

Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад №17 Невского района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТА  
Педагогическим Советом  
ГБДОУ детского сада № 17  
Невского района Санкт-Петербурга  
протокол № от 2025 г.

УТВЕРЖДЕНА  
Приказом № 73 от «22» 09 2025 г.

Заведующий ГБДОУ детского сада № 17  
Невского района Санкт-Петербурга

Е.А.Жалялетдинова



Дополнительная общеразвивающая программа  
«Топ - топ»

Разработал педагог дополнительного образования:  
Кайдалова Е.Н..

Санкт-Петербург  
2025 год

## Оглавление

<b>I. Пояснительная записка</b> .....	3
1. Направленность программы.....	3
2. Уровень освоения программы.....	4
3. Актуальность и педагогическая целесообразность программы.....	4
4. Новизна и отличительные особенности программы.....	5
5. Цель и задачи программы.....	6
6. Условия реализации программы.....	6
Срок реализации и категория обучающихся.....	6
Форма обучения и режим занятий.....	6
Кадровые условия.....	6
Материально-технические условия реализации программы.....	7
Учебно-методическое обеспечение.....	8
Список литературы.....	10
7. Планируемые результаты.....	10
<b>II. Учебный план</b> .....	11
<b>III. Календарный учебный график</b> .....	11
<b>IV. Содержательный раздел</b> .....	12
Календарно-тематическое планирование.....	12
Содержание программы.....	12
<b>V. Формы контроля и оценочные материалы</b> .....	12
Формы контроля.....	14
Оценка физической подготовленности детей (5-7 лет).....	15

## I. Пояснительная записка

### Концепция программы

Детский сад – первая ступень общей системы образования, главной целью которой является разностороннее развитие ребенка. Одна из задач дошкольного образования на современном этапе – создание максимально благоприятных условий для укрепления здоровья, гармоничного физического развития ребенка.

В настоящее время детские сады посещает много детей с ослабленным здоровьем, часто болеющие. В основном это заболевания органов дыхания, сердечно – сосудистые, нарушение осанки и плоскостопие. Все это заставляет педагогов быть в постоянном поиске новых современных технологий по сохранению и укреплению здоровья дошкольников. Этому способствуют занятия со степ доской, т.к. 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.

Для разработки программы по дополнительному образованию физкультурно – оздоровительной направленности «Степ - аэробика» послужила заинтересованность родителей при показе упражнений степ – аэробики на родительском собрании. Данная программа была составлена на основе программ и технологий: «Степ-аэробика для дошкольников» И. Кузиной, «Са-Фи-Дансе»: (Танцевально – игровая гимнастика для детей), Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г., «Детский фитнес» Сулим Е.В., Е.Г.Сайкина. С.В.Кузьмина Степ-аэробика «Топ-Топ» для дошкольников.

Рабочая программа разработана с учетом методических рекомендаций по физическому воспитанию дошкольников. - Программа развития и воспитания детей в детском саду «От рождения до школы» / Веракса Н.Е., Комарова Т.С., Васильева М.А. и др., изд. «Мозайка-Синтез», М., 2010г. - Федеральные государственные образовательные стандарты к структуре основной общеобразовательной программы дошкольного образования Приказ от 17 октября 2013г. N 1155,

-СанПиН 2.4.1.2660-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы в дошкольных организациях» (Зарегистрировано в Минюсте России 27.08.2010, регистрационный номер 18267)

В данной рабочей программе представлены занятия, разработанные на основе следующих положений: Физкультурно – оздоровительное направление является частью всей воспитательно-образовательной работы в ДООУ, взаимосвязана со всеми ее направлениями. Особенно, важное значение для воспитания и развития ребенка, имеет связь занятий физической культуры с игрой. Такая разносторонняя связь повышает интерес детей к занятиям физической культуры и к игре. Для развития физической культуры необходимо создавать развивающую среду, постепенно вовлекая в этот процесс детей, вызывая у них радость, удовольствие, от материала в физкультурных уголках. Большое значение имеет удачный подбор материалов для занятий, удобное и рациональное размещение, доброжелательное отношение педагога к каждому ребенку; эмоционально – положительная атмосфера занятий.

