

Управление образования администрации городского округа «Город Йошкар-Ола»

«Йошкар-Ола» с 47-ше №-ан  
«Ю орто» йочасад»  
муниципал бюджет  
школ дечончычсо  
туныктымотӧнеж

Муниципальное бюджетное дошкольное  
образовательное учреждение  
«Детский сад № 47  
«Чудо-остров» г. Йошкар-Ола»

424038, Республика Марий Эл, г. Йошкар-Ола, ул. Кирова, д. 15 б,  
тел. 8 (8362) 34-19-47, 8 (8362) 34-18-47, эл. почта: [chudo-ostrov47@mail.ru](mailto:chudo-ostrov47@mail.ru)

ПРИНЯТО

педагогическим советом  
от 25 августа 2022 г.  
Протокол № 1

УТВЕРЖДАЮ

заведующий МБДОУ «Детский  
сад № 47 «Чудо-остров»  
г. Йошкар-Ола» Е.Б. Еремина  
25 августа 2022 г.



СОГЛАСОВАНО:

Начальник отдела ДО  
УО администрации ГО «Город Йошкар-Ола»  
 Ю.Н. Соловьева

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«ФИТНЕС-ДЕТКИ»  
(степ-аэробика для дошкольников)**

ID программы: 6626

Направленность программы: физкультурно-спортивная

Уровень программы: базовый

Категория и возраст обучающихся: старшая и подготовительная к школе группа (5-7 лет)

Срок освоения программы: 1 год

Объем часов: 32

Фамилия И.О., должность разработчика(ов) программы: Беляева Юлия Анатольевна, инструктор по физической культуре высшей квалификационной категории МБДОУ «Детский сад № 47 «Чудо-остров»

г. Йошкар-Ола, 2022

# Содержание

## **Раздел 1. Комплекс основных характеристик образования**

- 1.1 Пояснительная записка
- 1.2 Цели и задачи программы
- 1.3 Объем программы
- 1.4 Содержание программы
- 1.5 Планируемые результаты освоения программы

## **Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий**

- 2.1 Учебный план.
- 2.2 Календарный учебный график.
- 2.3 Условия реализации программы
- 2.4 Формы, порядок текущего контроля.
- 2.5 Оценочные материалы
- 2.6. Методические материалы
- 2.7 Список литературы

Приложение

## **Раздел 1. Комплекс основных характеристик образования**

### **1.1 Общая характеристика программы/пояснительная записка**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Фитнес-детки» составлена на основе законов:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Устав Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад № 47 г. Йошкар-Олы «Чудо-остров».

**Направленность программы:** физкультурно-спортивная.

**Актуальность программы:** Актуальность программы заключается в оптимизации двигательной деятельности детей старшего дошкольного возраста посредством занятий степ-аэробикой для сохранения и укрепления здоровья воспитанников, формирования ценностей здорового образа жизни.

Занятия степ-аэробикой компенсируют недостаток двигательной активности, укрепляют опорно-двигательный аппарат, мышечный корсет. Развивают в ребенке гибкость и координацию.

**Отличительные особенности программы:**

Комплексный подход, включающий различные компоненты, совокупность которых способствует укреплению и сохранению здоровья детей.

- Наличие физиологического обоснования программы с учетом возрастных особенностей детей.
- Данная программа может применяться в любом дошкольном учреждении благодаря простоте большинства рекомендуемых средств и методов, отсутствию необходимости в приобретении дорогостоящей аппаратуры.
- Знания, умения и навыки детей, полученные на занятиях, имеют практическую значимость. - Программа не дублирует ни один из предметов. Она закладывает основы укрепления здоровья и предусматривает активную практическую деятельность детей и воспитателя.

**Адресат программы:** программа рассчитана на обучение детей.

**Срок освоения программы:** 1 год.

**Форма обучения:** очная.

**Уровень программы:** базовый

**Режим занятий:** периодичность 1 раз неделю во второй половине дня

Возрастная группа	Продолжительность учебного часа
5-6 лет (старшая группа)	25 минут
6-7 лет (подготовительная группа)	30 минут

**Особенности организации образовательного процесса:** Форма реализации образовательной программы подразумевает проведение групповых занятий в группах одного возраста, предполагаемая наполняемость групп 10-15 человек.

