

Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
Детский сад № 15  
Кировского района Санкт-Петербурга

---

ПРИНЯТА  
на Педагогическом совете  
Протокол № 8 от 18.07.2024

УТВЕРЖДЕНА  
Приказом № 67-од от 18.07. 2024 г.  
Заведующий \_\_\_\_\_ Н. Г. Валявская

**Дополнительная общеразвивающая программа  
«Спортики»**

Срок освоения: 24 дня  
Возраст обучающихся: 6-7 (лет)

**Разработчик:**  
Ньюблом Виктория Андреевна,  
педагог дополнительного образования.

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

### **Направленность программы**

Дополнительная общеразвивающая программа «Спортики» (далее Программа) имеет **физкультурно-спортивную направленность**, так как нацелена на общее развитие личности обучающихся средствами физической культуры и на укрепление здоровья. Программа реализуется как самостоятельный курс по выбору родителей.

### **Адресат программы**

Программа адресована учащимся 6-7 лет. К освоению программы допускаются мальчики и девочки.

### **Актуальность программы**

Программа разработана с целью обучения детей дошкольного возраста начальным навыкам степ-аэробики и фитбол-гимнастики. Программа проводится как ознакомительный курс с целью привлечения детей к обучению на программы физкультурно-спортивной направленности. Режим и форма занятий позволяет познакомиться ближе с данным направлением и выбрать свой образовательный маршрут. Работа в группе помогает почувствовать вовлеченность в коллектив, проявить свои личностные качества.

Занятия степ-аэробикой и фитбол-гимнастикой восполняют дефицит двигательной активности детей, служат логическим продолжением базового общефизического обучения детей. Здоровье, как одно из приоритетных направлений развития будущего поколения, является необходимым условием формирования и воспитания детей. Занятия степ-аэробикой и фитбол-гимнастикой развивают двигательную активность ребенка, координацию, умственные способности, логическое и пространственное мышление, способность к самосовершенствованию и лидерские качества, развивают чувство уверенности, воспитывают трудолюбие и упорство, что важно для всестороннего развития личности ребенка.

### **Уровень освоения – общекультурный**

### **Объем и срок освоения**

Программа реализуется в объеме 24 часов: в течение 24 дней, по 1 академическому часу (1 час - 30 минут)

### **Цель и задачи программы**

#### **Цель программы**

Развитие потенциала двигательных способностей учащихся через обучение степ-аэробике и фитбол-гимнастике.

#### **Задачи программы:**

##### **Обучающие**

- Формировать умения владеть техникой степ-аэробики и фитбол-гимнастики, координационные навыки;
- Формировать навыки здорового образа жизни;

##### **Развивающие**

- Развивать координационные качества, гибкость, чувство равновесия, силовые качества;
- Развивать эмоционально-волевые качества;

– Развивать умение самостоятельно выполнять и объективно оценивать результат своей работы.

**Воспитательные**

- Воспитывать ответственное отношение к выполнению заданий;
- Воспитывать умение справляться с неудачей.

**Планируемые результаты:**

**Предметные**

– Сформированы умения выполнения элементов фитбол-гимнастики, умение согласовывать движение и дыхание при выполнении упражнений на степ-платформе (шаг, махи ногами); координационные навыки;

- Сформированы навыки здорового образа жизни;

**Метапредметные**

– Развита силовая выносливость, гибкость, пластичность, чувство равновесия;  
– Развита эмоционально-волевая выносливость;  
– Развита способность самостоятельно выполнять и объективно оценивать результат своей работы.

**Личностные**

- Сформировано чувство ответственного отношения к выполнению заданий;
- Сформировано умение справляться с неудачей.

**Организационно-педагогические условия реализации:**

**Язык реализации:** осуществляется на государственном языке РФ.

**Форма обучения:** очная

**Условия набора и формирования групп:** к освоению программы допускаются мальчики и девочки, 6-7 лет.

**Условия формирования групп:** группы формируются разновозрастные.

**Формы организации занятий:** занятия проводятся всем составом объединения.

**Формы проведения занятий:** беседа (теоретическая часть), игра, игровые упражнения, ОРУ, гимнастика (дыхательная, силовая, стретчинг).

