

Управление образования администрации Кандалакшского
муниципального округа
Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«Детско-юношеский центр «Ровесник»
имени Светланы Алексеевны Крыловой»
Кандалакшского муниципального округа

ПРИНЯТА
педагогическим советом
от 17 апреля 2026 г.
Протокол №4

УТВЕРЖДЕНА
приказом директора
от 17 апреля 2026 г. № 51-г
Директор  О.Ю. Савенкова



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Детский фитнес»
Возраст обучающихся: 4-5 лет
Срок реализации программы: 1 год
Уровень сложности: стартовый

Автор-составитель:
Рожина Я.Ю., педагог
дополнительного образования

Кандалакша
2026

Пояснительная записка

к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе
физкультурно-спортивной направленности «Детский фитнес»

Настоящая дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Детский фитнес» разработана с учетом:

- Федерального Закона Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации»;
- Распоряжения Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 г. № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 г. и плана мероприятий по ее реализации»;
- Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
- Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
- Письма Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 г. № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;
- Письма Министерства просвещения Российской Федерации от 23.01.2026 г. № АБ-254/06 «О направлении методических рекомендаций по разработке дополнительных общеразвивающих программ, в том числе в части интеграции с учебными предметами «Труд (технология)», «Музыка», «Изобразительное искусство», «Физическая культура»;
- Устава МАУДО ДЮЦ «Ровесник» им. С.А. Крыловой.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Детский фитнес» имеет физкультурно-спортивную направленность, создана

на основе дополнительной общеобразовательной программы «Волшебные ступеньки» (МБДУ «Детский сад общего вида № 58» – Новомосковск, 2014г. Содержание программы не изменено.

Вид программы: общеразвивающая дополнительная общеобразовательная программа.

Актуальность программы. Главной ценностью для человека является его здоровье. Дошкольный возраст в развитии ребёнка – это период, когда закладывается фундамент его здоровья, физического развития и культуры движений. От того, как организовано воспитание и обучение ребёнка, какие условия созданы для его взросления, для развития его физических и духовных сил, зависит развитие и здоровье в последующие годы жизни.

Сохранение и укрепление здоровья дошкольников – одна из актуальных проблем нашего времени. Однако состояние здоровья детей сегодня далеко не соответствует ни потребностям, ни потенциальным возможностям современного общества. Заболеваемость детей, посещающих детские сады, продолжает оставаться высокой. Добиться оздоровительного эффекта помогут занятия степ-аэробикой. Именно поэтому возникла необходимость создания программы физкультурно-спортивной направленности, которая способствовала бы оздоровлению детей. Программа обусловлена социальным заказом населения.

Педагогическая целесообразность программы. Данная программа позволит добиться оптимального уровня развития физических качеств: быстроты, гибкости, равновесия, координационных способностей, а также несет профилактический характер.

Под воздействием упражнений на степ-платформе улучшается функция сердечно-сосудистой и дыхательной систем, укрепляется опорно-двигательный аппарат, регулируется деятельность нервной системы и ряд других физиологических процессов, таких как, профилактики плоскостопия и нарушений осанки.

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).

Отличительная особенность программы заключается в том, что наряду с традиционными формами упражнений, проводятся специальные упражнения по степ-аэробике, а также лого-ритмические упражнения. Оптимальное сочетание которых, в ходе занятий, позволит решать не только задачи по физическому воспитанию, но и развивать координацию движений и речь.

Новизна программы заключается в использовании нестандартного оборудования (степ-платформы) для дошкольников 4-5 лет.

Уровень программы: стартовый.

Возраст обучающихся. Программа рассчитана на детей в возрасте 4-5 лет.

Объем и срок освоения. Программа рассчитана на 1 год обучения, всего – 72 часа.

Режим занятий: 2 раза по 1 часу. Продолжительность занятий – 20 минут. Режим занятий соответствует санитарно-эпидемиологическим требованиям к обеспечению безопасных условий образовательной деятельности (СП 2.4. 3648-20, СанПиН 1.2.3685-21).

Количество обучающихся: 10 человек.

Условия приема. Набор осуществляется в соответствии с «Положением приема, перевода, отчисления обучающихся и комплектования объединений в Муниципальном автономном учреждении дополнительного образования «Детско-юношеский центр «Ровесник» имени Светланы Алексеевны Крыловой муниципального образования Кандалакшский район (утверждён приказом директора МАУДО «ДЮОЦ «Ровесник» от 06.05.2020г. № 39/3). Учащиеся зачисляются в учебные группы при наличии заявления родителей (законных представителей) и медицинской справки.

