Муниципальное автономное образовательное учреждение дошкольного образования детей детский сад общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением физического развития детей «Сказка»

«Степ-аэробика»

Программа для детей 5-7 лет.

Срок реализации: 2 года.

Автор: Могилевцева Лариса Семеновна

 инструктор по физкультуре

Село Омутинское

2014 год

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Рабочая программа секции для девочек «Гимнастика» разработана на основе примерной программы по образовательной области «Физическая культура».

**Направление деятельности:** физкультурно-оздоровительная.

**Актуальность.** В дошкольном возрасте закладываются основы здоровья, гармоничного умственного, нравственного и физического развития ребенка, формируется личность человека.Исходя из этого, актуальной становится проблема разработки программы для дошкольных учреждений с использованием нетрадиционных эффективных разнообразных форм, средств и методов физического и музыкального развития детей. Поэтому все чаще в дошкольных учреждениях стали применять нетрадиционные формы и методы физического воспитания детей. Наиболее популярной является ритмическая гимнастика. Доступность этого вида основывается на простыхобщеразвивающих упражнениях. Эффективность ее в разностороннем воздействии на опорно-двигательный аппарат, сердечно - сосудистую, дыхательную и нервную систему человека.

**Цель программы:** определить значение степ – аэробики в развитии двигательной активности детей старшего дошкольного возраста.

**Задачи программы.**

1Совершенствование психомоторных способностей дошкольников. 2.Развивать творческие созидательные способности детей. 3. Способствовать развитию воображения и творческих способностей 4. Развивать двигательную память 5. Определить основные направления по привитию детям навыков степ – аэробики. 6.Разработать систему мероприятий по использованию степ – аэробики с детьми 5-7 лет. 7. Разработать музыкально игровые комплексы степ – аэробики. 8.Определить эффективность разработанной системы по использованию степ – аэробики.

9. Воспитывать чувство личной ответственности.

10. Приобщать ребенка к гармоничному развитию.

**Отличительной чертой гимнастики является** На ряду с общеразвивающими мероприятиями используются игроритмика, игропластика, музыкально – творческие игры, танцевально-ритмическая гимнастика, игротанец и другие комплексы по профилактике различных дефектов не использующиеся в рамках программы.

**Возрастной диапазон:** возраст воспитанников 5-7 лет.

**Программа «Степ-аэробика» реализуется с 2014 года, рассчитана на 2 года** (36 часов, 1 раз в неделю)

Основной **формой 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
* Интегрированная деятельность
* Сюрпризные моменты
* В процессе реализации программы используется и другая форма организации деятельности воспитанников:
* Показательные выступления

**К концу реализации программы по гимнастике дети должны:**

* Уметь правильно выполнять шаги на степ-доске;
* Запомнить последовательность упражнений в танцевальном номере;
* Уметь владеть своим телом;
* Уметь легко выполнять упражнения;
* Научиться чувствовать себя уверенно при выступлении на мероприятиях.
* Сформированность умений ритмически согласованно выполнять степ - шаги под музыку.
* Воспитывать эмоционально-положительное отношение и устойчивый интерес к занятиям физической культурой и самостоятельной двигательной деятельности.

Один раз в квартал дети выступают на различных мероприятиях с танцевальными номерами на степ-досках.

