

Администрация города Дубны Московской области
Управление народного образования
Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
№ 18 «Мишутка» города Дубны Московской области
(ДОУ № 18)

ПРИНЯТО

Педагогическим советом № 1
от «31» 08 2020 г. № 1

УТВЕРЖДАЮ

Приказом заведующего ДОУ
От 31 08 2020 г. № 83
Заведующий ДОУ № 18
С.В. Сухля
«31» 08 2020 г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«РИТМОСТЕП»

(уровень стандартный, базовый)

Направленность: физкультурно-спортивная

Возраст детей: 5-7 лет

Срок реализации: 2 лет

Автор-составитель:
Шмакова Елена Юрьевна
инструктор по физической культуре
высшей квалификационной категории

г. Дубна 2020г

Пояснительная записка.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Ритмостеп» имеет физкультурно-спортивную направленность, реализуется стартовым и базовым уровнем.

Дополнительная общеобразовательная программа «Ритмостеп» разработана согласно требованиям следующих нормативных документов:

- Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. N 273-ФЗ (ред. от 13.07.2015);
- Концепции развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства РФ от 4.09.2014 № 1726-р);
- Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (утверждён приказом Министерства образования и науки РФ от 29.08.2018 г. № 196);
- Санитарно-эпидемиологических требований к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей (утверждено постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 4.07.2014 № 41 «Об утверждении СанПиН» 2.4.4.3172-14);
- Методических рекомендаций по разработке дополнительных общеразвивающих программ в Московской области от 23.03.2016 г.
- Положение об оказании платных образовательных услуг в Муниципальном автономном дошкольном образовательном учреждении №18 «Мишутка» города Дубны Московской области от 31.08.2018 г. № 65а.
- Федерального закона от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации";
- Концепции развития дополнительного образования детей (утверждена Распоряжением Правительства Российской Федерации от 04 сентября 2014 года № 1726-р);

-Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 года № 1008 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам".

Актуальность программы.

Дошкольный возраст в развитии ребёнка – это период, когда закладывается фундамент его здоровья, физического развития и культуры движений. 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.*

Ведущая роль в обеспечении развития аэробных возможностей и общей выносливости у детей принадлежит циклическим упражнениям. Циклические упражнения – это такие движения, в которых длительное время постоянно повторяется один и тот же законченный двигательный цикл(шаг на степ). Программа «Ритмостеп» разработана на основе циклических упражнений, в которых участвует не менее 2/3 мышечной массы тела. Они обладают уникальной способностью повышать резервные возможности ключевых жизнеобеспечивающих систем.

Мнение большинства специалистов по оздоровительной физической культуре сходится в том, что для достижения оздоровительного эффекта физические упражнения должны удовлетворять следующим критериям:

- участие в работе больших мышечных групп;
- возможность продолжительного выполнения упражнения;
- ритмический характер мышечной деятельности;
- энергообеспечение работы мышц в основном за счет аэробных процессов.

Другими словами, оздоровительными можно считать лишь аэробные упражнения.

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 музыкально-ритмической 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.

Цель программы

Цель: создание условий для формирования у детей дошкольного возраста потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Задачи программы

Личностные:

- формировать правильную осанку, укреплять костно-мышечный корсет;
- формировать нравственные качества личности;
- укреплять сердечно - сосудистую и дыхательную систему;

Предметные:

- формировать умения ритмически согласованно выполнять простые движения на степ - платформе;
- изучить технику выполнения основных циклических упражнений на ступеньках (базовые шаги);

- Развивать основные физические качества (силу, выносливость, быстроту, координацию).

Метапредметные:

- Улучшать музыкальную и двигательную память детей;
- Проговаривать последовательность действий во время занятия;
- Учить работать в группе.

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.

Психолого-педагогические особенности детей по программе

Возраст 5—7 лет называют часто «периодом первого вытяжения», когда за год ребенок может вырасти на 7—10 см. Но все-таки эти показатели у детей шестого года жизни чуть ниже, чем у воспитанников подготовительной к школе группы. 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 пяти — семи 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».

Объем и срок освоения программы

Срок реализации программы «Ритмостеп» составляет два года, 72 часа.

Формы обучения

Форма обучения по программе очная, групповая.