Форма обучения: очная.

Форма организации занятий: всем составом.

Цель программы – формирование и развитие творческих способностей обучающихся через занятия степ-аэробикой.

Задачи программы:

обучающие:

- сформировать устойчивое равновесие и правильную осанку у детей, стопу;
- развить и укрепить костно-мышечную систему организма дошкольника; стимулировать работу сердечно-сосудистой, дыхательной систем организма;
- сформировать умения ритмически выполнять степ-шаги под музыку;

развивающие:

- развить двигательные способности обучающихся и физические качества (быстроту, силу, гибкость, подвижность в суставах, ловкость, координацию движений и функцию равновесия для тренировки вестибулярного аппарата ребенка);

- развить способность слушать и чувствовать музыку, чувство ритма; *воспитательные:*
- воспитать морально-волевые качества: уверенность, выдержку, сосредоточенность, внимание, выносливость, чувство уверенности в себе;
- воспитать интерес к физическим упражнениям и желание заниматься физкультурой.

Прогнозируемые результаты Предметные результаты:

Обучающиеся по окончании обучения должны:

знать:

- что такое степ-платформа;
- правила безопасного поведения с использованием спортивной атрибутики;

уметь:

- разнообразные комбинации и отдельные виды движений;
- упражнения для правильной осанки, для расслабления мышц. уметь:
- изменять движения под различный темп музыки;
- точно и правильно выполнять упражнения на степ-платформе;
- самостоятельно выполнять комбинации;
- выразительно исполнять движения под музыку.

Личностные результаты:

- формирование навыков правильной осанки, дыхания;
- овладение навыками сотрудничества с взрослыми и сверстниками;
- воспитание эмоционально-положительного отношения и устойчивого интереса к занятиям физической культурой и самостоятельной двигательной деятельности;
- проявление дисциплинированности, внимательности; □ формирование мотивации здорового образа жизни.

Учебный план

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Основы физической культуры				
1.1	Вводное занятие	1	1	-	

1.2	Формирование осанки	6	1	5	Контрольные упражнения
1.3	Основные упражнения на координацию	7	1	6	Контрольные упражнения
1.4	Гимнастика	15	2	13	Игра
	Итого	29	5	24	
2.	Танцевальная аэробика				
2.1	Основные танцевальные шаги и комбинации	10	2	8	Контрольные упражнения
2.2	Постановка танцевальной композиции	15	2	13	Контрольные упражнения
2.3	Степ-dance	13	-	13	Контрольные упражнения
2.4	Подвижные игры	4	-	4	Контрольные упражнения
2.5	Итоговое занятие	1	-	1	Открытое занятие
	Итого	43	4	39	
	Всего по программе	72	9	63	

Содержание учебного плана

Раздел 1. Основы физической культуры

Тема 1. 1. Вводное занятие

Теория (1 час). Введение в программу. Образно-художественный, многообразный мир танца. Беседа о значении здорового образа жизни.

Правилами поведения в танцевальном зале. Техника безопасности.

Тема 1.2. Формирование осанки

Теория (1 час). Что такое осанка. Формирование правильной осанки.

Практика (5 часов). Упражнения на мышцы спины: повороты, наклоны. Комплекс упражнений: с использованием гимнастических палочек, лёжа спиной на степ платформе.

Тема 1.3. Основные упражнения на координацию

Теория (1 час). Координация в движении с использованием степ платформы.

Практика (6 часов). Упражнения с поворотами (право, лево). Комплекс танцевальных упражнений.

Тема 1.4. Гимнастика

Теория (2 часа). Партерная гимнастика с использованием степ платформы.

Практика (13 часов). Разучивание усложненных упражнений партерной гимнастики. Партерная гимнастика на степ платформе. Шпагат. Изучение мостика.

Раздел 2. Танцевальная аэробика

Тема 2.1. Основные танцевальные шаги и комбинации

Теория (2 часа). Постановка корпуса. Позиции ног. Позиции рук.

Практика (8 часов). Изучение ходьбы. Различные виды ходьбы: «мишка», «лисичка», «уточка». Изучение бега. Различные виды бега: «лошадки» (бег с высоким подниманием ног вперёд), «хвостики» (бег с захлестыванием ног назад), «ножницы» (бег с прямыми ногами вперёд), «буратино» (бег назад), «шкатулочка» (бег с захлестыванием ног назад с добавлением движения рук).

Тема 2.2. Постановка танцевальной композиции

Теория (2 часа). Что такое сцена.