**Формы организации деятельности учащихся на занятии:** фронтальная (объяснение и показ заданий педагогом), коллективная (выполнение заданий всей группой), групповая (работа в парах, тройках, четверках; в группе с педагогом), индивидуальная (работа педагога с учащимися индивидуально).

**Материально-техническое оснащение:** программа реализуется на базе спортивного зала, оборудованном техническими средствами обучения: музыкальный центр, ноутбук. Документы планирования учебного процесса (Программа, планирование). Учебно-методическое пособие: Кузиной И. Степ-аэробика для дошкольников. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. Са-Фи-Дансе: Танцевально-игровая гимнастика для детей. Видео и аудио материалы по программе. Авторские презентации к игровым и открытым занятиям.

Обеспечение помещениями: спортивный зал; кабинет преподавателя.

Оборудование и спортивный инвентарь: степ-платформы; фитболы (45 см, 55 см, 65 см.); дополнительный инвентарь для общей физической подготовки: платки,

погремушки, мячи разного диаметра, ленточки, обручи, гимнастические скамейки, гантели, гимнастические палки и т.д.; аудио- и видеоаппаратура; ЭОР [http://www.kirov.spb.ru/dou/15/index.php?option=com\\_content&view=article&id=33:201\\_7-03-20-16-58-50&ca](http://www.kirov.spb.ru/dou/15/index.php?option=com_content&view=article&id=33:201_7-03-20-16-58-50&ca)

Вспомогательное оборудование: оборудование для мест хранения степ-платформ, футбол мячей и спортивного инвентаря.

Учебно-методический материал: научно-методическая литература; документы планирования учебного процесса (программа, годовой план, поурочное планирование); видеозаписи.

**Кадровое обеспечение:** реализуется без привлечения иных специалистов.

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН для учащихся 6-7 лет.**

№ п/п	Название раздела и темы (если один раздел занимает несколько занятий)	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
<b>1</b>	<b>Вводное занятие «Степ-аэробика»</b>	<b>1</b>	0,5	0,5	Беседа, наблюдение педагогический анализ, тестирование физических данных.
<b>1.2</b>	<b>Вводное занятие «Фитбол-гимнастика»</b>	<b>1</b>	0,5	0,5	Беседа, наблюдение педагогический анализ, тестирование физических данных.
<b>2.</b>	<b>Степ-аэробика</b>	<b>10</b>	5	5	Наблюдение
<b>2.1</b>	<b>Фитбол-гимнастика</b>	<b>10</b>	5	5	Наблюдение
<b>3</b>	<b>Итоговое занятие «Степ-аэробика»</b>	<b>1</b>	0	1	Итоговая диагностика
<b>3.1</b>	<b>Итоговое занятие «Фитбол-гимнастика»</b>	<b>1</b>	0	1	Итоговая диагностика
<b>Итого:</b>		<b>24</b>	<b>11</b>	<b>13</b>	

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

### Содержание

#### 1. Тема «Вводное занятие степ-аэробика»

##### *Теория*

Знакомство с занимающимися, беседа об охране труда, инструктаж о технике безопасности при выполнении упражнений и во время подвижных игр, эстафет на степ платформах. Рассказ техники выполнения шагов на степ-платформе, объяснения, пояснения, указания выполнения упражнений и комплекса ОРУ с использованием степ-платформ, образный сюжетный рассказ, беседа, словесная инструкция.

##### *Практика*

Знакомство с инвентарём для занятий: степ-платформы. Демонстрация наглядного материала. Исходные положения на степ-платформе. Формы контроля: беседа, опрос учащихся.

Форма контроля – педагогическое наблюдение, педагогический анализ, заполнение диагностической карты.

