

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 2 «Золотая искорка» городского округа Тольятти
(МБУ детский сад № 2 «Золотая искорка»)

ПРИНЯТО
Пед. советом МБУ
Протокол № 4 от 27.05.2025 г

С учётом мнения Совета родителей
МБУ детского сада № 2 «Золотая искорка»
протокол от 27.05.2025 г. № 1

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий
_____ У.М. Новикова
Приказ № 66 - ОД от 27.05.2025 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ПРОГРАММА – ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ
НАПРАВЛЕННОСТИ
ДЛЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА 4-5 ЛЕТ**

«СТЕПМИКС»

(1 час в неделю)

Срок реализации - 1год (36 часов)

АВТОР: Т.В.ЗАГИДУЛЛИНА

г. Тольятти
2025-2026

Оглавление

I. Комплекс основных характеристик программы	3
1. Пояснительная записка	3
1.1 Направленность (профиль) программы	3
1.2 Актуальность программы	3
1.3 Отличительные особенности программы	4
1.4 Педагогическая целесообразность	4
1.5 Адресат программы	4
1.6 Объем программы	5
1.7 Формы обучения	5
1.8 Методы обучения	5
1.9 Тип занятия	5
1.10 Формы проведения занятий	5
1.11 Срок освоения программы	5
1.12 Режим занятий	5
2. Цель и задачи программы	5
2.1 Цель программы	5
2.2 Задачи программы	5
3. Содержание программы	6
3.1 Учебный (тематический) план	6
3.2 Содержание учебно-тематического плана	7
4. Планируемые результаты	33
II. Комплекс организационно - педагогических условий	34
1. Календарный учебный график	34
2. Условия реализации программы	34
3. Формы аттестации	34
4. Оценочные материалы	35
5. Методические материалы	35
III. Список литературы	37
1. Основная	37
2. Дополнительная	37

I. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная программа - дополнительная общеразвивающая программа «СтепМикс» (далее – Программа) разработана на основе и с учетом Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» №273-ФЗ от 29.12.2012 (последняя редакция); Приказа Министерства просвещения Российской Федерации № 629 от 27.07.2022 «Об утверждении порядка организации осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»; Письма Министерства образования и науки РФ № 09-3242 от 18.11.2015 «О направлении информации»; Письма Министерства образования и науки РФ от 29 марта 2016 г. № ВК-641/09 "О направлении методических рекомендаций"; Письма Министерства образования и науки Самарской области № МО-16-09-01/826-ТУ от 03.09.2015; Письма Минобрнауки Самарской области № МО/1141-ТУ от 12.09.2022 г. «О направлении Методических рекомендаций по разработке дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ»; Приказа министерства образования и науки Самарской области от 20.08.2019 г. № 262-од «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Самарской области на основе сертификата персонифицированного финансирования дополнительного образования детей, обучающихся по дополнительным общеобразовательным программам»; Приказа Департамента образования администрации городского округа Тольятти от 18.11.2019 года №443-пк/3.2 "Об утверждении правил Персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в городском округе Тольятти на основе сертификата персонифицированного финансирования дополнительного образования детей, обучающихся по дополнительным общеобразовательным программам", а также с учетом многолетнего педагогического опыта в области физкультурно-спортивной направленности

1.1 Направленность программы

Дополнительная общеобразовательная программа - дополнительная общеразвивающая программа «СтепМикс» имеет физкультурно-спортивную направленность и создана для физического развития детей, где дети учатся не только красиво двигаться, преодолевая трудности образовательного процесса, но и развиваться духовно, эмоционально, физически, интеллектуально, приобретают навыки грациозных движений, учатся аккуратности, целеустремлённости.

1.2 Актуальность программы

Актуальность программы заключается в том, что она нацелена на решение задач, определенных в Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года от 29 мая 2015 г. № 996-р г., а именно: Приоритетной задачей Российской Федерации в сфере воспитания детей является развитие высоконравственной личности, разделяющей российские традиционные духовные ценности, обладающей актуальными знаниями и умениями, способной реализовать свой потенциал в условиях современного общества, готовой к мирному созиданию и защите Родины.

Программа представляет учащемуся возможность сформировать гармонично развитое тело, прямую осанку и выработать выразительные, плавные, точные движения. Но самый главный результат занятий степ-аэробикой – укрепление нервной, дыхательной, мышечной, сердечнососудистой систем, так как нормализуется артериальное давление, деятельность вестибулярного аппарата.

1.3 Отличительные особенности программы

Новизной и отличительной особенностью данной Программы является:

- Использование современного оборудования (степ - платформы), как средство оздоровления и развития физических качеств детей;
- Степ-аэробика отличается комплексом упражнений, рассчитанным на младший дошкольный возраст. Это один из самых простых и эффективных стилей в аэробике.

- Программа позволяет использовать степ-аэробику как ключевое звено для развития всех функциональных систем организма и сочетает в себе не только движения циклического характера с использованием степ - платформы но и силовую гимнастику.
- В программу включено множество упражнений на степ-платформе с предметом и без него.
- Цель каждого занятия - не получение максимальных результатов, а развитие двигательного потенциала ребенка, его возможностей без ущерба для здоровья.
- Изучение представленного материала не является обязательным для всех детей.
- Обучение ведется в форме кружковой работы, работает педагог с детьми в свободное от основных занятий время;
- Материал программы направлен на сохранение и укрепление здоровья детей и носит оздоровительный характер.

1.4. Педагогическая целесообразность

Педагогическая целесообразность заключается 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.

У детей, занимающихся оздоровительной аэробикой повышаются адаптивные возможности организма, благодаря регулярной направленной двигательной активности, положительным эмоциям (музыкальное сопровождение, стимул научиться танцевать, сформировать красивую фигуру, быть здоровым и бодрым).

Степ-аэробика популярна во всем мире. Этот вид спорта известен более 10 лет, хотя в России о нем узнали совсем недавно.

«Step» в переводе с английского языка буквально означает «шаг». Он в качестве аэробики был изобретен в США известным фитнес инструктором Джинной Миллер.

Степ аэробика это ритмичные движения вверх и вниз по специальной степ платформе.

Степ аэробика используется для профилактики заболеваний, которые вызваны гиподинамией, т.е недостатком движений. Она развивает подвижность в суставах, формирует свод стопы. Тренирует равновесие и позволяет сжигать большое количество калорий. Занятия усложняются и, несмотря на внешнюю простоту, упражнения могут быть весьма непростыми для выполнения.

Степ аэробика уникальна в своем роде: особых приспособлений не надо, достаточно шаговой скамейки и мяча. Мяч подойдет любой от теннисного до футбольного.

Степ аэробикой можно заниматься в различных вариантах:

- в форме полных занятий оздоровительно тренирующего характера с детьми младшего дошкольного возраста продолжительностью 10 минут
- как часть занятия от 5 до 10 минут.
- в форме утренней гимнастики, что усиливает ее оздоровительный и эмоциональный эффект
- в показательных выступлениях на праздниках
- как степ развлечение.

1.5. Адресат программы

Данная программа предназначена для учащихся возраста от 4 до 5 лет.

1.6. Объем программы

Объем учебного времени, предусмотренный учебным планом образовательного учреждения на реализацию Программы составляет:

- Количество часов в год – 36 часов
- Общее количество часов – 36 часов

1.7. Формы обучения

Форма обучения по Программе очная.

1.8. Методы обучения

Методы организации образовательного процесса обучения по источнику получения знаний:

- словесные (объяснение);
- наглядные (показ педагогом приемов исполнения);
- практический (тренировочные упражнения).

1.9. Тип занятия

Основными типами занятий по Программе являются:

- практический
- тренировочный
- репетиционный

1.10. Формы проведения занятий

Программой предусмотрены следующие формы проведения занятий: практические занятия.

1.11.Срок освоения программы

Исходя из содержания Программы предусмотрены следующие сроки освоения программы обучения:

36 недель в год

9 месяцев в год.

Всего 1 год.

1.12. Режим занятий

Занятия по программе проходят периодичностью 1 день в неделю, 1 занятие в неделю. Продолжительность одного занятия составляет 20 минут.

2. Цель и задачи программы

2.1 Цель программы

Развивать уровень физической подготовленности и приобщение к здоровому образу жизни детей среднего дошкольного возраста средствами степ - аэробики.

2.2 Задачи программы

Образовательные

Создать условия для укрепления здоровья обучающихся, приобщать к здоровому образу жизни.

Развивающие

Развивать двигательные способности детей и физические качества (быстроту, силу, гибкость, подвижность в суставах, ловкость, координацию движений и функцию равновесия для тренировки вестибулярного аппарата ребенка).

Формировать навыки правильной осанки развивать мышечную систему через систему упражнений на степ – платформах;

Формировать умения детей ритмически согласованно выполнять простые движения под музыку.

Воспитательные

Воспитывать эмоционально-положительное отношение и устойчивый интерес к занятиям физической культурой и самостоятельной двигательной деятельности.

Воспитывать чувство уверенности в себе.

