

**ОТДЕЛ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ  
ПЕЧЕНГСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО ОКРУГА МУРМАНСКОЙ ОБЛАСТИ  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УРЕЖДЕНИЕ  
«ДЕТСКИЙ САД № 7»**

Принято:  
Педагогическим советом  
Протокол №1 от 28.08.2024

Утверждено:  
И.о.заведующий «МБДОУ №7»  
Ларионова М.А.  
Приказ №218 от 29.08.2024

Дополнительная общеразвивающая программа  
Физкультурно-спортивной направленности  
«ЭНЕРГИЯ СПОРТА»

Возраст обучающихся: 5-7 лет  
Срок реализации: 9 месяцев

Автор-составитель:  
Инструктор по физической культуре  
Соловьева Анастасия Николаевна,  
Суркова Мария Анатольевна старший воспитатель

## **I. Пояснительная записка**

### **Программа физкультурно – спортивной направленности**

#### **Уровень освоения программы – стартовый**

#### **Программа разработана в соответствии нормативными документами:**

- Федеральным законом от 29.12.2012 N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации" (ред. от 11.01.2015);

- Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам, приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018г. №196;

- Санитарными правилами СП 2.4.3648–20 от 28.09.2020г. №28 «Санитарноэпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей, и молодежи»

- Санитарными правилами СП 1.2.3685-21 от 28.01.2021 № 2 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;

- Правилами персонифицированного финансирования дополнительного образования детей Мурманской области, приказ Министерства образования и науки Мурманской области от 19.09.2020г. №462.

#### **Актуальность программы**

Актуальность программы заключается в том, что занятия на степ платформах уникальны по своему воздействию на организм занимающихся, ориентированы на физическое развитие детей, где дети учатся не только красиво двигаться, преодолевая трудности образовательного процесса, но и развиваться духовно, эмоционально, физически, интеллектуально, приобретают навыки грациозных движений, учатся аккуратности, целеустремленности.

#### **Педагогическая целесообразность**

По мнению физиологов, психологов, тренеров и инструкторов по физической культуре развитие ребенка невозможно без развития движений. А если движения происходят под музыку, то это способствует развитию таких физических качеств, как гибкость, пластичность, выносливость и грациозность движений.

Шаговая аэробика проста, все, что нам нужно – это уметь красиво ходить. Важно научить детей быть чуткими к ощущениям в ногах. Движения на степе довольно просты, их легко выучить. Базовые шаги образуют множество комбинаций. Легкие ритмичные движения под музыку равноценны пробежке. Достаточно 20 -30 минут выполнения упражнений, чтобы получить необходимую физическую нагрузку.

## Новизна программы

- Использование современного оборудования (степ – платформы), как средство оздоровления и развития физических качеств детей;
- Степ – аэробика отличается комплексом упражнений, рассчитанным на старший дошкольный возраст. Это один из самых простых и эффективных стилей в аэробике;
- Программа позволяет использовать степ – аэробику как ключевое звено для развития всех функциональных систем организма и сочетает в себе не только движения циклического характера с использованием степ – платформы, но и силовую гимнастику;
- В программу включено множество упражнений с предметом и без него, интересные спортивные игры разной подвижности;
- Цель каждого занятия - получение максимальных результатов, а развитие двигательного потенциала ребенка, его возможностей без ущерба здоровью;
- Обучение ведется в форме кружковой работы, работает педагог с детьми в свободное от основных занятий время;
- Материал программы направлен на сохранение и укрепление здоровья детей и носит оздоровительный характер.

**Цель программы** – повышение уровня физической подготовленности и приобщение к здоровому образу жизни детей старшего дошкольного возраста средствами степ – аэробики.

### Задачи:

- **обучающие** – обучать базовым шагам, выполнению основных движений и комплексов физических упражнений на степ – платформе;
- **развивающие** – развивать двигательные способности и физические качества: быстроту, силу, гибкость, подвижность в суставах, ловкость, координацию движений; развивать умения детей ритмически согласованно выполнять простые движения под музыку;
- **воспитательные** – воспитывать морально – волевые качества: ответственность, целеустремленность, чувство уверенности в себе; воспитывать эмоционально – положительное отношение и устойчивый интерес к занятиям спортом.

