

**Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение  
«Центр развития ребёнка – детский сад»**

623300, Свердловская область, г. Красноуфимск, ул. Нефтяников, 10. Тел.: (834394)9-24-58, e-mail: [madou52@mail.ru](mailto:madou52@mail.ru)

**УТВЕРЖДЕНО:**

Заведующий МАДОУ ЦРР – детский сад

Т.М. Медведева

Приказ № 14/2022 от «14» марта 2022г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая  
программа физкультурно – спортивной направленности  
по степ-аэробике «Волшебные ступеньки»**

*Возраст обучающихся: 5-7 лет*

*Срок реализации - 1 год*

**Составитель:**

Кузнецова

Юлия Юрьевна,

инструктор по физической культуре

ВКК

г. Красноуфимск

## РАЗДЕЛ №1 КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ

### 1.1. Пояснительная записка

*Направленность программы:* физкультурно – спортивная.

*Актуальность:* дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности по степ-аэробике «Волшебные ступеньки» (далее Программа) разработана в соответствии:

- Федеральным законом «Об образовании в РФ» от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ;
- Концепцией развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 г. № 1726-р);
- Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) Министерства образования и науки России от 18.11.2015 г. 09-3242;
- Приказом Минпросвещения России от 09.11.2018г. № 196 (новая редакция Минпросвещения России от 30.09.2020г. № 533) «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Требованиями к дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам для включения в систему персонифицированного финансирования дополнительного образования детей Свердловской области» (Приложение к приказу ГАНОУ СО Свердловской области «Дворец молодёжи» от 26.02.2021г. № 136-д);
- Приказом Министерства образования и молодежной политики Свердловской области от 30.03.2018 г. № 162-Д «Об утверждении Концепции развития образования на территории Свердловской области на период до 2035 года»;
- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09. 2020 года № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи»;
- Санитарными правилами и нормами СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (далее - СанПиН 1.2.3685-21), утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 января 2021 г. N 2 (Зарегистрировано в Минюсте России 29 января 2021 г., регистрационный N 62296);
- Уставом МАДОУ ЦРР – детский сад;
- Положением о дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программах и порядке их утверждения в МАДОУ ЦРР – детский сад.

В настоящее время проблема оздоровления детей дошкольного возраста занимает центральное место в современном обществе. Именно в этом периоде закладываются основы здоровья, правильного физического развития, формируются двигательные способности, интерес к занятиям любимым делом. Здоровье нации предопределяется здоровьем подрастающего поколения. Забота о сохранении и укреплении здоровья детей рассматривается как одно из приоритетных направлений государственной политики в области охраны нации. В уставе Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) говорится, что здоровье – это не только отсутствие болезней или физических дефектов, но и полное физическое, психическое и социальное благополучие.

Забота о здоровье ребёнка, взрослого человека стала занимать во всем мире приоритетные позиции, поскольку любой стране нужны личности творческие, гармонично развитые, активные и здоровые. Сегодня важно нам, взрослым, формировать и поддерживать интерес к оздоровлению, как самих себя, так и своих детей.

Сохранение и укрепление здоровья дошкольников – одна из актуальных проблем нашего времени. Однако состояние здоровья детей сегодня далеко не соответствует ни потребностям, ни потенциальным возможностям современного общества. Заболеваемость детей, посещающих детские сады, продолжает оставаться высокой.

В многоаспектном выражении нормальное психофизическое развитие старшего дошкольника и последующее сохранение его здоровья зависят от уровня двигательной активности, потребность в которой для дошкольника является естественной. Потребность в движении, повышенная двигательная активность – наиболее важные биологические особенности детского организма.