Особенности набора детей: набор детей производится на основании заявления родителей (законных представителей). А также допустимо принимать детей в течение учебного года по желанию родителей и исходя из возможностей

## 1.2 Цель и задачи программы

**Цель программы:** Обучение основным базовым шагам степ-аэробики.

**Основные задачи:**

1. Формировать технику выполнения упражнений на степе.
2. Развивать физические качества (гибкость, выносливость) и двигательные способности (координационные, к выразительности выполнения упражнений).
3. Содействовать развитию чувства ритма, музыкального слуха, памяти, внимания, умению согласовывать свои движения с музыкой.
4. Обучать умению анализировать свои действия и действия товарищей.
5. Содействовать воспитанию умения эмоционального выражения, раскрепощенности и творчества в движениях.

## 1.3 Объем программы

Возрастная группа	Продолжительность учебного часа	Количество часов			Количество групп
		(в нед., месяц, год)			
Старшая группа	25 минут	1	4	32	1
Подготовительная группа	30 минут	1	4	32	1

## 1.4 Содержание программы

## Содержание программы для детей 5-6 лет (старшая группа)

Мес яц	Виды занятий	Цель	№ комплекса
Сентябрь	Диагностическое 1-2 неделя	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 основных элементов (базовые шаги)	№1
	Вводное 3-4 неделя	1.Познакомить детей с термином «Степ - аэробика». Дать детям сведения о пользе занятий степ - аэробикой. 2.Дать детям представления о разном характере музыки, которая сопровождает комплексы степ - аэробики в процессе прослушивания различных музыкальных отрывков: быстрая, медленная музыка. 3. Вызвать желание заниматься степ - аэробикой посредством просмотра фотографий, журналов, показа комплекса степ – аэробики инструктором по физической культуре. 3. Развивать умение слышать музыку и двигаться в такт музыки. 4. Развивать равновесие, выносливость, ориентировку в пространстве.	№2
Октябрь	Обучающее 1 неделя	1.Учить правильно выполнять степ - шаги на ступах (подъем, спуск; подъем с оттягиванием носка) 2.Разучивать аэробные шаги. 3.Научить начинать упражнения с различным подходом к платформе. 4. Развивать мышечную силу ног. 5. Разучить комплекс №3 на степ - платформах	№3
	Комбинированное 2,3,4 недели		
Ноябрь	Обучающее 1 неделя	1. Учить детей принимать правильные исходные положения всех частей тела. 2. Закреплять основные подходы в степ - аэробике, продолжать учить сочетать движения с музыкой. 3. Разучивать новые шаги. 4. Развивать выносливость, равновесие, гибкость. 5. Укреплять дыхательную систему. 6. Развивать уверенность в себе. 7. Разучить комплекс № 4 на степ - платформах.	№4
	Комбинированное 2,3,4 неделя		
Декабрь	Обучающее 1 неделя	1. Закреплять разученные упражнения с различной вариацией рук. 2. Развивать умение работать в общем темпе	Комплекс №5

	Комбинированное 2,3,4 недели	с предметами - мелкими мячами. 3. Разучивать шаг с подъемом на платформу и сгибанием ноги вперед, с махом в сторону. 4. Продолжать учить выполнять упражнения в такт музыке. 5. Развивать умения твердо стоять на степе. 6. Разучить комплекс №5 на степ – платформах.	
Январь	Обучающее 1 неделя	1. Закреплять ранее изученные шаги, составление небольших комбинаций на основе изученных шагов. 2. Разучить новый шаг (тап даун). 3. Развивать выносливость, гибкость. 4. Развитие правильной осанки. 5. Развивать умение работать в общем темпе с предметами - кубиками. 6. Разучить комплекс № 6 на степ - платформах.	№6
	Комбинированное 2,3,4 неделя		
Февраль	Обучающее 1 неделя	1. Продолжать закреплять степ шаги. 2. Учить реагировать на визуальные контакты 3. Совершенствовать точность движений 4. Развивать быстроту. 5. Развивать умение работать в общем темпе с предметами - лентами. 6. Разучить комплекс № 7 на степ - платформах.	№7
	Комбинированное 2,3,4 неделя		
Март	Обучающее 1 неделя	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	№8
	Комбинированное 2-3, 4 неделя		
Апрель	Обучающее 1 неделя	1. Упражнять в сочетании элементов. 2. Продолжать развивать мышечную силу ног. 3. Продолжать развивать выносливость, равновесие, гибкость, быстроту. 4. Развивать умение действовать в общем темпе 5. Поддерживать интерес заниматься аэробикой.	№9
	2,3,4 неделя		
Май	Комбинированное 1-2 неделя	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 основных элементов (базовые шаги).	№9
	Диагностическое 3-4 неделя		

