Коваленко Наталья Николаевна
Подписано цифровой подписью: Коваленко Наталья Николаевна
Дата: 2023.09.13 09:52:16 +04'00'

Муниципальное образование город Гусь-Хрустальный

Управление образования администрации муниципального образования город Гусь-Хрустальный.

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

«Детский сад № 40 комбинированного вида»

Принята на заседании
педагогического совета
Протокол №1 от30.08.2023г

Утверждено
заведующий МБДОУ № 40
Н.Н. Коваленко
Приказ №01-04/120 от30.08.2023г

Дополнительная общеобразовательная программа

«Веселые ступеньки»

направленность – физкультурно-спортивная

уровень сложности: ознакомительный

возраст обучающихся 5-7 лет

Срок реализации : 1 год.

Автор составитель:
Соколова Татьяна Сергеевна
воспитатель ДОУ

г. Гусь -Хрустальный 2023г.

Паспорт программы

Наименование ДОО	Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад № 40 комбинированного вида»
Адрес	601 508 Российская Федерация. Владимирская область, г. Гусь- Хрустальный, Проспект 50 лет Советской власти дом 17.
Адрес электронной почты	gusdou40ya@yandex.ru
Адрес сайта	http://t87278v.dou.obrazovanie33.ru
Учредитель	Администрация муниципального образования г. Гусь-Хрустальный
Руководитель	Коваленко Н.Н.
Нормативно- правовая основа деятельности	Устав, зарегистрированный 04.12.2015года Лицензия на осуществление образовательной деятельности № 3051 от 30 октября 2012 г.
Основные функции	Образование, воспитание.
Режим работы	Рабочая неделя – пятидневная, суббота и воскресенье – выходные. Режим кружковой работы – 1 занятие в неделю длительностью 30-35 минут
Количество воспитанников	12-15
Категории детей	Дети старшего дошкольного возраста 5-7 лет
Цель программы	Развитие двигательной активности детей старшего дошкольного возраста посредством степ-аэробики, разностороннее развитие личности дошкольника средствами музыки и ритмических движений.
Руководитель занятий по дополнительному образованию детей	Соколова Татьяна Сергеевна
Нормативно-правовая база	-ФЗ № 273 от 29.12.2012 «Об образовании в Российской Федерации», - Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 года № 678-р) - Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 № 996-р «Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года». - Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России

	- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» - Примерные требования к программам дополнительного образования детей в приложении к Письму Департамента молодежной политики, воспитания и социальной поддержки детей Минобрнауки России от 11.12.2006 г. № 06-1844 - Письмо Министерства образования и науки РФ N 09- 3242 от 18 ноября 2015 г. «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разно уровневые программы)» - Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации 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». - Постановление главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 января 2021 г. № 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» 9 п.6 – требования к образовательным организациям) - Положение о дополнительной общеобразовательной программе педагога ОО

Оглавление.

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы		
1.1	Пояснительная записка	6-8
1.1.1	Цели и задачи,	8-9
1.2.	Содержание программы	10-13
1.3	Планируемые результаты	14
Раздел 2. «Комплекс организационно-педагогических условий»		
2.1.	Календарный учебный график	15
2.2.	Условия реализации программы	15
2.3	Формы аттестации	16
2.4	Оценочные материалы	17-18
2.5	Методические материалы	19-22
2.6	Список использованной литературы	23

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы.

1.1.Пояснительная записка

Программа составлена на основе нормативных документов и материалов:

-ФЗ № 273 от 29.12.2012 «Об образовании в Российской Федерации»,

-Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 года № 678-р)

- Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 № 996-р «Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года».

- Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»

- Примерные требования к программам дополнительного образования детей в приложении к письму Департамента молодежной политики, воспитания и социальной поддержки детей Минобрнауки России от 11.12.2006 г. № 06-1844

-Письмо Министерства образования и науки РФ N 09- 3242 от 18 ноября 2015 г. «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разно уровневые программы)»

- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации 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».

