

ПРИНЯТО:

на педагогическом совете
Протокол № 2
от «23» ноября 2020 г.



	Стр.
1. Актуальность и цели программы	4
1.1. Цель и задачи программы	5
1.2. Принципы и подходы к формированию программы	5
1.3. Возрастные и индивидуальные особенности детей 4 – 7 лет	6
1.4. Цели, задачи, характеристики основной программы	7
ПРОГРАММА ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНИА ПО СТЕП - АЭРОБИКЕ (физкультурно – спортивного направления) «АЗАРТНЫЕ СТУПЕНЬКИ»	
II. 1. Методика программы дополнительного образования	8
II. 2. Интеграция содержания образовательных областей	13
II. 3. Система мониторинга достижения результатов	14
Срок реализации - 2 года Возраст воспитанников от 5 до 7 лет	
III. Организационный раздел	
III. 1. Учебный план	15
III. 1. 1. Расписание занятий на 2020-2021 учебный год	15
III. 1. 2. Расписание занятий на 2021-2022 учебный год	15
III. 2. Учебно-методическое обеспечение программы	16
III. 3. Материально-техническое обеспечение программы	17

Составитель:

Ганус Е.С., инструктор по
физическому развитию

Содержание

I. Целевой раздел	
I.1. Пояснительная записка	3
I.2. Актуальность и новизна программы	4
I.3. Цель и задачи программы	5
I.4. Принципы и подходы к формированию программы	5
I.5. Возрастные и индивидуальные особенности детей 5 – 7 лет	6
I.6. Целевые ориентиры освоения программы	7
II. Содержательный раздел	
II. 1. Методика проведения занятий степ - аэробикой	8
II.2. Интеграция содержания образовательных областей	13
II.3. Система мониторинга достижения детьми планируемых результатов	14
III. Организационный раздел	
III.1. Учебный план	15
III 1.1. Расписание занятий на 2020-2021 учебный год	15
III 1.2. Расписание занятий на 2021-2022 учебный год	15
III 2. Учебно- методическое обеспечение программы	16
III.3. Материально – техническое обеспечение программы	17

I. Целевой раздел

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная образовательная программа физкультурно – спортивного направления «ВЕСЕЛЫЕ ШАГИ» (далее – программа) направлена на создание условий для формирования у детей дошкольного возраста потребности в двигательной активности средствами степ – аэробики.

Данная образовательная программа разработана в соответствии с Основной образовательной программой Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад № 11 «Сказка» г.Феодосии, Республики Крым» и с нормативно – правовыми документами:

- Закон РФ от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Закон Республики Крым от 06.07.2015 №131-ЗРК/2015 «Об образовании в Республике Крым»;
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 17 октября 2013 года № 1155 «Об утверждении Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования» от 21.01.2019г. № 31.
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 29 августа 2013 года № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций» Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 27 октября 2020 № 32 г. Москва "Об утверждении СанПиН 2.3/2.4.3590 – 20.
- Устав Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад № 11 «Сказка» г.Феодосии, Республики Крым»

Программа по степ - аэробике имеет физкультурно-спортивную направленность и рассчитана на детей старшего дошкольного возраста 5 – 7 лет (старшая, подготовительная группа).

Срок реализации программы – 2 года.

1.2. Актуальность и новизна программы.

В настоящее время проблема оздоровления детей дошкольного возраста имеет важное значение в современном обществе. Именно в этот период закладывается фундамент здоровья ребенка, происходит его интенсивный рост и развитие, формируются основные движения, осанка, а так же необходимые навыки и привычки, приобретаются базовые физические качества, вырабатываются черты характера, без которых невозможен здоровый образ жизни.

Однако состояние здоровья детей сегодня далеко не соответствует ни потребностям, ни потенциальным возможностям современного общества. Заболеваемость детей, посещающих детские сады, продолжает оставаться высокой.

Нормальное психофизическое развитие старшего дошкольника и последующее сохранение его здоровья зависят от уровня двигательной активности, потребность в которой для дошкольника является естественной. Потребность в движении, повышенная двигательная активность – наиболее важные биологические особенности детского организма.

По степени влияния на детский организм все виды оздоровительной физической культуры (в зависимости от структуры движений) можно разделить на две большие группы: упражнения циклического и ациклического характера.

