

Управление образования администрации  
Гороховецкого района Владимирской области  
Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
комбинированного вида детский сад №3 «Ромашка»

Принята:  
на заседании педагогического совета  
МБДОУ №3  
от 16.03.2023

Согласована:  
На заседании родительского  
Комитета МБДОУ №3  
от 16.03.2023

Утверждена:  
Приказом заведующего  
МБДОУ №3  
от 16.03.2023 №72

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«СТЕП-ДАНС»**

Направленность: физкультурно-спортивная  
Уровень программы: базовый  
Срок реализации программы: 1 учебный год  
Объем часов по программе: 68 часов  
Возраст обучающихся: 6-7 лет

Составитель: Ирина Александровна Чебуркова  
инструктор по физической культуре  
высшая квалификационная категория

Гороховец 2023г.

## ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ

1.	Полное наименование программы	Дополнительная образовательная общеразвивающая программа «Степ- Данс»
2.	Организация-исполнитель	МБДОУ №3 «Ромашка»
3.	Директор	Малинова Светлана Валентиновна
4.	Адрес Организации- исполнителя	Ленина ул., д. 41, г. Гороховец, Владимирская область, 601480.
5.	Телефон (факс), e-mail	8 (49238) 2-25-72, <a href="mailto:grhmbdou3@mail.ru">grhmbdou3@mail.ru</a>
6.	Ф.И.О.составителя программы	Чебуркова Ирина Александровна
7.	Должность составителя программы	Инструктор по физической культуре
8.	Целевые группы	Воспитанники в возрасте 6- 7 лет
9.	Цель программы	Создание условий для развития физических качеств старших дошкольников средствами степ-аэробики.
10.	Задачи программы	<p><b>воспитательные</b>  <u>воспитывать:</u>  – эмоционально положительное отношение и устойчивый интерес к занятиям физической культурой и самостоятельной двигательной деятельности;  – чувство уверенности в себе;  – взаимовыручку и взаимопомощь.</p> <p><b>образовательные</b>  <u>обучить:</u>  – терминологии, ключевыми понятиями, методами и приёмам работы на степ-платформах;  – правилам безопасного поведения при выполнении упражнений с использованием спортивных снарядов, при выполнении гимнастических упражнений, при взаимодействии с другими детьми;  – разнообразным композициям и отдельным видам движений;  – упражнениям, способствующим поддержанию правильной осанки и расслаблению позвоночника.</p>

		<p><b>развивающие</b> <u>развивать:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– двигательные способности детей и физические качества (быстроту, силу, гибкость, подвижность в суставах, ловкость, координацию движений и функцию равновесия для тренировки вестибулярного аппарата ребенка);</li> <li>– чёткие координированные движения во взаимосвязи с речью;</li> <li>– мышечную силу через систему упражнений на степ – платформах.</li> </ul>
11.	Направленность	Физкультурно - спортивная
12.	Срок реализации программы	1 год (68 часов):
13.	Вид программы	Модифицированная
14.	Уровень освоения программы	Базовый
15.	Способ освоения программы	Очная
16.	Ожидаемые результаты	<p><b>воспитательные</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– воспитанники сформируют эмоционально положительное отношение и устойчивый интерес к занятиям физической культурой и самостоятельной двигательной деятельности;</li> <li>– повысят чувство уверенности в себе;</li> <li>– сформируют взаимовыручку и взаимопомощь.</li> </ul> <p><b>образовательные</b> <u>будут знать:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– терминологию, ключевые понятия, методы и приёмы работы на степ-платформах;</li> <li>– правила безопасного поведения при выполнении упражнений с использованием спортивных снарядов, при выполнении гимнастических упражнений, при взаимодействии с другими детьми;</li> <li>– разнообразные композиции и отдельные виды движений;</li> <li>– упражнения, способствующие</li> </ul>