Практика (13 часов). Комплекс общеразвивающих упражнений: с футбольным мячом, обручем, степ-платформе, гимнастическими палочками, без предметов.

Тема 2.3. Степ dance

Практика (13 часов). Танцевальные и базовые элементы комбинаций на степ платформе. Разучивание базовых шагов на степ платформе: ходьба на степе, приставной шаг со степа на пол (вправо, влево), шаг со степа (вперёд, назад), шаги на степ с поднятием согнутого колена (вперёд, назад), шаги на степе с хлопками, прыжки на степ с двух ног (вперёд, назад), бег на степе (легкий), махи с прямой ногой на степе (руки на поясе), выпады, полуприседания. Комбинации на координацию.

Тема 2.4. Подвижные игры

Практика (4 часа). «Музыкальный магазин», «Волшебные краски», «К нам приехал паровоз», «Цветок», «Зайка, просыпайся».

Тема 2.5. Итоговое занятие.

Практика (1 час). Открытое занятие.

Комплекс организационно-педагогических условий

Календарный учебный график (Приложение 1).

Материально-техническое оснащение программы:

- оборудованный танцевальный зал,
- футбольные мячи; скакалки, степ платформы, спортивные коврики,
- фортепиано;
- MP3 плеер, CD-диски, MP3-диски;
- эскизы, схемы, картинки,

- компьютер, мультимедийное оборудование, колонки оборудование для просмотра видеоматериалов, видео-иллюстрации.

Форма проведения итогов реализации программы. Основной формой контроля усвоения учебного материала являются открытые занятия для родителей, выступление в конце учебного года с показательным номером, участие в отчетном концерте с показательным номером. Итоговый контроль проходит в форме открытого занятия.

Способы определения результативности:

- наблюдение за детьми в процессе работы;
- упражнения;
- тестирование;
- показательные выступления.

Мониторинг образовательного процесса. Особое место в программе уделено мониторингу образовательного процесса, который необходим для формирования целостного представления о состоянии реализации программы.

- Первичный контроль проводится в сентябре. Его цель – определить, какие способности, знания, умения и навыки есть у ребенка, насколько развита культура труда, опыт сотрудничества.
- Промежуточный контроль в течение года.
- Итоговый контроль (май).

Индивидуальная карта показателей и индикаторов успешности развития детей:

Критерии	Фамилия, имя обучающегося	
	Сентябрь	Май
Знания о культурно-гигиенических нормах		
Статическое равновесие ребенка		
Ребенок правильно выполняет все виды основных движений		
Перестраивается в колонны, в 2-3 круга на ходу, в две шеренги, соблюдает интервалы во время передвижения		
Выполняет упражнения из разных исходных положений четко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции		
Сохраняет правильную осанку		
Активно участвует в играх		

Проявляет дисциплинированность, выдержку, самостоятельность и творчество в двигательной деятельности, демонстрирует красоту, грациозность, выразительность движений		
---	--	--

Критерии оценки:

- высокий – проявляет осознанность, активность, самостоятельность, систематичность, целенаправленность.
- средний – проявляет ситуативный интерес, частично делает с помощью взрослого.

- низкий – проявляет слабый интерес, не обходиться без помощи взрослого. **Формы организации деятельности.** Основной формой организации деятельности является групповое занятие. Для того чтобы избежать монотонности учебно-воспитательного процесса и для достижения оптимального результата на занятиях используются различные виды работы с обучающимися: фронтальная, работа в парах, тройках, малых группах, индивидуальная.

Методы реализации программы:

- словесные методы: рассказ, беседа, дискуссия, голосовые сигналы (счёт, подсказки);
- наглядные методы: визуальные сигналы (визуальный счёт, специальные сигналы, обозначающие движение, направление движения, его начало и повторение);
- практические методы: элементы фитнес-аэробики, комментированные упражнения на развитие силы и гибкости, игры.

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:

- первый плюс – это огромный интерес ребятшек к занятиям степ-аэробикой, не иссякающий на протяжении всего учебного года.
- второй плюс – у детей формируется устойчивое равновесие, потому что они занимаются на уменьшенной площади опоры.
- третий плюс – это развитие у ребёнка уверенности, ориентировки в пространстве, общей выносливости, совершенствование точности движений.
- четвёртый плюс – воспитание физических качеств: ловкости, быстроты, силы и др.
- пятый плюс – это повышение выносливости, а вслед за этим и сопротивляемость организма.

