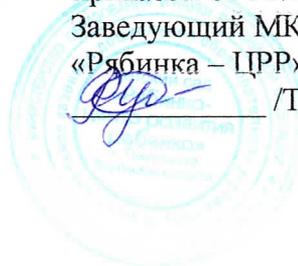


Муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение детский сад
«Рябинка – центр развития ребенка» г. Омутнинска Кировской области

Принята
на педагогическом совете
МКДОУ д/с «Рябинка – ЦРР»
г. Омутнинска
протокол от 30.08.2024 г. № 1

Утверждена
приказом от 30.08.2024 № 47
Заведующий МКДОУ д/с
«Рябинка – ЦРР» г. Омутнинска
/Т.Н. Русинова/



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
Физкультурно-спортивной направленности
«Степ-аэробика»
для детей 4-5 лет

Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:
Шумайлова Яна Валерьевна, воспитатель

Омутнинск, 2024

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 позволяет решать не только задачи по физическому воспитанию, но и развивать координацию движений и речь.

Цель: развитие двигательной активности детей дошкольного возраста посредством степ-аэробики.

Задачи:

- формировать правильную осанку, укреплять костно-мышечный корсет.
- развивать основные физические качества (силу, выносливость, быстроту, координацию и др.).
- укреплять сердечно - сосудистую и дыхательную систему.
- воспитывать морально-волевые качества: уверенность, выдержку, сосредоточенность, внимание.
- улучшать музыкальную и двигательную память детей.
- расширять двигательный опыт детей.

Срок реализации: 1 год

Категория учащихся: дети 4-5 лет

Методы и формы:

1.Словесный: объяснение, беседы, инструкция, вопросы.

2. Наглядный: демонстрация степ -платформы, иллюстрации по данной теме.

3.Практический: практические упражнения.

Формы работы: Основной формой организации деятельности является групповое занятие. Для того, чтобы избежать монотонности учебно-воспитательного процесса и для достижения оптимального результата на занятиях используются различная работа с воспитанниками:

- Тематическая
- Индивидуальная
- Круговая тренировка
- Подвижные игры
- Логоритмика

Режим занятий: занятие проходит 1 раз в неделю, длительность занятия 4-5 лет 20 минут.

Принципы организации образовательного процесса:

- **Систематичности и последовательности.** Для полноценного физического совершенства необходимо соблюдение системности, непрерывности всего материала и повторение его на последующих занятиях.

- **Оздоровительной направленности.** При проведении занятий необходимо учитывать возраст детей, их физическую подготовку и обеспечить рациональную двигательную нагрузку совместно с медицинской сестрой.
- **Доступности и индивидуализации.** Планируя занятия, необходимо учитывать индивидуальные особенности каждого ребёнка, его интересы и возможности.
- **Гуманизации.** Все занятия строятся на основе комфортности, доверительного общения с взрослым и сверстниками.
- **Творческой направленности,** результатом, которого является самостоятельное создание детьми новых движений, основанных на использовании их двигательного опыта.
- **Наглядности.** Принцип тесно связан с осознанностью: то, что осмысливается детьми при словесном задании, проверяется практикой, воспроизведением движения, в котором двигательные ощущения играют важную роль.

Учебно – тематический план

| № | Комплекс упражнений | Количество часов | | | Форма контроля/ аттестации |
|----|--|------------------|--------|----------|------------------------------|
| | | Всего | Теория | Практика | |
| 1. | Вводное занятие | 2 | 1 | 1 | Вопросы, ответы детей, игра |
| 2. | Разучивание аэробных шагов: Basic step, Step-touch, V-step, A-step, | 9 | 1 | 8 | Показ, упражнения |
| 3. | Учить правильному выполнению степ шагов на стечах (подъём, спуск; подъём с оттягиванием носка) | 6 | 1 | 5 | Вопросы, ответы детей, показ |
| 4. | Разучивание новых шагов: Knee up, Step curl, Step kick, Lift- | 9 | 1 | 8 | Показ, упражнения |

| | | | | | |
|----|---|----|---|----|----------------------|
| | side | | | | |
| 5. | Игроритмика – движения рук, хлопки в такт | 10 | 1 | 9 | Показ, упражнения |
| 6. | Всего часов | 36 | 5 | 31 | |

Содержание учебно – тематического плана:

1. Введение в тему степ-аэробика

Теория: Проведение инструктажа, объяснение.

