

**Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
«Центр развития ребёнка - детский сад «Чебурашка»**

**Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
«Центр развития ребёнка - детский сад «Чебурашка»**

ПРИНЯТО
Педагогическим советом
Протокол № 4 от 23.05.2023г.

И.о. заведующего МАДОУ «ЦРР – детский сад «Чебурашка»
№ 278-од от 30.08.2023г.



УТВЕРЖДЕНО
А.Г. Суднева

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ПО СТЕП - АЭРОБИКЕ «Спортивная смена Копды»
I ГОД ОБУЧЕНИЯ
(ДЛЯ ДОШКОЛЬНИКОВ 5-7 ЛЕТ)**

Оглавление

Анонс.....	3
1.1. Программа разработана в соответствии со следующими нормативно-правовыми актами.....	5
1.2. Направленность.....	7
1.4. Цель программы.....	8
1.6. Отличительная особенность программы	9
1.7. Характеристика программы	9
1.8. Адресат программы	9
1.9. Объем программы	10
1.10. Форма и режим занятий	10
1.11. Уровень освоения программы	10
1.13. Формы контроля и подведения итогов реализации программы.....	11
2. Организационно-педагогические условия реализации программы	11
2.1. Учебный план.....	11
2.3. Условия реализации программы	20
2.3. Материально-техническое обеспечение	20
2.3. Оборудование.....	20
2.4. Кадровое обеспечение программы.....	20
2.5. Информационное обеспечение	20
2.6. Методическое обеспечение программы.....	20
2.7. Информационные источники.....	21

Анонс

Оптимизация двигательной деятельности детей старшего дошкольного возраста посредством занятий аэробики поможет сохранить и укрепить здоровья воспитанников. Сформировать ценности здорового образа жизни. Предлагаемые в программе упражнения и игры участвуют в процесс формирования правильной осанки и укрепление сводов стопы. Развития двигательных способностей, физическую работоспособность, что в свою очередь, оказывает влияние на формирование предпосылок к учебной деятельности детей и к оздоровлению организма.

1. Пояснительная записка

Введение

Выдающийся педагог В.А. Сухомлинский подчеркивал, что от здоровья, жизнедеятельности детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы.

Научные исследования свидетельствуют о том, что современные дети в большинстве своем испытывают «двигательный дефицит», т.е. количество движений, производимых ими в течение дня, ниже возрастной нормы. В результате снижаются сила и работоспособность скелетной мускулатуры, что влечет за собой нарушение осанки, искривление позвоночника, плоскостопие, задержку возрастного развития.

В связи с тем, что с каждым годом все больше детей имеют проблемы со здоровьем, мы решили ввести занятия фитнесом-аэробикой, чтобы удовлетворить потребность детей в движениях. Оптимизация двигательной деятельности детей старшего дошкольного возраста посредством занятий аэробики поможет сохранить и укрепить здоровья воспитанников. Сформировать ценности здорового образа жизни.

Дошкольные группы МАДОУ «ЦРР – детского сада «Чебурашка» посещают дети с задержкой психического развития, с тяжелыми нарушениями речи, которым просто необходима особая технология физического развития. Перед педагогами стоит сложная задача: нужно, с одной стороны, создать для ребенка с ограниченными возможностями здоровья двигательную развивающую среду, а с другой – помочь ему научиться адекватно вести себя в ней, несмотря на постоянное изменение ситуации. Поэтому, для более успешного физического развития наших детей мы обратились к методике обучения упражнениям на степ-платформах в сочетании с элементами аэробики.

Аэробика – это система физических упражнений, энергообеспечение которых осуществляется за счет использования кислорода. Для достижения эффекта продолжительность выполнения этих упражнений должна составлять не менее 20—30 минут. Занятия аэробикой доставляют малышам большое удовольствие. Для того чтобы сделать их еще более интересными и насыщенными придумали индивидуальный снаряд – степ доску.

Степ – это ступенька высотой не более 8 см, шириной 25 см, длиной 40 см. Снаряд очень полезен в работе с детьми.

Предлагаемые в программе упражнения и игры участвуют в процесс формирования правильной осанки и укрепление сводов стопы. Развития двигательных способностей, физическую работоспособность, что в свою очередь, оказывает влияние на формирование предпосылок к учебной деятельности детей и к оздоровлению организма.

Программа, направлена на укрепление здоровья дошкольников, обеспечение оптимальной двигательной активности детей, повышение уровня привлекательности занятий физической культурой через приобщение к детскому фитнесу.

Первый плюс – это огромный интерес детей 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 ребенка уверенности, ориентировки в пространстве, общей выносливости, совершенствование точности движений. Четвертый плюс – воспитание физических качеств: ловкости, быстроты, силы и др. Повышается выносливость, а вслед за этим и сопротивляемость организма. Но самое главное достоинство степ – аэробики – ее оздоровительный эффект.

В программе предусмотрена система норм ГТО. «Готов к труду и обороне» (ГТО) – это программа физической подготовки, которая существовала не только в общеобразовательных, но и в спортивных, профильных, профессиональных организациях Советского Союза.

Почему ГТО стоит прививать, именно, начиная с дошколят?

•Физическое развитие ребенка – это, прежде всего двигательные навыки. Координацию движений определяют развитием мелкой и большой моторики.

•Именно в дошкольном возрасте закладывается основа для физического развития, здоровья и характера человека в будущем. Этот период детства характеризуется постепенным совершенствованием всех функций детского организма. Ребенок этого возраста отличается чрезвычайной пластичностью.

•Для развития координации движений сензитивным является старший дошкольный возраст. Именно в это время ребёнку следует приступать к занятиям гимнастикой, фигурным катанием, балетом и т. п.

•Этот период – период самого активного развития ребенка, в двигательном, так и в психическом развитии.

•С точки зрения же психологов, динамика физического развития неразрывно связана с психическим и умственным развитием.

Возраст обучающихся: программа предназначена для воспитанников подготовительной группы детского сада,

Комплекс предусматривает подготовку и выполнение установленных нормативов населением различных возрастных групп от 6 лет.

Структура комплекса включает 11 ступеней, для каждой из которых установлены виды испытаний и нормативы их выполнения для права получения бронзового, серебряного или золотого знака.

Первая ступень ориентирована на детей старшего дошкольного возраста 6-8 лет.

Программа состоит из двух направлений: аэробики и комплекса упражнений по общефизической подготовке. Разработана в рамках физкультурно-спортивной и оздоровительной направленности в соответствии с ФГОС ДО.

