**СОДЕРЖАНИЕ**

Введение

1. Пояснительная записка

2. Цель и задачи программы

3. Учебный план

4. Содержание программы

5. Планируемые результаты

6. Условия реализации программы

7. Формы контроля

8. Оценочные материалы

9. Методические материалы

10. Список источников

**Пояснительная записка**

Данная рабочая программа является нормативно - управленческим документом образовательного учреждения, характеризующей систему организации образовательной деятельности инструктора по ФВ.

Для развития физической культуры необходимо создавать развивающую среду, постепенно вовлекая в этот процесс детей, вызывая у них радость, удовольствие, от материала в физкультурных уголках. Большое значение имеет удачный подбор материалов для занятий, удобное и рациональное размещение, доброжелательное отношение педагогу к каждому ребенку; эмоционально – положительная атмосфера занятий.

 В детском саду проводится системная работа по физическому воспитанию детей, которая включает в себя традиционные и нетрадиционные формы.

Актуальность программы заключаетсяв развитии оптимального уровня физических качеств: быстроты, гибкости, равновесия, координационных способностей, а так же несет профилактический характер.

Под воздействием упражнений на степ – платформе улучшается функция сердечно – сосудистой и дыхательной систем, укрепляется опорно – двигательный аппарат, регулируется деятельность нервной системы и ряд других физиологических процессов, таких как, профилактики плоскостопия и нарушений осанки.

Новизна данной программы заключается в том, что на ряду с традиционными формами упражнений, проводятся специальные упражнения по степ – аэробикие, а также логоритмические упражнения. Оптимальное сочетание которых в ходе занятий позволит решать не только задачи по физическому воспитанию но и развивать координацию движений и речь.

У детей, занимающихся оздоровительной аэробикой повышаются адаптивные возможности организма благодаря регулярной направленной двигательной активности, положительным эмоциям (музыкальное сопровождение, стимул научиться танцевать, сформировать красивую фигуру, быть здоровым и бодрым).

Направленность программы «Юный велосипедист» – физкультурно-спортивная.

**Возраст** – 5-7 лет

**Кол-во детей**: 10

**Реализация кружка** – 1 год

**Форма работы**: групповая

Учитывая возраст детей и новизну материала, для успешного освоения программы занятия в группе должны сочетаться с индивидуальной помощью педагога каждому ребенку.

Объем программы и режим работы:

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Период | Продолжительность занятия | Количество занятий в неделю | Количество часов в неделю | Количество недель | Количество часов в год |
| 1 год обучения | 1 час. | 1 | 1 | 36 | 36 час. |

**ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ**

**Цель образовательной программы:** Развитие физических качеств средствами степ – аэробики у детей старшего дошкольного возраста.

**Задачи образовательной программы:**

* Развивать двигательные способности детей и

физические качества (быстроту, силу, гибкость, подвижность в суставах, ловкость, координацию движений и функцию равновесия для тренировки вестибулярного аппарата ребенка).

* Формировать навыки правильной осанки

развивать мышечную систему через упражнений на

степ – платформах;

* Формирование умения ритмически

согласованно выполнять простые движения под музыку.

* Выработка четких координированных

движений во взаимосвязи с речью.

* Воспитывать эмоционально-положительное

отношение и устойчивый интерес к занятиям физической культурой и самостоятельной двигательной деятельности.

* Воспитывать чувство уверенности в себе.

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование темы** | **Всего****часов** | **Теоретические****занятия** | **Практические****занятия** | **Формы контроля** |
| 1. Вводное занятие. | 2 | 1 | 1 | Наблюдение |
| 2. Знакомство с аэробными шагами | 2 | 1 | 1 | НаблюдениеПросмотр видео |
| 3.Разучивание комплекса № 1 | 2 | 0,5 | 1,5 | Наблюдение |
| 4. Разучивание комплекса № 2 | 3 | 1 | 2 | Наблюдение |
| 5. Разучивание комплекса № 3 | 4 | 1 | 3 | Наблюдение |
| 6. Разучивание комплекса № 4 | 2 | 0,5 | 1,5 | Наблюдение |
| 7.Разучивание связок из нескольких шагов. | 4 | 1 | 3 | Наблюдение |
| 8.Продолжать развивать гибкость | 2 | 0,5 | 1,5 | Наблюдение |
| 9. Разучивание танцевальных движений | 4 | 1 | 3 | Наблюдение |
| 10.Игровые занятия | 4 | 1 | 3 | Наблюдение |
| 11. Концерты | 3 | 1 | 2 | Наблюдение |
| 12. Мониторинг | 4 | 2 | 2 | Наблюдение |
| Итого: | 36 | 11,5 | 24,5 |  |