**Адресат программы** – воспитанники 5 – 7 лет

**Срок реализации программы** – 12 месяцев

**Объем программы** – 72 часа

**Формы обучения по программе** – очная

**Формы организации по программе** – групповые занятия, индивидуальные занятия внутри группы

**Количество участников** – 7-10 (Модуль 1: 5 – 6 лет), 7-10 (Модуль 2: 6 – 7 лет)

**Режим занятий** – 2 раза в неделю по 1 академическому часу 1 занятие (25 минут для детей 5-6 лет, 30 минут для детей 6 – 7 лет) в соответствии с Санитарными правилами СП 1.2.3685-21 от 28.01.2021 № 2 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» и Санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами СанПин 2.4.3648-20 от 28.09.2020 г. №28"Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи".

## **Ожидаемые результаты:**

### **Модуль 1 (для детей 5 - 6 лет) Обучающиеся**

#### **будут знать:**

- правила и меры безопасности на занятиях в зале
- строение тела человека
- терминологию, исходные позиции, последовательность, технику выполнения упражнений и базовых шагов классической аэробики
- танцевальные шаги
- строевые упражнения
- начальные формы самоконтроля. **Обучающиеся будут уметь:**
- качественно выполнять упражнения, базовые и танцевальные шаги, простые композиции
- ритмично двигаться под музыку
- удерживать правильную осанку и понимать свое физическое состояние
- замечать ошибки в технике исполнения других воспитанников.

### **Модуль 2 (для детей 6 – 7 лет) Обучающиеся**

#### **будут знать:**

- основные компоненты здоровья
- правила техники безопасности на занятиях в зале
- строение тела человека
- терминологию, технику выполнения упражнений и базовых шагов классической аэробики
- танцевальные шаги и этюды - строевые упражнения
- формы самоконтроля.

#### **Обучающиеся будут уметь:**

- качественно выполнять упражнения, базовые и танцевальные шаги, более сложные композиции
- различать характер музыки
- справляться с заданиями, которые развивают осанку, гибкость
- замечать ошибки в технике исполнения других воспитанников.

### **Способы проверки ожидаемых результатов: -**

педагогическое наблюдение

- педагогический анализ тестирования
- участие обучающихся в концертах, конкурсах, соревнованиях.

### **Формы подведения итогов реализации программы:**

- итоговые занятия
- открытые занятия для родителей - выступления, участие в соревнованиях
- тестирование.

## II. Учебный план

### Модуль 1 (для детей 5 – 6 лет)

№	Название раздела, темы	Количество часов			Форма аттестации (контроля)
		Всего	Теория	Практика	
1.	Основы знаний	2	1	1	тестирование
2.	Игроритмика	13	1	12	наблюдение
3.	Строевые упражнения	1	-	1	наблюдение
4.	Танцевальные шаги	33	5	28	итоговое занятие
5.	Акробатические упражнения	23	4	19	итоговое занятие
	ИТОГО	72	11	61	

### Модуль 2 (для детей 6 – 7 лет)

№	Название раздела, темы	Количество часов			Форма аттестации (контроля)
		Всего	Теория	Практика	
1.	Основы знаний	2	1	1	тестирование
2.	Игроритмика	13	-	13	выступление
3.	Строевые упражнения	7	2	5	выступление
4.	Танцевальные шаги	33	5	28	выступление
5.	Акробатические упражнения	17	3	14	выступление
	ИТОГО	72	11	61	

## III. Содержание программы

### Модуль 1 (для детей 5 – 6 лет)

#### Раздел 1 «Основы знаний» - 2 часа

##### Теория: Беседы в ходе занятий

- История развития степ – аэробики
- Гигиенические требования к занимающимся степ – аэробикой
- Профилактика травматизма в степ – аэробике
- Практика:**
- Игровые ситуации
- Домашнее задание (рисунки детей)
- Просмотр иллюстраций, фотоматериала.

#### Раздел 2 «Игроритмика» - 13 часов

**Теория:** Чувство ритма, двигательные способности **Практика:**

- Хлопки в такт музыка (образно – звуковые действия «горошинки»)
- Ходьба из положения (сидя на стуле)
- Увеличение круга шагами назад от центра, уменьшение круга шагами вперед к центру
- Поднимание и опускание рук на 4 счета, на 2 счета и на каждый счет.

