

Министерство образования и науки Российской Федерации
Управление образования администрации Ангарского муниципального образования
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 11»

Рассмотрено
Педагогическим советом
Протокол №17
от «09» сентября 2022г.

Утверждаю:
Директор МБОУ «СОШ №11»
_____ Т.А. Демидова
от «10» сентября 2022г.

Дополнительная общеразвивающая программа
Для детей дошкольного возраста
«Ритмостеп»

срок реализации: 1 год
возрастная категория: 5-7 лет

Составила: музыкальный руководитель
Ушакова М.В.

Г. Ангарск 2022-2023гг.

№	ОГЛАВЛЕНИЕ:	Стр.
1.	Основные характеристики дополнительной общеразвивающей программы:	3
1.1.	Пояснительная записка	3
1.2.	Цель и задачи программы	5
1.3.	Ожидаемые результаты работы по программе	7
1.4.	Содержание программы	9
2.	Организационно-педагогические условия	11
2.1.	Календарно-тематическое планирование для детей 5-6 лет «Ритмостеп»	11
2.2.	Календарно-тематическое планирование для детей 6-7 лет «Ритмостеп»	20
2.3.	Условия реализации программы	27
2.4.	Формы аттестации	28
2.5.	Оценочные материалы	28
3.	Список используемой литературы	29

1.ОСНОВНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ.

1.1. 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. 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.

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

Степ – это небольшая ступенька, приподнятая платформа, название которой произошло от английского слова «step» и означает «шаг». Изобретена она была в Америке известным фитнес-инструктором Джин Миллер. С помощью степ - аэробики можно сформировать гармонично развитое тело, прямую осанку и выработать выразительные, плавные, точные движения, развивает подвижность в суставах, формирует свод стопы, тренирует равновесие. Но самый главный результат занятий степ - аэробикой – укрепление нервной, дыхательной, мышечной, сердечно-сосудистой систем, так как нормализуется артериальное давление, деятельность вестибулярного аппарата, а в результате систематических занятий дети получают гармонично развитое тело, прекрасную осанку и вырабатывают красивые, выразительные и точные движения.

Дополнительная общеобразовательная программа «Ритмостеп» имеет физкультурно-спортивную направленность, реализуется стартовым и базовым уровнем, разработана согласно требованиям следующих нормативных документов:

Нормативно-правовой базой для составления программы послужили следующие документы:

1. ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» № 273 от 29.12.12г.;

2. Нормативный документ документа «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации № 196 от 9 ноября 2018 г.

3. Методических рекомендаций по разработке и оформлению дополнительных и общеразвивающих программ в организациях, осуществляющих образовательную деятельность в Иркутской области // Составители Т.А. Татарникова, Т.А. Павловская. – Иркутск. – 2016.

4. Санитарно-эпидемиологические требования к учреждениям образования.

Отличительные особенности программы

Отличительная особенность программы заключается в том, что игровой метод проведения занятий придает учебно-воспитательному процессу привлекательную форму, облегчает процесс запоминания и освоение упражнений, повышает эмоциональный фон занятий. С новой музыкальноритмической композицией меняется и сюжет занятия. Музыка подбирается с учётом возрастных особенностей и интересов детей (песенки из мультфильмов и просто смешные, весёлые произведения). Данная образовательная программа опирается на понимание приоритетности циклических упражнений, для укрепления сердечнососудистой системы и для укрепления групп мышц, формирующих мышечный корсет ребенка перед ациклическими упражнениями.

1.2. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

Цель программы:

повышение уровня физической подготовленности и приобщение к здоровому образу жизни детей старшего дошкольного возраста средствами степ - аэробики.

Задачи:

- Развивать двигательные способности детей и физические качества (быстроту, силу, гибкость, подвижность в суставах, ловкость, координацию движений и функцию равновесия для тренировки вестибулярного аппарата ребенка).
- Формировать навыки правильной осанки развивать мышечную систему через упражнений на степ – платформах;
- Формировать умения детей ритмически согласованно выполнять простые движения под музыку.
- Выработка четких координированных движений во взаимосвязи с речью.
- Воспитывать эмоционально-положительное отношение и устойчивый интерес к занятиям физической культурой и самостоятельной двигательной деятельности.
- Воспитывать чувство уверенности в себе.