Циклические упражнения – это такие двигательные акты, в которых длительное время постоянно повторяется один и тот же законченный двигательный цикл. К ним относятся ходьба, бег, езда на велосипеде, плавание.

Аэробика – это система физических упражнений, энергообеспечение которых осуществляется за счёт использования кислорода. Опыт работы с детьми дошкольного возраста показывает, что все формы оздоровительной физической культуры положительно влияют на организм ребенка, но наиболее эффективна аэробика.

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 здоровыми, бодрыми).

Занятия аэробикой доставляют детям большое удовольствие. Для того чтобы сделать их ещё более интересными и насыщенными, используются индивидуальные снаряды – степы.

Степ-аэробика – это ритмичные движения вверх и вниз по специальной степ-платформе, высота которой меняется в зависимости от уровня сложности упражнений. 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

Плюсы использования степ - аэробики в работе с детьми:

- Первый плюс – это огромный интерес ребятшек к занятиям степ - аэробикой, не иссякающий на протяжении всего учебного года.
- Второй плюс – у детей формируется устойчивое равновесие, потому что они занимаются на уменьшенной площади опоры.
- Третий плюс – это развитие у ребёнка уверенности, ориентировки в пространстве, общей выносливости, совершенствование точности движений.
- Четвёртый плюс – воспитание физических качеств: ловкости, быстроты, силы и др.
- Пятый плюс – это повышение выносливости, а вслед за этим и сопротивляемость организма.

Но самое главное достоинство степ - аэробики – её оздоровительный эффект. Поэтому у нас возникла необходимость создания программы физкультурно-спортивной направленности, которая дополняла бы программу по физическому развитию и способствовала оздоровлению детей.

1.3. Цель и задачи программы

Цель: укрепление здоровья детей,

Задачи:

- формировать у детей потребность в двигательной активности.
- закреплять умение сохранять устойчивое равновесие и держать правильную осанку у детей;
- развивать координацию движений;
- изучить технику выполнения основных циклических упражнений на ступах (базовые шаги);
- развивать физические качества: быстроту, силу, выносливость, ловкость;
- воспитывать морально-волевые качества: уверенность, выдержку, сосредоточенность, внимание;
- воспитывать интерес к физическим упражнениям и желание заниматься физкультурой.

1.4. Принципы и подходы к формированию программы

Программа опирается на научные принципы ее построения, что учитывается при организации образовательного процесса:

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

– *Принцип оздоровительной направленности.* При проведении занятий необходимо учитывать возраст детей, их физическую подготовку и обеспечить рациональную двигательную нагрузку.

- *Принцип доступности и индивидуализации.* Планируя занятия, необходимо учитывать индивидуальные особенности каждого ребёнка, его интересы и возможности.

- *Принцип гуманизации.* Все занятия строятся на основе комфорта, доверительного общения с взрослым и сверстниками.

- *Принцип творческой направленности,* результатом, которого является самостоятельное создание ребёнком новых движений, основанных на использовании его двигательного опыта.

- *Принцип наглядности.* Принцип тесно связан с осознанностью: то, что осмысливается ребёнком при словесном задании, проверяется практикой, воспроизведением движения, в котором двигательные ощущения играют важную роль.

1.5. Возрастные и индивидуальные особенности детей 5 – 7 лет

Возраст 5-7 лет называют часто «периодом первого вытяжения», когда за год ребенок может вырасти на 7-10 см. По средним данным рост ребенка пяти лет составляет около 106,0-107,0 см, а масса тела - 17,0-18,0 кг. На протяжении шестого года жизни средняя прибавка массы тела в месяц - 200,0 г, а роста - 0,5 см.

Каждый возрастной этап характерен, кроме того, разной интенсивностью роста отдельных частей тела. В течение шестого года, например, быстро увеличиваются длина конечностей, ширина таза и плеч у детей обоего пола. Вместе с тем имеются индивидуальные различия в этих показателях, а также различия их у мальчиков и девочек. Например, окружность грудной клетки у девочек увеличивается интенсивнее, чем у мальчиков.

Антропометрические признаки (масса тела, рост, окружность грудной клетки, ширина таза, длина туловища и конечностей) в разной степени взаимосвязаны, и это влияет на физическую подготовленность детей.