Аэробика — это система физических упражнений, энергообеспечение которых осуществляется за счет использования кислорода. Для достижения эффекта продолжительность выполнения этих упражнений должна составлять не менее 20—25 минут. Занятия аэробикой доставляют малышам большое удовольствие. Для того чтобы сделать их еще более интересными и насыщенными придумали индивидуальный снаряд — степ доску.

Степ — это ступенька высотой не более 8 см, шириной 25 см, длиной 40 см. Снаряд очень полезен в работе с детьми.

Первый плюс — это огромный интерес детей 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.

### **1. Направленность программы**

Программа степ-аэробика «Топ-Топ» имеет физкультурно-спортивную направленность и ориентирует на расширение у воспитанников знаний, умений и навыков в области физического воспитания и физической культуры, в процессе которой развивается опорно-двигательный аппарат, сердечнососудистая, дыхательная и нервная системы ребенка. Совершенствование координации нервно – мышечного аппарата. Формирование правильной осанки. Воспитание общей выносливости. Развитие физических качеств: ловкость, выносливость, сила, быстрота, гибкость, пластичность.

### **2. Уровень освоения программы**

Программа в доступной игровой форме дает базовый уровень овладения физическими навыками. Занятия дают возможность гармонично сочетать упражнения для развития таких качеств, как выносливость, координация движений, сила и гибкость.

### **3. Актуальность и педагогическая целесообразность программы.**

В современных условиях развития общества проблема здоровья детей является как никогда ранее актуальной. Здоровье как биологический фактор, определяющий структуру личности, имеет многомерный и индивидуализированный характер и определяет состояние приспособительных возможностей организма к меняющимся условиям окружающей среды. Одна из главных задач образовательных учреждений – укрепление здоровья детей через физическое воспитание. Здоровье, полученное в дошкольном возрасте, является фундаментом общего развития человека.

Физическое здоровье – основополагающее условие духовного и нравственного развития человека. В дошкольном возрасте закладывается фундамент здоровья: происходит созревание и совершенствование жизненных систем и функций организма, развиваются его адаптационные возможности, повышается его устойчивость к внешним воздействиям, формируется осанка, приобретаются физические качества, привычки, вырабатываются волевые черты характера, без которых невозможен здоровый образ жизни.

Существенной особенностью детства является взаимосвязь и взаимозависимость состояния здоровья, физического и нервно-психического развития детей. Крепкий, физически полноценный ребенок не только меньше подвергается заболеваниям, но и лучше развивается психически. Физические упражнения развивают и укрепляют опорно-двигательный аппарат, предупреждают нарушение осанки и деформацию скелета. Занятия физическими упражнениями имеют не только оздоровительное, но и воспитательное значение. У детей развивается внимание и наблюдательность, воспитываются волевые качества, вырабатывается характер.

Недостаток движений плохо сказывается и на состоянии здоровья, и на развитии детей. Физические упражнения помогают улучшить психическое состояние, кровообращение и защитить организм от сердечных заболеваний. Двигательная активность - вот в чем нуждается ребёнок, для укрепления здоровья и хорошего самочувствия. Движения оказывают всестороннее влияние на организм человека, и это влияние неизмеримо выше для растущего и развивающегося детского организма.

Одной из важнейших теоретических и практических проблем физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ, является внедрение и использование в процессе физического развития детей

инновационных технологий. Поэтому возрастает роль дошкольного образовательного учреждения во всестороннем физическом развитии детей. Чтобы разнообразить формы работы с дошкольниками необходимо искать новые формы, методы и приёмы физического развития детей. Степ-аэробика является эффективным и интересным занятием для дошкольников старшего возраста, включает в себя широкий спектр занятий.

Рациональное сочетание в фитнес - тренировках разных видов двигательной деятельности, и интересная для детей форма проведения (без принуждения, с пониманием индивидуальных талантов и способностей детей). Важным аспектом тренировок является то, что психика ребенка не травмируется, и он не чувствует себя неудачником, если он не лучший, нет погони за результатом, ведь фитнес носит адаптирующий характер, поскольку учит жить в социуме, а значит, ребенок занимается с удовольствием. Предлагаемая технология физического воспитания является эффективным средством улучшения здоровья и физической подготовленности, воспитания норм здорового образа жизни. Идея программы заключается в том, чтобы избегать монотонных упражнений, так как дети быстро утомляются и начинают отвлекаться. Во время организации процесса используется игровая форма, которая дает возможность детям расслабиться и с радостью выполнять задания поставленные педагогом. Программа дает возможность в легкой, непринужденной форме укрепить мышцы голени, стопы, улучшить обмен веществ, а также укрепить сердечно – сосудистую, дыхательную систему, опорно-двигательную систему, пробудить вдохновение к спорту. Уникальность фитнеса заключается в том, что базируясь на огромном арсенале движений, он вовлекает в работу все мышцы и суставы организма и эффективно развивает их.