**Структура занятия**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Части занятий | Длительность  | темп |
| Разминка(разновидности ходьбы, логоритмические упражнения) |  5 минут | умеренный |
| Основная (аэробная) |  15 - 20 минут | Выше – среднего, высокий |
| стретчинг, упражнения на осанку, равновесие. | 5 минут | Умеренно –медленный  |
| Заключительная (дыхательные упражнения, игра) | 5 минут | Умеренно –медленный |

**СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

**Первый год обучения.**

Тема 1. Вводная часть.

Развивать умение слышать музыку и двигаться в такт музыки. Развивать равновесие, выносливость. Просмотр видео роликов. Развивать ориентировку в пространстве. Познакомить со степ-дорожкой. Разучивание аэробных шагов (ви-степ, открытый шаг, страддел, шоссе-подскок отбив ногу, без степов. П/и.: "Лошадки".

Тема 2. Разучивание комплекса № 1

Учить правильному выполнению степ шагов на степах.(подьем, спуск; подъм с оттягиванием носка. Научить начинать упражнения с различным подходом к платформе. Развивать мышечную силу ног. Развивать умение работать в общем темпе. С предметами (помпоны). П/и.: " Свисток- кругом".

Тема 3. Разучивание комплекса № 2

Закреплять разученные упражнения с добавлением рук. Разучивание новых шагов. Развивать выносливость, равновесие, гибкость. Укреплять дыхательную систему. Развивать уверенность в себе. П/и.: " Займи место" (степ- платформы).

Тема 4. Разучивание Комплекса № 3

Продолжать учить выполнять упражнения в такт музыке. Продолжать развивать умения твердо стоять на степе. Закреплять ранее изученные шаги. Разучить новый шаг. Развивать выносливость, гибкость. Развитие правильной осанки. П/и.: "Паровозик - повтори".

 Тема 5. Разучивание комплекса № 4

Поддерживать интерес заниматься аэробикой. Совершенствовать разученные шаги. Продолжать развивать равновесие, гибкость, силу ног. Воспитывать любовь к физкультуре. Развивать ориентировку в пространстве. Разучивание связок из нескольких шагов. П/и.: "Ручеёк".

Тема 6. Разучивание связок из нескольких шагов.

Совершенствовать комплекс №4. Разучивание прыжков. Совершенствовать комплекс №4. Закрепление и разучивание связок из 3-4 шагов. Продолжать развивать мышечную силу ног. П/и.: "Путаница".

 Тема 7. Разучивание танцевальных движений

Повторение комплексов. Закреплять разученное. Продолжать развивать выносливость, равновесие гибкость, быстроту. Развивать умение действовать в общем темпе. П/и.: "Иголочка- ниточка".

**Планируемый результат**

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

- сформированность навыков правильной осанки;

- сформированность правильное речевого дыхания.

- развитость двигательных способностей детей и физических качеств (быстроту, силу, гибкость, подвижность в суставах, ловкость, координацию движений и функцию равновесия для тренировки фестибулярного аппарата ребенка).

- сформированность умений ритмически согласованно выполнять степ - шаги под музыку.

- выработка четких координированных движений во взаимосвязи с речью.

-эмоционально-положительное отношение и устойчивый интерес к занятиям физической культурой и самостоятельной двигательной деятельности.

- чувство уверенности в себе.

**Способы фиксации результатов:** размещение материалов на сайте и участие детей в конкурсах различного уровня

**Формы подведения итогов работы кружка**• Оформление отчёта
• Проведение открытых занятий

**УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

Для успешного реализации программы в дошкольном учреждении функционирует "Спортивный зал", "Музыкальный зал".

В спортивном зале расположены:

* степ- платформы
* батут
* помпоны
* шветская-стенка
* Гимнастические скамейки
* гимнастические дуги

**Материально – технические (пространственные) условия организации физической культуры:**

* Физкультурный зал
* Музыкальный зал
* Мячи малого размера
* Гантели
* Степ – платформы
* Магнитофон;
* CD и аудио материал

**ФОРМЫ КОНТРОЛЯ**

Для определения уровня реализации программы определены формы, проведения контроля:

* наблюдение;
* беседа;
* диагностика;
* выступления;
* просмотры видео роликов;

Диагностика, проводятся как на начальном этапе, так и по завершении каждого года обучения.. Входная диагностика позволяет определить уровень знаний, умений и навыков, компетенций дошкольников, чтобы выяснить, насколько ребенок готов к освоению данной программы.

**ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ**

В результате педагогической диагностики выделяются уровни физического развития детей старшего дошкольного возраста.

**Диагностические тесты:**

**Оценка уровня физической подготовленности детей 5-7 лет**

**Гибкость и сила:**

* Наклон вперёд из положения стоя (см)
* Подъем туловища из положения лежа

**Координационные способности:**

* Челночный бег 3\*10 (сек);

**Быстрота**

* Бег на 10 м с хода (сек)
* Бег 30 м со старта (сек)

**Равновесие**

* Упражнение«Фламинго» (сек)
* Упражнение «Ровная дорожка» (сек)

**Чувство ритма**

* Слышит смену музыкального ритма (от 1 до 5 баллов)

**Знание базовых шагов**

* Умение четко выполнять за преподавателем и самостоятельно (от 1 до 5 баллов)

**Диагностические методики**

**I. Равновесие**

1.Упражнение «Фламинго» Удержание равновесия на одной ноге, другая стопой к колену опорной, ее колено отведено в сторону на 30 градусов, руки на пояс (сек)

2.Упражнение **«Ровная дорожка»**

Носок сзади стоящей ноги вплотную примыкает к пятке

впереди стоящей ноги, стопы расположены на прямой линии (вес тела расположен на обе ноги). Руки опущены вниз, туловище прямо, смотреть вперед.

Фиксируется все в секундах, а так же оценивается характер балансировки.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | пол | 5 | 6 | 7 |
|  | 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 и силовая выносливость.**

1.Стоя на гимнастической скамейки, наклониться вперед, ноги не сгибая в коленях.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | Уровни |  5-6 лет | 6 -7лет |
| мальчики | высокий |  7 см | 6см |
| средний |  2 – 4 см |  3 – 5 см |
| низкий |  Менее 2 см | Менее 3 см |
| девочки | высокий |  8 см |  8 см |
| средний |  4 – 7 см |  4 – 7 см |
| низкий | Менее 4 см | Менее 4 см |

2.Лежа на спине поднимание туловища за 30 сек

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | Уровни | 5-6 лет | 6-7 лет |
| Мальчики | высокий | 10-12 | 12-14 |
| средний | 8-10 | 10-12 |
| низкий | 6-8 | 8-10 |
| Девочки | высокий | 8-10 | 9-12 |
| средний | 5-8 | 6-9 |
| низкий | Менее 5 раз | Менее 6 раз |

**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

**V. Быстрота**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | пол | 5 | 6 | 7 |
| 10 м/с хода (сек) | мальчики | 2,5 – 2,1 | 2,4 – 1,9 | 2,2 – 1,8 |
| девочки | 2,7 – 2,2 | 2,5 – 2,0 | 2,4 – 1,8 |
| 30 м/с со старта | мальчики | 9.2 – 7,9 | 8,4 – 7,6 | 8,0 – 7,4 |
| девочки  | 9,8 – 7,3 | 8,9 – 7,7  | 8,7 – 7,3 |

**VI. Координационные способности**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | пол | 5 | 6 | 7 |
| Челночный бег | мальчики | 12,7 | 11,5 | 10,5 |
| девочки | 13,0 | 12,1 | 11,0 |

**Тест по определению прироста показателей психофизических качеств**

Для оценки темпов прироста показателей психофизических качеств предлагаю пользоваться формулой, предложенной В.И. Усачевым:

 100(V2 – V1)

 W = ½ (V1+V2)

где W - прирост показателей темпов в %

V1 - исходный уровень

V2 - конечный уровень.

Например: Саша Д. прыгнул в длину с места вначале года на 42 см., а в конце – на 46см. подставляя эти значения формулу, получаем:

W= 100(46-42) = 9%

 1/2(42+46)

Хорошо это или плохо? Ответ на этот вопрос можно найти в шкале оценки темпов прироста физических качеств.