Адресат программы

Программа дополнительного образования по **РИТМОСТЕПУ** является одним из современных направлений физкультурно-оздоровительной работы как для девочек, так и для мальчиков старшего дошкольного возраста, рассчитана на воспитанников 5 - 7 лет.

1.3. ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ РАБОТЫ ПО ПРОГРАММЕ

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.

1.4. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Для детей 5-6 лет.

Первичное диагностическое обследование.

1. Составление мониторинга.
2. Основы понятия степ - аэробики.

Теория. Что такое «степ»? Общее понятие о гигиене. Личная гигиена гимнаста: рациональный распорядок дня, уход за телом. Техника безопасности. на степах

Практика. Изучение степ - платформы и степ - шагов.

3. Композиции под музыку с изучением шагов.

Основные шаги степ - аэробики.

1. Базовый шаг (Бейсик степ).
2. Шаг ноги врозь, ноги вместе(Ви степ).
3. Приставной шаг с касанием на платформе или на пол(Степ-ап).
4. Шаги с подъемом на платформу и сгибанием ноги вперед (различные варианты Кик степ).
6. Касание пола. Стоя на середине степ-платформы, касайтесь поочередно ногами пола то одной ногой, то другой.
7. Шаг через платформу(Over the top.)
8. Выпады в сторону и назад.
9. Поднимаемся на степ-платформу, ставим поочередно ноги на пол с одной и с другой стороны платформы, снова поднимаемся на платформу, возвращаемся на исходную позицию(страделл).
10. Прыжки на платформе.
11. Прыжки на месте.
12. Прыжок через платформу.

4. Игры на степах.

Игра «Воробышки и автомобиль». «Бездомный заяц»; «Великаны и гномы»; «Цирковые лошадки»; «Встань на степ»; «Рыбки»; «Быстро в домик»; «Перелёт птиц»; «Медведи и пчёлы»; «Физкульт-ура!»; «Скворечники»

Для детей 6-7 лет.

Первичное диагностическое обследование.

1. Составление мониторинга.
2. Основы понятия степ-аэробики.

Теория. Что такое «степ»? Общее понятие о гигиене. Личная гигиена гимнаста: рациональный распорядок дня, уход за телом. Техника безопасности. на степах

Практика. Изучение степ - платформы и степ - шагов.

3. Композиции под музыку и совершенствование техники и связок степ- шагов.

Основные шаги степ - аэробики.

1. Базовый шаг (Бейсик степ).
2. Шаг ноги врозь, ноги вместе(Ви степ).
3. Приставной шаг с касанием на платформе или на пол(Степ-ап).
4. Шаги с подъемом на платформу и сгибанием ноги вперед (различные варианты Кик степ).
6. Касание пола. Стоя на середине степ-платформы, касайтесь поочередно ногами пола то одной ногой, то другой.
7. Шаг через платформу(Over the top.)
8. Выпады в сторону и назад.
9. Поднимаемся на степ-платформу, ставим поочередно ноги на пол с одной и с другой стороны платформы, снова поднимаемся на платформу, возвращаемся на исходную позицию(страделл).
10. Прыжки на платформе.
11. Прыжки на месте.
12. Прыжок через платформу.
4. Игры на степах.

«Не оставайся на земле»; «Лиса и тушканчик»; «Бездомный заяц»;

«Пингвины на льдине»; «Уголки»; «Космонавты»; «Разноцветный мячик»; «Самый ловкий».

Итоговое диагностическое обследование . Открытое занятие для родителей и педагогов.

2. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ

По программе «Ритмостеп» предполагаются занятия с подгруппами постоянного состава, одной возрастной категории. Занятия проводятся во второй половине дня, в спортивном зале, в спортивной форме, для каждого ребёнка степ-платформа.

Режим занятий

Занятия проходят: 1 раза в неделю по 25 минут (с детьми 5-6 лет); 1 раз в неделю по 30 мин (с детьми 6-7 лет).

2.1. КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ДЛЯ ДЕТЕЙ.