### **Раздел 3 «Строевые упражнения» - 1 час**

**Теория:** Понятие строевые упражнения. Разновидность строевых упражнений.

**Практика:** Построения, перестроения в колонну по два, по три, повороты, передвижения.

### **Раздел 4 «Танцевальные шаги» - 33 часа**

**Теория:** Танцевальные движения **Практика:**

- Шаг с носка, на носках, полуприседы на одной ноге, другую вперед на пятку
- Пружинистые полуприседы
- Приставной шаг
- Шаг с небольшим подскоком.

### **Раздел 5 «Акробатические упражнения» - 23 часа**

**Теория:** Мышечная сила, равновесие и гибкость **Практика:**

- «Петушок»
- «Ласточка» - «Самолет».

## **Модуль 2 (для детей 6 – 7 лет) Раздел**

### **1 «Основы знаний» - 2 часа**

**Теория:** Беседы в ходе занятий

- История развития степ – аэробики
- Гигиенические требования к занимающимся степ – аэробикой
- Профилактика травматизма в степ – аэробике **Теория:**
- Игровые ситуации
- Домашнее задание (рисунки детей)
- Просмотр видеоклипов.

### **Раздел 2 «Игроритмика» - 13 часов**

**Теория:** Чувство ритма, двигательные способности **Практика:**

- Ходьба в полуприседе
- Движения руками в различном темпе
- Выполнение упражнений руками под музыку в различном темпе и с хлопками
- Выполнение общеразвивающих упражнений под музыку с притопом
- Удары ногой на каждый счет и через счет
- Шаги на каждый счет и через счет (шаг вперед с левой, держать, шаг вперед с правой, держать).

### **Раздел 3 «Строевые упражнения» - 7 часов Теория:**

Разновидность строевых упражнений.

**Практика:** Перестроения в колонну по два, по три, по четыре, повороты, передвижения по диагонали, в рассыпную.

### **Раздел 4 «Танцевальные шаги» - 33 часа**

**Теория:** Танцевальные движения **Практика:**

- Комбинация из танцевальных шагов
- Сочетание шагов с носка и шагов с небольшим подскоком - Мягкий высокий шаг на носках. Поворот на 360 градусов на шагах
- Приставной и скрестный шаг в сторону.

### **Раздел 5 «Акробатические упражнения» - 17 часов**

**Теория:** Мышечная сила, равновесие и гибкость **Практика:**

- «Шпагат» - «Березка»
- «Мостик».

## **IV. Методическое обеспечение программы**

### **Методические рекомендации по организации обучения:**

Образовательный процесс по программе строится с использованием элементов коллективного обучения. 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 занятий степ - аэробикой носят преимущественно циклический характер, 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. При распределении упражнений необходимо правильно дозировать физическую нагрузку. Занятия степ - аэробикой обязательно сопровождаются бодрой ритмичной музыкой, которая создаёт у детей хорошее настроение.

При работе по программе педагогу рекомендуется пользоваться базовой литературой, содержащей описание техники выполнения упражнений:

1. Журнал «Инструктор по физкультуре» № 4/2009, №2,5/2013г, №3/2015, №3,7, 14/ 2014, №2/ 2012.
2. Журнал «Обруч» №1/ 2005.

3. Журнал «Обруч» №5/ 2007.
4. Картушина, М.Ю. Конспекты логоритмических занятий с детьми 5 – 6 лет/ Картушина М.Ю.- М.: ТЦ Сфера, 2008. – 208с.
5. Картушина, М.Ю. Конспекты логоритмических занятий с детьми 6 - 7 лет/ Картушина М.Ю.- М.: ТЦ Сфера, 2008. – 212с.
6. Долгорукова, О. «Фитнес-аэробика / О. Долгорукова. Дошкольное образование 2005 №6. - 87с.
7. Кузина, И. Степ-аэробика для дошкольников // И. Кузина. Дошкольное образование. 2008 №5. – 112с.
8. Кузина, И. «Степ-аэробика не просто мода» // И. Кузина. Дошкольное образование. 2005 №1.- 98с.
9. Машукова, Ю.М. Степ-гимнастика в детском саду / Ю.М Машукова. Научнопрактический журнал «Инструктор по физкультуре» № 4. - 2009. – 132с.
10. Никанорова, Т.С., Сергиенко, Е.М. «Здоровячок» (система оздоровления дошкольников) // Никанорова Т.С., Сергиенко Е.М. Воронеж 2007. – 154с.
11. Полтавцева, Н.В, Стожарова, М.Ю. «Приобщаем дошкольников к здоровому образу жизни» Методическое пособие// Полтавцева Н.В, Стожарова М.Ю. Москва. 2012.- 91с.
12. Сайкина, Е. Г., Кузьмина, С. В. Степ-аэробика «Топ-топ» для дошкольников/ Учебно-методическое пособие. — СПб.: ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2021 — 112 с.
- 13 «Степ-данс» - шаг навстречу здоровью // Дошкольная педагогика. 2011 №1. - 132с.
- 14 Сулим, Е.В. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 5-7 лет// Сулим, Е.В. Учебно-методическое пособие. М.:ТЦ Сфера. 2015. – 224 с.