Содержание занятий степ-аэробикой учитывает морфофункциональные особенности дошкольников, уровень их физической подготовленности и развития, соблюдаются основные физиологические принципы:

- рациональный подбор упражнений;
- равномерное распределение нагрузки на организм;
- постепенное увеличение объёма и интенсивности нагрузки.

Упражнения для степ-аэробики носят преимущественно циклический характер (в основном, это ходьба), вызывают активную деятельность органов кровообращения и дыхания, усиливают обменные процессы, простые по своей двигательной структуре и доступные детям.

Каждый комплекс упражнений состоит из подготовительной и основной части. Подготовительная часть обеспечивает разогревание организма, подготовку его к главной физической нагрузке. Упражнения выполняются с небольшой амплитудой. Заканчивается комплекс степ-аэробики упражнениями на дыхание и расслабление, выполняемые в медленном темпе. Во время занятий степ-аэробикой следует постоянно напоминать детям об осанке и правильном дыхании, поддерживать их положительные эмоции.

Занятия степ аэробикой обязательно сопровождаются бодрой ритмичной музыкой, которая создаёт у детей хорошее настроение.

Для занятий степ – аэробикой необходимо рекомендовать родителям приобрести для детей устойчивые кроссовки, которые крепко держаться на ноге ребёнка. Обязательным условием считается правильный выбор носков из хлопчатобумажных материалов, они помогают связкам избегать микротравм, поддерживают необходимую температуру тела. Нельзя заниматься на степе босиком или в обуви с мягкой подошвой, так как это может привести к повреждению ступни или вывиха лодыжки.

Один комплекс степ-аэробики выполняется детьми в течение одного месяца, некоторые упражнения, по мере их усвоения, могут видоизменяться, усложняться.

Примерный репертуарный план:

№ п/п	Хореографические постановки	Тематика хореографических постановок
<i>Стартовый уровень</i>		
1.	«Музыкальные зарисовки»	Детская тематика
2.	«Степы»	Детская тематика

ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА

Основой воспитательного процесса в образовательных организациях является национальный воспитательный идеал – это высоконравственный, творческий, компетентный гражданин России, принимающий судьбу Отечества как свою личную, осознающий ответственность за настоящее и будущее своей страны, укоренённый в духовных и культурных традициях многонационального народа Российской Федерации.

Исходя из этого, а также основываясь на базовых для нашего общества ценностях (таких как семья, труд, отечество, природа, мир, знания, культура, здоровье, человек) и специфики дополнительного образования, мы сформулировали следующую **цель воспитательной работы в ДЮЦ «Ровесник»**: воспитание инициативной личности с активной жизненной позицией, с развитыми интеллектуальными способностями, творческим отношением к миру, чувством личной ответственности, способной к преобразовательной продуктивной деятельности, саморазвитию, ориентированной на сохранение ценностей общечеловеческой и национальной культуры.

Данная цель ориентирует педагогов, в первую очередь, на обеспечение позитивной динамики развития личности ребенка.

Для реализации поставленных целей воспитания обучающихся необходимо будет решить следующие **основные задачи**:

- реализовать воспитательный потенциал и возможности учебного занятия, поддерживать использование интерактивных форм занятий с обучающимися;
- реализовать потенциал детского объединения в воспитании обучающихся, поддерживать активное их участие в жизни учреждения, укрепление коллективных ценностей;
- формировать позитивный уклад жизни учреждения, положительный

имидж и престиж;

- организовать работу с семьями обучающихся, их родителями (законными представителями), направленную на совместное решение проблем личностного развития обучающихся;
- реализовать потенциал наставничества в воспитании обучающихся как основу взаимодействия людей разных поколений, мотивировать к саморазвитию и самореализации на пользу людям;
- формировать достойного гражданина и патриота России (воспитание у обучающихся чувства патриотизма, развитие и углубление знаний об истории и культуре России и родного края, становление многосторонне развитого гражданина России в культурном, нравственном и физическом отношениях, развитие интереса и уважения к истории и культуре своего и других народов);
- содействовать приобретению опыта личностного и профессионального самоопределения на основе личностных проб в совместной деятельности и социальных практиках;
- формировать у детей и подростков нравственные ценности, мотивации и способности к духовно-нравственному развитию интересов и личностных качеств, обеспечивающих конструктивную, социально приемлемую самореализацию, позитивную социализацию, противодействие возможному негативному влиянию среды;
- формировать духовно-нравственные качества личности, делающие её способной противостоять негативным факторам современного общества и выстраивать свою жизнь на основе традиционных российских духовно-нравственных ценностей.

