

Рекомендовано к принятию  
на Педагогическом совете  
Протокол № 3  
от «28» 08 2020г.

Утверждена  
приказом МБДОУ «Детский сад №16»  
№ \_\_\_\_\_  
от «28» 08 2020г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО НАПРАВЛЕНИЯ  
ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА  
«ВЕСЕЛЫЕ РЕБЯТА»**

Программа по степ-аэробике имеет физкультурно-спортивную направленность и рассчитана на детей старшего дошкольного возраста 5 – 7 лет.

Цель программы: укрепление здоровья детей, повышение сопротивляемости организма.

Все комплексы степ - аэробики носят оздоровительно-тренирующий характер.

Занятия по программе проводятся 2 раза в неделю по 45 минут с детьмистаршего дошкольного возраста.

Форма проведения занятий – групповая.

Число участников – до 15 человек.

Составитель:

заведующий Титкова С.В.

заместитель заведующего Логунова Ю.С.

инструктор по физической культуре Ревина А.В.

## Содержание

|   |           |
|---|-----------|
| <b>I. Пояснительная записка</b>   | <b>4</b>  |
| Направленность дополнительной образовательной программы                               | 4         |
| Актуальность  | 5         |
| Новизна   | 6         |
| Возрастные и индивидуальные особенности детей 5 – 7 лет                               | 6         |
| Педагогическая целесообразность, цель и задачи программы                              | 8         |
| Принципы по формированию программы  | 8         |
| Отличительная особенность   | 10        |
| Условия реализации программы  | 10        |
| Ожидаемые результаты и формы их проверки  | 11        |
| <br>  |           |
| <b>II. Содержание и реализация программы</b>  | <b>12</b> |
| Перспективное планирование занятий  | 13        |
| Структура занятия   | 14        |
| Характер разделов программы   | 16        |
| Особенности методики проведения занятий программы                                     | 17        |
| Техника безопасности для сохранения правильного положения тела во время степ-аэробики | 19        |
| <br>  |           |
| <b>III. Методические и материально-технические условия</b>                            | <b>21</b> |
| <br>  |           |
| <b>IV. Система мониторинга освоения программы</b>                                     | <b>22</b> |
| <br>  |           |
| Список литературы   |           |
| Приложение  |           |

## І. Пояснительная записка

### Направленность дополнительной образовательной программы

Данная дополнительная общеразвивающая программа (далее – Программа) Муниципального дошкольного образовательного учреждения «Детский сад общеразвивающего вида №16» (далее – Образовательная организация) является нормативно-правовым документом, которая характеризует систему организации образовательной деятельности инструктора по физическому воспитанию, разработанная в соответствии с федеральными государственными образовательными стандартами дошкольного образования (17.10.2013г.), а также с учетом СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей".

Программа показывает как с учетом конкретных условий, образовательных потребностей и особенностей развития детей старшего дошкольного возраста инструктор создает индивидуальную педагогическую модель образования в соответствии с требованиями *федеральных государственных образовательных стандартов дошкольного образования*.

В условиях дошкольного образования и с учетом его специфики данная система (модель) представляет собой оптимальные психолого-педагогические условия, обеспечивающие становление общечеловеческих ценностей, базиса личностной культуры, социальную успешность ребенка дошкольного возраста. Составляющими этих условий являются:

- содержательные условия;
- организационные условия;
- технологические условия (принципы, методы, приемы);
- материально-технические условия (развивающая среда);
- социокультурные условия (взаимодействие с родителями, социальными партнерами различных социокультурных институтов);
- контрольно-диагностические условия.

**В данной Программе представлены занятия, разработанные на основе следующих положений:**

- Физкультурно – оздоровительное направление является частью всей воспитательно-образовательной работы в Образовательной организации и взаимосвязана со всеми ее направлениями. Особенно, важное, значение для воспитания и развития ребенка имеет связь занятий физической культуры с игрой. Такая разносторонняя связь повышает интерес детей к занятиям физической культуры и к игре.

- Для развития физической культуры необходимо создавать развивающую среду, постепенно вовлекая в этот процесс детей, вызывая у них радость, удовольствие, от материала в физкультурных уголках. Большое значение имеет удачный подбор материалов для занятий, удобное и рациональное размещение, доброжелательное отношение педагога к каждому ребенку; эмоционально – положительная атмосфера занятий.

## Актуальность

В настоящее время проблема оздоровления детей дошкольного возраста занимает центральное место в современном обществе.

Воспитание уважительного отношения к своему здоровью необходимо начинать с детства. Детский сад – это первая ступень общей системы образования, главной целью которой является всестороннее развитие ребенка. Одна из задач дошкольного образования на современном этапе – создание максимально благоприятных условий для укрепления здоровья, гармоничного физического развития ребенка. Представление дополнительных образовательных услуг является неотъемлемой частью деятельности современного дошкольного образовательного учреждения.

Дополнительные образовательные услуги физкультурно-спортивного направления не заменяют, а расширяют и обогащают программу образовательной организации по физическому воспитанию, что благоприятно отражается на воспитательно-образовательном процессе в целом.

С каждым годом растет количество детей, страдающих сердечно-сосудистыми заболеваниями, ожирением, нарушением осанки, речи, зрения, координации движений, деятельности органов дыхания. Снижается сопротивляемость организма различного рода заболеваниям. В этой связи актуальной становится проблема поиска эффективных путей укрепления здоровья ребенка, коррекции недостатков физического развития, профилактики заболеваний и увеличения двигательной активности как мощного фактора интеллектуального и эмоционального развития человека. Все это заставляет педагогов быть в постоянном поиске новых современных технологий по сохранению и укреплению здоровья дошкольников. Этому способствуют занятия со степ платформой, так как упражнения на ней формируют у дошкольников осанку, укрепляют и развивают сердечно-сосудистую, дыхательную и костно-мышечную системы.

