Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
детский сад «Сибирячок» Абатского муниципального округа

Принята на заседании
педагогического совета
протокол от «31» августа 2026 г. № 1

УТВЕРЖДАЮ:
директор МАДОУ детский сад «Сибирячок»
Абатского муниципального округа

_____ Е.В. Глущенко
Приказ от «31» августа 2026 г. № 275

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД " СИБИРЯЧОК" АБАТСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО ОКРУГА

Подписан: МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД "СИБИРЯЧОК" АБАТСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО ОКРУГА
DN: C=RU, S=Тюменская область, STREET="ул.Ленина, д.35", L=с.Абатское, T=Директор, O="МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД ""СИБИРЯЧОК"" АБАТСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО ОКРУГА", ОГРН=1167232057013, СНИЛС=06340626943, ИНН ЮЛ=7205028850, ИНН=720800181750, E=silbirds2016@yandex.ru, G=Елена Владимировна, SN=Глущенко, CN="МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД ""СИБИРЯЧОК"" АБАТСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО ОКРУГА"
Основание: Я являюсь автором этого документа
Местоположение: 1
Дата: 2026-09-08 17:54:12
Foxit Reader Версия: 10.0.1

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности

«Шире Шаг»

Объем: 28 часов
Срок реализации: 7 месяцев
Возрастная категория: 5-7 лет
Место реализации: с. Абатское, ул. Ленина, д.35.

Автор и руководитель:
Зыкова Вера Николаевна,
инструктор по физической культуре

2026 г

Содержание **Страница**

Оглавление

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы **3**

1.1. Пояснительная записка **3**

1.2. Цели и задачи программы **11**

1.3. Планируемые результаты **12**

1.4. Содержание программы **13**

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий **19**

2.1. Календарный учебный график **19**

2.2. Формы контроля и оценочные материалы. **19**

2.3. Формы, методы и приемы реализации Программы **20**

2.4. Условия реализации программы **20**

Список литературы **22**

1. Комплекс основных характеристик программы

1.1 Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Шире Шаг» (далее-Программа) физкультурно-спортивной направленности спроектирована с учетом ФГОС дошкольного образования, особенностей образовательного учреждения, региона и муниципалитета, образовательных потребностей и запросов воспитанников. Определяет цель, задачи, планируемые результаты, содержание и организацию образовательного процесса обучающихся среднего дошкольного возраста.

Программа разработана и реализуется в соответствии с **нормативно-правовыми документами**:

Федеральным законом РФ от 29.12.2012 года № 273 – ФЗ РФ «Об образовании в Российской федерации»;

Распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 г. и плана мероприятий по её реализации»;

Приказом Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 02.06.2026 г. №19 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.2.4283-26 «Санитарно- эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

Приказом Минобразования и науки РФ от 17.10.2013г. № 1155 «Об утверждении Федерального Государственного Образовательного Стандарта Дошкольного Образования» (ФГОС ДО) с изменениями и дополнениями от: 21 января 2019 г., 8 ноября 2022 г., вступившими в силу с 17 февраля 2023 года;

Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 25.11.2022 № 1028 «Об утверждении федеральной образовательной программы дошкольного образования» (Зарегистрирован 28.12.2022 № 71847) (ФОП ДО);

Уставом образовательной организации;

Основной образовательной программой дошкольного образования муниципального автономного дошкольного образовательного учреждения детский сад «Сибирячок» Абатского муниципального округа.

Программа реализуется в рамках кружка дополнительного образования детей «Шире Шаг» и является частью основной образовательной программы, формируемой участниками образовательных отношений.

Программа предназначена для работы с детьми старшего дошкольного возраста, в том числе, детьми с ОВЗ 5-7 лет

Актуальность программы

С каждым годом растет количество детей, страдающих сердечно-сосудистыми заболеваниями, ожирением, нарушением осанки, речи, зрения, координации движений, деятельности органов дыхания. Снижается сопротивляемость организма различного рода заболеваниям. В этой связи актуальной становится проблема поиска эффективных путей укрепления здоровья ребенка, коррекции недостатков физического развития, профилактики заболеваний и увеличения двигательной активности как мощного фактора интеллектуального и эмоционального развития человека.