### Содержание программы для детей 6-7 лет (подготовительная к школе группа)

Мес яц	Виды занятий	Цель	№ комплекса
-----------	--------------	------	----------------

Сентябрь	Диагностическое 1 неделя	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 основных элементов (базовые шаги).	№1
	Вводное 2,3,4 неделя	1. Развивать умение слышать музыку и двигаться в такт музыки. 2. Разучить комплекс № 10 на степ - платформах. 3. Развивать равновесие, выносливость. 4. Развивать ориентировку в пространстве.	№10
Октябрь	Обучающее 1 неделя	1. Разучить комплекс № 11 на степ - платформах. 2. Закреплять правильное выполнение степ шагов на ступах (подъем, спуск; подъем с оттягиванием носка) 3. Закреплять упражнения с различным подходом к платформе. 4. Развивать мышечную силу ног. 5. Закреплять умение работать в общем темпе с предметами - мелкими мячами.	№11
	Комбинированное 2,3,4 недели		
Ноябрь	Обучающее 1 неделя	1. Разучить комплекс № 12 на степ - платформах 2. Закреплять разученные упражнения с добавлением рук. 3. Развивать выносливость, равновесие, гибкость. 4. Укреплять дыхательную систему. 5. Развивать уверенность в себе. 6. Закреплять умение работать в общем темпе с предметами - кубиками .	№12
	Комбинированное 2-3,4 неделя		
Декабрь	Обучающее 1 неделя	1. Разучивать комплекс №13 на степ – платформах 2. Закреплять разученные упражнения с различной вариацией рук. 3. Закреплять шаг с подъемом на платформу и сгибанием ноги вперед, с махом в сторону. 4. Продолжать учить выполнять упражнения в такт музыке. 5. Развивать умения твердо стоять на степе. 6. Закреплять умение работать в общем темпе в ритмической композиции «Богатырская сила»	Комплекс №13
	Комбинированное 2,3,4 недели		
Январь	Обучающее 1 неделя	1. Разучивать комплекс №14 на степ – платформах. 2. Продолжать закреплять степ шаги. 3. Учить реагировать на визуальные контакты.	№14

	Комбинированное 2-3,4 неделя	4. Совершенствовать точность движений. 5. Развивать быстроту. 6. Закреплять умение работать в общем темпе с предметами - лентами.	
Февраль	Обучающее 1 неделя	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. Разучивать связки из нескольких шагов. 7. Разучивать комплекс №15 на степ – платформах.	№15
	Комбинированное 2,3,4 неделя		
Март	Обучающее 1 неделя	1. Разучивать комплекс №16 на степ – платформах. 2. Упражнять в сочетании элементов. 3. Продолжать развивать мышечную силу ног. 4. Укреплять дыхательную систему. 5. Развивать уверенность в себе. 6. Закреплять умение работать в общем темпе с предметами - флажками.	№16
	Комбинированное 2-3,4 неделя		
Апрель	Обучающее 1 неделя	1. Упражнять в сочетании элементов. 2. Продолжать развивать мышечную силу ног. 3. Продолжать развивать выносливость, равновесие, гибкость, быстроту. 4. Развивать умение действовать в общем темпе. 5. Поддерживать интерес заниматься аэробикой.	№17
	Комбинированное 2,3,4 неделя		
Май	Комбинированное Диагностическое 1,2,3, 4 неделя	1.Закрепить разученные ранее упражнения. 2.Провести диагностическое обследование по физическому развитию, состоянию здоровья и общих физических качеств такие как гибкость, быстрота, равновесие, чувство ритма и координационные способности. 3.Определить уровень сформированности основных элементов (базовые шаги).	