**3** **Календарно-тематическое планирование программы «Степ-аэробика» на 2015-2016 учебный год.**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № занятия | Тема занятия | Цель занятия | Планируемый результат (задачи) в виде характеристики деятельности учащихся | Формы проведения занятия | Необходимое оборудование |
| Предметные (познавательные) результаты | Личностные УУД | Коммуникативные УУД | Регулятивные УУД |
| 1 | Изучение базового шага для подъема и спуска на степ – платформе. | Развивать творческие созидательные способности детей.  | Ребенок узнает как, вставать в центр степ – платформы; ставить на платформу всю подошву ступни, а спускаться, ставя ногу с носка на пятку. | Ребенок осознает значение самоконтроля | Ребенок вступит в диалог о технике безопасности при выполнении упражнений на степ-доске. | Ребенок спланирует индивидуальный двигательный режим. | Индивидуальные | Степ-доски, музыка |
| 2 | Выполнение движения «крестик», спуск со степ – доски приставным шагом; касание платформы носком свободной ноги. | Ребенок научится, вставать в центр степ – платформы; ставить на платформу всю подошву ступни, а спускаться, ставя ногу с носка на пятку. | Ребенок приложит усилия для предупреждения травм. | Ребенок сформулирует правила использования спортивного инвентаря. | Ребенок самостоятельно подберет и спланировать порядок выполнения упражнений |
| 3 | Соединить простые элементы в несложный танец. | Ребенок научится выполнять все движения под музыку.. | Ребенок приложит усилия для того чтобы соединить знакомые движения в небольшой танец. | Ребенок поможет детям младшего возраста овладеть техникой работы со степ-доской | Ребенок поставит цель: научится самостоятельно создавать танцевальную композицию.  | Парные | Степ-доски, музыка |
| 4 | Учить детей делать V шаг; выпады в стороны, назад и вперед, стоя на платформе; подъем ноги стоя на платформе. | Ребенок научится сохранять устойчивое равновесие при выполнении движений стоя на платформе. | Ребенок осознает что упражнения влияют на сохранение и укрепление здоровья. | Ребенок сформулирует правила использования спортивного инвентаря. | Ребенок самостоятельно спланирует порядок элементов , для танцевальной композиции. |
| 5 | Разучивание шагов на угол; подскоки; прыжки.  | Ребенок научится двигаться в соответствии с характером музыки | Ребенок осознает что темп выполнения движений зависит от темпа музыки. | Ребенок сформулирует название шагов. | Ребенок самостоятельно подберет и спланировать физические упражнения | Групповые |
| 6 | Закрепить умение выполнять движения под музыку, | Развивать двигательную память  | Ребенок научится двигаться в соответствии с музыкальной композицией | Ребенок осознает, что упражнения способствуют, развитию выносливости и повышается эмоциональное состояние. | Ребенок поможет детям младшего возраста выучить движения. | Ребенок поставит цель, добиться результата в выполнении шагов. | Коллективные |
| 7 | Разучивание движений танцевальной композиции с лентами «Наши мамы…»  | Ребенок научится следить за своей осанкой, | Ребенок осознает значение самоконтроля | Ребенок сформулирует правила использования спортивного инвентаря. | Ребенок оценит работу партнеров, поправит ошибки. | Групповые | Степ-доски, музыка, ленты гимнастические |
| 8 | Разучивание движений танцевальной композиции с лентами «Наши мамы…»  | Ребенок научится выслушивать поставленную педагогом задачу и стремиться добиваться положительных результатов в ее реализации. | Ребенок осознает, что упражнения влияют на сохранение и укрепление здоровья. | Ребенок поможет инструктору в показе шагов. | Ребенок спланирует индивидуальный двигательный режим, | Коллективные |
| 9 | Разучивание движений танцевальной композиции с лентами «Наши мамы…»  | Ребенок научится двигаться в соответствии с характером музыки | Ребенок приложит усилия для изучения жестов (визуальные команды), | Ребенок сформулирует название шагов. | Ребенок самостоятельно подберет порядок выполнения упражнений. | Парные |
| 10 | Выполнение танцевальной композиции с лентами «Наши мамы…» под музыку. | Ребенок научится выполнять все движения под музыку. | Ребенок приложит усилия для предупреждения травм | Ребенок поможет инструктору, составить танцевальную композицию. | Ребенок самостоятельно подберет и спланировать порядок выполнения упражнений | Индивидуальные | Степ-доски, музыка |
| 11 | Тройной подъем колена – основной и переменный. | Ребенок научится сохранять устойчивое равновесие при выполнении движений стоя на платформе.  | Ребенок приложит усилия для овладения навыками работы на степ-доске | Ребенок сформулирует правила использования спортивного инвентаря. | Ребенок самостоятельно оценит качество выполнения подъемов. |