- Постановление главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 января 2021 г. № 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» 9 п.6 – требования к образовательным организациям)

- Положение о дополнительной общеобразовательной программе педагога ОО

Настоящая дополнительная общеобразовательная программа относится к **физкультурно-спортивной направленности** имеет ознакомительный уровень и описывает курс по физическому развитию, обогащению двигательного опыта и повышение культуры движений детей 5-7 лет. Проблема физического развития детей является одной из наиболее **актуальных** и приоритетных задач дошкольного воспитания. Основы здоровья, гармоничного умственного и физического развития ребенка закладываются именно в дошкольном детстве. В период от 5 до 7 лет ребенок интенсивно растет и развивается; движение является его естественной потребностью, поэтому физическое воспитание особенно важно в этот период. 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.

Отличительной особенностью программы от уже существующих, является сочетание базовых упражнений с элементами танцев различных стилей, тесная связь движений с музыкой и ритмами, высокая динамичность и разнообразие движений. В последнее время в дошкольных учреждениях все чаще стали применять нетрадиционные средства физического воспитания детей, поэтому, в дополнение к основным формам физического развития, была выбрана степ-аэробика.

Степ - аэробика постепенно завоевывает свое место в физической культуре, этому способствует, положительный эмоциональный фон занятий, обязательное музыкальное сопровождение, необычное сочетание движений, связанных с необычным предметом платформой

Новизна данной программы заключается в комплексном развитии у детей, двигательных качеств которые благоприятно воздействуют на организм человека : развивает подвижность в суставах, формирует свод стопы, тренирует равновесие, укрепляет мышечную систему, улучшает гибкость, пластику, восстанавливает тонус тела, нормализует деятельность сердечно-сосудистой системы, помогает выработать хорошую осанку, красивые, выразительные и точные движения, способствуют гармоничному развитию, а так же существенно влияет ка развитие психических процессов: внимания, воли, памяти, подвижности и гибкости мыслительных операций, творческого воображения, фантазии.

Степ—аэробика это оздоровительная аэробика с использованием специальной степ — платформы с регулируемой высотой. Платформа изготовлена из плотного полиэтиленового или деревянного каркаса, который выдерживает нагрузку и позволяет выполнять шаги в различных направлениях

В водной части занятия платформу удобно использовать для развития силы. В основе движений лежат базовые шаги аэробики, танцевальная стилизация упражнений. Такие движения доступны практически всем, таким образом, в одной группе могут одновременно заниматься дети с разным уровнем подготовки, и физическая нагрузка для каждого будет индивидуальна.

Необходимо соблюдать правила работы на степ - платформах, которые обеспечивают безопасность занятий.

Основным содержанием занятий являются базовые шаги, бег и прыжки, которые составляют основу классической аэробики.

Правила степ — аэробики направлены на сохранение и укрепление опорно-двигательного аппарата детей.

Данная дополнительная общеобразовательная программа, в условиях дополнительного образования детей ориентирована на физическое развитие детей 5-7 лет, где дети учатся не только красиво двигаться, но и развиваться духовно, эмоционально, физически, интеллектуально, приобретают навыки грациозных движений, учатся аккуратности,

целеустремленности. Развитие двигательной активности детей обязательно требует индивидуального похода. Педагог должен ориентироваться на состояние здоровья каждого ребенка. 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.

Упражнения на степ - доске, совмещённые с танцевальными шагами, дают возможность координировать, сочетать работу всех групп мышц, развивают координационные способности у детей, вырабатывают точность движений, ритмичность, ловкость, умение правильно распределять силы.

Музыкальное сопровождение на занятиях степ - аэробикой способствует развитию чувства ритма, позволяет целенаправленно развивать умение детей совмещать свои движения с музыкой.

Зрительное восприятие создает образ движения в его динамике, выразительности, пространственных отношениях. Упражнения на степе создают как бы зрительную направленность в развитии пространственных ориентировок, способствуют лучшей координации движений отдельных частей тела.

Слух позволяет выполнять движения в определенном ритме и темпе.

Мышечные ощущения сигнализируют о положении тела, напряжении мышц, происходит сложный процесс согласования в работе отдельных мышечных групп, корректировки выполненного движения в соответствии с заданными образами.

В детских садах спортивные танцы с использованием степ - платформы можно включать в программу праздников и развлечений, это повышает интерес детей к физическим упражнениям и вызывает у них положительной эмоциональный отклик. Выступления со степ - аэробикой на праздниках демонстрируют родителям достижения детей и неизменно получают высокую оценку.

