

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 34»

<p>Принято Педагогическим советом Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад №34» Протокол № <u>1</u> от <u>09</u> <u>09</u> 2019г.</p>	<p>Утверждено Врио заведующего Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад №34» О.А. Шкодских 2019г.</p> 
---	---

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа физкультурно – спортивной направленности
«Степ – аэробика»

Возраст обучающихся: 5 – 8 лет
Срок реализации: 2 года

Автор составитель:
Мантлер Вера Викторовна, воспитатель

ЗАТО Северск, 2019г.

Содержание

I. Пояснительная записка

- Характеристика программы
- Срок реализации программы
- Форма проведения занятий
- Структура занятий степ-аэробика
- Основные этапы обучения
- Цель и задачи программы
- Прогнозируемый результат
- Форма подведения итогов реализации программы
- Правила проведения степ - тренировки
- Основные правила техники выполнения степ--тренировки
- Условия реализации программы

II. Содержание программы

- Учебный план 1 года обучения
- Содержание учебного плана 1 года обучения
- Учебный план 2 года обучения
- Содержание учебного плана 2 года обучения

III. Требования к уровню подготовки воспитанников

IV. Список литературы

Приложение 1

I. Пояснительная записка

Характеристика программы

Большое значение для развития дошкольника имеет организация дополнительного образования в дошкольной образовательной организации, которое способно обеспечить переход от интересов детей к развитию их способностей. Развитие физической активности каждого ребенка представляется главной задачей современного дополнительного образования и качества образования в целом.

Проблема физического развития детей является одной из наиболее актуальных и приоритетных задач дошкольного воспитания. Поэтому, в дополнение к основным формам физического развития, была выбрана степ-аэробика. Аэробика — это система физических упражнений, энергообеспечение которых осуществляется за счет использования кислорода. К аэробным относятся только те циклические упражнения, в которых участвует не менее 2/3 мышечной массы. Для достижения положительного эффекта продолжительность выполнения аэробных упражнений должна быть не менее 25—30 мин. Именно для циклических упражнений, направленных на развитие общей выносливости, характерны важнейшие морфофункциональные изменения систем кровообращения и дыхания.

Степ-аэробика - это ритмичные подъемы и спуски со специальной платформы (степ-платформы) под танцевальную музыку. Это один из самых простых и эффективных стилей в аэробике.

Степ — это ступенька высотой не более 8 см, шириной — 25 см, длиной — 40 см, легкий и обтянутый мягким дерматином. Занятия Степ-аэробикой обязательно сопровождаются бодрой, ритмичной музыкой, которая создает у детей хорошее настроение.

Программа по степ - аэробике имеет физкультурно-спортивную направленность и рассчитана на детей старшего дошкольного возраста 5– 8 лет.

Все комплексы степ - аэробики носят оздоровительно-тренирующий характер.

Занятия по программе проводятся 2 раза в неделю по 25-30 минут.

Число участников от 8 до 20 детей.

Срок реализации программы

Срок реализации программы 2 года.

Формы проведения занятий

Основной формой организации деятельности является групповое занятие. Для того чтобы избежать монотонности учебно-воспитательного процесса и для достижения оптимального результата на занятиях применяются следующие формы деятельности учащихся:

- Фронтальная (предусматривает подачу учебного материала всей группе обучающихся).
- Работа в парах, тройках, малых группах .
- Индивидуальная.

Структура занятий степ-аэробики

Продумывая содержание занятий аэробикой, учитываются морфофункциональные особенности дошкольников, уровень их физической подготовленности и развития, соблюдая при этом основные физиологические принципы:

- рациональный подбор упражнений;
- равномерное распределение нагрузки на организм;
- постепенное увеличение объема и интенсивности нагрузки.

Один комплекс степ-аэробики, как полного занятия, выполняется детьми в течении трех месяцев, некоторые упражнения по мере их усвоения могут видоизменяться, усложняться.

Основные этапы обучение степ – аэробики:

- обучение простым шагам;
- при овладении в совершенстве движениями ног, обучать работе рук;
- после освоения медленного темпа, переходить на быстрый темп.

Каждый комплекс занятий состоит из трех частей:

- подготовительная часть (разминка) -5-7 минут;
- основная часть -15-20 минут;
- заключительная -4-6 минут.

