

Управление образования Кушвинского городского округа
Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 23 комбинированного вида

624300 Свердловская область г. Кушва ул. Союзов, 25

Программа рассмотрена и принята
педагогическим советом МАДОУ № 23
Протокол № 4
от «05» 06 2024 г.

Утверждена:
Заведующим МАДОУ №23
Глухой Е.А.
приказ № 34 от «10» 06 2024 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
физкультурно-спортивной направленности
«СТЕП-ЗАРЯДКА»
(обучение СТЕП-аэробике)**

Возраст обучающихся: 5-6 лет
Срок реализации 1 год

Автор-разработчик:
Шалаевских
Екатерина Александровна
инструктор по физической культуре
I квалификационной категории

г. Кушва

КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ «СТЕП-ЗАРЯДКА»

1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «СТЕП-ЗАРЯДКА» (далее - Программа) реализует содержание дополнительного образования **физкультурно-оздоровительной направленности.**

Программа разработана в соответствии с нормативными документами и методическими рекомендациями:

1. Федеральный закон РФ «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ;
2. Федеральный закон РФ от 14.07.2022 №295-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;
3. Федеральный закон РФ от 24.07.1998 №124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (в редакции 2013 г.);
4. Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 года № 678-р);
5. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (распоряжение Правительства Р.Ф. от 29 мая 2015 г. № 996-р);
6. 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 организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (далее - СанПиН);
7. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.12.2021 №2 « Об утверждении санитарных праил и норм Сан ПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
8. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 №652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
9. Приказ Министерства просвещения РФ от 27.07.2022. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
10. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
11. Приказ Министерства образования и молодежной политики Свердловской области от 30.03.2018 г. №162-Д «Об утверждении Концепции развития образования на территории Свердловской области на период до 2035 года»;
12. Письмо Минобрнауки России № 09-3242 от 18.11.2015 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы»;
13. Приказ Министерства образования и молодежной политики Свердловской области от 29.06.2023 №785-Д «Об утверждении Требований к условиям и порядку оказания государственной услуги в социальной сфере «Реализация дополнительных образовательных программ в соответствии с социальным сертификатом»;
14. Устав МАДОУ № 23

Программа составлена на основе УМК парциальной программы Фирилевой Ж.Е., Сайкиной Е.Г. «Са-Фи-Дансе»: учебно-методическое пособие. – СПб.: ДЕТСТВО ПРЕСС., 2020.

Актуальность Программы. Современные дети дошкольного возраста характеризуются неподвижностью, малой физической активностью. Степ аэробика

используется для профилактики заболеваний, которые вызваны гиподинамией, т.е. недостатком движений. Она развивает подвижность в суставах, формирует свод стопы, тренирует равновесие.

Степ аэробика уникальна в своем роде: особых приспособлений не надо, достаточно шаговой – степ-платформы.

Отличительная особенность Программы.

Разработанная программа позволит добиться оптимального уровня развития физических качеств: быстроты, гибкости, равновесия, координационных способностей, а также несет профилактический характер.

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.

Новизна данной программы заключается в том, что наряду с традиционными формами упражнений, проводятся специальные упражнения по степ – аэробике, а также логоритмические упражнения, оптимальное сочетание которых в ходе занятий позволит решать не только задачи по физическому воспитанию, но и развивать координацию движений и речь.

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

Программа ориентирована на учет интересов, потребностей, способностей и инициатив воспитанников.

Адресат Программы. Программа составлена с учетом возрастных психолого-педагогических возможностей детей 5-6 лет. Группа формируется из 10 человек.

Режим занятий – продолжительность занятий – 1 академический час. Академический час – 25 мин.

Общее количество занятий – 1 в неделю, 4 – в месяц.

Объем Программы – общее количество учебных часов – 15 ч..

Срок освоения Программы - 1 учебный год.

Уровень освоения Программы: стартовый.

Форма обучения

Форма обучения очная. Форма организации деятельности детей на занятии: фронтальная.