Количественный **состав группы 15 человек.** Согласно санитарно эпидемиологическим требованиям занятия проходят **1 раз в неделю** во вторую половину дня в зале Продолжительность занятий **25-30 минут.**

Форма обучения - очная

Форма проведения занятий: беседа, практические упражнения, выступления, мастер-класс.

Формы организации деятельности:

-Фронтальная(одновременно со всеми детьми- беседа, показ, объяснение, диагностика)

Подгрупповая (работа в парах, тройках, малых группах)

Индивидуальная (отработка отдельных элементов, творческая работа)

Дополнительная общеобразовательная программа рассчитана на **1 год обучения (6 часов теория и 30 часов практика (всего 36 часов)**

1.2. Цель и задачи

Цель: Развитие двигательной активности детей старшего дошкольного возраста посредством степ-аэробики, разностороннее развитие личности дошкольника средствами музыки и ритмических движений.

Поставленная цель достигается при решении следующих **задач:**

1. Предметные

-Знакомить детей базовыми упражнениями степ-аэробики с элементами танцев различных стилей;

-Формировать умения следовать устным инструкциям, правилам безопасности выполнения упражнений на степ-платформе

2 Метапредментные:

- Развивать двигательные качества и умения: точность и координацию движений, гибкость, пластичность, умение ориентироваться в пространстве.
– Развивать музыкальность: способность слушать и чувствовать музыку , чувство ритма музыкальную память.

- Развивать психические процессы: восприятие, внимание, волю, память, мышление .

-Воспитывать потребность в двигательной активности, интерес к занятиям степ-аэробикой

3.Личностные :

- Формировать привычки здорового образа жизни, повышать культуру движений .
- Воспитывать желание выступать перед родителями, детьми и сотрудниками.

1.3. Содержание программ

№	тема	часы		Всего часов	Форма аттестации
		теория	практика		
1	**Игроритмика** (упражнения для согласования движений с музыкой, музыкальные зада-ния и игры)	1,2ч.	1,8ч.	3ч	Выступление на «Осенинах» с осенними листьями
2	**Игрогимнастика** (общеразвивающие упражнения, упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки)	1,1ч.	1.9ч.	3 ч.	Показ упражнений на родительском собрании
3	**Игротанцы** (танцевальные шаги, элементы хореографических упражнений)	0,6 ч.	5,4ч.	6 ч.	Игровая программа «Волшебные ступеньки»
4	**Игропластика** (упражнения на развитие мышечной си-	0,9 ч	4,1ч.	5 ч	Пластические этюды «Маугли»

	лы и гибкости)				
5	**Танцевально-ритмическая гимнастика** (соединение упражнений в композицию)	0,3ч.	6,7 ч.	7 ч.	Степ-аэробика-на спортивном празднике
6	**Креативная степ-аэробика** (музыкально ритмические игры, специальные упражнения)	-	4ч	4ч.	Игровая программа «В здоровом теле здоровый дух»
7	**Степ-аэробика**-(пластика, ритм, музыка)	0.3 ч	7,7 ч.	8ч.	Выступление на выпускном утреннике
Всего часов		4,4	31,6ч	36ч.	

Содержание программы:

1 тема. Игроритмика 3 часа

Теория. Познакомить детей с термином «Степ - аэробика». Дать детям сведения о пользе занятий степ - аэробикой. Дать детям представления о разном характере музыки, которая сопровождает комплексы степ - аэробики в процессе прослушивания различных музыкальных отрывков: быстрая, медленная музыка. Напомнить правила техники безопасности при использовании степ- платформы .

Практика. Упражнения перед степ платформой и на степ платформе «Хлопки в такт музыки», «Ходьба, сидя на стуле с хлопками под музыку» Акцентированная ходьба с махом руками вниз на сильную долю такта, поднимание и опускание рук на 4 счета, на 2 счета и на каждый счет. Упражнение на различение динами-

ки звука «Тихо» «Громко». Выполнение упражнений под музыку с притопом на сильную долю такта. Хлопки и удары ногой на сильные и слабые доли такта. Подвижная игра «Мы веселые ребята», «Ленточки-хвосты». Ритмический танец «Мы пойдем сначала в право». Ритм гимнастика «Чебурашка».

