

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение
"Детский сад № 69 комбинированного вида"
(МДОУ «Д/с № 69»)
г. Ухта

ПРИНЯТО
Педагогическим советом
Протокол от 31.08.2022 г. № 4

УТВЕРЖДЕНО
Приказом от 31.08.2022
№ 01-12/150

Дополнительная общеобразовательная программа
"Степ-гимнастика"
Направленность программы – физкультурно-спортивная

Возраст воспитанников – 5-7 лет

Срок реализации - 1год

Составитель:
Бакулина А.Н. воспитатель

Ухта, 2022

Содержание

1. Пояснительная записка
2. Учебный план
3. Календарно – тематическое планирование
4. Календарный учебный график
5. Планируемые результаты программы
6. Комплекс организационно – педагогических условий
7. Список литературы

1. Пояснительная записка

Направленность дополнительной общеобразовательной программы «Степ-гимнастика» (далее – Программа) – физкультурно-спортивная

Актуальность программы

Традиционные формы физической культуры в детском саду (*с использованием ациклических упражнений*) не способствуют существенному росту функциональных возможностей системы **кровообращения** и уровня физической работоспособности, а значит, не имеют решающего значения в качестве оздоровительных **программ**.

Проблема здоровья и его сохранения в современном обществе стоит более чем остро. Научные исследования свидетельствуют о том, что современные дети в большинстве своем испытывают «**двигательный дефицит**». В результате снижаются сила и работоспособность скелетной мускулатуры, что влечет за собой нарушение осанки, искривление позвоночника, плоскостопие, задержку возрастного развития быстроты, ловкости, координации движений, выносливости, гибкости и силы.

Учитывая интерес детей к физкультурным занятиям с музыкальным сопровождением и то обстоятельство, что с каждым годом все больше детей имеют проблемы со здоровьем, была разработана данная программа.

Под воздействием упражнений на **степ** – платформе улучшается функция сердечно – сосудистой и дыхательной систем, укрепляется опорно – двигательный аппарат, регулируется деятельность нервной системы и ряд других физиологических процессов, таких как, профилактики плоскостопия и нарушений осанки.

Адресат программы: дети от 5 до 7 лет

Объем Программы: общее количество учебных часов, запланированных на весь период реализации Программы, составляет 60 часов.

Режим занятий: проведение занятий по дополнительной общеобразовательной программе планируется 8 раз в месяц (2 раза в неделю), продолжительностью 30 минут во вторую половину дня.

Форма организации: групповая.

Виды занятий: тематические, игровые.

Срок освоения Программы: 30 недель, 8 месяцев.

Цель и задачи программы

Цель: укрепление здоровья детей, повышение сопротивляемости организма; создание условий для формирования у детей **дошкольного** возраста потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Задачи:

I. ***Укрепление здоровья:***

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

II. ***Развитие двигательных качеств и умений:***

- развивать точность и координацию движений;
- развивать гибкость, пластичность;

- воспитывать выносливость;
- развивать умение ориентироваться в пространстве;
- обогащать двигательный опыт ребенка.

III. Развитие музыкальности.

- развивать способность слушать и чувствовать музыку;
- развивать чувство ритма;
- развивать музыкальную память.
- развивать восприятие, внимание, волю, память, мышление;
- тренировать подвижность и гибкость нервных процессов.

V. Воспитание нравственно-коммуникативных качеств личности

- воспитывать активность, инициативность, самостоятельность, настойчивость;
- воспитывать способность к сопереживанию, взаимопомощи, взаимоподдержке

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

2. Учебный план

№ п/п	Наименование разделов, тем	Кол-во часов
1	Комплекс № 1	1
2	Комплекс № 1	1
3	Комплекс № 1	1
4	Комплекс № 1	1
5	Комплекс № 1	1
6	Комплекс № 1	1
7	Комплекс № 1	1
8	Комплекс № 1	1
9	Комплекс № 2	1
10	Комплекс № 2	1
11	Комплекс № 2	1
12	Комплекс № 2	1
13	Комплекс № 2	1
14	Комплекс № 2	1
15	Комплекс № 2	1
16	Комплекс № 2	1
17	Комплекс № 3	1
18	Комплекс № 3	1
19	Комплекс № 3	1
20	Комплекс № 3	1
21	Комплекс № 3	1
22	Комплекс № 3	1
23	Комплекс № 3	1
24	Комплекс № 3	1
25	Комплекс № 4	1
26	Комплекс № 4	1
27	Комплекс № 4	1
28	Комплекс № 4	1
29	Комплекс № 4	1
30	Комплекс № 4	1
31	Комплекс № 4	1
32	Комплекс № 4	1
33	Комплекс № 5	1
34	Комплекс № 5	1
35	Комплекс № 5	1
36	Комплекс № 5	1
37	Комплекс № 5	1