3. Содержание программы
3.1 Учебный (тематический) план

Месяц	№ занятия	Тема, цель НОД	Количество часов
Сентябрь	1	Комплекс № 1. «На весёлой дорожке»	1
	2	Комплекс № 1. «На весёлой дорожке»	1
	3	Комплекс № 1. «На весёлой дорожке»	1
	4	Комплекс № 1. «На весёлой дорожке»	1
Октябрь	5	Комплекс № 2. «Фигуры»	1
	6	Комплекс № 2. «Фигуры»	1
	7	Комплекс № 2. «Фигуры»	1
	8	Комплекс № 2. «Фигуры»	1
Ноябрь	9	Комплекс № 3. «Мы спортсмены»	1
	10	Комплекс № 3. «Мы спортсмены»	1
	11	Комплекс № 3. «Мы спортсмены»	1
	12	Комплекс № 3. «Мы спортсмены»	1
Декабрь	13	Комплекс № 4. «Лягушата»	1
	14	Комплекс № 4. «Лягушата»	1
	15	Комплекс № 4. «Лягушата»	1
	16	Комплекс № 4. «Лягушата»	1
Январь	17	Комплекс №5 . «Цирковые лошадки»	1
	18	Комплекс №5. «Цирковые лошадки»	1
	19	Комплекс №5 . «Цирковые лошадки»	1
	20	Комплекс № 5. «Цирковые лошадки»	1
Февраль	21	Комплекс № 6. «Физкульт-ура!».	1
	22	Комплекс № 6. «Физкульт-ура!».	1
	23	Комплекс № 6. «Физкульт-ура!».	1
	24	Комплекс № 6. «Физкульт-ура!».	1
Март	25	Комплекс № 7. «Птички-невелички»	1
	26	Комплекс № 7. «Птички-невелички»	1
	27	Комплекс № 7. «Птички-невелички»	1
	28	Комплекс № 7. «Птички-невелички»	1
Апрель	29	Комплекс № 8. «Веселые зайчата»	1
	30	Комплекс № 8. «Веселые зайчата»	1
	31	Комплекс № 8. «Веселые зайчата»	1

	32	Комплекс № 8. «Веселые зайчата»	1
Май	33	Комплекс № 9. «Мы ребята – молодцы»	1
	34	Комплекс № 9. «Мы ребята – молодцы»	1
	35	Комплекс № 9. «Мы ребята – молодцы»	1
	36	Комплекс № 9. «Мы ребята – молодцы»	1
ИТОГО			36

3.2 Содержание учебно-тематического плана

<i>Месяц</i>	Сентябрь
<i>Неделя</i>	1
<i>Тема</i>	Комплекс № 1. «На весёлой дорожке»
<i>Задачи</i>	Формировать умения детей ритмически согласованно выполнять простые движения под музыку.
<i>Содержание</i>	Подготовительная часть. 1. Ходьба обычная на месте. (Дети должны почувствовать музыку, уловить темп движения, соответственно настроиться). 2. Ходьба на степе. 3. Сделать приставной шаг на степе, с правой ноги, бодро работая руками. 4. Шаг вперёд со степа, поворот, шаг на степ. Основная часть. 1. Шаги со степа на степ. Руки в стороны, руки к плечам, в стороны. 2. Ходьба на степе, руки к плечам, локти отведены в стороны. Круговые движения согнутыми руками вперёд и назад. 3. И.п.: ноги вместе на степе, руки на поясе. 1 – шаг правой ногой в сторону на степе; руки вверх; 2 – приставить левую ногу к правой, руки вниз; 5. Подвижная игра «Разноцветный мячик» 6. Упражнения на расслабление и дыхание.
<i>Материал и оборудование</i>	Степ платформы, компьютер, музыкальный диск, мячик.

<i>Месяц</i>	Сентябрь
<i>Неделя</i>	2
<i>Тема</i>	Комплекс № 1. «На весёлой дорожке» -закрепление.
<i>Задачи</i>	Развивать физические качества воспитанников, координацию движений, развивать двигательную активность.
<i>Содержание</i>	Подготовительная часть. 1. Ходьба обычная на месте. (Дети должны почувствовать музыку, уловить темп движения, соответственно настроиться). 2. Ходьба на степе. 3. Сделать приставной шаг на степе, с правой ноги, бодро работая руками. 4. Шаг вперёд со степа, поворот, шаг на степ.

	Основная часть. - Шаги со степа на степ. Руки в стороны, руки к плечам, в стороны. - Ходьба на степе, руки к плечам, локти отведены в стороны. Круговые движения согнутыми руками вперёд и назад. - И.п.: ноги вместе на степе, руки на поясе. – шаг правой ногой в сторону на степе; руки вверх; – приставить левую ногу к правой, руки вниз; - Подвижная игра «Разноцветный мячик» - Упражнения на расслабление и дыхание.
<i>Материал и оборудование</i>	Степ платформы, компьютер, музыкальный диск, мячик.

<i>Месяц</i>	Сентябрь
<i>Неделя</i>	3
<i>Тема</i>	Комплекс № 1. «На весёлой дорожке» -усложнение
<i>Задачи</i>	Формировать умения детей ритмически согласованно выполнять простые движения под музыку.
<i>Содержание</i>	Подготовительная часть. - Ходьба обычная на месте. (Дети должны почувствовать музыку, уловить темп движения, соответственно настроиться). - Ходьба на степе. - Сделать приставной шаг на степе, с правой ноги, бодро работая руками. - Шаг вперёд со степа, поворот, шаг на степ. - Ходьба на степе; руки поочередно движутся вперёд, вверх, вперёд, вниз. Основная часть. - Шаги со степа на степ с поворотом лицом к степу. Руки в стороны, руки к плечам, в стороны. - Ходьба на степе, руки к плечам, локти отведены в стороны. Круговые движения согнутыми руками вперёд и назад. - Ходьба на степе, руки внизу вдоль туловища, плечи верх, плечи назад, плечи вниз. - И.п.: ноги вместе на степе, руки на поясе. – шаг правой ногой в сторону на степе; руки вверх; – приставить левую ногу к правой, руки вниз; 3 – 1 4 – 2 - Подвижная игра «Разноцветный мячик» - Упражнения на расслабление и дыхание.
<i>Материал и оборудование</i>	Степ платформы, компьютер, музыкальный диск, мячик.

<i>Месяц</i>	Сентябрь
<i>Неделя</i>	4
<i>Тема</i>	Комплекс № 1. «На весёлой дорожке» -закрепление.
<i>Задачи</i>	Развивать физические качества воспитанников, координацию движений,

	развивать двигательную активность.
<i>Содержание</i>	Подготовительная часть. 1. Ходьба обычная на месте. (Дети должны почувствовать музыку, уловить темп движения, соответственно настроиться). 2. Ходьба на степе. 3. Сделать приставной шаг на степе, с правой ноги, бодро работая руками. 4. Шаг вперёд со степа, поворот, шаг на степ. 5. Ходьба на степе; руки поочередно движутся вперёд, вверх, вперёд, вниз. Основная часть. 1. Шаги со степа на степ с поворотом лицом к степу. Руки в стороны, руки к плечам, в стороны. 2. Ходьба на степе, руки к плечам, локти отведены в стороны. Круговые движения согнутыми руками вперёд и назад. 3. Ходьба на степе, руки внизу вдоль туловища, плечи вверх, плечи назад, плечи вниз. 4. И.п.: ноги вместе на степе, руки на поясе. 1 – шаг правой ногой в сторону на степе; руки вверх; 2 – приставить левую ногу к правой, руки вниз; 3 – 1 4 – 2 5. Подвижная игра «Разноцветный мячик» 6. Упражнения на расслабление и дыхание
<i>Материал и оборудование</i>	Степ платформы, компьютер, музыкальный диск, мячик.

<i>Месяц</i>	Октябрь
<i>Неделя</i>	1
<i>Тема</i>	Комплекс № 2. «Фигуры»
<i>Задачи</i>	Формировать навыки правильной осанки развивать мышечную систему через систему упражнений на степ – платформах;
<i>Содержание</i>	В хорошо проветренном зале на полу вдоль стены расположены степы. Под ритмичную музыку дети входят в зал и становятся позади степов. Подготовительная часть. 1. И.п.: стоя на степе боком, руки опущены. Во время ходьбы на месте поднять обе руки вперёд; вернуться в и.п. (3 раз). 2. Шагая на степе, из положения руки за головой разводить их в стороны (3 раз). 3. Шаг на степе назад (вперёд). Основная часть. 1. И.п.: ноги вместе, руки на поясе 1 – шаг со степа правой ногой, левая на степе 2 – вернуться в и.п.; 3 – 4 – тоже в другую сторону. 2. И.п.: сидя, руками держаться за края степа. 1 – 2 – поднять тело и прогнуться; 3 – 4 – вернуться в и.п.

	3. Подвижная игра «Иголка и нитка» (игра упражняет детей в равновесии – воспитательведущий – «иголка», все остальные – «нитка», дети идут за ведущим змейкой по залу, с окончанием музыки разбегаются на свои степы . 4.После игры, дети садятся на ковёр и проводятся упражнения на расслабление и дыхание.
<i>Материал и оборудование</i>	Степ платформы, компьютер, музыкальный диск.

<i>Месяц</i>	Октябрь
<i>Неделя</i>	2
<i>Тема</i>	Комплекс № 2. «Фигуры»-закрепление
<i>Задачи</i>	Развивать двигательные способности детей и физические качества (быстроту, силу, гибкость, подвижность в суставах, ловкость, координацию движений и функцию равновесия для тренировки вестибулярного аппарата ребенка).
<i>Содержание</i>	В хорошо проветренном зале на полу вдоль стены расположены степы. Под ритмичную музыку дети входят в зал и становятся позади степов. Подготовительная часть. 1. И.п.: стоя на степе боком, руки опущены. Во время ходьбы на месте поднять обе руки вперёд; вернуться в и.п. (3 раз). 2. Шагая на степе, из положения руки за головой разводить их в стороны (3 раз). 3. Шаг на степе назад (вперёд). Основная часть. 1. И.п.: ноги вместе, руки на поясе 1 – шаг со степа правой ногой, левая на степе 2 – вернуться в и.п.; 3 – 4 – тоже в другую сторону. 2. И.п.: сидя, руками держаться за края степа. 1 – 2 – поднять тело и прогнуться; 3 – 4 – вернуться в и.п. 3. Подвижная игра «Иголка и нитка» (игра упражняет детей в равновесии – воспитательведущий – «иголка», все остальные – «нитка», дети идут за ведущим змейкой по залу, с окончанием музыки разбегаются на свои степы . 4.После игры, дети садятся на ковёр и проводятся упражнения на расслабление и дыхание.
<i>Материал и оборудование</i>	Степ платформы, компьютер, музыкальный диск.

