

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ КАВКАЗСКИЙ РАЙОН

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ
ЦЕНТР РАЗВИТИЯ РЕБЕНКА ДЕТСКИЙ САД № 14
ГОРОДА КРОПОТКИН МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ КАВКАЗСКИЙ
РАЙОН

Принята на заседании
педагогического совета
от «29» августа 2025г.
Протокол № 1



**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Спортивная карусель»**

Уровень программы: базовый

Возрастная категория: 3-5лет

Срок реализации программы: 2 года

Форма обучения: очная

Вид программы: модифицированная

Программа реализуется на внебюджетной основе

ID-номер Программы в Навигаторе: 12576

Автор-составитель:
Виниченко Юлия Васильевна
инструктор по физической культуре

г. Крототкин, 2025

Паспорт
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы
физкультурно-спортивной направленности
«Спортивная карусель»

Наименование муниципалитета	муниципальное образование Кавказский район
Наименование организации, ФИО руководителя, контактные данные	Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение центр развития ребенка-детский сад № 14 города Кропоткин муниципального образования Кавказский район Заведующий МАДОУ ЦРР - д/с № 14 Курбанова Аша Абдулхаликовна Телефон/факс: 8(86138) 7-11-16 Электронный адрес: detsad_14@mail.ru Сайт: https://ds14.uokvz.ru/
ID-номер программы в АИС «Навигатор»	12576
Полное наименование программы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Детский фитнес»
Механизм финансирования (бюджетная основа, внебюджетная основа)	Программа реализуется на внебюджетной основе
ФИО автора (составителя) программы	Виниченко Юлия Васильевна
Краткое описание программы	Программа «Спортивная карусель» - это динамичные занятия на степ-платформах для детей 3-5 лет. Программа в игровой форме развивает координацию, чувство ритма и укрепляет основные группы мышц. Каждое занятие – это веселое путешествие в мир спорта и музыки, которое прививает любовь к движению и здоровому образу жизни с ранних лет.
Форма обучения	очная
Уровень содержания (ознакомительный, базовый, углубленный)	базовый
Продолжительность освоения (объём)	2 года (128 часов)
Возрастная категория учащихся	3-5 лет
Цель программы	Всестороннее физическое развитие и укрепление здоровья детей дошкольного

	<p>возраста через формирование устойчивого интереса к систематическим занятиям фитнесом с использованием современных технологий (степ-аэробика, футбол-гимнастика, игровой стретчинг).</p>
<p>Задачи программы</p>	<p>Задачи первого года обучения (3-4 года) <i>Предметные задачи:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Укрепление опорно-двигательного аппарата, формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. 2. Развитие основных физических качеств: гибкости, ловкости, координации движений и чувства равновесия. 3. Совершенствование функциональных возможностей организма (дыхательной, сердечно-сосудистой систем). <p><i>Метапредметные задачи:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Формирование интереса к занятиям фитнесом как к веселой игре. 2. Овладение основами техники безопасности при работе со степ-платформой и футболом. 3. Изучение и правильное выполнение 3-4 базовых шагов на степ-платформе. 4. Обучение простейшим упражнениям на футболе (сидение, прыжки, перекаты) и элементам игрового стретчинга. <p><i>Личностные задачи:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Воспитание дисциплинированности, умения слушать инструкцию педагога и действовать по правилам. 2. Формирование навыков элементарного самоконтроля и осторожности во время занятия. 3. Приобщение к совместной деятельности, воспитание доброжелательного отношения к сверстникам. <p>Задачи второго года обучения (4-5 лет) <i>Предметные задачи:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Повышение уровня физической подготовленности: развитие мышечной силы, общей выносливости и быстроты реакции. 2. Совершенствование координационных способностей и устойчивости, равновесия в более сложных условиях. 3. Укрепление сердечно-сосудистой и дыхательной систем через увеличение интенсивности и плотности занятий.

	<p><i>Метапредметные задачи:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Совершенствование техники изученных базовых шагов и освоение 4-5 новых, более сложных шагов и их комбинаций. 2. Формирование умения ритмично двигаться под музыку, согласовывая движения с началом и окончанием музыкального фрагмента. 3. Обучение самостоятельному выполнению ранее разученных комплексов упражнений под руководством педагога. 4. Освоение более сложных упражнений с фитболом и в стретчинге, направленных на увеличение амплитуды движений и гибкости. <p><i>Личностные задачи:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Развитие волевых качеств: настойчивости, самостоятельности, инициативности. 2. Воспитание чувства коллективизма, умения согласовывать свои действия с действиями партнеров в парных и групповых упражнениях. 3. Формирование познавательного интереса к собственному физическому развитию и здоровому образу жизни.
Ожидаемые результаты	<p><i>Первый год обучения (3-4 года)</i></p> <p><i>Предметные</i> результаты освоения программы учащимися:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Улучшение показателей гибкости, ловкости и координации движений • Формирование навыка правильной осанки при выполнении упражнений • Развитие вестибулярного аппарата и чувства равновесия • Укрепление мышечного корсета и свода стопы <p><i>Метапредметные</i> результаты освоения программы учащимися:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Улучшение показателей гибкости, ловкости и координации движений • Формирование навыка правильной осанки при выполнении упражнений • Развитие вестибулярного аппарата и чувства равновесия • Укрепление мышечного корсета и свода стопы <p><i>Личностные</i> результаты освоения программы учащимися:</p>

	<ul style="list-style-type: none"> • Соблюдают дисциплину во время занятия • Выполняют инструкции педагога • Проявляют доброжелательное отношение к сверстникам • Участвуют в совместных играх и упражнениях. <p>Второй год обучения (4-5 лет) <i>Предметные</i> результаты освоения программы учащимися:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Повышение выносливости и мышечной силы • Улучшение показателей координации в сложнокоординационных упражнениях • Укрепление сердечно-сосудистой системы • Развитие ритмичности и пластичности движений <p><i>Метапредметные</i> результаты освоения программы учащимися:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Освоены 4-5 новых усложненных шагов и их комбинации • Свободно выполняются ранее изученные базовые элементы • Сформирован навык согласования движений с музыкальным ритмом • Самостоятельно выполняют разученные комплексы под руководством педагога • Освоены сложные упражнения с фитболом и элементы стретчинга <p><i>Личностные</i> результаты освоения программы учащимися:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Проявляют настойчивость при выполнении сложных заданий • Умеют работать в паре и мини-группе • Проявляют инициативу при выполнении упражнений • Осознают важность регулярных занятий для здоровья • Демонстрируют элементы самоконтроля при выполнении упражнений.
Особые условия (доступность для детей с ОВЗ)	Программа не предусматривает обучение детей с ограниченными возможностями здоровья
Возможность реализации в сетевой форме	Невозможна реализация программы в форме сетевого взаимодействия
Материально-техническая база	Занятия проводятся в специально оборудованном физкультурном зале:

	<p>длина: - 25м, ширина,-15м. В зале имеется современное качественное напольное покрытие, качественное освещение и вентилируемые вытяжки для проветривания. Для реализации образовательной программы используются следующее оборудование:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Детские степ-платформы (высота 10 см) – 21 шт. • Фитболы (диаметр 45 см) – 21 шт. • Гимнастические коврики – 21 шт. • Конусы для разметки – 20 шт. • Цветные обручи – 10 шт. • Гимнастические палки – 22 шт. • Тоннель игровой – 2 шт. • Акустическая система с Bluetooth • Микрофон для педагога • Фонотека с детскими песнями и ритмичными композициями.
--	--

Введение. Нормативно – правовая база.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Спортивная карусель» предусматривает обучение детей 3-5 лет. Программа ориентирована на создание условий для двигательной активности детей младшего и среднего дошкольного возраста посредством физической культуры.

Нормативно-правовой базой создания программы послужили следующие документы:

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030г., утвержденная распоряжением Правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-р
3. Федеральный закон Российской Федерации от 24 июля 1998 г. № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации».
4. Указ Президента Российской Федерации от 9 ноября 2022 г. № 809 «Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей».
5. Указ Президента Российской Федерации от 9 июля 2021 г. № 400 «О Стратегии национальной безопасности Российской Федерации».
6. Федеральный проект «Все лучшее детям», 2025г.
7. Национальный проект «Молодежь и дети», разработан в соответствии с Указом Президента Российской Федерации от 7 мая 2024 года

№309 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года и на перспективу до 2036 года».

8. Приказ Министерства просвещения РФ от 22.07.2022г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»

9. Федеральный закон от 29.12.2010 N 436-ФЗ (ред. от 18.12.2018) «О защите детей от информации, причиняющей вред их здоровью и развитию».

10. Приказ Минтруда России от 22 сентября 2022 г. № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».

11. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

12. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021г. № 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»

13. Письмо Министерства образования, науки и молодежной политики Краснодарского края от 24.03.2020 г. № 47.01-13-6067/20 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ).

14. Методические рекомендации по формированию механизмов обновления содержания, методов и технологий обучения в системе дополнительного образования детей (Письмо от 29.09.2023 г. №АБ-3935/06).

15. Краевые методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ 2024г.

16. Программа воспитания образовательной организации. «Положение об организации осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам (с изменениями) МАДОУ ЦРР-д/сад№14, приказ № 43 от 10.03.2023г.

17. Устав муниципального автономного дошкольного образовательного учреждения центр развития ребенка – детский сад №14 города Кропоткин муниципального образования Кавказский район, утвержден постановлением администрации муниципального образования Кавказский район № 941 от 07.08.2020г.

Раздел 1. «Комплекс основных характеристик образования: объем, содержание, планируемые результаты»

Пояснительная записка

Направленность Программа имеет физкультурно-спортивную направленность. Она нацелена на укрепление здоровья детей, формирование устойчивой привычки к занятиям физической культурой и развитие основных физических качеств через современные виды фитнеса.

Новизна программы заключается в синтезе современных фитнес-технологий, адаптированных для детей дошкольного возраста. В отличие от традиционных занятий физкультурой, программа интегрирует в единой структуре три направления:

- Степаэробику (для развития координации, чувства ритма и сердечно-сосудистой системы).
- Фитбол-гимнастику (для укрепления мышечного корсета, развития вестибулярного аппарата и опорно-двигательной системы).
- Игровой стретчинг (для эластичности мышц, гибкости суставов и профилактики травм).

