


Управление образования администрации городского округа «Город Йошкар-Ола»  
Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад №90 г. Йошкар-Олы «Крепыш»

СОГЛАСОВАНО:

Начальник отдела ДО  
Управления образования  
администрации ГО «Город Йошкар-Ола»  
 Ю.Н. Соловьёва

УТВЕРЖДЕНО:

Заведующий МБДОУ  
«Детский сад № 90»  
Попова Н.В.



ПРИНЯТО:

Педагогическим советом  
МБДОУ «Детский сад № 90 «Крепыш»  
Протокол от «31» 08 2023 г.  
№ 1

**Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
«Малыши-крепыши»**

ID программы: 2833

Направленность программы: физкультурно-спортивной

Категория и возраст обучающихся: средний и старший дошкольный возраст (4-7 лет)

Срок освоения программы: 1 год

Объем часов: 73

Разработчик программы: Жеребцова Наталья Евгеньевна,  
инструктор по физической культуре высшей квалификационной категории  
МБДОУ «Детский сад №90 «Крепыш»

Йошкар-Ола  
2023г.

## **Содержание дополнительной общеразвивающей программы**

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

- 1.1. Общая характеристика программы/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 аттестации
- 2.5. Диагностические материалы
- 2.6. Методические материалы
- 2.7. Список литературы

## Раздел 1. Комплекс основных характеристик образования

### 1.1. Общая характеристика программы/пояснительная записка:

**Направленность программы:** физкультурно - спортивная. Программа направлена на развитие двигательной активности детей старшего дошкольного возраста.

**Актуальность программы:** ведущая идея программы заключается в организации комплексной деятельности оздоровительной, образовательной и воспитательной направленности, через организацию двигательной активности на занятиях по степ - аэробике. Все комплексы степ - аэробики носят оздоровительно-тренирующий характер.

В годы дошкольного возраста закладываются основы здоровья, гармоничного, умственного, нравственного и физического развития ребёнка, формируется его личность. В настоящее время детские сады посещает много детей с ослабленным здоровьем, часто болеющие. Все это заставляет педагогов быть в постоянном поиске новых современных технологий по сохранению и укреплению здоровья дошкольников. Этому способствуют занятия аэробикой со степ-платформой, т.к. аэробика — это система физических упражнений, энергообеспечение которых осуществляется за счет использования кислорода, а для того чтобы сделать их еще более интересными и насыщенными придумали индивидуальный снаряд — степ-платформа.

Упражнения на ней формируют у дошкольников осанку, укрепляют и развивают сердечно-сосудистую, дыхательную и костно-мышечную системы. Область применения степа довольно широка – это и индивидуальная работа, и самостоятельная двигательная деятельность, и занятия по физической культуре.

Степ-аэробика – это ритмичные движения вверх, вниз по специальной доске (платформе), высота которой может меняться в зависимости от уровня сложности упражнения. Однако в детском саду высота степ – доски постоянна. Степ — это ступенька высотой не более 8 см, шириной 25 см, длиной 40 см. Снаряд очень полезен в работе с детьми. Степ-аэробика развивает подвижность в суставах, формирует свод стопы, тренирует равновесие.

#### **Отличительные особенности программы:**

Первый плюс — это огромный интерес ребятшек к занятиям степ-аэробикой, не иссякающий на протяжении всего учебного года.

Второй плюс — у детей формируется устойчивое равновесие, потому что они занимаются на уменьшенной площади опоры.

Третий плюс — это развитие у ребенка уверенности, ориентировки в пространстве, общей выносливости, совершенствование точности движений.

Четвертый плюс — воспитание физических качеств: ловкости, быстроты, силы и др. Повышается выносливость, а вслед за этим и сопротивляемость организма. Но самое главное достоинство степ - аэробики — ее **оздоровительный эффект**. Для достижения эффекта продолжительность выполнения этих упражнений должна составлять в старшей возрастной группе 25 минут, в подготовительной 30 минут.

Таким образом, степ - аэробика – это новое направление оздоровительной работы, степ-платформа является многофункциональным оборудованием, обеспечивающим решение обще развивающих и профилактических задач.

В соответствии с вышеизложенным, разработана физкультурно-оздоровительная программа по степ -аэробике «**Малыши- крепыши**».

**Адресат программы:** Программа рассчитана на обучение детей 4-7 летнего возраста

**Срок освоения программы:** 1 год

**Форма обучения:** Очная

**Уровень программы:** Базовый

**Особенности организации образовательного процесса:** Формы реализации образовательной программы подразумевают проведение групповых занятий (15-20 человек)

**Режим занятий:** Периодичность - 2 раза в неделю, продолжительность занятий – 20-30 минут.

## 1.2. Цель и задачи программы

**Цель** развитие двигательной активности детей посредством степ - аэробики.

Исходя из цели, предусматривается решение следующих основных **задач**:

1. Формировать правильную осанку, укреплять костно-мышечный корсет.
2. Развивать координацию движений.
3. Укреплять сердечно - сосудистую и дыхательную систему.
4. Развивать основные физические качества (силу, выносливость, быстроту, координацию и др.).
5. Улучшать музыкальную и двигательную память детей.
6. Расширять двигательный опыт детей.
7. Развивать эстетический вкус и интерес к степ - аэробике.

## 1.3. Объем программы

Возрастная группа	Продолжительность учебного часа	Количество часов			Количество групп
		в неделю	в месяц	в год	
Средняя группа	20 мин	2	8	73	1

(4-5 лет) Старшая группа	25 мин	2	8	73	3
(5-6 лет) Подготовительная к школе группа (6-7 лет)	30 мин	2	8	73	3

#### 1.4. Содержание программы

Содержание занятий степ - аэробикой учитываются морфофункциональные особенности дошкольников, уровень их физической подготовленности и развития, соблюдая при этом основные физиологические **принципы:**

- рациональный подбор упражнений;
- равномерное распределение нагрузки на организм;
- постепенное увеличение объема и интенсивности нагрузки.

Упражнения для степ-аэробики подбираются преимущественно циклического характера (в основном, это ходьба), вызывающие активную деятельность органов кровообращения и дыхания, усиливающие обменные процессы, простые по своей двигательной структуре и доступные детям.

Каждый **комплекс упражнений** состоит из подготовительной и основной части. Подготовительная часть обеспечивает разогревание организма, подготовку его к главной физической нагрузке. Упражнения выполняются с небольшой амплитудой. Заканчивается комплекс аэробики **упражнениями на дыхание и расслабление**, выполняемыми в медленном темпе.