Планомерная реализация поставленных задач позволит организовать в учреждении интересную и событийно насыщенную жизнь детей и педагогов, что станет эффективным способом профилактики антисоциального поведения обучающихся.

План воспитательной работы:

№	Название мероприятия	Дата
1.	Профилактическая акция в рамках операции «Внимание – дети» Подвижные игры «Пешеход», «Светофор».	Август-сентябрь
2.	Профилактические беседы по темам «Схема дорожной безопасности», «Пожарная безопасность», «Антитеррористическая безопасность», «Безопасность дома, на улице, общественных местах». Просмотр видеоролика: «Смешарики- азбука безопасности».	Сентябрь

3.	Тематическая неделя «Неделя безопасности». Подвижная игра: «Веселый пешеход», «Цветные автомобили». Беседа: правила поведения на природе.	Сентябрь
4.	Профилактический месячник под девизом «Уступи дорогу поездам!». Встреча с работником железнодорожного транспорта. Просмотр видеоролика.	Сентябрь
5.	Оперативно-профилактическая операция «Безопасность на транспорте». «Азбука безопасности в транспорте со смешариками»	Октябрь
6.	Профилактические мероприятия «Безопасность на льду» Квест игра «Безопасный лед».	Ноябрь-апрель
7.	Широкомасштабная профилактическая акция «Декада SOS» Познавательная игра «Витаминные приключения»	Декабрь
8.	Всероссийская профилактическая акция «Безопасность детства» Квест-игра «Дорога в безопасное детство».	Январь
9.	Межведомственная профилактическая акция «ПАПин Апрель» Участие в акциях. Фотоконкурс «Я и папа-лучшие друзья».	Апрель
10.	Профилактическая акция «Безопасные каникулы» Беседы: «Безопасность на улице» «Безопасное поведение с незнакомыми предметами» «Безопасность на воде» «Безопасность на дороге» Телефоны экстренных служб. Подвижные игры.	Октябрь, декабрь, февраль, март, май (перед каникулами)

Список литературы для педагога:

1. Барабаш, Т.Л. Речедвигательная гимнастика «Шаг к слову» с использованием степов // Справочник старшего воспитателя дошкольного учреждения. – 2011. - № 12
2. Белова, Т.А. Использование степ-платформы в оздоровительной работе с детьми // Справочник старшего воспитателя дошкольного учреждения. – 2009. – № 7
3. Вераксы Н.Е. Программа воспитания и обучения в детском саду «От рождения до школы»/ Н.Е. Вераксы, М.А. Васильева, Т.С. Комарова – Москва: Мозайка-Синтез, 2010
4. Долгорукова, О. Фитнес-аэробика // Обруч. – 2005. – № 6. – с.42-45
5. Кузина, И. Степ-аэробика для дошкольников //Дошкольное образование. – 2008. – № 5
6. Кузина, И. Степ-аэробика не просто мода // Обруч. – 2005. – № 1. – с.40-42
7. Малевич, И., Серова А. Мальчики и девочки – две разные физкультуры // Детский сад от А до Я. – 2012. – № 5. – с.81

8. Машукова, Ю.М. Степ-гимнастика в детском саду. Научно-практический журнал «Инструктор по физкультуре» –2009, № 4. – с.98
9. Пензулаева, Л.И. Физкультурные занятия с детьми 5-7 лет. –Москва: Просвещение, 2012
10. Прищепа, «Физическое развитие и здоровье детей 3-7 лет». – Москва: Просвещение, 2009
11. Сарычева, И. Конспекты логоритмических занятий с детьми младшего возраста (3-4 года) / И. Сарычева – Москва: Паритет, 2012
12. Фирилева, Ж.Е. Са-Фи-Дансе: танцевально-игровая гимнастика для детей. Учебно-методическое пособие / Ж.Е.Фирилева, Е.Г. Сайкина– Санкт-Петербург: Детство-пресс, 2000

Список литературы для обучающихся и родителей:

1. Вербина, О.Ю. Фитнес для всех / О.Ю. Вербина – Чебоксары, 2014
2. Борисова, М.М. Тематические подвижные игры для дошкольников / М.М. Борисова – Москва: Обруч, 2015
3. Власенко, Н. Э. 300 подвижных игр для дошкольников. Практическое пособие / Н. Э. Власенко – Москва: Айрис-пресс, 2011
4. Степ-аэробика. // Здоровье-спорт. – 2010. – № 2
5. Скребцова, Л. Сказочный справочник здоровья / Л. Скребцова, М. Скребцова – Москва: Амрита-Русь, 2006
6. Шитова Е. В. Практические рекомендации и консультации по воспитанию детей 2-7 лет / Е. В. Шитова– Москва: Учитель, 2011

Приложение 1

Календарный учебный план

объединения «Детский фитнес», год обучения – 1, количество часов – 72 (2 раза в неделю по 1 часу)

Педагог д/о: Рожина Я.Ю.