1.1. Программа разработана в соответствии со следующими нормативно-правовыми актами:

Дополнительная общеобразовательная программа по развитию уровня физической подготовленности и приобщения к здоровому образу жизни, детей

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение «Центр развития ребёнка - детский сад «Чебурашка»

дошкольного возраста 5-7 лет «Спортивная смена Конды» разработана на основе нормативных документов:

- основной образовательной программы Муниципального автономного дошкольного образовательного учреждения «Центр развития ребенка - детский сад «Чебурашка»,

Программа соответствует следующим нормативно – правовым документам:

- Федеральный закон Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся» от 31.07.2020 г. № 304-ФЗ;

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 N3 утвержден СанПиН 2.1.3684-21 «Об утверждении СанПиН «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций»; - Профессиональным стандартом педагога. Педагогическая деятельность в дошкольном, начальном общем, основном общем, среднем общем образовании (утвержден приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 18 октября 2013 г. N 544н).

- Приказом Минобрнауки Российской Федерации от 30.08.2013 N 1014 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам дошкольного образования» (зарегистрирован в Минюсте России 26.09.2013 N 30038).

- Письмом Федеральной службы по надзору и контролю в сфере образования и науки (Рособрнадзор) от 07.02.2014301-52-22/05-382.

- Конвенцией о правах ребенка, принятой резолюцией 44/25 Генеральной Ассамблеи от 20 ноября 1989 года. — ООН 1990.

- Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ (ред. от 31.12.2014, с изм. от 02.05.2015) «Об образовании в Российской Федерации».

- Федеральным законом от 24 июля 1998 г. № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации».

- Письмом Минобрнауки России «Комментарии к ФГОС ДО» от 28 февраля 2014 г. № 08-249

- Уставом Муниципального автономного дошкольного образовательного учреждения «Центр развития ребенка - детский сад «Чебурашка».

1. Вавилова Е.Н. Развивайте у дошкольников ловкость, силу, выносливость - М. «Просвещение», 1981.

2. Глазырина Л.Д. Физическая культура – дошкольникам - М. «Владос», 2001.

1. Картушина М.Ю. Оздоровительные занятия с детьми 6-7 лет - М. Творческий центр «Сфера», 2008.

2. Методические рекомендации по организации проведения испытаний (тестов), входящих во Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс

- «Готов к труду и обороне» (ГТО)», одобренные на заседании Координационной комиссии Министерства спорта Российской Федерации по введению и реализации Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» протоколом № 1 от 23.07.2014
3. Методические рекомендации по тестированию населения в рамках Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)», одобрен на заседании Координационной комиссии Министерства спорта Российской Федерации по введению и реализации Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) протоколом № 1 от 23.07.2014 пункт II/1 и на заседаниях Экспертного совета по вопросам Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса 28.05.2014 и 27.08.2014г.).
 4. Муравьев В.А., Назарова Н.Н. Воспитание физических качеств детей дошкольного и школьного возраста - М. «Айрис пресс», 2004.
 5. Постановление Правительства Российской Федерации от 11 июня 2014 г. № 540 г. Москва «Об утверждении Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)»
 6. Приказ Минспорта России от 8 июля 2014 г. № 575 «Об утверждении Государственных требований к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)»
 7. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 30.06.2014 № 1165-р «О внедрении Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)»
 8. Серых Л.В. Готовим дошкольников к сдаче норм физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)»: методические рекомендации/ Л.В. Серых, С.А. Невмывака, Л.Я. Кокунько, М.Г. Шламова и др. - Белгород: Графит, 2016. - 105 с.
 9. Тарасова Т.А. Контроль физического состояния детей дошкольного возраста: Методические рекомендации для руководителей и педагогов ДОУ - М. ТЦ Сфера, 2005.

1.2. Направленность: Физкультурно-спортивная

1.3. Актуальность программы

Актуальность Программы в том, что физическое развитие – одна из важных задач для дошкольников и дошкольников с ОВЗ, решению которой способствуют музыкально-ритмические занятия на степ-платформах и закрепления норм ГТО.

Актуальность программы заключается в том, что у детей формируется правильная осанка, совершенствуются движения, их координация, развивается выносливость, ловкость, быстрота, гибкость. Двигательная активность

необходима для развития организма: усиливается обмен веществ, улучшается деятельность нервной и сердечно-сосудистой систем, развивается сила мышц, подвижность суставов, а также умение преодолевать трудности, закалять волю. Доказано, что движение, организованное музыкой, усиливает свои оздоровительные возможности. Поэтому обучение детей ритмичным двигательным упражнениям под музыку, несложным композициям, развитие двигательных способностей детей является одним из основных направлений работы на занятиях степ-аэробики.

Занятия с элементами степ-аэробики полезны и для детей с эмоционально-волевыми нарушениями, и для детей, у которых на первый план выступают познавательные проблемы, и для детей с нарушением двигательных функций.

Для решения эмоционально-волевых проблем важно, что постепенно ребенок учится согласовывать свои действия с действиями других детей и взрослых, и тогда танец становится более организованным и ритмичным.

Дети с нарушениями общения, в отличие от остальных, обычно пропускают в своем развитии очень важный этап обучения через подражание. В результате занятий степ-аэробикой такие дети начинают подражать действиям других людей, что создает новые возможности для их обучения.

У детей с познавательными проблемами на фоне положительного эмоционального подкрепления формируется моторная и зрительно-моторная координация, развиваются пространственные представления, двигательная память, серийная организация действий.

Для всех детей с ограниченными возможностями здоровья важно, что на занятиях степ-аэробикой они учатся лучше осознавать свое тело и управлять им.

1.4. Цель программы:

Цель программы: укрепление здоровья детей, повышение сопротивляемости организма.

Цель программы: содействие психофизическому развитию детей с ОВЗ через включение их в танцевально-ритмическую деятельность на степ-платформах. Повышение качества образования детей с ОВЗ, ТНР, ОНР.

1.5. Программа ставит задачи:

Обучающие:

- Сформировать устойчивое равновесие и правильную осанку у детей;
- Укрепить у детей опорно-двигательный аппарат, профилактика плоскостопия.

Развивающие:

- Развивать координацию движений
- развивать физические качества: быстроту, силу, выносливость, ловкость, гибкость

Воспитательные:

**Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
«Центр развития ребёнка - детский сад «Чебурашка»**

- воспитывать морально-волевые качества: уверенность, выдержку, сосредоточенность, внимание;
- воспитывать интерес к физическим упражнениям и желание заниматься физкультурой.

