

Управление образования администрации Дальнегогорского городского округа

**Муниципальное дошкольное образовательное бюджетное учреждение  
«Детский сад общеразвивающего вида № 31»  
г. Дальнегогорска**

Принято  
на педагогическом совете  
МДОБУ «Детский сад № 31»  
Протокол от 03.06.2024г. №5



Утверждаю  
Заведующий МДОБУ  
«Детский сад № 31»  
Коростина Е.А.  
Приказ № 90-а  
от 07.06. 2024 г.

## **ДЕТСКИЙ ФИТНЕС**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности

Возраст обучающихся: 4-7 лет  
Срок реализации программы: 2 года

Бобрюкевич Елена Владимировна  
инструктор по физической культуре

г. Дальнегогорск  
2024 г.

# 1. Основные характеристики программы

## 1.1 Пояснительная записка

**Актуальность программы** «Детский фитнес» заключается в том, что она направлена на оптимизацию двигательной деятельности детей старшего дошкольного возраста посредством занятий фитнесом с целью сохранения и укрепления здоровья воспитанников. В современных условиях развития общества проблема сохранения и укрепления здоровья детей является самой насущной. Каждый родитель желает, чтобы его ребёнок был крепким, сильным, а главное, здоровым. Это является социальным заказом общества.

Укрепление здоровья дошкольника зависит от разных факторов, в том числе и от повышения уровня двигательной активности детей. Педагогическая целесообразность программы объясняется тем, что предлагаемые в программе игровые упражнения и комплексы степ-шагов на степ-платформах способствуют развитию основных физических качеств и двигательных способностей детей дошкольного возраста, оптимизируют процессы формирования правильной осанки и укрепления сводов стопы. Все это, в свою очередь, способствует укреплению и сохранению здоровья дошкольников.

**Направленность:** физкультурно-спортивная.

**Уровень освоения** – стартовый.

**Адресат программы:** дети муниципального дошкольного образовательного бюджетного учреждения «Детский сад общеразвивающего вида № 31» г. Дальнегорска в возрасте от 4 до 7 лет.

### **Особенности организации образовательного процесса**

Срок освоения программы – 2 года.

Объем программы - 67 часов.

Режим занятий: с 16.09.2024 г. по 26.05.2025 г.

Учебная нагрузка (в неделю) – 1 академический час.

Продолжительность академического часа – 25-30 минут.

Форма обучения – очная.

Форма деятельности – групповая.

Количество человек в группе от 7 до 12, в соответствии с локальным нормативным актом МДОБУ – Положением об оказании платных дополнительных образовательных услуг в МДОБУ «Детский сад общеразвивающего вида № 31» г. Дальнегорска.

Программа составлена с учётом возрастных особенностей обучающихся и требований СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи».

Программа реализуется в рамках оказания платных дополнительных образовательных услуг. Набор детей в группы осуществляется по принципу добровольности, на основе заявления родителей (законных представителей ребенка), после заключения договора, с возможностью зачисления детей 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. Вид занятий – секция. Ведущие виды деятельности: практические занятия, игровые упражнения. Формы деятельности – групповые, индивидуальные.

## **1.2 Цель и задачи программы**

**Цель:** развитие основных физических качеств детей МДОБУ «Детский сад общеразвивающего вида № 31» г. Дальнегорска 4-7 лет через занятия детским фитнесом на степ - платформах.

### **Задачи**

#### **Воспитательные:**

формировать устойчивый интерес и положительное отношение детей к занятиям физической культурой как способу сохранения и укрепления здоровья;

воспитывать стремление у детей к формированию у себя таких основных физических качеств как сила, выносливость, гибкость, ловкость, пластика;

способствовать формированию навыков коллективного взаимодействия

при выполнении общих двигательных действий.

### **Развивающие:**

развивать внимание, двигательную память, воображение, используя возможности детского фитнеса как нестандартного способа решения двигательных задач;

развивать усидчивость, терпение, умение доводить задуманное и начатое до конца;

обогащать эмоциональную сферу детей положительными эмоциями;

развивать чувство ритма, ориентировку в пространстве.