Расписание:

№	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1.	Сентябрь			Теория	1	Введение в программу.	Комсомольская, 6, каб.5	Опрос
2.	Сентябрь			Практика	1	Формирование осанки	Комсомольская, 6, каб.5	Контрольные упражнения
3.	Сентябрь			Теория Практика	1	Формирование осанки	Комсомольская, 6, каб.5	Контрольные упражнения
4.	Сентябрь			Теория Практика	1	Формирование осанки	Комсомольская, 6, каб.5	Контрольные упражнения
5.	Сентябрь			Теория Практика	1	Формирование осанки	Комсомольская, 6, каб.5	Контрольные упражнения
6.	Сентябрь			Теория Практика	1	Формирование осанки	Комсомольская, 6, каб.5	Контрольные упражнения
7.	Сентябрь			Теория Практика	1	Формирование осанки	Комсомольская, 6, каб.5	Контрольные упражнения
8.	Сентябрь			Теория Практика	1	Основные упражнения на координацию	Комсомольская, 6, каб.5	Контрольные упражнения
9.	Октябрь			Практика	1	Основные упражнения на координацию	Комсомольская, 6, каб.5	Контрольные упражнения
10.	Октябрь			Практика	1	Основные упражнения на координацию	Комсомольская, 6, каб.5	Контрольные упражнения

11	Октябрь			Практика	1	Основные упражнения на координацию	Комсомольская, 6, каб.5	Контрольные упражнения
12	Октябрь			Практика	1	Основные упражнения на координацию	Комсомольская, 6, каб.5	Контрольные упражнения
13	Октябрь			Практика	1	Основные упражнения на координацию	Комсомольская, 6, каб.5	Контрольные упражнения
14	Октябрь			Практика	1	Основные упражнения на координацию	Комсомольская, 6, каб.5	Контрольные упражнения
15	Октябрь			Практика	1	Гимнастика	Комсомольская, 6, каб.5	Игра
16	Октябрь			Практика	1	Гимнастика	Комсомольская, 6, каб.5	Игра
17	Октябрь			Практика	1	Гимнастика	Комсомольская, 6, каб.5	Игра
18	Ноябрь			Практика	1	Гимнастика	Комсомольская, 6, каб.5	Игра
19	Ноябрь			Практика	1	Гимнастика	Комсомольская, 6, каб.5	Игра
20	Ноябрь			Практика	1	Гимнастика	Комсомольская, 6, каб.5	Игра
21	Ноябрь			Практика	1	Гимнастика	Комсомольская, 6, каб.5	Игра
22	Ноябрь			Практика	1	Гимнастика	Комсомольская, 6, каб.5	Игра
23	Ноябрь			Практика	1	Гимнастика	Комсомольская, 6, каб.5	Игра
24	Ноябрь			Практика	1	Гимнастика	Комсомольская, 6, каб.5	Игра
25	Ноябрь			Теория Практика	1	Гимнастика	Комсомольская, 6, каб.5	Игра
26	Декабрь			Теория Практика	1	Гимнастика	Комсомольская, 6, каб.5	Игра
27	Декабрь			Практика	1	Гимнастика	Комсомольская, 6, каб.5	Игра