#### **4. Новизна и отличительные особенности программы.**

В последние годы активно наблюдается внедрение разнообразных средств физкультурно-оздоровительной деятельности в работу с различным контингентом занимающихся. Так, в физическом воспитании дошкольников стали использовать средства фитнеса. Не исключением стала и степ-аэробика, которая за счет своей эмоциональности и нестандартности, может не только разнообразить средства физического воспитания, но и будет способствовать решению более узких задач, таких как: развитие умения ориентироваться в пространстве; совершенствование точности и координации движений, развитие музыкально-ритмических способностей и психических процессов (восприятие, внимание, двигательную память, мышление).

«Step» в переводе с английского языка означает «шаг». В конце 20 века Джина Миллер разработала новую методику - степ – аэробика. Она приспособила его для своих ежедневных тренировок после перенесенной ею травмы колена. Первым тренажером, которым она воспользовалась, для выздоровления были ступеньки крыльца ее собственного дома. Джина так увлеклась движениями, в которых было множество элементов спуска и подъема, что не замечала, как пролетало время, и опомнилась только тогда, когда совсем выздоровела и приобрела свою прежнюю спортивную форму. Она на собственном опыте убедилась, что простейшие тренировки на ступеньках дали просто замечательные результаты. Воодушевившись полученными результатами, Джина Миллер решила превратить реабилитационную программу в новый вид фитнеса, который увлек миллионы людей, поддерживающих свое тело в тонусе. Со временем данная программа стала называться «степ – аэробика» и получила широкое распространение среди приверженцев здорового и активного образа жизни.

Степ – аэробика – это ритмичные движения вверх, вниз по специальной доске (платформе), высота которой может меняться в зависимости от уровня сложности упражнения. Степ – аэробика развивает подвижность в суставах, формирует свод стопы, тренирует равновесие.

Таким образом, содержание программы «Топ-Топ» направлено на:

- содействие всестороннему развитию личности дошкольника средствами степ-аэробики;
- освоение основных разделов программы поможет естественному развитию организма ребенка, морфологическому и функциональному совершенствованию его отдельных органов и систем;
- обучение по программе «Топ-Топ» создает необходимый двигательный режим, положительный психологический настрой;

- двигательные упражнения составлены в определенной системе: от более простых к более сложным;
- учитывается различная степень физической подготовленности и индивидуальные особенности детей;
- повышается интерес детей к занятиям спортом;
- в программе запланированы игровые приемы и разнообразие музыкальных композиций;
- позволяет решать задачи в области общения, социализации, безопасного поведения, а также расширению кругозора детей

Все это способствует укреплению здоровья ребенка, его физическому и умственному развитию.

Данная программа составлена с учетом методик Сулим Е.В., Детский фитнес. Физическое развитие детей 5-7 лет; Е.Г.Сайкина. С.В.Кузьмина Степ-аэробика «Топ-Топ» для дошкольников.

### **5. Цель и задачи программы.**

Цель программы – развивать двигательную активность детей старшего дошкольного возраста посредством степ-аэробики.

Задачи программы

1. Укрепление здоровья:

- способствовать оптимизации роста и развитию опорно-двигательного аппарата;
- формировать правильную осанку, содействовать профилактике плоскостопия;
- содействовать развитию и функциональному совершенствованию органов дыхания, кровообращения, сердечнососудистой и нервной систем организма.

2. Совершенствование психомоторных способностей дошкольников:

- развивать мышечную силу, гибкость, координационные способности;
- содействовать развитию чувства ритма, музыкального слуха, памяти, внимания, умения согласовывать движения с музыкой;

3. Развитие творческих и созидательных способностей, занимающихся:

- развивать мышление, воображение, находчивость, познавательную активность и трудолюбия;
- формировать навыки самостоятельного выполнения движений под музыку;
- расширять кругозор;
- воспитывать умения эмоционального выражения, раскрепощённости и творчества в движениях.