#### 2. Тема «Вводное занятие фитбол-гимнастика»

##### *Теория*

Знакомство с занимающимися, беседа об охране труда, инструктаж о технике безопасности при выполнении упражнений и во время подвижных игр, эстафет на фитболах. Рассказ техники посадки на фитбол, указания выполнения упражнений и комплекса ОРУ с использованием фитболов, образный сюжетный рассказ, беседа, словесная инструкция.

##### *Практика*

Знакомство с инвентарём для занятий: фитболы. Демонстрация наглядного материала. Исходные положения на фитболе с сохранением равновесия. Формы контроля: беседа, опрос учащихся.

Форма контроля – педагогическое наблюдение, педагогический анализ, заполнение диагностической карты.

### Степ-аэробика

#### 1. Тема «Степ-аэробика»

##### *Теория*

объяснение техники выполнения шагов на степ-платформе и комплекса ОРУ.

##### *Практика*

выполнение упражнений ОРУ, основные шаги на степ-платформе (арабеск, боковой переход, крест, кик), использовать разные варианты положения рук. Упражнения в игровой форме. Упражнения силовой гимнастики на степ-платформе. Подвижные игры.

Форма контроля – педагогическое наблюдение, педагогический анализ.

#### 2. Тема «Степ-аэробика»

##### *Теория*

рассказ техники выполнения шагов на степ-платформе, объяснения, пояснения, указания выполнения упражнений и комплекса ОРУ с использованием степ-платформ, образный сюжетный рассказ, беседа, словесная инструкция.

##### *Практика*

выполнение упражнений ОРУ, основные шаги на степ-платформе (арабеск, боковой переход, крест, кик, перебежка, крест, прямой крестовой подъём), использовать разные

варианты положения рук. Упражнения в игровой форме. Упражнения стретчинга на степ-платформе. Подвижные игры, эстафета.

Форма контроля – педагогическое наблюдение, педагогический анализ.

### **3. Тема «Степ-аэробика»**

#### ***Теория***

Словесная инструкция к выполнению.

#### ***Практика***

Выполнение заданий в игровой форме для оценки уровня овладения программой. Форма контроля: наблюдение за выполнением правильно держать осанку при упражнениях и шагах на степ-платформе; сформирована потребность в движении; умение согласовывать движение, положение рук, дыхание при выполнении упражнений на степ-платформе (шаг, смена положений рук, махи ногами); умение соблюдать правила выполнения физических упражнений, подвижных игр и эстафет.

Форма контроля – педагогическое наблюдение, педагогический анализ.

### **4. Тема «Степ-аэробика»**

#### ***Теория***

указания выполнения упражнений и комплекса ОРУ с использованием степ-платформ, образный сюжетный рассказ, беседа, словесная инструкция.

#### ***Практика***

выполнение ОРУ. Упражнения степ-платформе боковой переход, боковые махи с мешочком-утяжелителем на голове. Упражнения в игровой форме на степ-платформе с увеличением музыкального темпа. Дыхательные упражнения и силовая гимнастика. Подвижные игры на степ-платформе, эстафета.

Форма контроля – педагогическое наблюдение, педагогический анализ.

### **5. Тема «Степ-аэробика»**

#### ***Теория***

указания выполнения упражнений и комплекса ОРУ с использованием степ-платформ, образный сюжетный рассказ, словесная инструкция.

#### ***Практика***

выполнение ОРУ, шаги на степ-платформе. Упражнения степ-платформе перебежка – включая повороты и увеличенный темп музыки. Упражнения в игровой форме на степ-платформе. Дыхательные упражнения и стретчинг. Эстафеты с использованием степ-платформы.

Форма контроля – педагогическое наблюдение, педагогический анализ.

### **6. Тема «Степ-аэробика»**

#### ***Теория***

рассказ техники выполнения упражнений на степ-платформе, объяснения, пояснения, указания выполнения упражнений и комплекса ОРУ с использованием степ-платформ, образный сюжетный рассказ, словесная инструкция.