Во время занятий степ - аэробикой следует постоянно напоминать детям об осанке и правильном дыхании, поддерживать их положительные эмоции.

При распределении упражнений необходимо правильно дозировать физическую нагрузку, т.е. частота сердечных сокращений не должна превышать 150 – 160 уд./мин.

Занятия степ аэробикой обязательно сопровождаются бодрой ритмичной музыкой, которая создаёт у детей хорошее настроение. Она служит одновременно мотивирующим фактором, направляет ход тренировки и диктует скорость движений. При выборе музыкального сопровождения необходимо руководствоваться наличием в композиции чёткого ударного ритма. Для каждого отрезка степ - программы музыка должна подбираться с учётом рекомендаций по темпу и продолжительности. Следует также учитывать, что более быстрый темп часто приводит к увеличению риска травм.

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

Один комплекс степ - аэробики выполняется детьми в течение одного месяца; некоторые упражнения, по мере их усвоения, могут видоизменяться, усложняться.

Комплексы упражнений рассчитаны на детей 5–7 лет. Один комплекс степ - аэробики выполняется детьми в течение одного месяца, некоторые упражнения, по мере их усвоения, могут видоизменяться, усложняться.

### Перспективный план обучения для детей средней группы (4-5 лет)

#### *Сентябрь – ноябрь.*

**Задачи:** способствовать усвоению детьми базовых упражнений степ-аэробики, развивать умение детей ритмично двигаться в соответствии с характером музыки; развивать координацию движений, ловкость, быстроту; воспитывать выдержку, внимание.

Сентябрь	Октябрь	Ноябрь
1. Развивать умение слышать музыку и двигаться в такт музыки. 2. Разучивание аэробных шагов (ви-степ, открытый шаг, страдел, шоссе-подскок отбив ногу, без степов) 3. Развивать равновесие, выносливость. 4. Развивать ориентировку в пространстве. 5. Познакомить со степ-дорожкой. 6. Разучить комплекс №1 на степ – платформах.	1. Совершенствовать комплекс №2 2. Учить правильному выполнению степ шагов на степенях (подъем, спуск; подъем с оттягиванием носка 3. Научить начинать упражнения с различным подходом к платформе. 4. Развивать мышечную силу ног 5. Развивать умение работать в общем темпе.	1. Комплекс №3 2. Закреплять разученное 3. Продолжать развивать выносливость, равновесие гибкость, быстроту. 4. Развивать умение действовать в общем темпе.

#### *Декабрь – февраль*

**Задачи:** способствовать развитию силы мышц туловища и ног, укреплению голеностопного сустава; содействовать развитию координации движений и ориентировке в пространстве; формировать навык правильной осанки; осуществлять профилактику плоскостопия и укрепление мышц сводов стопы; воспитывать выносливость; создать эмоциональный настрой.

Декабрь	Январь	Февраль
1. Совершенствовать комплекс №4 на степ – платформах. 2. Закреплять разученные упражнения с добавлением рук. 4. Разучивание новых	1. Комплекс №5 на степ – платформах. 2. Закреплять разученные упражнения с различной вариацией рук. 3. Разучивание шага с подъемом на платформу и сгибанием ноги	1. Повторение комплекса №6 2. Закреплять разученное 3. Продолжать развивать выносливость, равновесие гибкость, быстроту. 4. Умение действовать в общем темпе.

шагов. 5.Развивать выносливость, равновесие, гибкость. 6.Укреплять дыхательную систему. 7.Развивать уверенность в себе.	вперед, с махом в сторону. 4.Продолжать учить выполнять упражнения в такт музыке. 5.Развивать умения твердо стоять на степе.	
--	--	--

### **Март – май**

**Задачи:** совершенствовать умение выполнять упражнения комплекса степ – аэробики; закреплять умение двигаться в соответствии с характером музыки; учить отбивать мяч двумя руками в движении по степ – платформам; развивать координацию движений, ловкость, быстроту, чувство равновесия, ориентировку в пространстве; воспитывать выдержку, внимание, сосредоточенность, настойчивость в достижении положительных результатов.

Март	Апрель	Май
1.Разучить комплекс №7. 2.Поддерживать интерес заниматься аэробикой 3.Совершенствовать разученные шаги. 4.Продолжать развивать равновесие, гибкость, силу ног. 5.Воспитывать любовь к физкультуре. 6.Развивать ориентировку в пространстве. 7.Разучивание связок из нескольких шагов.	1.Совершенствовать комплекс №8. 2.Разучивание прыжков. 3.Упражнять в сочетании элементов. 4.Закрепление и разучивание связок из 3-4 шагов 5.Продолжать развивать мышечную силу ног.	1.Повторение комплексов, изученных за год. 2.Закреплять степ шаги. 3.Учить реагировать на визуальные контакты. 4.Совершенствовать точность движений. 5.Развивать быстроту. 6.Развивать умение действовать в общем темпе.

### **Перспективный план обучения для детей старшей группы (5-6 лет)**

Месяцы	Задачи	Приемы
сентябрь	1. Развивать умение слышать музыку и двигаться в такт музыки. 3. Развивать равновесие, выносливость. 4. Развивать ориентировку в пространстве. 5. Разучить комплекс №9 на степ	Показ, объяснение, похвала, поощрение
октябрь	1.Совершенствовать комплекс №10 на степ – платформах. 2.Учить правильному выполнению степ шагов на степенях (подъём, спуск; подъём с оттягиванием носка) 3.Научить начинать упражнения с различным подходом к платформе. 4.Развивать мышечную силу ног 5.Развивать умение работать в общем темпе 6.С предметами – массажными мячами	Показ, объяснение, похвала, поощрение