2 тема Игрогимнастика- 3 часа

Теория. Повторить правила техники безопасности выполнения упражнений на степ-платформе. Беседа о потребности заботиться о своём здоровье, систематически заниматься физкультурой, поговорить о важности укреплении мышц, осанки, правильно брать дыхание при ходьбе, беге

Практика. Упражнения на правильное выполнение степ - шагов на степах (подъем, спуск; подъем с оттягиванием носка). Закреплять упражнения с различным подходом к платформе. Игрогимнастика «Шалтай- болтай», « Ступеньки», «Цирковые лошадки», «Вырастай большой», «Аисты», «Цапли», «Качели», «Змейка». Подвижные игры «Нитка-иголка», «Ястреб и птенчики», «Лягушки на болоте». Игрогимнастика «Водяной».

3 тема Игротанцы. 6 часов

Теория. Закреплять правила техники безопасности выполнения упражнений на степ-платформе. Беседа о видах танцев, танцевальных шагах. Рассказать детям о значении выразительности движений в танцах, значении правильно брать дыхание при выполнении движений.

Ввести в словарь детей термины степ - шаги Степ-тач, Бэйсик степ, Степ-ап, Шаг-колено, Шаг-кик, Шаг-бэк Ви-степ, Ча-ча-ча, Мамбо)

Практика. Хореографические упражнения «Выставление ноги вперед и в сторону, поднимание ноги, стоя боком у степ-платформы. Выставление ноги назад на носок и поднимание ноги стоя перед степ-платформой. Отработка базового шага. Шагом правой ноги на платформу, приставить левую, шагом правой сойти с платформы, и. п.. Выполняется на 4 счета то же с левой

ноги. Упражнения на закрепление шагов Степ-тач, Бэйсик степ. Подвижные игры «Повтори как я», «Вот я какой», «Подарили мне подарки»

4 тема. Игропластика 5 часов

Теория. Беседа о требованиях к технике выполнения упражнений в степ аэробике. Рассказать детям, что такое пластика, пластические движения. Ввести в словарь детей термины степ - шаги Шаг-колено. Шаг- страддел.

Практика. Упражнения для рук « Крылья самолета и мягкая подушка», «Волна», «Мельница», «Поймай комара»,

«Стрекоза», «Бабочки». Этюды на расслабление мышц «Конкурс лентяев» , «Снежинки». Упражнения на закрепление шагов Степ-тач, Бэйсик степ, отработка шага Шаг-колено. Подвижные игры: «Попрыгунчики воробьи».

5 тема. Танцевально-ритмическая гимнастика -7 часов

Теория. Закреплять требования к технике выполнения упражнений в степ аэробике. Ввести в активный словарь детей степ-шаги : Степ-тач, Бэйсик степ, Степ-ап, Шаг-колено, беседа с детьми о видах гимнастик, легкой атлетике, о необходимости выполнения упражнений для красивой осанки, о значении музыкального сопровождения при выполнении гимнастических упражнений, о синхронном выполнении упражнений, о важности выполнять все упражнения в команду, слаженно.

Практика. Гимнастика «У Оленя дом большой», «На крутом бережку», ритмический танец «Кузнечик» Подвижная игра «У медведя во бору», Упражнение на степ-платформе . Степ-тач, Бэйсик степ, Степ-ап, Шаг-колено. Соединение шагов в единую композицию с добавлением хлопков руками на сильную долю. Упражнение на укрепление осанки «Палочка», «Столбик»,

Танцевально - ритмическая гимнастика «Барбарики», «Робот Бронислав». Ритмический танец «Вару –вару»

6 тема. Креативная степ-аэробика -4 часа

Практика. Музыкально ритмические игры «Творческая импровизация», «Ай, да я!», музыкально-подвижная игра « Повтори за мной», Креативная гимнастика «Дирижер - оркестр», «Делай как я, делай лучше меня». Специальные упражнения с различной вариацией рук. Упражнения на умение работать в общем темпе с предметами - мелкими мячами. Творческие задания под попурри современных танцев. Упражнения на отработку шагов :Ви-степ, Ча-ча-ча

7 тема. Степ-аэробика-8 часов

Теория. Закреплять правила техники выполнения упражнений в степ аэробике и техники безопасности при использовании степ- платформы. Ввести в активный словарь детей названия степ шагов Шаг-кик, Шаг-бэк Ви-степ, Ча-ча-ча, Мамбо. Рассказать детям о важности выполнения упражнений в едином темпе, согласованно . Развивать чувство коллективизма, поддержки, взаимовыручки. Напомнить детям, что такое пластика, ритм.

