Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Основная общеобразовательная школа с. Комаровка Кировского района»

Кобзарь Елена Владимировна

Подписано цифровой подписью: Кобзарь Елена Владимировна
Дата: 2022.08.30 11:42:12 +10'00'

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор _____ (Кобзарь Е.В.)
«03» сентября 2021г.

«Пружинки»

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно - спортивной направленности
Возраст учащихся: 5-7 лет
Срок реализации программы: 2 года

Литвинова Н.Ю.
воспитатель

с. Комаровка
2021г.

1. Основные характеристики программы

1.1 Пояснительная записка

Актуальность программы

В современных условиях развития общества проблема здоровья детей является всегда актуальной. Каждый родитель желает, чтобы его ребенок был крепким, сильным, а главное, здоровым. Укрепление здоровья дошкольника зависит от разных факторов, в том числе и от повышения уровня двигательной активности детей. Актуальность программы заключается в оптимизации двигательной деятельности детей старшего дошкольного возраста посредством занятий фитнесом для сохранения и укрепления здоровья воспитанников, формирования ценностей здорового образа жизни. Педагогическая целесообразность объясняется тем, что предлагаемые в программе игры и упражнения оптимизируют процесс формирования правильной осанки и укрепление сводов стопы, развитие двигательных способностей, достижение определенного уровня морфофункциональной зрелости, физической работоспособности, что, в свою очередь, оказывает влияние на формирование предпосылок к учебной деятельности детей старшего дошкольного возраста.

Направленность: физкультурно-спортивная.

Уровень освоения- общекультурный ***(стартовый уровень освоения***, который предполагает удовлетворение индивидуальных потребностей физическом совершенствовании; формирование культуры здорового и безопасного образа жизни; укрепление здоровья; ориентирование на правильную организацию свободного времени).

Отличительные особенности Программы

Характерная особенность программы состоит в том, что она основана на новом направлении в физическом развитии дошкольников - танцевальной аэробике, освоение которой будет способствовать естественному развитию организма ребенка, профилактике различных заболеваний.

Адресат Программы

Программа предназначена для мальчиков и девочек, не имеющих специальной физической подготовки и особых физических данных и не имеющих особых противопоказаний по состоянию здоровья, в возрасте от 5 до 7 лет.

Особенности организации образовательного процесса

Программа реализуется в рамках оказания платных дополнительных образовательных услуг.

Курс Программы рассчитан на два года освоения:

- первый год обучения - для детей 5-6 лет,
- второй год обучения - для детей 6-7 лет.

Осуществляется свободный набор детей соответствующего возраста в группы постоянного состава. Набор детей в группы осуществляется по принципу добровольности с возможностью зачисления в группы, как первого, так и второго года обучения без отбора и предъявления требований к наличию специальных умений (при условии наличия свободных мест в группах).

Основной формой организации деятельности является групповое занятие.

Продолжительность образовательного процесса, формы, режим занятий

Возраст детей	От 5 до 7 лет
Форма занятий	групповая
Периодичность занятий	1 раз в неделю (один учебный час)
Длительность занятий	25 минут (один учебный час)
Максимальное количество детей в группе	10 детей
Объем программы	1 ый год обучения - 32 часа 2 ой год обучения - 32 часа Всего - 64 часа

Программа ориентирована на возрастные особенности каждого этапа дошкольного детства, материал представлен в пошаговой форме, что обеспечивает овладение данным видом физических упражнений независимо от момента включения его в процесс обучения. Продолжительность образовательного процесса, формы, объем, режим занятий, сроки определяются на основании уровня освоения и содержания Программы, с учетом возрастных особенностей детей, а также требований Санитарных правил 2.4.3648-20 «Санитарноэпидемиологические требования к организациям воспитания и образования, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (утверждены Постановлением главного государственного санитарного врача РФ № 28 от 28.09.2020г.) и СанПиНа 1.2.3685-21

«Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания" (утверждены Постановлением главного государственного санитарного врача РФ № 2 от 28.01.2021 г.).

1.2 Цель, задачи программы

Цель: развитие основных физических качеств и способностей детей старшего дошкольного возраста через занятия детским фитнесом на степ платформах.