#### **Дидактическое обеспечение:**

1. Технологические карты «Расстановка степ – платформ»
2. Картотека упражнений
3. Картотека подвижных игр

#### **Формы занятий, планируемых по модулям:**

1. Аэробика
2. Степ – аэробика
3. Сюжетно – двигательные композиции
4. Элементы художественной гимнастики и элементы акробатики
5. Соревнования, досуги, выступления 6. Танцевальные композиции 7. Самостоятельная работа.

#### **Формы занятий, планируемых по разделам:**

В занятии выделяются 3 части: вводная, основная, заключительная

<b>Части занятия</b>	<b>Преимущественная направленность упражнений</b>
----------------------	---

	<b>Модуль 1 Возраст 5 – 6 лет</b>	<b>Модуль 2 Возраст 6 - 7лет</b>	<b>Оба модуля</b>
<b>Вводная:</b> - Строевые упражнения - Игроритмика -Разминка	3 мин	4 мин	- На осанку - Типы ходьбы - Движения рук, хлопки в такт
<b>Основная:</b> - Танцевальные шаги - Акробатические упражнения - Подвижные игры	20 мин	23 мин.	- Для развития гибкости - Для мышц шеи, мышц плечевого пояса, туловища, для ног - Для развития ритма, такта - Для развития силы всех групп мышц - Для развития ловкости, быстроты реакции
<b>Заключительная:</b> - Дыхательная гимнастика - Упражнения на расслабление	2 мин	2 -3 мин	- На дыхание - Расслабление
<b>Общая продолжительность занятия</b>	<b>25 мин</b>	<b>30 мин</b>	

### **Методы организации учебно – воспитательного процесса:**

- словесные (рассказ, беседа с обязательным включением детей в разговор, объяснение, дискуссия);
- наглядные (иллюстрации, демонстрация);
- практические (упражнения, выполнение заданий по показу, словесному объяснению, схеме).

### **Формы подведения итогов по разделам**

#### **Модуль 1 (для детей 5 - 6 лет)**

1. Основы знаний - тестирование
2. Игроритмика - наблюдение
3. Строевые упражнения - наблюдение
4. Танцевальные шаги - итоговое занятие

## 5. Акробатические упражнения - итоговое занятие

### Модуль 2 (для детей 6 -7 лет)

1. Основы знаний - тестирование
2. Игроритмика - выступление
3. Строевые упражнения – выступление
4. Танцевальные шаги - выступление
5. Акробатические упражнения - выступление

### Техническое оснащение: -

спортивный зал

- степ – платформы
- оборудование для: ходьбы, бега, равновесия, прыжков: гимнастические скамейки, мягкие модули разной конфигурации, обручи, скакалки, мячи, конусы сигнальные, конусы с отверстиями, фитболы - картотеки:
- комплекс упражнений на степ-платформах
- подвижных игр
- атрибуты для игр
- индивидуальные коврики
- музыкальный центр
- подборка музыкальных произведений для занятий