Перспективно-календарный план (5-6 лет)

Месяц	Виды занятий	Цель	№ комплекса
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)	№1
	Вводное 3-4 неделя	1.Познакомить детей с термином «Степ - аэробика». Дать детям сведения о пользе занятий степ - аэробикой. 2.Дать детям представления о разном характере музыки, которая сопровождает комплексы степ - аэробики в процессе прослушивания различных музыкальных отрывков: быстрая, медленная музыка. 3. Вызвать желание заниматься степ - аэробикой посредством просмотра фотографий, журналов, показа комплекса степ – аэробики инструктором по физической культуре. 3. Развивать умение слышать музыку и двигаться в такт музыки. 4. Развивать равновесие, выносливость, ориентировку в пространстве.	№2
Октябрь	Обучающее 1 неделя	1.Учить правильному выполнению степ - шагов на стечах (подъем, спуск; подъем с оттягиванием носка) 2.Разучивать аэробные шаги. 3.Научить начинать упражнения с различным подходом к платформе. 4. Развивать мышечную силу ног. 5. Разучить комплекс №3 на степ - платформах	№3
	Комбинированное 2,3,4 недели		
Ноябрь	Обучающее 1 неделя	1. Учить детей принимать правильные исходные положения всех частей тела.	№4

	Комбинированно е 2,3,4 неделя	2. Закреплять основные подходы в степ - аэробике, продолжать учить сочетать движения с музыкой. 3. Разучивать новые шаги. 4. Развивать выносливость, равновесие, гибкость. 5. Укреплять дыхательную систему. 6. Развивать уверенность в себе. 7. Разучить комплекс № 4 на степ - платформах.		
Декабрь	Обучающее 1 неделя	1. Закреплять разученные упражнения с различной вариацией рук. 2. Развивать умение работать в общем темпе с предметами - мелкими мячами. 3. Разучивать шаг с подъемом на платформу и сгибанием ноги вперед, с махом в сторону. 4. Продолжать учить выполнять упражнения в такт музыке. 5. Развивать умения твердо стоять на степе. 6. Разучить комплекс №5 на степ – платформах.	Комплекс №5	№5
	Комбинированно е 2,3,4 недели			
Январь	Обучающее 1 неделя	1. Закреплять ранее изученные шаги, составление небольших комбинаций на основе изученных шагов. 2. Разучить новый шаг (тап даун). 3. Развивать выносливость, гибкость. 4. Развитие правильной осанки.	№6	
	Комбинированно е 2,3,4 неделя			

		5. Развивать умение работать в общем темпе с предметами - кубиками. 6. Разучить комплекс № 6 на степ - платформах.	
Февраль	Обучающее 1 неделя	1. Продолжать закреплять степ шаги. 2. Учить реагировать на визуальные контакты 3. Совершенствовать точность движений 4. Развивать быстроту. 5. Развивать умение работать в общем темпе с предметами - лентами. 6. Разучить комплекс № 7 на степ - платформах.	№7
	Комбинированное 2,3,4 неделя		
Март	Обучающее 1 неделя	1. Поддерживать интерес заниматься аэробикой. 2. Совершенствовать разученные шаги. 3. Продолжать развивать равновесие, гибкость, силу ног. 4. Воспитывать любовь к физкультуре. 5. Развивать ориентировку в пространстве. 6. Разучить комплекс № 8 на степ - платформах	№8
	Комбинированное 2-3, 4 неделя		
Апрель	Обучающее 1 неделя	1. Упражнять в сочетании элементов. 2. Продолжать развивать мышечную силу ног. 3. Продолжать развивать выносливость, равновесие гибкость, быстроту. 4. Развивать умение действовать в общем темпе 5. Поддерживать интерес заниматься аэробикой.	№9
	2,3,4 неделя		
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).	№9
	Диагностическое 3-4 неделя		№1

Перспективно-календарный план (6-7 лет)

Месяц	Виды занятий	Цель	№ комплекса
Сентябрь	Диагностическое 1 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).	№1
	Вводное 2,3,4 неделя	1. Развивать умение слышать музыку и двигаться в такт музыки. 2. Разучить комплекс № 10 на степ - платформах. 3. Развивать равновесие, выносливость. 4. Развивать ориентировку в пространстве.	№10
Октябрь	Обучающее 1 неделя	1. Разучить комплекс № 11 на степ - платформах. 2. Закреплять правильное выполнение степ шагов на стечах (подъем, спуск; подъем с оттягиванием носка) 3. Закреплять упражнения с различным подходом к платформе. 4. Развивать мышечную силу ног. 5. Закреплять умение работать в общем темпе с предметами - мелкими мячами.	№11
	Комбинированное 2,3,4 недели		
Ноябрь	Обучающее 1 неделя	1. Разучить комплекс № 12 на степ - платформах 2. Закреплять разученные упражнения с добавлением рук. 3. Развивать выносливость, равновесие, гибкость.	№12
	Комбинированное 2-3,4 неделя		