<i>Месяц</i>	Октябрь
<i>Неделя</i>	3
<i>Тема</i>	Комплекс № 2. «Фигуры»-усложнение
<i>Задачи</i>	Формировать навыки правильной осанки развивать мышечную систему через систему упражнений на степ – платформах;
<i>Содержание</i>	В хорошо проветренном зале на полу вдоль стены расположены степы. Под

	ритмичную музыку дети входят в зал и становятся позади степов. Подготовительная часть. 1. И.п.: стоя на степе боком, руки опущены. Во время ходьбы на месте поднять обе руки вперёд; вернуться в и.п. (5 раз). 2. Шагая на степе, из положения руки за головой разводить их в стороны (5 раз). Основная часть. 1. И.п.: ноги вместе, руки на поясе 1 – шаг со степа правой ногой, левая на степе 2 – вернуться в и.п.; 3 – 4 – тоже в другую сторону. 2. Стоя на коленях на степе, руки в стороны. 1 – поворачивая туловище направо. 2 – и.п.; 3 – 4 – то же в другую сторону. 3. И.п.: сидя, руками держаться за края степа. 1 – 2 – поднять тело и прогнуться; 3 – 4 – вернуться в и.п. 4. Подвижная игра «Иголка и нитка» (игра упражняет детей в равновесии – воспитатель ведущий – «иголка», все остальные – «нитка», дети идут за ведущим змейкой по залу, с окончанием музыки разбегаются на свои степы и делают любую фигуру). 6. После игры, дети садятся на ковёр и проводятся упражнения на расслабление и дыхание.
<i>Материал и оборудование</i>	Степ платформы, компьютер, музыкальный диск.

<i>Месяц</i>	Октябрь
<i>Неделя</i>	4
<i>Тема</i>	Комплекс № 2. «Фигуры»-закрепление
<i>Задачи</i>	Развивать двигательные способности детей и физические качества (быстроту, силу, гибкость, подвижность в суставах, ловкость, координацию движений и функцию равновесия для тренировки вестибулярного аппарата ребенка).
<i>Содержание</i>	В хорошо проветренном зале на полу вдоль стены расположены степы. Под ритмичную музыку дети входят в зал и становятся позади степов. Подготовительная часть. 1. И.п.: стоя на степе боком, руки опущены. Во время ходьбы на месте поднять обе руки вперёд; вернуться в и.п. (5 раз). 2. Шагая на степе, из положения руки за головой разводить их в стороны (5 раз). 3. Шаг на степе назад (вперёд), одновременно опуская и поднимая плечи. Основная часть. 1. И.п.: ноги вместе, руки на поясе 1 – шаг со степа правой ногой, левая на степе 2 – вернуться в и.п.; 3 – 4 – тоже в другую сторону.

	2. Стоя на коленях на степе, руки в стороны. 1 – поворачивая туловище направо, пальцами левой руки коснуться пяток; 2 – и.п.; 3 – 4 – то же в другую сторону. 3. И.п.: сидя, руками держаться за края степа. 1 – 2 – поднять тело и прогнуться; 3 – 4 – вернуться в и.п. 4. И.п.: сидя на степе, ноги врозь, руки согнуты перед грудью 1 – 3 – три пружинистых наклона вперёд, стараясь коснуться предплечьями пола как можно дальше, ноги в коленях не сгибать; 4 – вернуться в и.п. 5. Подвижная игра «Иголка и нитка» (игра упражняет детей в равновесии – воспитательведущий – «иголка», все остальные – «нитка», дети идут за ведущим змейкой по залу, с окончанием музыки разбегаются на свои степы и делают любую фигуру). 6. После игры, дети садятся на ковёр и проводятся упражнения на расслабление и дыхание.
<i>Материал и оборудование</i>	Степ платформы, компьютер, музыкальный диск.

<i>Месяц</i>	Ноябрь
<i>Неделя</i>	1
<i>Тема</i>	Комплекс № 3. «Мы спортсмены»
<i>Задачи</i>	Воспитывать эмоционально-положительное отношение и устойчивый интерес к занятиям физической культурой и самостоятельной двигательной деятельности.
<i>Содержание</i>	В хорошо проветренном зале степы разложены в три ряда. Под бодрую ритмичную музыку дети входят в зал и становятся позади степов. Подготовительная часть. 1. Ходьба и бег вокруг степов. 2. Ходьба с перешагиванием через степы. Основная часть. 1. И.п.: упор присед на степе. 1 – 2 – ноги поочерёдно (правую, затем левую) отставить назад, упор лежа; 3 – 4 – поочерёдно сгибая ноги, вернуться в и.п. Руки должны быть прямыми, плечи не опускать. 2. И.п.: упор присев на правой ноге на степе, левую – влево на носок. 1 – 4 – пружинить на ноге; 5 – поставить левую ногу к степ-платформе, поднять руки вверх, потянуться. То же левой ногой. 3. Шаг правой ногой на степ, левой выполнить махи. 4. Подвижная игра для профилактики плоскостопия (игровые действия выполняются в соответствии с текстом) Вылез мишка из берлоги, Разминает мишка ноги. На носочках он пошёл И на пяточках потом.

	На качелях покачался, И к лисичке он подкрался: «Ты куда бежишь, лисица? Солнце село, спать пора, Хорошо, что есть нора!» (каждый ребёнок бежит в свою норку – на свой степ). 6. После игры, дети садятся на ковёр и проводятся упражнения на расслабление и дыхание.
<i>Материал и оборудование</i>	Степ платформы, компьютер, музыкальный диск.

<i>Месяц</i>	Ноябрь
<i>Неделя</i>	2
<i>Тема</i>	Комплекс № 3. «Мы спортсмены»-закрепление
<i>Задачи</i>	Создать условия для укрепления здоровья обучающихся, приобщать к здоровому образу жизни
<i>Содержание</i>	В хорошо проветренном зале степы разложены в три ряда. Под бодрую ритмичную музыку дети входят в зал и становятся позади степов. Подготовительная часть. 1. Ходьба и бег вокруг степов. 2. Ходьба с перешагиванием через степы. Основная часть. 1. И.п.: упор присед на степе. 1 – 2 – ноги поочерёдно (правую, затем левую) отставить назад, упор лежа; 3 – 4 – поочерёдно сгибая ноги, вернуться в и.п. Руки должны быть прямыми, плечи не опускать. 2. И.п.: упор присев на правой ноге на степе, левую – влево на носок. 1 – 4 – пружинить на ноге; 5 – поставить левую ногу к степ-платформе, поднять руки вверх, потянуться. То же левой ногой. 3. Шаг правой ногой на степ, левой выполнить махи. 4. Подвижная игра для профилактики плоскостопия (игровые действия выполняются в соответствии с текстом) Вылез мишка из берлоги, Разминает мишка ноги. На носочках он пошёл И на пяточках потом. На качелях покачался, И к лисичке он подкрался: «Ты куда бежишь, лисица? Солнце село, спать пора, Хорошо, что есть нора!» (каждый ребёнок бежит в свою норку – на свой степ). 6. После игры, дети садятся на ковёр и проводятся упражнения на расслабление и дыхание.
	Степ платформы, компьютер, музыкальный диск.

<i>Месяц</i>	Ноябрь
--------------	---------------

<i>Неделя</i>	3
<i>Тема</i>	Комплекс № 3. «Мы спортсмены»-усложнение
<i>Задачи</i>	Воспитывать эмоционально-положительное отношение и устойчивый интерес к занятиям физической культурой и самостоятельной двигательной деятельности.
<i>Содержание</i>	В хорошо проветренном зале степы разложены в три ряда. Под бодрую ритмичную музыку дети входят в зал и становятся позади степов. Подготовительная часть. 1. Ходьба и бег вокруг степов. 2. Ходьба с перешагиванием через степы. Основная часть. 1. И.п.: упор присед на степе. 1 – 2 – ноги поочерёдно (правую, затем левую) отставить назад, упор лежа; 3 – 4 – поочерёдно сгибая ноги, вернуться в и.п. Руки должны быть прямыми, плечи не опускать. 2. И.п.: упор присев на правой ноге на степе, левую – влево на носок. 1 – 4 – пружинить на ноге; 5 – поставить левую ногу к степ-платформе, поднять руки вверх, потянуться. То же левой ногой. 3. Шаг правой ногой на степ, левой выполнить махи. 4. Шаг правой ногой на степ, левую подтянуть как можно выше к груди, затем поменять ногу. 5. Подвижная игра для профилактики плоскостопия (игровые действия выполняются в соответствии с текстом) Вылез мишка из берлоги, Разминает мишка ноги. На носочках он пошёл И на пяточках потом. На качелях покачался, И к лисичке он подкрался: «Ты куда бежишь, лисица? Солнце село, спать пора, Хорошо, что есть нора!» (каждый ребёнок бежит в свою норку – на свой степ). 6. После игры, дети садятся на ковёр и проводятся упражнения на расслабление и дыхание.
<i>Материал и оборудование</i>	Степ платформы, компьютер, музыкальный диск.

<i>Месяц</i>	Ноябрь
<i>Неделя</i>	4
<i>Тема</i>	Комплекс № 3. «Мы спортсмены»-повторение
<i>Задачи</i>	Создать условия для укрепления здоровья обучающихся, приобщать к здоровому образу жизни
<i>Содержание</i>	В хорошо проветренном зале степы разложены в три ряда. Под бодрую ритмичную музыку дети входят в зал и становятся позади степов.

	Подготовительная часть. 1. Ходьба и бег вокруг степов. 2. Ходьба с перешагиванием через степы. Основная часть. 1. И.п.: упор присед на степе. 1 – 2 – ноги поочерёдно (правую, затем левую) отставить назад, упор лежа; 3 – 4 – поочерёдно сгибая ноги, вернуться в и.п. Руки должны быть прямыми, плечи не опускать. 2. И.п.: упор присев на правой ноге на степе, левую – влево на носок. 1 – 4 – пружинить на ноге; 5 – поставить левую ногу к степ-платформе, поднять руки вверх, потянуться. То же левой ногой. 3. Шаг правой ногой на степ, левой выполнить махи. 4. Шаг правой ногой на степ, левую подтянуть как можно выше к груди, затем поменять ногу. 5. Подвижная игра для профилактики плоскостопия (игровые действия выполняются в соответствии с текстом) Вылез мишка из берлоги, Разминает мишка ноги. На носочках он пошёл И на пяточках потом. На качелях покачался, И к лисичке он подкрался: «Ты куда бежишь, лисица? Солнце село, спать пора, Хорошо, что есть нора!» (каждый ребёнок бежит в свою норку – на свой степ). 6. После игры, дети садятся на ковёр и проводятся упражнения на расслабление и дыхание.
<i>Материал и оборудование</i>	Степ платформы, компьютер, музыкальный диск.