Время	Содержание	Темп музыки	Контроль нагрузки
Подготовительная часть			
5-7 мин.	Обеспечивает разогревание организма, подготовку его к главной физической нагрузке. Упражнения выполняются с небольшой амплитудой. Стретчинг.	120 акцентов в минуту.	Внешнее проявление, самооценка.
Аэробная часть (основная)			
15-20 мин.	Комбинации из элементов степ-аэробики, новые упражнения или комплекс стилизованных танцевальных движений, в завершении основной части можно включить подвижную игру.	130-140 акцентов в минуту	Пульс, дыхание, внешнее проявление.
Заключительная часть			
4-6 мин.	Упражнения на расслабление, равновесие, растягивание, а так же на гибкость –стретчинг, выполняемых в положении сидя, лежа, стоя.	Медленная, танцевальная музыка.	Внешнее проявление, самооценка.

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

Задачи:

1. Формировать правильную осанку, укреплять костно-мышечный корсет.
2. Развивать координацию движений.
3. Укреплять сердечно - сосудистую и дыхательную систему.
4. Развивать основные физические качества (силу, выносливость, быстроту, координацию и др.).
5. Улучшать музыкальную и двигательную память детей.
6. Расширять двигательный опыт детей.
7. Развивать эстетический вкус и интерес к занятиям.

Прогнозируемый результат: воспитанники, прошедшие курс степ-аэробики, должны освоить все базовые шаги и применять их в самостоятельной деятельности при выполнении музыкально-ритмических комплексов.

Эффективность усвоения программы оценивается по уровню сформированности умений выполнять основные элементы (базовые шаги).

Форма подведения итогов реализации программы: открытое занятие для родителей обучающихся и педагогов дошкольной образовательной организации.

Правила проведения степ – тренировки:

Для сохранения правильного положения тела во время степ - аэробики необходимо:

- Держать плечи развёрнутыми, грудь вперёд, ягодицы напряжёнными, колени расслабленными;
- Избегать перенапряжения в коленных суставах;
- Избегать излишнего прогиба спины;
- Не делать наклон вперёд от бедра, наклоняться всем телом;
- При подъёме или опускании со степ - платформы всегда использовать безопасный метод подъёма;
- Стоя лицом к степ - платформе, подниматься, работая ногами, но не спиной;
- Держать степ-платформу близко к телу при её переносе.

Основные правила техники выполнения степ - тренировки:

- Выполнять шаги в центр степ - платформы;
- Ставить на степ-платформу всю подошву ступни при подъёме, а, спускаясь, ставить ногу с носка на пятку, прежде чем сделать следующий шаг;
- Опускаясь со степ - платформы, оставаться стоять достаточно близко к ней. Не отступать больше, чем на длину ступни от степ - платформы;
- Не начинать обучение детей работе рук, пока они не овладеют в совершенстве, движениями ног;
- Не подниматься и не опускаться со степ - платформы, стоя к ней спиной;
- Делать шаг с лёгкостью, не ударять по степ - платформе ногами.

Большое значение имеет подбор музыки к упражнениям. Она служит одновременно мотивирующим фактором, направляет ход тренировки и диктует скорость движений.

При выборе музыкального сопровождения инструктор должен руководствоваться наличием в композиции чёткого ударного ритма. Для каждого отрезка степ - программы музыка должна подбираться с учётом рекомендаций по темпу и продолжительности. Следует также учитывать, что более быстрый темп часто приводит к увеличению риска травм. Важной частью степ - тренировки являются словесные команды. Они должны быть краткими и чёткими.

Условия для реализации программы:

- музыкальный зал
- наличие степа на каждого ребенка
- коврик-мат на каждого ребенка
- аудиозаписи для музыкального сопровождения занятий

II. Содержание программы

Учебный план 1 года обучения

N п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Раздел 1. Вводное занятие.	1	0.5	0.5	

2.	Раздел 2. Основные элементы (постепенное разучивание) 1. Базовый шаг 2. Шаг ноги врозь, ноги вместе 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. Подскоки (наскок на платформу на 1 ногу) 11. Прыжки 12. Шасси – боковой галоп в сторону, небольшими шажками 13. Подвижные игры	7		7	
3.	Раздел 2. Комплекс № 1	24		24	
4.	Раздел 3. Комплекс № 2	24		24	
5.	Раздел 4. Комплекс № 3	16		16	
		72			

Содержание учебного плана 1 года обучения.