Формы подведения результатов реализации Программы

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов: игровые упражнения диагностического характера, выступления на открытых мероприятиях.

Формы предъявления образовательных результатов:

- открытые занятия;
- СТЕП – развлечения;
- показательные выступления на праздниках;
- фотоотчеты;
- статьи на сайте образовательного учреждения;
- видео-отчеты;
- отзывы родителей (законных представителей) обучающихся.

1.2. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ.

Цель - научить детей различным видам ритмичных движений на степ-платформе.

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.

IV. Развитие психических процессов

- 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, взаимоподдержки.

1.3. СОДЕРЖАНИЕ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ

УЧЕБНЫЙ (ТЕМАТИЧЕСКИЙ) ПЛАН ПРОГРАММЫ

№	Название раздела, тема	Кол-во занятий			Формы аттестации/контроля
		всего	теория	практика	
1	Вводная: <ul style="list-style-type: none">• Строевые упражнения• Игроритмика• Разминка	7	1	6	наблюдение
2	Основная: <ul style="list-style-type: none">• Танцевальные шаги• Стретчинг• Подвижные игры	5	0,5	4,5	наблюдение
3	Заключительная: <ul style="list-style-type: none">• Дыхательная гимнастика• Самомассаж• Упражнения на расслабление	1	0,5	0,5	наблюдение
4	Итоговые мероприятия	2	-	2	выступление
Итого		15	2	13	

Структура занятий

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

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. Соответственно,

продолжительность разминки будет зависеть от температуры окружающей среды, возраста и составлять 2 - 4 минут.

Основная часть. Это выполнение низкоамплитудных, изолированных движений, производимых 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.

В заключительной части занятия выполняются дыхательные упражнения и упражнения на релаксацию. После этого следует поблагодарить детей за занятие. Разработанная методика поможет педагогу строить занятия на основе методов, приемов и принципов специфических для оздоровительной аэробики в условиях образовательного учреждения, выбирать оптимальную нагрузку

Содержание учебного плана:

1. Раздел «Игроритмика» является основой для развития чувства ритма, двигательных способностей занимающихся, умения правильно выполнять движения под музыку, согласно ее характеру, темпу, ритму. Теория. Словесное описание упражнения. Практика. Специальные упражнения для согласования движений с музыкой, музыкальные задания, игры.

2. Раздел «Строевые упражнения» служит основой для освоения ребенком различных видов движений, обеспечивающих эффективное формирование умений и навыков, необходимых при дальнейшей работе по программе. Теория. Словесное описание упражнения. Практика. Построения, перестроения, повороты, передвижения, бег.

3. Раздел «Танцевальные шаги» направлен на формирование у занимающихся танцевальных движений. Теория. Словесное описание упражнения. Практика. Танцевальные шаги, ритмические движения, музыкально – ритмические композиции, образно – подражательные движения, танцевальные этюды.

4. Раздел «Дыхательная гимнастика» в программе служит для расслабления мышц, на восстановление организма, дыхания после нагрузки. Практика. Упражнения дыхательной гимнастики

5. Раздел «Игровой самомассаж» является основой закаливания и оздоровления детского организма. Теория. Словесное описание упражнения. Практика. Самомассаж в игровой форме.

6. Открытое мероприятие для родителей «СТЕП-ИТОГ».

1.4 ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Предметные результаты:

- развиты точность и координация движений;
- развита гибкость, пластичность, выносливость;
- сформировано умение ориентироваться в пространстве;
- сформирована способность слушать и чувствовать музыку, развито чувство ритма.

Метапредметные результаты:

- умеет соотносить свои действия с планируемыми результатами, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- умеет оценивать правильность выполнения движений;
- умеет работать индивидуально и в группе.

Личностные результаты:

- сформирован интерес к активной деятельности, здоровому образу жизни и желание заниматься спортом;
- сформированы активность, инициативность, самостоятельность, настойчивость.

2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО – ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

2.1. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ.

Материально-техническое обеспечение Программы:

занятия проводятся в физкультурном зале.

Мебель:

-полка для пособий -1 шт.