Для разработки программы по дополнительному образованию физкультурно-спортивной направленности по степ-аэробике «Веселые ребята» было проведено анкетирование родителей (законных представителей) по вопросам дополнительных услуг в Образовательной организации, которое выявило потребность родителей в укреплении здоровья детей через степ-аэробiku.

Реализация программы по степ-аэробике проходит через спортивную секцию «Веселые ребята».

Степ-аэробика популярна во всем мире. Этот вид спорта известен более 10 лет, хотя в России о нем узнали совсем недавно. «Step» в переводе с английского языка буквально означает «шаг». Степ-аэробика – это ритмичные движения вверх и вниз по специальной степ платформе, высота которой может меняться в зависимости от уровня сложности упражнения. Однако в Образовательной организации высота степ платформы постоянна.

Степ-аэробика используется для профилактики заболеваний, которые вызваны гиподинамией, т.е. недостатком движений. Она развивает подвижность в суставах. Формирует свод стопы. Тренирует равновесие.

Степ – это ступенька высотой не более 8 см, шириной 25 см, длиной 40 см. Снаряд очень полезен в работе с детьми. Занятия степ-аэробикой обязательно сопровождаются бодрой, ритмичной музыкой, которая создает у детей хорошее

настроение.

Детям от природы свойственно выражать себя в движении: бегать, прыгать, размахивать руками. И чаще всего, ребенок только на занятии по физической культуре может дать волю, энергии заложенной в нем. Но этого, конечно, не достаточно для того, чтобы дети вдоволь могли подвигаться. Вот почему в наше время стали так популярны занятия аэробикой, в частности степ-аэробикой. На занятиях дети учатся не только красиво двигаться, преодолевая трудности образовательного процесса, но и развиваться духовно, эмоционально, физически, интеллектуально, приобретают навыки грациозных движений, участвуют в открытых мероприятиях, учатся аккуратности, целеустремленности.

### Новизна

Новизна данной программы заключается в том, что наряду с традиционными формами упражнений, проводятся нетрадиционные формы. Одной из них является степ-аэробика.

У детей, занимающихся оздоровительной аэробикой повышаются адаптивные возможности организма благодаря регулярной направленной двигательной активности, положительным эмоциям (музыкальное сопровождение, стимул научиться танцевать, сформировать красивую фигуру, быть здоровым и бодрым).

А также это дополнение содержания основной общеобразовательной программы дошкольного образования.

### Возрастные и индивидуальные особенности детей 5 – 7 лет

Возраст 5-7 лет называют часто «периодом первого вытяжения», когда за год ребенок может вырасти на 7-10 см. Но все-таки эти показатели у детей пятого года жизни чуть ниже, чем у воспитанников старшей и подготовительной к школе группы. По средним данным рост ребенка пяти лет составляет около 106,0-107,0 см, а масса тела - 17,0-18,0 кг. На протяжении шестого года жизни средняя прибавка массы тела в месяц - 200,0 г, а роста - 0,5 см.

Каждый возрастной этап характерен, кроме того, разной интенсивностью роста отдельных частей тела. В течение шестого года, например, быстро увеличиваются длина конечностей, ширина таза и плеч у детей обоего пола. Вместе с тем имеются индивидуальные различия в этих показателях, а также различия их у мальчиков и девочек. Например, окружность грудной клетки у девочек увеличивается интенсивнее, чем у мальчиков.

Антропометрические признаки (масса тела, рост, окружность грудной клетки, ширина таза, длина туловища и конечностей) в разной степени взаимосвязаны, и это влияет на физическую подготовленность детей.

Позвоночный столб ребенка пяти-семи лет чувствителен к деформирующим воздействиям. Скелетная мускулатура характеризуется слабым развитием сухожилий, фасций, связок. При излишней массе тела, а также при неблагоприятных условиях, например при частом поднятии ребенком тяжестей, нарушается осанка, появляется вздутый или отвислый живот, развивается плоскостопие, у мальчиков образуется грыжа.

В развитии мышц выделяют несколько «узловых» этапов. Один из них -

это возраст шесть лет. К шести годам у ребенка хорошо развиты крупные мышцы туловища и конечностей, но по-прежнему слабы мелкие мышцы, особенно кистей рук. Поэтому дети относительно легко усваивают задания на ходьбу, бег, прыжки, но затрудняются в выполнении упражнений, требующих работы мелких мышц.

Основой проявления двигательной деятельности является развитие устойчивого равновесия. Оно зависит от степени взаимодействия проприоцептивных, вестибулярных и других рефлексов, а также от массы тела и площади опоры. С возрастом ребенка показатели сохранения устойчивого равновесия улучшаются. При выполнении упражнений на равновесие девочки имеют некоторое преимущество перед мальчиками.

Старший дошкольник способен дифференцировать свои мышечные усилия. Поэтому на занятиях физической культурой он может выполнять упражнения с различной амплитудой.

Так же интенсивно формируется и сердечная деятельность, но процесс этот не завершается даже у подростков. В первые годы жизни ребенка пульс его неустойчив и не всегда ритмичен. Средняя частота его к шести-семи годам составляет 92 - 95 ударов в минуту.

Жизненная емкость легких у ребенка пяти-шести лет в среднем – 1100-1200 см<sup>3</sup>, но она зависит и от других факторов (длины тела, типа дыхания и др.). К семи годам у детей ярко выражен грудной тип дыхания. Число дыханий в минуту - в среднем 25.

У многих потребность в двигательной активности настолько велика, что врачи и физиологи называют период от пяти до семи лет «возрастом двигательной расточительности».

Использование степ – платформ – это новое направление оздоровительной работы. Эффективность занятий на степен подтверждено опытом коррекционных медицинских центров Европы.

Степ-платформа является многофункциональным оборудованием, обеспечивающим решение общеразвивающих и профилактических задач.

В соответствии с вышеизложенным, разработана программа работы спортивной секции «Веселые ребята».