		<p>поддержанию правильной осанки и расслаблению позвоночника.</p> <p><b>развивающие</b></p> <p><b>разовьют:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– двигательные способности детей и физические качества (быстроту, силу, гибкость, подвижность в суставах, ловкость, координацию движений и функцию равновесия для тренировки вестибулярного аппарата ребенка);</li> <li>– чёткие координированные движения во взаимосвязи с речью;</li> <li>– мышечную силу через систему упражнений на степ – платформах.</li> </ul>
17.	Контроль реализации программы	Контроль осуществляется по диагностике «Экспресс-анализ и оценка детской деятельности» под редакцией О.А.Сафоновой и диагностическим картам

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

### **1.1. Пояснительная записка**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Степ -Данс» разработана в соответствии с:

- Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 № 996-р «Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года»;

- Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. N 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 г.»;

- Письмо Министерства образования и науки РФ № 09-3242 от 18.11.2015 г. «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы).

- Примерные требования к программам дополнительного образования детей в приложении к письму Департамента молодежной политики,

воспитания и социальной поддержки детей Минобрнауки России от 11.12.2006 г. № 06-1844;

- Постановления 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».

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Степ-Данс» разработана на основе дополнительной общеобразовательной программы физкультурно-спортивной направленности «Степ-Аэробика» (2019-2020 уч.год) МБДОУ №25 г.Канск Красноярский край.

<https://nsportal.ru/detskiy-sad/zdorovyy-obraz-zhizni/2019/06/20/rabochaya-programma-po-dopolnitelnomu-obrazovaniyu>

#### **Актуальность программы.**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Степ - Данс» определяется запросом со стороны родителей на организованные занятия по сохранению и укреплению физического развития детей. У детей возникает огромный интерес к занятиям степ -аэробикой, не иссякающий на протяжении всего учебного года, формируется устойчивое равновесие, потому, что они занимаются на уменьшенной площади опоры. У детей развивается уверенность, умение ориентироваться в пространстве, общая выносливость, совершенствование точности движений, развиваются физические качества: ловкость, быстрота, сила, а вслед за этим и сопротивляемость организма. Но самое главное достоинство степ-аэробики – её оздоровительный эффект.

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

#### **Направленность программы – физкультурно-спортивная.**

**Отличительные особенности программы.** Отличительной особенностью данной программы заключается в том, что наряду с традиционными формами упражнений, проводятся специальные упражнения по степ – аэробике, а также лого - ритмические упражнения. Оптимальное сочетание которых, в ходе занятий, позволяет решать не только задачи по физическому воспитанию, но и развивать координацию движений и речь, а также наличие в программе разных оздоровительных технологий:

- аэробика;
- степ-аэробика;
- сюжетно-игровые занятия;
- сюжетно-двигательные композиции;
- ритмопластика;

- соревнования, развлечения, выступления;
- совместные тренировки с родителями.

Занимаясь по Программе, обучающиеся не только осваивают технику выполнения базовых упражнений, но и реализуют свой творческий потенциал, при исполнении танцевальных движений. Спортивная гимнастика различных видов в игровой и доступной форме.

### **Основные характеристики особенностей программы.**

Организационные формы обучения – групповые. Состав групп – постоянный. Группа одновозрастная (от 6 до 7 лет). 12-15 человек

**Уровень освоения** – базовый.

**Адресат программы.** Программа ориентирована на воспитанников 6-7 лет, имеющие медицинский допуск к занятиям. К противопоказаниям для занятий относятся: болезни опорно-двигательного аппарата, органов дыхания, проблемы с сердцем и сосудами, вирусные и инфекционные заболевания, периоды обострения хронических недугов, травмы, повышенная температура.

Специальных требований при наборе детей в группу не предъявляется. Состав группы постоянный.