Оборудование:

-массажный мячик «Су-джок» -10 шт.

-СТЕП-платформы -10 шт.

Информационное обеспечение Программы:

-ноутбук -1 шт.

-Аудио материал (магнитофон, колонка, аудио-записи) -1 шт.

Кадровое обеспечение Программы:

Шалаевских Екатерина Александровна, педагог дополнительного образования, I квалификационной категории.

Методические материалы:

Иллюстрации видов спорта и степ - шагов; игровые атрибуты; «Живые игрушки», стихи, загадки;

В соответствии с требованиями СП 2.4.3648-20 зал для занятий ежедневно проветривается во время перерывов между занятиями, и в конце дня. Сквозное проветривание помещений в присутствии детей не допускается.

2.2. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ.

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов: журнал посещаемости, наблюдение, диагностика.

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов:

- открытые занятия,
- фотоотчеты,
- отзывы родителей, законных представителей обучающихся.

Оценочные материалы

Мониторинг детского развития проводится два раза в год (в сентябре и мае).

В проведении мониторинга участвуют педагоги, инструктор по ФК.

Основная задача мониторинга заключается в том, чтобы определить степень освоения ребенком Программы и влияние образовательного процесса, организуемого в дошкольном учреждении, на развитие ребенка.

При организации мониторинга учитывается положение Л.С. Выготского о ведущей роли обучения в детском развитии, поэтому он включает в себя два компонента:

- мониторинг образовательного процесса;
- мониторинг детского развития.

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.

Критерии:

- Владение доской;
- Строевые упражнения;
- Игроритмика;
- Танцевальные шаги.

К концу года должны знать и уметь:

- Основные элементы упражнений в степ-аэробике:
- Базовый шаг (Basic Step)
- Шаг ноги врозь, ноги вместе (V-step)
- Приставной шаг (tap up, tap down)
- Шаги с подъемом на платформу и сгибанием ноги вперед (lift).
- Касание платформы носком свободной ноги (step tap).
- Шаги – ноги вместе, ноги врозь (Straddle up).
- Шаг с поворотом (turn step)
- Шаги в диагональном направлении, из угла в угол платформы
- Шаги через платформу в продольном направлении (across)
- Выпады (lunges)
- Шаги углом (L-step)

3. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

Для педагога:

1. Глазырина Л.Д. Физическая культура дошкольникам. М.: Владос, 1999
- 2.
3. Прищепа Е.В. «Физическое развитие и здоровье детей 3-7 лет» // М.: ТЦ Сфера 2019 г.
4. Рунова М.А. «Двигательная активность ребенка в детском саду», М.: МОЗАИКА - Синтез, 2018 г.
5. Степ-аэробика / журнал «Здоровье – спорт» № 2. 2010.
6. «СТЕП-ДАНС - шаг навстречу здоровью» // Дошкольная педагогика №1/01/11
7. Сулим Е.В. «Детский фитнес» физкультурные занятия для детей 3-5 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2014;
8. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. «Са-Фи-Дансе»: (Танцевально – игровая гимнастика для детей) Учебно-методическое пособие. – СПб.: ДЕТСТВО ПРЕСС., 2020.

Для родителей (законных представителей):

1. Журнал «Инструктор по физкультуре», №4 2009 год.
2. Журнал «Обруч», №1 2005 год.
3. Журнал «Обруч», № 5 2007 год.

Для обучающихся:

1. Долгорукова О. «Фитнес-аэробика // Обруч 2005 №
2. Здоровьесберегающая система дошкольного образовательного учреждения. Павлова М.А, Лысогорская М.В. Волгоград 2009
3. Картушина М.Ю Логоритмические занятия в детском саду. М., 2004
4. Кузина И. «Степ-аэробика не просто мода» // Обруч 2005 г.
5. Кузина И. Степ-аэробика для дошкольников // Дошкольное образование, 2008г.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 294690421595703939189969587970239985033448729942

Владелец Глухова Елена Александровна

Действителен с 05.06.2024 по 05.06.2025