В последнее время отмечается тенденция к использованию разнообразных средств физической культуры с лечебной направленностью. В большинстве случаев это различные направления оздоровительных видов гимнастики — ритмическая гимнастика, аэробика, стретчинг, пилатес, суставная и дыхательная гимнастики, восточные оздоровительные системы упражнений: ушу, китайская гимнастика, йога и многое другое. Все они направлены на оздоровление организма занимающихся, возвращение радости жизни и повышение функциональных возможностей человека. Научным

исследованиям в области фитнеса в последнее время стало придаваться большее значение, некоторые аспекты можно встретить в работах отечественных и зарубежных авторов. В то же время, несмотря на большую популярность физической культуры, ее пока нельзя назвать образом жизни каждого человека. В связи с этим актуальным является поиск эффективных путей оздоровления и физического развития детей, повышения уровня их физической подготовленности, приобщения к здоровому образу жизни. Наш детский сад начал поиск решения этих проблем и остановился на использовании спортивных тренажеров. В детском саду начали проводить занятия на детских тренажерах. Наблюдая за детьми, мы выявили, что занятия с тренажерами оказывают положительное эмоциональное воздействие на организм ребенка, укрепляют разные группы мышц и весь организм в целом, а также активизируют познавательную деятельность, развивают творческое воображение. Следует отметить также, что современные тренажеры, имея яркую и привлекательную окраску, побуждают детей к двигательной активности, что также способствует совершенствованию уровня физического развития детей. Задача каждого неравнодушного педагога и родителя – сформировать у ребенка понимание важности физических упражнений, спорта, ведь это залог здоровья. И главную роль в его решении должны играть дошкольные образовательные организации. Одним из путей решения этой проблемы является развитие детского фитнеса и внедрение его технологий в систему физкультурного образования детей дошкольного возраста.

Отличительные особенности программы.

Новизна данной программы 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 и речь.

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 здоровыми бодрым).

Занятия аэробикой доставляют детям большое удовольствие. Для того чтобы сделать их ещё более интересными и насыщенными, используются индивидуальные снаряды – степы.

Степ – это небольшая ступенька, приподнятая платформа, название которой произошло от английского слова «step». Изобретена она была в Америке известным фитнес - инструктором Джином Миллером. С помощью степ-аэробики можно сформировать гармонично развитое тело, прямую осанку и выработать выразительные, плавные, точные движения. Но самый главный результат занятий степ - аэробикой – укрепление нервной, дыхательной, мышечной, сердечно - сосудистой систем, так как нормализуется артериальное давление, деятельность вестибулярного аппарата.

Плюсы использования степ - аэробики в работе с детьми:

– огромный интерес ребятишек к занятиям степ - аэробикой, не иссякающий на протяжении всего учебного года.

– формируется устойчивое равновесие, потому что они занимаются на уменьшенной площади опоры.

– развитие у ребёнка уверенности, ориентировки в пространстве, общей выносливости, совершенствование точности движений.

– воспитание физических качеств: ловкости, быстроты, силы и др.

– повышение выносливости, а вслед за этим и сопротивляемость организма.

Но самое главное достоинство степ-аэробики – её оздоровительный эффект. Поэтому возникла необходимость создания программы физкультурно- спортивной направленности, которая дополняла бы программу по физическому воспитанию и способствовала оздоровлению

детей.

Педагогической целесообразностью

По степени влияния на детский организм все виды оздоровительной физической культуры (в зависимости от структуры движений) можно разделить на две большие группы: упражнения циклического и ацикличикого характера. В ациклических упражнениях структура движений не имеет стереотипного цикла и изменяется в ходе их выполнения. К ним относятся гимнастические и силовые упражнения, прыжки, метания, спортивные и подвижные игры. Ациклические упражнения оказывают преимущественное влияние на функции опорно-двигательного аппарата, в результате чего повышаются сила мышц, быстрота реакции, гибкость и подвижность в суставах, лабильность нервно-мышечного аппарата.

Циклические упражнения – это такие двигательные акты, в которых длительное время постоянно повторяется один и тот же законченный двигательный цикл. К ним относятся ходьба, бег, ходьба на лыжах, езда на велосипеде, плавание.

Традиционные формы физической культуры в детском саду (с использованием ациклических упражнений) не способствуют существенному росту функциональных возможностей системы кровообращения и уровня физической работоспособности, а значит, не имеют решающего значения в качестве оздоровительных программ.