ноябрь	1.Разучить комплекс №11 на степ – платформах. 2.Закреплять разученные упражнения с добавлением рук. 3.Разучивание новых шагов (кни-ап, шаг-кик) 4.Развивать выносливость, равновесие, гибкость. 5.Укреплять дыхательную систему.	Показ, объяснение, похвала, поощрение
декабрь	1. Продолжать учить выполнять упражнения в такт музыке в комплексе № 12. 2.Закреплять разученные упражнения с различной вариацией рук. 3.Разучивание шага с подъемом на платформу и сгибанием ноги вперед (кни ап), с махом в сторону (сайд). 4. Развивать умение твердо стоять на платформе	Показ, объяснение, похвала, поощрение
январь	1.Разучить комплекс № 13на степ – платформах 2.Закреплять ранее изученные шаги. 3.Разучить новый шаг мамба. 4.Развивать выносливость, гибкость. 5. Развитие правильной осанки.	Показ, объяснение, похвала, поощрение
февраль	1.Разучить комплекс № 14на степ – платформах с гантелями. 2.Продолжать закреплять степ шаги. 3.Учить реагировать на визуальные контакты 4.Совершенствовать точность движений 5.Развивать быстроту.	Показ, объяснение, похвала, поощрение
март	1. .Комплекс № 15 разучить. 2.Поддерживать интерес заниматься аэробикой. 3.Совершенствовать разученные шаги. 4.Продолжать развивать равновесие, гибкость, силу ног. 5.Воспитывать любовь к физкультуре. 6.Развивать ориентировку в пространстве.	Показ, объяснение, похвала, поощрение
апрель	1.Совершенствовать комплекс №16 2.Разучивание прыжк 3.Упражнять в сочетании элементов 4.Закрепление и разучивание связок из 3-4 шагов 5.Продолжать развивать мышечную силу ног.	Показ, объяснение, похвала, поощрение
май	1. Мониторинг. 2. Повторение комплексов 3. Закреплять разученное	Наблюдение и тестирование

### Перспективный план обучения для детей подготовительной к школе группы (6-7 лет)

Месяцы	Задачи	Приемы
сентябрь	1. Развитие чувства ритма, координации, точности, выразительности исполнения движений, двигательной памяти и произвольного внимания, быстроты реакции, обогащение двигательного опыта; 2. Освоения упражнений общего воздействия и танцевального характера;	Показ, объяснение, похвала, поощрение



	<p>3. Умение сочетать движения с музыкой и словом;</p> <p>4. Учить чувствовать расслабление и напряжение мышц корпуса.</p> <p>5. Продолжать закреплять степ шаги.</p> <p>6. Совершенствовать точность движений.</p> <p>7. Разучить комплекс №17 на степ – платформах.</p>	
октябрь	<p>1. Продолжать учить правильному выполнению степ шагов на степенях (подъём, спуск; подъём с оттягиванием носка).</p> <p>2. Научить начинать упражнения с различным подходом к платформе.</p> <p>3. Развивать мышечную силу ног.</p> <p>4. Развивать умение работать в общем темпе.</p> <p>5. Разучить комплекс №18</p>	Показ, объяснение, похвала, поощрение
ноябрь	<p>1. Разучить комплекс №19 на степ – платформах.</p> <p>2. Продолжать обучать основным базовым шагам;</p> <p>3. Учить самостоятельно, изменять движения в соответствии со сменой темпа музыки;</p> <p>4. Развивать мышцы шеи, ног; плавность движений;</p> <p>5. Учить правильно и ритмично двигаться под музыку разного характера</p>	Показ, объяснение, похвала, поощрение
декабрь	<p>1. Продолжать учить выполнять упражнения в такт музыке в комплексе № 19.</p> <p>2. Освоение техники силовой подготовки для улучшения телосложения и оздоровления;</p> <p>3. Закрепление базовых шагов.</p> <p>4. Развивать кисти рук, мышцы плечевого пояса и плеч;</p> <p>5. Продолжать учить выполнять упражнения в такт музыке</p> <p>6. Развивать умения твердо стоять на степе</p>	Показ, объяснение, похвала, поощрение
январь	<p>1. Разучить комплекс № 20 на степ – платформах.</p> <p>2. Развитие чувства ритма, координации, точности, выразительности исполнения движений, двигательной памяти и произвольного внимания, быстроты реакции, обогащение двигательного опыта;</p> <p>3. Освоения упражнений общего воздействия и танцевального характера;</p> <p>4. Умение сочетать движения с музыкой и словом;</p> <p>5. Учить чувствовать расслабление и напряжение мышц корпуса.</p> <p>6. Продолжать закреплять степ шаги.</p> <p>7. Совершенствовать точность движений.</p>	Показ, объяснение, похвала, поощрение
февраль	<p>1. Разучить комплекс № 21 на степ – платформах с гантелями</p> <p>2. изучение комбинаций и упражнений базовой аэробики;</p> <p>3. совершенствование координации движений и чувства</p>	Показ, объяснение, похвала,

	<p>равновесия;</p> <p>4. умение сочетать движения с музыкой и словом.</p> <p>5. освоение техники упражнений для развития силы мышц плечевого пояса и спины.</p> <p>6. поддерживать интерес заниматься аэробикой</p> <p>7. Совершенствовать разученные шаги.</p> <p>8. воспитывать любовь к физической культуре.</p>	поощрение
март	<p>1. .Комплекс№ 22разучить.</p> <p>2.Поддерживать интерес заниматься аэробикой.</p> <p>3.Совершенствовать разученные шаги.</p> <p>4.Продолжать развивать равновесие, гибкость, силу ног.</p> <p>5.Воспитывать любовь к физкультуре.</p> <p>6.Развивать ориентировку в пространстве.</p>	Показ, объяснение, похвала, поощрение
апрель	<p>1.Совершенствовать комплекс №23</p> <p>2. освоение упражнений общего воздействия, интенсивные упражнения в устойчивом ритме (под музыку) с движениями руками, туловищем, ногами;</p> <p>3. развитие координации движений рук и ног в процессе ходьбы, быстроты реакции, умение сочетать движения с музыкой и словом.</p> <p>4. учить самостоятельно, изменять движения в соответствии со сменой характера музыки;</p> <p>5. развивать способность к импровизации.</p> <p>6. продолжать развивать выносливость, равновесие гибкость, быстроту.</p>	Показ, объяснение, похвала, поощрение
май	<p>1. Мониторинг.</p> <p>2. Повторение комплексов</p> <p>3. Закреплять разученное</p>	Наблюдение и тестирование

### 1.5.Планируемые результаты

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

- рост показателей уровня физической подготовленности воспитанников;
- сформированности навыков правильной осанки;
- сформированности правильного речевого дыхания;
- развитость двигательных способностей детей и физических качеств (быстроту, силу, гибкость, подвижность в суставах, ловкость, координацию движений и функцию равновесия для тренировки вестибулярного аппарата ребенка).

- сформированности умений ритмически согласованно выполнять степшаги под музыку; - выработке четких координированных движений во взаимосвязи с речью;

- сформированности эмоционально-положительного отношения и устойчивого интереса к занятиям физической культурой и самостоятельной двигательной деятельности. - воспитанию чувства уверенности в себе.