### **Обучающие:**

формировать представления о базовых шагах степ-аэробики и приёмах работы на степ-платформах;

знакомить со спортивно-танцевальными комплексами для занятий на степ-платформах;

учить изменять движения в соответствии с темпом, ритмом музыкального произведения, точно и правильно выполнять танцевальные шаги и базовые шаги степ-аэробики, состоящие из разнонаправленных движений для рук и ног;

учить согласовывать свои движения со сверстниками, организовать игровое двигательное взаимодействие с другими детьми при выполнении степ-шагов и танцевальных движений в парах, в подгруппах;

учить держать равновесие, чувствовать ритм, управлять своим телом, четко координировать движения рук и ног.

## **1.3 Содержание программы**

### **Учебный план первого года обучения**

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
<b>1</b>	<b>Степ – платформа</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	
1.1	Степ-платформа, техника безопасности	1	0,5	0,5	контрольные упражнения

1.2	Музыка и степ	1	0.5	0.5	наблюдение
<b>2</b>	<b>Базовые шаги</b>	<b>11</b>	<b>5,5</b>	<b>5,5</b>	
2.1	Степ-тач	1	0.5	0.5	контрольные упражнения
2.2	Бэйсик степ	1	0.5	0.5	наблюдение
2.3	Степ-ап	1	0.5	0.5	наблюдение
2.4	Шаг-колени	1	0.5	0.5	тестовые задания
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	тестовые задания
2.8	Бейсик-овер	1	0.5	0.5	наблюдение
2.9	Мамбо	1	0.5	0.5	контрольные упражнения
2.10	Тёрн степ шаг с поворотом	1	0.5	0.5	наблюдение
2.11	Овезе топ	1	0.5	0.5	наблюдение
<b>3</b>	<b>Степ-шаги под счет и музыку</b>	<b>10</b>	<b>2</b>	<b>8</b>	
3.1	Под счет	5	1	4	контрольные упражнения
3.2	Под музыку	5	1	4	контрольные упражнения
<b>4</b>	<b>Подходы к степ – платформе</b>	<b>3</b>	<b>1,5</b>	<b>1,5</b>	
4.1	Позиция фронтальная	1	0.5	0.5	наблюдение
4.2	Позиция боковая	1	0.5	0.5	наблюдение
4.3	Позиция с угла	1	0.5	0.5	тестовые задания
<b>5</b>	<b>Руки-ноги</b>	<b>4</b>	<b>1,5</b>	<b>2,5</b>	
5.1	На поясе	1	0.5	0.5	наблюдение
5.2	С хлопком	1	0.5	0.5	наблюдение
5.3	В стороны	2	0.5	1.5	контрольные упражнения
<b>6</b>	<b>Степ с предметами</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	
6.1	С султанчиками	1	0.5	0.5	контрольные упражнения

6.2	С мячом	1	0.5	0.5	тестовые задания
<b>7</b>	<b>Комплексные шаги</b>	<b>2</b>		<b>2</b>	
7.1	Шагаем по ступеньке	1		1	наблюдение
7.2	Веселые шаги	1		1	итоговое контрольное занятие
	<b>Всего занятий:</b>	<b>34</b>	<b>12,5</b>	<b>21,5</b>	

## Содержание учебного плана 1-ого года обучения

### 1.Раздел: Степ – платформа

#### 1.1. Тема: Степ – платформа, техника безопасности

*Теория.* Степ-платформа. Техника безопасности на занятиях.

*Практика.* Игровое упражнение «Правильно шагаем», контрольное игровое упражнение «Шагаем на платформе».

#### 1.2. Тема: Музыка и степ

*Теория.* Музыка в степ-аэробике.

*Практика.* Игровое упражнение «Весело шагаем».

### 2. Раздел: Базовые шаги

#### 2.1. Тема: Степ-тач

*Теория.* Базовый шаг - Степ-тач.

*Практика.* Игровое упражнение «Шаг «Степ-тач». Контрольное упражнение «Птички на ветке».

#### 2.2. Тема: Бэйсик степ

*Теория.* Базовый шаг Бэйсик степ.

*Практика.* Игровое упражнение «Флюгер на крыше».

#### 2.3.Тема: Степ-ап

*Теория.* Базовый шаг - Степ-ап.

*Практика.* Игровое упражнение «Самолёт».

#### 2.4.Тема: Шаг-колено

*Теория.* Базовый шаг - Шаг-колено.

*Практика.* Игровое упражнение «Пингвины», тестовое задание «Шаг-колени».

### **2.5. Тема: Шаг-кик**

*Теория.* Базовый шаг - Шаг-кик.

*Практика.* Игровые упражнения: «Перебрось мяч»; «Аист на крыше»; «Стойкий оловянный солдатик».