### **6. Условия реализации программы**

Срок реализации и категория обучающихся

Программа рассчитана на один год обучения.

Общая продолжительность реализации дополнительной общеразвивающей программы с 01.10.2024 по 30.05.2025 г.

Программа предназначена для занятий с детьми 5-7-летнего возраста. Учитываются физиологические параметры детей этого возраста, работоспособность и порог утомляемости организма ребёнка при физических нагрузках.

Продолжительность занятия степ-аэробике для детей 5-7 лет составляет 30 минут и варьируется для каждого ребенка в зависимости от его индивидуального психофизиологического и физического состояния.

### **Форма обучения и режим занятий**

Форма обучения – очная.

Форма проведения учебных занятий – групповые занятия.

Для организации учебно-воспитательного процесса необходимы следующие условия: Кадровые условия требуется педагог дополнительного образования, отвечающий всем требованиям квалификационной характеристики для соответствующей должности педагогического работника;

Материально-технические условия реализации программы:

1. Оборудованный зал, который соответствует нормам и гигиеническим требованиям
2. Аудиоматериалы с записями музыки
3. Степ-платформы 2 уровня

Предметно-пространственная среда спортивного зала насыщена, трансформируема, полифункциональна, доступна и безопасна, вариативна.

Учебно-методическое обеспечение

№ п/п	Тема	Подготов. часть	Основная часть				Заключительная часть	
		Разминка	Базовые и основные шаги	Силовая гимнастика	Стретчинг	Дыхательная гимнастика	Игра	Релаксация
1.	Вводное занятие							
2.	«Лесенка-чудесенка»	Строевые упражнения Ходьба, бег	Basic step Step touch V- step Step tap	«Поднимись» «Солнышко»	«Вафелька» «Самолёт» «Лисичка» «Колобок»	«Запах цветка» «Шар лопнул»	«Цирковые лошади» «Космонавты»	«Птички»
3.	«Раз ступенька, два ступенька»	Строевые упражнения Ходьба, бег	T-step L- step Straddle Музыкально-ритмическая композиция «Топ-Топ»	«Рыбка» «Отжимание»	«Журавль» «Вторая поза воина» «Кузнечик» «Фонарик» «Черепашка»	«Задуй свечу»	«Фигуры» «Пчёлка»	«На полянке»
4.	«Раз, два, три – ну-ка повтори»	Строевые упражнения Ходьба, бег	Knee up Curl Kick Back Музыкально-ритмическая композиция «Весёлая зима»	«Наклонись» «Мостик» «Дельфин»	«Собачка» «Павлин»	«Задуй большую свечу» «Подуй на снежинку»	«Бездомный заяц» «Перемени предмет»	«Облака»
5.	«Зимушка-зима»	Строевые упражнения Ходьба, бег	Cross Mambo Side Lahde Музыкально-ритмическая композиция «Медведь»	«Ноги вместе - ноги врозь» «Ванька-встанька» «Отжимание»	«Сундучок» «Бабочка»	«Сдуем снежок»	«Пингвины на льдине» «Паук и мухи»	«Снежная баба»

6.	«Мой весёлый, звонкий мяч»	Строевые упражнения Ходьба, бег	Степ-аэробика с мячом Музыкально - ритмическая композиция «Ворон»	«Самолёт» «Мостик» «Подъёмный кран»	«Паучок» «Колобок»	«Мяч»	«Липкие пеньки» «Лиса и тушканчик»	«Воздушные шарики»
7.	«Весёлый тренинг»	Строевые упражнения Ходьба, бег	Музыкально-ритмическая композиция «Обиженный крокодильчик»	«Выпады на степ» «Выпады со степа»	«Сказки гуляют по свету»	«Бегемотик»	«Не оставайся на полу»	«Водопад»
8.	«Чунга-Чанга»	Строевые упражнения Ходьба, бег	Музыкально-ритмическая композиция «Чунга-Чанга»	«Отжимание»	«Павлин» «Кошачье равновесие»	«Шуршит змея»	По желанию детей	«Отдых на море»
9.	«Сказки гуляют по свету»							
10.	Итоговое занятие							
	1-2 – октябрь, 3 – ноябрь, 4 – декабрь, 5 – январь, 6 – февраль, 7 – март, 8 – апрель; 9-май							