## V. Литература

1. Арсеновская, О.А. «Система музыкально-оздоровительной работы в детском саду»/ О.А. Арсеновская. – Волгоград, 2011.- 186с.
2. Вераксы, Н. Е., Васильева, М.А., Дорофеева, Э.М. От рождения до школы. Инновационная программа дошкольного образования./ Под ред. Н. Е. Вераксы, М.А. Васильевой, Э.М. Дорофеевой. – Издание пятое (инновационное), испр. и доп. – М.: Мозаика-Синтез, 2019.- 336с.
3. Долгорукова, О. «Фитнес-аэробика / О. Долгорукова.- 2005 №6. - 87с.
4. Кузина, И. Степ-аэробика для дошкольников // И. Кузина. Дошкольное образование. 2008 №5. – 112с.
5. Кузина, И. «Степ-аэробика не просто мода» // И. Кузина. Дошкольное образование. 2005 №1.- 98с.
6. Машукова, Ю.М. Степ-гимнастика в детском саду / Ю.М. Машукова. Научнопрактический журнал «Инструктор по физкультуре» № 4. - 2009. – 132с.
7. Никанорова, Т.С., Сергиенко, Е.М. «Здоровячок» (система оздоровления дошкольников) // Никанорова Т.С., Сергиенко Е.М. Воронеж 2007. – 154с.
8. Пензулаева, Л.И. Физкультурные занятия с детьми 5-6 лет/ Пензулаева Л.И. – М., 2019, 154с.
9. Пензулаева, Л.И. Физкультурные занятия с детьми 6 - 7 лет/ Пензулаева Л.И. – М., 2019, 205с.
10. Полтавцева, Н.В, Стожарова, М.Ю. «Приобщаем дошкольников к здоровому образу жизни» Методическое пособие// Полтавцева Н.В, Стожарова М.Ю. Москва. 2012.- 91с.

11. Прищепа, С.С. «Физическое развитие и здоровье детей 3-7 лет» // Прищепа С.С. –М., 2009.- 119с
12. Сайкина, Е. Г., Кузьмина, С. В. Степ-аэробика «Топ-топ» для дошкольников/ Учебнометодическое пособие. — СПб.: ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2021 — 112 с.
13. «Степ-данс» - шаг навстречу здоровью // Дошкольная педагогика. 2011 №1. -132с.
14. Сулим, Е.В. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 5-7 лет// Сулим, Е.В. Учебно-методическое пособие. М.:ТЦ Сфера. 2015. – 224 с.
15. Сулим, Е. В. Занятия по физической культуре в детском саду: «Игровой стретчинг» (Расти́м дете́й здоро́выми) / Сулим Е. В. М.: ТЦ Сфера. 2012. – 112 с.
17. Фирилева, Ж.Е., Сайкина, Е.Г. «Са-Фи-Дансе»: (Танцевально – игровая гимнастика для детей)/ Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г Учебно-методическое пособие. – СП. Детство - пресс. 2000. – 158с.
18. Шебеко, В.Н «Физическое воспитание дошкольников»// Шебеко, В.Н. Учебнометодическое пособие. М.:ТЦ Сфера Москва. 1999.- 180с.

## VI. Календарный учебный график

### Модуль 1 и Модуль 2

№	Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов по программе	Режим занятий
1.	1 год	07.09.2024	26.05.2025 В соответствии с расписанием	36	72	Модуль 1 группа 5 – 6 лет – 1 занятие продолжительностью 25 мин. Количество занятий в неделю 2 раза
2.	1 год	07.09.2024	26.05.2025 В соответствии с расписанием	36	72	Модуль 2 группа 6 - 7 лет – 1 занятие продолжительностью 30 мин. Количество занятий в неделю 2 раза



**Оценочный материал для определения уровня теоретической и практической подготовки обучающихся по дополнительной общеобразовательной программе «Энергия спорта»**

Мониторинг детского развития включает в себя оценку физического развития ребенка, состояние его здоровья, а также развития общих способностей: познавательных, коммуникативных и регуляторных.

**Диагностические тесты подбираются с учетом:**

- развития основных физических качеств – гибкости, быстроты, координационных способностей;
- способности детей к использованию уже известного объема двигательных умений и навыков в повседневной жизни и самостоятельной деятельности.

**Представленные тесты позволяют:**

- оценить различные стороны психомоторного развития детей;
- видеть динамику физического и моторного развития, становления координационных механизмов и процессов их управления;
- широко использовать данные знания в практической деятельности

Диагностическое обследование детей включает в себя оценку физического развития ребенка, состояние его здоровья, а также развития общих способностей.