## Педагогическая целесообразность, цель и задачи программы

**Педагогическая целесообразность** объясняется тем, что предлагаемые в Программе игры и упражнения оптимизируют процесс формирования правильной осанки и укрепление сводов стопы, развитие двигательных способностей, достижение определенного уровня морфофункциональной зрелости, физической работоспособности, что, в свою очередь, оказывает влияние на формирование предпосылок к учебной деятельности детей старшего дошкольного возраста.

**Цель:** повышение уровня физической подготовленности и приобщение к здоровому образу жизни детей старшего дошкольного возраста.

### **Задачи:**

#### **1. Оздоровительные:**

- укреплять опорно-двигательного аппарата детей;
- профилактика плоскостопия;
- развитие и совершенствование функций органов дыхания, сердечнососудистой, нервной системы.

#### **2. Образовательные:**

- обеспечить воспитанников знаниями о влиянии занятий на организм, понятии здорового образа жизни, правилах техники безопасности на занятиях, профилактике травматизма;
- расширять кругозор в области физической культуры, способствовать развитию интереса и потребности к занятиям физическими упражнениями;
- обогащать двигательный опыт детей.

#### **3. Развивающие:**

- гармонично развивать мышечную силу, гибкость, выносливость, быстроту;
- содействовать развитию координационных способностей, функции равновесия, вестибулярной устойчивости;
- развивать чувство ритма, музыкального слуха, памяти, внимания, умения согласовывать движения с музыкой.
- развивать умение ориентироваться в пространстве.

#### **4. Воспитательные:**

- воспитывать выносливость, активность, инициативность, самостоятельность, настойчивость;
- приобщать к здоровому образу жизни;
- воспитывать способность к сопереживанию, взаимопомощи, взаимоподдержке.

## Принципы по формированию программы

В соответствии с ФГОС ДО Программа опирается на научные принципы ее построения, что учитывается при организации образовательного процесса:

- принцип развивающего образования, целью которого является развитие ребенка. Развивающий характер образования реализуется через деятельность каждого ребенка в зоне его ближайшего развития.

- сочетание принципа научной обоснованности и практической применимости. Содержание Программы соответствует основным положениям возрастной психологии и дошкольной педагогики;

- соответствие критериям полноты, необходимости и достаточности, т.е.



позволять решать поставленные цели и задачи, только на необходимом и достаточном материале, максимально приближаться к разумному «минимуму»;

- единство воспитательных, развивающих и обучающих задач процесса образования детей дошкольного возраста;

- принцип гуманизации в Программе означает:

- признание уникальности и неповторимости личности каждого ребенка;
- признание неограниченных возможностей развития личного потенциала каждого ребенка;
- уважение к личности ребенка со стороны всех участников образовательного процесса.

- принцип дифференциации и индивидуализации воспитания и обучения обеспечивает развитие ребенка в соответствии с его склонностями, интересами и возможностями. Осуществляется этот принцип, учитывая индивидуальные особенности развития ребенка.

- принцип последовательности и систематичности, цель его – это обучение детей движениям, подборе и сочетании нового материала с повторением и закреплением усвоенного, распределение физической нагрузки на детский организм на протяжении всего занятия. При подборе тех или иных упражнений следует не только учитывать достигнутый детьми уровень двигательных умений, но и предусматривать повышение требований к качественным показателям движений. Это необходимо для того, чтобы постоянно совершенствовать движения, не задерживать хода развития двигательных функций. Каждое новое движение следует предлагать после достаточно прочного усвоения сходного с ним, но более простого.

- принцип учёта возрастных и индивидуальных особенностей детей, говорит о том, что при организации двигательной активности детей следует учитывать их возрастные особенности. Развитие двигательной активности детей обязательно требует индивидуального подхода. Педагог должен ориентироваться на состояние здоровья каждого ребёнка. В процессе выполнения упражнений необходимо наблюдать за самочувствием детей, варьировать содержание занятий в соответствии с индивидуальными особенностями каждого ребёнка. Очень важно соблюдать баланс: так, более сложные упражнения следует чередовать с менее сложными.

- принцип оздоровительной направленности, обеспечивающий оптимизацию двигательной активности детей, укрепление здоровья, совершенствование физиологических и психических функций организма.

- принцип развивающий эффект. Этот принцип требует соблюдения повторяемости и постепенности педагогических воздействий (многократное выполнение нагрузки как в рамках одного занятия, так и системы занятий; постепенное наращивание развивающе-тренирующих воздействий – планомерное увеличение и обновление заданий в сторону их усложнения, увеличения объема и интенсивности нагрузки по мере роста функциональных возможностей организма).

## Отличительная особенность

1. Степ-аэробика отличается комплексом упражнений, рассчитанным для данной возрастной категории. Это один из самых простых и эффективных стилей в аэробике.

2. 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.

3. В программу включено множество упражнений на степ-платформе с предметом и без него, интересные спортивные игры разной подвижности.

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

5. Изучение представленного материала не является обязательным для всех детей.

6. Обучение ведется в форме кружковой работы, работает педагог с детьми в свободное от основных занятий время;

7. Материал программы направлен на сохранение и укрепление здоровья детей и носит оздоровительный характер.

8. Занятия рассчитаны на воспитанников 5-7 лет, не имеющих медицинские и иные противопоказания к двигательной активности.

## Условия реализации Программы

*Возраст детей и срок реализации программы.* Программа рассчитана на 1 год для детей старшего дошкольного возраста, реализуется через спортивную секцию в форме занятий. Занятие проводится в музыкально-спортивном зале 2 раза в неделю. Общий объем 36 занятий в год. Работа ведется с сентября по май включительно. Время занятия – 45 минут (30 минут + 15 физминутка).

*Формы организации образовательной деятельности спортивной секции.* Основной формой организации деятельности является групповое занятие (10-15 детей). Для того, чтобы избежать монотонности учебно-воспитательного процесса и для достижения оптимального результата на занятиях используется различная работа с воспитанниками: тематическая, индивидуальная, круговая тренировка, подвижные игры, сюрпризные моменты, интегрированная деятельность.