Задачи: **Воспитательные:**

- формировать устойчивый интерес у детей к занятиям фитнесом;
- воспитать культуру поведения и общения в коллективе;
- воспитывать стремление к сплочению коллектива.

Развивающие:

- развивать воображение;
- развивать мышечную силу, гибкость;
- развивать чувства ритма, памяти, внимания, воображение, эмоциональное самовыражение.

Обучающие:

- формировать умение согласовывать движения с музыкой;
- укреплять опорно-двигательный аппарат;
- формировать правильную осанку;
- укреплять силу мышц стопы и голени с целью предупреждения плоскостопия
- учить основным шагам и приемам степ-аэробики.

1.3 Содержание программы

1.3.1 Учебный план на 2021-2022 г.(1-ый год обучения)

№п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Форма контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	**Знакомство со степ - платформой, техника безопасности, диагностика.**	**3**	**2**	**1**	
1.1	Вводное	1	1		наблюдение
1.2	Техника безопасности, диагностика.	1	0,5	0,5	наблюдение
1.3	Музыка и степ.	1	0.5	0.5	наблюдение
2	**Базовые шаги**	**11**	**5,5**	**5,5**	
2.1	Степ-тач	1	0,5	0,5	наблюдение
2.2	Бэйсик степ	1	0.5	0.5	наблюдение
2.3	Степ-ап	1	0.5	0.5	наблюдение
2.4	Шаг-колено	1	0.5	0.5	наблюдение
2.5	Шаг-кик	1	0.5	0.5	наблюдение
2.6	Шаг-бэк	1	0.5	0.5	наблюдение
2.7	Ви-степ	1	0.5	0.5	наблюдение
2.8	Бейсик-овер	1	0.5	0.5	наблюдение

2.9	Мамбо	1	0.5	0.5	наблюдение
2.10	Тёрн степ - шаг с поворотом	1	0.5	0.5	наблюдение
2.11	Овезе топ	1	0.5	0.5	наблюдение
3	**Комплекс №1**	**2**	**0,5**	**1,5**	
3.1	Под счет	1	0.5	0.5	наблюдение
3.2	Под музыку	1		1	наблюдение
4	**Комплекс №2**	**2**	**0,5**	**1,5**	
4.1	Под счет	1	0.5	0.5	наблюдение
4.2	Под музыку	1		1	наблюдение
5	**Комплекс №3**	**2**	**0,5**	**1,5**	
5.1	Под счет	1	0.5	0.5	наблюдение
5.2	Под музыку	1		1	наблюдение
6	**Комплекс №4**	**2**	**0,5**	**1,5**	
6.1	Под счет	1	0.5	0.5	наблюдение
6.2	Под музыку	1		1	наблюдение
7	**Подходы к степ - платформе**	**3**	**1,5**	**1,5**	
7.1	Позиция фронтальная	1	0.5	0.5	наблюдение
7.2	Позиция боковая	1	0.5	0.5	наблюдение
7.3	Позиция с угла	1	0.5	0.5	наблюдение
8	**Упражнений с добавлением рук**	**3**	**1,5**	**1,5**	
8.1	На поясе	1	0.5	0.5	наблюдение
8.2	С хлопком	1	0.5	0.5	наблюдение
8.3	В стороны	1	0.5	0.5	наблюдение
9	**Упражнения с предметами**	**2**	**1**	**1**	
9.1	С султанчиками	1	0.5	0.5	наблюдение
9.2	С мячом	1	0.5	0.5	наблюдение
10	**Закрепление разученных шагов, диагностика.**	**2**		**2**	
10.1	«Веселые шаги»	1		1	наблюдение
10.2	Диагностическое занятие «Шагаем по ступеньке»	1		1	наблюдение
	Всего занятий:	**32**	**13,5**	**18,5**	наблюдение

1.3.2 Содержание учебного плана (1-ый год обучения)

Раздел 1: Знакомство со степ - платформой, техника безопасности, диагностика.

1.1 Тема: Вводное

Теория: Познакомить детей с термином «Степ - аэробика». Дать детям сведения о пользе занятий степ - аэробикой.

1.2 Тема: Техники безопасности, диагностика.

Теория: Техника безопасности на занятиях.

Практика: Определить уровень сформированности основных элементов (базовые шаги)

1.3 Тема: Музыка и степ.

Теория: Дать детям представления о разном характере музыки.