**Эффективность усвоения программы оценивается по уровню сформированности умений выполнять основные элементы (базовые шаги):**

1. Базовый шаг.
2. Шаг ноги врозь, ноги вместе (Шаг страдел).
3. Приставной шаг с касанием на платформе или на полу.
4. Шаги с подъемом на платформу и сгибанием ноги вперед (различные варианты).
5. Касание платформы носком свободной ноги.
6. Шаг через платформу.
7. Выпады в сторону и назад.
8. Приставные шаги вправо, влево, вперед, назад, с поворотами.
9. Шаги на угол.
10. В – степ.
11. А – степ.
12. Подскоки (наскок на платформу на 1 ногу).
13. Прыжки. 14. Шасси – боковой галоп в сторону, небольшими шажками.

**Выполнение каждого основного элемента оценивается в трехбалльной системе:**

1 балл - выполнение движений по показу, движения не четкие, не уверенные, скованные;

2 балла – выполнение движений по показу, объяснению, движения более уверенные, не скованные;

3 балла – выполнение движений самостоятельно, по показу, движения четкие, уверенные.

В результате подсчета среднего балла ребенок выходит на освоение программы на определенном уровне:

Высокий уровень - ребенок знает и выполняет все базовые шаги самостоятельно, с интересом, четко и уверенно.

Средний уровень - ребенок знает и выполняет базовые движения, но требуется некоторая помощь взрослого, движения не уверенные, скованные, требуют тренировки.

Низкий уровень - ребенок плохо ориентируется в базовых шагах, выполняет основные элементы только по показу взрослого, движения неуверенные, скованные.

## 1. Равновесие

1. Упражнение «Фламинго» - удержание равновесия на одной ноге, другая стопой к колену опорной, ее колено отведено в сторону на 30 градусов, руки на пояс (сек)

2. Упражнение «Ровная дорожка» - носок сзади стоящей ноги вплотную примыкает к пятке впереди стоящей ноги, стопы расположены на прямой линии (вес тела расположен на обе ноги). Руки опущены вниз, туловище прямо, смотреть вперед. Фиксируется все в секундах, а так же оценивается характер балансировки.

№	Пол	5	6	7
	Мальчики	8,7 - 12	12,1 – 25,0	25,1 – 30,2
	Девочки	7,3 – 10,6	10,7 – 23,7	23,8 - 30

3. Ходьба по гимнастической скамейке (по узкой стороне).

## 2. Гибкость и силовая выносливость

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

Пол	Уровни	5 – 6 лет	6- 7 лет
мальчики	высокий	7 см	6 см
	средний	2 – 4 см	3 – 5 см
	низкий	менее 2 см	менее 3 см
девочки	высокий	8 см	8 см
	средний	4 - 7 см	4 - 7 см
	низкий	менее 4 см	менее 4 см

2. Лежа на спине, поднимание туловища за 30 сек.

Пол	Уровни	5 – 6 лет	6- 7 лет
мальчики	высокий	10 -12	12 - 14
	средний	8 - 10	10 - 12

	низкий	6 - 8	10 - 12
девочки	высокий	8 – 10	9 - 12
	средний	5 -8	6 - 9
	низкий	менее 5 раз	менее 6 раз

### 3. Чувство ритма

Соответствие ритма движений ритму музыки (использование смены ритма)

Высокий уровень – соответствие движений и ритм музыки, слышит смену музыкального ритма.

Средний уровень – испытывает небольшие затруднения, сбивается с ритма, при помощи взрослого исправляется.

Низкий уровень – не слышит ритма музыки, ритм движений не соответствует ритму музыки.

### 4. Знание базовых шагов

Высокий уровень – свободно воспроизводит базовые шаги.

Средний уровень – выполнение базовых шагов при многократном повторении педагога  
Низкий уровень – затрудняется в выполнении базовых шагов.

### 5. Быстрота

Время	Пол	5	6	7
30 м/с	Мальчики	9,2 – 7,9	8,4 – 7,6	8,0 – 7,4
	Девочки	9,8 – 7,3	8,9 – 7,7	8,7 – 7,3

### 6. Координационные способности

	Пол	5	6	7
Челночный бег	Мальчики	12,7	11,5	10,5
	Девочки	13,0	12,1	11,0

### Карта диагностического обследования

Фамилия, имя ребенка	Владение платформой		Знание базовых шагов		Чувств. во ритма		Равновесие		Гибкость		Быстрота		Координационные способности		Уровень усвоения программы	
	Н.г	К.г	Н.г	К.г	Н.г	К.г	Н.г	К.г	Н.г	К.г	Н.г	К.г	Н.г	К.г	Н.г	К.г