28	Декабрь			Практика	1	Гимнастика	Комсомольс кая, 6,каб.5	Игра
29	Декабрь			Практика	1	Гимнастика	Комсомольс кая, 6,каб.5	Игра
30	Декабрь			Практика	1	Основные танцевальные шаги и комбинации	Комсомольс кая, 6,каб.5	Контрольные упражнения
31	Декабрь			Практика	1	Основные танцевальные шаги и комбинации	Комсомольс кая, 6,каб.5	Контрольные упражнения
32	Декабрь			Практика	1	Основные танцевальные шаги и комбинации	Комсомольс кая, 6,каб.5	Контрольные упражнения
33	Декабрь			Практика	1	Основные танцевальные шаги и комбинации	Комсомольс кая, 6,каб.5	Контрольные упражнения
34	Январь			Практика	1	Основные танцевальные шаги и комбинации	Комсомольс кая, 6,каб.5	Контрольные упражнения
35	Январь			Практика	1	Основные танцевальные шаги и комбинации	Комсомольс кая, 6,каб.5	Контрольные упражнения
36	Январь			Практика	1	Основные танцевальные шаги и комбинации	Комсомольс кая, 6,каб.5	Контрольные упражнения
37	Январь			Практика	1	Основные танцевальные шаги и комбинации	Комсомольс кая, 6,каб.5	Контрольные упражнения
38	Январь			Практика	1	Основные танцевальные шаги и комбинации	Комсомольс кая, 6,каб.5	Контрольные упражнения
39	Январь			Практика	1	Основные танцевальные шаги и комбинации	Комсомольс кая, 6,каб.5	Контрольные упражнения
40	Февраль			Практика	1	Постановка танцевальной композиции	Комсомольс кая, 6,каб.5	Контрольные Выполнение упражнений
41	Февраль			Теория	1	Постановка танцевальной композиции	Комсомольс кая, 6,каб.5	Опрос
42	Февраль			Теория Практика	1	Постановка танцевальной композиции	Комсомольс кая, 6,каб.5	Контрольные упражнения
43	Февраль			Теория Практика	1	Постановка танцевальной композиции	Комсомольс кая, 6,каб.5	Контрольные упражнения
44	Февраль			Теория Практика	1	Постановка танцевальной композиции	Комсомольс кая, 6,каб.5	Контрольные упражнения

45	Февраль			Теория Практика	1	Постановка композиции	танцевальной	Комсомольс кая, 6,каб.5	Контрольные упражнения
46	Февраль			Теория Практика	1	Постановка композиции	танцевальной	Комсомольс кая, 6,каб.5	Контрольные упражнения
47	Февраль			Теория Практика	1	Постановка композиции	танцевальной	Комсомольс кая, 6,каб.5	Контрольные упражнения
48	Март			Практика	1	Постановка композиции	танцевальной	Комсомольс кая, 6,каб.5	Контрольные упражнения
49	Март			Практика	1	Постановка композиции	танцевальной	Комсомольс кая, 6,каб.5	Контрольные упражнения
50	Март			Практика	1	Постановка композиции	танцевальной	Комсомольс кая, 6,каб.5	Контрольные упражнения
51	Март			Практика	1	Постановка композиции	танцевальной	Комсомольс кая, 6,каб.5	Контрольные упражнения
52	Март			Практика	1	Постановка композиции	танцевальной	Комсомольс кая, 6,каб.5	Контрольные упражнения
53	Март			Практика	1	Постановка композиции	танцевальной	Комсомольс кая, 6,каб.5	Контрольные упражнения
54	Март			Практика	1	Постановка композиции	танцевальной	Комсомольс кая, 6,каб.5	Контрольное выполнение упражнений
55	Март			Практика Теория	1	Степ-dance		Комсомольс кая, 6,каб.5	Контрольные упражнения
56	Апрель			Практика Теория	1	Степ-dance		Комсомольс кая, 6,каб.5	Контрольные упражнения
57	Апрель			Практика	1	Степ-dance		Комсомольс кая, 6,каб.5	Контрольные упражнения
58	Апрель			Практика	1	Степ-dance		Комсомольс кая, 6,каб.5	Контрольные упражнения
59	Апрель			Практика	1	Степ-dance		Комсомольс кая, 6,каб.5	Контрольные упражнения
60	Апрель			Практика	1	Степ-dance		Комсомольс кая, 6,каб.5	Контрольное выполнение упражнений
61	Апрель			Теория Практика	1	Степ-dance		Комсомольс кая, 6,каб.5	Контрольные упражнения

62	Апрель			Теория Практика	1	Степ-dance	Комсомольс кая, 6,каб.5	Контрольные упражнения
63	Апрель			Теория Практика	1	Степ-dance	Комсомольс кая, 6,каб.5	Контрольные упражнения
64	Апрель			Практика	1	Степ-dance	Комсомольс кая, 6,каб.5	Контрольные упражнения
65	Май			Практика	1	Степ-dance	Комсомольс кая, 6,каб.5	Контрольные упражнения
66	Май			Практика	1	Степ-dance	Комсомольс кая, 6,каб.5	Контрольные упражнения
67	Май			Практика	1	Степ-dance	Комсомольс кая, 6,каб.5	Контрольные упражнения
68	Май			Практика	1	Подвижные игры	Комсомольс кая, 6,каб.5	Контрольные упражнения
69	Май			Практика	1	Подвижные игры	Комсомольс кая, 6,каб.5	Контрольные упражнения
70	Май			Практика	1	Подвижные игры	Комсомольс кая, 6,каб.5	Контрольные упражнения
71	Май			Практика	1	Подвижные игры	Комсомольс кая, 6,каб.5	Контрольные упражнения
72	Май			Практика	1	Итоговое занятие	Комсомольс кая, 6,каб.5	Открытое занятие