Практика: выполнение диагностики

2. « Разучивание аэробных шагов: Basic step, Step-touch, V-step, A-step»

Теория: объяснение, вопросы, ответы.

Практика:

- Занятие №1
- Занятие №2
- Занятие №3
- Занятие №4
- Занятие №5
- Занятие №6
- Занятие №7
- Занятие №8

3. «Учить правильному выполнению степ шагов на степах (подъём, спуск; подъём с оттягиванием носка) »

Теория: Объяснение, вопросы, ответы.

Практика:

- Занятие №1
- Занятие №2
- Занятие №3
- Занятие №4
- Занятие №5

4. «Разучивание новых шагов: Knee up, Step curl, Step kick, Lift- side»

Теория: Объяснение, вопросы, ответы

Практика:

- Занятие №1
- Занятие №2
- Занятие №3
- Занятие №4
- Занятие №5
- Занятие №6
- Занятие №7
- Занятие №8

5. «Игроритмика – движения рук, хлопки в такт»

Теория: Объяснение, вопросы, ответы

Практика:

- Занятие №1
- Занятие №2
- Занятие №3
- Занятие №4
- Занятие №5
- Занятие №6
- Занятие №7
- Занятие №8
- Занятие №9

Планируемый результат:

1) Ребенок должен знать:

- что такое степ-аэробика
- правила безопасного поведения при выполнении упражнений с использованием спортивных снарядов, при выполнении гимнастических упражнений, при взаимодействии с другими детьми
- большой объем разнообразных композиций и отдельных видов движений
- упражнения, способствующие поддержанию правильной осанки и расслаблению позвоночника

2. Должен уметь:

- изменять движения в соответствии с различным темпом, ритмом и формой музыкального произведения
- точно и правильно выполнять упражнения, состоящие из разнонаправленных движений для рук и ног, сложные циклические виды движений
- самостоятельно выполнять перестроения на основе танцевальных композиций
- выразительно исполнять движения под музыку
- находить свои, оригинальные движения для выражения характера музыки
- выполнять танцевальные шаги и базовые шаги степ-аэробики
- согласовывать свои действия со сверстниками при выполнении упражнений в парах, в подгруппах

Формы подведения итогов: Наблюдение, итоговое открытое занятие для родителей, диагностика.

Система мониторинга достижения детьми планируемых результатов

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:

- 1 балл - выполнение движений по показу, движения не четкие, не уверенные, скованные;
- 2 балла – выполнение движений по показу, объяснению, движения более уверенные, не скованные;
- 3 балла – выполнение движений самостоятельно, по показу, движения четкие, уверенные.

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

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.

Средство контроля: итоговое занятие

Материально- техническое оснащение занятий:

- просторный спортивный зал;
- музыкальный центр с фонотекой для музыкального сопровождения
- степ-платформы по количеству занимающихся
- мячи, гантели, ленточки, султанчики, флажки по количеству детей и т.д.

Правила по технике безопасности

С целью безопасного поведения воспитанников на занятии, педагог регулярно проводит инструктажи по технике безопасности. 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.

Список литературы для педагога:

1. Журнал «Инструктор по физкультуре», №4 2009 год.
2. Здоровьесберегающая система дошкольного образовательного учреждения. Павлова М.А, Лысогорская М.В. Волгоград 2009
3. Картушина М.Ю Логоритмические занятия в детском саду. М., 200429
4. Лечебно профилактический танец «Фитнес - данс» . СПб.: Детство - Пресс, 2007
5. Приложение к журналу «Дошкольная педагогика», январь, февраль / 2005
6. Погадаев Г.И., “ Настольная книга учителя физической культуры” -М.: Физкультура и спорт, 2000-496с.

Список литературы для родителей:

1. Рунова М.А. «Двигательная активность ребенка в детском саду», издательство МОЗАИКА - Синтез, Москва 2000 г
2. Программа развития и воспитания детей в детском саду «Детство» / В.И. Логинова, Т.И. Бабаева, Н. А. Ноткина. СПб.: Детство - Пресс, 2005
3. Лисицкая Татьяна Газета «Спорт и школа» №13/2009

Список литературы для детей:

1. Бардышева Т. Рассказываем стихи руками // Обруч. 1998. №5
2. Глазырина Л.Д. Физическая культура дошкольникам. М.: Владос,1999