Практика. Соединение разученных степ - шагов в музыкально-ритмические композиции с исполнением хлопков, поворотов, махов руками, мелкими предметами. Степ-аэробика под музыку «Что такое доброта», « Робот Бронислав», «Я, ты, он, она- вместе целая страна». Упражнения на отработку степ-шагов Степ-тач, Бэйсик степ, Степ-ап, Шаг-колено, Шаг-кик, Шаг-бэк Ви-степ, Ча-ча-ча, Мамбо.

1.4. Планируемые результаты

1. Предметные

-сформированы двигательные качества и умения: точность и координация движений, гибкость, пластичность, умение ориентироваться в пространстве.

– сформирована способность слушать и чувствовать музыку , чувство ритма музыкальная память.

-сформированы умения следовать устным инструкциям, правилам безопасности выполнения упражнений на степ-платформе

2 Метапредметные:

- 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).

3.Личностные :

- сформировано эмоционально-положительное отношение к здоровому образу жизни, устойчивый интерес к занятиям физической культурой, и самостоятельной двигательной деятельности.
- Воспитывать желание выступать перед родителями, детьми и сотрудниками.

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1.Календарный учебный график Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	количество учебных недель	количество учебных дней	количество учебных часов	режим занятий
1	сентябрь	май	36	36	36	1 занятие в неделю по 25-30 минут

2.2.Условия реализации программы.

Материально техническое обеспечение программы и оборудоывние:

- зал
- степ-платформы на каждого ребенка
-атрибуты (мелкие игрушки) на каждого ребенка.
- атрибуты для проведения подвижных игр.

- картотека упражнений «Степ-шаги»

Информационное обеспечение

Аудио сопровождение, фонотека.

-кадровое обеспечение

Педагоги, имеющие удостоверение о повышении квалификации педагога - дополнительного образования.

2.3. Формы аттестации

- итоговое мероприятия: выступления на праздниках, родительских собраниях, выпускном утреннике, тематических днях. Педагогический анализ (диагностика проводится 2 раза в год вводный в сентябре, итоговый в мае.

2.4. Оценочные материалы

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

1. Базовый шаг.
2. Шаг ноги врозь, ноги вместе (Шаг страддел).
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.

Выполнение каждого основного элемента оценивается в трехбалльной системе:

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

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

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

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

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.

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	7 см	6 см.
	Средний	2-4 см.	3-5 см.
	Низкий	Менее 2 см	Менее 3 см.
Девочки	высокий	8 см	8 см.
	Средний	4-7 см.	4-7 см.
	Низкий	Менее 4 см.	Менее4 см.

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.

V. Быстрота

	пол	**5**	**6**	**7**
10м/с хода (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**
30м/с со старта	Мальчики	9,2-7,2	**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 бег	Мальчики	**12.7**	**11.5**	**10.5**
	Девочки	**13.0**	**12.1**	

2.5. Методические материалы обеспечения программы

Методика проведения степ - аэробики

Особенности проведения занятий степ - аэробикой.

Программа предусматривает изучение материала по степени координационной сложности:

1. Начинать обучение лучше всего с показа и объяснения наиболее простых упражнений.
2. Постепенно усложняя комплекс, можно перейти к разучиванию более трудных движений, которые вовлекают в работу несколько суставов и групп мышц, частей тела.
3. 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.
4. Один комплекс степ-аэробики как полного занятия выполняется детьми в течение одного месяца, некоторые упражнения, по мере их усвоения, могут видоизменяться, усложняться, поэтому один комплекс разбиваем на обучающие и комбинированные занятия. На обучающих, мы разучиваем новые шаги, а на комбинированных повторяем разученные и изучаем новые.
5. Один раз в два месяца проходят игровые итоговые занятия, где все изученное закрепляется в игровой или соревновательной форме с привлечением родителей.