### **2.6. Тема: Шаг-бэк**

*Теория.* Базовый шаг - Шаг-бэк.

*Практика.* Игровое упражнение «Стоп - кадр».

### **2.7. Тема: Ви-степ**

*Теория.* Базовый шаг - Ви-степ.

*Практика.* Игровое упражнение: «Египетский шаг», тестовое задание «Шаг Ви-сеп».

### **2.8. Тема: Бейсик-овер**

*Теория.* Базовый шаг - Бейсик-овер.

*Практика.* Игровое упражнение «Великан».

### **2.9. Тема: Мамбо**

*Теория.* Базовый шаг – Мамбо.

*Практика.* Игровые контрольные упражнения «Кран», «Мамбо».

### **2.10. Тема: Тёрн степ шаг с поворотом**

*Теория.* Базовый шаг - Тёрн степ - шаг с поворотом.

*Практика.* Игровое упражнение «Стрекоза».

### **2.11. Тема: Овезе топ**

*Теория.* Базовый шаг - Овезе топ.

*Практика.* Игровое упражнение «Цирковые лошадки».

## **3.Раздел: Степ-шаги под счет и музыку**

### **3.1. Тема: Под счет**

*Теория.* Техника шагов на степ-платформе под счет.

*Практика.* Комплекс №1. Игровое упражнение «Бубен». Игровые упражнения: «Иголка, нитка», «Стойкий оловянный солдатик шагает».

Комплекс №2. Игровое упражнение «Баба Яга шагает». Игровое упражнение «Цирковые лошади - счет».

### **3.2. Тема: Под музыку**

*Теория.* Композиции из шагов на степ-платформе под музыку.

*Практика.* Комплекс № 3. Игровое упражнение «Танец», игровое контрольное упражнение «Шагаем под музыку». Комплекс № 4. Игровые контрольные упражнения: «Иголка, нитка», «Стойкий оловянный солдатик танцует». Игровые упражнения «Баба-Яга танцует», «Танец цирковых лошадей». Игровое контрольное упражнение «Придумай танец под музыку на платформе».

## **4.Раздел: Подходы к степ-платформе**

### **4.1. Тема: Позиция фронтальная**

*Теория.* Исходное положение. Осанка. Дыхание. Координация движений.

*Практика.* Упражнение: «Танец с хлопками фронтально».

### **4.2. Тема: Позиция боковая**

*Теория.* Подход «Позиция боковая». Исходное положение. Осанка. Дыхание. Координация движений.

*Практика.* Упражнение «Танец с хлопками боком».

### **4.3. Тема: Позиция с угла**

*Теория.* Подход «Позиция с угла». Исходное положение. Осанка. Дыхание. Координация движений.

*Практика.* Игровое упражнение «Солнышко лучистое», тестовое задание «Уголок».

## **5. Раздел: Руки-ноги**

### **5.1. Тема: На поясе**

*Теория.* Связки из нескольких шагов с добавлением рук.

*Практика.* Игровые упражнения: «Лягушонок», «Самолёт», «Деревце», «Звёздочка». Подвижная игра «Быстро в домик».

### **5.2. Тема: С хлопком**



*Теория.* Хлопки. Связки из нескольких шагов с добавлением рук.

*Практика.* Игровые упражнения «Морская звезда», «Аист», «Бабочка».

Подвижные игры «Иголка, нитка» «Стойкий оловянный солдатик».

### **5.3.Тема: В стороны**

*Теория.* Точность движений. Связка руки - ноги.

*Практика.* Игровые упражнения «Самолёт», «Волна». Подвижная игра «Лягушки». Контрольное игровое упражнение «Цирковые лошади».

## **6.Раздел: Степ с предметами**

### **6.1. Тема: С султанчиками**

*Теория.* Общий темп с предметами. Стойка на степе.

*Практика.* Игровые упражнения: «Фигуры», «Уголки». Игровое контрольное упражнение «Танец с султанчиками».

### **6.2. Тема: С мячом**

*Теория.* Мяч в руках. Общий темп с предметами.

*Практика.* Упражнение: «Карусель». Тестовое задание «Упражнение с мячом».

## **7.Раздел: Комплексные шаги**

### **7.1.Тема: Шагаем по ступеньке**

*Практика.* Игровые упражнения «Шагаем по ступеньке», «Степ-шаги», «Танцуй», «Танцуем вместе».