Такой комплексный подход является инновационным для системы дополнительного образования в ДОУ.

Актуальность программы Программа актуальна в свете современных требований ФГОС ДО и ФОП ДО, делающих акцент на укрепление физического и психического здоровья воспитанников. Рост гиподинамии среди дошкольников, связанный с чрезмерным увлечением гаджетами, повышает потребность в инновационных подходах к организации двигательной активности. Программа отвечает на социальный запрос родителей на оздоровительные и развивающие занятия для детей в условиях дошкольной образовательной организации.

Педагогическая целесообразность программы заключается в комплексном подходе к развитию ребенка. Занятия по программе «Спортивная карусель» не только решают узконаправленные задачи физического развития, но и способствуют:

- **Познавательному развитию:** выполнение упражнений требует концентрации внимания, запоминания последовательности действий, ориентировки в пространстве.
- **Социально-коммуникативному развитию:** работа в группе формирует навыки взаимодействия, взаимопомощи, соблюдения правил и дисциплины.
- **Художественно-эстетическому развитию:** занятия проводятся под музыку, что развивает чувство ритма, музыкальность и эмоциональную отзывчивость.

Таким образом, программа целостно воздействует на личность ребенка, создавая условия для его всестороннего гармоничного развития.

Отличительные особенности программы:

- **Комплексность:** Сочетание трех современных фитнес-направлений обеспечивает сбалансированное развитие всех физических качеств ребенка (сила, выносливость, гибкость, координация, ловкость).
- **Игровая форма проведения занятий:** Все занятия строятся на сюжетно-игровой основе, что соответствует ведущему виду деятельности дошкольников и поддерживает их высокую мотивацию.
- **Индивидуализация:** Программа предусматривает дифференцированный подход с учетом индивидуальных возможностей, темпа развития и уровня физической подготовки каждого ребенка.
- **Оздоровительный эффект:** Систематические занятия направлены не только на развитие, но и на профилактику нарушений осанки, плоскостопия и укрепление иммунитета.
- **Доступность и безопасность:** Все упражнения и оборудование (степ-платформы, фитболы) адаптированы для детей дошкольного возраста с соблюдением техники безопасности

Адресат Программы.

Программа предназначена для детей 3-5 лет, посещающих дошкольное образовательное учреждение.

Примерный портрет учащегося

- **Возраст:** 3-5 лет (младший и средний дошкольный возраст)
- **Пол:** программа предназначена для мальчиков и девочек
- **Степень предварительной подготовки:** не требуется
- **Уровень развития:** соответствует возрастной норме
- **Уровень образования:** дошкольное образование
- **Мотивация:** естественный интерес к двигательной активности

- **Круг интересов:** активные игры, движение, музыка, подражание
- **Личностные характеристики:** эмоциональная отзывчивость, любознательность, стремление к самостоятельности
- **Потенциальные роли в программе:** активный участник игровых ситуаций, партнер в групповых упражнениях
- **Физическое здоровье:** основная медицинская группа, отсутствие противопоказаний к повышенной физической нагрузке
- **Состав групп:** одновозрастные (допускается формирование разновозрастных групп с учетом дифференциации заданий)

Уровень программы – базовый.

Объем программы – 2 года (128 часов).

Формы обучения - очная.

Режим занятий:

I год обучения - 64 часа

II год обучения - 64 часа

Особенности организации образовательного процесса.

I год обучения.

2 занятия в неделю, длительность занятия 15 минут;

предельная наполняемость групп – до 20 человек;

В группе могут быть дети разного пола, состав группы может меняться.

II год обучения

2 занятия в неделю, длительность занятия 20 минут;

предельная наполняемость групп – до 20 человек;

Условия приема: заявление родителей (законных представителей), медицинская справка об отсутствии противопоказаний.

При формировании разновозрастных групп (3-5 лет) предусматривается:

- Для младших воспитанников (3-4 года) - упрощенные варианты упражнений, индивидуальный темп выполнения.
- Для старших воспитанников (4-5 лет) - усложненные задания, элементы творческой импровизации.
- Организация ситуации успеха для каждого ребенка независимо от возраста.
- Занятия – групповые.
- Виды учебных занятий - теоретические, практические.

На второй и последующие годы обучения могут быть зачислены дети, не занимавшиеся по программе ранее, при условии:

- Соответствия возрастным требованиям

- Успешного прохождения собеседования с педагогом
- Наличия вакантных мест в группе

Данные условия обеспечивают эффективную реализацию программы и создают оптимальные условия для развития каждого ребенка.

Цель программы первого года обучения

Всестороннее физическое развитие и укрепление здоровья детей дошкольного возраста через формирование устойчивого интереса к систематическим занятиям фитнесом с использованием современных технологий (степ-аэробика, фитбол-гимнастика, игровой стретчинг).

Цель программы второго года обучения

Углубление и совершенствование физических навыков, полученных на первом году обучения, через освоение более сложных двигательных комплексов и формирование осознанного отношения к здоровому образу жизни.

Задачи первого года обучения (3-4 года)

Предметные задачи:

4. Укрепление опорно-двигательного аппарата, формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия.
5. Развитие основных физических качеств: гибкости, ловкости, координации движений и чувства равновесия.
6. Совершенствование функциональных возможностей организма (дыхательной, сердечно-сосудистой систем).

Метапредметные задачи:

5. Формирование интереса к занятиям фитнесом как к веселой игре.
6. Овладение основами техники безопасности при работе со степ-платформой и фитболом.
7. Изучение и правильное выполнение 3-4 базовых шагов на степ-платформе.
8. Обучение простейшим упражнениям на фитболе (сидение, прыжки, перекаты) и элементам игрового стретчинга.

Личностные задачи:

4. Воспитание дисциплинированности, умения слушать инструкцию педагога и действовать по правилам.
5. Формирование навыков элементарного самоконтроля и осторожности во время занятия.
6. Приобщение к совместной деятельности, воспитание доброжелательного отношения к сверстникам.

Задачи второго года обучения (4-5 лет)

Предметные задачи:

4. Повышение уровня физической подготовленности: развитие мышечной силы, общей выносливости и быстроты реакции.
5. Совершенствование координационных способностей и устойчивости, равновесия в более сложных условиях.
6. Укрепление сердечно-сосудистой и дыхательной систем через увеличение интенсивности и плотности занятий.

Метапредметные задачи:

5. Совершенствование техники изученных базовых шагов и освоение 4-5 новых, более сложных шагов и их комбинаций.
6. Формирование умения ритмично двигаться под музыку, согласовывая движения с началом и окончанием музыкального фрагмента.
7. Обучение самостоятельному выполнению ранее разученных комплексов упражнений под руководством педагога.
8. Освоение более сложных упражнений с фитболом и в стретчинге, направленных на увеличение амплитуды движений и гибкости.

Личностные задачи:

4. Развитие волевых качеств: настойчивости, самостоятельности, инициативности.
5. Воспитание чувства коллективизма, умения согласовывать свои действия с действиями партнеров в парных и групповых упражнениях.
6. Формирование познавательного интереса к собственному физическому развитию и здоровому образу жизни.

I.4. Содержание программы.

I.4.1. Учебный план.

Учебный план

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
Первый год обучения					
1	Азбука движения	16	1	15	наблюдение, анализ выполнения упражнений
2	Веселая степ-аэробика	20	1	19	наблюдение, анализ выполнения

					упражнений
3	Фитбол-гимнастика	16	1	15	наблюдение, анализ выполнения упражнений
4	Гибкие и ловкие	12	1	11	наблюдение, анализ выполнения упражнений
Итого часов:		64	4	60	
Второй год обучения					
	Юный фитнес-инструктор	14	1	13	наблюдение, анализ выполнения упражнений
	Степ-мастер	22	1	21	наблюдение, анализ выполнения упражнений
	Фитбол-профи	16	1	15	наблюдение, анализ выполнения упражнений
	Стретчинг и равновесие	12	1	11	наблюдение, анализ выполнения упражнений
Итого часов		128	8	120	

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА

Общий объем программы: 128 часов

Первый год обучения: 64 часа

Второй год обучения: 64 часа

Первый год обучения (3-4 года)

64 часа (4 теоретических + 60 практических)

Раздел 1. Азбука движения (16 часов)

Теория (1 часа):

- Знакомство со степ-платформой и фитболом: правила безопасности
- Что такое осанка и зачем её беречь?
- Веселые упражнения для здоровья
- Гигиена занятий физкультурой

Практика (15 часов):

- Игры на знакомство с оборудованием
- Общеразвивающие упражнения в игровой форме
- Освоение исходных положений
- Простейшие передвижения в пространстве

Раздел 2. Веселая степ-аэробика (20 часов)

Теория (1 часа):

- Ритм и музыка в движениях
- Правила выполнения базовых шагов
- Игры на развитие чувства ритма

Практика (19 часов):

- Базовые шаги на степе (Basic Step, V-step, Tap Up)
- Простые комбинации из 2-3 элементов
- Упражнения на координацию с музыкой
- Игровые задания с использованием степа

Раздел 3. Фитбол-гимнастика (16 часов)

Теория (1 часа):

- Знакомство с фитболом: виды упражнений
- Правила безопасности при работе с мячом
- Упражнения для укрепления осанки

Практика (15 часов):

- Сидение на фитболе с сохранением равновесия
- Прыжки на фитболе сидя
- Прокатывание мяча руками и ногами
- Парные упражнения с фитболом

Раздел 4. Гибкие и ловкие (12 часов)

Теория (1 часа):

- Что такое гибкость и зачем она нужна?
- Знакомство с игровым стретчингом
- Правила безопасного растягивания

Практика (11 часов):

- Игровые растяжки в парах и малых группах
- Упражнения на развитие гибкости позвоночника
- Растяжка основных мышечных групп
- Подвижные игры на развитие ловкости

Второй год обучения (4-5 лет)

64 часа (4 теоретических + 60 практических)

Раздел 1. Юный фитнес-инструктор (14 часов)

Теория (1 часа):

- Основы здорового образа жизни
- Правила составления простых комбинаций
- Безопасность при выполнении сложных элементов
- Роль физической культуры в жизни человека

