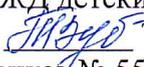


Частное дошкольное образовательное учреждение
«РЖД детский сад № 67»

ПРИНЯТА:
на педагогическом совете
РЖД детского сада № 67
Протокол № 2 от 10.10.2024 г.

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий
РЖД детским садом № 67
 Т.Г.Зубченко
Приказ № 55 от 10.10.2024г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

Степ - аэробика

НАПРАВЛЕННОСТЬ: физкультурно-спортивная

Уровень: стартовый

Возраст обучающихся – 5-7 лет

Срок реализации – 1 год

Составитель (разработчик):

Лютикова Ангелина Сергеевна

Педагог дополнительного образования

п.г.т.Уруша

2024-2025 г

СОДЕРЖАНИЕ

Раздел 1. «Комплекс основных характеристик образования»

1.1 Пояснительная записка.....	3
1.2 Цель и задачи программы.....	6
1.3 Содержание программы	7
1.4 Планируемые результаты	8

Раздел 2. «Комплекс организационно-педагогические условий, включающий формы аттестации»

2.1. Календарный учебный график.....	9
2.2. Условия реализации программы.....	12
2.3. Форма аттестации	13
2.4. Оценочные материалы.....	13
2.5 Методические материалы.....	14
2.6. Воспитательная работа.....	14
2.7. План воспитательной работы.....	14
Список литературы.....	15

1. Комплекс основных характеристик образования

1.1. Пояснительная записка

Нормативно – правовое обеспечение программы

Программа кружка «Степ-аэробика» разработана в соответствии с основными нормативно-правовыми документами:

1. Федеральный Закон РФ от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

2. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

3. Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. N 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 г.»

4. Постановление Главного государственного санитарного врача 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».

Устав «РЖД детского сада №67»

Направленность программы: физкультурно-спортивная.

Уровень программы: стартовый

Актуальность

Актуальность предлагаемой дополнительной образовательной программы заключается в оптимальном уровне 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.

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, сформировать красивую фигуру, быть здоровым и бодрым).

Новизна

Новизна программы кружка «Степ-аэробика» 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, сформировать красивую фигуру, быть здоровым и бодрым). Степ аэробика - это ритмичные движения вверх и вниз по специальной степ платформе. Степ аэробика используется для профилактики заболеваний. Которые вызваны гиподинамией, т.е. недостатком движений. Она развивает подвижность в суставах. Формирует свод стопы. Тренирует равновесие и позволяет сжигать большое количество калорий. Занятия усложняется и, несмотря на внешнюю простоту, упражнения могут быть весьма непростыми для выполнения.

Отличительные особенности программы

Степ аэробика уникальна в своем роде: особых приспособлений не надо, достаточно шаговой скамейки и мяча. Мяч подойдет любой от теннисного, до футбольного. Степ аэробикой можно заниматься в различных вариантах:

- В форме полных занятий оздоровительно тренирующего характера с детьми старшего дошкольного возраста.
- Как часть занятия от 10 до 25мин.
- В форме утренней гимнастики, что усиливает ее оздоровительный и эмоциональный эффект.
- В показательных выступлениях на праздниках.
- Как степ развлечение.
- Использование современного оборудования (степ - платформы), как средство оздоровления и развития физических качеств детей;
- Степ-аэробика отличается комплексом упражнений, рассчитанным на старший дошкольный возраст. Это один из самых простых и эффективных стилей в аэробике.
- Программа позволяет использовать степ-аэробикой 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.
- В программу включено множество упражнений на степ-платформе с предметом и без него, интересные спортивные игры разной подвижности.
- Цель каждого занятия - не получение максимальных результатов, а развитие двигательного потенциала ребенка, его возможностей без ущерба для здоровья.
- Изучение представленного материала не является обязательным для всех детей.
- Обучение ведется в форме кружковой работы, работает педагог с детьми в свободное от основных занятий время;
- Материал программы направлен на сохранение и укрепление здоровья детей и носит оздоровительный характер.
- Занятия рассчитаны на воспитанников 5-7 лет, не имеющих медицинские и иные противопоказания к двигательной активности.

