

Управление образования администрации
Кольчугинского района Владимирской области
Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 5 «Колокольчик» общеразвивающего вида
с приоритетным осуществлением деятельности
по физическому направлению развития детей»

Рассмотрена на заседании
педагогического совета
от «30» «05» 2024 г.
Протокол № 4



УТВЕРЖДАЮ
Заведующий Булыгина Е.А.
Булыгина Е.А.

«30» «05» 2024 г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа физкультурно-спортивной направленности
"ТОП-ТОП"**

**Возраст обучающихся: 5 - 7 лет
Срок реализации: 2 года**

(Ознакомительный (стартовый) уровень)

Автор-составитель:
Арутюнян Ирина Григорьевна, педагог
дополнительного образования

г. Кольчугино, 2024г.

1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ «ТОП-ТОП»

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 ДОУ 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 спортивные 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 общеразвивающая программа «ТОП-ТОП» разработана с учетом требований государственных нормативных актов для системы дополнительного образования:

- Федерального закона №273 от 29.12.2012 «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральной целевой программы «Развитие дополнительного образования детей в Российской Федерации до 2020 года»;
- Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года (распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-р);
- Распоряжения Правительства РФ от 29.05.2015 №996-р «Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года»;
- Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России (ФГОС ООО);
- Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «О порядке организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Примерных требований к программам дополнительного образования детей в

- приложении к письму Департамента молодежной политики, воспитания и социальной поддержки детей Минобрнауки России от 11.12.2006 г. № 06-1844;
- Письма Министерства образования и науки РФ N 09-3242 от 18 ноября 2015 г. «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;
 - Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20
 - «Санитарно - эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
 - Муниципального Положения о проектировании (разработке) дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы;
 - Положения ОО о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе педагога;
 - Положение о разработке дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ Кольчугинского района.
 - Устав Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад № 5 «Колокольчик» общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением деятельности по физическому направлению развития детей» г. Кольчугино.

Программа модифицированная, составлена на основе Программы физического развития детей 5-7 лет «Детский фитнес» Е.В. Сулим.

Направленность (профиль) программы – физкультурно-спортивная.

Уровень реализации программы – ознакомительный.

Программа реализуется, как самостоятельный курс физкультурно-спортивной деятельности по физическому развитию для детей старшего дошкольного возраста.

Актуальность программы: 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.

Отличительная особенность программы: заключается в использовании современного физкультурного оборудования (степ - платформы), как средства оздоровления и развития физических качеств детей. Программа позволяет использовать степ-аэробику как ключевое звено для развития всех функциональных систем организма и сочетает в себе не только движения циклического характера с использованием степ – платформы, но и силовую гимнастику. Она позволяет решать не только обучающие задачи, но и создаёт условия для формирования таких личностных качеств как уверенность в себе, доброжелательное отношение к сверстникам, умение радоваться успехам товарищей, способность работать в группе.

Значимость для муниципалитета:

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «ТОП-ТОП» специально разработана в целях сопровождения социально-экономического развития муниципалитета.

Адресат программы: дети с 5-7 лет, посещающие ДООУ. Набор детей носит свободный характер и обусловлен интересами воспитанников и их родителей.

Анатомо-физиологические особенности детей 5-7 лет, учитываемые при реализации ДООП

Возраст 5-7 лет называют часто «периодом первого вытяжения», когда за год ребенок может вырасти на 7-10 см. Развитие опорно-двигательной системы (скелет, суставно-связочный аппарат, мускулатура) ребенка еще не завершено. Скелетная мускулатура характеризуется слабым развитием сухожилий, фасций, связок. К шести

годам у ребенка хорошо развиты крупные мышцы туловища и конечностей, но по-прежнему слабы мелкие мышцы, особенно кистей рук.

Развитие центральной нервной системы характеризуется ускоренным формированием ряда морфо - физиологических признаков. Так, поверхность мозга шестилетнего ребенка составляет уже более 90% размера поверхности коры головного мозга взрослого человека. Бурно развиваются лобные доли мозга. Завершается дифференциация нервных элементов тех слоев (так называемых ассоциативных зон), в которых осуществляются процессы, определяющие успех сложных умственных действий: обобщения, осознания последовательности событий и причинно-следственных отношений, формирования сложных межанализаторных связей и др.

На шестом году жизни ребенка совершенствуются основные нервные процессы: возбуждение и особенно торможение. В данный период несколько легче формируются все виды условного торможения (дифференцированное, запаздывающее, условный тормоз и др.). Совершенствование дифференцированного торможения благоприятно сказывается на соблюдении ребенком правил поведения.

К пяти годам у ребенка по сравнению с периодом новорожденности размеры сердца увеличиваются в 4 раза. 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.