Упражнения на степ - доске, совмещённые с танцевальными шагами, дают возможность координировать, сочетать работу всех групп мышц, развивают координационные способности у детей, вырабатывают точность движений, ритмичность, ловкость, умение правильно распределять силы. Музыкальное сопровождение на занятиях степ - аэробикой способствует развитию чувства ритма, позволяет целенаправленно развивать умение детей совмещать свои движения с музыкой. Зрительное восприятие создает образ движения в его динамике, выразительности, пространственных отношениях. Упражнения на степе создают как бы зрительную направленность в развитии пространственных ориентировок, способствуют лучшей координации движений отдельных частей тела. Слух позволяет выполнять движения в определенном ритме и темпе. Мышечные ощущения сигнализируют о положении тела, напряжении мышц, происходит сложный процесс согласования в работе отдельных мышечных групп, корректировки выполненного движения в соответствии с заданными образами.

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

### **2.1. Учебный план дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Малышы-крепышы»**

№ п/п	Наименование раздела, модуля, темы	Количество занятий			Формы промежуточной аттестации/ текущего контроля
		Всего	в том числе		
			теоретичес кие занятия	практичес кие занятия	
1	Комплекс №1	8	0	8	Практическое занятие.
2	Комплекс №2	9	0	9	Практическое занятие.
3	Комплекс №3	8	0	8	Практическое задание.
4	Комплекс №4	8	0	8	Практическое задание.

5	Комплекс №5	6	0	6	Практическое задание.
6	Комплекс №6	8	0	8	Практическое задание
7	Комплекс №7	8	0	8	Практическое задание
8	Комплекс №8	8	0	8	Практическое задание
9	Комплекс №9	8	0	8	Практическое задание
10	Диагностическое занятие	2	0	2	Практическое задание
11	<b>итого</b>	73	0	73	Практическое задание

### Учебный план обучения для детей старшей группы (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	Комплекс №1	8	0	8	Практическое занятие.
2	Комплекс №2	9	0	9	Практическое занятие.
3	Комплекс №3	8	0	8	Практическое задание.
4	Комплекс №4	8	0	8	Практическое задание.
5	Комплекс №5	7	0	7	Практическое задание.
6	Комплекс №6	8	0	8	Практическое задание
7	Комплекс №7	8	0	8	Практическое задание
8	Комплекс №8	8	0	8	Практическое задание
9	Комплекс №9	8	0	8	Практическое задание
10	Диагностическое занятие	1	0	1	Практическое задание
11	<b>итого</b>	73	0	73	Практическое задание

## Учебный план обучения для детей подготовительной группы (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	Комплекс №10	8	0	8	Практическое занятие.
2	Комплекс №11	9	0	9	Практическое занятие.
3	Комплекс №12	8	0	8	Практическое задание.
4	Комплекс №13	8	0	8	Практическое задание.
5	Комплекс №14	7	0	7	Практическое задание.
6	Комплекс №15	8	0	8	Практическое задание
7	Комплекс №16	8	0	8	Практическое задание
8	Комплекс №17	8	0	8	Практическое задание
9	Комплекс №18	7	0	7	Практическое задание
10	Диагностическое занятие	2	0	2	Практическое задание
11	<b>итого</b>	73	0	73	Практическое задание

### 2.2. Календарный учебный график

#### Календарный учебный график старшей группы (4-5лет)

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Количество часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	сентябрь	4	20 мин	очная	1	Комплекс №1	Физкультурный зал	Практическое занятие
2	сентябрь	6	20 мин	очная	1	Комплекс №1	Физкультурный зал	Практическое занятие

3	сентябрь	11	20 мин	очная	1	Комплекс №1	Физкультурный зал	Практическое задание.
4	сентябрь	13	20мин	очная	1	Комплекс №1	Физкультурный зал	Практическое задание.
5	сентябрь	18	20 мин	очная	1	Комплекс №1	Физкультурный зал	Практическое задание.
6	сентябрь	20	20 мин	очная	1	Комплекс №1	Физкультурный зал	Практическое задание
7	сентябрь	25	20 мин	очная	1	Комплекс №1	Физкультурный зал	Практическое задание
8	сентябрь	27	20 мин	очная	1	Комплекс №1	Физкультурный зал	Практическое задание
9	октябрь	2	20 мин	очная	1	Комплекс №2	Физкультурный зал	Практическое задание
10	октябрь	4	20 мин	очная	1	Комплекс №2	Физкультурный зал	Практическое задание
11	октябрь	9	20 мин	очная	1	Комплекс №2	Физкультурный зал	Практическое задание
12	октябрь	11	20 мин	очная	1	Комплекс №2	Физкультурный зал	Практическое задание
13	октябрь	16	20 мин	очная	1	Комплекс №2	Физкультурный зал	Практическое задание
14	октябрь	18	20 мин	очная	1	Комплекс №2	Физкультурный зал	Практическое занятие
15	октябрь	23	20 мин	очная	1	Комплекс №2	Физкультурный зал	Практическое занятие
16	октябрь	25	20 мин	очная	1	Комплекс №2	Физкультурный зал	Практическое задание
17	октябрь	30	20 мин	очная	1	Комплекс №2	Физкультурный зал	Практическое задание

18	ноябрь	1	20 мин	очная	1	Комплекс №3	Физкультурный зал	Практическое задание
19	ноябрь	8	20 мин	очная	1	Комплекс №3	Физкультурный зал	Практическое задание
20	ноябрь	13	20 мин	очная	1	Комплекс №3	Физкультурный зал	Практическое задание
21	ноябрь	15	20 мин	очная	1	Комплекс №3	Физкультурный зал	Практическое задание
22	ноябрь	20	20 мин	очная	1	Комплекс №3	Физкультурный зал	Практическое задание
23	ноябрь	22	20 мин	очная	1	Комплекс №3	Физкультурный зал	Практическое задание
24	ноябрь	27	20 мин	очная	1	Комплекс №3	Физкультурный зал	Практическое задание
25	ноябрь	29	20 мин	очная	1	Комплекс №3	Физкультурный зал	Практическое задание
26	декабрь	4	20 мин	очная	1	Комплекс №3	Физкультурный зал	Практическое задание
27	декабрь	6	20 мин	очная	1	Комплекс №4	Физкультурный зал	Практическое задание
28	декабрь	11	20 мин	очная	1	Комплекс №4	Физкультурный зал	Практическое задание
29	декабрь	13	20 мин	очная	1	Комплекс №4	Физкультурный зал	Практическое задание
30	декабрь	18	20 мин	очная	1	Комплекс №4	Физкультурный зал	Практическое задание
31	декабрь	20	20 мин	очная	1	Комплекс №4	Физкультурный зал	Практическое задание
32	декабрь	25	20 мин	очная	1	Комплекс №4	Физкультурный зал	Практическое задание