#### ***Практика***

выполнение ОРУ, шаги на степ-платформе (арабеск, боковой переход, крест, кик, перебежка, крест, прямой крестовой подъём). Упражнения степ-платформе с мешочком-утяжелителем на голове, в сочетании с поворотами. Упражнения в игровой форме на степ-платформе включая повороты и увеличенный темп музыки. Дыхательные упражнения и силовая гимнастика. Подвижные игры на степ-платформе, эстафета.

Форма контроля – педагогическое наблюдение, педагогический анализ.

## **7. Тема «Степ-аэробика»**

### ***Теория***

рассказ техники выполнения шагов на степ-платформе, указания выполнения упражнений и комплекса ОРУ с использованием степ-платформ, образный сюжетный рассказ, словесная инструкция.

### ***Практика***

выполнение ОРУ, шаги на степ-платформе (хоп, кик, покажи носочек). Упражнения в игровой форме. Разучивание танцевальной связки. Дыхательные упражнения и стретчинг. Подвижная игра, эстафета.

Форма контроля – педагогическое наблюдение, педагогический анализ.

## **8. Тема «Степ-аэробика»**

### ***Теория***

рассказ техники выполнения шагов на степ-платформе, указания выполнения упражнений и комплекса ОРУ с использованием степ-платформ, образный сюжетный рассказ, словесная инструкция.

### ***Практика***

выполнение ОРУ, шаги на степ-платформе (арабеск, боковой переход, крест, кик, перебежка, крест, прямой крестовой подъём). Упражнения степ-платформе с мешочком-утяжелителем на голове, в сочетании с поворотами. Упражнения в игровой форме на степ-платформе включая повороты и увеличенный темп музыки. Разучивание танцевальной связки. Дыхательные упражнения и силовая гимнастика. Подвижные игры на степ-платформе, эстафета.

Форма контроля – педагогическое наблюдение, педагогический анализ.

## **9. Тема «Степ-аэробика»**

### ***Теория***

рассказ техники выполнения шагов на степ-платформе, указания выполнения упражнений и комплекса ОРУ с использованием степ-платформ, образный сюжетный рассказ, словесная инструкция.

### ***Практика***

выполнение ОРУ, шаги на степ-платформе (арабеск, боковой переход, крест, кик, перебежка, крест, прямой крестовой подъём). Полоса препятствий с использованием степ-платформ. Упражнения степ-платформе с мешочком-утяжелителем на голове, в сочетании с поворотами. Упражнения в игровой форме на степ-платформе включая повороты и увеличенный темп музыки. Разучивание танцевальной связки. Дыхательные упражнения и стретчинг. Подвижная игра по выбору учащихся.

Форма контроля – педагогическое наблюдение, педагогический анализ.

## **10. Тема «Степ-аэробика»**

### ***Теория***

рассказ техники выполнения шагов на степ-платформе, указания выполнения упражнений и комплекса ОРУ с использованием степ-платформ, образный сюжетный рассказ, словесная инструкция.

### ***Практика***

выполнение ОРУ, шаги на степ-платформе (арабеск, боковой переход, крест, кик, перебежка, крест, прямой крестовой подъём). Полоса препятствий с использованием степ-платформ. Упражнения степ-платформе с мешочком-утяжелителем на голове, в сочетании с поворотами. Упражнения в игровой форме на степ-платформе включая повороты и увеличенный темп музыки. Разучивание танцевальной связки. Дыхательные упражнения и стретчинг. Эстафета, игра малой подвижности.



Форма контроля – педагогическое наблюдение, педагогический анализ.

## **Фитбол-гимнастика**

### **1. Тема «Фитбол-гимнастика»**

#### ***Теория***

объяснение техники исходного положения на фитболе.

#### ***Практика***

выполнение упражнений ОРУ, посадка на фитбол, перемещения на фитболе: по кругу, змейкой. Чередование ходьбы с выполнением заданий используя фитбол и бега. Игровые упражнения, подвижная игра.

Форма контроля – педагогическое наблюдение, педагогический анализ.