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.

Отклонения от методических норм проведения занятий степ- аэробикой ведут к нарушению восприятия упражнений, расплывчивости содержания занятий. Чтобы избежать ошибок в обучении используем следующие методы:

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. 1) Конструирование упражнений с учетом основ музыкальной грамоты. Сильные и слабые доли могут отражаться движениями (хлопками, прыжками, притопами и т.п.) 2) 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.

В занятии выделяются 3 части: разминка, основная (аэробная), заключительная.

Цель разминки - 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 разминки является появление первых капель пота. Соответственно, продолжительность раз-

минки 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 в 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.

После проводится подвижная игра и заключением основной части является стретч,

Заключительный стретч включает в себя растягивающие упражнения для групп мышц, которые у большинства занимающихся растянуты слабо и могут спровоцировать травму при последующих занятиях.

В отличие от всего занятия, заключительный stretch создается структурно-хореографическим методом и выполняется под выбранное тренером музыкальное произведение лирического характера.

Стретч начинается из положения лежа на спине, в котором выполняются статические растяжки для мышц ног. Каждое положение фиксируется и удерживается в течение 8-10 секунд, выполняются поочередные подтягивания ног руками к корпусу, как прямых, так и согнутых с фиксацией в конечном положении, разведение ног в стороны и т.д. Из седа следует продуманный переход в положение, стоя, в котором выполняются всевозможные статические растягивания в выпадах, наклонах, а также упражнения на равновесие с опорой на одну ногу

В заключительной части занятия выполняются дыхательные упражнения и упражнения на релаксацию. После этого следует поблагодарить детей за заня-

тие.

Разработанная методика поможет педагогу строить занятия на основе методов, приемов и принципов специфических для степ- аэробики, выбирать оптимальную нагрузку.

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.

Движения степ аэробики выполняются с постановкой на степ-платформу всей стопы полностью. Будьте внимательны, не допускайте свисания пятки или постановки стопы только на носок.

В степ - аэробике есть определенные термины, обозначающие шаги при выполнении упражнений на степе. Шаги в степ аэробике очень разнообразны.

В степ - аэробике существует два вида шагов:

• Шаги без смены лидирующей ноги. Лидирующая нога, это нога с которой вы начинаете выполнять шаг на новый музыкальный такт. Вы можете сколь угодно долго выполнять любые шаги этого вида, и все равно каждый такт будете начинать с одной и той же ноги.

• Шаги со сменой лидирующей ноги. При следующем шаге вы будете начинать движение уже с другой ноги.

Шаги:

Степ-тач (step touch) - начинают обычно с приставных шагов на полу, слева направо и наоборот.

Basic step (бэйсик степ) (шаг выполняется на 4 счета) - нашагивание на степ - это самый простой базовый шаг, по сути мы просто поднимаемся на платформу и сходим с нее. Шаг одной ногой прямо на степ-платформу, шаг другой ногой прямо на степ-платформу, шаг первой ногой со степ-платформы, шаг второй ногой со степ-платформы. Степ-ап (step-up) - нужно наступить сперва правой ногой на угол степ-платформы, а левой лишь коснуться носком. Затем левой ступить полностью, а правый носок поставить позади левой. После возвращаться на пол

и чередовать ноги. При этом шаге нужно держать равновесие, так как одна упор идет на одну ногу.

Шаг-колено - Правую ногу нужно поставить на степ, левую же согнуть в колене и приподнять к животу. Движения должны быть как можно более естественными и не стоит перекидываться на одну сторону и выворачивать колено. Нога направлена прямо, корпус при подъеме колено стремиться чуть вперед.

Шаг-кик (Step kick) - шаг на платформу правой ногой, левую резко выбросить вперед, имитируя удар (ногу высоко не поднимаем)

Шаг-бэк (step-back) - шаг одной ногой на степ платформу, вторую ногу за счет напряжения ягодичных мышц поднимите назад (захлест голени). Это упражнение отлично укрепляет ягодицы в движении.