Педагогическая целесообразность программы

Педагогическая целесообразность

Программа обусловлена тем, что Степ-аэробика 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, способствует гармоничному развитию.

Адресат программы

Данная программа рассчитана с учётом возрастных особенностей для воспитанников с 5 до 7 лет. Для обучения по программе принимаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний. Размер группы не должен превышать 10 человек. По программе могут заниматься и мальчики и девочки.

1.2. Цель и задачи

Цель программы: развитие физических качеств по средствам обучения средствами степ – аэробики.

Задачи

1. Развивать двигательные способности детей и физические качества (быстроту, силу, гибкость, подвижность в суставах, ловкость, координацию движений и функцию равновесия для тренировки вестибулярного аппарата ребенка).
2. Формировать навыки правильной осанки развивать мышечную систему черезупражнения на степ – платформах;
3. Формирование умения ритмически согласованно выполнять простые движения под музыку.
4. Выработка четких координированных движений во взаимосвязи с речью.
5. Воспитывать эмоционально-положительное отношение и устойчивый интерес к занятиям физической культурой и самостоятельной двигательной деятельности.
6. Воспитывать чувство уверенности в себе.

Форма обучения: очная.

Форма работы: групповая.

Дополнительные формы: участие в мероприятиях

Набор воспитанников: свободный.

Количество воспитанников: до 10 человек.

Сроки и объёмы освоения программы

Программа рассчитана на 1 учебный год, на два полугодия (72 часа), что составило 36 рабочих недель. Занятия проводятся 1 раза в неделю (понедельник), с продолжительностью 25 минут. В процессе обучения соблюдаются санитарные нормы содержания помещения: влажная уборка до начала занятия, проветривание, температурный режим.

Форма и режим занятий

Учебный год начинается с сентября каждого года. Основными формами обучения являются групповые занятия.

1.3.Содержание программы

Календарный план

№ п/ п	Наименование Занятия	Кол-во часов			Форма аттестации
		Всего часов	Теория	Практика	
1	Вводное занятие	2	1	1	Беседа
2	Развивать умение слышать музыку и двигаться в её такт	9	1	7	Показ, объяснение.
3	Разучивать упражнения с различным подходом к платформе	9	1	7	Показ, объяснение.
7	Разучивание новых упражнений и шагов с добавлением рук	9	1	7	Показ, объяснение.
5	Разучивание музыкальных номеров на платформах	9	1	7	Показ, объяснение.
6	Закреплять изученное	9	-	8	Показ, объяснение.
7	Развивать быстроту	9	-	8	Показ, объяснение
8	Продолжать развивать равновесие, силу ног	8	-	8	Показ, объяснение.
9	Закрепление изученного	8	1	7	Показ, объяснение.
ИТОГО		72	6	66	

Содержание календарного плана

Вводное занятие

Вводное занятие занятия. Объяснение целей и задач кружка. Распорядок работы, правила поведения. ТБ.

Форма контроля беседа, просмотр видео.

Развивать умение слышать музыку и двигаться в её такт.

Разучивание аэробных шагов. Использование подходящей музыки, показ движений. Контроль МУ, показ, обсуждение

Разучивать упражнения различным подходом к платформе. Использование упражнений по выработке точного восприятия движений. Взаимодействие с платформой. Контроль МУ, показ, обсуждение

Разучивание новых упражнений и шагов с добавлением рук, использование упражнений в взаимодействии с руками. Контроль МУ, показ, обсуждение

Закреплять изученное

Закрепление изученных движений и упражнений под музыку в виде музыкального номера. Контроль МУ, показ, обсуждение

Развитие быстроты

Работа над ускорением, чёткостью и правильностью движений. Контроль МУ, показ, обсуждение

Продолжать развивать равновесие, силу ног.