### **2. Тема «Фитбол-гимнастика»**

#### ***Теория***

рассказ техники выполнения исходных положений на фитболе, объяснения, пояснения, указания выполнения упражнений и комплекса ОРУ с использованием фитболов, образный сюжетный рассказ умения согласованно двигать руками и ногами, беседа, словесная инструкция.

#### ***Практика***

выполнение ОРУ, посадка на фитбол с сохранением равновесия, упражнения на фитболе. Игровые упражнения с подбрасыванием и перемещениями на фитболе, подвижная игра. Упражнения на дыхание.

Форма контроля – педагогическое наблюдение, педагогический анализ.

### **3. Тема «Фитбол-гимнастика»**

#### ***Теория***

Словесная инструкция к выполнению.

#### ***Практика***

Выполнение заданий и упражнений в игровой форме для оценки уровня овладения программой. Форма контроля – педагогическое наблюдение, педагогический анализ.

### **4. Тема «Фитбол-гимнастика»**

#### ***Теория***

указания выполнения упражнений и комплекса ОРУ с использованием фитболов, образный сюжетный рассказ, словесная инструкция.

#### ***Практика***

выполнение ОРУ, разучивание танцевальной связки на фитболах. Упражнения на развитие равновесия на фитболе, передачи фитбола. Игровые упражнения на развитие ловкости. Эстафеты на фитболах. Упражнения дыхательной гимнастики.

Форма контроля – педагогическое наблюдение, педагогический анализ.

### **5. Тема «Фитбол-гимнастика»**

#### ***Теория***

сюжетный рассказ, словесная инструкция.

#### ***Практика***

выполнение ОРУ в движении по залу, разучивание танцевальной связки на фитболах. Упражнения на развитие координации движений на фитболе, подбрасывание фитбола с усложнениями (хлопок, присед). Игровые упражнения на развитие равновесия. Подвижная игра с использованием фитболов. Упражнения дыхательной гимнастики.

Форма контроля – педагогическое наблюдение, педагогический анализ.

## **6. Тема «Фитбол-гимнастика»**

### ***Теория***

сюжетный рассказ, словесная инструкция.

### ***Практика***

выполнение ОРУ в движении по залу, разучивание танцевальной связки на фитболах. Упражнения из различных исходных положений на фитболе – в упоре лежа, лежа на спине, сидя, подбрасывание фитбола с усложнениями (хлопок, присед). Игровые упражнения на развитие закрепление техники упражнений с фитболом. Эстафеты на фитболах, игра малой подвижности. Упражнения дыхательной гимнастики.

Форма контроля – педагогическое наблюдение, педагогический анализ.

## **7. Тема «Фитбол-гимнастика»**

### ***Теория***

сюжетный рассказ, словесная инструкция.

### ***Практика***

выполнение ОРУ сидя на фитболах, разучивание и соединение танцевальной связки на фитболах. Упражнения из различных исходных положений на фитболе – в упоре лежа, лежа на спине, сидя, подбрасывание фитбола с усложнениями (хлопок, присед). Игровые упражнения на развитие закрепление техники упражнений с фитболом. Эстафеты на фитболах, игра малой подвижности. Упражнения дыхательной гимнастики.

Форма контроля – педагогическое наблюдение, педагогический анализ.

## **8. Тема «Фитбол-гимнастика»**

### ***Теория***

сюжетный рассказ, словесная инструкция.

### ***Практика***

выполнение ОРУ сидя на фитболах, разучивание и соединение танцевальной связки на фитболах. Упражнения из различных исходных положений на фитболе – в упоре лежа, лежа на спине, сидя, подбрасывание фитбола с усложнениями (хлопок, присед). Игровые упражнения на развитие закрепление техники упражнений с фитболом. Полоса препятствий с использованием перемещений на фитболах, игра малой подвижности. Упражнения дыхательной гимнастики.

Форма контроля – педагогическое наблюдение, педагогический анализ.

## **9. Тема «Фитбол-гимнастика»**

### ***Теория***

сюжетный рассказ, словесная инструкция.