33	декабрь	27	20 мин	очная	1	Комплекс №5	Физкультурный зал	Практическое задание
34	январь	10	20 мин	очная	1	Комплекс №5	Физкультурный зал	Практическое задание
35	январь	15	20 мин	очная	1	Комплекс №5	Физкультурный зал	Практическое задание
36	январь	17	20 мин	очная	1	Комплекс №5	Физкультурный зал	Практическое задание
37	январь	22	20 мин	очная	1	Комплекс №5	Физкультурный зал	Практическое задание
38	январь	24	20 мин	очная	1	Комплекс №5	Физкультурный зал	Практическое задание
39	январь	29	20 мин	очная	1	Комплекс №5	Физкультурный зал	Практическое задание
40	январь	31	20 мин	очная	1	Комплекс №6	Физкультурный зал	Практическое задание
41	февраль	5	20 мин	очная	1	Комплекс №6	Физкультурный зал	Практическое задание
42	февраль	7	20 мин	очная	1	Комплекс №6	Физкультурный зал	Практическое задание
43	февраль	12	20 мин	очная	1	Комплекс №6	Физкультурный зал	Практическое задание
44	февраль	14	20 мин	очная	1	Комплекс №6	Физкультурный зал	Практическое задание
45	февраль	19	20 мин	очная	1	Комплекс №6	Физкультурный зал	Практическое задание
46	февраль	21	20 мин	очная	1	Комплекс №6	Физкультурный зал	Практическое задание
47	февраль	26	20 мин	очная	1	Комплекс №6	Физкультурный зал	Практическое задание



48	февраль	28	20 мин	очная	1	Комплекс №7	Физкультурный зал	Практическое задание
49	март	4	20 мин	очная	1	Комплекс №7	Физкультурный зал	Практическое задание
50	март	6	20 мин	очная	1	Комплекс №7	Физкультурный зал	Практическое задание
51	март	11	20 мин	очная	1	Комплекс №7	Физкультурный зал	Практическое задание
52	март	13	20 мин	очная	1	Комплекс №7	Физкультурный зал	Практическое задание
53	март	18	20 мин	очная	1	Комплекс №7	Физкультурный зал	Практическое задание
54	март	20	20 мин	очная	1	Комплекс №7	Физкультурный зал	Практическое задание
55	март	25	20 мин	очная	1	Комплекс №7	Физкультурный зал	Практическое задание
56	март	27	20 мин	очная	1	Комплекс №7	Физкультурный зал	Практическое задание
57	апрель	1	20 мин	очная	1	Комплекс №8	Физкультурный зал	Практическое задание
58	апрель	3	20 мин	очная	1	Комплекс №8	Физкультурный зал	Практическое задание
59	апрель	8	20 мин	очная	1	Комплекс №8	Физкультурный зал	Практическое задание
60	апрель	10	20 мин	очная	1	Комплекс №8	Физкультурный зал	Практическое задание
61	апрель	15	20 мин	очная	1	Комплекс №8	Физкультурный зал	Практическое задание
62	апрель	17	20 мин	очная	1	Комплекс №8	Физкультурный зал	Практическое задание

63	апрель	22	20 мин	очная	1	Комплекс №8	Физкульту турный зал	Практическое задание
64	апрель	24	20 мин	очная	1	Комплекс №8	Физкульту турный зал	Практическое задание
65	апрель	29	20 мин	очная	1	Комплекс №9	Физкульту турный зал	Практическое задание
66	май	6	20 мин	очная	1	Комплекс №9	Физкульту турный зал	Практическое задание
67	май	8	20 мин	очная	1	Комплекс №9	Физкульту турный зал	Практическое задание
68	май	13	20 мин	очная	1	Комплекс №9	Физкульту турный зал	Практическое задание
69	май	15	20 мин	очная	1	Комплекс №9	Физкульту турный зал	Практическое задание
70	май	20	20 мин	очная	1	Комплекс №9	Физкульту турный зал	Диагностическ ое занятие
71	май	22	20 мин	очная	1	Комплекс №9	Физкульту турный зал	Диагностическ ое занятие
72	май	27	20 мин	очная	1	Диагностика	Физкульту турный зал	Диагностическ ое занятие
73	май	29	20 мин	очная	1	Диагностика	Физкульту турный зал	Диагностическ ое занятие

### Календарный учебный график старшей группы (5-6 лет)

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Количество часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	сентябрь	4	25 мин	очная	1	Комплекс №1	Физкульту турный зал	Практическое занятие

2	сентябрь	6	25 мин	очная	1	Комплекс №1	Физкультурный зал	Практическое занятие
3	сентябрь	11	25 мин	очная	1	Комплекс №1	Физкультурный зал	Практическое задание.
4	сентябрь	13	25мин	очная	1	Комплекс №1	Физкультурный зал	Практическое задание.
5	сентябрь	18	25 мин	очная	1	Комплекс №1	Физкультурный зал	Практическое задание.
6	сентябрь	20	25 мин	очная	1	Комплекс №1	Физкультурный зал	Практическое задание
7	сентябрь	25	25 мин	очная	1	Комплекс №1	Физкультурный зал	Практическое задание
8	сентябрь	27	25 мин	очная	1	Комплекс №1	Физкультурный зал	Практическое задание
9	октябрь	2	25 мин	очная	1	Комплекс №2	Физкультурный зал	Практическое задание
10	октябрь	4	25 мин	очная	1	Комплекс №2	Физкультурный зал	Практическое задание
11	октябрь	9	25 мин	очная	1	Комплекс №2	Физкультурный зал	Практическое задание
12	октябрь	11	25 мин	очная	1	Комплекс №2	Физкультурный зал	Практическое задание
13	октябрь	16	25 мин	очная	1	Комплекс №2	Физкультурный зал	Практическое задание
14	октябрь	18	25 мин	очная	1	Комплекс №2	Физкультурный зал	Практическое занятие
15	октябрь	23	25 мин	очная	1	Комплекс №2	Физкультурный зал	Практическое занятие
16	октябрь	25	25 мин	очная	1	Комплекс №2	Физкультурный зал	Практическое задание