Ведущая роль в этом принадлежит циклическим упражнениям, обеспечивающим развитие аэробных возможностей и общей выносливости у детей.

Степ-аэробика для детей – это целый комплекс различных упражнений различные по темпу и интенсивности, идёт работа всех мышц и суставов в основе, которой ритмичные подъёмы и спуски при помощи специальной платформы – степа. Её выполняют под ритмическую музыку и сочетают с движениями различными частями тела (руками, головой). Привлекая эмоциональностью и созвучием современным танцам, степ-аэробика

позволяет исключить монотонность в выполнении движений, поддерживает хорошее самочувствие ребёнка, его жизненный тонус. Именно для циклических упражнений, направленных на развитие общей выносливости, характерны важнейшие морфофункциональные изменения систем кровообращения и дыхания.

Степ-аэробика — танцевальная аэробика с применением специальных платформ — степов. Это нестандартное пособие, предназначенное для работы с детьми старшего дошкольного возраста, способствует формированию осанки, костно-мышечного корсета, устойчивого равновесия, укрепляет сердечно-сосудистую и дыхательную системы, усиливает обмен веществ, совершенствует точность движений, развивает координацию, уверенность и ориентировку в пространстве, улучшает психологическое и эмоциональное состояние ребенка.

Практическая значимость программы состоит в систематическом применении продолжительных, умеренных по интенсивности упражнений с регулируемой физической нагрузкой, способствующих укреплению здоровья. Дополнительные занятия по физической культуре ориентированы на то, чтобы заложить у детей стремление к здоровому образу жизни и самосовершенствованию. Движение в этом направлении сделает физическую культуру средством непрерывного совершенствования личности.

Дети регулярно получают необходимые теоретические сведения, которые формируют у них сознательное отношение к тому, чем они занимаются, а также к самому себе, своему телу и своему здоровью. На каждом занятии решаются оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи. Для успешной реализации программы анализируются и подбираются те упражнения, которые необходимы для решения задач.

Адресат программы

Возрастные и индивидуальные особенности детей 5- 7 лет

Возраст 5-7 лет называют часто «периодом первого вытяжения», когда за год

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

Каждый возрастной этап характерен, кроме того, разной интенсивностью роста отдельных частей тела. В течение шестого года, например, быстро увеличиваются длина конечностей, ширина таза и плеч у детей обоего пола. Вместе с тем имеются индивидуальные различия в этих показателях, а также различия их у мальчиков и девочек. Например, окружность грудной клетки у девочек увеличивается интенсивнее, чем у мальчиков.

Антропометрические признаки (масса тела, рост, окружность грудной клетки, ширина таза, длина туловища и конечностей) в разной степени взаимосвязаны, и это влияет на физическую подготовленность детей.

Позвоночный столб ребенка пяти-семи лет чувствителен к деформирующим воздействиям. Скелетная мускулатура характеризуется слабым развитием сухожилий, фасций, связок. При излишней массе тела, а также при неблагоприятных условиях, например, при частом поднятии ребенком тяжестей, нарушается осанка, появляется вздутый или отвислый живот, развивается плоскостопие, у мальчиков образуется грыжа.

В развитии мышц выделяют несколько «узловых» этапов. Один из них — это возраст шесть лет. К шести годам у ребенка хорошо развиты крупные мышцы туловища и конечностей, но по-прежнему слабы мелкие мышцы, особенно кистей рук. Поэтому дети относительно легко усваивают задания на ходьбу, бег, прыжки, но затрудняются в выполнении упражнений, требующих работы мелких мышц.

Основой проявления двигательной деятельности является развитие устойчивого равновесия. Оно зависит от степени взаимодействия

проприоцептивных, вестибулярных и других рефлексов, а также от массы тела и площади опоры. С возрастом ребенка показатели сохранения устойчивого равновесия улучшаются. При выполнении упражнений на равновесие девочки имеют некоторое преимущество перед мальчиками.

Старший дошкольник способен дифференцировать свои мышечные усилия. Поэтому на занятиях физической культурой он может выполнять упражнения с различной амплитудой.

Так же интенсивно формируется и сердечная деятельность, но процесс этот не завершается даже у подростков. В первые годы жизни ребенка пульс его неустойчив и не всегда ритмичен. Средняя частота его к шести-семи годам составляет 92 - 95 ударов в минуту.

