

Муниципальное учреждение дополнительного образования
Центр творчества и развития «Радуга»



Физкультурно-спортивная направленность

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
«Веселые ступеньки»
(степ-аэробика)**

Возраст обучающихся: 5-7 лет

Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:
Разумнова Анна Николаевна,
педагог дополнительного образования
Консультант:
Ярлыкова Маргарита Германовна, методист

п. Тихменево 2020

Оглавление

1. Пояснительная записка.....	3
2. Учебно-тематический план.....	6
3. Содержание программы.....	7
4. Обеспечение программы	8
4.1. Методическое обеспечение.....	8
4.1. Материально-техническое обеспечение.....	12
5. Мониторинг образовательных результатов.....	13
6. Список информационных источников.....	16

1. Пояснительная записка

Современные дети живут в условиях постоянно меняющейся действительности. На смену увлекательным спортивным, подвижным играм пришли не менее увлекательные – компьютерные. Часто встречаются скучающие, равнодушные к спорту, слабые и неумелые мальчишки и девчонки. Дети перестали выходить на улицу во двор, отдавая предпочтение малоподвижным видам деятельности: компьютерные игры, просмотр мультфильмов. А для ребёнка малоподвижный образ жизни – это потеря здоровья, нарушение физического интеллектуального развития. Поэтому задача каждого неравнодушного родителя и педагога – сформировать у ребенка понимание важности физических упражнений, спорта, ведь это залог здоровья.

На фоне прогрессирующей гиподинамии возникает необходимость совершенствования двигательного режима путём применения нетрадиционных средств физического воспитания, одним из которых является степ-аэробика. Занятия аэробикой доставляют детям большое удовольствие. Для того чтобы сделать их ещё более интересными и насыщенными, используются индивидуальные снаряды – степы. С помощью степ - аэробики можно сформировать прямую осанку, выработать выразительные, плавные, точные движения, развить подвижность в суставах, формировать свод стопы, тренировать равновесие.

Актуальность программы определяется повышенным интересом ребят к занятиям степ-аэробикой, который сохраняется на протяжении всего учебного года. Степ-аэробика воспитывает физические качества: ловкость, быстроту, силу и др. Главное достоинство степ-аэробики – её оздоровительный эффект: укрепление нервной, дыхательной, мышечной, сердечно-сосудистой систем и как следствие - нормализация артериального давления, вестибулярного аппарата. Возникла необходимость разработки дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности, которая дополняла бы программу по физическому воспитанию и способствовала оздоровлению детей.

Педагогическая целесообразность заключается в том, что занятия на степ платформах уникальны по своему воздействию на организм занимающихся, ориентированы на физическое развитие детей, где дети учатся не только красиво двигаться, но и развиваться духовно, эмоционально, физически, интеллектуально, приобретают навыки грациозных движений, учатся аккуратности, целеустремлённости.

Программа является модифицированной. За основу взята разработка автора Е.В. Сулим «Детский фитнес «Физическое развитие детей 5-7 лет».

Цель программы: повышение уровня физической активности, приобщение к здоровому образу жизни детей старшего дошкольного возраста средствами степ - аэробики.

Задачи:

Обучающие:

- обучить навыкам правильной осанки;
- формировать умения детей ритмически согласованно выполнять простые движения под музыку;
- обучить навыкам четких координированных движений во взаимосвязи с речью

Развивающие:

- развивать двигательные способности детей и физические качества (быстроту, силу, гибкость, подвижность в суставах, ловкость, координацию движений);
- развивать функцию равновесия для тренировки вестибулярного аппарата ребенка;
- развивать мышечную систему

Воспитывающие:

- воспитывать эмоционально-положительное отношение и устойчивый интерес к занятиям физической культурой и самостоятельной двигательной деятельности.
- воспитывать чувство уверенности в себе.

Деятельность в объединении строится на принципах:

- принцип систематичности и последовательности – все элементы обучения последовательно опираются друг на друга и являются логически связанными;
- принцип учёта индивидуальных особенностей детей – процесс обучения должен обеспечивать всемерный учёт возможностей и способностей обучающихся и создавать условия для их личностного развития;
- принцип охраны и укрепления физического и психического здоровья детей – образовательная деятельность должна быть организована с учётом возрастных особенностей детей и должна обеспечить ребёнку возможность сохранения здоровья и приобщение к здоровому образу жизни;
- принцип цикличности – чередование физической нагрузки с отдыхом, с упражнениями на расслабление.

Продолжительность и особенности организации образовательной деятельности

Данная программа предназначена для обучающихся 5 -7 лет. Срок реализации программы 1 год.

Занятия проходят в группах постоянного состава. В объединение принимаются ребята на добровольной основе. Комплектование проводится в конце августа – начале сентября. Информация о наборе в объединение доводится до сведения родителей с помощью рекламы, а также путем непосредственного контакта.