Практика: Слышать музыку и двигаться в такт музыки. Упражнения «Весело шагаем»

Раздел 2: Базовые шаги

2.1Тема: Степ-тач

Теория: Разучивание базового шага - Степ-тач

Практика: Выполнение степ - шагов на степах. Игровое упражнение: «Птички на ветке».

2.2Тема:Бэйсик степ

Теория: Разучивание базового шага - Бэйсик степ

Практика: Выполнение степ - шагов на степах. Игровое упражнение:«Флюгер на крыше» **2.3Тема:** Степ-ап
Теория: Разучивание базового шага - Степ-ап
Практика: Выполнение степ - шагов на степах. Игровое упражнение:«Самолет» **2.4Тема:**Шаг-колено
Теория: Разучивание базового шага - Шаг-колено
Практика: Выполнение степ - шагов на степах. Игровое упражнение:«Пингвины» **2.5Тема:**Шаг-кик
Теория: Разучивание базового шага - Шаг-кик
Практика: Выполнение степ - шагов на степах. Игровое упражнение:«Перебрось мяч».«Аист на крыше», «Стойкий оловянный солдатик».
2.6 Тема: Шаг-бэк
Теория: Разучивание базового шага - Шаг-бэк
Практика: Выполнение степ - шагов на степах. Игровое упражнение:«Стоп - кадр» **2.7 Тема:** Ви-степ
Теория: Разучивание базового шага - Ви-степ
Практика: Выполнение степ - шагов на степах. Игровое упражнение:«Египетский шаг» **2.8 Тема:** Бейсик-овер
Теория: Разучивание базового шага - Бейсик-овер
Практика: Выполнение степ - шагов на степах. Игровое упражнение:«Великан» **2.9 Тема:** Мамбо
Теория: Разучивание базового шага - Мамбо
Практика: Выполнение степ - шагов на степах. Игровое упражнение:«Кран»
2.10 Тема: Тёрн степ - шаг с поворотом
Теория: Разучивание базового шага - Тёрн степ - шаг с поворотом
Практика: Выполнение степ - шагов на степах. Игровое упражнение: «Стрекоза» **2.11 Тема:** Овезе топ
Теория: Разучивание базового шага - Овезе топ
Практика:«Выполнение степ - шагов на степах. Игровое упражнение: «Цирковые лошадки» **Раздел 3:Комплекс №1**
3.1 Тема: Разучивание комплекса под счет
Теория: Разучить комплекс №1 на степ - платформах.
Практика: Принимать правильные исходные положения всех частей тела. Игровое упражнение: «Бубен»
3.2 Тема: Закрепление комплекса под музыку
Теория: Закрепить комплекс №1 на степ - платформах.
Практика: Принимать правильные исходные положения всех частей тела. Работать в общем темпе. Игровое упражнение: «Бубен»
Раздел 4: Комплекс №2
4.1 Тема: Разучивание комплекса под счет
Теория: Разучить комплекс №2 на степ - платформах.
Практика: Принимать правильные исходные положения всех частей тела. Игровое упражнение: «Иголка, нитка и стойкий оловянный солдатик»
4.2 Тема: Закрепление комплекса под музыку
Теория: Закрепить комплекс №2 на степ - платформах.
Практика: Принимать правильные исходные положения всех частей тела. Работать в общем темпе. Игровое упражнение: «Иголка, нитка и стойкий оловянный солдатик»
Раздел 5:Комплекс №3
5.1Тема: Разучивание комплекса под счет
Теория: Разучить комплекс №3 на степ - платформах.
Практика: Принимать правильные исходные положения всех частей тела. Игровое упражнение: «Баба-Яга»
5.2 Тема: Закрепление комплекса под музыку
*Теория /*Разучить комплекс №3 на степ - платформах.
Практика: Принимать правильные исходные положения всех частей тела. Работать в общем темпе. Игровое упражнение «Баба-Яга».
Раздел 6: Комплекс №4
6.1 Тема: Разучивание комплекса под счет
Теория: Разучить комплекс №4 на степ - платформах.
Практика: Принимать правильные исходные положения всех частей тела. Игровое упражнение:

«Цирковые лошади».
6.2 Тема: Закрепление комплекса под музыку
Теория: Закрепить комплекс №4 на степ - платформах.
Практика: Принимать правильные исходные положения всех частей тела. Работать в общем темпе. Игровое упражнение: «Цирковые лошади».
Раздел 7: Подходы к степ - платформе
7.1 Тема: Позиция фронтальная.
Теория: Основные подходы в степ - аэробике. Исходное положение. Осанка. Дыхание. *Практика:* Работать в общем темпе. Выполнять упражнения в такт музыке. Координация движений. « Танец с хлопками».
7.2 Тема: Позиция боковая.
Теория: Основные подходы в степ - аэробике. Исходное положение. Осанка. Дыхание. *Практика:* Работать в общем темпе. Выполнять упражнения в такт музыке. Координация движений. « Танец с хлопками».
7.3 Тема: Позиция с угла.
Теория: Основные подходы в степ - аэробике. Исходное положение. Осанка. Дыхание. *Практика:* Работать в общем темпе. Выполнять упражнения в такт музыке. Координация движений. Игровое упражнение: «Солнышко лучистое»
Раздел 8: Упражнения с добавлением рук.
8.1 Тема: Руки на поясе
Теория: Разученные упражнения с добавлением рук. Связки из нескольких шагов.
Практика: Игровые упражнения: «Лягушонок», «Самолет», «Деревце», «Звёздочка» Подвижная игра: «Быстро в домик».
8.2 Тема: Хлопаем в ладоши.
Теория: Движения и музыка. Упражнения с добавлением рук. Связки из нескольких шагов. *Практика:* Игровые упражнения: «Морская звезда», «Аист», «Бабочка». Подвижная игра «Иголка, нитка и стойкий оловянный солдатик»
8.3 Тема: Руки в стороны.
Теория: Точность движений. Связка руки- ноги.
Практика: Игровые упражнения «Самолет», «Волна» «Лягушка». Подвижная игра «Цирковые лошади».
Раздел 9: Упражнения с предметами
9.1. Тема: С султанчиками
Теория: Работать в общем темпе с предметами. Твердо стоять на степе.
Практика: Игровые упражнения: «Фигуры», «Уголки»
9.2. Тема: С мячом
Теория: Точность движений. Работать в общем темпе с предметами.
Практика: Упражнение: «Карусель».
Раздел 10:Закрепление разученных шагов, диагностика.
10.1. Тема: Праздник степа:«Веселые шаги»
Практика: Танцевальный комплекс «Я рисую речку, я рисую солнце»
10.2. Тема: Диагностическое занятие
Практика: Игровое упражнение: «Шагаем по ступеньке»

1.3.3 Учебный план (2-ой год обучения)

№п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Форма контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	**Техника безопасности, диагностика.**	**3**	**1**	**2**	
1.1	Вводное. Техника безопасности.	1	0,5	0,5	наблюдение
1.2	Диагностика. Базовые шаги	2	0,5	1,5	наблюдение
2	**Комплекс №5**	**2**	**1**	**1**	
2.1	Под счет	1	0,5	0,5	наблюдение
2.2	Под музыку	1	0.5	0.5	наблюдение
3	**Комплекс №6**	**2**	**1**	**1**	
3.1	Под счет	1	0.5	0.5	наблюдение
3.2	Под музыку	1	0.5	0.5	наблюдение
4	**Комплекс №7**	**2**	**1**	**1**	
4.1	Под счет	1	0.5	0.5	наблюдение
4.2	Под музыку	1	0.5	0.5	наблюдение
5	**Комплекс №8**	**2**	**1**	**1**	
5.1	Под счет	1	0.5	0.5	наблюдение
5.2	Под музыку	1	0.5	0.5	наблюдение
6	**Спортивно - танцевальные комплексы**	**16**	**4**	**12**	
6.1	«Кадриль»	4	1	3	наблюдение
6.2	«Вместе весело шагать»	4	1	3	наблюдение
6.3	«Солнышко лучистое»	4	1	3	наблюдение
6.4	«Неразлучные друзья»	4	1	3	наблюдение
7	**Тренинг**	**3**	**1**	**2**	
7.1	«Веселый тренинг» на степ платформе	3	1	2	наблюдение
8	**Диагностическое занятие**	**1**		**1**	
8.1	«Шагаем по ступеньке»	1		1	наблюдение
9	**Итоговое занятие**	**1**		**1**	
9.1	«Танец на степах»	1		1	наблюдение
	Всего занятий:	**32**	**10**	**22**	

1.3.4 Содержание учебного плана (2-ой год обучения)

Раздел 1. Техника безопасности, диагностика.