Выполнение разновидностей техники упражнений на равновесие. Контроль МУ, показ, обсуждение

1.4. Планируемые результаты

Целенаправленная работа с использованием степ – платформ позволит достичь следующих результатов:

- сформированность навыков правильной осанки;
- сформированность правильное 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;
- выработка четких координированных движений во взаимосвязи с речью;
- воспитывать эмоционально-положительное отношение и устойчивый интерес к занятиям физической культурой и самостоятельной двигательной деятельности.
- воспитывать чувство уверенности в себе.

1. Комплекс организационно – педагогических условий

2.1 Календарный учебный график

Календарный учебный график (1 ПОЛУГОДИЕ – СТАРТОВЫЙ УРОВЕНЬ) - 36 часов								
№ п/п	Месяц	Число	Время проведения	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	09	02	15-00	Традиционная	2	Разучивание аэробных шагов	Спортзал	Мониторинг, наблюдение
2	09	09	15-00	Традиционная	2	Познакомить со степ дорожкой.	Спортзал	Мониторинг, наблюдение.
3	09	16	15-00	Традиционная	2	Разучить комплекс №1 на степ платформе.	Спортзал	Мониторинг, наблюдение.
4	09	23	15-00	Традиционная	2	Совершенствовать комплекс №1 на степ платформах.	Спортзал	Мониторинг, наблюдение.

5	09	30	15-00	Традицион ная	2	Обучение правильному выполнению степ шагов.	Спортзал	Наблюдение.
6	09	07	15-00	Традицион ная	2	Обучение упражнениям с различным подходом к платформе	Спортзал	Наблюдение
7	10	14	15-00	Традицион ная	2	Упражнения с предметами мелкими мячами	Спортзал.	Контроль Наблюдение
8	10	21	15-00	Традицион ная	2	Разучить комплекс №2 на степ дорожках.	Спортзал	Контроль наблюдение
9	10	28	15-00	Традицион ная	2	Закрепить выученные упражнения с добавлением рук.	Спортзал	Наблюдение
10	11	11	15-00	Традицион ная	2	Разучивание новых шагов.	Спортзал	Наблюдение
11	11	18	15-00	Традицион ная	2	Закрепить разучивание упражнения с различной вариацией рук.	Спортзал	Наблюдение
12	11	25	15-00	Традицион ная	2	Разучивание шага с подъёмом на платформу сгибание ноги в перёд.	Спортзал	Наблюдение
13	12	02	15-00	Традицион ная	2	Выполнение движений в такт музыки	Спортзал	Наблюдение
14	12	09	15-00	Традицион ная	2	Закрепление комплекса №2	Спортзал	Наблюдение
15	12	16	15-00	Традицион ная	2	Разучить новый шаг.	Спортзал	Наблюдение
16	декаб рь	23	15-00	Традицион ная	2	Разучивание комплекса №3	Спортзал	Наблюдение

**Календарный учебный график
(2 ПОЛУГОДИЕ – СТАРТОВЫЙ УРОВЕНЬ) - 40 часов**

1	январь	13	15-00	Традиционная	2	Продолжать закреплять степ шагаи.	Спортзал	наблюдение
2	январь	20	15-00	Традиционная	2	Совершенствовать комплекс упражнений №3	Спортзал	наблюдение
3	январь	27	15-00	Традиционная	2	Разучивание комплекса №4	Спортзал	Наблюдение
4	февраль	03	15-00	Традиционная	2	Совершенствовать разученные шаги	Спортзал.	наблюдение.
5	февраль	10	15-00	Традиционная	2	Разучивание связок из нескольких шагов.	Спортзал	Наблюдение
6	февраль	17	15-00	Традиционная	2	Совершенствовать комплекс №4	Спортзал	Наблюдение
7	февраль	24	15-00	Традиционная	2	Участие в утреннике 8 марта	Спортзал	Наблюдение
8	март	03	15-00	Традиционная	2	Разучивание прыжков.	Спортзал	Наблюдение
9	март	10	15-00	Традиционная	2	Упражнять в сочетании элементов	Спортзал	Наблюдение
10	март	17	15-00	Традиционная	2	Закрепление и разучивание связок из 3-4 элементов.	Спортзал	Наблюдение
11	март	24	15-00	Традиционная	2	Закрепление комплекса №3	Спортзал	Наблюдение