Практика (13 часов):

- Совершенствование техники базовых элементов
- Составление простых комбинаций из изученных элементов
- Упражнения на развитие мышечной силы
- Комплексы на развитие выносливости

Раздел 2. Степ-мастер (22 часа)

Теория (1 часа):

- Основы музыкальной грамоты для фитнеса
- Принципы составления танцевальных комбинаций
- Техника сложных шагов и поворотов

Практика (21 часов):

- Освоение сложных шагов (Grapevine, Mambo, Cha-Cha-Cha)
- Комбинации с перемещениями и поворотами
- Танцевальные связки из 4-6 элементов
- Творческие задания на импровизацию

Раздел 3. Фитбол-профи (16 часов)

Теория (1 часа):

- Особенности работы с фитболом разного размера
- Упражнения для развития координации
- Профилактика нарушений осанки

Практика (15 часов):

- Упражнения лежа на фитболе (на спине и животе)
- Перекаты на фитболе в разных положениях
- Упражнения в парах и тройках
- Силовые упражнения с использованием фитбола

Раздел 4. Стретчинг и равновесие (12 часов)

Теория (1 часа):

- Значение гибкости для здоровья
- Основы техники безопасной растяжки
- Упражнения для развития баланса

Практика (11 часов):

- Статические и динамические упражнения стретчинга
- Упражнения на развитие баланса и координации

- Комплексы на увеличение амплитуды движений
- Парные упражнения на растяжку

ФОРМЫ КОНТРОЛЯ

- **Стартовая диагностика** (сентябрь) - оценка исходного уровня.
- **Текущий контроль** - наблюдение, анализ выполнения упражнений.
- **Промежуточный контроль** (декабрь) - открытые занятия.
- **Итоговый контроль** (май) - демонстрационные занятия, фестивали здоровья.

Первый год обучения (3-4 года)

Предметные результаты освоения программы учащимися:

- Улучшение показателей гибкости, ловкости и координации движений
- Формирование навыка правильной осанки при выполнении упражнений
- Развитие вестибулярного аппарата и чувства равновесия
- Укрепление мышечного корсета и свода стопы

Метапредметные результаты освоения программы учащимися:

- Улучшение показателей гибкости, ловкости и координации движений
- Формирование навыка правильной осанки при выполнении упражнений
- Развитие вестибулярного аппарата и чувства равновесия
- Укрепление мышечного корсета и свода стопы

Личностные результаты освоения программы учащимися:

- Соблюдают дисциплину во время занятия
- Выполняют инструкции педагога
- Проявляют доброжелательное отношение к сверстникам
- Участвуют в совместных играх и упражнениях.

Второй год обучения (4-5 лет)

Предметные результаты освоения программы учащимися:

- Повышение выносливости и мышечной силы
- Улучшение показателей координации в сложнокоординационных упражнениях
- Укрепление сердечно-сосудистой системы
- Развитие ритмичности и пластичности движений

Метапредметные результаты освоения программы учащимися:

- Освоены 4-5 новых усложненных шагов и их комбинации
- Свободно выполняются ранее изученные базовые элементы
- Сформирован навык согласования движений с музыкальным ритмом
- Самостоятельно выполняют разученные комплексы под руководством педагога

- Освоены сложные упражнения с фитболом и элементы стретчинга
- Личностные* результаты освоения программы учащимися:
- Проявляют настойчивость при выполнении сложных заданий
 - Умеют работать в паре и мини-группе
 - Проявляют инициативу при выполнении упражнений
 - Осознают важность регулярных занятий для здоровья
- Демонстрируют элементы самоконтроля при выполнении упражнений.

РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ «ВОСПИТАНИЕ»

1. Цели и задачи воспитания

Цель воспитания: Формирование гармонично развитой личности ребенка дошкольного возраста через воспитание нравственных качеств, культуры здоровья и социально-коммуникативных навыков в процессе физкультурно-спортивной деятельности.

Задачи воспитания:

Нравственное воспитание:

- Воспитание дисциплинированности, ответственности и трудолюбия.
- Формирование уважения к сверстникам и педагогу.
- Развитие чувства коллективизма и взаимопомощи.

Физическое воспитание:

- Формирование ценностного отношения к здоровому образу жизни.
- Воспитание потребности в систематических занятиях физической культурой.
- Развитие волевых качеств (настойчивости, целеустремленности).

Социально-коммуникативное развитие:

- Формирование навыков сотрудничества в группе.
- Развитие эмоционального интеллекта и эмпатии.
- Воспитание культуры поведения на занятиях.

2. Целевые ориентиры воспитания

К завершению обучения по программе у детей будут сформированы:

- Умение соблюдать правила и договоренности.
- Навыки работы в коллективе.

- Позитивное отношение к здоровому образу жизни.
- Осознанное отношение к выполнению физических упражнений.
- Культура победы и поражения в игровых ситуациях.

3. Формы и методы воспитания

Основные формы:

- Групповые и подгрупповые занятия.
- Тематические спортивные праздники.
- Совместные мероприятия с родителями.
- Игровые ситуации и тренинги.
- Беседы и обсуждения.

Методы воспитания:

- *Метод примера* (личный пример педагога)
- *Игровые методы* (сюжетно-ролевые игры)
- *Метод поощрения* (система мотивации)
- *Ситуационные методы* (решение проблемных ситуаций)
- *Метод проектов* (совместные творческие проекты)

4. Организационные условия

Материально-технические условия:

- Наличие современного спортивного оборудования.
- Пространство для занятий, соответствующее СанПиН.
- Музыкальное сопровождение занятий.
- Наглядные материалы и пособия.

Психолого-педагогические условия:

- Создание доброжелательной атмосферы.
- Учет индивидуальных особенностей детей.
- Система позитивной мотивации.
- Преемственность с семьей.

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Название события, мероприятия	Сроки	Форма проведения	Практический результат и информационный продукт, иллюстрирующий успешное достижение

				цели события
1.	«Здравствуй, спортивная карусель!»	октябрь	Спортивный досуг с родителями (эстафеты, конкурсы)	Фотоотчёт с занятия, создание стенда «Наша команда» с фотографиями и девизом группы
2.	«Осенний марафон здоровья»	ноябрь	Спортивный досуг с родителями (эстафеты, конкурсы)	Коллаж «Осенние рекорды нашей группы», вручение грамот «Самый ловкий», «Самый дружный»
3.	«Новогодняя сказка на степях»	декабрь	Тематическое занятие-презентация, постановка танцевального номера	Видеоролик выступления, новогодние открытки, изготовленные детьми (пожелания здоровья и спортивных успехов)
4.	«Зимние забавы»	январь	Прогулка-соревнование на свежем воздухе (игры, эстафеты)	Фотовыставка «Мы мороза не боимся», создание альбома «Зимние виды спорта» (рисунки детей)
5.	«Сильные, смелые, ловкие!»	февраль	Спортивный праздник, посвящённый Дню защитника Отечества	Коллективная работа «Медаль храбреца» (поделка), стенгазета «Наши папы — самые спортивные!»
6.	«Весенняя капель»	март	Творческо-спортивный проект (сочетание движений с музыкой, ритмом)	Запись музыкально-ритмической композиции, выставка детских работ «Весна и спорт»
7.	«День здоровья»	апрель	Квест по станциям («Сила», «Ловкость», «Смекалка»)	Карта здоровья группы, дневники достижений «Мои спортивные успехи» (заполняются детьми и педагогом)
8.	«Парад побед»	май	Итоговое открытое занятие для родителей, награждение	Видеофильм о достижениях за год, вручение дипломов «Выпускник «Спортивной карусели», портфолио группы

**Календарный учебный график на 2025-2026 учебный год.
Первый год обучения (3-4 года)**

п/ п	Дата		Тема занятия	Кол-во часов	Время проведения занятия	Форма занятия	Место проведения	Форма контроля
	план.	факт						
РАЗДЕЛ 1 «АЗБУКА ДВИЖЕНИЯ»								
1	03.10.25		«Знакомство со степ-платформой» Содержание: Изучение внешнего вида и свойств степ-платформы. Правила безопасного подхода к оборудованию. Упражнения: - «Покажи и назови» (части платформы: верх, низ, боковины). - Игра «Робот и степ» (осторожные приближения и отступления).	1	Согласно расписанию	групповая	спорт зал	Наблюдение, игровая диагностика Беседы
2	07.10.25		«Весёлые фитболы» Содержание: Знакомство с фитболом. Правила работы с мячом (удержание, передача). Упражнения: - «Мяч-друг» (обхват, сидение, легкие подпрыгивания). - Эстафета «Передай мяч соседу»	1	Согласно расписанию	групповая	спорт зал	Наблюдение Практические задания
3	10.10.25		«Безопасная разминка» Содержание: Изучение упражнений для разогрева мышц перед занятием. Упражнения: - «Солнышко просыпается» (потягивания). - «Часики» (наклоны в стороны).	1	Согласно расписанию	групповая	спорт зал	
4	14.10.25		«Построим дорожку» Содержание: Правила расстановки и уборки оборудования. Упражнения:	1	Согласно расписанию	групповая	спорт зал	Наблюдение Практические задания

			- Игра «Аккуратный строитель» (расстановка степ-платформ в линию). - Эстафета «Кто быстрее уберет?».					
5	17.10.25		«Тропинка здоровья» Содержание: Освоение простейших шагов по степ-платформе. Упражнения: - «Шагаем, как цапли» (подъем и спуск с платформы). - Игра «Повтори шаг» (копирование движений педагога).	1	Согласно расписанию	групповая	спорт зал	Наблюдение Практические задания
6	21.10.25		«Мяч-непоседа» Содержание: Освоение упражнений с фитболом в положении сидя. Упражнения: - «Ловкий мяч» (удержание равновесия сидя на мяче). - «Покатили!» (прокатывание мяча по кругу).	1	Согласно расписанию	групповая	спорт зал	
7	24.10.25		«Змейка-повторяшка» Содержание: Развитие координации с использованием степа и фитбола. Упражнения: - «Змейка» (обход платформ зигзагом). - «Донеси мяч» (ходьба с фитболом в руках).	1	Согласно расписанию	групповая	спорт зал	Наблюдение Практические задания
8	28.10.25		«В гостях у сказки» Содержание: Имитационные упражнения с использованием оборудования. Упражнения: - «Теремок» (вход на платформу-«теремок»). - «Колобок» (прокатывание фитбола по траектории).	1	Согласно расписанию Согласно расписанию	групповая	спорт зал	Наблюдение Практические задания