Календарный учебный график на 1 год обучения

| Месяц | Виды занятий | Цель |
|----------|------------------------------|---|
| Сентябрь | Диагностическое 1-2 неделя | Провести диагностическое обследование по физическому развитию, состояние здоровья и общих физических качеств такие как гибкость, быстрота, равновесие, чувство ритма и координационные способности. Определить уровень сформированности основных элементов (базовые шаги) |
| | Вводное 3-4 неделя | <p>1.Познакомить детей с термином «Степ - аэробика». Дать детям сведения о пользе занятий степ - аэробикой.</p> <p>2.Дать детям представления о разном характере музыки, которая сопровождает комплексы степ - аэробики в процессе прослушивания различных музыкальных отрывков: быстрая, медленная музыка.</p> <p>3. Вызвать желание заниматься степ - аэробикой посредством просмотра фотографий, журналов, показа комплекса степ – аэробики инструктором по физической культуре.</p> <p>3. Развивать умение слышать музыку и двигаться в такт музыки.</p> <p>4. Развивать равновесие, выносливость, ориентировку в пространстве.</p> |
| Октябрь | Обучающее 1 неделя | 1.Учить правильному выполнению степ - шагов на ступах (подъем, спуск; подъем с оттягиванием носка) |
| | Комбинированное 2,3,4 недели | <p>2.Разучивать аэробные шаги. Basic step, Step-touch.</p> <p>3.Научить начинать упражнения с различным подходом к платформе.</p> <p>4. Развивать мышечную силу ног.</p> |
| Ноябрь | Обучающее 1 неделя | 1. Учить детей принимать правильные исходные положения всех частей тела. |
| | Комбинированное 2,3,4 неделя | 2. Закреплять основные подходы в степ - аэробике, продолжать учить сочетать движения с музыкой. |

| | | |
|---------|----------------------------------|--|
| | | <p>3. Разучивать новые шаги. V-step, A-step,</p> <p>4. Развивать выносливость, равновесие, гибкость.</p> <p>5. Укреплять дыхательную систему.</p> <p>6. Развивать уверенность в себе.</p> |
| Декабрь | Обучающее 1 неделя | <p>1. Закреплять разученные упражнения с различной вариацией рук.</p> <p>2. Развивать умение работать в общем темпе с предметами - мелкими мячами.</p> <p>3. Разучивать шаги Knee up, Step curl.</p> <p>4. Продолжать учить выполнять упражнения в такт музыке.</p> <p>5. Развивать умения твердо стоять на степе.</p> |
| | Комбинированное 2,3,4 недели | |
| Январь | Обучающее 1 неделя | <p>1. Закреплять ранее изученные шаги, составление небольших комбинаций на основе изученных шагов.</p> <p>2. Разучить новый шаг Step kick, Lift- side</p> <p>3. Развивать выносливость, гибкость.</p> <p>4. Развитие правильной осанки.</p> <p>5. Развивать умение работать в общем темпе с предметами - кубиками.</p> |
| | Комбинированное 2,3,4 неделя | |
| Февраль | Обучающее 1 неделя | <p>1. Продолжать закреплять степ шаги.</p> <p>2. Учить реагировать на визуальные контакты</p> <p>3. Совершенствовать точность движений</p> <p>4. Развивать быстроту.</p> <p>5. Развивать умение работать в общем темпе с предметами - лентами.</p> |
| | Комбинированное 2,3,4 неделя | |
| Март | Обучающее 1 неделя | <p>1. Поддерживать интерес заниматься аэробикой.</p> <p>2. Совершенствовать разученные шаги.</p> <p>3. Продолжать развивать равновесие, гибкость, силу ног.</p> <p>4. Воспитывать любовь к физкультуре.</p> <p>5. Развивать ориентировку в пространстве.</p> <p>6. Игроритмика – движения рук, хлопki в такт</p> |
| | Комбинированное 2-3, 4 неделя | |
| Апрель | Обучающее 1 неделя | <p>1. Упражнять в сочетании элементов.</p> <p>2. Продолжать развивать мышечную силу ног.</p> <p>3. Продолжать развивать выносливость, равновесие гибкость, быстроту.</p> <p>4. Развивать умение действовать в общем темпе</p> <p>5. Поддерживать интерес заниматься</p> |
| | 2,3,4 неделя | |

| | | |
|-----|----------------------------|--|
| | | аэробикой. 6. Игроритмика – движения рук, хлопки в такт |
| Май | Комбинированное 1-2 неделя | Провести диагностическое обследование по физическому развитию, состояние здоровья и общих физических качеств такие как гибкость, быстрота, равновесие, чувство ритма и координационные способности. Определить уровень сформированности основных элементов (базовые шаги). |
| | Диагностическое 3-4 неделя | |

Комплексы степ-аэробики для занятий

Комплекс №1

На полу в шахматном порядке разложены степы.