Детям от природы свойственно выражать себя в движении: бегать, прыгать, размахивать руками. И чаще всего, ребенок только на занятии по физической культуре может дать волю, энергии заложенной в нём. Но этого, конечно, не достаточно для того, чтобы дети вдоволь могли подвигаться. Вот почему в наше время стали так популярны занятия аэробикой, в частности степ-аэробикой. На занятиях дети учатся не только красиво двигаться, участвуют в концертных выступлениях, учатся аккуратности, целеустремленности, но и развиваться духовно, эмоционально, физически, интеллектуально, участвуют в концертных выступлениях, учатся аккуратности, целеустремленности. Отличительные особенности Программы заключаются в том, что наряду с традиционными формами упражнений, проводятся специальные упражнения по степ – аэробике, а также логоритмические упражнения. Оптимальное сочетание, которых в ходе занятий позволяет решать не только задачи по физическому воспитанию, но и развивать координацию движений и речь.

Программа разработана в соответствии с потребностями населения ГО Красноуфимск.

*Адресат программы:* возраст воспитанников 5 – 7 лет.

*Возрастные особенности:* возраст 5-7 лет называют часто «периодом первого вытяжения», когда за год ребенок может вырасти на 7-10 см. Но все-таки эти показатели у детей пятого года жизни чуть ниже, чем у воспитанников старшей и подготовительной к школе группы. По средним данным рост ребенка пяти лет составляет около 106,0-107,0 см, а масса тела - 17,0-18,0 кг. На протяжении шестого года жизни средняя прибавка массы тела в месяц - 200,0 г, а роста - 0,5 см.

Основой проявления двигательной деятельности является развитие устойчивого равновесия. Оно зависит от степени взаимодействия проприоцептивных, вестибулярных и других рефлексов, а также от массы тела и площади опоры. С возрастом ребенка показатели сохранения устойчивого равновесия улучшаются. При выполнении упражнений на равновесие девочки имеют некоторое преимущество перед мальчиками.

Старший дошкольник способен дифференцировать свои мышечные усилия. Поэтому на занятиях физической культурой он может выполнять упражнения с различной амплитудой. Так же интенсивно формируется и сердечная деятельность, но процесс этот не завершается даже у подростков. В первые годы жизни ребенка пульс его неустойчив и не всегда ритмичен. Средняя частота его к шести-семи годам составляет 92 - 95 ударов в минуту. Жизненная емкость легких у ребенка пяти-шести лет в среднем - 1100—1200 см<sup>3</sup>, но она зависит и от других факторов (длины тела, типа дыхания и др.). К семи годам у детей ярко выражен грудной тип дыхания. Число дыханий в минуту - в среднем 25.

У многих потребность в двигательной активности настолько велика, что врачи и физиологи называют период от пяти до семи лет «возрастом двигательной расточительности».

*Срок освоения:* 1 год.

*Режим занятий:* 2 раза в неделю по 25 минут, 32 недели.

*Форма обучения:* очная.

*Уровневость программы:* традиционная.

*Объем Программы:* 64 часа.

*Виды занятий:*

- Круговая тренировка
- Подвижные игры
- Интегрированная деятельность
- Сюрпризные моменты
- Показательные выступления

*Уровневость программы:* традиционная.

## 1.2. Цель и задачи общеразвивающей программы

*Цель:* Содействие всестороннему развитию личности дошкольника средствами оздоровительно-спортивной степ – аэробики.

*Задачи:*

*I. Укрепление здоровья:*

- развивать и укреплять костно-мышечную систему организма дошкольника;
- формировать правильную осанку, стопу;
- стимулировать работу сердечно-сосудистой, дыхательной систем организма;
- приобщать к здоровому образу жизни.

*II. Развитие двигательных качеств и умений:*

- развивать точность и координацию движений;
- развивать гибкость, пластичность;
- воспитывать выносливость;
- развивать умение ориентироваться в пространстве;
- обогащать двигательный опыт ребенка.

*III. Развитие музыкальности.*

- развивать способность слушать и чувствовать музыку;
- развивать чувство ритма;
- развивать музыкальную память.

*IV. Развитие психических процессов*

- развивать восприятие, внимание, волю, память, мышление;
- тренировать подвижность и гибкость нервных процессов.