1.1. Тема: Техника безопасности на занятиях.

Теория: Техника безопасности на занятиях.

Практика: Игровое упражнение: «Правильно, не правильно»

1.2. Тема: Диагностика. Базовые шаги

Теория: Подходы к степ - платформе. Равновесие.

Практика: Базовые шаги с разными подходами к степ-платформе. Игровые упражнения: «Весело шагаем», «Раки на тропинке», «Прогулка по волшебному лесу».

Раздел 2. Комплекс №5

2.1. Тема: Разучивание комплекса под счет.

Теория: Разучить комплекс №5 на степ - платформах. Соединение движений ног и рук. Координация движений.

Практика: Работать в общем темпе, выполнять упражнения в такт музыке. Игровые упражнения: «Мостик», «Верблюд» «Ласточка»,

2.2. Тема:Закрепление комплекса под музыку.

Теория: Совершенствование, отработка выученных комбинаций. Работа над выразительностью

выполнения движений.
Практика: Слышать музыку и двигаться в такт музыки. Игровые упражнения:«Лодочка» «Стойкий оловянный солдатик».

Раздел 3. Комплекс № 6

3.1. Тема: Разучивание комплекса под счет.
Теория: Разучить комплекс №6 на степ - платформах. Соединение движений ног и рук.
Начинать упражнения с различным подходом к платформе.
Практика: Принимать правильные исходные положения всех частей тела. Работать в общем темпе. Игровые упражнения:«Ласточка» «Петушок».

3.2. Тема: Закрепление комплекса под музыку.
Теория: Совершенствование, отработка выученных комбинаций. Работа над выразительностью выполнения движений.
Практика: Принимать правильные исходные положения всех частей тела. Подвижная игра «Иголка, нитка и стойкий оловянный солдатик»

Раздел 4.Комплекс №7

4.1. Тема:Разучивание комплекса под счет.
Теория: Разучить комплекс №7 на степ - платформах. Соединение движений ног и рук. Твердо стоять на степе. Держать равновесие.
Практика: Совершенствовать точность движений. Работать в общем темпе. Игровые упражнения:«Угол» , «Раки на тропинке».

4.2. Тема: Закрепление комплекса под музыку
Теория: Совершенствование, отработка выученных комбинаций. Работа над выразительностью выполнения движений.
Практика: Упражнять в сочетании элементов. Выполнять упражнения в такт музыке. Игровое упражнение: «Цирковые лошади».

Раздел 5. Комплекс №8

5.1. Тема:Разучивание комплекса под счет.
Теория: Разучить комплекс №8 на степ - платформах. Соединение движений ног и рук. Совершенствовать разученные шаги.
Практика: Принимать правильные исходные положения всех частей тела. Игровое упражнение: «Солнце, светит к нам в окошко»

5.2 Тема: Закрепление комплекса под музыку
Теория: Совершенствование, отработка выученных комбинаций. Работа над выразительностью выполнения движений.
Практика: Игровое упражнение: «Мы, делаем зарядку». Подвижная игра: «Скворечники».

Раздел 6. Спортивно - танцевальные комплексы

6.1. Тема: «Кадриль»
Теория: Добиваться точного, энергичного и выразительного
выполнения всех упражнений. Выполнять упражнения в соответствии с музыкальной фразой или указаниями.
*Практика :*Выполнять упражнения в такт музыке. И/у: «Мостик», «Верблюд» Игра м/п: «День и ночь». Подвижная игра: «Скворец». Самомассаж. Упражнение на расслабление: «Распускающийся бутон».

6.2. Тема:«Вместе весело шагать»
Теория: Добиваться точного, энергичного и выразительного
выполнения всех упражнений. Выполнять упражнения в соответствии с музыкальной фразой или указаниями.
Практика: Совершенствовать точность движений. И/у: «Мостик», «Верблюд» Игра м/п: «День и ночь». Самомассаж. Подвижная игра: «Белый медведь и моржи». Упражнение на расслабление: «Море».