В процессе реализации Программы используется и другая форма организации деятельности воспитанников - это показательные выступления.

### *Типы занятий:*

а) Обучающие - дети впервые знакомятся с упражнениями, движениями, играми, а задача педагога – создать представление о них.

б) Закрепляющие - таких занятий должно быть 2 и более; на 1-ом из них дети повторяют и закрепляют знакомый материал, задача педагога на этом занятии сформировать у детей навык выполнения упражнений, на 2-ом и последующих занятиях - происходит последующее совершенствование умений детей, а задача педагога - довести до автоматизма выполнение задания.

в) Комбинированное - повторение и совершенствование ранее изученных движений и ознакомление с новыми.

г) Итоговое - проводится 1 раз в квартал. Это занятие может обобщать

материал, разученный за определенный период и быть представлено вниманию родителей занимающихся, как показательное. Может быть диагностическим - на нем определяется уровень физической подготовленности, достигнутый воспитанниками за пройденный этап.

### **Ожидаемые результаты и формы их проверки**

Целенаправленная работа с использованием степ-платформ позволит достичь следующих *результатов*:

- рост показателей уровня физической подготовленности воспитанников;
- сформированность навыков правильной осанки;
- сформированность правильного речевого дыхания;
- развитость двигательных способностей детей и физических качеств (быстроту, силу, гибкость, подвижность в суставах, ловкость, координацию движений и функцию равновесия для тренировки вестибулярного аппарата ребенка).
- сформированность умений ритмически согласованно выполнять степ-шаги под музыку;
- выработку четких координированных движений во взаимосвязи с речью;
- сформированности эмоционально-положительного отношения и устойчивого интереса к занятиям физической культурой и самостоятельной двигательной деятельности.
- воспитанию чувства уверенности в себе.

Уровень знаний детей выявляется на основе мониторинга, который проводится 2 раза в год (в сентябре и мае). В проведении мониторинга участвует инструктор и дети. Основная задача мониторинга заключается в том, чтобы определить степень освоения ребенком Программы и влияние образовательного процесса на развитие ребенка.

Форма проведения мониторинга преимущественно представляет собой наблюдение за активностью ребенка в различные периоды занятия, анализ продуктов детской деятельности и специальные педагогические пробы, организуемые педагогом.

Анализ сводной карты развития позволяет оценить эффективность дополнительной образовательной программы.

*Формы подведения итогов реализации дополнительной программы:*

- диагностические данные;
- открытые итоговые мероприятия (досуги, православные праздники, тематические вечера и т.д.);
- анкетирование;
- фотоотчеты.

## II. Содержание программы

Содержание образовательной программы основывается на положениях культурно-исторической теории Л.С.Выготского и отечественной научной психолого-педагогической школы о закономерностях развития ребенка в дошкольном возрасте и обеспечивает в целом:

- сохранение и укрепление здоровья воспитанников;
- развитие позитивного эмоционально-ценностного отношения к окружающей среде, практической и духовной деятельности человека;
- развитие потребности в реализации собственных творческих способностей.

### Два блока реализации Программы

#### ПРОГРАММА

#### 1 блок

Обучение технике выполнения движений, совершенствование двигательных умений

#### Физические качества

Быстрота

Гибкость

#### Координационные способности

Движения

Темп движений

Двигательная реакция

Точность движений

Ритм движений

Равновесие

Расслабление

Мелкая моторика

#### 2 блок

Профилактика

Сердечно-сосудистая, дыхательная и нервная системы

Опорно – двигательный аппарат

Плоскостопие

Осанка

Мышечный корсет

### Перспективное планирование занятий

На занятиях спортивной секции по Программе двигательная деятельность детей старшего дошкольного возраста организовывается с учетом их возрастных и психофизиологических особенностей. Первая неделя сентября и первая неделя мая отводятся под мониторинг развития детей.

Учебно-тематический план:

| Месяц    | Задачи  | Методы                                       | Час<br>практики                      |
|----------|---|--|--------------------------------------|
| Сентябрь | 1. Развивать умение слышать музыку и двигаться в такт музыки.<br>2. Разучивание аэробных шагов (вистеп, открытый шаг, страддел, шоссе-подскок отбив ногу, без ступов.<br>3. Развивать равновесие, выносливость.<br>4. Развивать ориентировку в пространстве.<br>5. Проведение мониторинга.<br>6. Познакомить со степ-дорожкой<br>7. Разучить комплекс №1 на степ - платформах | Показ, объяснение, похвала, поощрение беседа | 2 ч.<br>25 мин                       |
|          |   |  | 45 мин                               |
| Октябрь  | 1. Совершенствовать комплекс №1<br>2. Учить правильному выполнению степ шагов на ступах (подъем, спуск; подъем с оттягиванием носка)<br>3. Научить начинать упражнения с различным подходом к платформе.<br>4. Развивать мышечную силу ног<br>5. Развивать умение работать в общем темпе<br>6. С предметами - мелкими мячами  | Показ, объяснение, похвала, поощрение        | 3 час                                |
| Ноябрь   | 1. Разучить комплекс №2 на степ - платформах<br>2. Закреплять разученные упражнения с добавлением рук.<br>4. Разучивание новых шагов.<br>5. Развивать выносливость, равновесие, гибкость.<br>6. Укреплять дыхательную систему.<br>7. Развивать уверенность в себе.  | Показ, объяснение, похвала, поощрение        | 1 ч.<br>30 мин                       |
|          |   |  | 1 ч.<br>30 мин                       |
| Декабрь  | 1. Совершенствовать комплекс №2 на степ - платформах<br>2. Закреплять разученные упражнения с различной вариацией рук.<br>3. Разучивание шага с подъемом на платформу и сгибанием ноги вперед, с махом в сторону.<br>4. Продолжать учить выполнять упражнения в такт музыке<br>5. Развивать умения твердо стоять на степе   | Показ, объяснение, похвала, поощрение        | 1 ч.<br>30 мин<br><br>1 ч.<br>30 мин |