### **7.2.Тема: Веселые шаги**

*Практика.* Праздничный танцевальный комплекс «Я рисую речку, я рисую солнце».

## **Учебный план второго года обучения**

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Форма аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Движение на степ-платформах	3	1	2	
1.1	Степ-платформа. Техника безопасности	1	0,5	0,5	контрольные упражнения
1.2	Базовые шаги	2	0,5	1,5	тестовые задания

<b>2</b>	<b>Степ-шаги под счет и музыку</b>	<b>8</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	
2.1	Под счет	4	2	2	контрольные упражнения
2.2	Под музыку	4	2	2	контрольные упражнения
<b>3</b>	<b>Танцы на степ-платформах</b>	<b>16</b>	<b>4</b>	<b>12</b>	
3.1	«Кадриль»	4	1	3	наблюдение
3.2	«Вместе весело шагать»	4	1	3	тестовые задания
3.3	«Солнышко лучистое»	4	1	3	наблюдение
3.4	«Неразлучные друзья»	4	1	3	контрольные упражнения
<b>4</b>	<b>Тренинг</b>	<b>3</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	
4.1	«Веселый тренинг» на степ платформе	3	1	2	наблюдение
<b>5</b>	<b>Показательные выступления</b>	<b>3</b>		<b>3</b>	
5.1	«Шагаем по ступеньке»	2		2	наблюдение
5.2	«Танец на степах»	1		1	итоговое контрольное занятие
	<b>Всего занятий:</b>	<b>33</b>	<b>10</b>	<b>23</b>	

### **Содержание учебного плана 2-го года обучения**

#### **1.Раздел: Движение на степ-платформах**

##### **1.1.Тема: Степ-платформа. Техника безопасности**

*Теория.* Техника безопасности на степ-платформе.

*Практика.* Игровое упражнение: «Правильно, не правильно», тестовое задание «Повтори за мной».

##### **1.2.Тема: Базовые шаги**

*Теория.* Подходы к степ – платформе. Равновесие.

*Практика.* Игровые упражнения: «Весело шагаем», «Раки на тропинке». Контрольное игровое упражнение «Прогулка по волшебному лесу».

## **2. Раздел: Степ-шаги под счет и музыку**

### **2.1. Тема: Степ-шаги под счет**

*Теория.* Движения ног и рук. Координация движений ног и рук. Подходы к платформе. Стойки на степе. Равновесие.

*Практика.* Комплекс № 5. Игровые упражнения: «Мостик», «Верблюды», «Петушок». Контрольные игровые упражнения «Ласточка», «Шагай, считай». Комплекс № 6. Игровые упражнения: «Угол», «Раки на тропинке», «Солнце, светит к нам в окошко». Контрольные игровые упражнения «Равновесие», «Руки-ноги».

## **3. Раздел: Танцы на степ-платформах**

### **3.1. Тема: Кадриль**

*Теория.* Танец на степе.

*Практика.* Игровые упражнения: «Мостик», «Верблюды» Игра м/п: «День и ночь». Подвижная игра: «Скворец». Самомассаж. Упражнение на расслабление: «Распускающийся бутон».

### **3.2. Тема: Вместе весело шагать**

*Теория.* Танцевальные шаги на степе.

*Практика.* Подвижные игры: «Белый медведь и моржи», «День и ночь». Игровые контрольные упражнения: «Мостик», «Верблюды». Упражнение на расслабление: «Море».

### **3.3. Тема: Солнышко лучистое**

*Теория.* Танцевальные комплексы.

*Практика.* Игровые упражнения «Берёзка», «Шпагат». Подвижные игры «Рыбки», «Физкульт – Ура!». Упражнение на расслабление «Птички».

### **3.4. Тема: Неразлучные друзья**

*Теория.* Синхронизация движений в танцевальных шагах.

*Практика.* Игровые упражнения: «Дорожка», «Крабики». Подвижные игры: «Иголка, нитка и аист на крыше», «Маланья». Игровое контрольное упражнение «Аист на крыше». Упражнение на расслабление «У озера».

## **4. Раздел: Тренинг**

### **4.1. Тема: Веселый тренинг на степ платформе**

*Теория.* Акробатические упражнения на степ платформе.

*Практика.* Акробатические упражнения: «Ласточка», «Петушок», «Угол», «Раки на тропинке», «Прогулка по волшебному лесу», «Ковёр-самолёт», «Выпад», «Берёзка», «Шпагат», «Мостик», «Верблюд», «Самолёт», «Корзинка», «Мостик», «Стрела», «Перемени предмет».