Подготовительная часть.

1. Ходьба обычная на месте. (Дети должны почувствовать музыку, уловить темп движения, соответственно настроиться).

Разновидности ходьбы

1. Ходьба на степе.
2. Сделать приставной шаг назад со степа на пол и обратно на степ, с правой ноги, бодро работая руками.
3. Приставной шаг назад со степа, вперёд со степа.
4. Ходьба на степе; руки поочерёдно движутся вперёд, вверх, вперёд, вниз.

Основная часть.

1. Ходьба на степе, руками рисуя поочерёдно большие круги вдоль туловища, пальцы сжаты в кулаки.
2. Шаг на степ – со степа, кистями рук рисуя маленькие круги поочерёдно вдоль туловища. (1 и 2 упражнение повторить 3 раза).
3. Приставной шаг на степе вправо – влево, прямые руки, поднимая одновременно вперёд – вниз.
4. Приставной шаг на степе вправо – влево с полуприседанием (шаг – присесть); кисти рук, согнутые в локтях, - к плечам, вниз.
5. Ходьба на степе, высоко поднимая колени, одновременно выполняя хлопки прямыми руками перед собой и за спиной.
6. Шаг на степе – со степа с хлопками прямыми руками перед собой и за спиной. (3, 4, 5 и 6 упражнение повторить 3 раза).
7. Бег на месте на полу.
8. Лёгкий бег на степе.
9. Бег вокруг степа.
10. Бег врассыпную.
11. Обычная ходьба на степе.
12. Ходьба на носках вокруг степа, поочерёдно поднимая плечи.
13. Шаг в сторону со степа – на степ.
14. Ходьба на пятках вокруг степа, одновременно поднимая и опуская плечи.
15. Ходьба в сторону со степа на степ.
16. «Крест». Шаг со степа - вперёд; со степа – назад; со степа – вправо; со степа – влево; руки на поясе.
17. То же, выполняя танцевальные движения руками.
18. Упражнение на дыхание.
19. Обычная ходьба на степе.

20. Шаг со степа на степ, руки вверх, к плечам.
21. Ходьба вокруг степа на полусогнутых ногах, руки на поясе.
22. Ходьба врассыпную с хлопками над головой.
23. Шаг на степ со степа.
24. Перестроение по кругу. Ходьба на степе в кругу.
25. Мах прямой ногой вверх – вперёд (по 8 раз).
26. Ходьба змейкой вокруг степов (2-3 раза).
27. Мах прямой ногой вверх – вперёд, руки на поясе (по 8 раз).
28. Бег змейкой вокруг степов.
29. Подвижная игра «Цирковые лошадки».

Круг из степов – это цирковая арена. Дети идут вокруг степов, высоко поднимая колени («как лошадки на учении»), затем по сигналу переходят на бег с высоким подниманием колен, затем на ходьбу и по остановке музыки занимают степ («стойло», степов должно быть на 2-3 меньше количества детей). Игра повторяется 3 раза.

Дети убирают степы в определённое место и садятся на ковёр по кругу.

Заключительная часть.

Упражнения на расслабление и дыхание.

Комплекс №2

Степы расположены в хаотичном порядке.

Подготовительная часть.

1. Одновременно с ходьбой на степе выпрямить руки вверх, разжимая кулаки, посмотреть на них; руки к плечам, кисти сжать в кулаки.
2. Шаг на степ – со степа, бодро работая руками.
3. Одновременно с ходьбой на степе раскачивать руки вперёд – назад с хлопками спереди и сзади.
4. Ходьба на степе, поворачиваясь вокруг себя со свободными движениями рук. (В одну и другую сторону).
5. «Крест». (Повторить 2 раза).

Основная часть.

1. Одновременно с ходьбой на степе скрестить согнутые перед собой руки, хлопнуть одновременно левой кистью по правому плечу, а правой – по левому плечу.
2. Шаг со степа в сторону, чередуется с приседанием, поднимая руки вперёд.
3. Одновременно с ходьбой на степе поднять руки через стороны вверх и хлопнуть над головой.
4. Шаг со степа на степ, поднимая и опуская плечи.
5. Ходьба врассыпную переменным шагом, выполняя руками танцевальные движения. (Повторить 2 раза).