| 12 | Выпады. | Развивать умение владеть своим телом. | Ребенок узнает как правильно выполнять выпады. | Ребенок осознает что упражнения влияют на сохранение и укрепление здоровья. | Ребенок вступит в диалог со сверстниками , как правильно выполнять подъем. | Ребенок оценит работу партнеров, поправит ошибки. | Коллективная | Степ-доски, музыка |
| 13 | Перелет – основной и переменный. Подход – с конца боком. | Развивать творческие созидательные способности детей.  | Ребенок научится выполнять перелет переменный. | Ребенок осознает значение самоконтроля | Ребенок поможет инструктору в показе шагов | Ребенок спланирует самостоятельно, порядок выполнения движений. | Групповые |
| 14 | Приставной шаг наверху – внизу. Подходы – спереди, сверху, с конца, сбоку, с угла.  | Ребенок научится двигаться в соответствии с характером музыки | Ребенок приложит усилия для изучения нового элемента. | Ребенок сформулирует правила использования спортивного инвентаря.  | Ребенок самостоятельно подберет и спланировать порядок выполнения упражнений | Индивидуальные | Степ-доски, музыка |
| 15 | Разучивание движений танцевальной композиции «Кукла» | Ребенок научится выполнять танцевальные движения в предложенном инструктором порядке. | Ребенок приложит усилия для предупреждения травм | Ребенок поможет руководителю в проведении контрольных тестов. | Ребенок оценит работу партнеров, поправит ошибки. |
| 16 | Разучивание движений танцевальной композиции «Кукла». | Ребенок научится сохранять устойчивое равновесие при выполнении движений стоя на платформе. | Ребенок осознает что упражнения способствуют, развитию выносливости и повышается эмоциональное состояние. | Ребенок поможет инструктору в показе шагов | Ребенок поставит цель, выучить танцевальную композицию. | Парные | Степ-доски, музыка |
| 17 | Разучивание движений танцевальной композиции «Кукла». | Ребенок научится выслушивать поставленную педагогом задачу и стремиться добиваться положительных результатов в ее реализации. | Ребенок осознает, что при игре надо соблюдать меры предосторожности. | Ребенок сформулирует название шагов. | Ребенок самостоятельно подберет и спланировать порядок выполнения упражнений | Степ-доски, музыка |
| 18 | Выполнение танцевальной композиции «Кукла» под музыку. | Ребенок научится следить за своей осанкой, | Ребенок осознает значение самоконтроля | Ребенок сформулирует , как поддерживать оптимальный индивидуальный уровень работоспособности; | Ребенок оценит качество выполнения танцевальных движений. | Индивидуальные | Степ-доски, музыка |
| 19 | .Разучивание движений танцевальной композиции «Вместе весело шагать».  | Сформировать умений ритмически согласованно выполнять степ - шаги под музыку. Сформированность умений ритмически согласованно выполнять степ - шаги под музыку. | Ребенок научится двигаться в соответствии с характером музыки | Ребенок осознает что упражнения способствуют, развитию выносливости и повышается эмоциональное состояние. | Ребенок поможет инструктору провести анализ выполнения  | Ребенок спланирует индивидуальный двигательный режим, | Групповые |
| 20 | Разучивание движений танцевальной композиции «Вместе весело шагать».  | Ребенок узнает, что движения на степ-доске помогает , сохранять правильную и красивую осанку.  | Ребенок приложит усилия для развития опорно-двигательного аппарата | Ребенок поможет сверстникам освоить.  | Ребенок оценит работу партнеров, поправит ошибки. | Парные | Степ-доски, музыка |
| 21 | Разучивание движений танцевальной композиции «Вместе весело шагать».  | Ребенок научиться добиваться положительного, конечного результата | Ребенок приложит усилия для предупреждения травм | Ребенок сформулирует правила использования спортивного инвентаря. | Ребенок поставит цель перед сверстниками, достичь синхронности в выполнении композиции. | Индивидуальные | Степ-доски, музыка |
| 22 | Выполнение танцевальной композиции «Вместе весело шагать» под музыку. .  | Ребенок научи формировать основной вариант выполнения упражнения и проявляются некоторые признаки двигательного навыка. | Ребенок осознает значение самоконтроля | Ребенок поможет инструктору в показе шагов. | Ребенок самостоятельно подберет и спланировать порядок выполнения упражнений | Индивидуальные | Степ-доски, музыка |
| 23 | Разучивание движений танцевальной композиции «Мама-Мария». .  | Ребенок узнает порядок выполнения движений в новой композиции | Ребенок осознает что упражнения влияют на сохранение и укрепление здоровья. | Ребенок поможет инструктору в показе элементов танца. | Ребенок оценит синхронность работы коллектива. | Парные | Степ-доски, музыка |