Несмотря на то, что дети этого возраста активны, полны энтузиазма и сил, их энергия имеет свойство быстро и неожиданно исчезать. Это явление объясняется особенностями сердечно - сосудистой системы у детей. Скорость кровообращения у них выше, чем у взрослых. Связано это с тем, что сосуды у детей шире, объем крови относительно массы тела больше, круг движения крови короче – все это приводит к легкому нарушению сердечных ритмов, особенно во время продолжительных физических нагрузок.

Размеры и строение дыхательных путей ребенка дошкольного возраста отличаются от таковых у взрослых. Так, они значительно уже, поэтому нарушения температурного режима и влажности воздуха в помещении приводят к заболеваниям органов дыхания.

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. Резервные возможности сердечно - сосудистой и дыхательной систем у детей этого возраста достаточно высоки.

Таким образом, на данном возрастном этапе развития дошкольников происходят существенные качественные изменения, связанные с интенсивным анатомическим и функциональным созреванием организма детей, развитием двигательного анализатора. Эти изменения позволяют широко развернуть работу по формированию двигательных навыков и развитию физических качеств.

Дошкольный возраст – один из наиболее ответственных периодов в жизни каждого человека. Именно в этом возрастном периоде закладываются основы здоровья, правильного физического развития, происходит становление двигательных способностей, формируется интерес к физической культуре и спорту, воспитываются личностные, морально-волевые и поведенческие качества.

Объем программы: программа составлена по возрастным группам и рассчитана на два года. Первый год обучения – 72 часа, второй год обучения – 72 часа.

Форма обучения - данная программа, исходя из возрастных особенностей ее участников, предусматривает только очную форму обучения.

Форма реализации образовательной программы - традиционная.

Организационные формы обучения: групповые (в группах одного возраста). Состав групп постоянный, но в течение учебного года при наличии свободных мест возможен дополнительный приём детей.

Режим занятий: продолжительность занятий устанавливается исходя из санитарно-гигиенических норм - для детей первого года обучения 25 минут, для детей второго года обучения 30 минут. В каждой группе проводится по 2 занятия в неделю, во вторую половину дня. В середине каждого занятия проводится физкультминутка.

ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

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

Задачи:

Обучающие:

- учить детей согласованно выполнять простые движения под музыку;
- научить определенным терминам, обозначающим шаги при выполнении упражнений на степе.

Развивающие:

- развивать чувство ритма, музыкальный слух, память, внимание, умение согласовывать движения с музыкой;
- гармонично развивать мышечную силу, гибкость, выносливость;
- формировать навыки выразительности, пластичности в движениях;
- развивать координационные способности, функции равновесия, вестибулярную устойчивость, а также функциональное совершенствование дыхательной и нервной систем организма обучающихся.

Воспитывающие:

- воспитывать умение эмоционального самовыражения и творчества в движениях;
- воспитывать трудолюбие и стремление к достижению поставленной цели;
- содействовать формированию коммуникативных качеств;
- развивать интерес и потребность в занятиях физическими упражнениями;
- воспитывать чувство уверенности в себе.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН 1 ГОД ОБУЧЕНИЯ

| № п/п | Название раздела, темы | Количество часов | | | Формы промежуточной аттестации/ контроля |
|-------|--|------------------|--------|----------|--|
| | | всего | теория | практика | |
| 1 | Введение. Условия безопасности. Первичное обследование | 8ч | 4ч | 4ч | Беседа |
| 2 | Знакомство с разными видами шагов | 8ч | 2ч | 6ч | Беседа Практический показ |
| 3 | Разучивание простых комплексов | 52ч | 2ч | 50ч | Практический показ |
| 4 | Диагностика | 4ч | - | 4ч | Итоговое обследование |

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ (УЧЕБНОГО ПЛАНА) 1 ГОД ОБУЧЕНИЯ

Примерное содержание программы заключается в 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.

Программа предусматривает изучение материала по степени координационной сложности:

1. Начинается обучение с показа и объяснения наиболее простых упражнений на вводных занятиях.
2. Постепенно усложняется комплекс, далее переход к разучиванию более трудных движений, которые вовлекают в работу несколько групп мышц и 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. Один комплекс степ-аэробики выполняется детьми в течение одного месяца, некоторые упражнения, по мере их усвоения, могут видоизменяться, усложняться, поэтому один комплекс разбивается на обучающие и комбинированные занятия. На обучающих, разучиваются новые шаги, а на комбинированных повторяются разученные и изучаются новые.
5. В конце учебного года проходят игровые итоговые занятия, где все изученное закрепляется в игровой или соревновательной форме.