9	04.11.25		<p>«Веселые старты» Содержание: Закрепление правил безопасности в игровой форме. Упражнения: - Эстафета «Степ-дорога» (прохождение трассы с заданиями). - Игра «Светофор» (красный — стоп, зеленый — движение).</p>	1	Согласно расписанию	групповая	спорт зал	Наблюдение Практические задания
10	07.11.25		<p>«Парные упражнения» Содержание: Развитие навыков взаимодействия с партнером. Упражнения: - «Мостик дружбы» (удержание мяча вдвоем). - «Дружные ножки» (синхронные шаги на двух платформах).</p>	1	Согласно расписанию	групповая	спорт зал	Наблюдение Практические задания
11	11.11.25		<p>«Танцуем вместе» Содержание: Соединение шагов на степе с ритмом. Упражнения: - «Танец утят» (повтор движений под музыку). - «Стоп-игра» (замирание при остановке музыки)</p>	1	Согласно расписанию	групповая	спорт зал	Наблюдение Практические задания
12	14.11.25		<p>«Силачи» Укрепление мышц с использованием фитбола. Упражнения: - «Сильный живот» (лежа на спине, удержание мяча ногами). - «Качели» (перекаты на мяче на животе).</p>	1	Согласно расписанию	групповая	спорт зал	Наблюдение Практические задания
13	18.11.25		<p>«Ловкие ручки» Развитие мелкой моторики и координации. Упражнения: - «Передай мяч» (передача фитбола по цепочке).</p>	1	Согласно расписанию	групповая	спорт зал	Наблюдение Практические задания

			- «Собери платформы» (расстановка и уборка на скорость).					
14	21.11.25		<p>«Полоса препятствий» Применение навыков в сложных условиях. Упражнения: - Прохождение трассы с использованием степа и фитбола. - Игра «Помоги другу» (взаимопомощь при выполнении).</p>	1	Согласно расписанию	групповая	спорт зал	Наблюдение Практические задания
15	24.11.25		<p>«Репетиция праздника» Подготовка к открытому занятию для родителей. Упражнения: - Повторение наиболее удачных упражнений. - Разучивание показательного номера.</p>	1	Согласно расписанию	групповая	спорт зал	Наблюдение Практические задания
16	28.11.25		<p>«Наше выступление» Открытое занятие-праздник. Упражнения: - Демонстрация полученных навыков. - Совместные игры с родителями</p>	1	Согласно расписанию	групповая	спорт зал	Наблюдение Практические задания
РАЗДЕЛ 2. ВЕСЕЛАЯ СТЕП-АЭРОБИКА (20 ЧАСОВ)								
17	2.12.2025		<p>«Знакомство с ритмом» Содержание: Основы ритмики. Простые хлопки и шаги под музыку. Упражнения: - «Повтори ритм» (хлопки в такт музыке). - «Шагаем вместе» (базовый шаг на месте под счет).</p>	1	Согласно расписанию	групповая	спорт зал	Наблюдение Практические задания Беседы
18	4.12.2025		<p>«Базовый шаг (Basic Step)» Содержание: Изучение основного шага степ-аэробики. Упражнения: - Медленное выполнение шага без музыки.</p>	1	Согласно расписанию	групповая	спорт зал	Наблюдение Практические задания

			- Добавление движения рук.					
19	9.12.2025		«Шаг V-образный (V-step)» Содержание: Освоение шага с расстановкой ног в форме буквы V. Упражнения: - Выполнение у ступени с опорой. - Самостоятельное выполнение на платформе.	1	Согласно расписанию	групповая	спорт зал	Наблюдение Практические задания
20	11.12.2025		«Касание платформы (Tap Up)» Содержание: Изучение шага с касанием носком платформы. Упражнения: - Чередование касаний правой и левой ногой. - Комбинация Basic Step + Tap Up.	1	Согласно расписанию	групповая	спорт зал	Наблюдение Практические задания
21	16.12.2025		«Шаг с захлестом (Knee Lift)» Содержание: Добавление элемента с подъемом колена. Упражнения: - Подъем колена к груди с фиксацией. - Выполнение в движении вокруг ступени.	1	Согласно расписанию	групповая	спорт зал	Наблюдение Практические задания
22	18.12.2025		«Повороты на ступени» Содержание: Освоение поворотов на 90 и 180 градусов. Упражнения: - Повороты на месте с опорой. - Повороты в комбинации с Basic Step.	1	Согласно расписанию	групповая	спорт зал	Наблюдение Практические задания
23	23.12.2025		«Комбинация 1: Basic Step + V-step» Содержание: Соединение двух базовых шагов. Упражнения: - Отработка перехода между шагами. - Выполнение под медленную музыку.	1	Согласно расписанию	групповая	спорт зал	Наблюдение Практические задания
24	25.12.2025		«Комбинация 2: Tap Up + Knee Lift» Содержание: Объединение шагов с касанием и подъемом колена. Упражнения:	1	Согласно расписанию	групповая	спорт зал	Наблюдение Практические задания

			- Поочередное выполнение на правую и левую ногу. - Добавление хлопков руками.					
25	06.01.2021		«Движения руками» Содержание: Изучение базовых движений рук в степ-аэробике. Упражнения: - «Ножницы» руками. - Подъемы рук в стороны и вверх.	1	Согласно расписанию	групповая	спорт зал	Наблюдение Практические задания
26	08.01.2026		«Музыкальная комбинация (32 счета)» Содержание: Составление первой полноценной комбинации. Упражнения: - Разучивание по частям (по 8 счетов). - Соединение всех элементов.	1	Согласно расписанию	групповая	спорт зал	Наблюдение Практические задания
27	13.01.2026		«Игра «Зеркало»» Содержание: Развитие координации и внимания. Упражнения: - Дети повторяют движения педагога. - Усложнение с добавлением поворотов.	1	Согласно расписанию	групповая	спорт зал	Наблюдение Практические задания
28	16.01.2026		«Степ-игра «Танцевальный круг» Содержание: Закрепление шагов в игровой форме. Упражнения: - Выполнение комбинаций по кругу. - Перемещение внутри круга с сменой направлений.	1	Согласно расписанию	групповая	спорт зал	Наблюдение Практические задания
29	20.01.2026		«Работа в парах» Содержание: Синхронное выполнение комбинаций в парах. Упражнения: - «Зеркальное» выполнение. - Составление парной мини-комбинации.	1	Согласно расписанию	групповая	спорт зал	Наблюдение Практические задания
30	23.01.2026		«Комбинация с передвижением» Содержание: Добавление перемещений	1	Согласно расписанию	групповая	спорт зал	Наблюдение Практические задания

			<p>вокруг степа. Упражнения: - Круг вокруг степа с базовыми шагами. - «Восьмерка» вокруг двух платформ.</p>					
31	27.01.2026		<p>«Силовая часть на степе» Содержание: Упражнения для укрепления мышц ног. Упражнения: - Приседания на степе. - Выпады вперед с платформы.</p>	1	Согласно расписанию	групповая	спорт зал	Наблюдение Практические задания
32	30.01.2026		<p>«Разучивание новой комбинации» Содержание: Комбинация из 4 изученных шагов. Упражнения: - Basic Step + V-step + Tap Up + Knee Lift. - Добавление движений руками.</p>	1	Согласно расписанию	групповая	спорт зал	Наблюдение Практические задания
33	03.02.2026		<p>«Танцевальная импровизация» Содержание: Развитие творческих способностей. Упражнения: - Составление собственной мини-связки (4 счета). - Демонстрация друг другу.</p>	1	Согласно расписанию	групповая	спорт зал	Наблюдение Практические задания
34	06.02.2026		<p>«Подготовка к показу» Содержание: Репетиция итогового выступления. Упражнения: - Отработка всех изученных комбинаций. - Работа над синхронностью.</p>	1	Согласно расписанию	групповая	спорт зал	Наблюдение Практические задания
35	10.02.2026		<p>«Генеральная репетиция» Содержание: Полный прогон выступления. Упражнения:</p>	1	Согласно расписанию	групповая	спорт зал	Наблюдение Практические задания

			- Выполнение под музыку. - Моделирование условий показа.					
36	13.02.2026		«Показ достижений» Содержание: Итоговое открытое занятие. Упражнения: - Демонстрация комбинаций родителям. - Совместный танец с гостями.	1	Согласно расписанию	групповая	спорт зал	Наблюдение Практические задания
РАЗДЕЛ 3. ФИТБОЛ-ГИМНАСТИКА. УПРАЖНЕНИЯ НА РАВНОВЕСИЕ								
37	17.02.2026		«Знакомство с фитболом» Содержание: Изучение свойств мяча, правил безопасности. Беседа «Чем фитбол отличается от обычного мяча?».	1	Согласно расписанию	групповая	спорт зал	Беседы, опросы
38	20.02.2026		«Знакомство с фитболом» Упражнения: - Прокатывание мяча по полу вперед-назад - Обхват фитбола руками сидя на полу.	1	Согласно расписанию	групповая	спорт зал	Наблюдение Практические задания
39	24.02.2026		«Сидим на мяче правильно» Содержание: Формирование правильной посадки на фитболе. Упражнения: - Удержание равновесия сидя на мяче (с поддержкой). - Легкие покачивания на мяче.	1	Согласно расписанию	групповая	спорт зал	н Наблюдение Практические задания
40	27.02.2026		«Пружинка на мяче» Содержание: Освоение упругих движений сидя на фитболе. Упражнения: - Пружинящие движения сидя на мяче. - «Подпрыгивания» на мяче без отрыва от него. Легкие покачивания на мяче.	1	Согласно расписанию	групповая	спорт зал	Наблюдение Практические задания