<i>Месяц</i>	Декабрь
<i>Неделя</i>	1
<i>Тема</i>	Комплекс № 4. «Лягушата»
<i>Задачи</i>	Формировать умение выполнять движения на степе, согласуя движения с музыкой
<i>Содержание</i>	Подготовительная часть. 1. Ходьба обычная на месте. (Дети должны почувствовать музыку, уловить темп движения, соответственно настроиться). 2. Ходьба на степе. 3. Шаг на степе назад (вперёд). Основная часть. 1. И.п.: ноги вместе, руки на поясе 1 – шаг со степа правой ногой, левая на степе 2 – вернуться в и.п.;

	3 – 4 – тоже в другую сторону. 2. И.п.: сидя, руками держаться за края степа. 1 – 2 – поднять тело и прогнуться; 3 – 4 – вернуться в и.п. Подвижная игра «Пингвины на льдинке» После игры, дети садятся на ковёр и проводятся упражнения на расслабление и дыхание.
<i>Материал и оборудование</i>	Степ платформы, компьютер.

<i>Месяц</i>	Декабрь
<i>Неделя</i>	2
<i>Тема</i>	Комплекс № 4. «Лягушата»-закрепление
<i>Задачи</i>	- формировать равновесие, координацию движений и правильную осанку
<i>Содержание</i>	Подготовительная часть. 1. Ходьба обычная на месте. (Дети должны почувствовать музыку, уловить темп движения, соответственно настроиться). 2. Ходьба на степе. 3. Шаг на степе назад (вперёд). Основная часть. 1. И.п.: ноги вместе, руки на поясе 1 – шаг со степа правой ногой, левая на степе 2 – вернуться в и.п.; 3 – 4 – тоже в другую сторону. 2. И.п.: сидя, руками держаться за края степа. 1 – 2 – поднять тело и прогнуться; 3 – 4 – вернуться в и.п. Подвижная игра «Пингвины на льдинке» После игры, дети садятся на ковёр и проводятся упражнения на расслабление и дыхание.
<i>Материал и оборудование</i>	Степ платформы, компьютер, музыкальный диск.

<i>Месяц</i>	Декабрь
<i>Неделя</i>	3
<i>Тема</i>	Комплекс № 4. «Лягушата»-усложнение
<i>Задачи</i>	Формировать умение выполнять движения на степе, согласуя движения с музыкой
<i>Содержание</i>	Подготовительная часть. 1. Ходьба обычная на месте. (Дети должны почувствовать музыку, уловить темп движения, соответственно настроиться). 2. Ходьба на степе. 3. Шаг на степе назад (вперёд). 4. Ходьба на степе; руки поочередно движутся вперёд, вверх, вперёд, вниз. Основная часть. 1. И.п.: ноги вместе, руки на поясе 1 – шаг со степа правой ногой, левая на степе 2 – вернуться в и.п.; 3 – 4 – тоже в другую сторону.

	2. Стоя на коленях на степе, руки в стороны. 1 – поворачивая туловище направо. 2 – и.п.; 3 – 4 – то же в другую сторону. 3. И.п.: сидя, руками держаться за края степа. 1 – 2 – поднять тело и прогнуться; 3 – 4 – вернуться в и.п. Подвижная игра «Пингвины на льдинке» После игры, дети садятся на ковёр и проводятся упражнения на расслабление и дыхание.
<i>Материал и оборудование</i>	Степ платформы, компьютер, музыкальный диск.

<i>Месяц</i>	Декабрь
<i>Неделя</i>	4
<i>Тема</i>	Комплекс № 4. «Лягушата»-закрепление
<i>Задачи</i>	Формировать равновесие, координацию движений и правильную осанку
<i>Содержание</i>	Подготовительная часть. 1. Ходьба обычная на месте. (Дети должны почувствовать музыку, уловить темп движения, соответственно настроиться). 2. Ходьба на степе. 3. Шаг на степе назад (вперёд). 4. Ходьба на степе; руки поочерёдно движутся вперёд, вверх, вперёд, вниз. Основная часть. 1. И.п.: ноги вместе, руки на поясе 1 – шаг со степа правой ногой, левая на степе 2 – вернуться в и.п.; 3 – 4 – тоже в другую сторону. 2. Стоя на коленях на степе, руки в стороны. 1 – поворачивая туловище направо. 2 – и.п.; 3 – 4 – то же в другую сторону. 3. И.п.: сидя, руками держаться за края степа. 1 – 2 – поднять тело и прогнуться; 3 – 4 – вернуться в и.п. Подвижная игра «Пингвины на льдинке» После игры, дети садятся на ковёр и проводятся упражнения на расслабление и дыхание.
<i>Материал и оборудование</i>	Степ платформы, компьютер, музыкальный диск.

<i>Месяц</i>	Январь
<i>Неделя</i>	1
<i>Тема</i>	Комплекс №5 . «Цирковые лошадки»
<i>Задачи</i>	Воспитывать интерес к спортивным упражнениям и здоровому образу жизни.
<i>Содержание</i>	В хорошо проветренном зале на полу в шахматном порядке разложены степы. Под бодрую ритмичную музыку дети входят в зал и становятся позади степов. Подготовительная часть. 1. Ходьба обычная на месте. (почувствовать музыку, уловить темп движения,

	соответственно настроиться). 2. Ходьба на степе. 3. Сделать приставной шаг вперёд со степа на пол, и обратно на степ, с правой ноги, бодро работая руками. 4. Приставной шаг назад со степа, вперёд со степа. Основная часть. 1. Ходьба на степе. Руки рисуют поочерёдно большие круги вдоль туловища, пальцы сжаты в кулаки. 2. Шаг на степ – со степа. Кисти рук поочерёдно рисуют маленькие круги вдоль туловища. (№ 1-2 - повторить 3 раза). 3. Приставной шаг на степе вправо – влево. Одновременно прямые руки поднимаются вперёд – опускаются вниз. 4. Ходьба на степе с высоким подниманием колен. Одновременно выполняются хлопки прямыми руками перед собой и за спиной. 5. Подвижная игра «Цирковые лошади». Круг из степов – это цирковая арена. Дети идут вокруг степов, высоко поднимая колени («как лошади в цирке»), затем по сигналу переходят на бег с высоким подниманием колен, потом на ходьбу и по остановке музыки занимают степ («стойло»). 6. После игры, дети садятся на ковёр и проводятся упражнения на расслабление и дыхание
<i>Материал и оборудование</i>	Степ платформы, компьютер, музыкальный диск.

<i>Месяц</i>	Январь
<i>Неделя</i>	2
<i>Тема</i>	Комплекс №5 . «Цирковые лошади»-закрепление
<i>Задачи</i>	Развивать уверенность, ориентировку в пространстве, общую выносливость.
<i>Содержание</i>	В хорошо проветренном зале на полу в шахматном порядке разложены степы. Под бодрую ритмичную музыку дети входят в зал и становятся позади степов. Подготовительная часть. 1. Ходьба обычная на месте. (почувствовать музыку, уловить темп движения, соответственно настроиться). 2. Ходьба на степе. 3. Сделать приставной шаг вперёд со степа на пол, и обратно на степ, с правой ноги, бодро работая руками. 4. Приставной шаг назад со степа, вперёд со степа. Основная часть. 1. Ходьба на степе. Руки рисуют поочерёдно большие круги вдоль туловища, пальцы сжаты в кулаки. 2. Шаг на степ – со степа. Кисти рук поочерёдно рисуют маленькие круги вдоль туловища.

	(№ 1-2 - повторить 3 раза). 3. Приставной шаг на степе вправо – влево. Одновременно прямые руки поднимаются вперёд – опускаются вниз. 4. Ходьба на степе с высоким подниманием колен. Одновременно выполняются хлопки прямыми руками перед собой и за спиной. 5. Подвижная игра «Цирковые лошади». Круг из степов – это цирковая арена. Дети идут вокруг степов, высоко поднимая колени («как лошади в цирке»), затем по сигналу переходят на бег с высоким подниманием колен, потом на ходьбу и по остановке музыки занимают степ («стойло»). 6. После игры, дети садятся на ковёр и проводятся упражнения на расслабление и дыхание
<i>Материал и оборудование</i>	Степ платформы, компьютер, музыкальный диск.

<i>Месяц</i>	Январь
<i>Неделя</i>	3
<i>Тема</i>	Комплекс №5 . «Цирковые лошади»-усложнение
<i>Задачи</i>	Воспитывать интерес к спортивным упражнениям и здоровому образу жизни.
<i>Содержание</i>	В хорошо проветренном зале на полу в шахматном порядке разложены степы. Под бодряую ритмичную музыку дети входят в зал и становятся позади степов. Подготовительная часть. 1. Ходьба обычная на месте. (почувствовать музыку, уловить темп движения, соответственно настроиться). 2. Ходьба на степе. 3. Сделать приставной шаг вперёд со степа на пол, и обратно на степ, с правой ноги, бодро работая руками. 4. Приставной шаг назад со степа, вперёд со степа. 5. Ходьба на степе; руки поочерёдно движутся вперёд, вверх, вперёд, вниз. Основная часть. 1. Ходьба на степе. Руки рисуют поочерёдно большие круги вдоль туловища, пальцы сжаты в кулаки. 2. Шаг на степ – со степа. Кисти рук поочерёдно рисуют маленькие круги вдоль туловища. (№ 1-2 - повторить 3 раза). 3. Приставной шаг на степе вправо – влево. Одновременно прямые руки поднимаются вперёд – опускаются вниз. 4. Приставной шаг на степе вправо – влево с полуприседанием (шаг – присесть). Кисти рук, согнутых в локтях, идут к плечам, затем вниз. 5. Ходьба на степе с высоким подниманием колен. Одновременно выполняются хлопки прямыми руками перед собой и за спиной.