| 24 | Разучивание движений танцевальной композиции «Мама-Мария».  | Ребенок научится выполнять движения, синхронно и под музыку. | Ребенок приложит усилия для изучения жестов (визуальные команды), | Ребенок вступит в диалог с руководителем о пользе спортивных игр для здоровья человека. | Ребенок спланирует порядок проведения разминки. | Групповые | Степ-доски, музыка |
| 25 | Разучивание движений танцевальной композиции «Мама-Мария».  | Ребенок научится сохранять устойчивое равновесие при выполнении движений стоя на платформе. | Ребенок осознает значение самоконтроля | Ребенок сформулирует приемы ведения мяча. | Ребенок оценит работу партнеров, поправит ошибки. | Индивидуальные | Степ-доски, музыка |
| 26 | Выполнение танцевальной композиции «Мама-Мария». Под музыку | Развивать умение легко выполнять упражнения; | Ребенок научится следить за своей осанкой, | Ребенок осознает, что упражнения влияют на осанку, | Ребенок сформулирует правила использования предметов | Ребенок самостоятельно подберет и спланировать порядок выполнения упражнений | Парные | Степ-доски, музыка |
| 27 | Разучивание танцевальной композиции «Кадриль». | Ребенок научится двигаться в соответствии с характером музыки | Ребенок приложит усилия для изучения новой танцевальной композиции. | Ребенок поможет сверстникам овладеть техникой работы с предметами | Ребенок самостоятельно подберет и спланировать физические упражнения | Коллективные | Степ-доски, музыка |
| 28 | Разучивание танцевальной композиции «Кадриль». | Ребенок научится выслушивать поставленную педагогом задачу и стремиться добиваться положительных результатов в ее реализации. | Ребенок приложит усилия для предупреждения травм | Ребенок поможет инструктору провести анализ выполнения упражнений | Ребенок оценит использование изученных способов  | Групповые | Степ-доски, музыка |
| 29 | Разучивание танцевальной композиции «Кадриль». | Развивать умение чувствовать себя уверенно при выступлении на мероприятиях. | Ребенок научится сохранять правильную осанку при выполнении танцевальной композиции. | Ребенок осознает что , четкое выполнение инструкций, поможет добиваться положительных результатов. | Ребенок поможет инструктору в подборе комплекса упражнений. | Ребенок спланирует порядок проведения разминки | Индивидуальные | Степ-доски, музыка |
| 30 | Выполнение танцевальной композиции «Кадриль» под музыку | Ребенок узнает , что на степ-доске можно придумать танцевальную композицию самостоятельно. | Ребенок приложит усилия для развития опорно-двигательного аппарата | Ребенок сформулирует название шагов. | Ребенок оценит работу партнеров, поправит ошибки. | Групповые | Степ-доски, музыка |
| 31 | Разучивание движений танцевальной композиции «Яблочко».  | Ребенок научится следить за своей осанкой, | Ребенок приложит усилия для изучения жестов (визуальные команды),  | Ребенок поможет инструктору в показе шагов | Ребенок самостоятельно подберет и спланировать порядок выполнения упражнений | Коллективные | Степ-доски, музыка |
| 32 | Разучивание движений танцевальной композиции «Яблочко». | Ребенок научится двигаться в соответствии с характером музыки | Ребенок осознает что упражнения способствуют, развитию выносливости и повышается эмоциональное состояние. | Ребенок поможет инструктору , составить танцевальную композицию. | Ребенок оценит использование изученных способов | Индивидуальные | Степ-доски, музыка |
| 33 | Разучивание движений танцевальной композиции «Яблочко». | Ребенок научится выполнять движения, синхронно и под музыку. | Ребенок осознает, что можно самостоятельно использовать элементы степ – аэробики в свободной деятельности.  | Самостоятельное использование элементов степ – аэробики детьми в свободной деятельности. | Ребенок спланирует индивидуальный двигательный режим. | Коллективные | Степ-доски, музыка |
| 34 | Выполнение танцевальной композиции «Яблочко» под музыку. | Ребенок научится выслушивать поставленную педагогом задачу и стремиться добиваться положительных результатов в ее реализации. | Ребенок приложит усилия для развития опорно-двигательного аппарата | Ребенок поможет сверстникам выполнять упражнения на степ-доске | Ребенок оценит синхронность работы коллектива.. | Групповые | Степ-доски, музыка |
| 35 | Выступление перед родителями | Ребенок приложит усилия для хорошего выступления | Ребенок оценит выступление команды. | Коллективные | Степ-доски, музыка |
| 36 | Выступление перед детьми детского сада. | Ребенок научится следить за своей осанкой, | Ребенок поможет инструктору в показе элементов танца на выступлении | Степ-доски, музыка |