### 1.5 Планируемые результаты освоения программы

- У детей сформируется правильная осанка, укрепится костно-мышечный корсет, улучшится музыкальная и двигательная память.
- Повысится уровень двигательной активности.
- Возрастёт интерес к занятиям по физической культуре, сформируется осознанное отношение к укреплению своего здоровья.

- Воспитанники, прошедшие курс степ-аэробики, освоят все базовые шаги и будут применять их в самостоятельной деятельности при выполнении музыкально-ритмических комплексов

## Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

### 2.1. Учебный план дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Фитнес-детки» (степ-аэробика) (старший возраст 5-6 лет)

№ п/п	Наименование раздела, модуля, темы	Количество занятий			Формы промежуточной аттестации/ текущего контроля
		Всего	в том числе		
			теоретические занятия	практические занятия	
1	Уровень сформированности Основных элементов базовых шагов	2	1	1	Игровое занятие в форме тестирования .
2	Вводное. Польза степ-аэробики. Техника безопасности	1	1	0	Практическое занятие.
3	Развитие физических данных	4	0	4	Обучающее
4	Шаги на платформу с предметами (кубики,мячи)	4	0	4	Обучающее
5	Изучение базовых шагов на степе	4	0	4	Обучающее
6	Развитие мышечной силы ног	4	0	4	Наглядный показ
7	Комбинированные степ-шаги с вариацией рук	4	0	4	Обучающее
8	Стретчинг	4	0	4	Обучающее
9	Музыкально-ритмические упражнения	4	0	4	Повторение
10	Итоговое занятие	1	0	1	Итоговая диагностика
Итого объем программы		32	1	31	

### Учебный план (подготовительная к школе группа 6-7 лет)

№ п/п	Наименование раздела, модуля, темы	Количество занятий			Формы промежуточной аттестации/ текущего контроля
		Всего	в том числе		
			теоретические занятия	практические занятия	
1	Уровень сформированности Основных элементов	2	1	1	Игровое занятие в форме

	базовых шагов				тестирования .
2	Техника безопасности	1	1	0	Практическое занятие.
3	Развитие физических данных	4	0	4	Обучающее
4	Шаги на платформу с предметами (ленты, гантели)	4	0	4	Обучающее
5	Совершенствование базовых шагов на степе	4	0	4	Обучающее
6	Развитие мышечной силы ног и рук	4	0	4	Наглядный показ
7	Комбинированные степ-шаги с вариацией рук	4	0	4	Обучающее
8	Стретчинг	4	0	4	Обучающее
9	Музыкально-ритмические упражнения	4	0	4	Повторение
10	Итоговое занятие	1	0	1	Итоговая диагностика
<b>Итого объем программы</b>		<b>32</b>	<b>1</b>	<b>31</b>	

## 2.2 Календарный учебный график (старший возраст 5-6 лет)

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Количество часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	сентябрь	14.09	17.25-17.50	Очное занятие	1.	Комплекс №1 (знакомство)	Спортивный зал	Опрос , тестирование в форме игры
2	сентябрь	21.09	17.25-17.50	Очное групповое занятие	1	Комплекс №1 (освоение)	Спортивный зал	Практическое занятие
3	сентябрь	28.09	17.25-17.50	Очное групповое занятие	1	Комплекс №1 (усложнение)	Спортивный зал	Обучающее
4	октябрь	05.10	17.25-17.50	Очное групповое занятие	1	Комплекс №1 (закрепление)	Спортивный зал	Обучающее
5	октябрь	12.10	17.25-17.50	Очное групповое занятие	1.	Комплекс №2 (знакомство)	Спортивный зал	Обучающее занятие
6	октябрь	19.10	17.25-17.50	Очное групповое занятие	1	Комплекс №2(освоение)	Спортивный зал	Наглядный показ
7	октябрь	26.10	17.25-17.50	Очное групповое занятие	1	Комплекс №2 (усложнение)	Спортивный зал	Обучающее занятие
8	ноябрь	09.11	17.25-	Очное	1.	Комплекс №2	Спортивный	Обучающее