ДИАГНОСТИЧЕСКАЯ КАРТА

Детское объединение: «Детский фитнес»

Срок реализации программы: 1 год

Год обучения: 1

[illegible]

Педагог дополнительного образования:

Подвижные игры к занятиям

1. Подвижная игра «Бубен»

У кого бубен, тот «ловишка», кого поймал, тому отдаёт бубен:

«Бубен, бубен, долгий нос,

Почём в городе овёс?»

Две копейки с пятаком,

Овса Ваня не купил,

Только лошадь утопил

Бубен, бубен, беги за нами, хватай руками!

После игры, дети садятся на ковёр и проводятся упражнения на расслабление и дыхание.

Формы теоретического занятия: что такое фитнес, рассказ. Беседа и инструктаж.

Формы практического занятия: упражнения.

2. Подвижная игра «Иголлка, нитка и стойкий оловянный солдатик»

Игра упражняет детей в равновесии – ведущий – «иголлка», все остальные – «нитка», дети бегут змейкой по залу, с окончанием музыки разбегаются на свои степы и стоят на одной ноге – «Стойкий оловянный солдатик». После игры, дети садятся на ковёр и проводятся упражнения на расслабление и дыхание.

Формы теоретического занятия: Рассказ, что такое степ платформа.

Формы практического занятия: Танцевальные комбинации.

3. 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).

После игры, дети садятся на ковёр и проводятся упражнения на расслабление и дыхание.

Формы теоретического занятия: Объяснение, показ. Формы

практического занятия: Упражнения.

4. 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»). Степов должно быть

на 2 – 3 меньше, чем участников игры.

После игры, дети садятся на ковёр и проводятся упражнения на расслабление и дыхание.

Формы теоретического занятия: Показ видео-иллюстрации.

Формы практического занятия: Танцевальные комбинации.

5. Подвижная игра «Физкульт-ура!»

Дети переносят степы для игры в разные места, расположив их в две шеренги по разные стороны зала. На одной стороне на один степ меньше. Самостоятельно становятся туда, где степов больше, 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 бегут на перегонки на противоположную сторону. Проигрывают те, кто не успел занять степ. Побеждают те, кто в числе первых занимает степ.

После игры, дети садятся на ковёр и проводятся упражнения на расслабление и дыхание.

Формы теоретического занятия: Что такое сцена, кулисы, объяснение, рассказ.

Формы практического занятия: разучивание танцевальных комбинаций, отработка индивидуально и в группах, постановка дыхания.

6. Подвижная игра «Скворечники»

Занимать место (только в своём) скворечнике (степе), можно по сигналу «Скворцы прилетели!». Вылетать из скворечника надо по сигналу

«Скворцы летят!». Тот, кто займёт степ последним, считается проигравшим.

После игры, дети садятся на ковёр и проводятся упражнения на расслабление и дыхание.

Техника безопасности

Для сохранения правильного положения тела во время степ - аэробики необходимо:

- держать плечи развернутыми, грудь вперед, ягодицы напряженными, колени расслабленными;
- избегать перенапряжения в коленных суставах;
- избегать излишнего прогиба спины;
- не делать наклон вперед от бедра, наклоняться всем телом;
- при подъеме или опускании со степ-доски всегда использовать безопасный метод подъема;
- стоя лицом к степ-доске, подниматься, работая ногами, но не спиной;
- держать степ-доску близко к телу при ее переносе.

Основные правила техники выполнения степ-тренировки:

- выполнять шаги в центр степ-доски;
- ставить на степ-платформу всю подошву ступни при подъеме, а спускаясь, □ ставить ногу с носка на пятку, прежде чем сделать следующий шаг;
- опускаясь со степ-доски, оставаться стоять достаточно близко к ней, не отступать больше, чем на длину ступни от степ-доски;
- не начинать обучение детей работе рук, пока они не овладеют в совершенстве движениями ног, и не подниматься и не опускаться со степдоски, стоя к ней спиной;
- делать шаг с легкостью, не ударять по степ-доске ногами.