**4 Содержание программы дополнительного образования (36 часов)**

1. Базовый шаг. Шагом правой на платформу, приставить левую, шагом провой сойти с платформы. (исходные положение (и.п.)) Выполняется на 4 счета. Аналогично с другой ноги. (2 часа)
2. Шаг ноги врозь, ноги вместе (V-step) – выполняется так же, как в классической аэробике. (2 часа)
3. Приставной шаг с касанием на платформе и на полу (вверху, внизу). Шагом правой на платформу, выпрямляя колено, приставить левую на полупальцы, не перенося тяжесть тела, левой сойти с платформы, приставить правую на полупальцы к опорной ноге. Выполняется на 4 счета. Тоже с др. ноги. Варианты: а)-приставной шаг с касанием на платформе на 8 счетов . Выполняется со сменой ноги. Шагом правой встать на платформу, приставить левую к правой , не перенося тяжесть тела, шаг левой назад, приставить правую к левой, тоже с другой ноги. Это упражнение выполняется аналогично, начиная движение с левой ноги. б)-приставной шаг со сменой ноги с касанием внизу на 8 счетов . Шагом правой встать на платформу, левую приставить к правой, тяжесть тела на двух ногах. Шагом правой сойти с платформы назад, приставить левую к правой на полупальцы, не перенося тяжесть тела. Шагом левой встать на платформу, приставить правую к левой, шагом левой назад сойти с платформы. (4 часа)
4. Шаги с подъемом на платформу и сгибанием ноги вперед . Упражнение выполняется так же, как в классической аэробике. Варианты: повторное выполнение с одной ноги; со сменой ноги; с прямой ногой ; с согнутой ногой вперед ; с согнутой ногой назад ; подъем на платформу с «киком» свободной ноги. (2 часа)
5. Касание платформы носком свободной ноги . Сгибая левую, коснуться носком платформы, приставить к правой (и.п.), то же др. ногой. Выполняется на 2 счета.(2 часа)
6. Шаги – ноги вместе, ноги врозь . Из и.п. стойка ноги врозь по сторонам платформы (вдоль), шаг правой в платформу, приставить левую, одновременно выпрямляя ноги. Поочередно шагом правой, левой сойти с платформы. Движение выполняется в 4 счета.(3 часа)
7. Упражнение аналогично предыдущему, но выполняется из и.п. – стойка ноги вместе на платформе .(2 часа)
8. Шаг с поворотом И.п. – стойка боком к платформе. Шагом правой на платформу, шагом левой на платформу, с поворотом спиной к основному направлению (продольно платформе) стойка ноги врозь. Шагом правой назад в диагональном направлении (разворачиваясь по диагонали), шаг правой назад с платформы, приставить левую к правой (и.п.) ( 3 часа)
9. Шаги в диагональном направлении, из угла в угол платформы .(2 часа)
10. Шаг через платформу . Из и.п. – стойка ноги вместе боком к платформе. Шагом левой в сторону стать на платформу, приставить правую. Шагом левой сойти с платформы (по другую сторону), приставить правую на полупальцы к левой. (2 часа)
11. Шаги через платформу в продольном направлении (2 часа)
12. Выпады в сторону и назад. Выполняются в продольной или поперечной к платформе стойке. Технические требования те же, что в классической аэробике – пятка задней ноги не опускается на пол.(2 часа)
13. Приставные шаги – ноги вместе, ноги врозь . Из и.п. – стойка ноги вместе в поперечной стойке с конца платформы. Шаг правой вперед, приставить левую к правой (выполняются на платформе), шагом правой, затем левой в сторону (сойти с платформы – стойка ноги врозь). Шаг правой с платформы, приставить левую к правой. Выполняется на 8 счетов. Тоже с другой ноги.(2 часа)
14. Шаги углом . Из и.п. в стойке у конца платформы в продольном направлении, шаг правой, затем левой на платформу. Шаг правой в сторону (сойти с платформы, приставить левую к правой). Выполняется на 8 счетов. (2 часа)
15. Шаг с поворотом на 90 градусов со сгибанием ноги вперед и подскоком на опорной . Из и.п. – стойка на двух ногах у третьей части платформы (продольно) Шагом правой на платформу, сгибая левую вперед, поворот направо. Шагом левой назад сойти с платформы, приставить правую к левой. Выполнять на 4 счета.(2 часа)
16. A-step –из и.п. – лицом к платформе у края в продольном направлении. Шагом правой в центр платформы, приставить левую к правой. Шаг правой назад по диагонали – сойти с платформы, приставить левую к правой. Выполняется на 4 счета.( 2 часа)