### Список литературы:

1. Детский фитнес. Физическое развитие детей 5-7 лет. Е.В. Сулим. М.: ТЦ Сфера, 2020. – 224 с. (Будь здоров, дошкольник!)
2. Занятия по физической культуре в детском саду: «Игровой стретчинг» Е. В. Сулим. М.: ТЦ Сфера, 2012. – 112 с. – (Расти здоровым!).
3. Машукова Ю.М. Степ-гимнастика в детском саду /научно-практический журнал «Инструктор по физкультуре» № 4. 2009 г.
4. Нечитайлова А.А., Полунина А.С., Архипова М.А. Фитнес для дошкольников. – СПб.: ООО «Издательство «ДЕТСВО-ПРЕСС», 2017. – 160 с.
5. Степ-аэробика для дошкольников. Кузина И. // Дошкольное образование, 2008 г.
6. «Степ-аэробика не просто мода». Кузина И. // Обруч 2005 г.
7. «Степ-данс» - шаг навстречу здоровью // Дошкольная педагогика №1/01/11
8. Степ-аэробика для часто болеющих детей. Щербакова С.Н. /научно-практический журнал «Инструктор по физкультуре» № 3. 2014 г.
9. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. «Са-Фи-Дансе. Танцевально-игровая гимнастика для детей. ФГОС». –СПб.: ООО «Издательство «ДЕТСВО-ПРЕСС», 2020.
10. Е.Г.Сайкина. С.В.Кузьмина Степ-аэробика «Топ-Топ» для дошкольников. ФГОС». – СПб.: ООО «Издательство «ДЕТСВО-ПРЕСС», 2021.

### 7. Планируемые результаты

Итоги реализации программы проводятся по окончании каждой пройденной темы в виде выполнения контрольных упражнений.

Ожидаемый результат/ Целевые ориентиры Ребенок должен знать:

- Что такое степ-аэробика.
- Правила безопасного поведения при выполнении упражнений с использованием спортивных снарядов, при выполнении гимнастических упражнений, при взаимодействии с другими детьми.
- Большой объем разнообразных композиций и отдельных видов движений.
- Упражнения, способствующие поддержанию правильной осанки и расслаблению позвоночника. Должен уметь:
- 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.
- 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. Планируемые результаты у детей к концу года:
- Сформирована правильная осанка;
- Развиты физические качества: ловкость, быстрота, сила, выносливость, гибкость и др.
- Развито чувство ритма, темпа, согласованность движений с музыкой;
- Сформировано устойчивое равновесие при занятиях на уменьшенной площади опоры;
- Положительные результаты диагностики физического развития и способностей детей в соответствии с возрастом;
- Сформирован стойкий интерес к занятиям степ-аэробикой, не иссякающий на протяжении всего учебного года.

Эффективность усвоения программы оценивается по уровню форсированности 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 объяснению, 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.

## II. Учебный план

№ п/п	Наименование разделов	1 год обучения			Формы контроля
		Всего	теория	практика	
1.	Вводное занятие. Правила техники безопасности. Оценка физической подготовленности детей.	2	1	1	диагностическое тестирование, наблюдение, беседа
2.	Основные и модификационные шаги степ-аэробики	8	1	7	педагогическое наблюдение
3.	Дыхательная гимнастика	1	-	1	педагогическое наблюдение
4.	Силовая гимнастика	1	-	1	педагогическое наблюдение
5.	Силовая гимнастика	1	-	1	педагогическое наблюдение
6.	Стретчинг	1	-	1	педагогическое наблюдение
7.	Релаксация	1	-	1	педагогическое наблюдение
8.	Итоговое занятие	1		1	диагностическое тестирование, педагогическое наблюдение
Итого часов		16			

## III. Календарный учебный график

Календарный учебный график на 2024/2025 учебный год

Год обучения (группа)	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий

1 группа 1 год обучения	01.10.2023	30.05.2024	32	16	1 раз в неделю 30 мин.
----------------------------	------------	------------	----	----	------------------------------