			17.50	групповое занятие		(	й зал	е занятие
9	ноябрь	16.11	17.25-17.50	Очное групповое занятие	1	Комплекс№3 (знакомство)	Спортивный зал	Повторение
10	ноябрь	23.11	17.25-17.50	Очное групповое занятие	1	Комплекс№3 (освоение)	Спортивный зал	Обучающее занятие
11	ноябрь	30.11	17.25-17.50	Очное групповое занятие	1.	Комплекс №3 (усложнение)	Спортивный зал	Обучающее занятие
12	декабрь	07.12	17.25-17.50	Очное групповое занятие	1	Комплекс №3 (закрепление)	Спортивный зал	Тестирование в форме игры
13	декабрь	14.12	17.25-17.50	Очное групповое занятие	1	Комплекс№4 (знакомство)	Спортивный зал	Обучающее занятие
14	декабрь	21.12	17.25-17.50	Очное групповое занятие	1	Комплекс №4 (освоение)	Спортивный зал	Обучающее занятие
15	декабрь	28.12	17.25-17.50	Очное групповое занятие	1.	Комплекс№4 (усложнение)	Спортивный зал	Игровое занятие
16	январь	11.01	17.25-17.50	Очное групповое занятие	1	Комплекс№5 (знакомство)	Спортивный зал	Игровое занятие
17	январь	18.01	17.25-17.50	Очное групповое занятие	1	Комплекс№5 (освоение)	Спортивный зал	Практическое
18	январь	25.01	17.25-17.50	Очное групповое занятие	1.	Комплекс№5 (усложнение)	Спортивный зал	Игровое занятие
19	февраль	08.02	17.25-17.50	Очное групповое занятие	1.	Комплекс№5 (закрепление)	Спортивный зал	Проверочное занятие
20	февраль	15.02	17.25-17.50	Очное групповое занятие	1	Комплекс№6 (знакомство)	Спортивный зал	Обучающее занятие
21	февраль	22.02	17.25-17.50	Очное групповое занятие	1	Комплекс№6 (освоение)	Спортивный зал	Игровое занятие
22	февраль	29.02	17.25-17.50	Очное групповое занятие	1.	Комплекс№6 (усложнение)	Спортивный зал	Игровое занятие
23	март	07.03	17.25-17.50	Очное групповое занятие	1	Комплекс№6 (закрепление)	Спортивный зал	Тестирование в форме игры
24	март	15.03	17.25-17.50	Очное групповое занятие	1	Комплекс№7 (знакомство)	Спортивный зал	Практическое занятие
25	март	22.03	17.25-17.50	Очное групповое занятие	1	Комплекс№7 (освоение)	Спортивный зал	Обучающее занятие

26	март	29.03	17.25-17.50	Очное групповое занятие	1.	Комплекс №7 (усложнение)	Спортивный зал	Игровое занятие
27	апрель	05.04	17.25-17.50	Очное групповое занятие	1.	Комплекс №8 (знакомство)	Спортивный зал	Игровое занятие
28	апрель	12.04	17.25-17.50	Очное групповое занятие	1.	Комплекс №8 (освоение)	Спортивный зал	Практическое
29	апрель	19.04	17.25-17.50	Очное групповое занятие	1	Комплекс №8 (усложнение)	Спортивный зал	Игровое занятие
30	апрель	26.04	17.25-17.50	Очное групповое занятие	1	Комплекс №8 (закрепление)	Спортивный зал	Проверочное занятие
31	май	17.05	17.25-17.50	Очное групповое занятие	1.	Комплекс №8 (закрепление)	Спортивный зал	Обучающее занятие
32	май	24.05	17.25-17.50	Очное групповое занятие	1	Показательные выступления	Спортивный зал	Итоговое занятие