Позвоночный столб ребенка 5 - 7 лет чувствителен к деформирующим воздействиям. Скелетная мускулатура характеризуется слабым развитием сухожилий, фасций, связок. При излишней массе тела, а также при неблагоприятных условиях, например при частом поднятии ребенком тяжестей, нарушается осанка, появляется вздутый или отвислый живот, развивается плоскостопие, у мальчиков образуется грыжа.

В развитии мышц выделяют несколько «узловых» этапов. Один из них - это возраст шесть лет. К шести годам у ребенка хорошо развиты крупные мышцы туловища и конечностей, но по-прежнему слабы мелкие мышцы, особенно кистей рук. Поэтому дети относительно легко усваивают задания на ходьбу, бег, прыжки, но затрудняются в выполнении упражнений, требующих работы мелких мышц.

Основой проявления двигательной деятельности является развитие устойчивого равновесия. Оно зависит от степени взаимодействия проприоцептивных, вестибулярных и других рефлексов, а также от массы тела и площади опоры. С возрастом ребенка показатели сохранения устойчивого

равновесия улучшаются. При выполнении упражнений на равновесие девочки имеют некоторое преимущество перед мальчиками.

Так же интенсивно формируется и сердечная деятельность, но процесс этот не завершается даже у подростков. В первые годы жизни ребенка пульс его неустойчив и не всегда ритмичен. Средняя частота его к шести-семи годам составляет 92 - 95 ударов в минуту.

Жизненная емкость легких у ребенка пяти-шести лет в среднем - 1100—1200 см³, но она зависит и от других факторов (длины тела, типа дыхания и др.). К семи годам у детей ярко выражен грудной тип дыхания. Число дыханий в минуту - в среднем 25.

У многих потребность в двигательной активности настолько велика, что врачи и физиологи называют период от пяти до семи лет «возрастом двигательной расточительности»

1.6. Целевые ориентиры освоения программы за два года:

Систематические занятия степ – аэробикой:

- помогут естественному развитию организма ребёнка и привитию потребности заботиться о своём здоровье;
- разовьют опорно-двигательный аппарат, сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную систему детей;
- увеличат жизненную ёмкость лёгких, улучшат физическую, интеллектуальную работоспособность;
- укрепят осанку и свод стопы;
- сформируют у дошкольников навыки самостоятельного выражения движений под музыку, разовьют инициативу, трудолюбие.

II. Содержательный раздел

II.1. Методика проведения занятий степ – аэробикой.

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. Основная часть- упражнения выполняются с небольшой амплитудой. Заканчивается комплекс степ - аэробики упражнениями на дыхание и расслабление, выполняемые 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.

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

Комплексы упражнений рассчитаны на детей 5 -6 и 6- 7 лет. Занятия проводятся в спортивном зале.

Организуя степ – тренировку, нельзя забывать о технике безопасности. Для сохранения правильного положения тела во время степ - аэробики необходимо:

- держать плечи развернутыми, грудь вперед, ягодицы напряженными, колени расслабленными;
- избегать перенапряжения в коленных суставах;
- избегать излишнего прогиба спины;
- при подъеме или опускании со степ-доски всегда использовать безопасный метод подъема;
- стоя лицом к степ-доске, 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-доски;
- 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.

Последовательность разучивания комплекса степ - аэробики

Перед разучиванием комплекса степ – аэробики необходима предварительная работа. Педагогу необходимо:

- определить задачу комплекса;
- подобрать упражнения, способствующие возрасту детей и их физической подготовке;
- определить количество упражнений в каждой части комплекса, их дозировку;
- распределить количество занятий для составления, разучивания и отработки упражнений комплекса;
- подобрать музыкальное сопровождение к комплексу степ - аэробики, соответствующее темпу выполнения упражнений.

При разучивании комплекса степ – аэробики необходимо учитывать следующие требования:

- показ педагогом движений должен быть зеркальным, чётким, без искажения ритма;
- наиболее сложные упражнения разучиваются поэтапно, а простые выполняются совместно с педагогом;
- при построении детей необходимо, чтобы все дети видели педагога; во избежание неправильного выполнения и запоминания упражнений детьми, педагог должен подсказывать и направлять действия ребёнка.

Разучивание комплекса степ – аэробики условно можно разделить на три этапа.