#### IV. Содержательный раздел

##### Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Тема занятия	Планируемая дата
1.	Вводное занятие. Правила техники безопасности. Оценка физической подготовленности детей.	
2.	«Лесенка-чудесенка»	
3.	«Лесенка-чудесенка»	
4.	«Лесенка-чудесенка»	
5.	«Раз ступенька, два ступенька»	
6.	«Раз ступенька, два ступенька»	
7.	«Раз ступенька, два ступенька»	
8.	«Раз ступенька, два ступенька»	
9.	«Раз, два, три – ну-ка повтори»	
10.	««Раз, два, три – ну-ка повтори»	
11.	«Раз, два, три – ну-ка повтори»	
12.	«Раз, два, три – ну-ка повтори»	
13.	«Зимушка-зима»	
14.	«Зимушка-зима»	
15.	«Зимушка-зима»	
16.	«Зимушка-зима»	
17.	«Мой весёлый звонкий, мяч»	
18.	«Мой весёлый звонкий, мяч»	
19.	«Мой весёлый звонкий, мяч»	
20.	«Мой весёлый звонкий, мяч»	
21.	«Весёлый тренинг»	
22.	«Весёлый тренинг»	
23.	«Весёлый тренинг»	
24.	«Весёлый тренинг»	
25.	«Чунга-чанга»	
25.	«Чунга-чанга»	
27.	«Чунга-чанга»	
28.	«Чунга-чанга»	
29.	«Сказки гуляют по свету»	
30.	«Сказки гуляют по свету»	
31.	«Сказки гуляют по свету»	
32.	Итоговое занятие. Оценка физической подготовленности детей.	

##### Содержание программы

1. Вводное занятие. Знакомство с группой и программой. Инструктаж по технике безопасности и правила поведения в зале. Познакомить детей с термином «Степ – аэробика». Диагностика уровня физической подготовленности.

2. Строевые упражнения служат основой для освоения ребенком различных видов движений, обеспечивающих эффективное формирование умений и навыков, необходимых при дальнейшей

работе по программе. В раздел входят построения: в колонну, шеренгу, равнение на месте. Перестроения: в одну, 2 колонны, 3 колонны и круг. Расчет на «раз», «два» в шеренге и колонне. Повороты направо, налево на месте.

3. Ходьба и бег. Ходьба: обычная, на носках, на пятках, с перекатом с пятки на носок, в глубоком приседе, с высоким подниманием коленей. Ходьба между степами «змейкой», ходьба по степам, ходьба, перешагивая степы. Бег: с изменением темпа, с остановкой по сигналу, с высоким подниманием коленей, с захлестом голени, медленный бег спиной вперед. Бег «змейкой» между степами. Бег вокруг степов, по сигналу встать на степ.

4. Базовые и модификационные шаги степ-аэробики. Под термином «шаг» в степ-аэробике понимается совокупность движений ногами, выполняемых на определенное количество счетов. Выделяют несколько основных (базовых), наиболее часто используемых в степ-аэробике шагов (Basic step, V-step, Tap up и др.), которые необходимо освоить в первую очередь. На базе их выполнения можно разучивать более сложные по координации – модифицированные шаги степ-аэробики (T-step, Straddle, Cross и др.). Модифицированным называется шаг, схожий по структуре и количеству счетов с базовым, но усложненный перемещением, поворотом, танцевальными движениями и т.д.

5. Танцевальные шаги направлены на формирование у занимающихся танцевальных движений. В раздел входят танцевальные шаги, ритмические движения, музыкально- ритмические композиции, образно-подражательные движения, танцевальные этюды.

- ✓ «Топ-топ»
- ✓ «Весёлая зима»
- ✓ «Медведь»
- ✓ «Ворон»
- ✓ «Обиженный крокодильчик»
- ✓ «Чунга-Чанга»

6. Силовая гимнастика основывается на методике развития мышечной силы и гибкости. Здесь используются элементы гимнастических упражнений, выполняемые в игровой сюжетной форме.

