

Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
Детский сад № 11 Пушкинского района Санкт-Петербурга
196627, Санкт-Петербург, поселок Шушары, территория Ленсоветовский, д. 35,
строение 1

ПРИНЯТА

Педагогическим советом ГБДОУ
Детский сад № 11 Пушкинского района СПб
От «30» августа 2023 года
Протокол № 1

УТВЕРЖДЕНА

Заведующим ГБДОУ детский сад
№11 Пушкинского района СПб
Т. Е. Киреева
Приказ № 98-ОД от «30» августа 2023г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
ПО СТЕП – АЭРОБИКЕ
«Маленький талант»**

Возраст обучающихся: 5-7 лет

Срок реализации: 1 год

Количество часов: 36 часов (1 раз в неделю)

(Ознакомительный уровень)

Авторы-составители:
инструктор по физической культуре
Орешков М.Б.

Г. Санкт-Петербург,
2022г.

СОДЕРЖАНИЕ

1.	Пояснительная записка _____	3
1.1.	Направленность программы _____	3
1.2.	Актуальность программы _____	3
1.3.	Адресат программы _____	3
1.4.	Уровень освоения _____	3
1.5.	Объем и срок освоения _____	3
1.6.	Отличительные особенности программы _____	3
1.7.	Цель и задачи программы _____	3
1.8.	Планируемые результаты _____	4
1.9.	Условия реализации программы и материально-техническое оснащение _____	5
1.10.	Язык реализации _____	5
1.11.	Форма обучения _____	5
1.12.	Особенности реализации _____	5
1.13.	Условия набора и формирования групп _____	6
1.14.	Формы организации и проведения занятий _____	6
1.15.	Кадровое обеспечение _____	6
2.	Учебный план _____	6
3.	Календарный учебный график _____	7
	Список литературы _____	7
	Приложение _____	Диагностические материалы

1. ПОЯНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1. Направленность программы - физкультурно-спортивная.

В программу входят средства по музыкально-ритмическому воспитанию детей, основной гимнастике, физическому развитию, музыкально-подвижным играм, сюжетным урокам и креативной гимнастике. Применяется игровой метод проведения занятий и обучению двигательным действиям.

1.2. Актуальность программы.

Актуальность Программы 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, преодолевая трудности образовательного процесса, но и развиваться духовно, эмоционально, физически, интеллектуально, приобретают навыки грациозных движений, учатся аккуратности, целеустремлённости.

Поэтому возникла необходимость создания программы физкультурно-спортивной направленности, которая дополняла бы программу по физическому воспитанию и способствовала оздоровлению детей.

1.3. Адресат программы: возраст детей, участвующих в реализации программы соответствует возрасту детей дошкольного возраста: 5-6 лет - старшая группа, 6-7 лет - подготовительная группа. Наличие базовых знаний, специальных способностей и определенной физической и практической подготовки не требуется. Важное условие - отсутствие противопоказаний к занятиям физической культурой.

1.4. Уровень освоения - общекультурный.

1.5. Объем и срок освоения.

Количество часов: 36 (1 раз в неделю).

Срок освоения: 1 год.

1.6. Отличительные особенности программы

Программа основана на ФГОС ДО и ряда методических разработок авторов: Ж.Е.Фирелева, Е.Г.Сайкина, Буренина А.И., Бурмистрова И., Силаева К., Е.А. Пинаева, А.Н. Зимина и других.

Программа составлена на основе принципа интеграции межпредметных связей по разделам: «Музыкальное воспитание» (где закрепляются все движения и используются танцы, изученные и поставленные на занятии кружка) и «Физическая культура» (использование элементов ритмики на физкультурных занятиях).

1.7. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ.

Одной **целью** программы является содействие всестороннему развитию личности дошкольника средствами танцевально-игровой гимнастики.

Предполагается, что освоение программы поможет естественному развитию организма ребенка, морфологическому и функциональному совершенствованию его отдельных органов и систем. Обучение по программе создает необходимый двигательный режим, положительный психологический настрой, хороший уровень занятий. Все это способствует укреплению здоровья ребенка, его физическому и умственному развитию.

Исходя из целей программы предусматривается решение следующих **основных задач** для детей 5—7 лет.

1. Укрепление здоровья:

- способствовать оптимизации роста и развития опорно-двигательного аппарата;
- формировать правильную осанку;
- содействовать профилактике плоскостопия;
- содействовать развитию и функциональному совершенствованию органов дыхания,
- кровообращения, сердечно-сосудистой и нервной систем организма.

2. Совершенствование психомоторных способностей дошкольников:

- развивать мышечную силу, гибкость, выносливость, проприоцептивную чувствительность,
- скоростно-силовые и координационные способности;
- содействовать развитию чувства ритма, музыкального слуха, памяти, внимания, умения согласовывать движения с музыкой;
- формировать навыки выразительности, пластичности, грациозности и изящества танцевальных движений и танцев;
- развивать ручную умелость и мелкую моторику.

3. Развитие творческих и созидательных способностей, занимающихся:

- развивать мышление, воображение, находчивость и познавательную активность, расширять кругозор;
- формировать навыки самостоятельного выражения движений под музыку;
- воспитывать умения эмоционального выражения, раскрепощенности и творчества в движениях;
- развивать лидерство, инициативу, чувство товарищества, взаимопомощи и трудолюбия.