*V. Воспитание нравственно-коммуникативных качеств личности*

- воспитывать активность, инициативность, самостоятельность, настойчивость;
- воспитывать способность к сопереживанию, взаимопомощи, взаимоподдержке.

## 1.3. Содержание Программы Учебный (тематический) план

№	Тема	Общее количество учебных часов	В том числе:		Формы аттестации/ контроля
			Теория	Практика	
1	Мониторинг	2	0,5	1,5	Наблюдение. Лист фиксации
2	Виноватая тучка	2	0,5	1,5	Выступление на празднике осени.
3	Зоопарк	2		2	
4	Веселые шаги	2		2	
5	Осень	2	0,5	1,5	Фото – выставка.

6	Птички на ветке	2		2	
7	Волшебные фигуры	2		2	
8	Степ – танец	2	0,5	1,5	Выступление на родительском собрании.
9	Великан	2		2	
10	Разноцветные мячи	2		2	
11	Сказочные герои	2	0,5	1,5	
12	Необитаемый остров	2		2	
13	Степ танец «Новый год»	2		2	Выступление на новогоднем празднике.
14	Зимние забавы	2		2	
15	Волшебные снежинки	2	0,5	1,5	Конкурс.
16	Степ танец «Ручки»	2		2	Видео запись (отправка родителям)
17	Раз ступенька, два ступенька	2		2	
18	Аты-баты шли солдаты	2		2	Выступление на празднике.
19	Зарядка	2	0,5	1,5	
20	Веселые игры	2		2	
21	Прыг – скок команда	2		2	Конкурс.
22	Степ – танец «Банана – мама»	2	0,5	1,5	Выступление на празднике.
23	Цирковые лошадки	2		2	
24	Маленькие звезды	2		2	
25	Самолет	2		2	
26	Степ – танец «Делайте зарядку»	2	0,5	1,5	Создание видео.
27	Спортландия	2		2	
28	Степ – танец «Я рисую речку»	2		2	Открытое занятие. Флешмоб.
29	Вместе весело шагать	2	0,5	1,5	
30	Степ – танец «Grazy Frog»	2		2	Выступление на общем родительском собрании. Создание видео.
31	«Здравствуй, лето!»	2		2	
32	Мониторинг	2	0,5	1,5	Итоговый (выявление результатов уровня развития физических качеств и двигательных умений и навыков).
	<b>Итого</b>	<b>64</b>	<b>5,5</b>	<b>58,5</b>	

Старшая группа 2/25

Подготовительная группа 2/25 мин

### Содержание учебного (тематического) плана

*Тема 1. Мониторинг.*

*Теория:* Знакомство с понятием «степ - аэробика», инструктаж по технике безопасности.

*Практика:*

1. Развивать умение слышать музыку и двигаться в такт музыки. Разучивание шагов на степе. Развивать равновесие, выносливость. Развивать ориентировку в пространстве.

*Тема 2,3.* Виноватая тучка. Зоопарк.

*Теория:* Знакомство с танцем «Виноватая тучка».

*Практика:* Закрепление комплекса упражнений на степ – платформах № 1. Разучить танец на стечах под музыку «Виноватая тучка». Учить правильному выполнению степ шагов на стечах.(подъем, спуск; подъем с оттягиванием носка. Научить начинать упражнения с различным подходом к платформе. Развивать мышечную силу ног. Развивать умение работать в общем темпе.

*Тема 4, 5.* Веселые шаги. Осень.

*Теория:* Знакомство с комплексом №2.

*Практика:* Разучить и совершенствовать комплекс упражнений №2 на степ – платформах. Закреплять разученные упражнения с добавлением рук. Разучивание новых шагов. Развивать выносливость, равновесие, гибкость. Укреплять дыхательную систему. Развивать уверенность в себе.

*Тема 6,7.* Птички на ветке. Волшебные фигуры.