	6. Шаг на степ – со степа с хлопками прямыми руками перед собой и за спиной. (№ 3,4,5,6 – повторить 3 раза). 7. Подвижная игра «Цирковые лошади». Круг из степов – это цирковая арена. Дети идут вокруг степов, высоко поднимая колени («как лошади в цирке»), затем по сигналу переходят на бег с высоким подниманием колен, потом на ходьбу и по остановке музыки занимают степ («стойло»). 8. После игры, дети садятся на ковёр и проводятся упражнения на расслабление и дыхание
<i>Материал и оборудование</i>	Степ платформы, компьютер, музыкальный диск.

<i>Месяц</i>	Январь
<i>Неделя</i>	4
<i>Тема</i>	Комплекс №5 . «Цирковые лошади» -закрепление
<i>Задачи</i>	Развивать уверенность, ориентировку в пространстве, общую выносливость.
<i>Содержание</i>	В хорошо проветренном зале на полу в шахматном порядке разложены степы. Под бодрую ритмичную музыку дети входят в зал и становятся позади степов. Подготовительная часть. 1. Ходьба обычная на месте. (почувствовать музыку, уловить темп движения, соответственно настроиться). 2. Ходьба на степе. 3. Сделать приставной шаг вперёд со степа на пол, и обратно на степ, с правой ноги, бодро работая руками. 4. Приставной шаг назад со степа, вперёд со степа. 5. Ходьба на степе; руки поочерёдно движутся вперёд, вверх, вперёд, вниз. Основная часть. 1. Ходьба на степе. Руки рисуют поочерёдно большие круги вдоль туловища, пальцы сжаты в кулаки. 2. Шаг на степ – со степа. Кисти рук поочерёдно рисуют маленькие круги вдоль туловища. (№ 1-2 - повторить 3 раза). 3. Приставной шаг на степе вправо – влево. Одновременно прямые руки поднимаются вперёд – опускаются вниз. 4. Приставной шаг на степе вправо – влево с полуприседанием (шаг – присесть). Кисти рук, согнутых в локтях, идут к плечам, затем вниз. 5. Ходьба на степе с высоким подниманием колен. Одновременно выполняются хлопки прямыми руками перед собой и за спиной. 6. Шаг на степ – со степа с хлопками прямыми руками перед собой и за спиной. (№ 3,4,5,6 – повторить 3 раза). 7. Подвижная игра «Цирковые лошади». Круг из степов – это цирковая арена. Дети идут

	вокруг степов, высоко поднимая колени («как лошади в цирке»), затем по сигналу переходят на бег с высоким подниманием колен, потом на ходьбу и по остановке музыки занимают степ («стойло»). 8. После игры, дети садятся на ковёр и проводятся упражнения на расслабление и дыхание
<i>Материал и оборудование</i>	Степ платформы, компьютер, музыкальный диск.

<i>Месяц</i>	Февраль
<i>Неделя</i>	1
<i>Тема</i>	Комплекс № 6. «Физкульт-ура!».
<i>Задачи</i>	Совершенствовать точность движений.
<i>Содержание</i>	В хорошо проветренном зале на полу вдоль стены расположены степы. Под бодрую ритмичную музыку дети входят в зал и становятся позади степов. Подготовительная часть. 2. И.п.: стоя на степе боком, руки опущены. Во время ходьбы на месте поднять обе руки вперёд и вверх; при этом голову приподнять; вернуться в и.п. (3 раза). 3. Шагая на степе, из положения руки за головой разводить их в стороны Основная часть. 1. Одновременно с ходьбой на степе обхватывать правой рукой левое плечо, левой рукой – правое плечо, затем разводить руки в стороны и снова обхватывать плечи (5 раз). 2. Шаг на степ со степа; одновременно энергично разгибать вперёд согнутые в локтях руки (пальцы сжаты в кулаки). Отводить руки назад и выпрямлять в стороны из положения – руки перед грудью. 3. Одновременно с ходьбой на степе делать прямыми руками маятниковые движения вперёд и назад попеременно и вместе (5 раз). 4. Шаг со степа на степ, руки на поясе (5 – 6 раз). (№ 1,2,3,4 повторить 2 раза). 5. Подвижная игра «Физкульт-ура!». Взрослый переносит степы для игры в разные места, расположив их в две шеренги по разные стороны зала. Дети становятся по два человека на степ. Это линия старта. На противоположной стороне – финиш. Дети говорят: Спорт, ребята, очень нужен. Мы со спортом крепко дружим, Спорт – помощник! Спорт – здоровье! Спорт – игра! Физкульт-ура! С окончанием слов участники игры перебегают на противоположную

	сторону. После игры, дети садятся на ковёр и проводятся упражнения на расслабление и дыхание.
<i>Материал и оборудование</i>	Степ платформы, компьютер, музыкальный диск.

<i>Месяц</i>	Февраль
<i>Неделя</i>	2
<i>Тема</i>	Комплекс № 6. «Физкульт-ура!»-закрепление
<i>Задачи</i>	Формировать умение ритмично двигаться, управляя своими движениями под музыку.
<i>Содержание</i>	В хорошо проветренном зале на полу вдоль стены расположены степы. Под бодрую ритмичную музыку дети входят в зал и становятся позади степов. Подготовительная часть. 2. И.п.: стоя на степе боком, руки опущены. Во время ходьбы на месте поднять обе руки вперёд и вверх; при этом голову приподнять; вернуться в и.п. (3 раза). 3. Шагая на степе, из положения руки за головой разводить их в стороны Основная часть. 1. Одновременно с ходьбой на степе обхватывать правой рукой левое плечо, левой рукой – правое плечо, затем разводить руки в стороны и снова обхватывать плечи (5 раз). 2. Шаг на степ со степа; одновременно энергично разгибать вперёд согнутые в локтях руки (пальцы сжаты в кулаки). Отводить руки назад и выпрямлять в стороны из положения – руки перед грудью. 3. Одновременно с ходьбой на степе делать прямыми руками маятниковые движения вперёд и назад попеременно и вместе (5 раз). 4. Шаг со степа на степ, руки на пояс (5 – 6 раз). (№ 1,2,3,4 повторить 2 раза). 5. Подвижная игра «Физкульт-ура!». Взрослый переносит степы для игры в разные места, расположив их в две шеренги по разные стороны зала. Дети становятся по два человека на степ. Это линия старта. На противоположной стороне – финиш. Дети говорят: Спорт, ребята, очень нужен. Мы со спортом крепко дружим, Спорт – помощник! Спорт – здоровье! Спорт – игра! Физкульт-ура! С окончанием слов участники игры перебегают на противоположную сторону. После игры, дети садятся на ковёр и проводятся упражнения на расслабление и дыхание.

<i>Материал и оборудование</i>	Степ платформы, компьютер, музыкальный диск.

<i>Месяц</i>	Февраль
<i>Неделя</i>	3
<i>Тема</i>	Комплекс № 6. «Физкульт-ура!»-усложнение
<i>Задачи</i>	Совершенствовать точность движений.
<i>Содержание</i>	В хорошо проветренном зале на полу вдоль стены расположены степы. Под бодрую ритмичную музыку дети входят в зал и становятся позади степов. Подготовительная часть. - И.п.: стоя на степе боком, руки опущены. Во время ходьбы на месте поднять обе руки вперёд и вверх; при этом голову приподнять; вернуться в и.п. (5 раз). - Шагая на степе, из положения руки за головой разводить их в стороны - Сделать шаг со степа назад (вперёд), одновременно опуская и поднимая плечи. - Повернуться кругом, повторить то же (по 5 раз). Основная часть. - Одновременно с ходьбой на степе обхватывать правой рукой левое плечо, левой рукой – правое плечо, затем разводить руки в стороны и снова обхватывать плечи (5 раз). - Шаг на степ со степа; одновременно энергично разгибать вперёд согнутые в локтях руки (пальцы сжаты в кулаки). Отводить руки назад и выпрямлять в стороны из положения – руки перед грудью. - Одновременно с ходьбой на степе делать прямыми руками маятниковые движения вперёд и назад попеременно и вместе (5 раз). - Шаг со степа на степ, руки на поясе (5 – 6 раз). (№ 1,2,3,4 повторить 2 раза). - Сидя на степе, упор сзади руками, поднимать и опускать вытянутые ноги (5 раз). - Стоя на коленях на степе, садиться и вставать, не помогая себе руками. - Шаг со степа вправо, влево. (№5,6,7,8 повторить 2 раза). - Подвижная игра «Физкульт-ура!». Взрослый переносит степы для игры в разные места, расположив их в две шеренги по разные стороны зала. Дети становятся по два человека на степ. Это линия старта. На противоположной стороне – финиш. Дети говорят: Спорт, ребята, очень нужен. Мы со спортом крепко дружим, Спорт – помощник! Спорт – здоровье! Спорт – игра! Физкульт-ура! С окончанием слов участники игры перебегают на противоположную

	сторону. После игры, дети садятся на ковёр и проводятся упражнения на расслабление и дыхание.
<i>Материал и оборудование</i>	Степ платформы, компьютер, музыкальный диск.

<i>Месяц</i>	Февраль
<i>Неделя</i>	4
<i>Тема</i>	Комплекс № 6. «Физкульт-ура!»-закрепление
<i>Задачи</i>	Формировать умение ритмично двигаться, управляя своими движениями под музыку.
<i>Содержание</i>	В хорошо проветренном зале на полу вдоль стены расположены степы. Под бодрую ритмичную музыку дети входят в зал и становятся позади степов. Подготовительная часть. 2. И.п.: стоя на степе боком, руки опущены. Во время ходьбы на месте поднять обе руки вперёд и вверх; при этом голову приподнять; вернуться в и.п. (5 раз). 3. Шагая на степе, из положения руки за головой разводить их в стороны 4. Сделать шаг со степа назад (вперёд), одновременно опуская и поднимая плечи. 5. Повернуться кругом, повторить то же (по 5 раз). Основная часть. 1. Одновременно с ходьбой на степе обхватывать правой рукой левое плечо, левой рукой – правое плечо, затем разводить руки в стороны и снова обхватывать плечи (5 раз). 2. Шаг на степ со степа; одновременно энергично разгибать вперёд согнутые в локтях руки (пальцы сжаты в кулаки). Отводить руки назад и выпрямлять в стороны из положения – руки перед грудью. 3. Одновременно с ходьбой на степе делать прямыми руками маятниковые движения вперёд и назад попеременно и вместе (5 раз). 4. Шаг со степа на степ, руки на поясе (5 – 6 раз). (№ 1,2,3,4 повторить 2 раза). 5. Сидя на степе, упор сзади руками, поднимать и опускать вытянутые ноги (5 раз). 6. Стоя на коленях на степе, садиться и вставать, не помогая себе руками. 7. Шаг со степа вправо, влево. (№5,6,7,8 повторить 2 раза). 8. Подвижная игра «Физкульт-ура!». Взрослый переносит степы для игры в разные места, расположив их в две шеренги по разные стороны зала. Дети становятся по два человека на степ. Это линия старта. На противоположной стороне – финиш. Дети говорят: Спорт, ребята, очень нужен. Мы со спортом крепко дружим, Спорт – помощник! Спорт – здоровье!