Задачи:

1. Развивать элементарные творческие способности детей с ОВЗ в рамках реализации художественно-эстетической образовательной области адаптированной образовательной программы дошкольного уровня.
2. Формировать и развивать координационные способности, мышечную силу, гибкость, выносливость, скоростно-силовые качества воспитанников с ОВЗ.
3. Способствовать развитию у дошкольников чувства ритма, музыкального слуха, памяти, внимания, умения согласовывать движения с музыкой.
4. Способствовать приобретению положительного социального опыта в процессе занятий степ-аэробикой и элементарной творческой деятельности детей с ОВЗ разной этиологии.

1.6. Отличительная особенность программы:

Данная программа поможет детям в игровой форме освоить начальные навыки использования степ-платформ и подготовиться к сдаче норм ГТО. Тем самым заинтересовать к продолжению обучения, сформировать начальные формы волевого управления поведением.

Постоянные подъемы и спуски в ритмичном темпе укрепляют сердечно-сосудистую систему, повышают выносливость, координацию движений, гибкость.

Степ-аэробика – это комплекс упражнений, который состоит из подъемов на специальную платформу и спусков с нее под ритмичную музыку. Занятия проходят в групповом формате и длятся от 30 минут до часа.

1.7. Характеристика программы:

Рабочая программа рассчитана на 9 месяцев обучения для детей старшего дошкольного возраста, с проведением одного занятия в неделю продолжительностью 30 минут.

Содержание программы включает материалы, не получившие свое отражение в основной образовательной программе МАДОУ «ЦРР-детский сад «Чебурашка»: организованной образовательной деятельности, позволяющие обеспечить участие воспитанников в занятиях на степ-платформе.

Результаты освоения программы соответствуют требованиям к результатам образования действующего ФГОС ДО.

1.8. Адресат программы:

Программа рассчитана на детей 5 – 7 лет (старшая – подготовительная группы).

**Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
«Центр развития ребёнка - детский сад «Чебурашка»**

Наполняемость групп – 25 детей.

1.9. Объем программы: академических часов:

Тема	Теория	Практика	Всего	Кол-во занятий в неделю	Кол-во занятий в месяц	Кол-во детей в группе
Первичное диагностическое обследование	-	2	2	1	4	25
Вводное	1	1	2	1	4	25
Обучающие	-	8	8	1	4	25
Комбинированные	-	19	19	1	4	25
Игровые итоговые	-	3	3	1	4	25
Итоговое диагностическое Обследование	-	2	2	1	4	25

1.10. Форма и режим занятий:

Программа рассчитана на детей 5 -7 лет. Занятия проводятся с подгруппой по 25 человек. Проводится занятие один раз в неделю, во второй половине дня. В год проводится 36 занятия. Продолжительность 30 минут.

1.11. Уровень освоения программы: базовый уровень

1.12. Планируемые результаты освоения программы.

Целенаправленная работа с использованием степ – платформ позволит достичь следующих результатов:

- рост показателей уровня физической подготовленности воспитанников;
- сформированность навыков правильной осанки;
- развитость двигательных способностей детей и физических качеств (быстроты, силы, гибкости, подвижности в суставах, ловкости, координации движений и функцию равновесия для тренировки вестибулярного аппарата ребенка).
- сформированность умений ритмически согласованно выполнять степ-шаги под музыку;
- выработке четких координированных движений во взаимосвязи с речью;

- сформированности эмоционально-положительного отношения и устойчивого интереса к занятиям физической культурой и самостоятельной двигательной деятельности.

- воспитанию чувства уверенности в себе.

1.13. Формы контроля и подведения итогов реализации программы

Форма подведения итогов: диагностическое обследование детей по усвоению программы, для которого разработаны диагностические критерии проводится в форме использования степ – платформ.

Педагогический контроль включает в себя педагогические методики. Комплекс методик направлен на определение уровня усвоения программного материала, степень сформированности умений осваивать новые виды деятельности, развитие коммуникативных способностей, рост личностного и социального развития ребёнка.

Полученные и усвоенные навыки воспитанников контролируются как на каждом занятии, так и на итоговых, контрольных занятиях.

Наряду с контролем знаний, умений, навыков, предусмотренных программой, осуществляется диагностика развития физических качеств.

Определить уровень развития физических качеств детей, а также изменения под влиянием регулярных занятий можно при помощи специальных упражнений-тестов, наблюдение, анализ полученных данных. Мониторинг проводится по параметрам:

- гибкость: наклон вперед. см. и т.д.
- ритмичность выполнения основных шагов на степ-платформу.
- подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине.
- прыжки в длину.
- поднимание туловища из положения лёжа на спине.

Форма подведения итогов: 2 раз в год (октябрь-апрель)

Залог успеха в учебной работе – повышение двигательной активности детей в режиме дня, и популяризация данного вида спорта.

Оценка физической подготовленности детей.

Диагностика проводится для контроля за уровнем развития физических качеств ребенка и его физической подготовки. При проведении диагностики используются различные диагностические тесты в виде контрольных двигательных заданий, предлагаемых детям в игровой или соревновательной форме.

2. Организационно-педагогические условия реализации программы

2.1. Учебный план

Учебный план

**Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
«Центр развития ребёнка - детский сад «Чебурашка»**

Тема	Теория	Практика	Всего	Кол-во занятий в неделю	Кол-во занятий в месяц	Кол-во детей в группе
Первичное диагностическое обследование	-	2	2	1	4	25
Вводное	1	1	2	1	4	25
Обучающие	-	8	8	1	4	25
Комбинированные	-	19	19	1	4	25
Игровые итоговые	-	3	3	1	4	25
Итоговое диагностическое Обследование	-	2	2	1	4	25

Всего: 36 занятия

Перспективное планирование

Месяц	Наименование разделов (блоков)	Содержание	Кол-во занятий
Диагностический раздел			
Сентябрь	Блок контрольных занятий – выявление уровня физической подготовленности.	<u>Тест-беседа.</u> Тестирование: 1. Челночный бег 3x10 2. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами 3. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу 4. Смешанное передвижение на 300 м.	4 занятия

**Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
«Центр развития ребёнка - детский сад «Чебурашка»**

		5. Провести диагностическое обследование по физическому развитию состояние здоровья и общих физических качеств такие как гибкость, быстрота, равновесие, чувство ритма и координационные способности.	
	Блок контрольных занятий – выявление уровня физической подготовленности.	Тестирование: 1. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье 2. Метание теннисного мяча в цель 3. Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 4. Определить уровень сформированности основных элементов (базовые шаги)	
	Развивающий блок Раздел «ОФП» (развитие ловкости, скоростных качеств)	1. Строевые упражнения 2. ОРУ 3. Бег змейкой, бег змейкой спиной вперед. 4. Челночный бег. 5. Эстафета «Передал - садись» 6. П/и «Ловишки с ленточками», «Займи место», «Удочка»	
Развивающий раздел			
Октябрь	Развивающий блок Раздел «ОФП» (развитие силы и выносливости)	1. Строевая подготовка. 2. Ору с гантелями, мешочками, набивными мячами. 3. Ходьба в приседе, бег с высоким подниманием колен. 4. Игровые упражнения Круговая тренировка: 1. Отжимания из упора лёжа;	5 занятий

**Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
«Центр развития ребёнка - детский сад «Чебурашка»**

		<p>2. Удержание угла на гимнастической стенке из вися; 3. Прыжки через степы; 4. Ходьба в приседе; 5. Ходьба с сохранением равновесия. 6. Игровое задание «Не опоздай». 7. Познакомить детей с термином «Степ-аэробика». Дать детям сведения о пользе занятий степ - аэробикой. 8. Дать детям представления о разном характере музыки, которая сопровождает комплексы степ - аэробики в процессе прослушивания различных музыкальных отрывков: быстрая, медленная музыка.</p>	
	<p>Развивающий блок Раздел «СФП»</p>	<p>Отработка тестовых заданий: смешанное передвижение на 300 м.; отжимания; прыжок в длину</p>	
<p>Ноябрь</p>	<p>Развивающий блок Раздел «ОФП» (развитие гибкости и координационных способностей)</p>	<p>Фитбол-гимнастика: - Упражнения на фитболе; - П/и «Салки на мячах» Игровые задания на развитие координационных способностей. Упражнения стретчинга 1. «Качалочка»; 2. «Маленький мостик»; 3. «Паровозик» 4. «Змея»; 5.«Морская звезда»; 6. Игровой самомассаж. 7. Вызвать желание заниматься степ-аэробикой посредством просмотра фотографий,</p>	<p>4 занятия</p>

**Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
«Центр развития ребёнка - детский сад «Чебурашка»**

		<p>журналов, показа комплекса степ – аэробики инструктором по физической культуре.</p> <p>8. Развивать умение слышать музыку и двигаться в такт музыки.</p> <p>9. Развивать равновесие, выносливость, ориентировку в пространстве.</p>	
	<p>Развивающий блок Раздел «СФП»</p>	<p>Отработка тестовых заданий: наклон; челночный бег.</p> <p>1. Учить правильному выполнению степ - шагов на стечах (подъем, спуск; подъем с оттягиванием носка)</p> <p>2. Разучивать аэробные шаги.</p> <p>3. Научить начинать упражнения с различным подходом к платформе.</p> <p>4. Развивать мышечную силу ног.</p> <p>5. Разучить комплекс № 3 на степ - платформах.</p>	
<p>Декабрь</p>	<p>Развивающий блок Раздел «ОФП» (развитие ловкости и скоростных качеств)</p>	<p>1. Метание мяча вдаль из разных исходных положений.</p> <p>2. ОРУ «Звонкие мячи».</p> <p>3. Перебрасывание двух мячей одновременно в паре;</p> <p>4. «Вышибалы»;</p> <p>5. «Мяч на сторону противника»;</p> <p>6. П/и «Салки».</p> <p>7. Игра малой подвижности «Спрячь руки!»</p> <p>1. Учить детей принимать правильные исходные положения всех частей тела.</p> <p>2. Закреплять основные подходы в степ - аэробике, продолжать</p>	<p>4 занятия</p>

**Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
«Центр развития ребёнка - детский сад «Чебурашка»**

		<p>учить сочетать движения с музыкой.</p> <p>3. Разучивать новые шаги.</p> <p>4. Развивать выносливость, равновесие, гибкость.</p> <p>5. Укреплять дыхательную систему.</p>	
	<p>Развивающий блок Раздел «СФП»</p>	<p>Отработка тестовых заданий: бег на 30 м; метание мяча в горизонтальную цель.</p> <p>1. Развивать уверенность в себе.</p> <p>2. Разучить комплекс № 4 на степ - платформах.</p>	
Январь	<p>Развивающий блок Раздел «ОФП» (развитие силы и выносливости)</p>	<p>Игровые упражнения</p> <p>1. «Тачка» (ходьба на руках, ноги держит партнер (5 м).</p> <p>2. «Отжимания»</p> <p>3. П/и «Горячая картошка».</p> <p>4. Бег прыжками с одной ноги на другую.</p> <p>5. Упражнения с роликом</p> <p>6. Прыжки через скакалку.</p> <p>7. Бег в течении 2 минут</p> <p>8. Закреплять разученные упражнения с различной вариацией рук.</p> <p>9. Развивать умение работать в общем темпе с предметами - мелкими мячами.</p>	<p>3 занятия</p>
	<p>Развивающий блок Раздел «СФП»</p>	<p>Отработка тестовых заданий: поднимание туловища лёжа на спине; смешанное передвижение на 300 м.</p> <p>1. Разучивать шаг с подъемом на платформу и сгибанием ноги вперед, с махом в сторону.</p> <p>2. Продолжать учить выполнять</p>	

**Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
«Центр развития ребёнка - детский сад «Чебурашка»**

		<p>упражнения в такт музыке.</p> <p>3. Развивать умения твердо стоять на степе.</p> <p>4. Разучить комплекс №5 на степ - платформах.</p>	
Февраль	<p>Развивающий блок Раздел «ОФП» (развитие гибкости и координационных способностей)</p>	<p>Упражнения</p> <p>1. Наклоны вперед из положения стоя (сидя), не сгибая ног;</p> <p>2. Маховые движения ногами (вперед, назад, в стороны) с максимальной амплитудой;</p> <p>Стретчинг</p> <p>3. «Крокодил»</p> <p>4. «Гусеница»</p> <p>5. П/и «Спортивные догонялки с приседаниями»;</p> <p>6. Упражнения на балансировочной дорожке</p>	4 занятия
	<p>Развивающий блок Раздел «СФП»</p>	<p>Отработка тестовых заданий: наклон; челночный бег.</p> <p>1. Закреплять ранее изученные шаги, составление небольших комбинаций на основе изученных шагов.</p> <p>2. Разучить новый шаг (тап даун).</p> <p>3. Развивать выносливость, гибкость.</p> <p>4. Развитие правильной осанки.</p> <p>5. Развивать умение работать в общем темпе с предметами - кубиками.</p> <p>6. Разучить комплекс № 6 на степ - платформах.</p>	
Март	<p>Развивающий блок Раздел «ОФП»</p>	<p>1. Метание мяча вдаль из разных исходных положений.</p>	4 занятия

**Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
«Центр развития ребёнка - детский сад «Чебурашка»**

	(развитие ловкости и скоростных качеств)	<p>2. Перебрасывание двух мячей одновременно в паре;</p> <p>3. «Вышибалы»;</p> <p>4. «Мяч на сторону противника»;</p> <p>5. «Охотники и утки».</p> <p>6. упражнения на балансирах</p> <p>Игра малой подвижности «Спрячь руки!»</p>	
	Развивающий блок Раздел «СФП»	<p>Отработка тестовых заданий: бег на 30 м; метание мяча в горизонтальную цель.</p> <p>1. Продолжать закреплять степ шаги.</p> <p>2. Учить реагировать на визуальные контакты</p> <p>3. Совершенствовать точность движений</p> <p>4. Развивать быстроту.</p> <p>5. Развивать умение работать в общем темпе с предметами - лентами.</p> <p>6. Разучить комплекс № 7 на степ - платформах.</p>	
апрель	Развивающий блок Раздел «ОФП» (развитие силы и выносливости)	<p>1. «Тяни-Толкай» (перетянуть соперника в упряжке через черту движением вперёд);</p> <p>2. Метание набивного мяча вдаль из-за головы и бег за ним;</p> <p>3. Выполнение подъёма на степ-платформу разными способами в течение 3-5 минут</p> <p>3. Приседание (кол-во раз за 20 сек.);</p> <p>4. Армрестлинг;</p> <p>5. Упражнения с роликом</p> <p>6. Самомассаж.</p>	5 занятий
	Развивающий блок Раздел «СФП»	Отработка тестовых заданий: поднимание туловища лёжа на	

**Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
«Центр развития ребёнка - детский сад «Чебурашка»**

		<p>спине; смешанное передвижение на 300 м.</p> <ol style="list-style-type: none"> 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 	
май	<p>Развивающий блок Раздел «ОФП» (развитие гибкости и координационных способностей)</p>	<p>Акробатические упражнения «Складной ножик», полушпагат; 2. «Азбука телодвижений»; 3. Балансировка на набивном мяче; 4. «Достань предмет» (стоя на скамейке, наклониться с прямыми ногами вниз и достать игрушку, сидящую на полу); 5. П/и «Сделай фигуру». 6. Упражнения на балансирах Игра с парашютом.</p>	3 занятия
	<p>Развивающий блок Раздел «СФП»</p>	<p>Отработка тестовых заданий: наклон; челночный бег.</p> <p>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</p>	

**Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
«Центр развития ребёнка - детский сад «Чебурашка»**

		основных элементов (базовые шаги).	
--	--	------------------------------------	--

2.3. Условия реализации программы:

2.3. Материально-техническое обеспечение:

Степ-платформа на каждого ребёнка
Музыкальное сопровождение
Спортивная форма
Атрибуты для сюжетных номеров.

2.3. Оборудование

Степ-платформы – 25 шт.

2.4. Кадровое обеспечение программы:

Конева Ирина Сергеевна – Бакалавр по направлению «Педагогическое образование» (Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования «Тюменский государственный университет»). Дата выдачи – 18.07.2018г. – категории нет.

Диплом о профессиональной переподготовке, квалификация «Инструктор по физической культуре» (ООО «Центр повышения квалификации и переподготовки «Луч знаний»). Дата выдачи – 3 мая 2021г.

Удостоверение о повышении квалификации «Организация тренерской деятельности по физической культуре и спорту» (ООО «Центр повышения квалификации и переподготовки «Луч знаний»). Дата выдачи – 23 апреля 2021г.

Для реализации программы используется зал для физической культуры.

2.5. Информационное обеспечение:

Сайт <http://douds.ru>

Социальные сети: ВК, Одноклассники.

2.6. Методическое обеспечение программы

Формы работы с детьми включают:

- подгрупповые занятия, занятия в парах, включающие в себя:
- специально подобранные игры, упражнения, задания, соревнования, игры, упражнения, просмотр презентаций, самостоятельная деятельность детей.
- объяснительно – иллюстративный;
- проблемный;
- поисковый.

Формы занятий: индивидуальные, подгрупповые, интегрированные.

Программа рассчитана на детей 5 -7 лет. Занятия проводятся с подгруппой по 20 человек. Проводится занятие один раз в неделю, во второй половине дня. В год проводится 36 занятий. Продолжительность 30 минут.

Форма подведения итогов: диагностическое обследование детей по усвоению программы, для которого разработаны диагностические критерии проводится в форме индивидуальной беседы, через применение степ-платформ.

2.7. Информационные источники

1. А.А. Нечитайлова, Н.С. Полунина, М.А. Архипова, 2017. Фитнес для дошкольников.
2. Борисова М.М. Степ аэробика в работе с дошкольниками//детский сад от А до Я. -2012г. №6
3. Бокатов А., Сергеев С. Детская йога. - М.,2006.
4. Борисова. М. организация занятий фитнесом в системе дошкольного образования. Москва, обруч,2014.
5. Сайкина Е.Г. Лечебно-профилактический танец «Фитнес – данс» /СПб., Детство - пресс, 2007.
6. Сергиенко Н.Н., Бабенкова Е.А. Как сделать осанку красивой, а походку легкой. / Москва, 2008.
7. Иванова Л.И.. Естественно – научные наблюдения и эксперименты в детском саду/ Москва, 2004.
8. Пензулаева Л.И., Оздоровительная гимнастика для детей 3-5 лет.
9. Комплексы оздоровительной гимнастики / М: Мозаика-Синтез, 2010.
10. Е.В. Сулим Детский фитнес. Физическое развитие 5-7 лет-2ое издание. –М.:ТЦСфера,2018.