41	03.03.2026		«Ловкие ручки» Содержание: Упражнения на равновесие с движением рук. Упражнения: - Сидя на мяче, подъем рук вверх-вниз. - Хлопки перед собой и над головой.	1	Согласно расписанию	групповая	спорт зал	Наблюдение Практические задания
42	06.03. 2026		«Ножки шагают» Содержание: Координация движений ног сидя на мяче. Упражнения: - Поочередное поднимание ног сидя на мяче. - «Шаги» на месте без смещения с мяча.	1	Согласно расписанию	групповая	спорт зал	Наблюдение Практические задания
43	10.03. 2026		«Катаем мяч ногами» Содержание: Развитие стоп и равновесия в положении сидя. Упражнения: - Прокатывание мяча стопами вперед-назад. - Круговые движения стопами по мячу.	1	Согласно расписанию	групповая	спорт зал	Наблюдение Практические задания
44	13.03. 2026		«Передай мяч другу» Содержание: Равновесие при взаимодействии с партнером. Упражнения: - Передача фитбола друг другу сидя на своих мячах. - Совместные покачивания.	1	Согласно расписанию	групповая	спорт зал	Наблюдение Практические задания
45	17.03. 2026		«Легкие прыжки на мяче» Содержание: Освоение прыжков сидя на фитболе. Упражнения: - Прыжки на мяче с поддержкой за руки. - Прыжки с хлопками перед собой.	1	Согласно расписанию	групповая	спорт зал	Наблюдение Практические задания
46	20.03. 2026		«Покатили мяч по кругу» Содержание: Равновесие при наклонах и	1	Согласно расписанию	групповая	спорт зал	Наблюдение Практические задания

			<p>прокатывании мяча. Упражнения: - Сидя на полу, прокатывание мяча по кругу вокруг себя. - Наклоны к мячу из положения сидя на нем.</p>					
47	24.03. 2026		<p>«Мостик на мяче» Содержание: Упражнения для укрепления спины и равновесия. Упражнения: - Лежа на мяче на животе, удержание положения «лодочка». - Лежа на спине на мяче, прогибы.</p>	1	Согласно расписанию	групповая	спорт зал	Наблюдение Практические задания
48	27.03. 2026		<p>«Фитбол-эстафета» Содержание: Закрепление навыков в игровой форме. Упражнения: - Прокатывание мяча по прямой до ориентира. - Перенос фитбола над головой в команде.</p>	1	Согласно расписанию	групповая	спорт зал	Наблюдение Практические задания
49	03.04.2026		<p>«Танец на мяче» Содержание: Соединение движений под музыку. Упражнения: - Покачивания на мяче в такт музыке. - Простые движения руками под песню.</p>	1	Согласно расписанию	групповая	спорт зал	Наблюдение Практические задания
50	07.04. 2026		<p>«Силачи» Содержание: Упражнения для укрепления мышц кора. Упражнения: - Сидя на мяче, повороты корпуса в стороны. - Удержание равновесия с закрытыми глазами (3-5 секунд).</p>	1	Согласно расписанию	групповая	спорт зал	Наблюдение Практические задания

51	10.04. 2026		«Подготовка к показу» Содержание: Репетиция показательных упражнений. Упражнения: - Отработка лучших комбинаций. - Разучивание общего номера.	1	Согласно расписанию	групповая	спорт зал	Наблюдение Практические задания
52	14.04. 2026		«Наши достижения» Содержание: Открытое занятие для родителей. Упражнения: - Демонстрация упражнений на равновесие. - Совместные игры с родителями на фитболах.	1	Согласно расписанию	групповая	спорт зал	Наблюдение Практические задания
РАЗДЕЛ 4. ГИБКИЕ И ЛОВКИЕ								
53	17.04. 2026		«Что такое гибкость и ловкость?» Содержание: Знакомство с понятиями в игровой форме. Обсуждение, зачем нужно быть гибким и ловким.	1	Согласно расписанию	групповая	спорт зал	Наблюдение Практические задания
54	21.04. 2026		«Гибкая спинка» Содержание: Развитие гибкости позвоночника. Упражнения: - «Котик» (прогибы спины стоя на коленях). - «Мостик» с опорой на фитбол.	1	Согласно расписанию	групповая	спорт зал	Наблюдение Практические задания
55	23.04.2026		«Ловкие пальчики» Содержание: Развитие мелкой моторики и координации. Упражнения: - Игра «Поймай мячик» (ловля маленьких мячей). - Перекатывание массажных мячиков между ладонями.	1	Согласно расписанию	групповая	спорт зал	Наблюдение Практические задания

56	28.04.2026		«Потягушки» Содержание: Упражнения на растяжку основных групп мышц. Упражнения: - «Солнышко» (потягивания вверх). - «Наклоны к носочкам» сидя на полу.	1	Согласно расписанию	групповая	спорт зал	Наблюдение Наблюдение Практические задания
57	05.05.2026		«Быстрые ножки» Содержание: Развитие ловкости ног. Упражнения: - Бег змейкой между кеглями. - Прыжки на двух ногах с продвижением вперед.	1	Согласно расписанию	групповая	спорт зал	Наблюдение Практические задания
58	07.05.2026		«Гибкие змейки» Содержание: Упражнения для увеличения подвижности суставов. Упражнения: - Вращения кистями, стопами. - «Волна» телом (стоя на коленях).	1	Согласно расписанию	групповая	спорт зал	Наблюдение Практические задания
59	12.05.2026		«Ловкие зверята» Содержание: Имитационные упражнения. Упражнения: - «Ходим как медведи» (на внешней стороне стопы). - «Прыгаем как зайчики».	1	Согласно расписанию	групповая	спорт зал	Наблюдение Практические задания
60	17.05.2026		«Растяжка в паре» Содержание: Развитие гибкости с партнером. Упражнения: - «Двойной мостик» (держась за руки). - Наклоны друг к другу сидя спиной к спине.	1	Согласно расписанию	групповая	спорт зал	Наблюдение Практические задания
61	19.05.2026		«Полоса препятствий» Содержание: Закрепление ловкости в сложных условиях.	1	Согласно расписанию	групповая	спорт зал	Наблюдение Практические задания

			Упражнения: - Прохождение трассы с обручами, тоннелями. - Перенос предметов через препятствия.					
62	21.05.2026		«Танец гибких кукол» Содержание: Соединение гибкости и ритма. Упражнения: - Движения под музыку с акцентом на плавность. - Импровизация «Танец ленты».	1	Согласно расписанию	групповая	спорт зал	Наблюдение Практические задания
63	26.05.2026		«Сила и гибкость» Содержание: Комплекс на развитие обоих качеств. Упражнения: - «Лодочка» на животе (удержание). - «Звездочка» лежа на спине с растяжкой.	1	Согласно расписанию	групповая	спорт зал	Наблюдение Практические задания
64	28.05.2026		«Праздник гибкости и ловкости» Содержание: Итоговое открытое занятие. Упражнения: - Демонстрация любимых упражнений. - Игры с родителями «Повтори движение».	1	Согласно расписанию	групповая	спорт зал	Итоговое открытое занятие
Всего 64 часа				64				

**Календарный учебный график на 2025-2026 учебный год
второй год обучения (4-5 лет)**

п/ п	Дата		Тема занятия	Кол-во часов	Время проведения занятия	Форма занятия	Место проведения	Форма контроля
	план.	факт						
РАЗДЕЛ 1 «ЮНЫЙ ФИТНЕС-ИНСТРУКТОР 14 ЧАСОВ								
1	03.10.25		«Что такое фитнес и зачем он нужен?» Содержание: Знакомство с понятием фитнеса как способа укрепления здоровья. Основные правила занятий. Формы работы: - Беседа «Что такое здоровый образ жизни?» - Просмотр презентации «Виды фитнеса для детей»	1	Согласно расписанию	групповая	спорт зал	Наблюдение, Игровая диагностика Беседы
2	07.10.25		«Повторение базовых шагов на степе» Содержание: Закрепление техники Basic Step, V-step, Tap Up. Упражнения: - Выполнение шагов в разном темпе (под медленную и быструю музыку) - Комбинация из 3 шагов (4 счета каждый)	1	Согласно расписанию	групповая	спорт зал	Наблюдение Практические задания
3	10.10.25		«Новые шаги: Grapevine (виноградная лоза)» Содержание: Изучение шага с перемещением в сторону. Упражнения: - Выполнение без степа (на полу) - Добавление на степ-платформу - Сочетание с хлопками	1	Согласно расписанию	групповая	спорт зал	Наблюдение Практические задания
4	14.10.25		«Шаг Mambo (мамбо)» Содержание: Освоение шага с переносом веса тела. Упражнения: - Разучивание у опоры	1	Согласно расписанию	групповая	спорт зал	Наблюдение Практические задания

			- Выполнение на платформе комбинация: Basic Step + Mambo					
5	17.10.25		<p>«Силовая подготовка на фитболе» Содержание: Упражнения для укрепления мышц спины и пресса. Упражнения: - «Лодочка» на животе на фитболе - Подъемы ног сидя на мяче - Скручивания на фитболе</p>	1	Согласно расписанию	групповая	спорт зал	Наблюдение Практические задания
6	21.10.25		<p>«Равновесие на нестабильной поверхности» Содержание: Усложненные упражнения на баланс. Упражнения: - Стояние на одной ноге на фитболе (с поддержкой) - «Ласточка» на полу с закрытыми глазами - Ходьба по наклонной поверхности</p>	1	Согласно расписанию	групповая	спорт зал	Наблюдение Практические задания
7	24.10.25		<p>«Составляем простую комбинацию» Содержание: Основы составления фитнес-комбинаций. Упражнения: - Составление связки из 4 шагов (по 4 счета) - Разучивание в медленном темпе - Добавление музыки</p>	1	Согласно расписанию	групповая	спорт зал	Наблюдение Практические задания
8	28.10.25		<p>«Работа с партнером» Содержание: Синхронное выполнение упражнений. Упражнения: - Парные приседания с фитболом - Зеркальное выполнение степ-комбинации - Эстафета с передачей мяча</p>	1	Согласно расписанию	групповая	спорт зал	Наблюдение Практические задания