Январь

Февраль

Март

Апрель

Май

|         |   |                                       |                                    |
|---------|---|---------------------------------------|------------------------------------|
| Январь  | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Разучить комплекс №3 на степ – платформах</li> <li>2. Закреплять ранее изученные шаги.</li> <li>3. Разучить новый шаг.</li> <li>4. Развивать выносливость, гибкость.</li> <li>5. Развитие правильной осанки</li> </ol>  | Показ, объяснение, похвала, поощрение | 2ч.25мин.<br>45 мин.               |
| Февраль | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Совершенствовать комплекс №3 на степ – платформах</li> <li>2. Продолжать закреплять степ шаги.</li> <li>3. Учить реагировать на визуальные контакты</li> <li>4. Совершенствовать точность движений</li> <li>5. Развивать быстроту.</li> <li>6. Комплекс №3 с гантелями</li> </ol>   | Показ, объяснение, похвала, поощрение | 2 ч.<br>25мин.<br>45 мин           |
| Март    | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Разучить комплекс №4</li> <li>2. Поддерживать интерес заниматься аэробикой</li> <li>3. Совершенствовать разученные шаги.</li> <li>4. Продолжать развивать равновесие, гибкость, силу ног.</li> <li>5. Воспитывать любовь к физкультуре.</li> <li>6. Развивать ориентировку в пространстве.</li> <li>7. Разучивание связок из нескольких шагов.</li> </ol> | Показ, объяснение, похвала, поощрение | 2ч.25мин.<br>45мин.                |
| Апрель  | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Совершенствовать комплекс №4</li> <li>2. Разучивание прыжков.</li> <li>3. Упражнять в сочетании элементов</li> <li>4. Закрепление и разучивание связок из 3-4 шагов</li> <li>5. Продолжать развивать мышечную силу ног.</li> </ol>  | Показ, объяснение, похвала, поощрение | 1 ч.<br>30 мин.<br>1 ч.<br>30 мин. |
| Май     | <p>Мониторинг<br/>Повторение комплексов<br/>Закреплять разученное<br/>Продолжать развивать выносливость, равновесие<br/>гибкость, быстроту.<br/>Развивать умение действовать в общем темпе</p>  | Показ, объяснение, похвала, поощрение | 3 часа                             |

### Структура занятия

В занятии выделяются 3 части: вводная, основная, заключительная.

| Части занятия  | Длительность | Количество упражнений | Преимущественная направленность упражнений          |
|--|--------------|-----------------------|---|
| <b>1. Вводная:</b><br><ul style="list-style-type: none"> <li>• Строевые упражнения</li> <li>Игроритмика</li> </ul> | 4 мин.       | 6-8 упр.              | На осанку, Типы ходьбы, Движения рук, хлопки в такт |
| <b>2. Основная</b>   |              |                       | •Для мышц   |

|  |                             |                             |   |
|--|-----------------------------|-----------------------------|---|
| Танцевальные шаги<br>Акробатические упражнения<br>Гимнастический этюд          | 6 мин.<br>6 мин.<br>10 мин. | 9 упр.<br>6 упр.<br>10 упр. | шеи,<br>•Для мышц плечевого пояса,<br>Для мышц туловища,<br>•Для ног,<br>•Для развития мышц силы,<br>Для развития гибкости,<br>Для развития ритма, такта. |
| <b>3. Заключительная</b><br>Самомассаж<br>Дыхательные упражнения<br>Релаксация | 2 мин.<br>1 мин.<br>1 мин.  | 2 упр.<br>4 упр.            | Массаж рук;<br>На дыхание;<br>Расслабление.   |
| <b>4. Физкультминутки, подвижные игры, динамические паузы.</b>                 | 15 мин.                     | 3 упр.                      |   |

Цель вводной части - подготовить опорно-двигательный аппарат и все системы организма к предстоящей работе. Для достижения этой цели необходимо повысить температуру тела и скорость метаболических процессов в организме. Критерием эффективности вводной части является появление первых капель пота. Соответственно, продолжительность разминки будет зависеть от температуры окружающей среды и составлять от 3 - 5 минут. Средством решения этой задачи является выполнение низкоамплитудных, изолированных движений; производимые в медленном темпе, по принципу «сверху вниз»: наклоны головы стороны, вперед, круговые движения в плечевом суставе, движения таза вперед-назад, подъемы пятки и т.д. Во время разминки должна происходить фиксация: правильного положения корпуса и постановки ног.

После разминки следует *аэробная часть*, которая состоит из базовых и простейших основных «шагов» степ - аэробики.

Во время аэробной части происходит разучивание «шагов», связок, блоков и комбинаций, а также многократное повторение разученных движений - прогон. «Шаги» выполняются с нарастающей амплитудой и акцентом на правильную технику. При этом они могут соединяться в простейшие связки или следовать один за другим по принципу линейной прогрессии. Если аэробная часть разминки достаточно интенсивна, то в организме происходят следующие процессы:

- повышается частота сердечных сокращений;
- повышается частота дыхания;
- увеличивается систолический и минутный объем крови;

- перераспределяется кровоток: кровь отливает от внутренних органов и приливает к мышцам;

-усиливается деятельность дыхательных ферментов в мышцах, т.е. повышается способность мышц потреблять кислород;

-повышаются функциональные возможности организма;

-развиваются координационные способности;

-улучшается эмоциональное состояние воспитанников.

Все это способствует увеличению возможности кардиореспираторной системы переносить кислород к мышцам, переходу в процессе разминки к аэробному механизму энергообеспечения организма. Продолжительность основной части 20-22 минуты.

В заключительной части занятия выполняются дыхательные упражнения и упражнения на релаксацию. По желанию детей можно провести игру. Это необходимо для создания у занимающихся ощущения законченности занятия. После этого следует поблагодарить детей за занятие.