I этап – подготовительный. На этом этапе задача педагога состоит в том, чтобы создать общее представление о движениях, дать необходимые сведения о характере музыки, о способах выполнения упражнений. На этом этапе педагог демонстрирует комплекс полностью под музыку перед детьми, обращает внимание детей на связь нового движения с изученными ранее.

II этап – основной. Этот этап предполагает осмысленное выполнение детьми упражнений и понимание взаимосвязи музыки (темпа, выразительности) и движений. Педагог непрерывно наблюдает за выполнением детьми движений и исправляет индивидуально с каждым ребёнком ошибки в выполнении. На этом этапе дети должны овладеть основными движениями под музыку с учётом темпа.

III этап - заключительный

Работа направлена на совершенствование движений с учётом динамических оттенков музыки, отработку выразительности движений. Дети выполняют комплекс самостоятельно.

Последовательность обучения степ – аэробике:

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

Основные элементы упражнений в степ – аэробике:

- **Базовый шаг.** Шагом правой ноги на платформу, приставить левую, шагом правой сойти с платформы, и.п. Выполняется на 4 счета то же с левой ноги.
- **Шаги – ноги вместе, ноги врозь.** Из и.п. - стойка ноги врозь по сторонам платформы (вдоль), шаг правой на платформу, приставить левую, одновременно выпрямляя ноги, поочередно шагом правой, левой сойти с платформы. Движение выполняется на 4 счета.
- **Шаг через платформу.** Из и.п. – стойка ноги вместе боком к платформе. Шагом левой в сторону встать на платформу, приставить правую, шагом левой сойти с платформы (по другую сторону), приставить правую на полу пальцы к левой.
- **Шаги – ноги вместе, ноги врозь.** (и.п. стойка ноги врозь; стоя на платформе ноги вместе) И.п. может быть лицом к ступе, боком, с левой или правой стороны, а также позади.

Все вышеперечисленные позиции обычно варьируются для того, чтобы упражнения задействовали как можно больше групп мышц и при этом не были бы монотонными.

Сначала разучивают шаги на степ, потом добавляют движения руками. Все упражнения должны выполняться в одну и другую сторону (для гармоничного развития обеих частей тела). Нагрузку нужно повышать постепенно, увеличивая темп музыкального сопровождения, усложняя комплексы, сокращая паузы для отдыха. Выполнение упражнений возможны в различных построениях: в шахматном порядке, по кругу, по периметру зала и др.

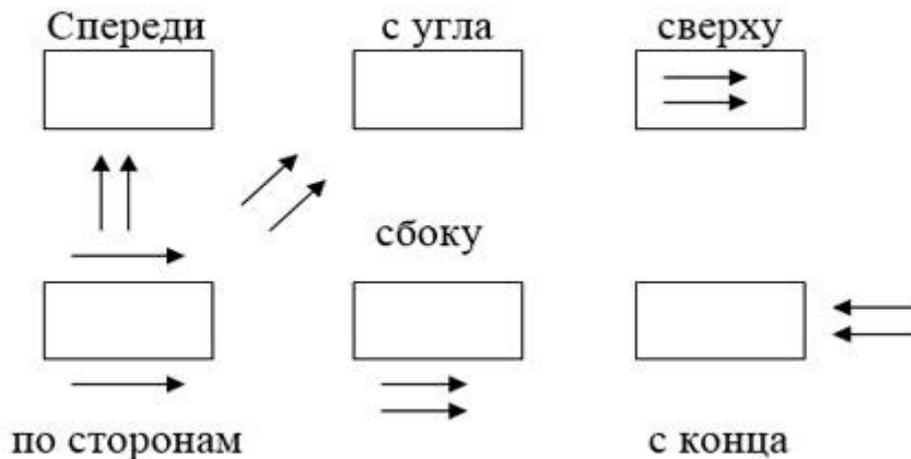
Базовые шаги в степ – аэробике

Все шаги в степ – аэробике делятся на основные – с одной ведущей ноги, и переменные – с чередованием ведущей ноги. Полный цикл основного шага – от 2 до 4 счетов, переменного – от 4 до 8 счетов.

Основные исходные положения (подходы) в степ – аэробике.

Стрелками обозначено направление ног при подходе к платформе.