9	04.11.25		<p>«Фитнес-игра «Сделай как я» Содержание: Развитие лидерских качеств. Упражнения: - Дети по очереди показывают упражнения - Групповое повторение за «инструктором»</p>	1	Согласно расписанию	групповая	спорт зал	Наблюдение Практические задания
10	07.11.25		<p>«Кардио-тренировка» Содержание: Развитие выносливости. Упражнения: - Бег на месте с высоким подниманием бедра - Прыжки на степе - Комбинация аэробных шагов</p>	1	Согласно расписанию	групповая	спорт зал	Наблюдение Практические задания
11	11.11.25		<p>«Стретчинг для гибкости» Содержание: Упражнения на растяжку основных групп мышц. Упражнения: - Наклоны к ногам сидя - «Бабочка» для растяжки бедер - Выпады для мышц ног</p>	1	Согласно расписанию	групповая	спорт зал	Наблюдение Практические задания
12	14.11.25		<p>«Танцевальная фитнес-связка» Содержание: Соединение фитнес-упражнений с танцевальными движениями. Упражнения: - Разучивание танцевальных элементов - Объединение с силовыми упражнениями - Репетиция под музыку</p>	1	Согласно расписанию	групповая	спорт зал	Наблюдение Практические задания
13	18.11.25		<p>«Подготовка к итоговому занятию» Содержание: Репетиция показательного выступления. Упражнения: - Отработка всех изученных комбинаций - Распределение ролей</p>	1	Согласно расписанию	групповая	спорт зал	Наблюдение Практические задания

			- Генеральная репетиция					
14	21.11.25		«Я – фитнес-инструктор» Содержание: Итоговое открытое занятие. Упражнения: - Показ комплекса упражнений - Проведение разминки «инструкторами»	1	Согласно расписанию	групповая	спорт зал	Наблюдение Практические задания
РАЗДЕЛ 2. СТЕП-МАСТЕР 22 ЧАСА								
15	24.11.25		«История степ-аэробики. Польза и правила занятий» Содержание: - Знакомство с историей возникновения степ-аэробики - Беседа о пользе занятий на степ-платформе - Повторение правил безопасности	1	Согласно расписанию	групповая	спорт зал	Наблюдение Практические задания
16	28.11.25		«Волшебные шаги» Базовые шаги и их вариации - Повторение Basic Step, V-step с усложнениями - Добавление движений рук: «ножницы» - Игра «Зеркало» в парах	1	Согласно расписанию	групповая	спорт зал	Наблюдение Практические задания
17	2.12.2025		«Волшебные шаги» Базовые шаги и их вариации - Повторение Basic Step, V-step с усложнениями - Добавление движений рук: «волна» - Игра «Зеркало» в парах	1	Согласно расписанию	групповая	спорт зал	Наблюдение Практические задания
18	4.12.2025		«Танцующие ножки» Изучение шага Grapevine с продвижением в сторону Комбинация: V-step + Grapevine (8 счетов) - Упражнение «Повтори ритм»	1	Согласно расписанию	групповая	спорт зал	Наблюдение Практические задания Беседы
19	9.12.2025		«Танцующие ножки» Изучение шага Grapevine с продвижением в сторону	1	Согласно расписанию	групповая	спорт зал	Наблюдение Практические задания

			Комбинация: V-step + Grapevine (8 счетов) - Упражнение «Повтори ритм»					
20	11.12.2025		« Шаг за шагом » Освоение шага Mambo с поворотом на 90 градусов - Связка: Basic Step + Mambo + поворот - Эстафета «Собери комбинацию»	1	Согласно расписанию	групповая	спорт зал	Наблюдение Практические задания
21	16.12.2025		« Шаг за шагом » -Освоение шага Mambo с поворотом на 90 градусов - Связка: Basic Step + Mambo + поворот - Эстафета «Собери комбинацию»	1	Согласно расписанию	групповая	спорт зал	Наблюдение Практические задания
22	18.12.2025		« Ловкие и умелые » - Прыжковые элементы на степе (с поддержкой) - Упражнения на баланс: стойка на одной ноге - Игра «Стой-иди» с остановками	1	Согласно расписанию	групповая	спорт зал	Наблюдение Практические задания
23	23.12.2025		« Ловкие и умелые » - Прыжковые элементы на степе (с поддержкой) - Упражнения на баланс: стойка на одной ноге - Игра «Стой-иди» с остановками	1	Согласно расписанию	групповая	спорт зал	Наблюдение Практические задания
24	25.12.2025		« Вместе веселее » - Парные упражнения на двух платформах - Синхронное выполнение комбинаций - Танец «Дружные пары»	1	Согласно расписанию	групповая	спорт зал	Наблюдение Практические задания
25	06.01.2026		« Вместе веселее » - Парные упражнения на двух платформах - Синхронное выполнение комбинаций - Танец «Дружные пары»	1	Согласно расписанию	групповая	спорт зал	Наблюдение Практические задания
26	08.01.2026		« Самый ловкий » - Полоса препятствий со степ-	1	Согласно расписанию	групповая	спорт зал	Наблюдение Практические задания

			платформами - Упражнения с меняющимся ритмом					
27	13.01.26		«Ритмы весны» - Разучивание танцевальной комбинации (16 счетов) - Добавление поворотов и хлопков - Репетиция под музыку разного темпа	1	Согласно расписанию	групповая	спорт зал	Наблюдение Практические задания
28	16.01.26		Импровизация под музыку» Содержание: Свободное движение под разные музыкальные стили Упражнения: - Смена движений при смене ритма - Выражение эмоций через движение	1	Согласно расписанию	групповая	спорт зал	Наблюдение Практические задания
29	20.01.26		«Танцуют все!» - Совершенствование техники выполнения - Работа над выразительностью движений	1	Согласно расписанию	групповая	спорт зал	Наблюдение Практические задания
30	23.01.26		«Ритм и координация» Содержание: Синхронизация движений с музыкальным размером 4/4 - Упражнения: Хлопки на каждый второй счет, повороты на каждый четвертый	1	Согласно расписанию	групповая	спорт зал	Наблюдение Практические задания
31	27.01.26		Перешагивание через платформу с разворотом Упражнения: - Имитация без платформы - Выполнение с поддержкой	1	Согласно расписанию	групповая	спорт зал	Наблюдение Практические задания
32	30.01.26		«Работа в группе» Содержание: Синхронное выполнение в мини-группах (3 человека) Упражнения: - «Волна» движениями - Поочередное выполнение с перестроениями	1	Согласно расписанию	групповая	спорт зал	Наблюдение Практические задания

33	03.02.26		«Ритм и координация» Содержание: Синхронизация движений с музыкальным размером 4/4 - Упражнения: Хлопки на каждый второй счет, повороты на каждый четвертый	1	Согласно расписанию	групповая	спорт зал	Наблюдение Практические задания
34	06.02.26		«Юные хореографы» - Составление собственных мини-комбинаций (4-8 счетов) - Показ и обсуждение творческих работ	1	Согласно расписанию	групповая	спорт зал	Наблюдение Практические задания
35	10.02.26		«Секреты успеха» Тренировка уверенного поведения - Упражнения на преодоление волнения - Распределение ролей для показа	1	Согласно расписанию	групповая	спорт зал	Наблюдение Практические задания
36	13.02.26		«Парад степ-мастеров» Торжественное итоговое занятие-праздник - Показ достижений для родителей и гостей	1	Согласно расписанию	групповая	спорт зал	Наблюдение Практические задания
РАЗДЕЛ 3. ФИТБОЛ-ПРОФИ 16 ЧАСОВ								
37	17.02.26		«Фитбол как фитнес тренажер» - Польза занятий - Правила безопасности	1	Согласно расписанию	групповая	спорт зал	Наблюдение Практические задания
38	20.02.26		«Уверенное равновесие» Содержание: Усложненные упражнения на удержание баланса Упражнения: - Сидение на мяче без опоры (30-60 секунд) - Подъемы ног поочередно с фиксацией - Повороты корпуса с разведением рук	1	Согласно расписанию	групповая	спорт зал	Беседы, опросы
39	24.02.26		«Динамическая стабильность» Содержание: Сохранение баланса при движении мяча Упражнения:	1	Согласно расписанию	групповая	спорт зал	Наблюдение Практические задания

			<ul style="list-style-type: none"> - Покачивания вперед-назад с отрывом стоп - Круговые движения тазом на мяче - «Ходьба» на ягодицах по мячу вперед-назад 					
40	27.02.26		<p>«Динамическая стабильность» Содержание: Сохранение баланса при движении мяча Упражнения: <ul style="list-style-type: none"> - Покачивания вперед-назад с отрывом стоп - Круговые движения тазом на мяче - «Ходьба» на ягодицах по мячу вперед-назад </p>	1	Согласно расписанию	групповая	спорт зал	Наблюдение Практические задания
41	03.03.26		<p>«Сильный корпус» Содержание: Укрепление мышц пресса и спины Упражнения: <ul style="list-style-type: none"> - Скручивания лежа на мяче спиной - Гиперэкстензия на мяче на животе - «Уголок» сидя на мяче (подъем ног и рук) </p>	1	Согласно расписанию	групповая	спорт зал	Наблюдение Практические задания
42	06.03.26		<p>«Сильный корпус» Содержание: Укрепление мышц пресса и спины Упражнения: <ul style="list-style-type: none"> - Скручивания лежа на мяче спиной - Гиперэкстензия на мяче на животе - «Уголок» сидя на мяче (подъем ног и рук) </p>	1	Согласно расписанию	групповая	спорт зал	Наблюдение Практические задания
43	10.03.26		<p>«Упругие ножки» Содержание: Развитие силы ног с использованием мяча Упражнения: <ul style="list-style-type: none"> - Выпады с опорой на мяч </p>	1	Согласно расписанию	групповая	спорт зал	Наблюдение Практические задания