6. Сидя на степе, скрестив ноги, руки на поясе. Наклониться вправо, влево.
7. И.п. – то же. Взмахнув руками вперёд, быстро встать, вернуться в и.п.
8. Стоя на коленях на степе, руки на поясе; опуститься на пятки, руки в стороны, вернуться в и.п.
9. Ходьба на степе, бодро работая руками.
10. Ритмические приседания и выпрямления на степе, руки в свободном движении.
11. Кружение на степе, руки в стороны, в одну и другую сторону.
12. Повторить №10.
13. Кружение с закрытыми глазами.
14. Шаг на степ – со степа.
15. Бег врассыпную с выполнением заданий для рук.
16. Повторить №1.
17. Лёгкий бег на степе чередуется с ходьбой 2 раза.
18. Прыжки, стоя боком на степе, руки на поясе; ноги врозь на пол, ноги вместе, вернуться в и.п.
19. Шаг на степ – со степа.
20. Повторить №18 в другую сторону.
21. Ходьба на степе.
22. Подвижная игра «Физкульт – ура!»

Дети переносят степы для игры в разные места, расположив их в две шеренги по разные стороны площадки. На одной стороне на один степ меньше. Сами становятся туда, где степов больше, по два человека на степ. Это линия старта. На противоположной стороне – финиш. Ребята говорят:

«Спорт, ребята, очень нужен.

Мы со спортом крепко дружим,

Спорт – помощник!

Спорт – здоровье!

Спорт – игра!

Физкульт – ура!»

С окончанием слов дети бегут наперегонки к финишу. Проигрывают те, кто не успел занять степ. Побеждают те, кто в числе первых занял степ. (Игру повторить 3 раза).

Заключительная часть.

Упражнение на восстановление дыхания.

Комплекс №3

Степ – доски расположены в три ряда.

Подготовительная часть.

1. Наклон головы вправо – влево.
2. Поднимание плеч вверх – вниз.
3. Ходьба обычная на месте на степе.
4. Приставной шаг вперёд со степа на пол и обратно на степ.
5. Приставной шаг назад.
6. Приставной шаг вправо (влево) со степа, вернуться в и.п.
7. Приставной шаг вперёд – назад; вправо – влево.
8. Ногу назад; за степ – доску – руки вверх, вернуться в и.п.

Основная часть.

1. Правую ногу в сторону, за степ; правую руку в сторону. Левую ногу в сторону, левую руку в сторону. Вернуться в и.п.
2. Правую (левую) ногу вперёд перед степом поставить на носок, правую (левую) руку резко вытянуть вперёд. Вернуться в и.п.
3. То же вправо – влево от степ – доски. Назад от степ – доски.
4. Правую (левую) ногу поставить резко вперёд; вправо (влево); назад и вернуться в и.п.
5. Полукруг. Нарисовать правой (левой) ногой полукруг вокруг степ – доски; вернуться в и.п.
6. Приставной шаг на степ – доске с полуприседанием (упражнение повторить 2 раза).
7. Поворот вправо (влево), ногу назад за степ – доску, руки в стороны; вернуться в и.п.
8. Стоя на полу перед степ – доской, поставить правую (левую) ногу на степ, руки резко вверх; вернуться в и.п.
9. И.п. то же. Выпад правой (левой) ногой на степ, ладони на колено; вернуться в и.п. (упражнения повторить 2 раза).
10. Выпады ногой вправо; влево; назад, стоя на степ – доске.
11. «Покачивания».
12. Беговые упражнения.
13. Полуприседания с круговыми движениями руками.
14. Беговые упражнения.
15. Прыжковые упражнения.
16. Кружение на степ – доске в правую и левую стороны вокруг себя, руки в стороны.
17. Прыжковые упражнения.
18. Ходьба вокруг степ – доски на полусогнутых ногах, руки на поясе.
19. Ногу вперёд, за степ – доску, руки резко в стороны; вернуться в и.п.
20. Ходьба обычная на месте.

21. Шаг вперёд; шаг назад; ноги ставить широко.

22. Перестроение со степами в круг. Ходьба на степах на месте.

23. Взявшись за руки, приставной шаг вправо по кругу.

24. И.п. то же; четыре ага вперёд – назад.

25. Подвижная игра «Бездомный заяц»

Дети расставляют степы по кругу на один меньше играющих. Пока звучит музыка, дети бегают по кругу за степами, по окончании музыки дети занимают степ-платформу. Кому не достался степ, выбывает из игры.

Заключительная часть.

Упражнение на восстановление дыхания.