6.3 Тема: «Солнышко лучистое»
Теория: Добиваться точного, энергичного и выразительного выполнения всех упражнений. Выполнять упражнения в соответствии с музыкальной фразой или указаниями.
Практика: Точное выполнение упражнений под музыку. И/у: «Березка», «Шпагат» Подвижная игра «Рыбки». Подвижная игра: «Физкульт - Ура!». Упражнение на расслабление: «Птички»

6.4. Тема: «Неразлучные друзья»
Теория: Добиваться точного, энергичного и выразительного

выполнения всех упражнений. Выполнять упражнения в соответствии с музыкальной фразой или указаниями.
Практика: Совершенствовать точность движений. И/у: «Корзинка», «Мостик» Подвижная игра: «Кто быстрее до флажка», «Займи место». Самомассаж. Игровое упражнение: «Аист на крыше». Упражнение на расслабление: «Пляж».

Раздел 7. Тренинг

7.1 Тема: «Веселый тренинг» на степ платформе
Теория: «Веселый тренинг» на степ платформе - знакомство с акробатическими упражнениями.
Практика Акробатические упражнения: «Ласточка», «Петушок», «Угол» «Раки на тропинке», «Прогулка по волшебному лесу», «Ковер-самолет. «Выпад», «Березка», «Шпагат», «Мостик», «Верблюд», «Самолет». «Корзинка», «Мостик», «Стрела», «Перемени предмет».

Раздел 8. Диагностическое занятие

8.1. Тема:«Шагаем по ступеньке»
Практика: Веселая степ - аэробика: «Когда мои друзья со мной»

Раздел 9.Итоговое занятие

9.1. Тема:«Танец на степах»
Практика: Показательное выступление перед детьми детского сада.

1.4. Планируемые результаты освоения программы

У детей будут сформированы:

Личностные результаты

- 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 музыкальноритмических комплексов.

Метапредметные результаты

- Будет знать, что такое степ-аэробика;
- Знать правила безопасного поведения при выполнении упражнений с использованием спортивных снарядов, при выполнении гимнастических упражнений, при взаимодействии с другими детьми;
- Знать большой объем разнообразных композиций и отдельных видов движений;

Предметные результаты

Ребёнок научится:

- изменять движения в соответствии с различным темпом, ритмом и формой музыкального произведения;
- точно и правильно выполнять упражнения, состоящие из разнонаправленных движений для рук и ног, сложные циклические виды движений;
- самостоятельно выполнять перестроения на основе танцевальных композиций;
- выразительно исполнять движения под музыку;
- находить свои, оригинальные движения для выражения характера музыки;
- выполнять танцевальные шаги и базовые шаги степ-аэробики;
- согласовывать свои действия со сверстниками при выполнении упражнений в парах, в подгруппах;
- передавать свой опыт младшим, организовать игровое общение с другими детьми.

2. Организационно-педагогические условия

2.1 Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение:

1. Спортивный зал
2. Коврики

3. Мячи
4. Обручи
5. Скакалки
6. Фитболы
7. Скамейки
8. Степ-платформы
9. Музыкальный центр
10. CD и аудио материал
11.. Дидактический материал:
- игровые атрибуты,
- «Живые игрушки»,
- подборка стихов, загадок.

Учебно-методическое и информационное обеспечение:

1. Голицына Н.С., Бухарова Е.Е. «Физкультурный калейдоскоп для дошкольников». -М., 2006.
2. Колесникова С.В. «Детская аэробика: «Методика, базовые комплексы». Ростов н/д.: Феникс, 2005. -157.: ил.- (Школа развития).
3. Сайкина, Е.Г. «Концептуальные основы подготовки специалистов по фитнесу в современных социокультурных условиях»: монография / Е.Г. Сайкина.- СПб.: Изд-во РГПУ им. А.И. Герцена, 2007. - 394 с.
4. Сайкина, Е.Г. «Педагогические аспекты подготовки инструктора по фитнесу, касающиеся использования музыкального сопровождения занятий» / Е.Г. Сайкина, Ю.В. Смирнова // Учёные записки университета им. П.Ф. Лесгафта.- 2007.- № 5 (27).- С. 87 - 90.
5. Степаненкова Э. Я. «Сборник подвижных игр, для работы с детьми 2-7 лет». МОЗАИКА - СИНТЕЗ, 2011. - 144 с.
6. Судзиловский Ф.В.Анатомия мышечной системы. -СПб.,-1997.-56с.