Жизненная емкость легких у ребенка пяти-шести лет в среднем - 1100—1200 см3, но она зависит и от других факторов (длины тела, типа дыхания и др.). К семи годам у детей ярко выражен грудной тип дыхания. Число дыханий в минуту - в среднем 25.

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

Объем программы, срок освоения программы

Программа рассчитана на 7 месяцев обучения с 01.10.2026 г - 30.04.2027 – 28 недель.

Занятие проводится: 1 занятие в неделю, в месяц 4 занятия, в период обучения – 28 занятий.

Режим занятий

Максимальная образовательная нагрузка не превышает допустимого объема, в соответствии с СанПиНом и составляет 25 - 30 минут для детей (5-6 лет) и подготовительной группы детского сада (6-7 лет) соответственно.

Занятия проводятся во второй половине дня,

вторник – с 15.45 ч.

Примерная наполняемость группы – 10 человек

Формы организации образовательной деятельности – групповая

1.2. Цели и задачи программы

Цель программы:

Сохранение и укрепление здоровья детей; содействие физическому развитию, физической подготовленности личности дошкольника средствами аэробики с использованием степа.

Стэп - аэробика предусматривает решение следующих задач:

Образовательные

- ✓ Формировать у детей начальные представления о здоровом образе жизни.
- ✓ Формировать навыки правильной осанки, развивать мышечную систему через упражнения на степ - платформах.
- ✓ Развить координацию движений;
- ✓ Укрепить сердечно-сосудистую и дыхательную систему;
- ✓ Приобщение к здоровому образу жизни;

  Обогащение опыта самопознания дошкольников.

Развивающие

- ✓ Развитие и функциональное совершенствование органов дыхания, кровообращения, сердечнососудистой и нервной систем организма;
- ✓ Совершенствование психомоторных способностей: развитие мышечной силы, подвижности в различных суставах (гибкости), выносливости, скоростных, силовых и координационных способностей, умение ориентироваться в пространстве;
- ✓ Развитие памяти, произвольного внимания, наблюдательности;
- ✓ Развитие чувства ритма, музыкального слуха, умению согласовывать движения с музыкой;
- ✓ Развитие детской самостоятельности и инициативы, воображения, фантазии, способности к импровизации;

- ✓ Развитие крупной и мелкой моторики (произвольности, ритмичности и точности движений)

Воспитательные

- ✓ Воспитание трудолюбия, активности, настойчивости и самостоятельности;
- ✓ Воспитание умения эмоционального выражения, раскрепощенности и творчества в движении;
- ✓ Воспитание у каждого ребенка чувства собственного достоинства, самоуважения, стремления к активной деятельности и творчеству;
- ✓ Воспитание способности к сопереживанию, взаимопомощи, взаимоподдержке.

Ожидаемые результаты:

- ✓ Воспитание здорового во всех отношениях человека;
- ✓ Закаливание и укрепление физического и психического здоровья детей;
- ✓ Повышение работоспособности, создание хорошего настроения, способствующего общению между детьми;
- ✓ Повышение уровня физической подготовленности воспитанников;
- ✓ Сформированность потребности к ежедневной двигательной деятельности;
- ✓ Развитие спортивно-волевых качеств личности.

1.3. Планируемый результат

1.У детей сформируются начальные представления о здоровом образе жизни.

2.Правильное выполнение упражнений комплекса степ – аэробики, способность следить за своей осанкой, дыханием.

3.Повысятся показатели устойчивого равновесия, улучшение координации движений;

4.Повысится уровень развития физических качеств детей (быстрота, сила, выносливость, ловкость, гибкость).

5.Сформируется навык ритмически согласованно выполнять простые движения под музыку.

6.Отношение к занятиям степ – аэробики и физической культуры будет эмоционально-положительным

7.Возрастет интерес к занятиям физической культурой и самостоятельной двигательной деятельности

1.4. Содержание программы

Результат хорошей работы ребенка зависит от его желания, заинтересованности, поэтому важно активизировать внимание дошкольника, побуждать его к деятельности через следующие приемы:

- Игра;
- Музыкальное и видео сопровождение;
- Презентация
- Беседа.

Принципы построения занятий кружка

Программа представлена в виде 28 посещений физкультурного зала на период обучения с целями и содержанием деятельности. Программа предусматривает обучение детей детскому фитнесу через игры и игровые упражнения.