**Форма обучения:** Очная.

**Объем программы, срок реализации.** Общее количество учебных часов по программе – 68 часов. Срок реализации – 1 год.

**Режим занятий.** Занятия проводятся 2 раза в неделю по 1 часу. Время занятий 30 минут.

## **1.2. Цель и задачи программы**

**Цель программы.** Создание условий для развития физических качеств старших дошкольников средствами степ-аэробики.

**Задачи программы.**

### **воспитательные**

**воспитывать:**

- эмоционально положительное отношение и устойчивый интерес к занятиям физической культурой и самостоятельной двигательной деятельности;
- чувство уверенности в себе;
- взаимовыручку и взаимопомощь.

### **образовательные**

**обучить:**

- терминологии, ключевым понятиям, методам и приёмам работы на степ- платформах;
- правилам безопасного поведения при выполнении упражнений с использованием спортивных снарядов, при выполнении гимнастических упражнений, при взаимодействии с другими детьми;
- разнообразным композициям и отдельным видам движений;
- упражнениям, способствующим поддержанию правильной осанки и

расслаблению позвоночника.

**развивающие**

**развивать:**

- двигательные способности детей и физические качества (быстроту, силу, гибкость, подвижность в суставах, ловкость, координацию движений и функцию равновесия для тренировки вестибулярного аппарата ребенка);
- чёткие координированные движения во взаимосвязи с речью;
- мышечную силу через систему упражнений на степ – платформах.

**1.3.Содержание программы**  
**Учебный план**

№ п/п	Наименование раздела и тема занятий.	Всего	Теория	Практика	Форма контроля	
					текущий	промежуточный
1	2	3	4	5	6	
1.	<b>Вводное занятие</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>-</b>	Беседа	
2.	<b>Упражнения на развитие ритма и темпа.</b>	<b>5</b>	<b>0,5</b>	<b>4,5</b>	Наблюдение Выполнение упражнений	
3.	<b>Упражнения на развитие гибкости.</b>	<b>5</b>	<b>0,5</b>	<b>4,5</b>	Наблюдение Выполнение упражнений	
4.	<b>Упражнения на развитие ловкости и координации.</b>	<b>5</b>	<b>0,5</b>	<b>4,5</b>	Наблюдение Выполнение упражнений	
5.	<b>Упражнения на формирование правильной осанки.</b>	<b>5</b>	<b>0,5</b>	<b>4,5</b>	Наблюдение Выполнение упражнений	
6.	<b>Упражнения на степ-платформах.</b>	<b>5</b>	<b>0,5</b>	<b>4,5</b>	Наблюдение Выполнение упражнений	
7.	<b>Дыхательные упражнения.</b>	<b>4</b>	<b>0,5</b>	<b>3,5</b>	Наблюдение Выполнение упражнений	
8.	<b>Разучивание сюжетного номера</b>	<b>32</b>	<b>-</b>	<b>32</b>	Наблюдение Выполнение упражнений	
9.	<b>Показательные выступления перед детьми младших групп (в середине и конце учебного года)</b>	<b>4</b>	<b>-</b>	<b>4</b>		Показательные выступления
10.	<b>Открытое занятие с родителями</b>	<b>1</b>	<b>-</b>	<b>1</b>		Открытое занятие

<b>11.</b>	<b>Итоговое занятие.</b> Подведение итогов.	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>-</b>		Итоговая диагности ка
	<b>Всего:</b>	<b>68</b>	<b>5</b>	<b>63</b>		

## Содержание программы

### **Тема № 1. Вводное занятие.**

Теория. Правила техники безопасности на занятиях. Инструктаж по охране труда. Знакомство с терминами: Что такое «степ»? Степ – аэробика, какие мышцы работают при занятиях на стечах, что такое правильная осанка, двигательные качества.

### **Тема №2. « Упражнения на развитие ритма и темпа».**

Теория. Объяснение, показ, прослушивание музыки. Техника безопасности.

Практика. Подготовительные упражнения – разминка. Прохлопывание ритма музыки в ладоши. Выполнение базовых шагов на степ-платформах с постепенным увеличением ритма музыки и темпа шагов.