12	март	31	15-00	Традиционная	2	Продолжать закреплять степ шагаи.	Спортзал	Наблюдение	
13	апрель	07	15-00	Традиционная	2	Закреплять ранее изученные шагаи.	Спортзал.	Наблюдение	
14	апрель	14	15-00	Традиционная	2	Повторение комплексов	Спортзал	Наблюдение	
15	апрель	21	15-00	Традиционная	2	Повторение комплексов	Спортзал	Наблюдение	
16	апрель	28	15-00	Традиционная	2	Повторение комплексов	Спортзал	Наблюдение	
17	май	05	15-00	Традиционная	2	Повторение комплексов	Спортзал	Наблюдение	
18	май	12	15-00	Традиционная	2	Повторение комплексов	Спортзал	Наблюдение	
19	май	19	15-00	Традиционная	2	Повторение комплексов	Спортзал	Наблюдение	
20	май	26	15-00	Традиционная	2	Повторение комплексов	Спортзал	Наблюдение	
Итого:					72				

2.2. Условия реализации 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 обеспечивать 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.

Материально-техническое обеспечение

Физкультурный зал

Музыкальный зал

Выставка иллюстраций «Виды спорта» в физкультурном зале.

Мячи малого размера

Гантели

Степ – платформы

Магнитофон;

CD и аудио материал

Демонстрационный материал:	Техническая оснащенность:
<ul style="list-style-type: none">- наглядные пособия;- цветные иллюстрации (по тематике занятий.);- тематические и дидактические плакаты;- музыкально-дидактические игры;- спортивная одежда.	<ul style="list-style-type: none">- Степ платформа- музыкальный центр;- фонотека (познавательная информация, музыка, видеоматериалы)- компьютер;

Кадровое обеспечение: инструктор по физической культуре Лютикова Ангелина Сергеевна.

2.3. Форма аттестации

Виды контроля по определению уровня сформированных программных умений и навыков:

начальный мониторинг – проводится в начале освоения программы (с 15 сентября)

мониторинг по завершении реализации программы – в конце освоения программы (25 мая).

Текущий контроль проводится систематически на занятиях в процессе всего периода обучения по программе.

Методика оценки:

если тот или иной показатель сформирован у ребенка и соответственно наблюдается в его деятельности, уровень «высокий» - 3 балла;

если тот или иной показатель находится в состоянии становления, проявляется неустойчиво, с помощью взрослого, уровень «средний» - 2 балла;

если тот или иной показатель не проявляется в деятельности ребенка (ни в совместной, ни в самостоятельной), ставится уровень «низкий» - 1 балл.

Эти оценки отражают состояние нормы развития и освоения программы музыкального воспитания.

Результаты мониторинга объективно показывают:

успешность освоения программы каждым ребенком;

успешность освоения содержания выделенных в Программе образовательных областей всей группой детей.

Динамика изменений степени освоения содержания образовательных областей

каждым ребенком индивидуально и группой детей в целом за весь учебный год определяется путем сравнения результатов, полученных на начало года и на конец года.

Низкий уровень - не справляется с заданием - 1 балл;

Средний уровень - справляется с частичной помощью педагога - 2 балла;

Высокий уровень - справляется самостоятельно - 3 балла.

2.4. Оценочным материалы

Основные виды диагностики результатов.

1. Текущий контроль – проводится в начале обучения и на каждом занятии

2. Промежуточная полугодовая аттестация – проводится по окончании изучения отдельных тем

3. Промежуточная годовая аттестация – проводится в конце учебного года, определяет уровень освоения программы.

Вопросы теоретического содержания (1 год обучения)

Какие упражнения Вы знаете для формирования правильной осанки?