	Спорт – игра! Физкульт-ура! С окончанием слов участники игры перебегают на противоположную сторону. 10. После игры, дети садятся на ковёр и проводятся упражнения на расслабление и дыхание.
<i>Материал и оборудование</i>	Степ платформы, компьютер, музыкальный диск.

<i>Месяц</i>	Март
<i>Неделя</i>	1
<i>Тема</i>	Комплекс № 7. «Птички-невелички»
<i>Задачи</i>	Развивать умения исполнять небольшие танцевальные этюды с использованием степ платформы.
<i>Содержание</i>	В хорошо проветренном зале степы разложены в три ряда. Под бодрую ритмичную музыку дети входят в зал и становятся позади степов. Подготовительная часть. 3. Ходьба и бег вокруг степов. 4. Ходьба с перешагиванием через степы. Основная часть. 1. И.п.: Стоя на степе, руки опущены вниз. Одновременно с ходьбой на месте раскачивать руки вперёд-назад с хлопками спереди и сзади (5 раз). 2. И.п.: основная стойка на степе. Шаг вправо со степа, руки в стороны, вернуться в исходное положение; то же влево (по 5 раз). 3. И.п.: стоя на степе, ноги на ширине плеч, руки опущены вниз. Повороты вправо и влево со свободными движениями рук (5 – 6 раз). 4. И.п.: стоя на коленях на степе, садиться и вставать, не помогая себе руками (5 – 6 раз). 5. Подвижная игра «Птички-невелички». Занимать место (только в своём) скворечнике (степе), можно по сигналу «Птички прилетели!». Вылетать из скворечника надо по сигналу «Птички летят!». 6. После игры, дети садятся на ковёр и проводятся упражнения на расслабление и дыхание.
<i>Материал и оборудование</i>	Степ платформы, компьютер, музыкальный диск.

<i>Месяц</i>	Март
<i>Неделя</i>	2
<i>Тема</i>	Комплекс № 7. «Птички-невелички»-закрепление
<i>Задачи</i>	Формировать физические качества: ловкость, быстрота, сила и др.
<i>Содержание</i>	В хорошо проветренном зале степы разложены в три ряда. Под бодрую ритмичную музыку дети входят в зал и становятся позади степов.

	Подготовительная часть. 3. Ходьба и бег вокруг степов. 4. Ходьба с перешагиванием через степы. Основная часть. 1. И.п.: Стоя на степе, руки опущены вниз. Одновременно с ходьбой на месте раскачивать руки вперёд-назад с хлопками спереди и сзади (5 раз). 2. И.п.: основная стойка на степе. Шаг вправо со степа, руки в стороны, вернуться в исходное положение; то же влево (по 5 раз). 3. И.п.: стоя на степе, ноги на ширине плеч, руки опущены вниз. Повороты вправо и влево со свободными движениями рук (5 – 6 раз). 4. И.п.: стоя на коленях на степе, садиться и вставать, не помогая себе руками (5 – 6 раз). 5. Подвижная игра «Птички-невелички». Занимать место (только в своём) скворечнике (степе), можно по сигналу «Птички прилетели!». Вылетать из скворечника надо по сигналу «Птички летят!». 6. После игры, дети садятся на ковёр и проводятся упражнения на расслабление и дыхание.
<i>Материал и оборудование</i>	Степ платформы, компьютер, музыкальный диск.

<i>Месяц</i>	Март
<i>Неделя</i>	3
<i>Тема</i>	Комплекс № 7. «Птички-невелички»-усложнение
<i>Задачи</i>	Развивать умения исполнять небольшие танцевальные этюды с использованием степ платформы.
<i>Содержание</i>	В хорошо проветренном зале степы разложены в три ряда. Под бодрую ритмичную музыку дети входят в зал и становятся позади степов. Подготовительная часть. 3. Ходьба и бег вокруг степов. 4. Ходьба с перешагиванием через степы. Основная часть. 1. И.п.: Стоя на степе, руки опущены вниз. Одновременно с ходьбой на месте раскачивать руки вперёд-назад с хлопками спереди и сзади (5 раз). 2. И.п.: основная стойка на степе. Шаг вправо со степа, руки в стороны, вернуться в исходное положение; то же влево (по 5 раз). 3. И.п.: стоя на степе, ноги на ширине плеч, руки опущены вниз. Повороты вправо и влево со свободными движениями рук (5 – 6 раз). 4. И.п.: стоя на коленях на степе, садиться и вставать, не помогая себе руками (5 – 6 раз). 5. Прыжки на степ и со степа чередуются с ходьбой. 6. Подвижная игра «Птички-невелички». Занимать место (только в своём) скворечнике

	(степе), можно по сигналу «Птички прилетели!». Вылетать из скворечника надо по сигналу «Птички летят!». 7. После игры, дети садятся на ковёр и проводятся упражнения на расслабление и дыхание.
<i>Материал и оборудование</i>	Степ платформы, компьютер, музыкальный диск.

<i>Месяц</i>	Март
<i>Неделя</i>	4
<i>Тема</i>	Комплекс № 7. «Птички-невелички»-закрепление
<i>Задачи</i>	Формировать физические качества: ловкость, быстрота, сила и др.
<i>Содержание</i>	В хорошо проветренном зале степы разложены в три ряда. Под бодрую ритмичную музыку дети входят в зал и становятся позади степов. Подготовительная часть. 3. Ходьба и бег вокруг степов. 4. Ходьба с перешагиванием через степы. Основная часть. 1. И.п.: Стоя на степе, руки опущены вниз. Одновременно с ходьбой на месте раскачивать руки вперёд-назад с хлопками спереди и сзади (5 раз). 2. И.п.: основная стойка на степе. Шаг вправо со степа, руки в стороны, вернуться в исходное положение; то же влево (по 5 раз). 3. И.п.: стоя на степе, ноги на ширине плеч, руки опущены вниз. Повороты вправо и влево со свободными движениями рук (5 – 6 раз). 4. И.п.: стоя на коленях на степе, садиться и вставать, не помогая себе руками (5 – 6 раз). 5. Прыжки на степ и со степа чередуются с ходьбой. 6. Подвижная игра «Птички-невелички». Занимать место (только в своём скворечнике (степе), можно по сигналу «Птички прилетели!». Вылетать из скворечника надо по сигналу «Птички летят!». 7. После игры, дети садятся на ковёр и проводятся упражнения на расслабление и дыхание.
<i>Материал и оборудование</i>	Степ платформы, компьютер, музыкальный диск.

<i>Месяц</i>	Апрель
<i>Неделя</i>	1
<i>Тема</i>	Комплекс № 8. «Веселые зайчата»
<i>Задачи</i>	Воспитывать интерес к спортивным упражнениям и здоровому образу жизни.
<i>Содержание</i>	В хорошо проветренном зале на полу вдоль стены расположены степы. Под

	бодрую ритмичную музыку дети входят в зал и становятся позади степов. Подготовительная часть. 1. И.п.: стоя на степе боком, руки опущены. Во время ходьбы на месте поднять обе руки вперёд и вверх; при этом голову приподнять; вернуться в и.п. (3 раза). 2. Шагая на степе, из положения руки за головой разводить их в стороны Основная часть. 1. Правую ногу в сторону, на степе; правую руку в сторону. Левую ногу в сторону, левую руку в сторону. Вернуться в и.п. 2. Одновременно с ходьбой на степе поднять руки через стороны вверх и хлопнуть над головой. 3. Шаг со степа на степ. 4. Стоя на коленях на степе, руки на поясе; опуститься на пятки, руки в стороны, вернуться в и.п. 5. Ходьба на степе, бодро работая руками. 6. Подвижная игра «Паук» 7. После игры, дети садятся на ковёр и проводятся упражнения на расслабление и дыхание.
<i>Материал и оборудование</i>	Степ платформы, компьютер, музыкальный диск.

<i>Месяц</i>	Апрель
<i>Неделя</i>	2
<i>Тема</i>	Комплекс № 8. «Веселые зайчата»-закрепление
<i>Задачи</i>	Совершенствование точности движений
<i>Содержание</i>	В хорошо проветренном зале на полу вдоль стены расположены степы. Под бодрую ритмичную музыку дети входят в зал и становятся позади степов. Подготовительная часть. 1. И.п.: стоя на степе боком, руки опущены. Во время ходьбы на месте поднять обе руки вперёд и вверх; при этом голову приподнять; вернуться в и.п. (3 раза). 2. Шагая на степе, из положения руки за головой разводить их в стороны Основная часть. 1. Правую ногу в сторону, на степе; правую руку в сторону. Левую ногу в сторону, левую руку в сторону. Вернуться в и.п. 2. Одновременно с ходьбой на степе поднять руки через стороны вверх и хлопнуть над головой. 3. Шаг со степа на степ. 4. Стоя на коленях на степе, руки на поясе; опуститься на пятки, руки в стороны, вернуться в и.п. 5. Ходьба на степе, бодро работая руками. 6. Подвижная игра «Паук» 7. После игры, дети садятся на ковёр и проводятся упражнения на

	расслабление и дыхание.
<i>Материал и оборудование</i>	Степ платформы, компьютер, музыкальный диск.