### **Тема №3. Упражнения на развитие гибкости.**

Теория. Правильное выполнение упражнений. Техника безопасности.

Практика. Тестирование показателей на гибкость, растяжку. Выпады (лошадка, лебедь). Полушпагат (улитка). Плавные движения по большой амплитуде. Повторные пружинящие движения. Махи с постепенным увеличением амплитуды.

### **Тема №4. Упражнения на развитие ловкости и координации.**

Теория. Объяснение и показ упражнений. Техника безопасности.

Практика. Упражнение на переключение внимания, равновесие, координацию. Передвижение в разных направлениях по намеченным ориентирам. Перемещение степ-платформ в указанном направлении.

### **Тема №5. Упражнения на формирование правильной осанки.**

Теория. Правильное выполнение упражнений. Техника безопасности.

Практика. Ходьба на носках, пятках. Упражнения на проверку осанки (домик, дерево). Упражнения для укрепления и коррекции мышечного тонуса. Комплекс упражнений на чередование напряжения и расслабления мышц отдельных участков тела. Упражнения с удержанием предмета на голове.

### **Тема №6. Упражнения на степ-платформах.**

Теория. Правильное выполнение упражнений на степ-платформах.

Разучивание названий базовых шагов в степ-аэробике. Техника безопасности.

Практика. Разучивание на степ- платформе базовых шагов, шагов со сменой и без смены лидирующей ноги.

### **Тема №7. Дыхательные упражнения.**

Теория. Выполнение дыхательных упражнений. Техника безопасности.

Практика. Упражнения для расслабления мышц, на восстановление организма и дыхания после нагрузки.



### **Тема №8. Разучивание сюжетного номера**

Практика. Разучивание движений сюжетного номера. Отработка движений.

**Тема №9. Показательные выступления перед детьми младших групп (в середине и конце учебного года).**

Практика. Показательные выступления.

**Тема №10. Открытое занятие с родителями.**

Практика. Проведение открытого занятия.

**Тема №11. Итоговое занятие.**

Теория. Подведение итогов. Итоговая диагностика.

## **1.4. Планируемые результаты.**

### **воспитательные**

- воспитанники сформируют эмоционально положительное отношение и устойчивый интерес к занятиям физической культурой и самостоятельной двигательной деятельности;
- повысят чувство уверенности в себе;
- сформируют взаимовыручку и взаимопомощь.

### **образовательные**

будут знать:

- терминологию, ключевые понятия, методы и приёмы работы на степ- платформах;
- правила безопасного поведения при выполнении упражнений с использованием спортивных снарядов, при выполнении гимнастических упражнений, при взаимодействии с другими детьми;
- разнообразные композиции и отдельные виды движений;
- упражнения, способствующие поддержанию правильной осанки и расслаблению позвоночника.

### **развивающие**

разовьют:

- двигательные способности детей и физические качества (быстроту, силу, гибкость, подвижность в суставах, ловкость, координацию движений и функцию равновесия для тренировки вестибулярного аппарата ребенка);
- чёткие координированные движения во взаимосвязи с речью;
- мышечную силу через систему упражнений на степ – платформах.

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

### **2.1. Формы аттестации**

В процессе реализации Программы используются следующие виды контроля: текущий и промежуточный.

Проведение текущей и промежуточной аттестации проходят в форме: беседы, выполнения упражнений, педагогического наблюдения.

Проведение итоговой аттестации проходят в форме открытого занятия с родителями и показательные выступления перед детьми младших групп.

## **2.2. Оценочные материалы.**

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов: диагностика. В начале обучения проводится первичное диагностическое обследование, конце года – итоговое диагностическое обследование (приложение №1).

## **2.3. Условия реализации программы.**

### **Материально-технические.**

Физкультурный зал оборудован:

- степ-платформами – 10шт.;
- степ-платформа для педагога - 1 шт.;
- стулом педагога - 1 шт.;
- кладовка для хранения материалов – 1 шт.

