

Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 54 комбинированного вида Кировского района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТА
Решением педагогического совета
ГБДОУ детского сада № 54
Кировского района Санкт-
Петербурга
Протокол № 4 от 30.08. 2024

УТВЕРЖДЕНА
Заведующий ГБДОУ детского сада № 54
Кировского района Санкт-Петербурга
И.А. Наумовская
Приказ № 150/1 от 30.08.2024

**Дополнительная общеобразовательная
программа по степ аэробике
«Топ-хлоп нейробика»**

Возраст обучающихся:

4-7 лет

Срок реализации: 1 год

Разработчик: Аникеева Оксана Георгиевна,
педагог дополнительного образования

Санкт-Петербург
2024

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная программа «Топ-хлоп-нейробика»

Программа имеет физкультурно-спортивную направленность.

Вид программы – модифицированная

Основание для разработки дополнительной общеобразовательной программы (далее – программа):

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Распоряжение Комитета по образованию Санкт-Петербурга от 1 марта 2017 г. N 617-р "Об утверждении Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ в государственных образовательных организациях Санкт-Петербурга, находящихся в ведении Комитета по образованию"

- Постановление Правительства Российской Федерации от 15 сентября 2020 года N 1441 «Об утверждении Правил оказания платных образовательных услуг»;

- Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 года N 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (с изменениями на 30 сентября 2020 года);

- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23 августа 2017 г. N 816 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации от 18 сентября 2017 г., регистрационный N 48226)

- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 года N 28 "Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи";

- Письмо Министерства просвещения РФ от 21 июня 2021 г. N 03-925 «Методические рекомендации по реализации программ дошкольного образования с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий».

Актуальность

В последние годы наблюдается снижение двигательной активности детей, в том числе и дошкольного возраста. При этом именно этот возраст является решающим в формировании фундамента физического и психического здоровья. Ведь именно до 7 лет человек проходит огромный путь развития, не повторяемый на протяжении последующей жизни. Именно в этот период идёт интенсивное развитие органов и становление функциональных систем организма, закладываются основные черты личности, формируется характер, отношение к себе и окружающим.

На этом этапе необходимо не только укреплять здоровье и развивать физические качества дошкольников, но и что особо важно привлекать детей к регулярным занятиям физической культурой и спортом уже в самом раннем возрасте. В связи с этим, внедрение технологий степ-аэробики в физкультурно-оздоровительную деятельность дошкольников, за счет своей эмоциональности и нестандартности, не только разнообразит средства физического воспитания, но и будет способствовать решению более частных задач, таких как: развитие умения ориентироваться в пространстве, совершенствование координации движений, развитие музыкально-ритмических способностей и др.

Отличительные особенности программы

Адресат программы

Программа предусматривает занятия с детьми 4-7 лет. Содержание Программы ориентировано на добровольные одновозрастные группы детей, различного уровня подготовки, заинтересованных в речевом развитии. Уровень освоения-ознакомительный.

Объем и срок реализации программы

Объем реализации программы – 32 учебных недели (64 учебных часа).

Срок реализации программы-1 год

Цель и задачи программы

В программе решаются *общие задачи*:

1. Содействовать всестороннему гармоничному развитию занимающихся, повышению их физической подготовленности и приобщению к здоровому образу жизни;

2. Способствовать овладению знаниями, умениями и навыками, предусмотренными программой по физическому воспитанию в дошкольных учреждениях и программой общеобразовательной школы по физической культуре;

3. Развивать двигательные способности, культуру движений, музыкальные и творческие способности занимающихся;

4. Формировать потребность в регулярных занятиях физическими упражнениями, содействовать повышению интереса к физической культуре;

5. Воспитывать правильное понимание красоты и активное стремление к её достижению во внешнем облике занимающихся, их движениях;

6. Формировать знания о здоровом образе жизни и укреплении здоровья через занятия физическими упражнениями.

Также в каждой программе присутствуют частные задачи, которые, в зависимости от цели, отражают специфику того или иного направления детского фитнеса.

К оздоровительным задачам относятся:

1. Содействовать оптимизации роста и развитию опорно-двигательного аппарата;

2. Гармонично развивать мышечную силу, гибкость, выносливость, быстроту;

3. Содействовать развитию координационных способностей, функции равновесия, вестибулярной устойчивости;

4. Формировать и закреплять навыки правильной осанки;

5. Содействовать профилактике плоскостопия;

6. Развивать мелкую моторику рук;

7. Содействовать развитию и функциональному совершенствованию сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем организма;

8. Способствовать повышению физической работоспособности занимающихся;

9. Способствовать профилактике различных заболеваний.

Образовательные задачи включают следующие:

1. Вооружить занимающихся знаниями о влиянии занятий детским фитнесом на организм, понятии здорового образа жизни, правилах техники безопасности на занятиях детским фитнесом, профилактике травматизма;

2. Формировать знания, умения и навыки, необходимые для обеспечения жизнедеятельности в разнообразных условиях жизни, обогащать двигательный опыт;

3. Содействовать развитию чувства ритма, музыкального слуха, памяти, внимания, умения согласовывать движения с музыкой;

4. Формировать навыки выразительности, пластичности, танцевальности движений;

5. Прививать навыки личной и общественной гигиены (самообслуживание, соблюдение чистоты).