38	Комплекс № 5	1
39	Комплекс № 5	1
40	Комплекс № 5	1
41	Комплекс № 6	1
42	Комплекс № 6	1
43	Комплекс № 6	1
44	Комплекс № 6	1
45	Комплекс № 6	1
46	Комплекс № 6	1
47	Комплекс № 6	1
48	Комплекс № 6	1
49	Комплекс № 7	1
50	Комплекс № 7	1
51	Комплекс № 7	1
52	Комплекс № 7	1
53	Комплекс № 7	1
54	Комплекс № 7	1
55	Комплекс № 7	1
56	Комплекс № 7	1
57	Комплекс № 8	1
58	Комплекс № 8	1
59	Комплекс № 8	1
60	Комплекс № 8	1

4. Календарный учебный график

Дата начала учебного года	Дата окончания учебного года	Количество учебных недель	Продолжительность каникул	Сроки контрольных процедур
01.10.2022г.	31.05.2023	30 недель	Каникулы не предусмотрены	с 01 – 9.10.2022г. с 20-24.05.2023г.

5. Планируемые результаты освоения Программы:

- укрепление здоровья детей;
- сформирование устойчивого равновесия, улучшение координации движений;
- повышение уровня физических качеств (координации движений) и физическая активность в целом;
- формирование устойчивого интереса к занятиям степ-аэробикой;
- имеются сформированные представления о здоровом образе жизни (о значении двигательной активности человека, развитии силы и гибкости);
- сформирован интерес к собственным достижениям
- воспитанники, прошедшие курс степ-аэробики, должны освоить все базовые шаги и применять их в самостоятельной деятельности при выполнении музыкально-ритмических комплексов.

6. Комплекс организационно-педагогических условий реализации Программы:

Упражнения для степ-аэробики носят преимущественно циклический характер (в основном, это ходьба, вызывают активную деятельность органов кровообращения и дыхания, усиливают обменные процессы, простые по своей двигательной структуре и доступные детям.

Начинать занятие следует с подготовительной части (разминки, которая обеспечивает разогревание организма, подготовку его к главной физической нагрузке. В конце основной

части занятия (комплекс степ-аэробики) используется подвижная игра. Заканчивается занятие упражнениями на дыхание и расслабление, выполняемые в медленном темпе.

Во время занятий степ-аэробикой следует постоянно напоминать детям об осанке и правильном дыхании, поддерживать их положительные эмоции. Занятия степ аэробикой обязательно сопровождаются бодрой ритмичной музыкой, которая создаёт у детей хорошее настроение.

Для занятий степ – аэробикой необходимо рекомендовать родителям приобрести для детей устойчивые кроссовки, которые будут крепко держаться на ноге ребёнка. Нельзя заниматься на степе босиком или в обуви с мягкой подошвой, так как это может привести к повреждению ступни или вывиха лодыжки.

Для эмоционального комфорта во время организации и проведения двигательной активности детей способствует музыкальное сопровождение физкультурно-оздоровительных занятий.

Используемое оборудование для занятий:

- Степ-платформы (у каждого ребёнка свой степ)

Структура занятия:

Части занятия	Длительность минут	Количество упражнений	Направленность Упражнений	Упражнения
1. <u>Вводная</u>	5	8	На осанку	Строевые, движения рук Игроритмика хлопки в такт
<u>Основная</u>	22			
	6	9	Для мышц шеи плечевого пояса туловища, ног	Танцевальные
	10	6		Акробатически
	6	10		Гимнастические
<u>Заключительн</u>	3	2	На тело, дыхание	Самомассаж Дыхательные расслабление
		2		

Разминка:

Игроритмика – движения рук, хлопки в такт.

Состоит из выполнения связки (на 32 счета) — базовых шагов с **постепенным** добавлением и усложнением работы рук. Продолжительность части — 3 мин. Комбинация шагов для разминки:

4 Step touch = 8 счетов

2 V-step = 8 счетов

2 Step line = 8 счетов

4 Open step = 8 счетов

Комбинация = 32 счета

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**.

Продолжительность основной части 15 – 20 минут.

Следующей частью урока является stretch (стретч, который призван решить следующие задачи):

восстановить длину мышц до исходного состояния;

умеренно развить гибкость - возможность выполнять движения в суставах с наибольшей амплитудой (увеличить подвижность суставов и эластичность мышц сверх исходного состояния);

создать эмоциональную разрядку после физической нагрузки.

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. «Stretch» 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.

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.

Формы контроля за реализацией Программы проходят в форме открытого занятия для родителей в апреле 2023 года

Форма проведения педагогической диагностики - наблюдение.

Оценочные материалы:

Мониторинг детского развития 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:

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