		4. Укреплять дыхательную систему. 5. Развивать уверенность в себе. 6. Закреплять умение работать в общем темпе с предметами - кубиками .		
Декабрь	Обучающее 1 неделя	1. Разучивать комплекс №13 на степ – платформах 2. Закреплять разученные упражнения с различной вариацией рук. 3. Закреплять шаг с подъемом на платформу и сгибанием ноги вперед, с махом в сторону. 4. Продолжать учить выполнять упражнения в такт музыке. 5. Развивать умения твердо стоять на степе. 6. Закреплять умение работать в общем темпе в ритмической композиции «Богатырская сила»	Комплекс №5	№13
	Комбинированное 2,3,4 недели			
Январь	Обучающее 1 неделя	1. Разучивать комплекс №14 на степ – платформах.		№14

	Комбинированное 2-3,4 неделя	2. Продолжать закреплять степ шаги. 3. Учить реагировать на визуальные контакты. 4. Совершенствовать точность движений. 5. Развивать быстроту. 6. Закреплять умение работать в общем темпе с предметами - лентами.	
Февраль	Обучающее 1 неделя	1. Поддерживать интерес заниматься аэробикой.	№15
	Комбинированное 2,3,4 неделя	2. Совершенствовать разученные шаги. 3. Продолжать развивать равновесие, гибкость, силу ног. 4. Воспитывать любовь к физкультуре. 5. Развивать ориентировку в пространстве. 6. Разучивать связки из нескольких шагов. 7. Разучивать комплекс №15 на степ – платформах.	
Март	Обучающее 1 неделя	1. Разучивать комплекс №16 на степ – платформах.	№16
	Комбинированное 2-3,4 неделя	2. Упражнять в сочетании элементов. 3. Продолжать развивать мышечную силу ног. 4. Укреплять дыхательную систему. 5. Развивать уверенность в себе. 6. Закреплять умение работать в общем темпе с предметами - флажками.	
Апрель	Обучающее 1 неделя	1. Упражнять в сочетании элементов.	№17
	Комбинированное 2,3,4 неделя	2. Продолжать развивать мышечную силу ног. 3. Продолжать развивать выносливость, равновесие, гибкость, быстроту.	

		4. Развивать умение действовать в общем темпе. 5. Поддерживать интерес заниматься аэробикой.	
Май	Комбинированное Диагностическое 1,2,3, 4 неделя	1.Закрепить разученные ранее упражнения. 2.Провести диагностическое обследование по физическому развитию, состоянию здоровья и общих физических качеств такие как гибкость, быстрота, равновесие, чувство ритма и координационные способности. 3.Определить уровень сформированности основных элементов (базовые шаги).	

2.3.УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ:

Для организации работы по Программе «Ритмостеп» созданы **следующие условия:**

- физкультурный зал;
- приобретены степ - платформы;
- разработаны картотеки;
- составлен график занятий

2.4. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ:

- выступления на праздниках
- открытые занятия

2.5. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

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.

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.

3. Список используемой литературы:

1. Е.В. Сулим Детский фитнес «Физическое развитие детей 5-7 лет» М.: ТЦ Сфера, 2016
1. Степаненкова Э.Я. Физическое воспитание в детском саду. - М., 2010
2. Стрельникова Н.В. «Степ - Данс» - шаг навстречу здоровью // Дошкольная педагогика. - 2011. - № 1. - С. 6

Авторские технологии:

1. Фирилева Ж.Е, Сайкина Е.Г.// «Лечебно - профилактический танец Фитнес - Данс»
2. Вареник Е.Н.// «Физкультурно - оздоровительные занятия с детьми 5-7 лет»
3. О.Н.Моргунова О.Н.// «Профилактика плоскостопия и нарушений осанки в ДОУ»

Интернет ресурсы:

1. Кузина И. Степ - аэробика не просто мода // Электронный журнал «Обруч»<http://www.obruch.ru/index.php?id=8&n=12&r=12>
2. Погонцева Л. Скамейка - степ // Электронный журнал «Обруч» <http://www.obruch.ru/index.php?id=8&n=27&r=12&s=691>