Ви-степ (V-step) - шаг, который напоминает собой букву V, для этого нужно шаг-нуть поочередно на степ двумя ногами на противоположные уголки степа. Пооче-редный шаг ногами на противоположные углы платформы, ноги движутся как бы по верхним углам английской буквы V.

Бейсик-овер (basic-over) - для этого нужно шагнуть правой ногой на степ платформу, левую приставить, спуститься со степа с другой стороны, повернуться к левому краю степа и повторить с другой ногой.

Мамбо - танцевальное движение - пока левая нога находится на полу, правая зашагивает на степ, делая упор и ставя точку и сразу же делая шаг с точкой назад.

Straddle (Стредл ап) (шаг выполняется на 8 счета) - шаги – ноги вместе, ноги врозь. Шаг на выполняется следующим образом: поднимаемся на степ-платформу, ставим поочередно ноги на пол с одной и с другой стороны платформы, снова поднимаемся на платформу, возвращаемся на исходную позицию.

Turn step (Тёрн степ) шаг с поворотом - стойка боком к платформе. Это тот же са-мый basic-step, только спускаемся со степ платформы мы не назад, а вбок. Шаг правой на платформу, шаг левой на платформу, с поворотом спиной к основному направлению (продольно платформе) стойка ноги врозь. Шагом правой назад в диагональном направлении (разворачиваясь по диагонали), шаг правой назад с платформы, приставить левую к правой (исходное положение).

Ове зе топ (over the top) - Шаг через платформу. Исходное положение - в про-доль-ной стойке, боком к платформе. Шаг левой в сторону стать на платформу, присти-вить правую. Шаг левой ногой сойти с платформы (по другую сторону), присти-вить правую на полу пальцы к левой ноге.

Cha-cha-cha (ча-ча-ча) - шаги с переступанием с ноги на ногу, для смены ноги.

Основные элементы упражнений в степ – аэробике.

Базовый шаг. Шагом правой ноги на платформу, приставить левую, шагом пра-вой 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 плат-фор-мы (вдоль), шаг правой на платформу, приставить левую, одновременно вы-прям-ляя ноги, поочередно шагом правой, левой сойти с платформы. Движение выпол-няется 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 степу, 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 шах-матном порядке, по кругу, по периметру зала и др.

Требования к технике выполнения упражнений в степ аэробике

1. Во время подъёма на степ сохраняйте естественный наклон вперёд.

2. Не сгибайте спину в поясничном отделе.

3. Основная стойка: Стопы параллельны или находятся в свободной позиции, не касаются друг друга.

4. Начинающим следует контролировать свои движения. Для этого смотрите себе под ноги. По мере развития это пройдёт и Вам не будет нужно контролировать зрительно технику выполнения.

5. Ставьте ногу на платформу таким образом, чтобы вся ступня была на ней. Спускайтесь с платформы своеобразным перекатом с носка на пятку, это снизит нагрузку на позвоночник.

6. Руки включаются в работу лишь после того, как освоена техника работы ногами.

7. При выполнении выпадов и поворотов пятка не опускается на пол.

8. В целом степ аэробика является отличным средством физического самосовершенствования.

Техника безопасности

Для сохранения правильного положения тела во время степ - аэробики необходимо:

-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 - доски, оставаться стоять достаточно близко к ней, не отступать больше, чем на длину ступни от степ – доски;
- не начинать обучение детей работе рук, пока они не овладеют в совершенстве, движениями ног, и не подниматься и не опускаться со степ - доски, стоя к ней спиной;
- делать шаг с легкостью, не ударять по степ - доске ногами.

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.

2.6. Список используемой литературы.

-Е.В. Сулим Детский фитнес «Физическое развитие детей 5-7 лет» М.: ТЦ Сфера, 2016

Ж.Е.Фирилева, Е.Г.Сайкина «Са-ФИ-Дансе» танцевально игровая гимнастика для детей Санкт-Петербург «Детство-пресс» 2000

Пензулаева Л.И. «Физкультурные занятия в детском саду». Старшая группа.- М.- Мозаика-Синтез, 2009

Степаненкова Э.Я. «Методика физического воспитания», - М.- Издательский дом «Воспитание дошкольника», 2005.

Новикова И.М. «Формирование представлений о здоровом образе жизни у дошкольников». М; Мозаика-синтез 2009.