### ***Практика***

выполнение ОРУ сидя на фитболах, соединение танцевальной связки на фитболах. Упражнения из различных исходных положений на фитболе – в упоре лежа, лежа на спине, сидя, перебрасывание фитбола в парах. Игровые упражнения на развитие закрепление техники упражнений с фитболом. Эстафеты с использованием фитболов-ориентиров, игра малой подвижности по выбору учащихся. Упражнения дыхательной гимнастики.

Форма контроля – педагогическое наблюдение, педагогический анализ.

## **10. Тема «Фитбол-гимнастика»**

### ***Теория***

сюжетный рассказ, словесная инструкция.

### ***Практика***

выполнение ОРУ, соединение танцевальной связки на фитболах. Упражнения из различных исходных положений на фитболе – в упоре лежа, лежа на спине, сидя,

перебрасывание фитбола в парах. Игровые упражнения на развитие закрепление техники упражнений с фитболом. Эстафеты с использованием фитболов-ориентиров, подвижная игра по выбору учащихся. Упражнения дыхательной гимнастики.

Форма контроля – педагогическое наблюдение, педагогический анализ.

### **Итоговые занятия**

#### **1. Тема «Фитбол-гимнастика итоговое занятие»**

##### ***Практика***

открытое занятие, тестирование. Описание: умеет свободно управлять отдельными частями своего тела и перемещать их в пространстве, умеет согласовывать движения во времени и контролирует степень их правильности, умеет сочетать средства фитбол-гимнастики с элементами спортивных упражнений и спортивных игр (волейбол, футбол, баскетбол), умеет использовать приобретенные ранее знания и умения, творчески применять их в зависимости от конкретных условий.

Форма контроля: педагогическое наблюдение, опрос, заполнение диагностической карты.

#### **2. Тема «Степ-аэробика итоговое занятие»**

##### ***Практика***

открытое занятие, тестирование. Описание: умеет выполнять базовые шаги на степ-платформе в измененных условиях, умеет сочетать движения с музыкой в более быстром темпе, укреплена деятельность вестибулярного аппарата, проявляет себя в самостоятельности, творчестве, активности.

Форма контроля: педагогическое наблюдение, опрос, заполнение диагностической карты.

## ОЦЕНОЧНЫЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

### Методические материалы

Для реализации программы используются педагогические технологии:

- Здоровьесберегающие технологии. Сохранение и укрепление физического и психического здоровья воспитанников.

- Игровые технологии. В процессе игры происходит изучение программы, формирование физических навыков, коллективизм, инициативность и творческая деятельность.

- Личностно-ориентированная технология. Совокупность педагогических технологий дифференцированного обучения двигательным действиям и развитию физических качеств.

- Информационные технологии. Позволяет организовывать учебный процесс на более высоком уровне, наглядное представление теоретического и практического материала.

Методы и приемы:

- практический (самостоятельное выполнение упражнений, игровых заданий, упражнений на растяжку, творческая инициатива);

- словесный (беседа, объяснение, рассказ);

- наглядный (показ, просмотр видео-презентаций, выполнение по образцу);

- игровой (игровые задания, подвижные игры)

#### Описание разделов и тем программы

№ п/п	Наименование разделов, тем	Форма	Основные задачи	Методические приемы
1	<b>Вводное занятие «Степ-аэробика»</b>	Электронный образовательный ресурс	Развитие навыков беседы, опрос.	Игровой; сюжетный; образный показ педагога
2	<b>Вводное занятие Фитбол-гимнастика</b>	Электронный образовательный ресурс	Развитие навыков беседы, опрос.	Игровой; сюжетный; образный показ педагога
3	<b>Степ-аэробика</b>	Занятие	Обучение элементам степ-аэробики, базовые шаги, разучивание комбинаций, развитие силовых качеств, гибкости.	Образно-словесный показ педагога.
4	<b>Фитбол-</b>	Занятие	Обучение элементам	Образно-

	<b>гимнастика</b>		фитбол-гимнастики, формировать умение согласовывать движение и дыхания, развивать чувство равновесия, развивать координационные качества, перемещения на фитболе, разучивание комбинаций, развитие силовых качеств, гибкости.	словесный показ педагога.
5	<b>Итоговое занятие «Степ-аэробика»</b>	Открытое занятие	Закрепление и показ итогового материала	Самостоятельное выполнение, анализ результатов.
6	<b>Итоговое занятие «Фитбол-гимнастика»</b>	Открытое занятие	Закрепление и показ итогового материала	Самостоятельное выполнение, анализ результатов.