### **Оборудование и материалы.**

– технические средства: аудио и видеоаппаратура, ноутбук, мультимедийный проектор, экран.

- Спортивный раздаточный материал (мячи, флажки, султанчики,

**Кадровое обеспечение:** Педагог МБДОУ №3 высшей категории. Стаж педагогической работы -35 лет .

### **Методические материалы**

Очная форма обучения.

*Методы обучения:* словесный, наглядный, практический, игровой, соревновательный; объяснительно-иллюстративный; репродуктивный ;

*Педагогические технологии:* групповое обучение, индивидуальное.

*Формы учебных занятий:*

1. Оздоровительная гимнастика различных видов в игровой и доступной форме.

2. Аэробика

3. Степ-аэробика.

4. Сюжетно-игровые занятия.

5. Сюжетно-двигательные композиции.

6. Выступления.

7. Открытое занятие с родителями

*по дидактической цели* (вводное занятие, практическое занятие, комбинированные формы занятий).

*Алгоритм учебного занятия.* Учебное занятие, как правило, состоит из трёх частей: вводная (разминка занимает от 10% времени занятия), основная (основные виды движений на степе 75 % времени занятия), заключительная (подвижная игра, релаксация 15% времени занятия)

## Перечень методических и дидактических материалов

№пп	Наименование темы программы	Источник информации темы занятий	
		Литература (автор, страница)	Интернет ресурсы (адрес сайта) методические разработки, дидактический материал, наглядные пособия.
1.	Положения занимающихся перед степ-платформой	Степ-аэробика «Топ-Топ» для дошкольников Е.Г. Сайкина, С.В.Кузьмина , стр. 35-40	-
2.	Базовые и модификационные шаги степ-аэробики	Степ-аэробика «Топ-Топ» для дошкольников Е.Г. Сайкина, С.В.Кузьмина , стр. 42	-
3.	Структура и содержание занятий по степ-аэробике	Степ-аэробика «Топ-Топ» для дошкольников Е.Г. Сайкина, С.В.Кузьмина , стр. 45-55	-
4.	Комплексы упражнений по степ - аэробике	Степ-аэробика «Топ-Топ» для дошкольников Е.Г. Сайкина, С.В.Кузьмина , стр. 71-89	-
5.	Подвижные игры	Детский фитнес Е.В.Сулим стр.140-154	-
6.	Логоритмические игры и упражнения	Организация двигательной активности дошкольников с использованием	-

		логоритмики Г.А. Хацкалёва стр.38-53	
7.	Упражнения на мышечное расслабление	Организация двигательной активности дошкольников с использованием логоритмики Г.А. Хацкаёва стр.56	-
8.	Упражнения на восстановление дыхания	Организация двигательной активности дошкольников с использованием логоритмики Г.А. Хацкалёва стр.54	-

### Календарный учебный график

№ п.п	Дата занятий		Тема занятий	Кол-во часов по расписанию	Кол-во часов фактически отработанных	Форма занятий	Форма контроля
	Планируемая	фактическая					
1	2	3	4	5	6	7	8
1.	Сентябрь 01.09.2023		<b>Вводное занятие</b>	<b>1</b>		Беседа	Первичная диагностика
2.	сентябрь		<b>Упражнения на развитие ритма и темпа.</b>	<b>5</b>		Беседа Практическое занятие	Наблюдение Выполнение упражнений
3.	сентябрь		<b>Упражнения на развитие гибкости.</b>	<b>5</b>		Беседа Практическое занятие	Наблюдение Выполнение упражнений
4.	октябрь		<b>Упражнения на развитие ловкости и координации.</b>	<b>5</b>		Беседа Практическое занятие	Наблюдение Выполнение упражнений
5.	октябрь		<b>Упражнения на формирование правильной осанки.</b>	<b>5</b>		Беседа Практическое занятие	Наблюдение Выполнение упражнений
6.	ноябрь		<b>Упражнения на степ-платформах.</b>	<b>5</b>		Беседа Практическое занятие	Наблюдение Выполнение упражнений
7.	ноябрь		<b>Дыхательные упражнения.</b>	<b>4</b>		Беседа Практическое занятие	Наблюдение Выполнение упражнений
8.	Ноябрь-май		<b>Разучивание сюжетного номера</b>	<b>32</b>		Практическое занятие	Наблюдение Выполнение упражнений
9.	май		<b>Показательные выступления перед детьми младших групп (в середине и конце учебного года)</b>	<b>4</b>		Практическое занятие	Показательные выступления