## **5.Раздел: Показательные выступления**

### **5.1.Тема: Шагаем по ступеньке**

*Практика.* Танцевальная композиция на степ-платформах «Когда мои друзья со мной».

### **5.2. Тема: Танец на степах**

*Практика:* Показательное итоговое выступление для родителей «Танец на степах».

## **1.4. Планируемые результаты**

### **Личностные результаты**

*Обучающиеся будут знать:*

значение движения и занятий физкультурой для сохранения и укрепления здоровья.

*У обучающихся будет:*

сформирован устойчивый интерес и положительное отношение к занятиям физической культурой;

сформировано стремление к формированию у себя таких личностных физических качеств как сила, выносливость, гибкость, ловкость, пластика;

сформировано владение навыками коллективного взаимодействия при выполнении общих двигательных действий.

### **Метапредметные результаты**

*Обучающиеся будут знать:*

возможности занятий фитнесом как нестандартного способа решения двигательных задач.

*Обучающиеся приобретут умения:*

проявлять воображение, внимание, двигательную память в процессе решения двигательных задач;

проявлять усидчивость, терпение, умение доводить задуманное и начатое до конца;

проявлять положительные эмоции в процессе двигательного взаимодействия;

владеть чувством ритма и ориентировкой в пространстве.

### **Предметные результаты**

*Обучающиеся будут знать:*

базовые шаги степ-аэробики и приемы работы на степ-платформах; спортивно-танцевальные комплексы для работы на степ-платформах.

*Обучающиеся будут уметь:*

точно и правильно выполнять танцевальные шаги и базовые шаги степ – аэробики, состоящие из разнонаправленных движений для рук и ног, сложные циклические виды движений;

изменять движения в соответствии с темпом, ритмом музыкального произведения.

*Обучающиеся будут владеть:*

умением согласовывать свои движения со сверстниками, организовать двигательное взаимодействие с другими детьми при выполнении степ-шагов и танцевальных движений в парах, в подгруппах;

умением держать равновесие, чувствовать ритм, управлять своим телом, четко координировать движения рук и ног.

## **Раздел 2. Организационно-педагогические условия**

### **2.1 Условия реализации программы**

Занятия по программе проходят в спортивном зале, оборудованном в соответствии с санитарно-эпидемиологическими требованиями к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций.

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

1. Коврики
2. Степ-платформы
3. Мячи

4. Обручи
5. Скакалки
6. Фитболы
7. Гимнастические скамейки
8. Музыкальный центр
9. CD и аудио материал
10. Дидактический материал: атрибуты для подвижных игр, игровое пособие «Живые игрушки», подборка стихов, загадок, музыкальных композиций.

#### ***Учебно-методическое и информационное обеспечение***

1. Колесникова С.В. Детская аэробика: методика, базовые комплексы. Ростов на Дону: Феникс, 2020. – 157 с.
2. Степаненкова Э.Я. Сборник подвижных игр, для работы с детьми 2-7 лет. – Москва: МОЗАИКА – СИНТЕЗ, 2021. – 144 с.
3. Сулим. Е.В. Занятия физкультурой. Игровой стретчинг для дошкольников. М.: ТЦ Сфера, 2020.
4. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. Лечебно-профилактический танец Фитнес-данс. Учебное пособие – СПб.: ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2021. – 185с.

#### ***Интернет источники***

1. Видео уроки Детский фитнес [Электронный ресурс] URL: <https://yandex.ru/video/preview/13219927460280111361> (дата обращения 15.06.2023г.).
2. Детский фитнес онлайн: бесплатные видео уроки для самостоятельных тренировок [Электронный ресурс] URL: <https://vse-kursy.com/read/1075-detskii-fitness-video-dlya-samostoyatelnyh-trenirovok.html> (дата обращения 08.06.2023г.).
3. Папулова А.Ю. Степ-аэробика в детском саду: комплексы упражнений [Электронный ресурс] URL: <https://detsad-detctvo.ru/konkurs-zdorovyie-deti-zdorovaya-strana/konkursnyie-materialyi/opyit-pedagogov/tvorcheskaya-masterskaya->

[pedagogov/papuloва-ayu-step-aeierobika-v-detskom-sadu](http://pedagogov/papuloва-ayu-step-aeierobika-v-detskom-sadu) (дата обращения 08.06.2023г.).