*Практика:* Разучить игровое упражнение на степе «Птички на ветке». Закрепить комплекс упражнений №2 на степ – платформах. Закреплять разученные упражнения с различной вариацией рук. Разучивание шага с подъемом на платформу и сгибанием ноги вперед, с махом в сторону. Продолжать учить выполнять упражнения в такт музыке. Развивать умения твердо стоять на степе.

*Тема 8,9.* Степ – танец. Великан.

*Теория:* Знакомство с игрой «Быстро в домик».

*Практика:* Разучивание и совершенствование танца на стечах под музыку. Повторение шага с подъемом на платформу и сгибанием ноги вперед, с махом в сторону.

*Тема 10,11.* Разноцветные мячи. Сказочные герои.

*Теория:* Знакомство с комплексом №3.

*Практика:* Разучить и совершенствовать комплекс упражнений №3 на степ – платформах с маленькими мячами. Продолжать учить выполнять упражнения в такт музыке. Развивать умения твердо стоять на степе.

*Тема 12,13.* Необитаемый остров. Степ- танец «Новый год».

*Практика:* Закрепить выполнять комплекс упражнений № 3 с маленькими мячами на степ – платформах. Разучить новогодний танец на стечах. Разучивание игровых упражнений на стечах « Аист на крыше», «Великан», «Кран». Разучивание танца «Новый год». Продолжать учить выполнять упражнения в такт музыке. Развивать мышечную силу ног.

*Тема 14,15.* Зимние забавы. Волшебные снежинки.

*Теория:* Знакомство с новым упражнением «Крест наискосок».

*Практика:* Разучить и совершенствовать комплекс упражнений №4 на степ – платформах. Закреплять ранее изученные шаги. Разучить новый шаг «Крест наискосок» под музыку. Развивать выносливость, гибкость. Развитие правильной осанки.

*Тема 16.* Степ- танец «Ручки».

*Практика:* Закрепить комплекс упражнений № 4 на степ – платформах. Разучить танец на стечах «Ручки». Разучивание игровых упражнений «Перебрось мяч», «Египетский шаг», «Стрекоза». Разучивание подвижной игры «Сделай фигуру».

*Тема 17,18.* Раз ступенька, два ступенька. Аты – баты шли солдаты

*Практика:* Разучить комплекс упражнений № 5 на степ – платформах. Продолжать закреплять степ шаги. Учить реагировать на визуальные контакты. Разучить танец «Граница». Совершенствовать точность движений. Развивать быстроту.

*Тема 19,20.* Зарядка. Веселые игры.

*Теория:* Знакомство с комплексом №5.

*Практика:* Закрепить комплекс упражнений № 5 на степ – платформах. Разучить танец «Делайте зарядку». Продолжать учить выполнять движения и шаги ритмично под музыку.

Развивать умение действовать в общем темпе.

*Тема 21,22.* Прыг – скок команда. Степ – танец «Банана - мама».

*Теория:* знакомство с комплексом №6.

*Практика:* Разучить танец к празднику «Банана – мама». Разучить и совершенствовать комплекс упражнений №6 на степ – платформах. Совершенствовать разученные шаги. Продолжать развивать равновесие, гибкость, силу ног. Развивать ориентировку в пространстве. Разучивание связок из нескольких шагов.

*Тема 23,24.* Цирковые лошадки. Маленькие звезды.

*Практика:* Закрепить комплекс упражнений № 6 на степ – платформах. Разучить подвижную игру «Цирковые лошадки». Повторить игровые упражнения «Великан», «Стрекоза», «Стойкий оловянный солдатик», «Кран», «Аист на крыше».

*Тема 25, 26.* Самолет. Степ – танец «Делайте зарядку».

*Теория:* Знакомство с комплексом № 7

*Практика:* Разучить игровое упражнение «Самолет». Разучивание и совершенствование комплекса упражнений № 7 на степ – платформах. Разучить танец «Делайте зарядку». Разучивание прыжков. Разучивание и совершенствование связок из 3-4 шагов. Продолжать развивать мышечную силу ног.