Особенности организации образовательного процесса

По программе «Ритмостеп» предполагаются занятия с учебными группами 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: первый год обучения – 1 раза в неделю по 25 минут (5-6 лет); второй год обучения – 1 раз в неделю по 30 мин (6-7 лет).

Планируемые результаты по программе

К концу обучения дети приобретают знания о том, что такое «степ» и какие мышцы работают при занятиях на степах. Воспитанники освоят все базовые шаги и смогут применять их в самостоятельной деятельности при выполнении музыкально-ритмических комплексов, согласовывать свои действия с действиями других детей в танце на степе, а так же выполнять движения самостоятельно по объяснению. У детей укрепится костно-мышечный корсет, это будет способствовать формированию правильной

осанки. В результате занятий у занимающихся значительно разовьётся внимание и двигательная память.

Формы аттестации, обучающихся по программе

Диагностика умений выполнять связки из базовых шагов по программе Ритмостеп проводится два раза в год (в сентябре и мае) как наблюдение в ходе открытых занятий и выступлений.

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов

Эффективность усвоения программы оценивается по уровню сформированности умений выполнять основные элементы (базовые шаги):

- 1.Базовый шаг.
- 2.Шаг ноги врозь, ноги вместе.
- 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.

Материально-техническое, информационное и кадровое обеспечение программы

Для обеспечения успешной реализации программы необходимы следующие материально – технические условия:

Спортивный зал;

Степ-платформа на каждого ребёнка;

Музыкальное сопровождение;

Атрибуты для сюжетных номеров;

Аудиозаписи для музыкального сопровождения занятий.

Кадровое обеспечение занятий: занятия ведет педагог дополнительного образования, заслуженный работник образования Московской области,

хорошо владеющий современными педагогическими методиками и технологиями и общепедагогическими компетенциями. Проявляет образное мышление, воображение, творческую активность, фантазию.

Учебно-тематический план на 1 год обучения

№ п/п	Название разделов программы	Общее количество уч. часов	В том числе	
			Теория	Практика
Первый год обучения				
1	Первичное диагностическое обследование	2	0	2
2	Основы понятия степ - аэробики	4	2	2
3	Основные элементы шаг-степ (композиции)	18	6	12
4	Игры на степах	10	1	9
5	Итоговое диагностическое обследование(открытое занятие)	2	0	2
	Всего часов	36	9	27
Второй год обучения				
1	Первичное диагностическое Обследование	2	0	2
2	Основы понятия степ-аэробики	3	2	1
3	Основные элементы шаг-степ (композиции)	20	5	15

4	Игры на стечах	8	2	6
5	Итоговое диагностическое обследование (открытое занятие)	2	0	2
	Всего часов	36	5	31

Содержание программы

1 год обучения

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 стечах

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 стечах.

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»

2 год обучения.

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 стечах

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.

Методическое обеспечение программы « Ритмопластика»

Программа разработана с опорой на авторские методики и технологии. А так же методические рекомендации по физическому воспитанию дошкольников:

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>

Методические рекомендации к программе

Особенности проведения занятий степ - аэробикой.

Программа предусматривает изучение материала по степени координационной сложности:

1. Начинать обучение лучше всего с показа и объяснения наиболее простых упражнений.
2. Постепенно усложняя комплекс, можно перейти к разучиванию более трудных движений, которые вовлекают в работу несколько суставов и групп мышц, частей тела.
3. Показ и объяснения не должны носить слишком длительный характер разучивания, так как это снижает эффективность и интерес к занятиям. Лучше показать движения и сделать акцент на правильной технике их выполнения, чем затрачивать дополнительное время на обучение.
4. Прежде чем приступить к работе, с детьми необходимо познакомиться с простыми, но важными правилами:
 - Выполнять шаги в центр степ - платформы;
 - Ставить на степ-платформу всю подошву ступни при подъёме, а, спускаясь, ставить ногу с носка на пятку, прежде чем сделать следующий шаг;
 - Спускаясь со степ - платформы, оставаться стоять достаточно близко к ней. Не отступать от степа - платформы больше, чем на длину ступни;
 - Не начинать обучение детей работе рук, пока они не овладеют в совершенстве, движениями ног;
 - Не подниматься и не опускаться со степ - платформы, стоя к ней спиной;
 - Делать шаг с лёгкостью, не ударять по степ - платформе ногами.

- Важной частью степ - тренировки являются словесные команды. Они должны быть краткими и чёткими.