На занятиях по физической культуре степ - платформа используется на каждом этапе:

1. во вводной части дети обгибают степ – доски (ходят и бегают «змейкой»);

2. в общеразвивающих упражнениях, которые выполняются в виде степ-аэробики и в разных исходных положениях на степе (стоя, сидя, лежа), что развивает чувство равновесия, координацию и способствует развитию ориентировки в пространстве;

3. в основной части: это разнообразные упражнения на развитие силы, ловкости, выносливости, в том числе с различными атрибутами;

4. в подвижных играх и эстафетах.

### Характеристика разделов Программы

**Раздел «Игроритмика»** является основой для развития чувства ритма, двигательных способностей занимающихся, умения правильно выполнять движения под музыку, согласно ее характеру, темпу, ритму. В этот раздел входят специальные упражнения для согласования движений с музыкой, музыкальные задания, игры.

**Раздел «Строевые упражнения»** служит основой для освоения ребенком различных видов движений, обеспечивающих эффективное формирование умений и навыков, необходимых при дальнейшей работе по программе. В раздел входят построения, перестроения, повороты, передвижения, бег.

**Раздел «Танцевальные шаги»** направлен на формирование у занимающихся танцевальных движений. В раздел входят танцевальные шаги, ритмические движения, музыкально – ритмические композиции, образно – подражательные движения, танцевальные этюды.

**Раздел «Акробатические упражнения»** основывается на нетрадиционной методике развития мышечной силы и гибкости. Здесь используются упражнения, элементы гимнастических упражнений, стретчинга, выполняемые в игровой сюжетной форме. Использование данных упражнений дают ребенку



возможность вволю покричать, погримасничать, свободно выразить свои эмоции.

**Раздел «Дыхательная гимнастика»** в программе служит для расслабления мышц, на восстановление организма, дыхания после нагрузки. В раздел входят упражнения дыхательной гимнастики

**Раздел «Игровой самомассаж»** является основой закаливания и оздоровления детского организма. Выполняя упражнения самомассажа в игровой форме, дети получают радость и хорошее настроение. Такие упражнения способствуют формированию у ребенка сознательного стремления к здоровью, развивая навык собственного оздоровления.

Большое значение имеет подбор музыки к упражнениям. Она служит одновременно мотивирующим фактором, направляет ход тренировки и диктует скорость движений.

#### **Подбор музыкального сопровождения:**

- наличие четкого ударного ритма;
- чередование медленного и быстрого темпа.

Музыкальное сопровождение на занятиях аэробикой способствует развитию чувства ритма, позволяет целенаправленно развивать умение детей совмещать свои движения с музыкой. Нагрузка регулируется характером упражнений, изменением исходных положений, темпа, длительности и интенсивности выполнения. Для сбалансированной работы всех функциональных систем организма гимнастические упражнения сочетаются с дыхательными.

### **Особенности методики проведения занятий Программы**

#### **Основные этапы обучения степ – аэробики:**

- обучение простым шагам;
- при овладении в совершенстве движениями ног, обучать работе рук;
- после освоения медленного темпа, переходить на быстрый темп.

#### **Основные элементы упражнений в степ – аэробике.**

⬇ **Базовый шаг.** Шагом правой ноги на платформу, приставить левую, шагом правой сойти с платформы, и.п. Выполняется на 4 счета то же с левой ноги.

⬇ **Шаги – ноги вместе, ноги врозь.** Из и.п. - стойка ноги врозь по сторонам платформы (вдоль), шаг правой на платформу, приставить левую, одновременно выпрямляя ноги, поочередно шагом правой, левой сойти с платформы. Движение выполняется на 4 счета.

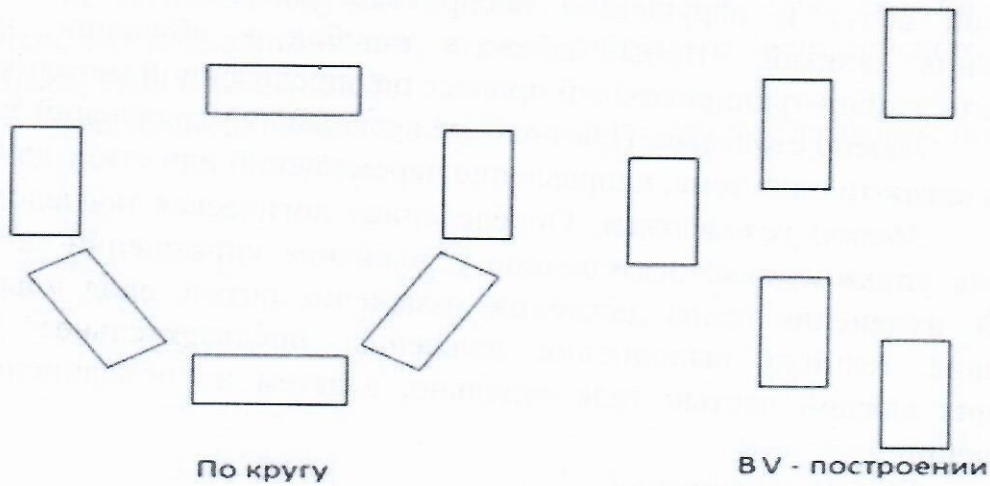
⬇ **Шаг через платформу.** Из и.п. – стойка ноги вместе боком к платформе. Шагом левой в сторону встать на платформу, приставить правую, шагом левой сойти с платформы (по другую сторону), приставить правую на полупальцы к левой.

⬇ **Шаги – ноги вместе, ноги врозь.** (и.п. стойка ноги врозь; стоя на платформе ноги вместе) И.п. может быть лицом к ступу, боком, с левой или правой стороны, а также позади. Все вышеперечисленные позиции обычно

варьируются для того, чтобы упражнения задействовали как можно больше групп мышц и при этом не были бы монотонными.