Нормативно-правовая база:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
-«Концепция развития дополнительного образования детей» (Распоряжение правительства РФ от 04.09.2014г № 1726-р);
- «Целевая модель развития региональных систем дополнительного образования детей» (Приказ Министерства просвещения России от 03.09.2019г. № 467);
- «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (Приказ Министерства просвещения России от 09.11.2018г № 196»;
- Санитарные правила 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и образования, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (утверждены Постановлением главного государственного санитарного врача РФ № 28 от 28.09.2020г.);
- СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания" (утверждены Постановлением главного государственного санитарного врача РФ № 2 от 28.01.2021 г.);

- «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)» (Письмо Минобрнауки России № 09-3242 от 18.11.2015г).

2.2 Оценочные материалы и формы аттестации

Главная цель педагогической диагностики - получить оперативную информацию о реальном состоянии и тенденциях в изменении динамики развития каждого ребенка для проектирования и коррекции педагогического процесса.

Освоение Программы не сопровождается проведением промежуточных аттестаций.

Педагогическая диагностика проводится в ходе наблюдений за активностью детей в спонтанной и специально организованной деятельности. Инструментарий для педагогической диагностики — диагностические карты, позволяющие фиксировать индивидуальную динамику и перспективы развития каждого ребенка в процессе двигательной деятельности.

Результаты диагностического обследования заносятся в диагностические карты, которые используются для выстраивания индивидуальной траектории развития каждого ребенка и для проектирования дальнейшей работы с детьми группы

В ходе образовательной деятельности педагогом создаются диагностические ситуации, чтобы оценить индивидуальную динамику детей и скорректировать свои действия.

Установлена следующая периодичность исследований - 2 раза в год.

Вводная диагностика проводится с целью выявления уровня актуального развития детей в начале учебного года. По результатам диагностики определяется зона образовательных потребностей каждого ребенка.

На конец учебного года проводится ***итоговая диагностика*** с целью сравнения полученного и ожидаемого результатов и проектирования дальнейшей работы с детьми группы. По результатам диагностики делаются выводы о степени удовлетворения образовательных потребностей детей и о достижении положительной динамики самих образовательных потребностей.

Основными методами диагностики являются наблюдение в спонтанной и специально созданной ситуации, контрольные занятия с игровыми заданиями и упражнениями.

Результаты диагностического исследования представляются в виде трехуровневой шкалы. Уровни оценки

3 уровень - Показатели не сформированы. Недостаточный уровень (красный кружок)

- инициативу не проявляет; большинство компонентов деятельности не развиты - зона повышенного риска

2 уровень - Показатели в стадии формирования. Уровень близкий к достаточному (зеленый кружок) - соответствует возрасту - инициативные стремления проявляются достаточно часто, но вызывают активность, которая без мотивации быстро угасает - зона базовых образовательных потребностей.

1 уровень - Показатели сформированы. Достаточный уровень (синий кружок)- инициативные стремления проявляются стабильно, не требуют дополнительной внешней мотивации - зона повышенных образовательных потребностей.

Критерии оценки и показатели уровня освоения ПДО

Основные показатели	Показатели сформированы	Показатели в стадии формирования	Показатели не сформированы
Чувство ритма	соответствие движений и ритма музыки, слышит смену музыкального ритма.	испытывает небольшие затруднения, сбивается с ритма, при помощи взрослого исправляется.	не слышит смены ритма музыки, ритм движений не соответствует ритму музыки.
Знание базовых шагов	свободно воспроизводит базовые шаги.	выполнение базовых шагов при многократном повторении педагога	затрудняется в выполнении базовых шагов
Гибкость	при наклоне у ребенка ладошки рук тянутся ниже скамейки.	ребенок достает скамейку ладошками.	ребенок не может дотянуться до скамейки.
Равновесие	свободно держит равновесие на одной ноге.	держит равновесие с помощью педагога.	не может держать равновесие.
Скоростно - силовые качества	ребенок подвижен, быстро выполняет упражнения.	ребенок менее подвижен, выполняет упражнения с помощью педагога.	ребенок медлителен, требуется постоянно помощь педагога.