## Информационные источники

### Список литературы для педагога:

1. Власенко Н.Э. «Са-Фи-Дансе» – танцевально-игровая гимнастика для детей. – СПб.: Детство-пресс, 2015. – 112 с.
2. Машукова Ю.М. Степ-гимнастика в детском саду / Ю. М. Машукова. – Текст: непосредственный// Инструктор по физкультуре. – 2009. - № 4. – С. 12 - 22.
3. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Конспекты занятий для работы с детьми. 6-7 лет ФГОС. - М., СПб.-: МозаикаСинтез, 2022. - 160 с.
4. Сайкина Е.Г., Кузьмина С.В. Теоретико-методические основы занятий степ-аэробикой. – М.,СПб: РГПУ им. Герцена, 2011. – 112 с.
5. Сайкина Е.Г., Кузьмина С.В. Фитбол-аэробика для дошкольников «Танцы на мячах». Парциальная программа. – М., СПб: Детство-пресс, 2016. – 160с.
6. Степ-аэробика «Топ-топ» для дошкольников: учебно-методическое пособие. - СПб. Детство-пресс, 2021. - 112 с.
7. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. «Са-Фи-Дансе» – танцевально-игровая гимнастика для детей. ФГОС. – СПб.: Детство-пресс, 2016. – 352 с.

### Список интернет – источников для педагога и родителей:

1. Базовые шаги на степ – платформах для детей старшего дошкольного возраста. <https://yandex.ru/video/preview/3823369417961947238>
2. Физическая подготовка дошкольников 6-7 лет с использованием степ-аэробики <https://cyberleninka.ru/article/n/fizicheskaya-podgotovka-doshkolnikov-6-7-let-s-ispolzovaniem-step-aerobiki/viewer>
3. Презентация на тему: Степ - аэробика для дошколят. <https://infourok.ru/prezentaciya-na-temu-step-aerobika-dlya-doshkolnyat-1533572.html>
4. Подвижные игры и ОРУ для дошкольников с использованием степ-платформ <https://www.prodlenka.org/metodicheskie-razrabotki/467172-podvizhnye-igry-i-oru-dlja-doshkolnikov-s-isp?ysclid=lw3jdsfzt873503924>
5. Использование фитбол-гимнастики в развитии двигательных навыков детей старшего дошкольного возраста <https://www.vospitatelds.ru/categories/5/articles/7192?ysclid=lysde6tl87489325920>
6. Мастер-класс упражнения с фитболом для детей старшего дошкольного возраста <https://www.youtube.com/watch?v=PtPOnFUu9yo>
7. Игровые упражнения с фитболом для детей старшего дошкольного возраста <https://docs.yandex.ru/docs/view?tm=1721373522&tld>
8. Подвижные игры на фитбол мяче <https://multiurok.ru/files/podvizhnyie-ighry-na-fitbol-miachie.html?ysclid=lw3jf43sn6135515783>

## Оценочные материалы

Для отслеживания результатов освоения программы проводится: входной, текущий и итоговый контроль. Позволяют отслеживать уровень и качество освоения учащимися программного содержания. Система оценки осуществляется в форме игровых упражнений, педагогический анализ, тестирование физических данных, досуги – при входном и текущем контроле, открытом занятии при итоговом. Обеспечивает комплексный подход к оценке индивидуальных достижений детей, позволяет осуществлять оценку динамики их достижений в соответствии с реализуемой

программой.