Сначала разучивают шаги на степ, потом добавляют движения руками. Все упражнения должны выполняться в одну и другую сторону (для гармоничного развития обеих частей тела). Нагрузку нужно повышать постепенно, увеличивая темп музыкального сопровождения, усложняя комплексы, сокращая паузы для отдыха. Выполнение упражнений возможны в различных построениях: в шахматном порядке, по кругу, по периметру зала и др.

### Расположение платформ на занятиях по степ – аэробике.



### По одной



Программа предусматривает изучение учебного материала по степени координационной сложности. Начинать обучение лучше всего с показа и объяснения наиболее простых упражнений. Постепенно усложняя комплекс, можно перейти к разучиванию более трудных движений, которые вовлекают в работу несколько суставов и групп мышц, частей тела. Показ и объяснения не должны носить слишком длительный характер разучивания, так как это снижает эффективность и интерес к занятиям. Лучше показать движения и сделать акцент на правильной технике их выполнения, чем затрачивать дополнительное время на обучение. На первом занятии детям предлагаются элементарные комплексы упражнений аэробики, объясняется их сущность, указывается на функцию данного упражнения, исправляются ошибки, допускаемые обучающимися. Сначала упражнения выполняются под счёт, а

затем, по мере усвоения, под музыку, в медленном темпе, затем ускоряя его. Для закрепления упражнений необходимо их варьировать, изменяя исходные и конечные положения, меняя темп и ритм музыки.

Отсутствие оздоравливающего эффекта при занятиях физическими упражнениями чаще всего связано с ошибками в методике этих занятий и наиболее распространенной из них является или недостаточная, или чрезмерная доза физической нагрузки. Нагрузка должна быть оптимальной. Это положение можно выделить в качестве основного принципа оздоровления.

Отклонения от методических норм проведения занятий оздоровительной аэробикой ведут к нарушению восприятия упражнений, расплывчивости содержания занятий. Чтобы избежать ошибок в обучении, необходимо проводить учебно-тренировочный процесс по определенной методике.

1. *Метод сходства.* При подборе нескольких упражнений за основу берется какая-то одна тема, направление перемещений или стиль движений.

2. *Метод усложнения.* Определенная логическая последовательность обучения упражнениям, постепенное усложнение упражнений за счет новых деталей: изменение темпа движения, изменение ритма, ввод новых деталей, изменение техники выполнения движения, предварительное выполнение движения каждой частью тела отдельно, а затем их объединение в одном упражнении.

3. *Метод повторений.*

4. *Метод музыкальной интерпретации.*

- Конструирование упражнений с учетом основ музыкальной грамоты. Сильные и слабые доли могут отражаться движениями (хлопками, прыжками, притопами и т.п.)

- Вариации движений в соответствии с изменениями в содержании музыки. При повторении музыкальной темы повторяются ранее выполненные упражнения, в которые вводятся дополнения (акценты, другой темп или ритм, амплитуда или др.).

5. *Метод блоков.* Объединение между собой разных, ранее разученных упражнений в хореографическое соединение.

6. *«Калифорнийский стиль».* Комплексное проявление требований к изложенным выше методам. Перед выполнением блоков, каждое упражнение разучивается постепенно (метод усложнения), и затем основные упражнения объединяются в блоки и выполняются с перемещением в разных направлениях

### **Техника безопасности для сохранения правильного положения тела во время степ – аэробики**

Организуя степ – тренировку, нельзя забывать о технике безопасности:

- держать плечи развернутыми, грудь вперед, ягодицы напряженными, колени расслабленными;
- избегать перенапряжения в коленных суставах;
- избегать излишнего прогиба спины;
- не делать наклон вперед от бедра, наклоняться всем телом;
- при подъеме или опускании со степ - платформы всегда использовать безопасный метод подъема;

-стоя лицом к степ - платформе, подниматься, работая ногами, но не спиной;

- держать степ-платформу близко к телу при ее переносе.

### **Основные правила техники выполнения степ-тренировки**

- выполнять шаги в центр степ - платформы;

- ставить на степ - платформу всю подошву ступни при подъеме, а спускаясь, ставить ногу с носка на пятку, прежде чем сделать следующий шаг;

- опускаясь со степ - платформы, оставаться стоять достаточно близко к ней, не отступать больше, чем на длину ступни от степ – платформы;

- не начинать обучение детей работе рук, пока они не овладеют в совершенстве, движениями ног, и не подниматься и не опускаться со степ - платформы, стоя к ней спиной;

- делать шаг с легкостью, не ударять по степ - платформе ногами.

### **III. Методические и материально-технические условия организации Программы**

1. Музыкально-физкультурный зал
2. Мячи малого размера
3. Гантели, обручи, скакалки
4. Массажные коврики
5. Степ – платформы
6. Музыкальный центр;

#### **Наглядный материал**

1. Игровые атрибуты;
2. «Живые игрушки»
3. Стихи, загадки;

#### **Методическое обеспечение**

- Наглядные пособия «Я и мое тело», «Режим дня», «Гигиена», «Безопасные игры».
- Справочники: Энциклопедический справочник. Здоровье детей. М.: Русское энциклопедическое товарищество, 2004 г.
- Лечебная физическая культура. Справочник; Медицина - Москва, 1988. - 528 с.
- Фонотека: музыка для занятий степ-аэробикой, релакс композиции, для силовой гимнастики и пр.

### IV. Система мониторинга освоения Программы

Мониторинг детского развития проводится два раза в год (в сентябре и мае). В проведении мониторинга участвует инструктор по ФК. Основная задача мониторинга заключается в том, чтобы определить степень освоения ребенком дополнительной образовательной программы.