<i>Месяц</i>	Апрель
<i>Неделя</i>	3
<i>Тема</i>	Комплекс № 8. «Веселые зайчата» -усложнение
<i>Задачи</i>	Воспитывать эмоционально-положительное отношение и устойчивый интерес к занятиям физической культурой и самостоятельной двигательной деятельности Воспитывать чувство уверенности в себе.
<i>Содержание</i>	В хорошо проветренном зале на полу вдоль стены расположены степы. Под бодрую ритмичную музыку дети входят в зал и становятся позади степов. Подготовительная часть. 2. И.п.: стоя на степе боком, руки опущены. Во время ходьбы на месте поднять обе руки вперёд и вверх; при этом голову приподнять; вернуться в и.п. (5 раз). 3. Шагая на степе, из положения руки за головой разводить их в стороны 4. Сделать шаг со степа назад (вперёд), одновременно опуская и поднимая плечи. 5. Повернуться кругом, повторить то же (по 5 раз). Подготовительная часть. 1. И.п.: стоя на степе боком, руки опущены. Во время ходьбы на месте поднять обе руки вперёд и вверх; при этом голову приподнять; вернуться в и.п. (5 раз). 2. Шагая на степе, из положения руки за головой разводить их в стороны 3. Сделать шаг со степа назад (вперёд), одновременно опуская и поднимая плечи. 4. Повернуться кругом, повторить то же (по 5 раз). 5.Подвижная игра «Паук» 6. После игры, дети садятся на ковёр и проводятся упражнения на расслабление и дыхание.
<i>Материал и оборудование</i>	Степ платформы, компьютер, музыкальный диск.

<i>Месяц</i>	Апрель
<i>Неделя</i>	4
<i>Тема</i>	Комплекс № 8. «Веселые зайчата» -закрепление
<i>Задачи</i>	Формировать навыки правильной осанки развивать мышечную систему через упражнений на степ – платформах.
<i>Содержание</i>	В хорошо проветренном зале на полу вдоль стены расположены степы. Под бодрую ритмичную музыку дети входят в зал и становятся позади степов. Подготовительная часть. 2. И.п.: стоя на степе боком, руки опущены. Во время ходьбы на месте поднять обе руки вперёд и вверх; при этом голову приподнять; вернуться в и.п. (5 раз). 3. Шагая на степе, из положения руки за головой разводить их в стороны 4. Сделать шаг со степа назад (вперёд), одновременно опуская и поднимая

	плечи. 5. Повернуться кругом, повторить то же (по 5 раз). Подготовительная часть. 1. И.п.: стоя на степе боком, руки опущены. Во время ходьбы на месте поднять обе руки вперёд и вверх; при этом голову приподнять; вернуться в и.п. (5 раз). 2. Шагая на степе, из положения руки за головой разводить их в стороны 3. Сделать шаг со степа назад (вперёд), одновременно опуская и поднимая плечи. 4. Повернуться кругом, повторить то же (по 5 раз). 5. Подвижная игра «Паук» 6. После игры, дети садятся на ковёр и проводятся упражнения на расслабление и дыхание.
<i>Материал и оборудование</i>	Степ платформы, компьютер, музыкальный диск.

<i>Месяц</i>	Май
<i>Неделя</i>	1
<i>Тема</i>	Комплекс № 9. «Мы ребята – молодцы»
<i>Задачи</i>	Развивать умение свободно и ритмично двигаться, управляя своими движениями под музыку.
<i>Содержание</i>	В хорошо проветренном зале степы расположены в хаотичном порядке. Под бодрую ритмичную музыку дети входят в зал и становятся позади степов. Подготовительная часть. 1. Одновременно с ходьбой на степе выпрямить руки вверх, разжимая кулаки, посмотреть на них; руки к плечам, кисти сжать в кулаки. 2. Шаг на степ – со степа, бодро работая руками. 3. Одновременно с ходьбой на степе раскачивать руки вперёд-назад с хлопками спереди и сзади. Основная часть. 1. Правую ногу в сторону, на степе; правую руку в сторону. Левую ногу в сторону, левую руку в сторону. Вернуться в и.п. 2. Одновременно с ходьбой на степе поднять руки через стороны вверх и хлопнуть над головой. 3. Шаг со степа на степ. 4. Стоя на коленях на степе, руки на поясе; опуститься на пятки, руки в стороны, вернуться в и.п. 5. Ходьба на степе, бодро работая руками. 6. Подвижная игра «Бубен» (у кого бубен, тот танцует и передаёт бубен следующему): «Ты беги наш звонкий бубен быстро – быстро по рукам у кого остановился, тот сейчас станцует нам!» 7. После игры, дети садятся на ковёр и проводятся упражнения на расслабление и дыхание.

<i>Материал и оборудование</i>	Степ платформы, компьютер, музыкальный диск, бубен.

<i>Месяц</i>	Май
<i>Неделя</i>	2
<i>Тема</i>	Комплекс № 9. «Мы ребята – молодцы»-закрепление
<i>Задачи</i>	Воспитывать эмоционально-положительное отношение и устойчивый интерес к занятиям физической культурой и самостоятельной двигательной деятельности. Воспитывать чувство уверенности в себе.
<i>Содержание</i>	В хорошо проветренном зале степы расположены в хаотичном порядке. Под бодрую ритмичную музыку дети входят в зал и становятся позади степов. Подготовительная часть. 1. Одновременно с ходьбой на степе выпрямить руки вверх, разжимая кулаки, посмотреть на них; руки к плечам, кисти сжать в кулаки. 2. Шаг на степ – со степа, бодро работая руками. 3. Одновременно с ходьбой на степе раскачивать руки вперёд-назад с хлопками спереди и сзади. Основная часть. 1. Правую ногу в сторону, на степе; правую руку в сторону. Левую ногу в сторону, левую руку в сторону. Вернуться в и.п. 2. Одновременно с ходьбой на степе поднять руки через стороны вверх и хлопнуть над головой. 3. Шаг со степа на степ. 4. Стоя на коленях на степе, руки на поясе; опуститься на пятки, руки в стороны, вернуться в и.п. 5. Ходьба на степе, бодро работая руками. 6. Подвижная игра «Бубен» (у кого бубен, тот танцует и передаёт бубен следующему): «Ты беги наш звонкий бубен быстро – быстро по рукам у кого остановился, тот сейчас станцует нам!» 7. После игры, дети садятся на ковёр и проводятся упражнения на расслабление и дыхание.
<i>Материал и оборудование</i>	Степ платформы, компьютер, музыкальный диск, бубен.

<i>Месяц</i>	Май
<i>Неделя</i>	3
<i>Тема</i>	Комплекс № 9. «Мы ребята – молодцы»-усложнение
<i>Задачи</i>	Развивать умение свободно и ритмично двигаться, управляя своими движениями под музыку.
<i>Содержание</i>	В хорошо проветренном зале степы расположены в хаотичном порядке. Под бодрую ритмичную музыку дети входят в зал и становятся позади степов.

	Подготовительная часть. 1. Одновременно с ходьбой на степе выпрямить руки вверх, разжимая кулаки, посмотреть на них; руки к плечам, кисти сжать в кулаки. 2. Шаг на степ – со степа, бодро работая руками. 3. Одновременно с ходьбой на степе раскачивать руки вперед-назад с хлопками спереди и сзади. 4. Ходьба на степе, поворачиваясь вокруг себя со свободными движениями рук. (В одну и другую сторону). Основная часть. 1. Правую ногу в сторону, на степе; правую руку в сторону. Левую ногу в сторону, левую руку в сторону. Вернуться в и.п. 2. Шаг со степа в сторону, чередуются с приседанием, поднимая руки вперед. 3. Одновременно с ходьбой на степе поднять руки через стороны вверх и хлопнуть над головой. 4. Шаг со степа на степ. 5. Стоя на коленях на степе, руки на поясе; опуститься на пятки, руки в стороны, вернуться в и.п. 6. Ходьба на степе, бодро работая руками. 7. Подвижная игра «Бубен» (у кого бубен, тот танцует и передает бубен следующему): «Ты беги наш звонкий бубен быстро – быстро по рукам у кого остановился, тот сейчас станцует нам!» 8. После игры, дети садятся на ковёр и проводятся упражнения на расслабление и дыхание.
<i>Материал и оборудование</i>	Степ платформы, компьютер, музыкальный диск, бубен.

<i>Месяц</i>	Май
<i>Неделя</i>	4
<i>Тема</i>	Комплекс № 9. «Мы ребята – молодцы»-закрепление
<i>Задачи</i>	Воспитывать эмоционально-положительное отношение и устойчивый интерес к занятиям физической культурой и самостоятельной двигательной деятельности. Воспитывать чувство уверенности в себе.
<i>Содержание</i>	В хорошо проветренном зале степы расположены в хаотичном порядке. Под бодрую ритмичную музыку дети входят в зал и становятся позади степов. Подготовительная часть. 1. Одновременно с ходьбой на степе выпрямить руки вверх, разжимая кулаки, посмотреть на них; руки к плечам, кисти сжать в кулаки. 2. Шаг на степ – со степа, бодро работая руками. 3. Одновременно с ходьбой на степе раскачивать руки вперед-назад с

	хлопками спереди и сзади. 4. Ходьба на степе, поворачиваясь вокруг себя со свободными движениями рук. (В одну и другую сторону). Основная часть. 1. Правую ногу в сторону, на степе; правую руку в сторону. Левую ногу в сторону, левую руку в сторону. Вернуться в и.п. 2. Шаг со степа в сторону, чередуются с приседанием, поднимая руки вперед. 3. Одновременно с ходьбой на степе поднять руки через стороны вверх и хлопнуть над головой. 4. Шаг со степа на степ. 5. Стоя на коленях на степе, руки на поясе; опуститься на пятки, руки в стороны, вернуться в и.п. 6. Ходьба на степе, бодро работая руками. 7. Подвижная игра «Бубен» (у кого бубен, тот танцует и передаёт бубен следующему): «Ты беги наш звонкий бубен быстро – быстро по рукам у кого остановился, тот сейчас станцует нам!» 8. После игры, дети садятся на ковёр и проводятся упражнения на расслабление и дыхание.
<i>Материал и оборудование</i>	Степ платформы, компьютер, музыкальный диск, бубен.