17	октябрь	30	25 мин	очная	1	Комплекс №2	Физкультурный зал	Практическое задание
18	ноябрь	1	25 мин	очная	1	Комплекс №3	Физкультурный зал	Практическое задание
19	ноябрь	8	25 мин	очная	1	Комплекс №3	Физкультурный зал	Практическое задание
20	ноябрь	13	25 мин	очная	1	Комплекс №3	Физкультурный зал	Практическое задание
21	ноябрь	15	25 мин	очная	1	Комплекс №3	Физкультурный зал	Практическое задание
22	ноябрь	20	25 мин	очная	1	Комплекс №3	Физкультурный зал	Практическое задание
23	ноябрь	22	25 мин	очная	1	Комплекс №3	Физкультурный зал	Практическое задание
24	ноябрь	27	25 мин	очная	1	Комплекс №3	Физкультурный зал	Практическое задание
25	ноябрь	29	25 мин	очная	1	Комплекс №3	Физкультурный зал	Практическое задание
26	декабрь	4	25 мин	очная	1	Комплекс №3	Физкультурный зал	Практическое задание
27	декабрь	6	25 мин	очная	1	Комплекс №4	Физкультурный зал	Практическое задание
28	декабрь	11	25 мин	очная	1	Комплекс №4	Физкультурный зал	Практическое задание
29	декабрь	13	25 мин	очная	1	Комплекс №4	Физкультурный зал	Практическое задание
30	декабрь	18	25 мин	очная	1	Комплекс №4	Физкультурный зал	Практическое задание
31	декабрь	20	25 мин	очная	1	Комплекс №4	Физкультурный зал	Практическое задание

32	декабрь	25	25 мин	очная	1	Комплекс №4	Физкультурный зал	Практическое задание
33	декабрь	27	25 мин	очная	1	Комплекс №5	Физкультурный зал	Практическое задание
34	январь	10	25 мин	очная	1	Комплекс №5	Физкультурный зал	Практическое задание
35	январь	15	25 мин	очная	1	Комплекс №5	Физкультурный зал	Практическое задание
36	январь	17	25 мин	очная	1	Комплекс №5	Физкультурный зал	Практическое задание
37	январь	22	25 мин	очная	1	Комплекс №5	Физкультурный зал	Практическое задание
38	январь	24	25 мин	очная	1	Комплекс №5	Физкультурный зал	Практическое задание
39	январь	29	25 мин	очная	1	Комплекс №5	Физкультурный зал	Практическое задание
40	январь	31	25 мин	очная	1	Комплекс №6	Физкультурный зал	Практическое задание
41	февраль	5	25 мин	очная	1	Комплекс №6	Физкультурный зал	Практическое задание
42	февраль	7	25 мин	очная	1	Комплекс №6	Физкультурный зал	Практическое задание
43	февраль	12	25 мин	очная	1	Комплекс №6	Физкультурный зал	Практическое задание
44	февраль	14	25 мин	очная	1	Комплекс №6	Физкультурный зал	Практическое задание
45	февраль	19	25 мин	очная	1	Комплекс №6	Физкультурный зал	Практическое задание
46	февраль	21	25 мин	очная	1	Комплекс №6	Физкультурный зал	Практическое задание

47	февраль	26	25 мин	очная	1	Комплекс №6	Физкультурный зал	Практическое задание
48	февраль	28	25 мин	очная	1	Комплекс №7	Физкультурный зал	Практическое задание
49	март	4	25 мин	очная	1	Комплекс №7	Физкультурный зал	Практическое задание
50	март	6	25 мин	очная	1	Комплекс №7	Физкультурный зал	Практическое задание
51	март	11	25 мин	очная	1	Комплекс №7	Физкультурный зал	Практическое задание
52	март	13	25 мин	очная	1	Комплекс №7	Физкультурный зал	Практическое задание
53	март	18	25 мин	очная	1	Комплекс №7	Физкультурный зал	Практическое задание
54	март	20	25 мин	очная	1	Комплекс №7	Физкультурный зал	Практическое задание
55	март	25	25 мин	очная	1	Комплекс №7	Физкультурный зал	Практическое задание
56	март	27	25 мин	очная	1	Комплекс №7	Физкультурный зал	Практическое задание
57	апрель	1	25 мин	очная	1	Комплекс №8	Физкультурный зал	Практическое задание
58	апрель	3	25 мин	очная	1	Комплекс №8	Физкультурный зал	Практическое задание
59	апрель	8	25 мин	очная	1	Комплекс №8	Физкультурный зал	Практическое задание
60	апрель	10	25 мин	очная	1	Комплекс №8	Физкультурный зал	Практическое задание
61	апрель	15	25 мин	очная	1	Комплекс №8	Физкультурный зал	Практическое задание

62	апрель	17	25 мин	очная	1	Комплекс №8	Физкультурный зал	Практическое задание
63	апрель	22	25 мин	очная	1	Комплекс №8	Физкультурный зал	Практическое задание
64	апрель	24	25 мин	очная	1	Комплекс №8	Физкультурный зал	Практическое задание
65	апрель	29	25 мин	очная	1	Комплекс №9	Физкультурный зал	Практическое задание
66	май	6	25 мин	очная	1	Комплекс №9	Физкультурный зал	Практическое задание
67	май	8	20 мин	очная	1	Комплекс №9	Физкультурный зал	Практическое задание
68	май	13	25 мин	очная	1	Комплекс №9	Физкультурный зал	Практическое задание
69	май	15	25 мин	очная	1	Комплекс №9	Физкультурный зал	Практическое задание
70	май	20	25 мин	очная	1	Комплекс №9	Физкультурный зал	Диагностическое занятие
71	май	22	25 мин	очная	1	Комплекс №9	Физкультурный зал	Диагностическое занятие
72	май	27	25 мин	очная	1	Диагностика	Физкультурный зал	Диагностическое занятие
73	май	29	25 мин	очная	1	Диагностика	Физкультурный зал	Диагностическое занятие

**Календарный учебный график  
подготовительной группы (6-7 лет)**

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Количество часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	сентябрь	4	25-30 мин	очная	1	Комплекс №10	Физкультурный зал	Практическое