1.8. Планируемые результаты

Старшая группа (5-6 лет). По окончании обучения, занимающиеся знают:

- Правила безопасности при занятиях физическими упражнениями без предметов и с предметами.
- Владеют навыками по различным видам передвижений по залу и приобретают определенный «запас» движений в общеразвивающих и танцевальных упражнениях.
- Могут хорошо пользоваться степ платформой.
- Владеют основными упражнениями по программе этого года обучения.
- Умеют исполнять ритмические танцы и комплексы упражнений под музыку, а также двигательные задания по креативной гимнастике этого года обучения.

Подготовительная группа (6-7 лет). После обучения занимающиеся знают:

- О правилах личной гигиены при занятиях физическими упражнениями.
- Могут хорошо ориентироваться в зале при проведении музыкально-подвижных игр.
- Умеют выполнять специальные упражнения для согласования движений с музыкой, владеют основами хореографических упражнений этого года обучения.
- Умеют исполнять ритмические, бальные танцы и комплексы упражнений, а также двигательные задания по креативной гимнастике этого года обучения.

1.9. Условия реализации программы и материально-техническое оснащение:

Для реализации данной программы в детском саду должны быть созданы следующие условия:

- Материально-техническая база образовательного учреждения должна соответствовать санитарным и противопожарным нормам, нормам охраны труда.

- Техническое обеспечение: зал (музыкальный или физкультурный); фонотека с музыкальными произведениями; музыкальный центр/колонка; реквизит к танцевальным постановкам.

Особое техническое оснащение не требуется.

1.10. Язык реализации

Программа реализуется на государственном языке Российской Федерации.

1.11. Форма обучения

Занятия проводятся 1 раз в неделю, продолжительность занятий:

5- 6 лет - 25 минут,

6-7 лет - 30 минут.

Количество детей в одной группе составляет не более 20 человек.

Форма обучения – очная.

1.12. Особенности реализации

Основными разделами программы являются использование современного оборудования степ платформы, нетрадиционные виды упражнений и креативная гимнастика. Все разделы программы объединяет игровой метод проведения занятий. Так, в танцевально-ритмическую гимнастику входят разделы: игроритмика и игротанец. Нетрадиционные виды упражнений представлены: танцевально-ритмической гимнастикой, музыкально-подвижными играми и современными танцами. Раздел креативной гимнастики включает: музыкально-творческие игры и специальные задания. Игровой метод придает учебно-воспитательному процессу привлекательную форму, облегчает процесс запоминания и освоение упражнений, повышает эмоциональный фон занятий, способствует развитию мышления, воображения и творческих способностей ребенка.

1.13. Условия набора и формирования групп.

Набор обучающихся осуществляется на основании заявлений родителей (законных представителей) детей. Конкурсный отбор - отсутствует. Наличие особых умений и навыков не предусмотрено.

Деление на группы осуществляется в соответствии с возрастом детей и по сформированным навыкам после проведенного мониторинга.

В случае недобора детей в подгруппы, по возрасту, возможно объединение по сформированным навыкам после проведенного мониторинга.

1.14. Формы организации и проведения занятий.

Поставленная цель и задачи реализуются через работу с детьми в различных формах работы:

- Теоретические занятия;
- Практические общие занятия;
- Индивидуальная работа.

Занятия строятся по определенной структуре:

- Вводная часть (подготовка детей к основной части, разминка);
- Основная часть (составление и изучение технических элементов и композиций, совершенствование изученных схем);
- Заключительная часть (выполнение технических элементов под музыку).

Форма организации занятий - подгрупповая.

1.15. Кадровое обеспечение.

Для реализации программы необходим педагог дополнительного образования.

2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/п	Разделы программы	Количество часов			Форма аттестации (контроля)
		Всего	Теория	Практика	
1	Мониторинг	2	0	2	Отчётный концерт Презентация/отчеты на сайте ГБДОУ №11
	Игроритмика	4	1	3	
2	Игротанцы	2	0	2	
3	Танцевально-ритмическая гимнастика	7	2	5	
4	Музыкально- подвижные игры	7	3	4	
5	Креативная гимнастика	4	2	2	
6	Современные танцы	7	3	4	
	Отчетный концерт	3	1	2	
Всего часов		36			

3. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
Старшая группа (5-6 лет)	01.10.2023г.	09.06.2024	36	36	1 раз в неделю по 25 минут
Подготовительная группа (6-7 лет)	01.10.2023г.	09.06.2024	36	36	1 раз в неделю по 30 минут

Список используемой литературы

1. Е.В. Сулим Детский фитнес «Физическое развитие детей 5-7 лет» М.: ТЦ Сфера, 2016
2. Машукова -гимнастика в детском саду /научно-практический журнал «Инструктор по физкультуре» № 4. 2009.
3. Степ-аэробика / журнал «Здоровье – спорт» №2. 2010. Чудо-платформа / журнал «Обруч» № 6. 2008.

ДИАГНОСТИКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ:

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 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 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 также 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

ФИ	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														