*Тема 27,28.* Спортландия. Теп – танец «Я рисую речку».

*Практика:* Закрепить комплекс упражнений № 7 на степ – платформах. Разучить танец на степях «Я рисую речку». Повторить связки из 3 – 4 шагов. Совершенствовать ходьбу и прыжки на степ – платформах. Разучить подвижные игры «Бездомный заяц», «Встань на скамейку», «Медведь и пчелы».

*Тема 29, 30.* Вместе весело шагать. Степ – танец «Grazy Frog».

*Теория:* Знакомство с элементами танца.

*Практика:* Разучивание танца «Grazy Frog». Повторение комплексов. Закреплять разученное. Продолжать развивать выносливость, равновесие гибкость, быстроту. Развивать умение действовать в общем темпе.

*Тема 31.* Здравствуй, лето.

*Практика:* Повторение комплексов. Закреплять разученное. Продолжать развивать выносливость, равновесие гибкость, быстроту. Развивать умение действовать в общем темпе.

*Тема 32.* Мониторинг.

*Теория:* инструктаж по технике безопасности.

*Практика:* Развивать умение слышать музыку и двигаться в такт музыки. Развивать равновесие, быстроту, гибкость, выносливость. Развивать ориентировку в пространстве.

#### **1.4 .Планируемые результаты**

*Предметные:*

- сформированы умения ритмически согласованно выполнять степ – шаги под музыку.
- сформированы навыки правильной осанки;
- сформировано правильное речевого дыхание.
- развитость двигательных способностей детей и физических качеств (быстроту, силу, гибкость, подвижность в суставах, ловкость, координацию движений и функцию равновесия для тренировки вестибулярного аппарата ребенка). □
- выработка четких координированных движений во взаимосвязи с речью.

*Метапредметные:*

*Регулятивные:*

- определяют и формулируют цель деятельности на занятии с помощью педагога.
- сформированы умения сверять результат деятельности с целью и корректировать свою деятельность;

*Познавательные:*

- перерабатывают полученную информацию: делают выводы о результате совместной работы всей группы;
- ориентируются в своей системе знаний: отличают новое от уже известного;

*Коммуникативные:*

- умеют согласовывать свои действия со сверстниками при выполнении упражнений в парах, в подгруппах

- передают свой опыт младшим, организовать игровое общение с другими детьми;

*Личностные:*

- сформирован опыт правил безопасного поведения при выполнении упражнений с использованием спортивного инвентаря, при взаимодействии с другими детьми;
- сформировано чувство уверенности в себе;
- сформировано эмоционально-положительное отношение и устойчивый интерес к занятиям физической культурой и самостоятельной двигательной деятельности.

## РАЗДЕЛ №2 КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

№ п/п	Основные характеристики образовательного процесса	Учебный год
1	Количество учебных недель	36
2	Количество часов (в неделю)	2
3	Количество часов (в год)	64
4	Начало занятий	1 октября 2022 г.
5	Выходные дни	День народного единства – 04.11.2022г. Новогодние и рождественские каникулы -02.01 - 06.01.2023 г. День защитника Отечества - 23.02.2023 г. Международный женский день - 08.03.2023 г. Праздник Весны и Труда - 01.05. 2023 г. День Победы – 08.05 - 09. 05. 2023 г.
6	Окончание учебного года	31 мая 2023 г.

### 2.1. Условия реализации Программы

*Материально-техническое обеспечение:* в процессе реализации работы в рамках данной программы используется музыкально-спортивный зал.

*Информационное обеспечение:* созданы условия для самостоятельной деятельности воспитанников; для проведения занятий используются: музыкальный центр, степ - платформы, а также электронные информационные ресурсы, используемые при реализации программы с применением дистанционных образовательных технологий.

*Кадровое обеспечение:* высшее профессиональное педагогическое образование, высшая квалификационная категория, курсы повышения квалификации по данному направлению.