На вводных занятиях детям рассказывают о правилах поведения на занятиях степ-аэробики, технике безопасности, а также дети знакомятся с определенными терминами, обозначающими шаги при выполнении упражнений на степе. На обучающих занятиях детям предлагаются элементарные комплексы упражнений аэробики, объясняется их суть, указывается на функцию данного упражнения, исправляются ошибки, допускаемые обучающимися. Сначала упражнения выполняются под счёт, а затем, по мере усвоения, на комбинированных занятиях - под музыку, в медленном темпе, затем ускоряя его. Для закрепления упражнений необходимо их варьировать, изменяя исходные и конечные положения, меняя темп и ритм музыки.

Форма контроля: выполнение практических заданий.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН 2 ГОД ОБУЧЕНИЯ

| № п/п | Название раздела, темы | Количество часов | | | Формы промежуточной аттестации/ контроля |
|-------|--|------------------|--------|----------|--|
| | | всего | теория | практика | |
| 1 | Введение. Условия безопасности. Первичное обследование | 8ч | 4ч | 4ч | Беседа |
| 2 | Разучивание сложных комплексов | 60ч | 4ч | 56ч | Практический показ |
| 3 | Диагностика | 4ч | - | 4ч | Итоговое обследование |

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ (УЧЕБНОГО ПЛАНА) 2 ГОД ОБУЧЕНИЯ

Примерное содержание программы 2 года обучения заключается в сформированности умений выполнять сложные комплексы, где основными элементами являются следующие виды шагов:

Степ-тач (step touch) - начинают обычно с приставных шагов на полу, слева направо и наоборот.

Basic step (бэйсик степ) (шаг выполняется на 4 счета) - нашагивание на степ – это самый простой базовый шаг, по сути мы просто поднимаемся на платформу и сходим с нее. Шаг одной ногой прямо на степ-платформу, шаг другой ногой прямо на степ-платформу, шаг первой ногой со степ-платформы, шаг второй ногой со степ-платформы.

Степ-ап (step-up) - нужно наступить сперва правой ногой на угол степ-платформы, а левой лишь коснуться носком. Затем левой ступить полностью, а правый носок поставить позади левой. После возвращаться на пол и чередовать ноги. При этом шаге нужно держать равновесие, так как одна упор идет на одну ногу. Нельзя перекашиваться на одну из сторон.

Шаг-колени - Правую ногу нужно поставить на степ, левую же согнуть в колени и приподнять к животу. Движения должны быть как можно более естественными и не стоит перекидываться на одну сторону и выворачивать колени. Нога направлена прямо, корпус при подъеме колени стремиться чуть вперед.

Шаг-кик (Step kick) - шаг на платформу правой ногой, левую резко выбросить вперед, имитируя удар (ногу высоко не поднимаем)

Шаг-бэк (step-back) - шаг одной ногой на степ платформу, вторую ногу за счет напряжения ягодичных мышц поднимите назад (захлест голени). Это упражнение отлично укрепляет ягодицы в движении.

Ви-степ (V-step) - шаг, который напоминает собой букву V, для этого нужно шагнуть поочередно на степ двумя ногами на противоположные уголки ступа. Поочередный шаг ногами на противоположные углы платформы, ноги движутся как бы по верхним углам английской буквы V.

Бэйсик-овер (basic-over) - для этого нужно шагнуть правой ногой на степ платформу, левую приставить, спуститься со ступа с другой стороны, повернуться к левому краю ступа и повторить с другой ногой.

Мамбо - танцевальное движение - пока левая нога находится на полу, правая зашагивает на степ, делая упор и ставя точку и сразу же делая шаг с точкой назад.

Straddle (Стредл ап) (шаг выполняется на 8 счета) - шаги – ноги вместе, ноги врозь. Шаг на выполняется следующим образом: поднимаемся на степ-платформу, ставим поочередно ноги на пол с одной и с другой стороны платформы, снова поднимаемся на платформу, возвращаемся на исходную позицию.

Turn step (Тёрн степ) шаг с поворотом - стойка боком к платформе. Это тот же самый basic-step, только спускаемся со степ платформы мы не назад, а вбок. Шаг правой на платформу, шаг левой на платформу, с поворотом спиной к основному направлению (продольно платформе) стойка ноги врозь. Шагом правой назад в диагональном направлении (разворачиваясь по диагонали), шаг правой назад с платформы, приставить левую к правой (исходное положение).

Ове зе топ (over the top) - Шаг через платформу. Исходное положение - в продольной стойке, боком к платформе. Шаг левой в сторону стать на платформу, приставить правую. Шаг левой ногой сойти с платформы (по другую сторону), приставить правую на полупальцы к левой ноге.

Cha-cha-cha (ча-ча-ча) - шаги с переступанием с ноги на ногу, для смены ноги.

ПРОГНОЗИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

К концу первого года обучения дети будут знать (достижение решения обучающих задач):

- названия шагов при выполнении упражнений на степе;
- как согласованно выполнять простые движения под музыку.