			- Подъем таза лежа на спине (стопы на мяче)					
44	13.03.26		<p>«Упругие ножки» Содержание: Развитие силы ног с использованием мяча Упражнения: - Выпады с опорой на мяч - Подъем таза лежа на спине (стопы на мяче)</p>	1	Согласно расписанию	групповая	спорт зал	Наблюдение Практические задания
45	17.03.26		<p>«Вместе веселее» Содержание: Парные упражнения Упражнения: - Перекаты мяча друг другу ногами лежа - Одновременное удержание мяча спинами</p>	1	Согласно расписанию	групповая	спорт зал	Наблюдение Практические задания
46	20.03.26		<p>«Вместе веселее» Содержание: Парные упражнения Упражнения: - Перекаты мяча друг другу ногами лежа - Одновременное удержание мяча спинами</p>	1	Согласно расписанию	групповая	спорт зал	Наблюдение Практические задания
47	24.03.26		<p>«Мяч-непоседа» Содержание: Упражнения на быстроту реакции Упражнения: - Перекаты мяча вокруг тела стоя - Подбрасывание-ловля маленького мяча с сохранением баланса</p>	1	Согласно расписанию	групповая	спорт зал	Наблюдение Практические задания
48	27.03.26		<p>«Мяч-непоседа» Содержание: Упражнения на быстроту реакции Упражнения: - Перекаты мяча вокруг тела стоя - Подбрасывание-ловля маленького мяча</p>	1	Согласно расписанию	групповая	спорт зал	Наблюдение Практические задания

			с сохранением баланса					
49	03.04.26		«Трасса чемпиона» Содержание: Полоса препятствий с футболом Упражнения: - Прокатывание мяча змейкой между конусами - Перенос мяча над головой по тоннелю - Прыжки через барьеры с ведением мяча	1	Согласно расписанию	групповая	спорт зал	Наблюдение Практические задания
50	07.04.26		«Трасса чемпиона» Содержание: Полоса препятствий с футболом Упражнения: - Прокатывание мяча змейкой между конусами - Перенос мяча над головой по тоннелю - Прыжки через барьеры с ведением мяча	1	Согласно расписанию	групповая	спорт зал	Наблюдение Практические задания
51	10.04.26		«Фитбол-шоу» Содержание: Подготовка творческого номера Упражнения: -Составление комбинации из изученных элементов -Разучивание групповых перестроений	1	Согласно расписанию	групповая	спорт зал	Наблюдение Практические задания
52	14.04.26	16	«Презентация достижений» Содержание: Открытое занятие для родителей Упражнения: -Демонстрация силовых упражнений - Координационная трасса на время	1	Согласно расписанию	групповая	спорт зал	Наблюдение Практические задания
РАЗДЕЛ 4. СТРЕТЧИНГ И РАВНОВЕСИЕ 12 ЧАСОВ								
53	17.04.26		«Гибкое тело — уверенное движение» Содержание беседы: 1. Что такое стретчинг и равновесие?	1	Согласно расписанию	групповая	спорт зал	Наблюдение Практические задания

			2. Зачем это нужно? 3. Золотые правила					
54	21.04.26		«Нежные потягушки» Содержание: Базовые упражнения на растяжку Упражнения: - «Солнышко» (потягивание вверх с прогибом) - «Кошечка» (прогибы спины на четвереньках) - «Бабочка» (растяжка паховой области)	1	Согласно расписанию	групповая	спорт зал	Наблюдение Практические задания
55	23.04.2026		«Гибкая спинка» Содержание: Растяжка мышц спины и позвоночника Упражнения: - «Колечко» (лежа на животе, взяться за щиколотки) - «Змея» (прогиб назад из положения лежа на животе) - Наклоны вперед сидя с касанием стоп	1	Согласно расписанию	групповая	спорт зал	Наблюдение Практические задания
56	28.04.2026		«Плавные ножки» Содержание: Растяжка мышц ног Упражнения: - Выпады вперед с растяжкой бедра - Наклоны к прямой ноге сидя - «Книжечка» (сидя, разведение ног в стороны)	1	Согласно расписанию	групповая	спорт зал	Наблюдение Практические задания
57	05		«Устойчивые позы» Содержание: Освоение базовых поз на равновесие Упражнения: - «Аист» (стойка на одной ноге) - «Ласточка» (равновесие с наклоном вперед) - «Дерево» (стойка с поднятой ногой на	1	Согласно расписанию	групповая	спорт зал	Наблюдение Практические задания

			колене)					
58	07		<p>«Динамический баланс» Содержание: Равновесие в движении Упражнения: - Ходьба по прямой линии с предметом на голове - Повороты вокруг себя с остановками - Перешагивание через препятствия</p>	1	Согласно расписанию	групповая	спорт зал	Наблюдение Практические задания
59	12		<p>«Сложные условия» Содержание: Равновесие на неустойчивых поверхностях Упражнения: - Стойка на одной ноге на мягком коврике - Балансирование на нижней поверхности степа - Ходьба по массажным кочкам</p>	1	Согласно расписанию	групповая	спорт зал	Наблюдение Практические задания
60	14		<p>«Сила и гибкость» Содержание: Статические упражнения на удержание Упражнения: - «Мостик» с опорой на фитбол - «Самолетик» (равновесие на животе с прогибом) - Боковая планка на коленях</p>	1	Согласно расписанию	групповая	спорт зал	Наблюдение Практические задания
61	19		<p>«Парный стретчинг» Содержание: Растяжка в паре с элементами равновесия Упражнения: - Наклоны друг к другу сидя спиной к спине - «Двойной мостик» с поддержкой - Парные наклоны в стороны</p>	1	Согласно расписанию	групповая	спорт зал	Наблюдение Практические задания
62	21.05.		<p>«Танцевальные элементы» Содержание: Соединение растяжки и</p>	1	Согласно расписанию	групповая	спорт зал	Наблюдение Практические задания

			<p>баланса в движении</p> <p>Упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Плавные переходы из позы в позу - «Волна» телом с сохранением равновесия - Комбинация из 3-4 элементов под музыку 					
63	26.05.2026		<p>«Подготовка к показу»</p> <p>Содержание: Репетиция творческого номера</p> <p>Упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Составление комбинации из изученных элементов - Отработка синхронности в группе - Репетиция под музыку 	1	Согласно расписанию	групповая	спорт зал	Наблюдение Практические задания
64	28.05.2026		<p>«Праздник гибкости и баланса»</p> <p>Содержание: Открытое занятие для родителей</p> <p>Упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Демонстрация статических поз - Групповая композиция - Игровые задания с родителями 	1	Согласно расписанию	групповая	спорт зал	Итоговое открытое занятие
Всего 64 часа				64				

Условия реализации программы.

Состояние материально-технического обеспечения соответствует педагогическим требованиям, современному уровню образования и гигиеническим нормативам, и требованиям к обеспечению безопасности и безвредности для человека факторов среды обитания. Спортивный зал полностью оснащен, оборудован и укомплектован современными модульными атрибутами, которые соответствуют всем санитарным нормам. Занятия проводятся в специально оборудованном физкультурном зале: длина – 25 м, ширина - 15м. В зале имеется современное качественное напольное покрытие, качественное освещение и окна для проветривания.

Для реализации образовательной программы используются следующее оборудование:

✓ **Основное оборудование:**

- ✓ Детские степ-платформы (высота 10 см) – 21 шт.
- ✓ Фитболы (диаметр 45 см) – 21 шт.
- ✓ Гимнастические коврики – 21 шт.

✓ **Вспомогательное оборудование:**

- 4. Конусы для разметки – 20 шт.
- 5. Цветные обручи – 10 шт.
- 6. Гимнастические палки – 22 шт.
- 7. Тоннель игровой – 2 шт.

✓ **Музыкальное оборудование:**

- 9. Акустическая система с Bluetooth
- 10. Микрофон для педагога
- 11. Фонотека с детскими песнями и ритмичными композициями

Необходимое материально – техническое обеспечение, способствуют развитию эмоционально-чувственного мира ребёнка, где он ощущает себя защищенным и свободным в своих суждениях. Результатом соответствующей развивающей среды является возможность дать каждому ребенку проявить свои индивидуальные особенности, спортивные возможности. Разнообразие среды позволяет ребенку вести поисковую, исследовательскую деятельность, активизирует самостоятельную физкультурно – спортивную деятельность.

Формы аттестации дополнительной общеобразовательной программы «Спортивная карусель»

- 1. Стартовая диагностика (октябрь)

Цель: Выявление исходного уровня физической подготовленности и координации.

Формы проведения:

- Наблюдение за выполнением базовых движений (ходьба, бег, прыжки)
- Игровые тесты:
- «Пройди по линии» (координация)
- «Достань до носочка» (гибкость)
- «Попрыгай как зайчик» (ловкость)
- Беседа «Что я умею?» (выявление интересов и мотивации)

Фиксация результатов:

- Индивидуальная карта развития ребенка
- Фото-/видеофиксация выполнения упражнений

2. Текущая аттестация (в течение года)

Цель: Оценка усвоения материала после каждого раздела программы.

Формы проведения:

- Практические задания:
- Выполнение изученных комбинаций на степе
- Демонстрация упражнений с фитболом
- Проведение игровых стретчинг-разминок
- Ситуационные игры:
- «Сделай как я» (повторение движений за педагогом)

Фиксация результатов:

- Журнал успеваемости с отметками о достижениях
- Электронное портфолио с видеофрагментами занятий

3. Промежуточная аттестация (декабрь–январь)

Цель: Оценка динамики развития за первое полугодие.

Формы проведения:

- Открытое занятие для родителей:
- Демонстрация навыков работы со степом и фитболом
- Совместные игры с родителями
- Спортивный квест «Путешествие в страну здоровья»:
- Станции с заданиями на равновесие, гибкость, координацию
- Командное прохождение маршрута
- Рисунки детей о любимых упражнениях

Фиксация результатов:

- Сравнительный анализ видеоматериалов (сентябрь/декабрь)
- Анкетирование родителей «Изменения в поведении ребенка»

4. Итоговая аттестация (май)

Цель: Определение степени достижения планируемых результатов программы.