Рис 1



Обозначения при описании: П – правая нога, Л – левая нога.

1. Базовый шаг – основной. Подходы – спереди, сверху, с конца, с боку, с угла. Выполнение: П – вверх, Л – вверх, П – вниз, Л – вниз. Цикл основного шага (с одной ноги) – 4 счета, переменного шага (считается вход на платформу обеими ногами) – 8 счетов.
2. Приставной шаг наверху – внизу. Подходы – спереди, сверху, с конца, сбоку, с угла. Выполнение: П – наверх, Л – приставить на верху, Л – вниз, П – приставить внизу. Цикл – 4 счета.
3. Приставной шаг наверху. Подходы – спереди, сверху, с конца, сбоку, с угла. Выполнение: П – вверх, Л – приставить, Л – вниз, П – вниз; далее с другой ноги. Цикл – 8 счетов.
4. Приставной шаг внизу. Подходы – спереди, сверху, с конца, с боку, с угла. Выполнение: П – вверх, Л – вверх, П – вниз, Л – приставить, далее с другой ноги. Цикл – 8 счетов.
5. Ви – шаг – основной и переменный. Подход – спереди. Выполнение: П – вверх врозь, Л – вверх врозь, П – вниз вместе, Л – вниз вместе. Цикл – 4-8 счетов.
6. Шаг с подъемом колена – основной и переменный. Подходы – спереди, сверху, с конца, сбоку, с угла. Выполнение: П – вверх, Л – поднять колено, Л – вниз, П – вниз. Цикл – 8 счетов.
7. Разновидности подъема ноги (в сторону, скрестно, захлест голени). Выполнение переменного и основного шага из всех видов подходов.
8. Шаг с поворотом – переменный. Подход – сбоку. Выполнение: П – вверх, Л – вверх по диагонали, П – вниз с поворотом левым боком, Л – вниз, приставить к правой. Цикл – 8 счетов.
9. Через платформу – переменный шаг. Подход – сбоку. Выполнение: П – вверх, Л – вверх, П – вниз, с другой стороны платформы, Л – вниз, приставить к правой ноге.

10. Выпады. Выполняются на полу, на пол назад сверху платформы.
11. Шаг врозь наверх – основной и переменный.
12. Шаг врозь вниз – основной и переменный. Подход – сверху.
Выполнение: П – вниз врозь, Л – вниз врозь, П- вверх на платформу, Л – вверх на платформу. Цикл – 4-8 счетов. Подход - по сторонам.
Выполнение: П – врозь вверх, Л – врозь вверх, П – вниз врозь, Л – вниз врозь.
Цикл – 4-8 счетов.
13. Перелет – основной и переменный. Подход – с конца боком.
Выполнение: П – вверх прыжком смена ног, Л – вверх прыжком, П – вниз, Л – вниз. Цикл – 4-8 счетов.
14. Тройной подъем колена – основной и переменный. Подходы – спереди, сверху, с конца, сбоку, с угла.
Выполнение: П – вверх, Л – вверх колено, Л – вниз, Л – вверх колено, Л – вниз, Л – вверх колено, Л – вниз, П – вниз. Цикл – 8-16 счетов.
Увеличить интенсивность занятия степ – аэробики можно с помощью увеличения высоты платформы, увеличение темпа музыки, в основной части занятия; увеличения рычага движения; увеличения амплитуды движения.

Визуальные команды

На занятиях степ – аэробики могут применяться жесты (визуальные команды), что повышает организацию занятий, их моторную плотность. Специфические жесты поясняют направление движения, количество повторений. Например, движение вверх (на платформу) – рука ладонью вверх; вперед через платформу – круг рукой над головой и вперед ладонью показать направление вперед; вниз (с ход с платформы) – рука ладонью вниз; количество повторов – показать 1 или 2,3,4 пальца согнутой в локте или поднятой вверх руки; назад – показать согнутой в локте рукой, пальцы стопы в кулак, большой палец отведен назад и показывает направление движения; вокруг – круговое движение указательным пальцем над головой; сначала – открытая ладонь над головой; влево – (зеркально) правая рука прямая вправо ладонью вперед; внимание – две руки подняты вверх ладонями внутрь.