**Рекламно-информационное описание дополнительной
общеобразовательной общеразвивающей программы
физкультурно-спортивной направленности
«Королевство шахмат»**

Авторы программы: Конева Ирина Сергеевна

Согласовано: Заведующий
(должность)

Коршунова Наталья Николаевна
(ФИО)

2. Пояснительная записка

Введение

Выдающийся педагог В.А. Сухомлинский подчеркивал, что от здоровья, жизнедеятельности детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы.

Научные исследования свидетельствуют о том, что современные дети в большинстве своем испытывают «двигательный дефицит», т.е. количество движений, производимых ими в течении дня, ниже возрастной нормы. В результате снижаются сила и работоспособность скелетной мускулатуры, что влечет за собой нарушение осанки, искривление позвоночника, плоскостопие, задержку возрастного развития.

В связи с тем, что с каждым годом все больше детей имеют проблемы со здоровьем, мы решили ввести занятия фитнесом-аэробикой, чтобы удовлетворить потребность детей в движениях. Оптимизация двигательной деятельности детей старшего дошкольного возраста посредством занятий аэробики поможет сохранить и укрепить здоровья воспитанников. Сформировать ценности здорового образа жизни.

Дошкольные группы МАДОУ «ЦРР – детского сада «Чебурашка» посещают дети с задержкой психического развития, с тяжелыми нарушениями речи, которым просто необходима особая технология физического развития. Перед педагогами стоит сложная задача: нужно, с одной стороны, создать для ребенка с ограниченными возможностями здоровья двигательную развивающую среду, а с другой – помочь ему научиться адекватно вести себя в ней, несмотря на постоянное изменение ситуации. Поэтому, для более успешного физического развития наших детей мы обратились к методике обучения упражнениям на степ-платформах в сочетании с элементами аэробики.

Аэробика – это система физических упражнений, энергообеспечение которых осуществляется за счет использования кислорода. Для достижения эффекта продолжительность выполнения этих упражнений должна составлять не менее 20—30 минут. Занятия аэробикой доставляют малышам большое удовольствие. Для того чтобы сделать их еще более интересными и насыщенными придумали индивидуальный снаряд – степ доску.

Степ – это ступенька высотой не более 8 см, шириной 25 см, длиной 40 см. Снаряд очень полезен в работе с детьми.

Предлагаемые в программе упражнения и игры участвуют в процесс формирования правильной осанки и укрепление сводов стопы. Развития двигательных способностей, физическую работоспособность, что в свою очередь, оказывает влияние на формирование предпосылок к учебной деятельности детей и к оздоровлению организма.

Программа, направлена на укрепление здоровья дошкольников, обеспечение оптимальной двигательной активности детей, повышение уровня привлекательности занятий физической культурой через приобщение к детскому фитнесу.

Первый плюс – это огромный интерес детей 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 ребенка уверенности, ориентировки в пространстве, общей выносливости, совершенствование точности движений. Четвертый плюс – воспитание физических качеств: ловкости, быстроты, силы и др. Повышается выносливость, а вслед за этим и сопротивляемость организма. Но самое главное достоинство степ – аэробики – ее оздоровительный эффект.

В программе предусмотрена система норм ГТО. «Готов к труду и обороне» (ГТО) – это программа физической подготовки, которая существовала не только в общеобразовательных, но и в спортивных, профильных, профессиональных организациях Советского Союза.

Почему ГТО стоит прививать, именно, начиная с дошколят?

- Физическое развитие ребенка – это, прежде всего двигательные навыки. Координацию движений определяют развитием мелкой и большой моторики.

- Именно в дошкольном возрасте закладывается основа для физического развития, здоровья и характера человека в будущем. Этот период детства характеризуется постепенным совершенствованием всех функций детского организма. Ребенок этого возраста отличается чрезвычайной пластичностью.

- Для развития координации движений сензитивным является старший дошкольный возраст. Именно в это время ребёнку следует приступать к занятиям гимнастикой, фигурным катанием, балетом и т. п.

- Этот период – период самого активного развития ребенка, в двигательном, так и в психическом развитии.

- С точки зрения же психологов, динамика физического развития неразрывно связана с психическим и умственным развитием.

Возраст обучающихся: программа предназначена для воспитанников подготовительной группы детского сада,

Комплекс предусматривает подготовку и выполнение установленных нормативов населением различных возрастных групп от 6 лет.

Структура комплекса включает 11 ступеней, для каждой из которых установлены виды испытаний и нормативы их выполнения для права получения бронзового, серебряного или золотого знака.

Первая ступень ориентирована на детей старшего дошкольного возраста 6-8 лет.

Программа состоит из двух направлений: аэробики и комплекса упражнений по общефизической подготовке. Разработана в рамках физкультурно-спортивной и оздоровительной направленности в соответствии с ФГОС ДО.

1.1. Программа разработана в соответствии со следующими нормативно-правовыми актами:

Дополнительная общеобразовательная программа по развитию уровня физической подготовленности и приобщения к здоровому образу жизни, детей

**Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
«Центр развития ребёнка - детский сад «Чебурашка»**

дошкольного возраста 5-7 лет «Спортивная смена Конды» разработана на основе нормативных документов:

- основной образовательной программы Муниципального автономного дошкольного образовательного учреждения «Центр развития ребёнка - детский сад «Чебурашка»,

Программа соответствует следующим нормативно – правовым документам:

- Федеральный закон Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся» от 31.07.2020 г. № 304-ФЗ;

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 N3 утвержден СанПиН 2.1.3684-21 «Об утверждении СанПиН «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций»; - Профессиональным стандартом педагога. Педагогическая деятельность в дошкольном, начальном общем, основном общем, среднем общем образовании (утвержден приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 18 октября 2013 г. N 544н).

- Приказом Минобрнауки Российской Федерации от 30.08.2013 N 1014 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам дошкольного образования» (зарегистрирован в Минюсте России 26.09.2013 N 30038).

- Письмом Федеральной службы по надзору и контролю в сфере образования и науки (Рособрнадзор) от 07.02.2014301-52-22/05-382.

- Конвенцией о правах ребенка, принятой резолюцией 44/25 Генеральной Ассамблеи от 20 ноября 1989 года. — ООН 1990.

- Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ (ред. от 31.12.2014, с изм. от 02.05.2015) «Об образовании в Российской Федерации».

- Федеральным законом от 24 июля 1998 г. № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации».

- Письмом Минобрнауки России «Комментарии к ФГОС ДО» от 28 февраля 2014 г. № 08-249

- Уставом Муниципального автономного дошкольного образовательного учреждения «Центр развития ребёнка - детский сад «Чебурашка».