### ***Виды и формы контроля***

<b><i>Виды контроля</i></b>	<b><i>Формы контроля</i></b>
Входящий контроль	Педагогическое наблюдение, педагогический анализ, беседа, опрос, тестирование физических данных.
Текущий контроль	Игровые упражнения в соответствии с разделами учебного плана, педагогическое наблюдение, анализ педагогом.
Итоговый контроль	Открытое занятие, беседа, опрос. Рекомендации для родителей. Педагогических анализ мероприятия.

### **Система контроля результативности обучения**

Диагностика результатов обучения по образовательной программе проводится 2 раза в начале и в конце программы. Она проводится по 8 показателям:

Ф1, Ф2, Ф3, Ф4 – показатели результативности освоения образовательной программы в соответствии с задачами в области обучения фитбол-гимнастике.

С1, С2, С3, С4– показатели результативности освоения образовательной программы в соответствии с задачами в области обучения степ-аэробике.

Критерии оценки достижений планируемых результатов детьми 6–7 лет:	<p><u>Фитбол-гимнастика:</u></p> <p>Ф1</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• умеет свободно управлять отдельными частями своего тела и перемещать их в пространстве;</li> </ul> <p>Ф2</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• умеет согласовывать движения во времени и контролирует степень их правильности;</li> </ul> <p>Ф3</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• умеет сочетать средства фитбол-гимнастики с элементами спортивных упражнений и спортивных игр (волейбол, футбол, баскетбол);</li> </ul> <p>Ф4</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• умеет использовать приобретенные ранее знания и умения, творчески применять их в зависимости от конкретных условий.</li> </ul> <p><u>Степ-аэробика:</u></p> <p>С1</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• умеет выполнять базовые шаги на степ-платформе в измененных условиях;</li> </ul> <p>С2</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• умеет сочетать движения с музыкой в более быстром темпе;</li> </ul> <p>С3</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• укреплена деятельность вестибулярного аппарата;</li> </ul> <p>С4</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• проявляет себя в самостоятельности, творчестве, активности.</li> </ul>
--	---

## Диагностическая карта

Диагностика программы «Спортики»

Педагог: \_\_\_\_\_

Дата проведения диагностики: \_\_\_\_\_

Дата заполнения формы фиксации результатов: \_\_\_\_\_

№	Ф.И.	Фитбол				Степ-аэробика				Уровень освоения программы
		Ф1	Ф2	Ф3	Ф4	С1	С2	С3	С4	
1										
2										
3										
4										
5										
6										
7										
8										
9										
10										
11										
12										
<b>Средний балл</b>										
<b>Сумма</b>										

Вывод:

**3 балла:** высокий уровень, выполняет самостоятельно при минимальном контроле (помощи) взрослого.

**2 балла:** средний уровень, выполняет самостоятельно, при напоминании взрослого.

**1 балл:** низкий уровень, выполняет отдельные движения (элементы) самостоятельно, основные движения выполняет в совместной со взрослым.



### Перечень учебно-методического комплекса

<b>Направленность</b>	Физкультурно-спортивная
<b>Продолжительность освоения</b>	24 часа
<b>Возраст учащихся</b>	6-7 года
<b>Нормативное обеспечение</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.Общеразвивающая программа</li> <li>2. Рабочая программа</li> <li>3. План воспитательной работы (план мероприятий)</li> <li>4. Инструкции по технике безопасности</li> <li>5. Нормативная документация:             <ol style="list-style-type: none"> <li>1.Федеральный закон Российской Федерации №273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации" от 29.12.2012</li> <li>2. Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года/ Распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022г. № 678 р</li> <li>3. Федеральный проект «Успех каждого ребенка» (утвержден на заседании проектного комитета по национальному проекту "Образование" 07.12.2018, протокол № 3).</li> <li>4. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года // Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 №996-р</li> <li>5. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (рзд.VI. Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»).</li> <li>6. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 №629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительных общеобразовательным программам»</li> <li>7. Положение о порядке проектирования и утверждении образовательных программ в ГБНОУ «СПБ ГДТЮ» № 2075-ОД от 14.09.2022.</li> </ol> </li> </ol>