**Шкала оценок темпов прироста физических качеств детей дошкольного возраста**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***Темпы прироста (%)*** | ***Оценка*** | ***За счет чего достигнут прирост*** |
| До 8 | Неудовлетворительно | За счет естественного роста  |
| 8-10 | Удовлетворительно | За счет естественного роста и естественной двигательной активности |
| 10-15 | Хорошо | За счет естественного прироста и целенаправленной системы физического воспитания |
| Свыше 15 | Отлично | За счет эффективного использования естественных сил природы и физических упражнений |

Таким образом, представленные тесты и диагностические методики

позволяют:

1. оценить различные стороны психомоторного развития детей;
2. видеть динамику физического и моторного развития, становления координационных механизмов и процессов их управления;
3. широко использовать данные задания в практической деятельности дошкольных учреждений.

 **Приложение 1**

**Упражнения на развитие осанки.**

Различные виды ходьбы (с носка, на носках, с поворотом кругом, острым перекатным, пружинным шагом) и бега в чередовании с остановками на носках; прыжки толчком двумя с поворотом на 180-360град.

Упр. «Черепаха»

Установка: Сидим на стуле, нас привязали к спинке стула.

И.П. сидя на коврике, ноги вытянуты вперёд, носки вытянуты, руки лежат на коврике по сторонам, спина прямая, плечи расправлены. На 4 счёта плечи собираются вперёд, голова опускается в низ, но спина не наклоняется (черепаха влезла в свой панцирь), на следующие 4 счёта возвращаемся в исходное положение; упражнение «коробочка». Упражнение «кошка», «лодочка», «мячик»: с начало подъём верхний части туловища, затем нижней части и одновременно.

**Упражнения на развития гибкости.**

Наклоны вперёд, назад, в сторону(вправо, влево) с максимальным напряжении(из различных положений – сидя, стоя, без опоры и с опоры). Наклоном назад мост на обеих ногах и на одной ноге. Шпагат, шпагат с различным наклонами вперёд, назад, в сторону с различными движениями руками. Движение ногами (махи) в различных направлениях и с максимальной амплитудой; медленными движения ногами с фиксацией конечного положения в течение нескольких секунд. Сед с глубоким наклоном, голова опущена ( держать 20-40 с.), Упражнения на развитие подвижности стопы: И.П. сидя на полу, спина прямая, ноги вытянуты вперёд, 6 поз. На раз – вытянуть носки, пятки прижаты к полу, стремимся пальцами коснуться пола, на два носки на себя (поочерёдно, одновременно, по кругу).

Выполнение упражнений в парах: «лягушка», «бабочка», «складочка», упр. для растяжки мышц ног: И.П. дети в паре сидят друг напротив друга, ноги 1партнёра упираются в щиколотку второго, руки сцеплены. На раз – два первый медленно ложится назад, упираясь в ноги партнёра, на следующие 4 счёта фиксируют положение, на следующие 2 счёта возвращаются в исходное положение.

**Упражнения для туловища, шеи, спины.**

Наклоны головы вправо, влево, вперёд, назад; поворот головы вправо, влево, одновременно с поворотом наклон головы вверх и вниз. Наклоны туловища вперёд, назад, в сторону(вправо, влево) с максимальным напряжении(из различных положений – сидя, стоя, без опоры и с опоры), движения по кругу, скручивание вправо, влево, смещение туловища вправо, влево, прогиб вперёд, назад. Упражнения на пресс в различных положениях. Упражнение «кошка», «лодочка»: с начало подъём верхний части туловища, затем нижней части и одновременно.

**Упражнения для ног.**

Сгибание и разгибание стоп и круговые движения стопой. Полуприсяды и присяды в быстром и медленном темпе; то же на одной ноге с одновременным подниманием другой ноги вперёд или в сторону ) с опорой и без опоры. Выпады вперёд, назад, в сторону. Пружинистые полуприседания в выпадами сочетании с поворотом кругом. Прыжки на двух ногах, на одной ноге, с одной ноги на другую, прыжки из приседа, прыжки через гимнастическую скамейку( сериями, слитно, толчком обеими ногами или одной. Махи ногами с опорой руками о гимнастическую стенку и без опоры руками. Движения ногой в горизонтальной плоскости (из и.п. стойка на одной, другая вперёд-книзу) в сторону, назад, в сторону вперёд, (в различном темпе с увеличением амплитуды до 90 град. и более). Поднимание ног в различных положениях: стоя, сидя, лёжа, в висах, упорах. Удерживание ног в различных положениях(вперёд, в сторону, назад). Встряхивание расслабленными ногами. Различные сочетания движений ногами с движениями туловищем, руками(на месте и в движении).