3. Вавилова Е.Н. Развивайте у дошкольников ловкость, силу, выносливость - М. «Просвещение», 1981.
4. Глазырина Л.Д. Физическая культура – дошкольникам - М. «Владос», 2001.
10. Картушина М.Ю. Оздоровительные занятия с детьми 6-7 лет - М. Творческий центр «Сфера», 2008.
11. Методические рекомендации по организации проведения испытаний (тестов), входящих во Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО)», одобренные на заседании Координационной комиссии Министерства спорта Российской Федерации

- по введению и реализации Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» протоколом № 1 от 23.07.2014
12. Методические рекомендации по тестированию населения в рамках Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)», одобрен на заседании Координационной комиссии Министерства спорта Российской Федерации по введению и реализации Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) протоколом № 1 от 23.07.2014 пункт II/1 и на заседаниях Экспертного совета по вопросам Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса 28.05.2014 и 27.08.2014г.).
 13. Муравьев В.А., Назарова Н.Н. Воспитание физических качеств детей дошкольного и школьного возраста - М. «Айрис пресс», 2004.
 14. Постановление Правительства Российской Федерации от 11 июня 2014 г. № 540 г. Москва «Об утверждении Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)»
 15. Приказ Минспорта России от 8 июля 2014 г. № 575 «Об утверждении Государственных требований к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)»
 16. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 30.06.2014 № 1165-р «О внедрении Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)»
 17. Серых Л.В. Готовим дошкольников к сдаче норм физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)»: методические рекомендации/ Л.В. Серых, С.А. Невмывака, Л.Я. Кокунько, М.Г. Шламова и др. - Белгород: Графит, 2016. - 105 с.
 18. Тарасова Т.А. Контроль физического состояния детей дошкольного возраста: Методические рекомендации для руководителей и педагогов ДОУ - М. ТЦ Сфера, 2005.

2.2. Направленность: Физкультурно-спортивная

2.3. Актуальность программы

Актуальность Программы в том, что физическое развитие – одна из важных задач для дошкольников и дошкольников с ОВЗ, решению которой способствуют музыкально-ритмические занятия на степ-платформах и закрепления норм ГТО.

Актуальность программы заключается в том, что у детей формируется правильная осанка, совершенствуются движения, их координация, развивается выносливость, ловкость, быстрота, гибкость. Двигательная активность необходима для развития организма: усиливается обмен веществ, улучшается деятельность нервной и сердечно-сосудистой систем, развивается сила мышц, подвижность суставов, а также умение преодолевать трудности, закалять волю. Доказано, что движение, организованное музыкой, усиливает свои оздоровительные возможности. Поэтому обучение детей ритмичным

двигательным упражнениям под музыку, несложным композициям, развитие двигательных способностей детей является одним из основных направлений работы на занятиях степ-аэробики.

Занятия с элементами степ-аэробики полезны и для детей с эмоционально-волевыми нарушениями, и для детей, у которых на первый план выступают познавательные проблемы, и для детей с нарушением двигательных функций.

Для решения эмоционально-волевых проблем важно, что постепенно ребенок учится согласовывать свои действия с действиями других детей и взрослых, и тогда танец становится более организованным и ритмичным.

Дети с нарушениями общения, в отличие от остальных, обычно пропускают в своем развитии очень важный этап обучения через подражание. В результате занятий степ-аэробикой такие дети начинают подражать действиям других людей, что создает новые возможности для их обучения.

У детей с познавательными проблемами на фоне положительного эмоционального подкрепления формируется моторная и зрительно-моторная координация, развиваются пространственные представления, двигательная память, серийная организация действий.

Для всех детей с ограниченными возможностями здоровья важно, что на занятиях степ-аэробикой они учатся лучше осознавать свое тело и управлять им.

1.4. Цель программы:

Цель программы: укрепление здоровья детей, повышение сопротивляемости организма.

Цель программы: содействие психофизическому развитию детей с ОВЗ через включение их в танцевально-ритмическую деятельность на степ-платформах. Повышение качества образования детей с ОВЗ, ТНР, ОНР.

1.5. Программа ставит задачи:

Обучающие:

- Сформировать устойчивое равновесие и правильную осанку у детей;
- Укрепить у детей опорно-двигательный аппарат, профилактика плоскостопия.

Развивающие:

- Развивать координацию движений
- развивать физические качества: быстроту, силу, выносливость, ловкость, гибкость

Воспитательные:

- воспитывать морально-волевые качества: уверенность, выдержку, сосредоточенность, внимание;
- воспитывать интерес к физическим упражнениям и желание заниматься физкультурой.

Задачи:

1. Развивать элементарные творческие способности детей с ОВЗ в рамках реализации художественно-эстетической образовательной области адаптированной образовательной программы дошкольного уровня.

2. Формировать и развивать координационные способности, мышечную силу, гибкость, выносливость, скоростно-силовые качества воспитанников с ОВЗ.

3. Способствовать развитию у дошкольников чувства ритма, музыкального слуха, памяти, внимания, умения согласовывать движения с музыкой.

4. Способствовать приобретению положительного социального опыта в процессе занятий степ-аэробикой и элементарной творческой деятельности детей с ОВЗ разной этиологии.

1.6. Отличительная особенность программы:

Данная программа поможет детям в игровой форме освоить начальные навыки использования степ-платформ и подготовиться к сдаче норм ГТО. Тем самым заинтересовать к продолжению обучения, сформировать начальные формы волевого управления поведением.

Постоянные подъемы и спуски в ритмичном темпе укрепляют сердечно-сосудистую систему, повышают выносливость, координацию движений, гибкость.

Степ-аэробика – это комплекс упражнений, который состоит из подъемов на специальную платформу и спусков с нее под ритмичную музыку. Занятия проходят в групповом формате и длятся от 30 минут до часа.

1.7. Характеристика программы:

Рабочая программа рассчитана на 9 месяцев обучения для детей старшего дошкольного возраста, с проведением одного занятия в неделю продолжительностью 30 минут.

Содержание программы включает материалы, не получившие свое отражение в основной образовательной программе МАДОУ «ЦРР-детский сад «Чебурашка»: организованной образовательной деятельности, позволяющие обеспечить участие воспитанников в занятиях на степ-платформе.

Результаты освоения программы соответствуют требованиям к результатам образования действующего ФГОС ДО.

1.8. Адресат программы:

Программа рассчитана на детей 5 – 7 лет (старшая – подготовительная группы).