							турный зал	занятие
2	сентябрь	6	25-30 мин	очная	1	Комплекс №10	Физкуль турный зал	Практическое занятие
3	сентябрь	11	25-30 мин	очная	1	Комплекс №10	Физкуль турный зал	Практическое задание.
4	сентябрь	13	25-30 мин	очная	1	Комплекс №10	Физкуль турный зал	Практическое задание.
5	сентябрь	18	25-30 мин	очная	1	Комплекс №10	Физкуль турный зал	Практическое задание.
6	сентябрь	20	25-30 мин	очная	1	Комплекс №10	Физкуль турный зал	Практическое задание
7	сентябрь	25	25-30 мин	очная	1	Комплекс №10	Физкуль турный зал	Практическое задание
8	сентябрь	27	25-30 мин	очная	1	Комплекс №10	Физкуль турный зал	Практическое задание
9	октябрь	2	25-30 мин	очная	1	Комплекс №11	Физкуль турный зал	Практическое задание
10	октябрь	4	25-30 мин	очная	1	Комплекс №11	Физкуль турный зал	Практическое задание
11	октябрь	9	25-30 мин	очная	1	Комплекс №11	Физкуль турный зал	Практическое задание
12	октябрь	11	25-30 мин	очная	1	Комплекс №11	Физкуль турный зал	Практическое задание
13	октябрь	16	25-30 мин	очная	1	Комплекс №11	Физкуль турный зал	Практическое задание
14	октябрь	18	25-30 мин	очная	1	Комплекс №11	Физкуль турный зал	Практическое занятие
15	октябрь	23	25-30 мин	очная	1	Комплекс №11	Физкуль турный зал	Практическое занятие



16	октябрь	25	25-30 мин	очная	1	Комплекс №11	Физкультурный зал	Практическое задание
17	октябрь	30	25-30 мин	очная	1	Комплекс №11	Физкультурный зал	Практическое задание
18	ноябрь	1	25-30 мин	очная	1	Комплекс №12	Физкультурный зал	Практическое задание
19	ноябрь	8	25-30 мин	очная	1	Комплекс №12	Физкультурный зал	Практическое задание
20	ноябрь	13	25-30 мин	очная	1	Комплекс №12	Физкультурный зал	Практическое задание
21	ноябрь	15	25-30 мин	очная	1	Комплекс №12	Физкультурный зал	Практическое задание
22	ноябрь	20	25-30 мин	очная	1	Комплекс №12	Физкультурный зал	Практическое задание
23	ноябрь	22	25-30 мин	очная	1	Комплекс №12	Физкультурный зал	Практическое задание
24	ноябрь	27	25-30 мин	очная	1	Комплекс №12	Физкультурный зал	Практическое задание
25	ноябрь	29	25-30 мин	очная	1	Комплекс №12	Физкультурный зал	Практическое задание
26	декабрь	4	25-30 мин	очная	1	Комплекс №12	Физкультурный зал	Практическое задание
27	декабрь	6	25-30 мин	очная	1	Комплекс №13	Физкультурный зал	Практическое задание
28	декабрь	11	25-30 мин	очная	1	Комплекс №13	Физкультурный зал	Практическое задание
29	декабрь	13	25-30 мин	очная	1	Комплекс №13	Физкультурный зал	Практическое задание
30	декабрь	18	25-30 мин	очная	1	Комплекс №13	Физкультурный зал	Практическое задание

31	декабрь	20	25-30 мин	очная	1	Комплекс №13	Физкульту турный зал	Практическое задание
32	декабрь	25	25-30 мин	очная	1	Комплекс №13	Физкульту турный зал	Практическое задание
33	декабрь	27	25-30 мин	очная	1	Комплекс №14	Физкульту турный зал	Практическое задание
34	январь	10	25-30 мин	очная	1	Комплекс №14	Физкульту турный зал	Практическое задание
35	январь	15	25-30 мин	очная	1	Комплекс №14	Физкульту турный зал	Практическое задание
36	январь	17	25-30 мин	очная	1	Комплекс №14	Физкульту турный зал	Практическое задание
37	январь	22	25-30 мин	очная	1	Комплекс №14	Физкульту турный зал	Практическое задание
38	январь	24	25-30 мин	очная	1	Комплекс №14	Физкульту турный зал	Практическое задание
39	январь	29	25-30 мин	очная	1	Комплекс №14	Физкульту турный зал	Практическое задание
40	январь	31	25-30 мин	очная	1	Комплекс №15	Физкульту турный зал	Практическое задание
41	февраль	5	25-30 мин	очная	1	Комплекс №15	Физкульту турный зал	Практическое задание
42	февраль	7	25-30 мин	очная	1	Комплекс №15	Физкульту турный зал	Практическое задание
43	февраль	12	25-30 мин	очная	1	Комплекс №15	Физкульту турный зал	Практическое задание
44	февраль	14	25-30 мин	очная	1	Комплекс №15	Физкульту турный зал	Практическое задание
45	февраль	19	25-30 мин	очная	1	Комплекс №15	Физкульту турный зал	Практическое задание

46	февраль	21	25-30 мин	очная	1	Комплекс №15	Физкультурный зал	Практическое задание
47	февраль	26	25-30 мин	очная	1	Комплекс №15	Физкультурный зал	Практическое задание
48	февраль	28	25-30 мин	очная	1	Комплекс №16	Физкультурный зал	Практическое задание
49	март	4	25-30 мин	очная	1	Комплекс №16	Физкультурный зал	Практическое задание
50	март	6	25-30 мин	очная	1	Комплекс №16	Физкультурный зал	Практическое задание
51	март	11	25-30 мин	очная	1	Комплекс №16	Физкультурный зал	Практическое задание
52	март	13	25-30 мин	очная	1	Комплекс №16	Физкультурный зал	Практическое задание
53	март	18	25-30 мин	очная	1	Комплекс №16	Физкультурный зал	Практическое задание
54	март	20	25-30 мин	очная	1	Комплекс №16	Физкультурный зал	Практическое задание
55	март	25	25-30 мин	очная	1	Комплекс №16	Физкультурный зал	Практическое задание
56	март	27	25-30 мин	очная	1	Комплекс №16	Физкультурный зал	Практическое задание
57	апрель	1	25-30 мин	очная	1	Комплекс №17	Физкультурный зал	Практическое задание
58	апрель	3	25-30 мин	очная	1	Комплекс №17	Физкультурный зал	Практическое задание
59	апрель	8	25-30 мин	очная	1	Комплекс №17	Физкультурный зал	Практическое задание
60	апрель	10	25-30 мин	очная	1	Комплекс №17	Физкультурный зал	Практическое задание