Для успешной реализации программы созданы следующие условия:

- наличие физкультурного зала;

- приобретены степ - платформы;
- разработаны картотеки;
- наличие музыкального сопровождения.

Один комплекс степ-аэробики выполняется детьми в течение 2 недель, некоторые упражнения, по мере их усвоения, могут видоизменяться, усложняться.

Количество учащихся в группе составляет 10 человек.

Занятия проводятся один раз в неделю по 1 академическому часу, 36 часов в год. Объем программы составляет 36 часов.

Календарный учебный график

	Начало учебного года	Окончание учебного года	Кол-во учебных недель	Кол-во учебных дней	Продолжительность каникул
I год обучения	15 сентября	31 мая	36	36	С 31.12 по 08.01. (9 дней)

Ожидаемые результаты дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы:

- владение навыками правильной осанки;
- формирование умения детей ритмически согласованно выполнять простые движения под музыку;
- владение навыками четких координированных движений во взаимосвязи с речью;
- развитие двигательных способностей детей и физических качеств (быстрота, сила, гибкость, подвижность в суставах, ловкость, координация движений);
- развитие функции равновесия для тренировки вестибулярного аппарата ребенка;
- развитие мышечной системы;
- формирование эмоционально-положительного отношения и устойчивого интереса к занятиям физической культурой и самостоятельной двигательной деятельности;
- формирование чувства уверенности в себе.

Формы подведения итогов дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы:

- показательные выступления
- конкурс
- соревнования
- игра

2. Учебно-тематический план

№ п/ п	Наименование раздела	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
1	Вводное занятие	1	3	4
2	Степ шаги	4	9	13
3	Комплексы на степ-платформе	4	12	16
4	Итоговый контроль		2	2
5	Итоговое занятие		1	1
	Итого:	9	27	36

3.Содержание программы

Раздел, тема	Содержание	
	Теория	Практика
Вводное занятие	Цель и задачи курса. Порядок проведения занятий. Правила поведения и техника безопасности	Диагностическое обследование по физическому развитию детей. Определение уровня сформированности основных элементов (базовые шаги)
Степ шаги	Понятие степ-аэробики. Влияние занятий степ-аэробикой на здоровье. Виды музыки, сопровождающей занятия по степ-аэробике. Виды шагов с подъемом на платформу	Просмотр презентации о степ-аэробике. Выполнение степ-шагов на ступах. Просмотры видеосюжетов. Выполнение шага с подъёмом на платформу. Игра-соревнование «Кто быстрее прошагал»
Комплексы на степ-платформе	Знакомство детей с комплексом упражнений на степ-платформе	Выполнение упражнений по разучиванию аэробных шагов. Выполнение упражнений с различными подходами к платформе. Движения под музыку. Выполнение упражнений с различной вариацией рук. Разучивание новых шагов (тап даун). Просмотры видеосюжетов. Игра-соревнование «Кто лучше»
Итоговый контроль		Выполнение базовых шагов. Выполнение упражнений на равновесие, гибкость, чувства ритма
Итоговое занятие		Показательные выступления детей перед родителями

4. Обеспечение программы

4.1. Методическое обеспечение

Общие сведения о степ-аэробике

Аэробика – это система физических упражнений, энергообеспечение которых осуществляется за счёт использования кислорода.

К аэробным относятся циклические упражнения, в которых участвует не менее 2/3 мышечной массы. Для достижения положительного эффекта продолжительность выполнения аэробных упражнений должна быть не менее 20 – 30 мин. Именно для циклических упражнений, направленных на развитие общей выносливости, характерны важнейшие морфофункциональные изменения систем кровообращения и дыхания. Для того чтобы сделать их более интересными и насыщенными, используются индивидуальные снаряды – ступени.

Степ – это небольшая ступенька, приподнятая платформа, название которой произошло от английского слова «step». Изобретена она была в Америке известным фитнесинструктором Джинном Миллером. С помощью степ-аэробики можно сформировать прямую осанку и выработать выразительные, плавные, точные движения. Но самый главный результат занятий степ-аэробикой – укрепление нервной, дыхательной, мышечной, сердечно-сосудистой систем, так как нормализуется артериальное давление, деятельность вестибулярного аппарата. Содержание занятий степ-аэробикой учитывает морфофункциональные особенности дошкольников, уровень их физической подготовленности и развития, соблюдаются основные физиологические принципы: рациональный подбор упражнений, равномерное распределение нагрузки на организм, постепенное увеличение объёма и интенсивности нагрузки. Каждый комплекс упражнений состоит из подготовительной и основной части. Подготовительная часть обеспечивает разогревание организма, подготовку его к главной физической нагрузке. Упражнения выполняются с небольшой амплитудой. Заканчивается комплекс степ-аэробики упражнениями на дыхание и расслабление, выполняемыми в медленном темпе.