Занятия проводятся один раз в неделю, во вторую половину дня. Схема построения занятия традиционна. Она состоит из трех частей – вводной, основной и заключительной. Продолжительность занятия 30 минут. Занятия проводятся один раза в неделю, во второй половине дня, в спортивно - музыкальном зале.

Вводная часть: разминка 3 минут, (разновидности ходьбы, логоритмические упражнения)

Основная часть (аэробная): 15 минут, ОРУ - блок физических упражнений направлен на развитие гибкости и подвижности позвоночника, укрепление мышечного тонуса, коррекцию осанки и формирование нормального свода стопы, дыхательной разминка, подвижные игры, стретчинг.

Заключительная часть: 2 минуты, дыхательные упражнения, релаксация, элементы самомассажа.

Программа ориентирована на возрастные особенности каждого этапа дошкольного детства, материал представлен в пошаговой форме, что обеспечивает овладение данным видом физических упражнений независимо от момента включения его в процесс обучения.

Принципы реализации программы:

Принцип индивидуальности контроль за общим состоянием ребенка, за дозировкой упражнений;

Принцип систематичности– подбор специальных упражнений и последовательность их поведения;

Принцип длительности – применение физических упражнений, способствующих восстановлению нарушений функций возможно лишь при условии длительного и упорного повторения упражнений;

Принцип умеренности– продолжительность занятий 30 мин. В сочетании дробной физической нагрузкой;

Принцип цикличности– чередование физической нагрузки с отдыхом, с упражнениями на расслабление.

Итоги реализации программы предоставляются на открытых занятиях, итоговых занятиях, спортивных развлечениях; занятиях с участием родителей; постановкой спортивно-танцевальных представлений и других мероприятиях.

Форма организации занятий может варьироваться педагогом и выбирается с учетом той или иной темы.

Учебный план

№	Название темы, работы	Количество часов			Формы мониторинга
		всего	теория	практика	
1	Вводное занятие	4	1	3	Инструктаж по технике безопасности
2	Тематические игровые занятия	6	1	5	Наблюдение за освоением игровых приемов
3	Занятия с элементами стретчинга	6	1	5	Наблюдение за правильностью выполнения упражнений
4	Занятия на степах	6	1	5	Наблюдение и объяснение выполнения упражнений на тренажерах
5	Проведение открытых занятий	2	1	1	Подготовка к открытому занятию
6	Обобщающее занятие	4	1	3	Диагностика освоения программы
Итого:		28	6	22	

Содержание программы:

Раздел «Игроритмика» является основой для развития чувства ритма, двигательных способностей детей, умения правильно выполнять движения под музыку, согласно ее характеру, темпу, ритму. В этот раздел входят специальные упражнения для согласования движений с музыкой, музыкальные задания, игры.

Раздел «Строевые упражнения» служит основой для освоения ребенком различных видов движений, обеспечивающих эффективное формирование умений и навыков, необходимых при дальнейшей работе по программе. В раздел входят построения, перестроения, повороты, передвижения, бег.

Раздел «Танцевальные шаги» направлен на формирование у занимающихся танцевальных движений. В раздел входят танцевальные шаги, ритмические движения, музыкально – ритмические композиции, образно – подражательные движения, танцевальные этюды.

Раздел «Акробатические упражнения» основывается на нетрадиционной методике развития мышечной силы и гибкости. Здесь используются упражнения, элементы гимнастических упражнений, стретчинга, выполняемые в игровой сюжетной форме. Использование данных упражнений дают ребенку возможность вволю покричать, погримасничать, свободно выразить свои эмоции.

Раздел «Дыхательная гимнастика» в программе служит для расслабления мышц, на восстановление организма, дыхания после нагрузки. В раздел входят упражнения дыхательной гимнастики.

Раздел «Игровой самомассаж» является основой закаливания и оздоровления детского организма. Выполняя упражнения самомассажа в игровой форме, дети получают радость и хорошее настроение. Такие упражнения способствуют формированию у ребенка сознательного стремления к здоровью, развивая навык собственного оздоровления.