Способы фиксации данных обследования

Показатели Ф.и. ребенкх	Чувство ритма		Знание базовых шагов		Гибкость		Равновесие		Скоростно-силовые качества		Общий уровень	
	нг	кг	нг	кг	нг	кг	нг	кг	нг	кг	нг	кг

Форма подведения итогов реализации программы

Основными формами подведения итогов реализации ПДО являются: контрольное (диагностическое занятие в конце учебного года); открытое показательное итоговое занятие для детей ДОУ; включение выступлений детей в программы общесадовских праздников и развлечений

2.3 Методические материалы.

Методические особенности организации занятий

Основной формой организации деятельности является групповое занятие. В структуру занятий вводятся различные формы работы:

- тематическая направленность;
- индивидуальная отработка элементов;
- круговая тренировка;
- подвижные игры;
- интегрирование различных видов детской деятельности;
- сюрпризные моменты.

Схема построения занятия традиционна. Она состоит из трех частей - вводной, основной и заключительной. Вводная часть: разминка 5 минут, (разновидности ходьбы, логоритмические упражнения). Основная часть(аэробная): 15 минут (ОРУ - блок физических упражнений направлен на развитие гибкости и подвижности позвоночника, укрепление мышечного тонуса, коррекцию осанки и формирование нормального свода стопы; дыхательная разминка, подвижные игры, стретчинг). Заключительная часть: 5 минут (дыхательные упражнения, релаксация, элементы самомассажа).

Теоретическая часть занятий реализуется в начале, содержит следующие вопросы: «Что такое «степ»?», «Какие мышцы работают при занятиях на степах», «Что такое правильная осанка, двигательные качества». Задачи теоретической части: ознакомление с понятиями степ, аэробика; ознакомление со спортивным инвентарём: степ-платформа; знакомство с правилами техники безопасности.

Практическая часть занятий является основной частью и занимает основное учебное время. Задачи практической части: разучить основные элементы степ - аэробики (базовые шаги); формировать правильную осанку, укрепить костно-мышечный корсет; развить координацию движений; укрепить сердечно - сосудистую и дыхательную систему; развивать основные физические качества (силу, выносливость, быстроту, координацию и др.).

2.4. Календарный учебный график

Этапы образовательного процесса		1 год	2 год
Продолжительность учебного года, неделя		32	32
Количество учебных дней		32	32
Продолжительность учебных периодов	1 полугодие	01.10.2021-30.12.2021	01.10.2021-30.12.2021
	2 полугодие	10.01.2022-27.05.2022	10.01.2022-27.05.2022
Возраст детей, лет		5-6 лет	6-7 лет
Продолжительность занятия, час		1 учебный час	1 учебный час
Режим занятия		1 раз в неделю	1 раз в неделю
Годовая учебная нагрузка, час		32	32

2.5 Список литературы

1. Бекина С.И. Музыка и движение: Упражнения, игры и пляски для детей 5-6 лет. - М., 1983.
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»; журнал «Обруч» 2005г №5

4. Кузина И. «Степ-аэробика для дошкольников»; журнал «Дошкольное образование», 2008г.№7
5. Кузина И.С., «Степ-аэробика не просто мода»; журнал «Обруч» 2005г.№56. Рунова М.А. «Формирование и коррекция осанки». Профилактика нарушения осанки. Журнал «Дошкольное воспитание», 2001, № 12 7. Рунова М.А. «Корригирующая лечебная гимнастика». Журнал «Дошкольное воспитание», 1999, № 12
8. Машукова Ю.М. «Степ-гимнастика в детском саду»; журнал « Инструктор по физкультуре», - 2009 №4.
9. Пензулаева Л.И. «Физкультурные занятия с детьми 5-7 лет.» - М.,2012г.
10. Потапчук А.А., Лукина Г.Г. Фитбол-гимнастика в дошкольном возрасте. - СПб., 1999г.
11. Сулим Е.В. «Детский фитнес. Занятия для детей 5-7 лет» - М., Сфера 2015г.
12. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. «Са-Фи-Дансе»; «Танцевально-игровая гимнастика для детей» Учебно-методическое пособие. - СП .Детство-пресс., 2000г.