Какие упражнения Вы знаете для развития гибкости?

Какие упражнения Вы знаете для растягивания?

Чем отличается фитнес от аэробики?

Какие движения в аэробике считаются травмоопасными?

Назовите основные правила безопасности занятий аэробикой.

Для чего на уроках фитнеса и аэробики Вы используете упражнения для формирования осанки?

Какие элементы разминки являются способствующими развитию выворотности?

Какие элементы разминки являются способствующими развитию мышц спины?

Какие элементы являются разминочными для стопы?

Охарактеризуйте форму одежды для занятий фитнес-аэробикой.

Практические задания (1 год обучения)

Показать заданный элемент или выполнить требуемое упражнение

«Кольцо»

«Мостик»

«Корзинка»

Шпагат

«Книжка»

«Поза Лотоса»

Шаги: степ шаг (приставной), «буквой М», ви степ («уголок»)

Силовые качества: пресс – более 30 раз в минуту, отжимания – более 15 раз

2.5. Методическое и дидактическое обеспечение

1. Сборники ритмических звуков

2. Видео уроки

3. Музыкально – дидактические игры, плакаты.

2.6. Программа воспитания

Целью образовательного процесса является приобщение к физическому развитию, развитие предпосылок ценностно – смыслового восприятия и понимания.

Создание благоприятных условий для развития музыкальных способностей детей дошкольного возраста. Ориентация на индивидуальность ребенка требует тесной взаимосвязи между детским садом и семьей, и предполагает активное участие родителей в педагогическом процессе.

Работа с родителями предусматривает:

- семейные праздники;
- проектная деятельность;
- родительские собрания, консультирование, анкетирование и т.д.

2.7. План воспитательной работы

№	Наименование мероприятия	Дата проведения
1	«День дошкольного работника»	сентябрь
2	«Прощай, осень»	октябрь
3	Праздник «День Матери»	Ноябрь
4	«Новый год»	декабрь
5	Праздник для пап	февраль
6	Международный женский день	Март
7	«День Победы»	Май

Список литературы

Литература для педагога:

1. Бардышева Т. Рассказываем стихи руками // Обруч. 1998. №5, 23-28 с.
2. Глазырина Л.Д. Физическая культура дошкольникам. М.: Владос, 1999, 19-29 с.
3. Журнал «Инструктор по физкультуре», №4 2009 год., 11-21 с.
4. Журнал «Обруч», №1 2005 год., 14-17 с.
5. Журнал «Обруч», №5 2007 год., 18-28 с.
6. Здоровьесберегающая система дошкольного образовательного учреждения. Павлова М.А, Лысогорская М.В. Волгоград 2009, 44-49 с.

Литература для родителя:

1. Картушина М.Ю. Логоритмические занятия в детском саду. М., 2004, 27- 33 с.
 2. Лечебнопрофилактический танец «Фитнес-данс». СПб.: Детство - Пресс, 2007, 27-28 с.
 3. Лисицкая Татьяна Газета «Спорт и школа» №13/2009, 10-18 с.
 4. Приложение к журналу «Дошкольная педагогика», январь, февраль / 2005, 12-23 с.
 5. Программа развития и воспитания детей в детском саду «Детство» / В.И. Логинова, Т.И. Бабаева, Н. А. Ноткина. СПб.: Детство - Пресс, 2005, 17-19 с.
- Литература для обучающихся

1. Погадаев Г.И., “ Настольная книга учителя физической культуры” -М.: Физкультура и спорт, 2000-496с.
2. Рунова М.А. «Двигательная активность ребенка в детском саду», издательство МОЗАИКА - Синтез, Москва 2000 г. -23 с.
- 3.«Справочник старшего воспитателя дошкольного учреждения», №7 2000- 22-36 с.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 669156940959655819463310575184336563501118402910

Владелец Зубченко Татьяна Григорьевна

Действителен с 24.01.2025 по 24.01.2026