**5 Методическое обеспечение программы дополнительного образования.**

Для успешного решения задач используются следующие **методы и приемы**:

***1.Организационные***:

* ***Наглядные*** (показ, помощь);
* ***Словесные*** (описание, объяснение, название упражнений);
* ***Практические*** (повторение, самостоятельное выполнение упражнений);

***2.Мотивационные*** (убеждение, поощрение);

***3.Контрольно – коррекционные.***

**Оборудование:**

1.Маты;

2.Гинастические ленты;

3.Мячи (разного диаметра);

4.Флажки;

5.Гимнастические палки;

6.Степ – доски;

7.Аудио кассеты.

**Список литературы.**

1. Бересневой З.И. Здоровый малыш. Программа оздоровления детей в ДОУ. – М., 2005

2. Волосникова Т.В., Филиппова С.О., Москоленко В.И., Лебедева Н.В. Физическая культура в семье, ДОУ. – М., 2005

3. Глазырино Л.Д., Овсянкин В.А. Методика физического воспитания детей дошкольного возраста. – М., 2005

4. Осокина Т.И. Физическая культура в детском саду. – М., 1973

5. Оздоровительная аэробика. Физическая культура. – 2004. - №6 – с.29

6. Рунова М.А. Двигательная активность ребенка в детском саду. – М., 2002

7. Рунова М.А. Движение день за днем. – М., 2007

8. Скамейка – степ. Обруч. – 2003. - №2 – с.33

9. Степ – аэробика и ее составляющие. Физическая культура. – 2006. - №3 – с.37

10. Степаненкова Э. Методика физического воспитания. – М., 2005

11. Тарасова Т.А. Контроль физического состояния детей дошкольного возраста. – М., 2005

12. Филиппова С.О. Мир движений мальчиков и девочек. – С-П., 2001

13. Филиппова С.О. Спутник руководителя физического воспитания дошкольного учреждения. – С-П., 2005

14. Фитнес – аэробика. Обруч. – 2005. - №6 – с.38

15. Яковлева Л.В., Юдина Р.А. Физическое развитие и здоровье детей 3-7 лет. – М., 2004