4. Фитнес / Типы фитнеса: степ. [Электронный ресурс] URL: [http://www.fitn.ru/info/page\\_33\\_7.html](http://www.fitn.ru/info/page_33_7.html) (дата обращения 11.05.2023г.).

#### ***Нормативно-правовая база:***

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Постановление Правительства РФ от 15 сентября 2020 г. N 1441 "Об утверждении Правил оказания платных образовательных услуг"
3. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
4. Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28;
5. Санитарные правила и нормы 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 Российской Федерации от 28 января 2021 года N 2;
6. Устав МДОБУ «Детский сад общеразвивающего вида № 31» г. Дальнегорска.

#### **2.2 Оценочные материалы и формы аттестации**

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

Результаты педагогической диагностики могут использоваться исключительно для решения следующих образовательных задач:

1) индивидуализации образования (в том числе поддержки ребёнка, построения его образовательной траектории или профессиональной коррекции особенностей его развития);

2) оптимизации работы с группой детей.

Инструментарий для педагогической диагностики — диагностические карты, позволяющие фиксировать индивидуальную динамику и перспективы развития каждого ребёнка в процессе двигательной деятельности. Результаты диагностического обследования заносятся в диагностические карты, которые используются для выстраивания индивидуальной траектории развития каждого ребёнка и для проектирования дальнейшей работы с детьми группы

### ***Виды диагностики***

*Вводная диагностика* (входной контроль в начале учебного года). Проводится оценка стартового уровня образовательных возможностей детей при зачислении на программу и осваивающих программу второго года обучения. Форма контроля: контрольные упражнения, тестовые задания.

*Текущий контроль* – оценка уровня и качества освоения модулей программы, осуществляется на каждом занятии в течении всего периода обучения. Основная форма – наблюдение, контрольные упражнения, тестовые задания.

*Промежуточная аттестация* (в конце первого года обучения). Оценка уровня освоения программы по итогам первого года обучения. Форма контроля - итоговые контрольные занятия.

*Итоговая диагностика*. Оценка уровня и качества освоения программы по завершению обучения. Форма контроля - итоговые контрольные занятия.

***Формы контроля:*** наблюдение, контрольные упражнения и тестовые задания, итоговые контрольные занятия.

*Педагогическое наблюдение* педагог осуществляет в ходе практической части занятия в рамках текущего контроля с целью выявления общей картины освоения детьми техники выполнения упражнений, определения



эффективности педагогических действий для дальнейшего планирования и коррекции педагогического процесса.

*Контрольные упражнения и тестовые задания* используются для выявления уровня овладения техническими приемами выполнения шагов. Организуются индивидуально или с небольшой подгруппой детей в игровой форме. Позволяют своевременно выявить затруднения и оказать индивидуальную помощь ребенку. Результаты фиксируются в диагностических картах.

*Итоговые контрольные занятия* проводятся в рамках итоговой диагностики в конце учебного года. Контрольное занятие включает анализ детских выступлений на предмет овладения техническими приемами. Результаты фиксируются в диагностических картах.

Основными формами подведения итогов реализации программы являются: контрольное итоговое занятие в виде показательных выступлений; показательные выступления на общесадовских праздниках, открытых мероприятиях.

Результаты диагностического исследования представляются в виде трёх-уровневой шкалы.

*Уровни оценки:*

- 1) 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 (зелёный кружок) – соответствует возрасту – инициативные стремления проявляются достаточно часто, но вызывают активность, которая без мотивации быстро угасает - зона базовых образовательных потребностей.
- 3) 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 программы*

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 ребёнка ладошки рук тянутся ниже скамейки.	ребёнок достаёт скамейку ладошками.	ребёнок не может дотянуться до скамейки.
Равновесие	свободно держит равновесие на одной ноге.	держит равновесие с помощью педагога.	не может держать равновесие.
Скоростно – силовые качества	ребёнок подвижен, быстро выполняет упражнения.	ребёнок менее подвижен, выполняет упражнения с помощью педагога.	ребёнок медлителен, требуется постоянно помощь педагога.