Во время занятий степ-аэробикой следует постоянно напоминать детям об осанке и правильном дыхании, поддерживать их положительные эмоции. При распределении упражнений необходимо правильно дозировать физическую нагрузку, т.е. частота сердечных сокращений не должна превышать 150 – 160 уд./мин.

Занятия степ аэробикой обязательно сопровождаются бодрой ритмичной музыкой, которая создаёт у детей хорошее настроение.

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. На такие занятия могут приглашаться родители.

На первом занятии детям предлагаются элементарные комплексы упражнений аэробики, объясняется их сущность, указывается на функцию данного упражнения, исправляются ошибки. 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.

Для успешной реализации программы целесообразно использовать следующие методы:

1. Словесные: беседа, рассказ.
2. Наглядные: видеосюжеты и т.д.
3. Практические: упражнения.
4. Метод игры: учитывая возрастные особенности детей, практически каждое занятие проходит в игровой форме, в том числе диагностические исследования, подведение итогов.
5. Эмоциональные методы: поощрение, похвала, создание ситуации успеха.

Специфические 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.

Структура и особенности занятий степ-аэробикой

	Части занятий	Длительность / мин		Направленность упражнений
		5-6 лет	6-7 лет	
1	Разминка -строевые упражнения; - логоритмика.	3	4	-на осанку; -типы ходьбы; -движения рук, хлопки в такт.
2	Основная (аэробная) -базовые и основные шаги; -подвижная игра; -стретч.	20	24	-для мышц шеи; -для мышц плечевого пояса; -для мышц туловища; -для ног; -для развития мышц силы; -для развития гибкости; -для развития ритма и такта.
3	Заключительная -упражнения на расслабления; -релаксация; -дыхательные упражнения.	2	2	-на расслабление; -на дыхание.

1-я часть, разминка: входят различные виды ходьбы и бега, танцевальная ритмика.Цель разминки - подготовить опорно-двигательный аппарат и все системы организма к предстоящей работе.

2-я часть, основная: базовые шаги степ-аэробики в сочетании с упражнениями плечевого пояса и на другие группы мышц, силовые и гимнастические упражнения с использованием степа, подвижные игры на степах;

3-я часть, заключительная: расслабление, растяжка.

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. Начинаящим 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:

- держат 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.

4.2. Материально – техническое обеспечение

1. Музыкальный зал 2. Мячи малого размера 3. Разноцветные платки 4. Степ – платформы 5. Магнитофон; 6. CD и аудио материал 7. Наглядный материал

5. Мониторинг образовательных результатов

Диагностика подготовленности детей включает в себя оценку физического развития ребенка, состояние его здоровья, уровень сформированности умений выполнять основные элементы (базовые шаги).

Основные элементы (базовые шаги):

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

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.

	5 лет	6 лет	7 лет
Мальчики	8,7-12	12,1-25,0	25,1-30, 2
Девочки	7,3-10,6	10,7-23,7	23.8-30

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	7см	6см
	Средний	2-4см	3-5см
	Низкий	Менее 2см	Менее 3см
Девочки	Высокий	8см	8см
	Средний	4-7см	4-7см
	Низкий	Менее 4см	Менее 4см

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.

Карта диагностического обследования

Фамилия, имя	Владение доской		Знание базовых шагов		Чувство ритма		Равновесие		Гибкость		Статическое равновесие		Уровень усвоения программы	
	НГ	КГ	НГ	КГ	НГ	КГ	НГ	КГ	НГ	КГ	НГ	КГ	НГ	КГ
1														
2														
3														
4														
5														
6														
7														
8														
9														
10														

Критерии эффективности программы:

1. Сформирована правильная осанка;
2. Развито чувство ритма, темпа, согласованность движений с музыкой;
3. Наблюдается снижение заболеваемости.
4. Сформирован стойкий интерес к двигательной активности, занятиям физической культурой;
5. Сформирован интерес к собственным достижениям;
6. Сформирована мотивация здорового образа жизни.

6.Список информационных источников

1. Е.В. Сулим Детский фитнес «Физическое развитие детей 5-7 лет» М.: ТЦ Сфера, 2016
2. Бардышева Т. Рассказываем стихи руками // Обруч. 1998. №5
2. Глазырина Л.Д. Физическая культура дошкольникам. М.: Владос,1999
3. Журнал «Инструктор по физкультуре», №4 2009 год.
4. Журнал «Обруч», №1 2005 год.
5. Журнал «Обруч», №5 2007 год.
6. Здоровьесберегающая система дошкольного образовательного учреждения. Павлова М.А, Лысогорская М.В. Волгоград 2009
7. Картушина М.Ю.Логоритмические занятия в детском саду. М., 2004
29
8. Лечебно профилактический танец «Фитнес - данс». СПб.: Детство - Пресс, 2007
9. Лисицкая Татьяна Газета «Спорт и школа» №13/2009
10. Приложение к журналу «Дошкольная педагогика», январь, февраль /