- ✓ «Поднимись»
- ✓ «Солнышко»
- ✓ «Рыбка»
- ✓ «Отжимание»
- ✓ «Наклонись»
- ✓ «Мостик»
- ✓ «Дельфин»
- ✓ «Ноги вместе, ноги врозь»
- ✓ «Ванька-встанька»
- ✓ «Самолёт»
- ✓ «Подъёмный кран»
- ✓ «Выпады на степ»
- ✓ «Выпады со степа»

7. Упражнения игрового стретчинга основанные на статичных растяжках мышц тела и суставно-связочного аппарата рук, ног, позвоночника, позволяющих предотвратить нарушение осанки, оказывающие глубокое оздоровительное действие на весь организм. Стретчинг – это творческая деятельность, при которой дети живут в мире образов.

- ✓ «Вафелька»
- ✓ «Самолёт»
- ✓ «Лисичка»
- ✓ «Колобок»
- ✓ «Журавль»
- ✓ «Вторая поза воина»
- ✓ «Кузнечик»
- ✓ «Фонарик»
- ✓ «Черепашка»

- ✓ «Собачка»
- ✓ «Павлин»
- ✓ «Сундучок»
- ✓ «Бабочка»
- ✓ «Паучок»
- ✓ «Сказки гуляют по свету»
- ✓ «Кошачье равновесие»

8. Дыхательная гимнастика в программе служит для расслабления мышц, на восстановление организма, дыхания после нагрузки. В раздел входят упражнения дыхательной гимнастики, с помощью которой ребенок учится дышать правильно – ровно и глубоко.

- ✓ «Запах цветка»
- ✓ «Шар лопнул»
- ✓ «Задуй свечу»
- ✓ «Задуй большую свечу»
- ✓ «Подуй на снежинку»
- ✓ «Сдуем снежок»
- ✓ «Мяч»
- ✓ «Бегемотики»
- ✓ «Шуршит змея»

9. Подвижные игры тренируют детей в координации слова и движения, развивают внимание, память, быстроту реакции на смену движений. Эти игры воспитывают чувство коллективизма, сопереживания, ответственности, приучают детей выполнять правила игры. 1. «Цирковые лошади»

- ✓ «Космонавты»
- ✓ «Фигуры»
- ✓ «Пчёлка»
- ✓ «Бездомный заяц»
- ✓ «Перемени предмет»
- ✓ «Пингвины на льдине»
- ✓ «Паук и мухи»
- ✓ «Липкие пеньки»
- ✓ «Лиса и тушканчик»
- ✓ «Не оставайся на полу»

10. Релаксация Упражнения на расслабление мышц играют чрезвычайно важную роль в воспитании правильной осанки. Они способствуют уменьшению чрезмерного напряжения мышц, снимают утомление, способствуют улучшению крово- и лимфооттока в перенапряженных мышцах.

- ✓ «Птички»
- ✓ «На полянке»
- ✓ «Облака»
- ✓ «Снежная баба»
- ✓ «Воздушные шарик»
- ✓ «Водопад»
- ✓ «Отдых на море»

## **V. Формы контроля и оценочные материалы.**

Формы контроля: педагогическое наблюдение.

Оценка физической подготовленности детей (5-7 лет).

Диагностика проводится в начале и конце года для контроля за уровнем развития физической подготовки ребёнка.

Основная задача диагностики заключается в том, чтобы определить степень освоения образовательной программы и влияние образовательного процесса на развитие ребенка.

#### 1. Равновесие

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.

Упражнение «Фламинго», «Цапля» - удержание равновесия на одной ноге.

#### 2. Гибкость

Ребенок принимает основную стойку на гимнастической скамейке и медленно наклоняется вниз вперед, не сгибая коленей, стараясь как можно ниже коснуться установленной перпендикулярно полу линейки (отсчёт от плоскости скамейки). Если ребенок достает только до уровня скамейки, то его показатель «0», если ниже уровня скамейки – показатель со знаком «+», если ребенок не достает до уровня скамейки – показатель со знаком «-» (отсчет от уровня скамейки вверх). Даются 2 попытки. Фиксируется лучший результат.

#### 3. 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.

#### 4. Знание базовых шагов.

Усвоение 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 – свободно воспроизводит базовые шаги.

Средний – выполнение базовых шагов при многократном повторении педагога.

Низкий – затрудняется в выполнении базовых шагов.

Ф.И. ребенка	Владение доской	Строевые упражнения	Игроритмика	Танцевальные шаги	Гибкость	Статическое равновесие	Уровень освоения программы