### Календарный учебный график подготовительной к школе группы 6-7 лет

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Количество часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	сентябрь	9	18.00-18.30	Очное занятие	1.	Комплекс №1 (знакомство)	Спортивный зал	Игровое
2	сентябрь	16	18.00-18.30	Очное групповое занятие	1	Комплекс №1 (освоение)	Спортивный зал	Практическое занятие
3	сентябрь	23	18.00-18.30	Очное групповое занятие	1	Комплекс №1 (усложнение)	Спортивный зал	Обучающее
4	сентябрь	30	18.00-18.30	Очное групповое занятие	1.	Комплекс №1 (закрепление)	Спортивный зал	Игровое занятие
5	октябрь	7	18.00-18.30	Очное групповое занятие	1.	Комплекс №2 (знакомство)	Спортивный зал	Игровое занятие
6	октябрь	14	18.00-18.30	Очное групповое занятие	1.	Комплекс №2 (освоение)	Спортивный зал	Практическое
7	октябрь	21	18.00-18.30	Очное групповое занятие	1.	Комплекс №2 (усложнение)	Спортивный зал	Игровое занятие
8	октябрь	28	18.00-18.30	Очное групповое занятие	1.	Комплекс №2 (закрепление)	Спортивный зал	Проверочное занятие

9	ноябрь	11	18.00-18.30	Очное групповое занятие	1	Комплекс №3 (знакомство)	Спортивный зал	Обучающее занятие
10	ноябрь	18	18.00-18.30	Очное групповое занятие	1.	Комплекс №3 (освоение)	Спортивный зал	Игровое занятие
11	ноябрь	25	18.00-18.30	Очное групповое занятие	1.	Комплекс №3 (усложнение)	Спортивный зал	Игровое занятие
12	декабрь	2	18.00-18.30	Очное групповое занятие	1.	Комплекс №3 (закрепление)	Спортивный зал	Проверочное занятие
13	декабрь	9	18.00-18.30	Очное групповое занятие	1	Комплекс №4 (знакомство)	Спортивный зал	Обучающее занятие
14	декабрь	16	18.00-18.30	Очное групповое занятие	1.	Комплекс №4 (освоение)	Спортивный зал	Практическое
15	декабрь	23	18.00-18.30	Очное групповое занятие	1.	Комплекс №4 (усложнение)	Спортивный зал	Игровое занятие
16	январь	13	18.00-18.30	Очное групповое занятие	1.	Комплекс №4 (закрепление)	Спортивный зал	Проверочное занятие
17	январь	20	18.00-18.30	Очное групповое занятие	1.	Комплекс №5 (знакомство)	Спортивный зал	Обучающее занятие
18	январь	27	18.00-18.30	Очное групповое занятие	1.	Комплекс №5 (освоение)	Спортивный зал	Практическое
19	Февраль	3	18.00-18.30	Очное групповое занятие	1.	Комплекс №5 (усложнение)	Спортивный зал	Игровое занятие
20	февраль	10	18.00-18.30	Очное групповое занятие	1	Комплекс №5 (закрепление)	Спортивный зал	Проверочное занятие
21	февраль	17	18.00-18.30	Очное групповое занятие	1.	Комплекс №6 (знакомство)	Спортивный зал	Обучающее занятие
22	март	3	18.00-18.30	Очное групповое занятие	1	Комплекс №6 (освоение)	Спортивный зал	Практическое
23	март	10	18.00-18.30	Очное групповое занятие	1	Комплекс №6 (усложнение)	Спортивный зал	Игровое занятие
24	март	17	18.00-18.30	Очное групповое занятие	1.	Комплекс №6 (закрепление)	Спортивный зал	Проверочное занятие
25	март	24	18.00-18.30	Очное групповое занятие	1.	Комплекс №7 (знакомство)	Спортивный зал	Обучающее занятие
26	март	31	18.00-18.30	Очное групповое	1.	Комплекс №7 (освоение)	Спортивный зал	Практическое