Методы обучения

Выбор методов определяется с учётом возрастных и психофизических возможностей детей

1. *Метод сходства.* При подборе нескольких упражнений за основу берется какая-то одна тема, направление перемещений или стиль движений.
2. *Метод усложнения.* Определенная логическая последовательность обучения упражнениям, постепенное усложнение упражнений за счет новых деталей: изменение темпа движения, изменение ритма, ввод новых деталей, изменение техники выполнения движения, предварительное выполнение движения каждой частью тела отдельно, а затем их объединение в одном упражнении.
3. *Метод повторений.*
4. *Метод музыкальной интерпретации.* 1) Конструирование упражнений с учетом основ музыкальной грамоты. Сильные и слабые доли могут отражаться движениями (хлопками, прыжками, притопами и т.п.) 2) Вариации движений в соответствии с изменениями в содержании музыки. При повторении музыкальной темы повторяются ранее выполненные упражнения, в которые вводятся дополнения (акценты, другой темп или ритм, амплитуда или др.).
5. *Метод блоков.* Объединение между собой разных, ранее разученных упражнений в хореографическое соединение.
6. *«Калифорнийский стиль».* Комплексное проявление требований к изложенным выше методам. Перед выполнением блоков, каждое

упражнение разучивается постепенно (метод усложнения), и затем основные упражнения объединяются в блоки и выполняются с перемещением в разных направлениях.

Формы организации учебного занятия

Основная форма работы по программе Ритмопластики - практические занятия в спортивном зале.

Педагогические технологии

При реализации содержания программы «Ритмостеп» педагог использует технологии: группового обучения, игровой деятельности.

Алгоритм стандартного учебного занятия

Структура занятия

Каждый комплекс занятий должен состоять из трех частей:

- подготовительная часть (разминка)
- основная часть
- заключительная

I. Вводная часть.

Осуществляется начальная организация занимающихся, сосредоточение их внимания, установка на эмоциональный и психологический настрой. Подготовка организма ребёнка к выполнению более сложных и интенсивных упражнений в последующей (основной) части занятия. В содержание вводной части входят: подвижные коммуникативные игры, строевые и общеразвивающие упражнения на степах под музыку, танцевальные упражнения при ходьбе, на месте и в передвижениях, беге и прыжках, суставная гимнастика; упражнения на расслабление мышц и связок. Разминка выполняется с умеренной нагрузкой. После разминки – отдых необходимо снять напряжение с мышц, успокоить дыхание.

II. Основная часть.

Занимает большую часть времени. В ней решаются задачи общей и специальной направленности. Разучиваются основные элементы степ - аэробики (базовые шаги), совершенствуется техника и стиль их выполнения, отрабатывается согласованность движений с музыкой. В работе могут быть использованы как комплексы упражнений степ - аэробики определенной направленности, серии танцевальных упражнений, так и целые композиции, то есть группы упражнений, объединенные единым смысловым значением и решающие определенные задачи. Заканчивается основная часть серией дыхательных упражнений способствующих более быстрому восстановлению организма и несущих оздоровительный характер.

III. Заключительная часть.

Подвижная игра с использованием степ - платформ в заключительной части Подбор их осуществляется в зависимости от сложности предыдущих действий. Игры как подвижные так и малоподвижные. В конце заключительной части решается задача восстановления организма после физических нагрузок и перехода к другим видам деятельности. Выполняются упражнения на релаксацию с использованием мелодичной музыки со звуками природы, шумом моря, пением птиц.

Дидактическое обеспечение программы

Для обеспечения наглядности и доступности изучаемого материала педагог может использовать мультимедийные наглядные пособия и видеофильмы.

Список используемой литературы

Нормативно-правовые и иные документы

1. Конституция РФ
2. «Конвенция о правах ребенка» (одобрена Генеральной Ассамблеей ООН 20.11.1989)
3. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»(от 29 декабря 2012г. №273-ФЗ)
4. Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014г. №1726-р)
5. Письмо Минобрнауки РФ от 18 ноября 2015г. №09-3242 «О направлении информации» (методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)
6. Федеральный закон от 24.07.1998 г. N124-ФЗ (ред. от 28.12.2016) «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации».
7. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014г. №41 г. Москва Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей"
8. Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (приказ Минпросвещения России от 09 ноября 2018 г. №196)

Основная литература

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>