*Методические пособия, используемые для реализации программы:* Кузина И. Степ-аэробика для дошкольников // Дошкольное образование, 2008г.

*Методические материалы:*

Используются и такие формы, как практическое занятие (показ и выполнение контрольных упражнений), соревновательная деятельность.

В ходе реализации Программы используются *педагогические технологии:*

- применение ИКТ технологии способствует улучшению качества обучения, обеспечению гармоничного развития личности, ориентирующей в информационном пространстве;

- здоровьесберегающие технологии способствуют обеспечению возможности сохранения здоровья, формированию у дошкольника необходимых знаний, умений и навыков здорового образа жизни и применения полученных знаний в повседневной жизни;

- игровые технологии направлены на воссоздание и усвоение общественного опыта, в котором складывается и совершенствуется самоуправление поведением.

*Программа основывается на следующих принципах:*

- систематичности (занятия проводятся регулярно);

- доступности (с учетом особенностей возраста);

- прогрессирующей (возрастания физической нагрузки);

А также принципах гуманистической настройки:

- сознательности и активности (предусматривает у детей инициативы и активности, самостоятельности в решении поставленных задач);

- творческой деятельности (предусматривает возможность применения ребенком знаний и умений в нестандартной обстановке;

- взаимодействия с родителями (семья во многом определяет отношение детей к физической культуре, их интерес к спорту, активность и инициативу).

Методы, используемые для реализации работы:

1. Метод сходства. При подборе нескольких упражнений за основу берется какая-то одна тема, направление перемещений или стиль движений.

2. Метод усложнения. Определенная логическая последовательность обучения упражнениям, постепенное усложнение упражнений за счет новых деталей: изменение темпа движения, изменение ритма, ввод новых деталей, изменение техники выполнения движения, предварительное выполнение движения каждой частью тела отдельно, а затем их объединение в одном упражнении.

3. Метод повторений.

4. Метод музыкальной интерпретации.

1) Конструирование упражнений с учетом основ музыкальной грамоты. Сильные и слабые доли могут отражаться движениями (хлопками, прыжками, притопами и т.п.).

2) Вариации движений в соответствии с изменениями в содержании музыки. При повторении музыкальной темы повторяются ранее выполненные упражнения, в которые вводятся дополнения (акценты, другой темп или ритм, амплитуда или др.).

5. Метод блоков. Объединение между собой разных, ранее разученных упражнений в хореографическое соединение.

6. Комплексное проявление требований к изложенным выше методам. Перед выполнением блоков, каждое упражнение разучивается постепенно (метод усложнения), и затем основные упражнения объединяются в блоки и выполняются с перемещением в разных направлениях

*Методические материалы:*

- фото презентации;

- видео клипы;

- картотека «Степ - аэробика»;

- комплексы упражнений по степ – аэробике.

### **Материально – техническое обеспечение**

1	степ-платформы по количеству детей (до15)
2	гимнастические маты (2)
3	спортивная форма, костюмы для выступлений

4.	обручи, флажки, султанчики, платочки, ленточки.
5.	музыкальный центр
6.	мультимедийное оборудование (ноутбук, проектор)

## 2.2. Форма аттестации и оценочные материалы

Входной контроль осуществляется в период с 01 сентября по 5 сентября. Промежуточный контроль осуществляется в период с 27 по 31 декабря. Итоговый контроль осуществляется с 25 по 31 мая.

Основной метод – наблюдение за воспитанниками в процессе движения.

Предусматриваются различные формы подведения итогов реализации Программы:

- открытые занятия;
- выступление на родительских собраниях;
- участие в праздниках, конкурсах;
- фото-выставки;
- видео сюжеты.

Основная задача мониторинга заключается в том, чтобы определить степень освоения ребенком образовательной программы и влияние образовательного процесса, организуемого в дошкольном учреждении, на развитие ребенка.