				занятие				
27	апрель	7	18.00-18.30	Очное групповое занятие	1.	Комплекс №7 (усложнение)	Спортивный зал	Игровое занятие
28	апрель	14	18.00-18.30	Очное групповое занятие	1.	Комплекс №7 (закрепление)	Спортивный зал	Проверочное занятие
29	апрель	21	18.00-18.30	Очное групповое занятие	1	Комплекс №8 (знакомство)	Спортивный зал	Обучающее занятие
30	апрель	28	18.00-18.30	Очное групповое занятие	1	Комплекс №8 (освоение)	Спортивный зал	Практическое
31	май	5	18.00-18.30	Очное групповое занятие	1	Комплекс №8 (усложнение)	Спортивный зал	Игровое занятие
32	май	19	18.00-18.30	Очное групповое занятие	1	Показательные выступления	Спортивный зал	Итоговое занятие

### 2.3 Условия реализации программы.

#### **Материально-техническое обеспечение.**

Учебные занятия проводятся с детьми в спортивном зале МБДОУ «Детский сад №47 «Чудо-остров» Помещение соответствует требованиям Санитарно-эпидемиологического режима и правилам пожарной безопасности

- Степ-платформа на каждого ребёнка
- Гимнастические коврики
- Мячи
- Обручи
- Гимнастические палки
- Флажки, султанчики
- Гантели 0,5 кг.
- Музыкальное сопровождение
- Спортивная форма

#### **Кадровое обеспечение:**

Реализация программы обеспечивается педагогом, имеющим высшее образование соответствующей направленности.

ФИО: Беляева Юлия Анатольевна

Место работы: МБДОУ «Детский сад №47 «Чудо-остров»

Должность: Инструктор по физической культуре высшей квалификационной

категории

Образование педагога: высшее (Марийский государственный педагогический институт им. Н.К. Крупской)

#### 2.4 Формы, порядок текущего контроля

Для оценки качества знаний, умений и навыков обучающихся проводятся контрольно-проверочные мероприятия. Контроль осуществляется в виде педагогического наблюдения на занятии. Проводится два раза в год: начальный – октябрь, итоговый – май. Диагностическая методика разработана на основе цели и задач программы. По итогам результатов тестирования выводится общая оценка освоения программы. Данные наблюдения вносятся в протокол обследования, где фиксируется уровень освоения программы, в ходе которого учитывается качественный показатель.

- Открытый показ организованной деятельности по дополнительному образованию для родителей и педагогов;
- Участие в методических объединениях и мероприятиях различного уровня;
- Показ технического мастерства на соревнованиях;
- Фото-видеоотчет.

#### 2.5 Оценочные материалы.

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)

1. базовый шаг
2. шаг ноги врозь, ноги вместе. (страддел)
3. приставной шаг с касанием на платформе или на полу
4. шаги с подъемом на платформу и сгибанием ноги вперед
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. подскоки , наскок на платформу на одну ногу.
11. прыжки
12. шасси (боковой галоп в сторону небольшими шапками)

Выполнение каждого основного элемента оценивается в трех бальной системе:

**1 балл** – выполнение движений по показу, движения не уверенные. не четкие, скованные.

**2 балла**- выполнение движений по показу, объяснению, движения более уверенные, не скованные.

**3балла**-выполнение движений самостоятельно, по показу, движения четкие, уверенные.

### **Знание базовых шагов.**

Высокий – свободно воспроизводит базовые шаги.

Средний – выполнение базовых шагов при многократном повторении педагога.

Низкий – затрудняется в выполнении базовых шагов.

**Высокий уровень**- ребенок знает все базовые шаги, выполняет их самостоятельно, с интересом ,четко и уверенно

### **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.

	5 лет	6 лет	7 лет
<b>Мальчики</b>	8,7-12	12,1-25,0	25,1-30, 2
<b>Девочки</b>	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.

	<b>Уровни</b>	<b>5-6</b>	<b>6-7</b>
<b>Мальчики</b>	Высокий	7см	6см
	Средний	2-4см	3-5см
	Низкий	Менее2см	Менее 3см
<b>Девочки</b>	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.

### 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														

### 2.6. Методические материалы.

#### **Методы обучения:**

**Словесный метод:** создает у обучающихся предварительное представление об изучаемом движении. Для этой цели педагог использует: объяснение, рассказ, замечание, команды, указания.

**Наглядные методы:** применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий. Этот метод помогает создать у обучающихся конкретные представления об изучаемых действиях.