Комплексно-тематическое планирование

Месяц		**Количество занятий**	**Методические приемы**
Октябрь	1. Мониторинг	1	Наблюдение, тестирование
	1. Разучить и совершенствовать комплекс №1 на степ - платформах. 2.Закреплять правильное выполнение степ шагов на степах (подъем, спуск; подъем с оттягиванием носка) 3.Закреплять упражнения с различным подходом к платформе. 4.Развивать мышечную силу ног 5.Закреплять умение работать в общем темпе 6.С предметами - мелкими мячами	3	Показ, объяснение, похвала, поощрение

Ноябрь	1.Разучить комплекс №2 на степ - платформах 2.Закреплять разученные упражнения с добавлением рук. 3.Развивать выносливость, равновесие, гибкость. 4.Укреплять дыхательную систему. 5.Развивать уверенность в себе.	4	Показ, объяснение, похвала, поощрение
Декабрь	1.Совершенствовать комплекс №2 на степ – платформах 2.Закреплять разученные упражнения с различной вариацией рук. 3.Закрепление шага с подъемом на платформу и сгибанием ноги вперед, с махом в сторону. 4.Продолжать учить выполнять упражнения в такт музыке 5.Развивать умения твердо стоять на степе	4	Показ, объяснение, похвала, поощрение
Январь	1.Разучивать комплекс №3 на степ – платформах 2. Закреплять ранее изученные шаги. 3.Закреплять новый шаг (5) 4.Развивать выносливость, гибкость. 5.Развитие правильной осанки	4	Показ, объяснение, похвала, поощрение
Февраль	1.Совершенствовать комплекс № 3 на степ – платформах. 2.Продолжать закреплять степ шаги. 3.Учить реагировать на визуальные контакты 4.Совершенствовать точность движений 5.Развивать быстроту.	4	Показ, объяснение, похвала, поощрение
Март	1.Разучивать комплекс № 4. 2.Поддерживать интерес заниматься аэробикой. 3.Совершенствовать разученные шаги. 4.Продолжать развивать равновесие, гибкость, силу ног.	4	Показ, объяснение, похвала, поощрение

	5.Воспитывать любовь к физкультуре. 6.Развивать ориентировку в пространстве. 7.Разучивание связок из нескольких шагов.		
Апрель	1.Совершенствовать комплекс № 4 на степ – платформах 2.Разучивание прыжков. 3.Упражнять в сочетании элементов 4.Закрепление и разучивание связок из 3-4 шагов 5.Продолжать развивать мышечную силу ног.	4	Показ, объяснение, похвала, поощрение
		28 занятий	

2.Комплекс организационно – педагогических условий.

2.1. Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
«Шире Шаг»	01.10.2026г	30.04.2027г.	28	1 академический час	1 занятие в неделю

2.2. Формы контроля и оценочные материалы

Мониторинг детского развития проводится два раза в год (в сентябре и мае). В проведении мониторинга участвуют инструктор по физической культуре, педагоги, медицинский работник.

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

Цель мониторинга: обеспечить комплексный подход к оценке промежуточных и итоговых результатов освоения программы для изучения оценки динамики развития физических качеств детей.

Способы фиксации данных обследования:

Протоколы наблюдений. Данные тестирования.

Способы обработки результатов:

Обобщение результатов в таблицы. Качественный анализ данных обследования.

Мониторинг образовательного процесса осуществляется через отслеживание результатов освоения Программы.

Диагностические тесты подбираются с учетом: развития основных физических качеств – гибкости, быстроты, координационных способностей; способности детей к использованию уже известного объема двигательных

умений и навыков в повседневной жизни и самостоятельной деятельности.

2.3. Методы и формы образовательной деятельности

Начальный этап обучения характеризуется созданием предварительного представления об упражнении. На этом этапе обучения педагог рассказывает, объясняет и демонстрирует упражнения, а дети пытаются воссоздать увиденное, пробуют повторить упражнение.

Этап углубленного разучивания упражнения характеризуется уточнением и совершенствованием деталей техники его выполнения. Основным методом обучения на этом этапе является целостное выполнение упражнения. Процесс разучивания существенно ускоряется, если удается обеспечить детей срочной информацией о качестве его выполнения. К таким приемам можно отнести: упражнения перед зеркалом, использование звуковых ориентиров (хлопков, ударов в бубен). Повышению активности детей способствует изменение условий выполнения упражнений, постановка двигательных задач. С этой целью применяется соревновательный метод с установкой на лучшее исполнение.

Другим эффективным методом является запоминание упражнения с помощью представления - "идеомоторной тренировки". В этом случае дети создают двигательные представления изучаемого упражнения сначала под музыку, а затем без нее. Это содействует быстрому освоению упражнения.