4. Планируемые результаты по программе

- Сформирована правильная осанка;
- Развито чувство ритма, темпа, согласованность движений с музыкой;
- Наблюдается снижение заболеваемости.
- Сформирован стойкий интерес к двигательной активности, занятиям физической культурой;
- Сформирован интерес к собственным достижениям;
- Сформирована мотивация здорового образа жизни.

II. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

1. Календарный учебный график

Года обучения	2025-2026 год обучения
Начало учебного года	01.09.2025
Окончание учебного года	29.05.2026
Количество учебных недель	36 недель
Количество часов в год	36 часов
Продолжительность занятия (академический час)	20 мин.
Периодичность занятий	1 час в неделю 1 день в неделю
Объем и срок освоения программы	36 часов, 1 год обучения
Режим занятий	В соответствии с расписанием

2. Условия реализации программы

Для успешной реализации программы необходимы:

1. Помещение, отводимое для занятий, должно отвечать санитарно-гигиеническим требованиям: быть сухим, светлым, тёплым, с естественным доступом воздуха, хорошей вентиляцией, с площадью, достаточной для проведения занятий группы в 10 человек. Для проветривания помещений должны быть предусмотрены форточки. Проветривание помещений происходит в перерыве между занятиями.

2. Общее освещение кабинета лучше обеспечивать люминесцентными лампами в период, когда невозможно естественное освещение.

3. Компьютер, степы, коврики для гимнастики, музыкальные диски

3. Формы аттестации

В результате освоения программы происходит развитие личностных качеств, общекультурных и специальных знаний, умений и навыков, расширение опыта творческой деятельности. Контроль или проверка результатов обучения является обязательным компонентом процесса обучения: контроль имеет образовательную, воспитательную и развивающую функции.

Кроме знаний, умений и навыков, содержанием проверки достижений является социальное и общепсихологическое развитие обучающихся, поскольку реализация программы не только формирует знания, но и воспитывает и развивает. Содержанием контроля является также сформированность мотивов учения и деятельности, такие социальные качества, как чувство ответственности, моральные нормы и поведение (наблюдение, диагностические методики).

Диагностические методики

1.Равновесие

- упражнение «Фламинго». Удерживание равновесия на одной ноге, другая стопа к колену опорной, ее колено отведено в сторону на 30 градусов, руки на поясе (сек)

- 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. Так же оценивается характер балансировки

- ходьба по гимнастической скамейке по узкой стороне.

2. Гибкость

Стоя на гимнастической скамейке, наклониться вперед, ноги не сгибать в коленях.

3. Чувство ритма

Соответствие ритма движений ритму музыки (использование смены ритма)

Высокий – соответствие движений и ритму 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.

Высокий – свободно воспроизводит базовые шаги

Средний – выполняет базовые шаги при многократном повторении педагога

Низкий – затрудняется в выполнении базовых шагов

5. Быстрота

норматив	пол	4 года	5 лет
5 м с хода (сек)	Мальчик	2,5 - 2,1	2,4 - 1,9
	Девочка	2,7 - 2,2	2,5 - 2,0
15 м со старта (сек)	Мальчик	9,2 - 7,9	8,4 - 7,6
	девочка	9,8 - 7,3	8,9 - 7,7

6. Координационные способности

	пол	4 года	5 лет
Челночный бег (сек)	Мальчик	12,7	11,5
	девочка	13,0	12,1

4. Оценочные материалы

Учащийся на контрольно-проверочном мероприятии оценивается одной из следующих оценок: «зачтено» и «не зачтено».

Критерии выставления оценки «зачтено»:

Оценки «зачтено» заслуживает учащийся, показавший всестороннее, систематическое и глубокое знание учебного материала, умеющий свободно выполнять задания, предусмотренные программой.

- Оценка «зачтено» выставляется учащимся, показавшим полное знание учебного материала, успешно выполняющим предусмотренные в программе задания, демонстрирующие систематический характер знаний по предмету.

- Оценкой «зачтено» оцениваются учащиеся, показавшие знание основного учебного материала в минимально необходимом объеме, справляющихся с выполнением заданий, предусмотренных программой, но допустившим погрешности при выполнении контрольных заданий, не носящие принципиального характера, когда установлено, что учащийся обладает необходимыми знаниями для последующего устранения указанных погрешностей под руководством педагога.

Критерии выставления оценки «не зачтено»:

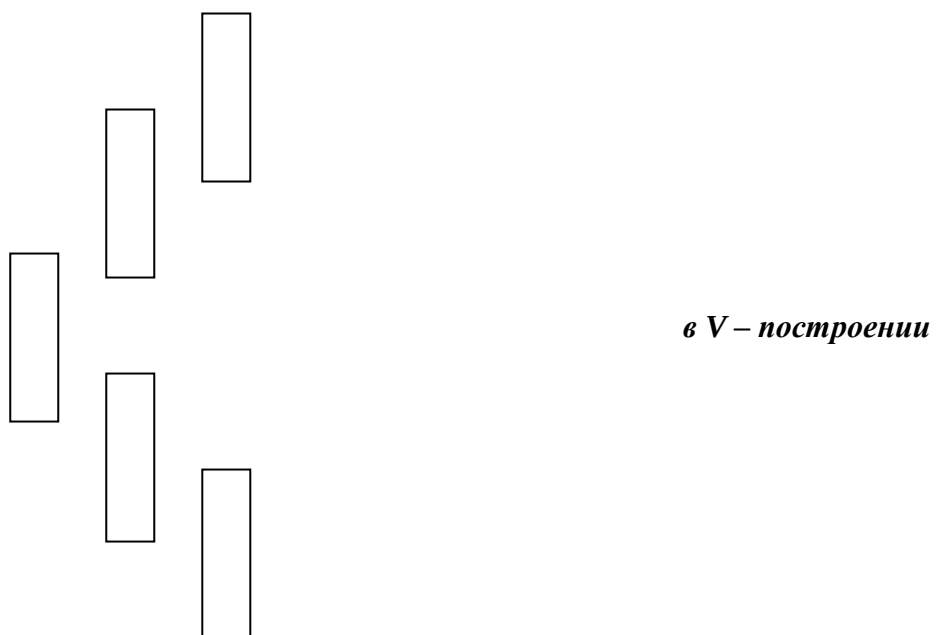
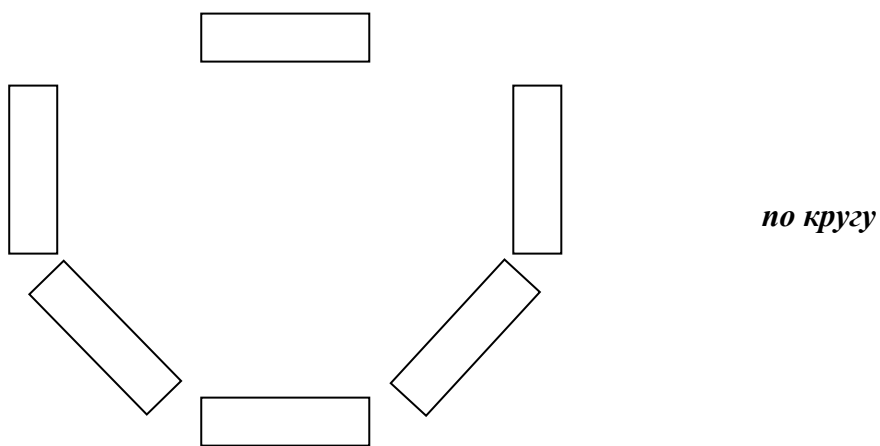
- Оценка «не зачтено» выставляется учащимся, показавшим пробелы в знаниях основного учебного материала, допускающим принципиальные ошибки в выполнении предусмотренных программой заданий. Такой оценки заслуживают результаты учащихся, носящие несистематизированный, отрывочный, поверхностный характер.

5. Методические материалы

Методическое обеспечение:

1. Физкультурный зал
2. Степ-платформы

Расположение платформ на занятиях по степ-аэробике



3. Магнитофон

Дидактическое обеспечение:

1. Игровые атрибуты
2. «Живые игрушки»

3. CD и аудио материал

III. Список литературы

1. Основная литература

1. Долгорукова О. «Фитнес – аэробика» // Обруч 2005
2. Кузина И. «Степ аэробика для дошкольников» // Дошкольное образование, 2008г
3. Кузина И. «Степ аэробика не просто мода» // Обруч, 2005
4. Кулик Н.Н., Сергеенко «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. Прищепа «Физическое развитие и здоровья детей 3-7 лет» // Москва, 2009г.
7. «Степ - данс» - шаг на встречу здоровью // Дошкольная педагогика № 1/01/2911г
8. Степ – аэробика // журнал «Здоровье – спорт» №2, 2010г

2. Дополнительная литература

1. Федеральный закон от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
2. Приказ Министерства просвещения Российской федерации № 629 от 27.07.2022 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
3. Концепция развития дополнительного образования до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р)
4. Письмо Министерства образования и науки РФ № 09-3242 от 18.11.2015 «О направлении информации»
5. Письмо Министерства образования и науки РФ от 29 марта 2016 г. № ВК-641/09 "О направлении методических рекомендаций"
6. Письмо Министерства образования и науки Самарской области 03.09.2015 № МО-16-09-01/826-ТУ
6. Приказ министерства образования и науки Самарской области от 20.08.2019 г. № 262-од «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Самарской области на основе сертификата персонифицированного финансирования дополнительного образования детей, обучающихся по дополнительным общеобразовательным программам»;
7. Письма Минобрнауки Самарской области № МО/1141-ТУ от 12.09.2022 г. «О направлении Методических рекомендаций по разработке дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ»;
8. Приказ Департамента образования администрации городского округа Тольятти от 18.11.2019 года №443-пк/3.2 "Об утверждении правил Персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в городском округе Тольятти на основе сертификата персонифицированного финансирования дополнительного образования детей, обучающихся по дополнительным общеобразовательным программам"