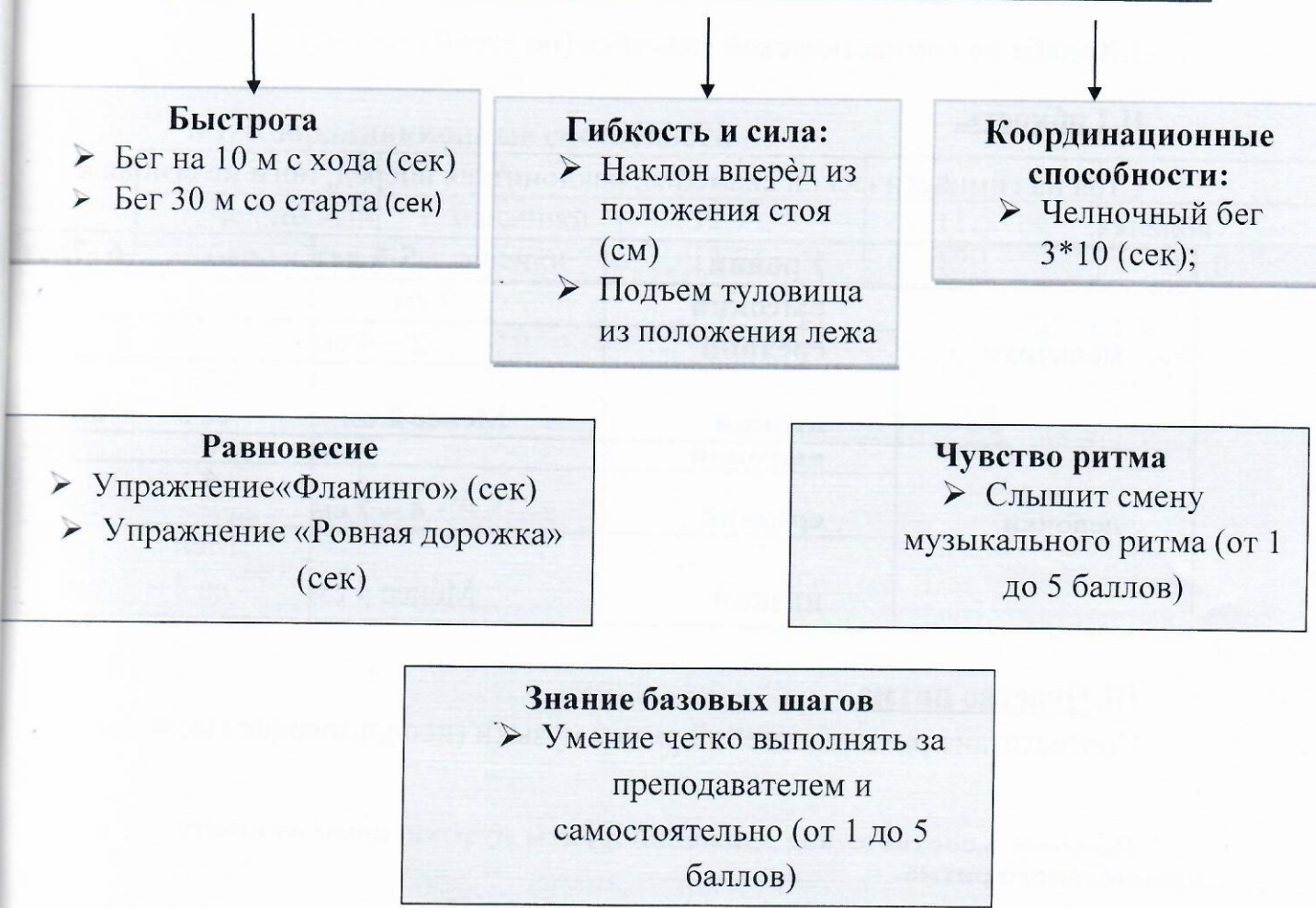
**Мониторинг образовательного процесса** осуществляется через отслеживание результатов освоения Программы.

Диагностические тесты подбираются с учётом:

- развития основных физических качеств – гибкости, быстроты, координационных способностей;
- способности детей к использованию уже известного объёма двигательных умений и навыков в повседневной жизни и самостоятельной деятельности.

Диагностические тесты представлены на рисунке.

#### Оценка уровня физической подготовленности детей 5-7 лет



гиена»,  
тей. М.:  
Москва,  
озиции,

## 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.

| пол      | 5          | 6           |     |        |
|----------|------------|-------------|-----|--------|
| мальчики | 8,7 - 12   | 12,1 – 25,0 | 5,1 | - 30,2 |
| девочки  | 7,3 – 10,6 | 10,7 – 23,7 | 3,8 | - 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 лет    | 6 -7лет    |
|----------|---------|------------|------------|
| мальчики | высокий | 7 см       | 6см        |
|          | средний | 2 – 4 см   | 3 – 5 см   |
|          | низкий  | Менее 2 см | Менее 3 см |
| девочки  | высокий | 8 см       | 8 см       |
|          | средний | 4 – 7 см   | 4 – см     |
|          | низкий  | Менее 4 см | Менее 4 см |

### III. Чувство ритма.

Соответствие ритма движений ритму музыки (использование смены ритма).

*Высокий* – соответствие движений и ритму 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.

#### **V. Быстрота**

|                  | пол      | 5         | 6         | 7         |
|------------------|----------|-----------|-----------|-----------|
| 0<br>/с<br>(сек) | мальчики | 2,5 – 2,1 | 2,4 – 1,9 | 2,2 – 1,8 |
|                  | девочки  | 2,7 – 2,2 | 2,5 – 2,0 | 2,4 – 1,8 |
| 0<br>/с<br>старт | мальчики | 9,2 – 7,9 | 8,4 – 7,6 | 8,0 – 7,4 |
|                  | девочки  | 9,8 – 7,3 | 8,9 – 7,7 | 8,7 – 7,3 |

#### **VI. Координационные способности**

|                  | пол      | 5    | 6    | 7    |
|------------------|----------|------|------|------|
| Челночный<br>бег | мальчики | 12,7 | 11,5 | 10,5 |
|                  | девочки  | 13,0 | 12,1 | 11,0 |