Этап закрепления и совершенствования характеризуется образованием двигательного навыка, переходом его в умение высшего порядка. Здесь применяется весь комплекс методов предыдущего этапа, однако ведущую роль приобретают методы разучивания в целом - соревновательный и игровой. Этап совершенствования упражнения можно считать завершенным только тогда, когда дети начнут свободно двигаться с полной эмоциональной и эстетической отдачей.

2.4. Условия реализации программы

Материально – техническое обеспечение

Используемый инвентарь должен быть не только удобным, но и радовать глаз, развивать вкус детей, содействовать их эстетическому воспитанию.

1. Спортивно-музыкальный зал.
2. Степ – платформы.
3. Массажные коврики.
4. Коврики индивидуальные.
5. Магнитофон, CD и аудио материал (подбор музыкальных произведений для занятий и отдыха).
6. Гантели, мячи, ленты.

Предлагаемый материал дает возможность проводить занятия в интересной, увлекательной форме.

Информационное обеспечение

- учебные мультфильмы, фильмы;
- презентации;
- интернет-источники;
- литература

Методическое обеспечение

Для реализации поставленной цели и задач на занятиях используются следующие методы работы совместной деятельности:

- игровой (использование развивающих игр по темам);
- наглядный метод (демонстрация наглядных пособий, видеоматериалов);
- практический (самостоятельная работа при выполнении работы);
- словесный (беседа, рассказ).

Методические материалы: методические пособия, дидактические материалы, электронные пособия, набор образцов подготовленных педагогом для показа каждой конкретной темы;

Кадровое обеспечение

1. ФИО: Зыкова Вера Николаевна

2. Место работы, должность: МАДОУ детский сад «Сибирячок» Абатского муниципального округа, инструктор по физической культуре.

3. Квалификационная категория: высшая квалификационная категория.

4. Профессиональное образование: высшее педагогическое 2010г,

2021 г. ТОГИРРО г. Тюмень «Технологии повышения качества физкультурно-оздоровительной работы в условиях реализации ФГОС дошкольного образования»

2022 г. Диплом о профессиональной переподготовке, квалификация «Инструктор по физической культуре»

5. Стаж: педагогический – 14 лет., на должности- 4 г.

Список литературы

1. Алямовская В.Г. Современные подходы и оздоровление детей в дошкольном образовательном учреждении //Дошкольное образование-2004. -№3-19 с.
2. Бернштейн И.А. О ловкости и ее развитии. / М.: Физкультура и спорт, 1991
3. Белова Т.А. Использование степ - платформы в оздоровительной работе с детьми. / Справочник старшего воспитателя - № 7, 2009;
4. Громбах С.М., Юрко Г.П. О функциональных возможностях детей дошкольного возраста // Дошкольное воспитание. - 1976. - N 9. - С. 51 - 53.
5. Долгорукова О. «Фитнес-аэробика // Обруч 2005 №
6. Кузина И. Степ-аэробика для дошкольников // Дошкольное образование, 2008г.
7. Кузина И. «Степ-аэробика не просто мода» // Обруч 2005г.
8. Сергиенко Н.Н.«Школа здорового человека» программа для ДОУ//Москва 2006г.
9. Машукова Ю.М. Степ-гимнастика в детском саду /научно-практический журнал «Инструктор по физкультуре» № 4. 2009г.
10. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия с детьми 5-7 лет. – М., 2012г.
11. Пензулаева Л.П. «Оздоровительная гимнастика для детей 3-7 лет»

комплексы оздоровительной гимнастики, МОЗАИКА-СИНТЕЗ; М.; 2011

12. Прищепа «Физическое развитие и здоровье детей 3-7 лет» // Москва 2009г.
13. «Степ-данс» - шаг навстречу здоровью // Дошкольная педагогика №1/01/11 Степ-аэробика / журнал «Здоровье – спорт» №2. 2010.
14. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. «Са-Фи-Дансе»: (Танцевально – игровая гимнастика для детей) Учебно-методическое пособие. – СП. Детство-пресс., 2000.
15. Лях В.И. Основные закономерности взаимосвязей показателей, характеризующих координационные способности детей и молодежи: попытка анализа в свете концепции Н.А. Бернштейна //Теория и практика физ. культуры. - 1996. - № 11. - с.20-25.