Наполняемость групп – 25 детей.

1.9. Объем программы: академических часов:

Тема	Теория	Практика	Всего	Кол-во занятий в неделю	Кол-во занятий в месяц	Кол-во детей в группе

**Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
«Центр развития ребёнка - детский сад «Чебурашка»**

Первичное диагностическое обследование	-	2	2	1	4	25
Вводное	1	1	2	1	4	25
Обучающие	-	8	8	1	4	25
Комбинированные	-	19	19	1	4	25
Игровые итоговые	-	3	3	1	4	25
Итоговое диагностическое Обследование	-	2	2	1	4	25

1.10. Форма и режим занятий:

Программа рассчитана на детей 5 -7 лет. Занятия проводятся с подгруппой по 25 человек. Проводится занятие один раз в неделю, во второй половине дня. В год проводится 36 занятия. Продолжительность 30 минут.

1.11. Уровень освоения программы: базовый уровень

1.12. Планируемые результаты освоения программы.

Целенаправленная работа с использованием степ – платформ позволит достичь следующих результатов:

- рост показателей уровня физической подготовленности воспитанников;
- сформированность навыков правильной осанки;
- развитость двигательных способностей детей и физических качеств (быстроты, силы, гибкости, подвижности в суставах, ловкости, координации движений и функцию равновесия для тренировки вестибулярного аппарата ребенка).
- сформированность умений ритмически согласованно выполнять степ-шаги под музыку;
- выработке четких координированных движений во взаимосвязи с речью;
- сформированности эмоционально-положительного отношения и устойчивого интереса к занятиям физической культурой и самостоятельной двигательной деятельности.
- воспитанию чувства уверенности в себе.

1.13. Формы контроля и подведения итогов реализации программы

Форма подведения итогов: диагностическое обследование детей по усвоению программы, для которого разработаны диагностические критерии проводится в форме использования степ – платформ.

**Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
«Центр развития ребёнка - детский сад «Чебурашка»**

Педагогический контроль включает в себя педагогические методики. Комплекс методик направлен на определение уровня усвоения программного материала, степень сформированности умений осваивать новые виды деятельности, развитие коммуникативных способностей, рост личностного и социального развития ребёнка.

Полученные и усвоенные навыки воспитанников контролируются как на каждом занятии, так и на итоговых, контрольных занятиях.

Наряду с контролем знаний, умений, навыков, предусмотренных программой, осуществляется диагностика развития физических качеств.

Определить уровень развития физических качеств детей, а также изменения под влиянием регулярных занятий можно при помощи специальных упражнений-тестов, наблюдение, анализ полученных данных. Мониторинг проводится по параметрам:

- гибкость: наклон вперед. см. и т.д.
- ритмичность выполнения основных шагов на степ-платформу.
- подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине.
- прыжки в длину.
- поднимание туловища из положения лёжа на спине.

Форма подведения итогов: 2 раз в год (октябрь-апрель)

Залог успеха в учебной работе – повышение двигательной активности детей в режиме дня, и популяризация данного вида спорта.

Оценка физической подготовленности детей.

Диагностика проводится для контроля за уровнем развития физических качеств ребенка и его физической подготовки. При проведении диагностики используются различные диагностические тесты в виде контрольных двигательных заданий, предлагаемых детям в игровой или соревновательной форме.

3. Организационно-педагогические условия реализации программы

2.1. Учебный план

Учебный план

Тема	Теория	Практика	Всего	Кол-во занятий в неделю	Кол-во занятий в месяц	Кол-во детей в группе
Первичное диагностическое обследование	-	2	2	1	4	25
Вводное	1	1	2	1	4	25
Обучающие	-	8	8	1	4	25

**Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
«Центр развития ребёнка - детский сад «Чебурашка»**

Комбинированные	-	19	19	1	4	25
Игровые итоговые	-	3	3	1	4	25
Итоговое диагностическое Обследование	-	2	2	1	4	25

Всего: 36 занятия

2.3. Условия реализации программы:

2.3. Материально-техническое обеспечение:

Степ-платформа на каждого ребёнка
Музыкальное сопровождение
Спортивная форма
Атрибуты для сюжетных номеров.

2.3. Оборудование

Степ-платформы – 25 шт.

2.4. Кадровое обеспечение программы:

Конева Ирина Сергеевна – Бакалавр по направлению «Педагогическое образование» (Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования «Тюменский государственный университет»). Дата выдачи – 18.07.2018г. – категории нет.

Диплом о профессиональной переподготовке, квалификация «Инструктор по физической культуре» (ООО «Центр повышения квалификации и переподготовки «Луч знаний»). Дата выдачи – 3 мая 2021г.

Удостоверение о повышении квалификации «Организация тренерской деятельности по физической культуре и спорту» (ООО «Центр повышения квалификации и переподготовки «Луч знаний»). Дата выдачи – 23 апреля 2021г.

Для реализации программы используется зал для физической культуры.

2.5. Информационные источники

1. А.А. Нечитайлова, Н.С. Полунина, М.А. Архипова, 2017. Фитнес для дошкольников.

2. Борисова М.М. Степ аэробика в работе с дошкольниками//детский сад от А до Я. -2012г. №6

3. Бокатов А., Сергеев С. Детская йога. - М.,2006.

4. Борисова. М. организация занятий фитнесом в системе дошкольного образования. Москва, обруч,2014.

5. Сайкина Е.Г. Лечебно-профилактический танец «Фитнес – данс» /СПб., Детство - пресс, 2007.
6. Сергиенко Н.Н., Бабенкова Е.А. Как сделать осанку красивой, а походку легкой. / Москва, 2008.
7. Иванова Л.И.. Естественно – научные наблюдения и эксперименты в детском саду/ Москва, 2004.
8. Пензулаева Л.И., Оздоровительная гимнастика для детей 3-5 лет.
9. Комплексы оздоровительной гимнастики / М: Мозаика-Синтез, 2010.
10. Е.В. Сулим Детский фитнес. Физическое развитие 5-7 лет-2ое издание. –М.:ТЦСфера,2018.

Документ подписан электронной подписью и отправлен

Имя файла «NO_NDS_8606_8606_8616004624861601001_20240417_
d0570a1f-0aa1-4675-8b33-d5ec433aab51»

✉ Коршунова Наталья Николаевна
Сертификат: 1b7dce328ff6d19fe02aa7c338208b77340c4773
Действует с 29.09.2023 до 22.12.2024