II. 2 Интеграция содержания образовательных областей

Образовательная область	Задачи, содержание и средства организации образовательного процесса
Физическое развитие	<p>Осуществлять постоянный контроль за выработкой правильной осанки. Обеспечивать в помещении оптимальный температурный режим, регулярное проветривание.</p> <p>Формировать потребность в соблюдении навыков гигиены и опрятности в повседневной жизни</p> <p>Продолжать объяснять детям, что нельзя брать в рот различные предметы, засовывать их в уши, нос.</p> <p>Формировать правила безопасности на занятиях</p>
Социально-коммуникативное развитие	<p>Формировать доброжелательное отношение друг к другу. Создавать игровые ситуации, способствующие формированию внимательного, заботливого отношения к окружающим. Сообщать детям разнообразные, касающиеся непосредственно их сведения, о происшедших с ним изменениях (сейчас умеешь правильно и красиво двигаться).</p> <p>Подсказывать детям образцы обращения ко взрослым, зашедшим в группу («Скажите, пожалуйста», «Проходите, пожалуйста»).</p> <p>Формировать потребность делиться своими впечатлениями с воспитателями и родителями.</p> <p>Поощрять желание задавать вопросы воспитателю и сверстникам. Продолжать развивать и активизировать словарный запас детей.</p> <p>Формировать умение отчетливо произносить слова и короткие фразы, говорить спокойно, с естественными интонациями.</p> <p>Формировать умение вести диалог с педагогом: слушать и понимать заданный вопрос.</p>
Познавательное развитие	<p>Развивать умение видеть общий признак предметов группы (все мячи круглые, эти все красные и т.п.). Знакомить с геометрическими фигурами (круг, квадрат, треугольник).</p>
Художественно-эстетическое развитие	<p>Совершенствовать умение различать звучание музыкальных игрушек, детских музыкальных инструментов (погремушка, бубен, барабан и т.д).</p> <p>Формировать эмоциональную отзывчивость на произведение, умение различать веселую и грустную музыку</p>

II.3. Система мониторинга достижения детьми планируемых результатов

Мониторинг детского развития проводится два раза в год:

1-й год обучения – в феврале и в мае,

2-й год обучения – в сентябре и в мае. Основная задача мониторинга заключается в том, чтобы определить степень освоения ребенком образовательной программы и влияние образовательного процесса, организуемого в дошкольном учреждении, на развитие ребенка

Цель мониторинга: обеспечить комплексный подход к оценке промежуточных и итоговых результатов освоения программы для изучения оценки динамики достижений детей по освоению образовательной области «Физическая культура», развития их личностных качеств.

Объект мониторинга: личностные характеристики и компетенции детей в результате освоения программы «Степ – аэробика»

Способы фиксации данных обследования: таблица показателей.

Способы обработки результатов: качественный анализ данных обследования.

Таблица показателей успешности развития детей

№ п/п	ФИ ребёнка	Месяц	
		Сентябрь/ Февраль	Май
1.	Ребенок правильно выполняет все виды основных движений.		
2.	Выполняет упражнения из разных исходных положений четко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции.		
3.	Сохраняет правильную осанку.		
4.	Активно участвует в играх.		
5.	Проявляет дисциплинированность, выдержку, самостоятельность и творчество в двигательной деятельности		

Критерии оценки:

3 балла – проявляет осознанность, активность, самостоятельность, систематичность, целенаправленность.

2 балла – проявляет ситуативный интерес, частично делает с помощью взрослого.

1 балл – проявляет слабый интерес, не обходиться без помощи взрослого.

III. Организационный раздел

III.1. Учебный план

Курс программы «Азартные ступеньки» рассчитан на 1,5 года.

Старшая группа – с февраля 2021г. по май 2021г.

Подготовительная группа – сентябрь 2021г. – май 2022г.

Режим занятий:

1 год обучения (5-6 лет) - 2 раза в неделю по 25 мин;

2 год обучения (6-7 лет) - 2 раза в неделю по 30 мин.

Форма проведения занятий – групповая.