К воспитательным задачам относятся:

1. Воспитывать умение эмоционального самовыражения, раскрепощенности и творчества в движениях;

2. Содействовать формированию коммуникативных умений (лидерства, инициативы, чувства товарищества, взаимопомощи, толерантности);

3. Способствовать развитию воображения, мышления, познавательной активности;

4. Воспитывать трудолюбие и стремление к достижению поставленной цели;

5. Расширять кругозор в области физической культуры, способствовать развитию потребности в занятиях физическими упражнениями и интереса к ним.

Организационно-педагогические условия реализации программы

Программа реализуется на русском языке.

Формы и режимы занятий

Форма обучения: очная

Режим занятий: занятия проводятся 2 раз в неделю.

Формы проведения занятий: теоретическое(беседа), комбинированное (сочетание теории и практики).

Формы организации деятельности обучающихся на занятии: групповая, по подгруппам(малыми группами).

Формы подведения итогов освоения программы: открытые занятия 1 раз в год.

Особенности реализации программы

Программа имеет четкую практическую направленность. Содержание занятий, объем и интенсивность нагрузок зависят от возраста обучающихся. В зависимости от степени усвоения материала, можно в течении учебного года варьировать порядок тем занятий и количество часов образовательной программы для более лучшего освоения программы.

Условия набора и формирования групп

По условиям материально-технического обеспечения по данной программе формируется группаме более 10 человек.

Комплектование групп может проходить в течении всего учебного года.

В группу принимаются все желающие обучающиеся от 4 до 7 лет. Занятия проводятся с учетомвозрастных особенностей обучающихся.

Объем и срок реализации программы

Срок освоения программы один учебный год.

Объем реализации программы – 32 учебных недели (64 учебных часа).

Летний период с 01 июня по 31 августа, в данное время организуются летние каникулы. В дни летних каникул дети посещают дошкольное учреждение, но дополнительная образовательная программа не реализуется.

Периодичность занятий: 2 раза в неделю, во второй половине дня.

Продолжительность занятия:

4-5 лет 20 минут

5-6 лет 25 минут

6-7 лет 30 минут

Форма проведения работы: групповая, подгрупповая (малыми группами)

Необходимое кадровое и материально-техническое обеспечение

программы Кадровое обеспечение:

Программу реализует педагог дополнительного образования, имеющий среднее профессиональное или высшее образование по направлению "Физическая культура и спорт", прошедший профессиональную подготовку (профессиональную переподготовку) по направлению «Педагогика дополнительного образования» и имеющий право на ведение профессиональной деятельности в сфере дополнительного образования. Требования к стажу работы не предъявляются.

Материально-технические (пространственные) условия организации физической культуры

В соответствии с ФГОС ДО, материально-техническое обеспечение программы включает в себя учебно-методический комплект, оборудование. При этом, образовательная организация самостоятельно определяет средства обучения, в том числе технические, игровое, спортивное, оздоровительное оборудование, инвентарь, необходимые для реализации Программы.

Инвентарь для реализации программы по количеству занимающихся:

- степ-платформы или коврики
- кубики пластмассовые
- косички, платочки
- мячи малого и большого размера
- ноутбук/музыкальный центр
- музыкальные композиции, соответствующие темам занятий

Планирование занятий по степ – аэробике

Учебный план

Учебный план 2024 – 2025 года обучения

№	Название раздела программы	Количество часов			Форма контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное: «Что такое степ-аэробика»	0,4	0,4		Стенд, сайт
	Классическая степ - аэробика	5,6	0,6	8	
2	Степ – гимнастика	5,6	0,6	4	
3	Танцевальная степ - аэробика	8,8	0,8	8	
4	Степ– ритмика	10	0,8	10	
5	Аэробно-силовая степ - аэробика	4,4	0,4	4	
6	Степ – дыхательная и пальчиковая гимнастика	2,6	0,6	2	
7	Степ-стретчинг (растяжка)	5,2	0,4	4	
8	Степ – коррекция осанки	5,2	0,4	4	
9	Степ - логоритмика	6,6	0,4	7	
10	Степ – игра	6,6	0,6	6	
11	Сюжетное занятие на выбор педагога	3		1	открытое занятие
Итого:		64	6	58	

УТВЕРЖДЕН
Заведующий ГБДОУ детского сада № 54 Кировского района
Санкт-Петербурга
Приказ № 150/1 от 30.08.2024
И.А. Наумовская

Календарный учебный график

Год обуче- ния	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	01 октября текущего учебного года	31 мая текущего учебного года	32	64	64	4-5 лет 20 минут 5-6 лет 25 минут 6-7 лет 30 минут