будут уметь (достижение решения обучающих задач)::

- развивать чувство ритма, согласовывать движения с музыкой;
- гармонично развивать гибкость, выносливость;
- формировать навыки выразительности, пластичности в движениях;
- развивать координационные способности, функции равновесия, вестибулярную

устойчивость.

будут способны:

- эмоционально самовыражаться и проявлять творчество в движениях;
- стремиться к достижению поставленной цели.

По итогам 2 года обучения дети будут знать (достижение решения обучающих задач):

- названия шагов при выполнении упражнений на степе и могут применять их на практике;

- как согласованно выполнять сложные движения под музыку.

будут уметь:

- развивать чувство ритма, согласовывать движения с музыкой;
- гармонично развивать гибкость, выносливость, мышечную силу;
- формировать навыки выразительности, пластичности в движениях;
- развивать координационные способности, функции равновесия, вестибулярную

устойчивость.

будут способны:

- эмоционально самовыражаться и проявлять творчество в движениях;
- стремиться к достижению поставленной цели.

В рамках решения поставленных задач ожидаемы следующие результаты в первый и второй годы освоения ДООП:

Обучатся:

- согласованно выполнять простые движения под музыку;

- узнают определенные термины, обозначающие шаги при выполнении упражнений на степе.

Разовьют:

- чувство ритма, музыкальный слух, память, внимание, умение согласовывать движения с музыкой;

- мышечную силу, гибкость, выносливость;

- навыки выразительности, пластичности в движениях;

- координационные способности, функции равновесия, вестибулярную устойчивость

- функциональное совершенствование дыхательной и нервной систем организма обучающихся.

развивать интерес и потребность в занятиях физическими упражнениями

Воспитают:

- умение эмоционального самовыражения и творчества в движениях;

- трудолюбие и стремление к достижению поставленной цели;

- коммуникативные качества;

- чувство уверенности в себе.

2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ:

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Режим организации занятий по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе физкультурно-спортивной направленности «ТОП-ТОП» определяется календарным учебным графиком и соответствует нормам, утвержденным постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»)

Начало занятий первого года обучения – 1 сентября.

Начало занятий второго и последующих годов обучения – 1 сентября.

Окончание занятий первого года обучения – 28 мая.

Окончание занятий второго и последующих годов обучения – 28 мая.

Всего учебных недель (продолжительность учебного года) – 36 недель.

Количество учебных дней: 1 – ый год обучения – 72 дня, 2 – ой год обучения – 72 дня.

Объем учебных часов: 1 – ый год обучения – 72 часа, 2 – ой год обучения – 72 часа.

Режим работы: 1 – ый год обучения – 2 раза в неделю по 25 минут, 2 – ой год обучения – 2 раза в неделю по 30 минут.

УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Учебно-методическое, информационное обеспечение программы:

На занятиях по данной программе используются:

✓ *Наглядные методы и приемы.*

К наглядным методам и приемам обучения относятся:

- показ шагов, связок педагогом;

- видеозанятия на проекторе;

- показ детьми приемов выполнения конкретного упражнения.

Во всех случаях показ сопровождается словесными пояснениями. При повторных упражнениях по закреплению умений и затем самостоятельному их применению показ дается лишь в индивидуальном порядке.

Чтобы избежать ошибок в обучении используются следующие методы:

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.

✓ *Словесные методы и приемы обучения:*

-Беседа;

-Художественное слово.

✓ *Игровые приемы обучения*

Использования моментов игры в процессе занятий степ-аэробикой относится к наглядно-действенным приемам обучения. Их цель – сделать более эффективным процесс обучения.

При проведении занятий педагог придерживается основных правил:

1. Использование приема транслирования информации.

2. Отбор тематического содержания.

3. Педагог создает схематические изображения.

4. В качестве «физкультминутки» - используются элементы драматизации, имитационные движения, сопровождаемые комментированной речью.

Материально-техническое обеспечение программы:

Занятия проводятся в специально оборудованном, хорошо освещённом спортивном зале. Для занятий необходимы:

- Музыкальный центр;

- Спортивное оборудование для выполнения упражнений:

- степ – платформы;

- доска с ребристой поверхностью;

- скамейка гимнастическая;

- мат поролоновый;

- дуга малая;

- дуга большая;

- мячи резиновые;

- мячи - фитболы;

- обручи малые;

- обручи большие;

- палки гимнастические;

- кегли.

Кадровое обеспечение: реализацию дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «ТОП-ТОП» обеспечивает педагог Арутюнян Ирина Григорьевна. Ирина Григорьевна имеет среднее специальное дошкольное образование, в 1984 году окончила Марьинское педагогическое училище, специальность «Преподавание в начальных классах», квалификация «Учитель начальных классов».

ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ

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). 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

| Фамилия, имя | 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 | | | | | | | | | | | | | | |

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Е.В. Сулим Детский фитнес «Физическое развитие детей 5-7 лет» М.: ТЦ Сфера, 2016г.