Количество детей – 30 человек

Группа	Продолжительность	Количество занятий в неделю	Количество часов в неделю
<i>старшая</i>	25 мин	2	50 мин
<i>подготовительная</i>	30 мин	2	60 мин

Структура занятия:

Части занятий	Длительность темп	Темп
Разминка (разновидности ходьбы, логоритмические упражнения)	5 минут	Умеренный
Основная (аэробная)	15 - 20 минут	Выше – среднего, высокий
Заключительная (дыхательные упражнения, игра).	5 минут	Умеренно - медленный

III.1.1. Расписание занятий на февраль – май 2021 года.

<i>Старшие группы</i>	вторник	четверг
1 подгруппа	15.15 – 15.40 15-40 -15-50 - перерыв	15.15 – 15.40. 15-40 -15-50 - перерыв
2 подгруппа	15-50 – 16 -15 16-15 -16 -25 - перерыв	15-50 – 16 -15 16-15 -16 -25 - перерыв
3 подгруппа	16 -25 – 16 50	16 -25 – 16 50

III.1.2. Расписание занятий на сентябрь 2021 – май 2022 года.

<i>Подготовительные группы</i>	вторник	четверг
1 подгруппа	15.15 – 15.45 15-45 -15 -50- перерыв	15.15 – 15.45. 15-45 -15-50 - перерыв
2 подгруппа	15-50 – 16 -20 16-20 -16 -25 - перерыв	15-50 – 16 -20 16-20 -16 -25 - перерыв
3 подгруппа	16 -25 –16-55	16 -25 –16- 55

III.2. Учебно- методическое обеспечение программы

1. Машукова Ю.М. Степ-гимнастика в детском саду /научно-практический журнал «Инструктор по физкультуре» № 4. 2009.
2. Степ-аэробика / журнал «Здоровье – спорт» №2. 2010.
3. Чудо-платформа / журнал «Обруч» № 6. 2008.
4. Кузина И. Степ-аэробика для дошкольников // Дошкольное образование, 2008г. - № 5
5. Кузина И. «Степ-аэробика не просто мода» // Обруч 2005г. - №1
6. Кулик Н.Н.Сергиенко «Школа здорового человека» программа для ДОУ //Москва 2006г.
7. Машукова Ю.М. Степ-гимнастика в детском саду /научно-практический журнал «Инструктор по физкультуре» № 4. 2009г.
8. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия с детьми 5-7 лет. – М., 2012г.
9. Прищепа С.С. «Физическое развитие и здоровье детей 3-7 лет» // Москва: ТЦ Сфера, 2009г.
10. «Степ-данс» - шаг навстречу здоровью // Дошкольная педагогика №1/01/11
11. Степ-аэробика / журнал «Здоровье – спорт» №2. 2010.
12. Белова Т. А. Использование степ-платформы в оздоровительной работе с детьми //Справочник старшего воспитателя дошкольного учреждения. – 2009. - №7.
13. Раскова Г. В. Использование степ-платформы в оздоровительной работе с детьми // Справочник старшего воспитателя, - 2009. - №7.
14. Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ: планирование, занятия,

упражнения, спортивно-досуговые мероприятия /сост. О. Ф. Горбатенко, Т. А. Кардаильская, Г. П. Попова. – Волгоград: учитель, 2008.

15. Фирилева Ж. Е., Сайкина Е. Г. Лечебно-профилактический танец «ФИТНЕС-ДАНС». Учебное пособие – СПб.: ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2007.

III. 3. Материально-техническое обеспечение программы

1. Физкультурный зал
2. Степ платформы
3. Мячи малого размера
4. Обручи
5. Магнитофон
5. CD и аудио материал

Наглядный материал

1. Игровые атрибуты;
2. Маски для игр
3. Стихи, загадки;

14. Фискально-подотчетная работа в ДОУ: планирование, анализ
 12. Фирсова Ж. Е., Сайкина Е. П. «Вопросы – Ответы» – Волгоград, Учитель, 2008
 «ФОНТЕК-ДАНС». Учебное пособие – СПб.: ДЕТСТВО-СПЕСС, 2007

1. Фискально-подотчетная работа в ДОУ: планирование, анализ
2. Стенд платформ
3. Матрица выбора
4. Обруч
5. Матрица
6. CD и аудио материалы

Пронумеровано и прошнуровано
Семенова (17)
 страниц (листов)
 Заведующий Муниципального бюджетного
 дошкольного образовательного
 учреждения «Детский сад № 11 «Сказка»
 Феодосий Республики Крым»

 И. Онуфриенко