61	апрель	15	25-30 мин	очная	1	Комплекс №17	Физкультурный зал	Практическое задание
62	апрель	17	25-30 мин	очная	1	Комплекс №17	Физкультурный зал	Практическое задание
63	апрель	22	25-30 мин	очная	1	Комплекс №17	Физкультурный зал	Практическое задание
64	апрель	24	25-30 мин	очная	1	Комплекс №17	Физкультурный зал	Практическое задание
65	апрель	29	25-30 мин	очная	1	Комплекс №18	Физкультурный зал	Практическое задание
66	май	6	25-30 мин	очная	1	Комплекс №18	Физкультурный зал	Практическое задание
67	май	8	25-30 мин	очная	1	Комплекс №18	Физкультурный зал	Практическое задание
68	май	13	25-30 мин	очная	1	Комплекс №18	Физкультурный зал	Практическое задание
69	май	15	25-30 мин	очная	1	Комплекс №18	Физкультурный зал	Практическое задание
70	май	20	25-30 мин	очная	1	Комплекс №18	Физкультурный зал	Диагностическое занятие
71	май	22	25-30 мин	очная	1	Комплекс №18	Физкультурный зал	Диагностическое занятие
72	май	27	25-30 мин	очная	1	Комплекс №18	Физкультурный зал	Диагностическое занятие
73	май	29	25-30 мин	очная	1	Комплекс №18	Физкультурный зал	Диагностическое занятие

### 2.3. Условия реализации программы

**Материально-техническое обеспечение.** Учебные занятия проводятся с детьми в спортивном зале МБДОУ «Детский сад №90 «Крепыш» в вечернее время. В спортивном зале имеются степы для проведения образовательной деятельности в

соответствии с возрастными особенностями детей. Помещение соответствует требованиям Санитарно-эпидемиологического режима и правилам пожарной безопасности.

**Кадровое обеспечение:** инструктор по физической культуре Н.Е.Жеребцова, место работы – МБДОУ «Детский сад №90 г.Йошкар-Олы «Крепыш», образование – высшее.

**Специальные технические средства.** Для проведения данной программы используются специальных технических средства - музыкальный центр.

### **Организация рабочего места**

Данная программа не предполагает специально оборудованного рабочего места.

**Необходимые штатные единицы** – 1 педагог.

## **2.4. Формы, порядок текущего контроля и промежуточной аттестации**

- контроль успеваемости и промежуточная аттестация воспитанников не проводится;
- реализации дополнительной образовательной программы: проведение открытых мероприятий для родителей (2 раза в год).

## **2.5 Оценочный материал:**

### **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.**

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

	уровни	5-6 лет	6-7 лет
мальчики	высокий	7см и более	8см и более
	средний	2-4см	3-5см

	<b>низкий</b>	Менее 2см	Менее 3см
<b>девочки</b>	<b>высокий</b>	8см и более	9см и более
	<b>средний</b>	4-7см	5-8см
	<b>низкий</b>	Менее 4см	Менее 5см

### 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

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

### VI. Координационные способности

	<b>пол</b>	<b>низкий</b>	<b>средний</b>	<b>высокий</b>
<b>Челночный бег</b>	<b>Мальчики 6-7 лет</b>	11,8 – 11,4	11,3 - 10,6	10,5 – 10,
	<b>Девочки 6-7 лет</b>	12,0 - 11,6	11,5 – 10,8	10,7 – 10,0

Мониторинг детского развития 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 (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.

**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.

#### **Мониторинг:**

- открытые занятия;
- отчетное выступление на праздниках и развлечениях.

## 2.6. Методические материалы

### Формы

Основной формой организации деятельности является *групповое занятие по 7 - 15детей*. Для того чтобы избежать монотонности учебно-воспитательного процесса и для достижения оптимального результата на занятиях используются различная работа с воспитанниками:

- Фронтальная
- Работа в парах, тройках, малых группах
- Индивидуальная

В процессе реализации программы используются и другие формы организации деятельности воспитанников, такие как:

*Виды занятий по оздоровительной степ-аэробике;*

- учебно – тренировочное
- тематическое
- игровое
- сюжетное
- Соревновательные выступления
- Показательные выступления

### 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. 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. Исследовательский. Самостоятельное придумывание упражнений, игровых сюжетов.
7. Проблемного обучения. Творческое использование готовых знаний, самостоятельное их добывание.
8. Соревновательный. Нахождение неординарных решений для достижения цели, выполнение знакомых упражнений в быстром темпе.



## Средства

1. *Организация развивающей среды*, способствующей развитию желания ребенка действовать с предметами, что влияет на формирование координации движений.
2. *Аудио картотека*, подобранная к движениям, для формирования музыкальной памяти, и закреплении привычки двигаться ритмично, красиво.
3. *Работа с родителями* предполагает системное и планомерное взаимодействие триады родитель – ребенок – педагог для развития культуры, здоровья и включает разные формы работы.
4. *Наглядный материал, картинки, схемы, символы.*
5. *Форма проведения итогов:*

- мониторинг по усвоению программных задач по «Оздоровительной степ-аэробике»;
- выступления на утренниках;
- на спортивных праздниках и конкурсах в детском саду.

## Приемы

Размещение детей должно быть таким, чтобы они могли сравнивать свои действия с действиями педагога.

1. *Оперативный комментарий и пояснение*, что на какой счет делать, название движения, основные моменты техники, направление и т.д.;
2. в оздоровительной степ-аэробике требования к показу особые – на занятиях используется *преимущественный показ* (повышается моторная плотность занятия), простые по координации движения показывают фронтально (зеркально), а сложные по координации – педагог выполняет спиной к занимающимся;
3. *совместные показ и объяснение* – показ движения, одновременно называя его, комментируя.
4. *симметричное выполнение упражнений* (движения должны выполняться в ту и в другую сторону);
5. для управления группой *используют символы*, принятые в аэробике;
6. *использование функциональной музыки*, которая активизирует внимание за счет изменения ритма и темпа; включение хлопков, щелчков; чередование упражнений.

Методические материалы:

1. Картотека упражнений игрового стретчинга
2. Картотека заданий по релаксации
3. Картотека подвижных игр с использованием степ- платформ
4. Разработаны комплексы для средних и старших групп
5. Подобраны консультации для родителей и педагогов
6. На флеш- носителе подобрана музыка

## 2.7. Список литературы

1. Вареник Е.Н. «Физкультурно-оздоровительные занятия с детьми». – М.: Издательство Сфера, 2009. – 256с.
2. Машукова Ю.М. Степ-гимнастика в детском саду / Ю.М. Машукова. М.: Издательство Сфера, 2009. – 123с.
3. Моргунова О.Н. «Профилактика плоскостопия и нарушений осанки в ДОУ». / О.Н. Моргунова. – М.: Издательство ТЦ Учитель, 2013. – 87с.
4. Стрельникова Н.В. «Степ – Дан-с» - шаг навстречу здоровью» Дошкольная педагогика. – 2011. - № 1. – С. 6.
5. Фирилева Ж.Е, Сайкина Е.Г. «Лечебно - профилактический танец Фитнес – Дан-с». – М.: Издательство Детство-Пресс, 2014. – 178с.