**Игровой метод:** применяется при закреплении материала.

#### **Методическое обеспечение.**

1. Программа дополнительного образования «Фитнес-детки».
2. Конспекты занятий
3. Карточка упражнений по степ-аэробике.
4. Схемы освоения техники степ-аэробики.
5. Наглядно-дидактические пособия: «Я и мое тело», «Режим дня», «Гигиена».

#### **Формы организации учебного занятия:**

- Групповая
- В парах
- Индивидуальная
- Практическая
- комбинированная

### **Педагогические технологии:**

- здоровьесберегающие (формируют у обучающихся устойчивый интерес и потребность в регулярных занятиях физической культурой и спортом и навыков здорового образа жизни)
- интегрированные (учащиеся легко переключаются с одного вида упражнений на другой, видят их взаимосвязь)
- личностно-ориентированные (развивают интерес к спорту не только у высокомотивированных, но и у тех, кто не отличается особыми способностями в спорте)

### **Алгоритм занятия**

В занятии выделяются 3 части: *разминка, основная (аэробная), заключительная.*

**Цель разминки** - подготовить опорно-двигательный аппарат и все системы организма к предстоящей работе.

Для достижения этой цели необходимо повысить температуру тела и скорость метаболических процессов в организме, продолжительность разминки будет зависеть от температуры окружающей среды и составлять от 3 - 5 минут.

Средством решения этой задачи является выполнение низкоамплитудных, изолированных движений, производимые в медленном темпе, по принципу «сверху вниз»: наклоны головы в стороны, вперед, круговые движения в плечевом суставе, движения таза вперед-назад, подъемы пятки и т.д

После разминки следует **аэробная часть**, которая состоит из базовых и простейших основных «шагов» степ - аэробики. Во время аэробной части происходит разучивание «шагов», связок, блоков и комбинаций, а также многократное повторение разученных движений - прогон. «Шаги» выполняются с нарастающей амплитудой и акцентом на правильную технику.

### **Заключительный часть**

Стретч начинается из положения лежа на спине, в котором выполняются статические растяжки для мышц ног. Каждое положение фиксируется и удерживается в течение 8-10 секунд, выполняются поочередные подтягивания ног руками к корпусу, как прямых, так и согнутых с фиксацией в конечном положении, разведение ног в стороны и т.д.

Из седа следует продуманный переход в положение стоя, в котором выполняются всевозможные статические растягивания в выпадах, наклонах, а также упражнения на равновесие с опорой на одну ногу

В заключительной части занятия выполняются дыхательные упражнения и упражнения на релаксацию.

## 2.7. Список литературы

1. Ассиновская О.А. «Система музыкально-оздоровительной работы в детском саду»//Волгоград 2011г.
2. Вераксы Н. Е., Васильева М.А., Комарова Т.С. Программа воспитания и обучения в детском саду «От рождения до школы»// Мозайка-Синтез, М.,2010г
3. Долгорукова О. «Фитнес-аэробика // Обруч 2005 №6
4. Кузина И. Степ-аэробика для дошкольников // Дошкольное образование,2008 №5
5. Кузина И. «Степ-аэробика не просто мода» // Обруч 2005 №1
6. Никанорова Т.С., Сергиенко Е.М. «Здоровячок» (система оздоровления дошкольников) // Воронеж 2007г.
7. Пензулаевой Л.И. Физкультурные занятия с детьми 5-6 лет. – М., 1988,205с.
8. Полтавцева Н.В, Стожарова М.Ю. «Приобщаем дошкольников к здоровому образу жизни» Методическое пособие// Москва 2012г.
9. Прищепа С.С. «Физическое развитие и здоровье детей 3-7 лет» // Москва 2009г.
10. «Степ-данс» - шаг навстречу здоровью // Дошкольная педагогика №1/01/11
11. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. «Са-Фи-Дансе»: (Танцевально – игровая гимнастика для детей) Учебно-методическое пособие. – СП . Детствопресс., 2000.
12. Шебеко В.Н «Физическое воспитание дошкольников»// Москва 1999г
13. Е.В. Сулим Детский фитнес «Физическое развитие детей 5-7 лет» М.: ТЦ Сфера, 2016