Раздел 1. Вводное занятие

План и содержание работы на новый учебный год. Расписание занятий; правила поведения и техника безопасности на занятиях. Беседы о питании; профилактика травматизма.

Раздел 2. Основные элементы

Теоретическая часть:

Что такое степ, степ – аэробика, какие мышцы работают при занятиях на степенях, что такое правильная осанка, двигательные качества

Практика:

Базовый шаг

- Шаг ноги врозь, ноги вместе
- Приставной шаг с касанием на платформе или на полу
- Шаги с подъемом на платформу и сгибанием ноги вперед (различные варианты)

Касание платформы носком свободной ноги

- Шаг через платформу
- Выпады в сторону и назад
- Приставные шаги вправо, влево, вперед, назад, с поворотами
- Шаги на угол
- Подскоки (наскок на платформу на 1 ногу)
- Прыжки
- Шасси – боковой галоп в сторону, небольшими шажками

Подвижные игры: «Бубен», «Цирковые лошадки», «Скворечники», «Бабушка Маланья», «Физкульт-ура»

Раздел 3.

Комплекс 1

Раздел 4.

Комплекс 2

Раздел 5.

Комплекс 3

Учебный план 2 года обучения

N п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Раздел 1 Вводное занятие.	1	0.5	0.5	
2.	Раздел 2. Основные элементы (постепенное разучивание) 1. Базовый шаг 2. Шаг ноги врозь, ноги вместе 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	7		7	Открытый просмотр для родителей

	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 15. Подвижные игры				
3.	Раздел 2. Комплекс № 1	24		24	Открытый просмотр для родителей
4.	Раздел 3. Комплекс № 2	24		24	Открытый просмотр для родителей
5.	Раздел 4. Комплекс № 3	16		16	Открытый просмотр для родителей
		72			

Содержание учебного плана 2 года обучения.

Раздел 1. Вводное занятие

План и содержание работы на новый учебный год. Расписание занятий; правила поведения и техника безопасности на занятиях. Беседы о питании; профилактика травматизма.

Раздел 2. Основные элементы

Теоретическая часть:

Что такое степ, степ – аэробика, какие мышцы работают при занятиях на стечах, что такое правильная осанка, двигательные качества

Практика:

Базовый шаг

- Шаг ноги врозь, ноги вместе
- Приставной шаг с касанием на платформе или на полу
- Шаги с подъемом на платформу и сгибанием ноги вперед (различные варианты)

Касание платформы носком свободной ноги

- Шаг через платформу
- Выпады в сторону и назад
- Приставные шаги вправо, влево, вперед, назад, с поворотами
- Шаги на угол

- В – степ
 - А – степ
 - Подскоки (наскок на платформу на 1 ногу)
 - Прыжки
 - Шасси – боковой галоп в сторону, небольшими шажками
- Подвижные игры: «Бубен», «Цирковые лошадки», «Скворечники», «Бабушка Маланья», «Физкульт-ура», «Белый медведь и моржи», «Иголка, нитка и стойкий оловянный солдатик»
- Раздел 3.**
Комплекс 1
- Раздел 4.**
Комплекс 2
- Раздел 5.**
Комплекс 3

III. Требования к уровню подготовки воспитанников

Воспитанники приобретают знания о том, что такое «степ», «степ – аэробика», какие мышцы работают при занятиях на стечах, что такое правильная осанка, двигательные качества.

У воспитанников формируются представления о ритме музыки, о работе мышц, о сохранении правильной осанки.

У воспитанников развиваются умения держать правильную осанку, выполнять упражнения под ритм и темп музыки, раскладывать стеча, согласовывать свои действия с действиями других детей в танце, выполнять движения самостоятельно по объяснению; показывать основные элементы по схемам.

IV. Список литературы

1. Обруч №2-2003 год.
2. Обруч №1-2005 год.
3. Обруч №5-2007 год.
4. Чаленко И.А. Современные уроки физкультуры в начальной школе.-Ростов-на-Дону.: Феникс.
5. Железняк Н.Ч. Занятия на тренажерах в детском саду.- М.: Скрипторий, 2003 год.
6. Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия с детьми» . Москва «Просвещение» 1988.
7. М.А. Михайлова, Н.В. Воронина «Танцы, игры, упражнения для красивого движения». Ярославль Академия, К. Академия Холдинг 2000.