Диагностические тесты подбираются с учетом:

- развития основных физических качеств – гибкости, быстроты, координационных способностей;
- способности детей к использованию уже известного объема двигательных умений и навыков в повседневной жизни и самостоятельной деятельности.

Наименование	Критерии	Показатели				
<i>Гибкость</i>	Стоя на гимнастической скамейке, наклониться вперед, ноги не сгибая в коленях.		уровни	5-6 лет	6-7 лет	
		мальчики	высокий	7 см	6 см	
			средний	2-4 см	3-5 см	
			низкий	Менее 2 см	Менее 3 см	
		девочки	высокий	8 см	8 см	
			средний	4-7 см	4-7 см	
низкий	Менее 4 см		Менее 4 см			
<i>Равновесие</i>	Упражнение «Фламинго».	Удержание равновесия на одной ноге, другая стопой к колену опорной, ее колено отведено в сторону на 30 градусов, руки на пояс (сек).				
<i>Чувство ритма</i>	Соответствие ритма движений ритму музыки (использование смены ритма).	Соответствие ритма движений ритму музыки (использование смены ритма ). <i>Высокий</i> – соответствие движений и ритм музыки, слышит смену музыкального ритма. <i>Средний</i> – испытывает небольшие затруднения, сбивается с ритма, при помощи взрослого исправляется. <i>Низкий</i> – не слышит смены ритма музыки, ритм движений не соответствует ритму музыки.				
<i>Знание базовых шагов</i>	Умение четко выполнять шаги за инструктором и самостоятельно.	<i>Высокий</i> – свободно воспроизводит базовые шаги. <i>Средний</i> – выполнение базовых шагов при многократном повторении педагога. <i>Низкий</i> – затрудняется в выполнении базовых шагов.				
<i>Координационные способности</i>	Челночный бег 3*10 (с)		пол	5	6	7
		Челночный бег	мальчики	12,7	11,5	10,5
			девочки	13,0	12,1	11,0
<i>Быстрота</i>	Бег 30 м со старта (с).		пол	5	6	7
		30 м/с со старта	Мальчики	9,2-7,9	8,4-7,6	8,0-7,4
			девочки	9,8-7,3	8,9-7,7	8,7-7,3

## Список литературы

1. Долгорукова О. «Фитнес-аэробика // Обруч 2005 № 7.
2. Кузина И. Степ-аэробика для дошкольников // Дошкольное образование, 2008г.
3. Кузина И. «Степ-аэробика не просто мода» // Обруч 2005г.
4. Кулик ,Н.Н.Сергиенко «Школа здорового человека» программа для ДОУ //Москва 2006г.
5. Машукова Ю.М. Степ-гимнастика в детском саду /научно-практический журнал «Инструктор по физкультуре» № 4. 2009г.
6. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия с детьми 5-7 лет. – М., 2012г.
7. Прищепа «Физическое развитие и здоровье детей 3-7 лет» // Москва 2009г.
8. « Степ-данс» - шаг навстречу здоровью // Дошкольная педагогика №1/01/11
9. Степ-аэробика / журнал «Здоровье – спорт» №2. 2010.
- 10.Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. «Са-Фи-Дансе»: (Танцевально – игровая гимнастика для детей) Учебно-методическое пособие. – СП . Детство-пресс., 2000.

### ***Нормативно-правовые документы:***

- Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение правительства РФ от 04.09.2014 г. № 1726-р.
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) Министерства образования и науки России от 18.11.2015 г. 09-3242.
- Приказ Минпросвещения России от 09.11.2018г. № 196 (новая редакция Минпросвещения России от 30.09.2020г. № 533) «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09. 2020 года № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи»;
- «Требования к дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам для включения в систему персонифицированного финансирования дополнительного образования детей Свердловской области» (Приложение к приказу ГАНОУ СО Свердловской области «Дворец молодёжи» от 26.02.2021г. № 136-д

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 15907697731225437733171220106122902855701791367

Владелец Медведева Татьяна Михайловна

Действителен с 18.07.2023 по 17.07.2024