 Различные прыжки со скакалкой с постепенным увеличением продолжительности и скорости прыжков; прыжки со скакалкой с постепенным сокращением времени на заданное количество прыжков(20 прыжков за 8сек.). Различные эстафеты и игры с бегом и прыжками, использование скакалки и др. предметы. Пружинный шаг(10-15с.), пружинный бег(20-45с.) Приседания с отягощениями, с партнёром, поднимание на носки(в подходе не более 5 раз, 3-4 подхода, темп быстрый, отдых 1 мин.) Прыжки на месте и с продвижением на одной, двух ногах( высоту прыжка постепенно увеличивать). Прыжки в высоту с места толчком ногами с разбега с доставанием предмета. Прыжки с предметами в руках. Прыжки из глубокого приседа.

**Строевые упражнения**.

 Понятия: «строй», «шеренга», «колонна», «ряд», «направляющий», «замыкающий», «интервал», «дистанция». Предварительная и исполнительная команды. Повороты направо, налево, кругом, пол-оборота расчёт. Построение в одну шеренгу и перестроение в две шеренги; построение в колонну по одному и перестроение в колонну по два. Движение строевым и походным шагом. Обозначение шага на месте и в движении. С движения вперёд и обозначение шага на месте. Остановка. Движение бегом. Переходы с бега на шаг, с шага на бег. Повороты в движении(налево, направо). Перемена направления, захождение плечом. Граница площадки, углы, середина, центр. Движение в обход. Противоходом налево, направо. Движение по диагонали, змейкой. Перестроение из колонны по одному в несколько колонн поворотом в движении. Размыкание шагами (приставные, шаги галопа), прыжками.

**Упражнения для рук.**

Поднимание и опускание рук вперёд, вверх, назад, в стороны; движение прямыми и согнутыми руками в различном темпе; круги руками в лицевой, боковой, горизонтальной плоскостях(одновременные, поочерёдные, последовательные); сгибание и выпрямление рук из различных положений, в разном темпе, с различными отягощениями, Упражнения с гантелями.

**МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ**

Для развития физической активности дошкольников, осознанного восприятия материала, занятия по дополнительному образованию интегрируются:

- в образовательную деятельность, осуществляемую в процессе организации различных видов детской деятельности: игровую, коммуникативную, трудовую, познавательно-исследовательскую, продуктивную, музыкально-художественную;

- практически со всеми образовательными областями основной образовательной программы дошкольного образовательного учреждения («Социально-коммуникативное развитие», «Познавательное развитие», «Речевое развитие», «Художественно-эстетическое развитие», «Физическое развитие»);

Данная программа, в соответствии со стоящими перед ней задачами и с учетом специфики дошкольного возраста, подразумевает использование педагогом в работе следующих технологий:

* игровая технология;
* проектная технология;
* ИКТ-технология;
* здоровьесберегающие технологии.

Мотивация и активизация физической деятельности детей, повышение эмоциональной активности осуществляется  через применение следующих методов:

− Практические (упражнения, самостоятельные задания).

− Наглядные (наглядные пособия, технические средства обучения).

− Демонстрационные (обучающие видео).

− Информационные (использование новейшей информации из периодической печати).

− Словесные (объяснение, рассказ, беседа, описание, разъяснение).

− Игровые (основаны на игровой деятельности воспитанников).

− Репродуктивные (форма овладения материалом, основанная на воспроизводящей функции памяти). Используются при повторении, закреплении.

Формы занятий (групповые).

Виды занятий:

* Беседы.
* Просмотры обучающих видео роликов
* Практическая деятельность.

**Список литературы**

1. Глазырина Л.Д. Физическая культура дошкольникам. М.: Владос,2009
2. Журнал «Инструктор по физкультуре», №4 2009 год.
3. Журнал «Обруч», №1 2005 год.
4. Журнал «Обруч», №5 2007 год.
5. Здоровьесберегающая система дошкольного образовательного учреждения. Павлова М.А, Лысогорская М.В. Волгоград 2009
6. Картушина М.Ю Логоритмические занятия в детском саду. М., 2004
7. Приложение к журналу «Дошкольная педагогика», январь, февраль / 2005
8. Рунова М.А. «Двигательная активность ребенка в детском саду»,
издательство МОЗАИКА - Синтез, Москва 2000 г.
9. Сулим Е.В. «Детский фитнес» издательство «Творческий центр Сфера», Москва 2014 г.