Формы проведения:

- Фитнес-фестиваль «Карусель успеха»
- Групповые выступления с степ-платформами
- Парные номера с фитболами
- Творческие композиции по стретчингу
- Контрольные испытания (в игровой форме):
- «Удержи птичку» (баланс на одной ноге, время)
- «Дотянись до звезды» (наклон вперед, см)
- «Змейка» (бег между конусами, сек)
- Собеседование-игра «Я — фитнес-инструктор»:
- Ребенок показывает упражнение и объясняет его пользу
- Ответы на вопросы о правилах безопасности

Фиксация результатов:

- Итоговый протокол с показателями физического развития
- Видеофильм о достижениях за год
- Портфолио с грамотами и дипломами

5. Критерии оценки

Для детей 3–4 лет (первый год обучения):

Высокий уровень:

- Выполняет упражнения самостоятельно
- Соблюдает правила безопасности
- Проявляет интерес к занятиям

Средний уровень:

- Выполняет упражнения с помощью педагога
- Периодически отвлекается
- Требуется мотивация

Низкий уровень:

- Отказывается от выполнения заданий
- Нарушает правила поведения на занятии

Для детей 4–5 лет (второй год обучения):

Высокий уровень:

- Выполняет усложненные комбинации
- Помогает сверстникам
- Проявляет творчество в заданиях

Средний уровень:

- Выполняет программу с незначительными ошибками
- Работает по образцу

Низкий уровень:

- Не справляется с большинством заданий
- Пассивен на занятии

6. Инструменты фиксации результатов

- Индивидуальная карта развития (приложение 1)
- Динамическая таблица физических показателей (приложение 2)
- Электронное портфолио на платформе ДОУ
- Родительский дневник наблюдений (добровольное ведение)

Аттестация проводится в соответствии с принципами позитивной педагогики, где главный акцент делается на индивидуальном прогрессе каждого ребенка, а не на сравнении детей между собой.

Оценочные материалы программы «Спортивная карусель»

Диагностический комплекс для оценки планируемых результатов

I. Диагностика физических качеств

1. Тест «Ловкий мяч» (координация)

- Оборудование: фитбол, секундомер
- Методика: ребенок сидит на фитболе, выполняет 10 подпрыгиваний с хлопком над головой
- Критерии:
 - Высокий уровень: сохраняет равновесие, ритмичные движения (10-12 сек)
 - Средний: 1-2 потери равновесия (13-15 сек)
 - Низкий: требуется поддержка (свыше 15 сек)

2. Тест «Степ-дорожка» (ритмичность)

- Оборудование: степ-платформа, метроном

- Методика: выполнение комбинации Basic Step + V-step под метроном (60 уд/мин)
- Критерии:
 - Высокий уровень: точное совпадение с ритмом (95-100%)
 - Средний: незначительные сбои (80-94%)
 - Низкий: ритм не соблюдается (ниже 80%)

II. Диагностика технических навыков

3. Карта наблюдения «Техника безопасности»

- Параметры оценки:
 - Правильная установка степа
 - Контроль дистанции
 - Безопасный спуск с платформы
- Форма фиксации: бланк наблюдения с балльной системой (0-2 балла за параметр)

III. Диагностика личностных результатов

5. Методика «Веселый светофор» (самооценка)

- Инструмент: карточки трех цветов:
 - Зеленый: «Умею делать хорошо»
 - Желтый: «Нужна небольшая помощь»
 - Красный: «Трудно выполнить»
- Процедура: ребенок отмечает цветом картинку с упражнениями

Проективная методика «Я на занятии»

- Инструмент: лист бумаги, карандаши
- Задание: нарисовать себя на фитнес-занятии
- Критерии анализа:
 - Размер фигуры
 - Наличие улыбки
 - Динамичность позы

2. Дневник наблюдений педагога

- Структура:
- Дата наблюдения
- Упражнение/навык
- Уровень выполнения
- Динамика

3. Чек-листы для родителей

- Периодичность: 1 раз в квартал
- Вопросы:
 - «Какие упражнения ребенок показывает дома?»
 - «Что рассказывает о занятиях?»
 - «Наблюдаете ли изменения в физической активности?»

Методическое обеспечение программы

Учебно-методические материалы

Для педагога:

1. Конспекты занятий на 2 года обучения (128 занятий)
2. Картотека игр и упражнений:
 - 50 подвижных игр с использованием степа и фитбола
 - 30 комплексов утренней гимнастики
 - 20 музыкальных разминок

Для детей:

1. Демонстрационные материалы:
 - Плакаты «Правила безопасности»
 - Схемы упражнений в картинках
 - Алгоритмы выполнения комбинаций

Дидактические материалы

1. Игровые комплекты:
 - «Собери комбинацию» (пазлы из элементов упражнений)
 - «Угадай движение» (карточки с силуэтами поз)

- «Фитнес-лото» (соотнесение упражнений и их пользы)

2. Интерактивные пособия:

- Видеоуроки с анимационными героями
- Аудиозаписи с ритмичными счетами

Методики проведения занятий

1. Игровые технологии:

2. Здоровьесберегающие методики:

- Дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой
- Элементы психогимнастики М.И. Чистяковой
- Упражнения на релаксацию по Джекобсону (адаптированные)

Ресурсы для дифференциации обучения

Для одаренных детей:

- Карточки с усложненными вариантами упражнений
- Проектные задания («Придумай новое упражнение»)

Все материалы прошли апробацию в условиях дошкольной образовательной организации и соответствуют требованиям ФГОС ДО.

Список литературы дополнительной общеобразовательной программы «Спортивная карусель»

Основная литература:

1. Ахутина, Т.В. Двигательная коррекция в системе помощи детям с трудностями обучения [Текст] / Т.В. Ахутина. - М.: Сфера, 2020. - 128 с.
2. Сиротюк, А.Л. Нейропсихологическое и психофизиологическое сопровождение обучения / А.Л. Сиротюк. - М.: ТЦ Сфера, 2019. - 320 с.
3. Филиппова, С.О. Физическое воспитание и развитие детей дошкольного возраста / С.О. Филиппова. М.: Академия, 2021. 352 с.

Дополнительная литература

4. Горбатенко, О.Ф. Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ / О.Ф. Горбатенко. - М.: Учитель, 2022. - 175 с.
5. Степаненкова, Э.Я. Методика физического воспитания / Э.Я. Степаненкова. - М.: Мозаика-Синтез, 2020. - 160 с.
6. Аверина, И.Е. Фитбол-гимнастика для дошкольников / И.Е. Аверина. - СПб.: Детство-Пресс, 2021. - 96 с.
7. Утробина, К.К. Занимательная физкультура для дошкольников / К.К. Утробина. - М.: Гном, 2019. - 104 с.
8. Вареник, Е.Н. Степ-аэробика для дошкольников / Е.Н. Вареник. - М.: Сфера, 2022. - 80 с.
9. Сулим, Е.В. Детский фитнес. Игровой стретчинг / Е.В. Сулим. - М.: Сфера, 2020. - 112 с.

Список литературы для родителей по программе «Спортивная карусель»

1. Филиппова, С.О. «Движение – это жизнь!»: Развиваем ребенка дома / С.О. Филиппова. - М.: Академия, 2022. – 128 с.
2. Богина, Т.Л. «Здоровый дошкольник»: Энциклопедия для родителей / Т.Л. Богина. - М.: Просвещение, 2021. - 200 с.
3. Глазырина, Л.Д. «Физическое развитие ребенка в семье и ДОУ» / Л.Д. Глазырина. - М.: Владос, 2020. - 150 с.
4. Степаненкова, Э.Я. «Играем и растем»: Подвижные игры для детей 3-5 лет / Э.Я. Степаненкова. - М.: Мозаика-Синтез, 2022. - 80 с.
5. Аверина, И.Е. «Домашний фитнес с мамой»: Упражнения на фитболе / И.Е. Аверина. - СПб.: Детство-Пресс, 2023. – 64 с.

6. Вареник, Е.Н. «Степ-аэробика для всей семьи» / Е.Н. Вареник. – М.: Сфера, 2022. – 96 с.
7. Сиротюк, А.Л.** «Развиваем ребенка через движение» / А.Л. Сиротюк. – М.: ТЦ Сфера, 2021. – 112 с.
8. Данилина, Т.А. «Современному ребенку – современный фитнес» / Т.А. Данилина. – М.: Линка-Пресс, 2020. – 96 с.

ПРИЛОЖЕНИЯ К ПРОГРАММЕ «СПОРТИВНАЯ КАРУСЕЛЬ»

Инструменты фиксации результатов

Индивидуальная карта развития ребенка (заполняется педагогом 2 раза в год:
сентябрь, май)

ФИ ребенка: _____ Группа: _____

Дата начала обучения: _____

Параметры оценки	Сентябрь	Май	Динамика	Примечания
1. Физическое развитие				
Координация (тест «Ловкий мяч», сек)				
Координация (тест «Ловкий мяч», сек)				
Гибкость (наклон вперед, см)				
Равновесие (стойка на 1 ноге, сек)				
2. Технические навыки				
Правильность выполнения базовых шагов на степе				
Владение фитболом (удержание равновесия)				
Качество выполнения стретчинг-упражнений				
3. Личностные качества				
Мотивация к занятиям				
Навыки самоконтроля				
Взаимодействие в группе				
4. Творческие проявления				
Умение импровизировать				
Участие в составлении комбинаций				

Оценивание по пяти бальной шкале 5-бальная шкале, где ● - высокий уровень (5 баллов) ● - средний уровень (3-4 балла) ○ - низкий уровень (1-2 балла)

Динамика: + прогресс, – регресс, = без изменений

ПРИЛОЖЕНИЕ 2

Лист самооценки ребенка (заполняется ребенком с помощью педагога после каждого полугодия)

Мое имя: _____

Дата: _____

Я умею:	Да	Иногда	Нужна помощь
Прыгать на фитболе	☺	☹	☹
Делать «самолетик» на степе	☺	☹	☹
Тянуться как кошечка	☺	☹	☹
Держать равновесие на одной ноге	☺	☹	☹
Повторять движения за музыкой	☺	☹	☹
Что мне больше всего нравится на занятиях? _____			
_____ Что			
хочу научиться делать лучше? _____			

ПРИЛОЖЕНИЕ 4

Анкета для родителей

(заполняется 2 раза в год: ноябрь, апрель)

ФИ ребенка: _____ Дата: _____

Вопрос	Да	Частично	Нет
1. Ребенок с удовольствием рассказывает о занятиях			
2. Демонстрирует дома изученные упражнения			
3. Стал более координированным в бытовых движениях			
4. Проявляет интерес к физической активности дома			
5. Соблюдает правила безопасности при движениях			

Ваши наблюдения за изменениями в физическом развитии ребенка:

Пожелания к программе:

Все приложения являются частью рабочей документации педагога и хранятся в течение 1 года после завершения обучения ребенка по программе.