### *Способы фиксации данных обследования*

Показатели Ф.и. ребёнка	Чувство ритма		Знание базовых шагов		Гибкость		Равновесие		Скоростно-силовые качества		Общий уровень	
	НГ	КГ	НГ	КГ	НГ	КГ	НГ	КГ	НГ	КГ	НГ	КГ

## 2.3 Методические материалы

### Методические особенности организации занятий

*Методы обучения:*

- 1) наглядные (демонстрация техники выполнения упражнений);
- 2) практические (двигательные упражнения, спортивно-танцевальные комплексы, двигательное экспериментирование);

- 3) воспитательные (убеждение, поощрение, упражнение, стимулирование, мотивация);
- 4) игровые (подвижные игры, игровые упражнения, игровые ситуации);
- 5) словесные (объяснение педагога, беседа).

*Формы организации образовательного процесса:* групповая; индивидуально – групповая.

*Используемые педагогические технологии:*

- 1) технология сотрудничества,
- 2) физкультурно-оздоровительные технологии;
- 3) здоровьесберегающие технологии.

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 трёх 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 занятия, содержит следующие примерные 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-платформами; 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		34	33
Количество учебных дней		34	33
Продолжительность учебных периодов	1 полугодие	16.09.2024-23.12.2024	16.09.2024 – 23.12.2024
	2 полугодие	13.01.2025-26.05.2025	13.01.2025 – 19.05.2025
Возраст детей, лет		4-6 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		34	33

#### 2.5. Календарный план воспитательной работы

№	Наименование мероприятия	Дата	Количество часов	Ответственный
1	Беседа о природе родного края, ее красоте, неповторимости и уникальности. Игровые композиции «Солнышко и море».	Сентябрь	1	Руководитель кружка «Детский фитнес»

2	Просмотр видеофильма «Наши истоки» (о народных подвижных играх, хороводах и танцах). Игровой стрейчинг «Матрешка»	Октябрь	1	Руководитель кружка «Детский фитнес»
3	Беседа «О дружбе и друзьях». Игровой стрейчинг «Вместе с другом»	Ноябрь	1	Руководитель кружка «Детский фитнес»
4	Акция «Доставь радость тому, кто в ней нуждается» (забота о близких людях в новогодние праздники). Новогодний степ для друзей	Декабрь	1	Руководитель кружка «Детский фитнес»
5	Проведение дня добрых поступков «Добрые дела для близких людей». Проявление уважения к представителям старшего поколения. Вечер танцев с близкими людьми «Танцуем вместе»	Январь	1	Руководитель кружка «Детский фитнес»
6	Беседа «Расскажи о своих добрых поступках». Игровое упражнение «Сердечки».	Февраль	1	Руководитель кружка «Детский фитнес»
7	Беседа о воинах-освободителях «Герои моей страны». Игровое упражнение «Парад»	Февраль	1	Руководитель кружка «Детский фитнес»
8	Беседа «Как я помогаю маме» (об уважительном отношении к образу матери – хранительнице семейных ценностей). Танцевальные композиции «Для милой мамы»	Март	1	Руководитель кружка «Детский фитнес»

<b>9</b>	Создание танцевальных композиций «Весна в моем городе» – красота родной природы.	Март	1	Руководитель кружка «Детский фитнес»
<b>10</b>	Беседа о покорителях космоса и достижениях родной страны в освоении космоса «Полет в космос» Игровой стрейчинг «Ракета»	Апрель	1	Руководитель кружка «Детский фитнес»
<b>11</b>	Участие в социальной общесадовской акции «Мы помним! Мы гордимся!», посвященной героическому военному прошлому своего народа, Дню Победы. Показательное выступление «Салют Победы»	Май	1	Руководитель кружка «Детский фитнес»

## 2.6. Список литературы

1. Асачева Л.Ф. Система занятий по профилактике нарушений осанки и плоскостопия. СПб.: Детство-пресс, 2022.
2. Козлов В.В. Физическое воспитание детей в учреждениях дополнительного образования. Аэробика. М.: Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС, 2021. – 84с.
3. Рыбкина О.Н., Морозова Л.Д. Фитнес в детском саду: Программа и конспекты занятий с детьми 5-7 лет. М.: АРКТИ, 2020.
4. Сулим. Е.В. Детский фитнес. Физическое развитие детей 5- 7 лет. М.: ТЦ Сфера, 2021.
5. Типы фитнеса: степ-аэробика. [Электронный ресурс] URL: [http://www.fitn.ru/info/page\\_33\\_7.html](http://www.fitn.ru/info/page_33_7.html) (дата обращения 20.05.2024г.).

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 359844088164368361733453392022738764111019630943

Владелец Коростина Елена Александровна

Действителен с 22.12.2023 по 21.12.2024