<b>10.</b>	май		<b>Открытое занятие с родителями</b>	<b>1</b>		Практическое занятие	Открытое занятие
<b>11.</b>	май		<b>Итоговое занятие. Подведение итогов.</b>	<b>1</b>		Беседа опрос	Итоговая диагностика
				<b>68</b>			

## Список используемой литературы

- Степ –Аэробика Топ-Топ для дошкольников [Текст]: учеб.методическое пособие/Е.Г.Сайкина , С.В.Кузьмина; отв. ред С.Д. Ермолаев ООО «Издательство «Детство-Пресс» - Санкт- Петербург: 2021.- 112 с.
- Организация двигательной активности дошкольников с использованием логоритмики [Текст] : метод. пособие / Г.А. Хацкалёва; отв. ред. С.Д. Ермолаев ООО «Издательство «Детство- Пресс»; 2013 - 128с.
- Детский фитнес [Текст]: метод, пособие / Е.В. Сулим; отв . ред. Т. В. Цветкова ТЦ Сфера Москва: 2014. – 160 с.

## Диагностика

Быстрота 30 метров (с *высокого старта*) Оборудование: секундомер.

*Процедура тестирования:* в забеге участвуют не менее двух человек.

По команде «На старт!» участники подходят к линии старта и занимают исходное положение. По команде «Внимание!» наклоняются вперед и по команде

«Марш!» бегут к линии финиша по своей дорожке.

*Результат:* фиксируется лучший результат.

<i>Возраст детей</i>	<i>Пол детей</i>	<i>Высокий</i>	<i>Средний</i>	<i>Низкий</i>
		<i>100%</i>	<i>70-84%</i>	<i>50%</i>
		<b>3 балла</b>	<b>2 балла</b>	<b>1 балл</b>
6-7 лет ( <i>подготовительная группа</i> )	мальчики	6,1 и <	6,8-7,3	8,1 и >
	девочки	6,5 и <	7,1-7,5	8,4 и >

*Ловкость* – координация (*челночный бег*

*3x10*) Оборудование: кегли (10 шт.);

секундомер.

*Процедура тестирования:* ребенок пробегает 10 – метровую дистанцию, на которой прямой линии установлены кегли в количестве 10 штук. Пробегая, ребенок должен огибать кегли: одну справа, одну слева. Дается 2 попытки.

*Результат:* измеряется по секундомеру с точностью, записывается лучший результат.

<i>Возраст детей</i>	<i>Пол детей</i>	<i>Высокий</i>	<i>Средний</i>	<i>Низкий</i>
		<i>100%</i>	<i>70-84%</i>	<i>50%</i>
		<b>3 балла</b>	<b>2 балла</b>	<b>1 балл</b>
6-7 лет ( <i>подготовительная группа</i> )	мальчики	менее 6,0 сек	6,1 – 6,6 сек	более 6,6 сек
	девочки	менее 6, 5 сек	6,6 – 7,0 сек	более 7,0 сек



## **Сила (подъем туловища) мат**

*Процедура тестирования:* Ребенок лежит на гимнастическом мате на спине, скрестив руки на груди. По команде «начали» ребенок поднимается, не сгибая колен (воспитатель слегка придерживает колени ребенка, сидя на мате рядом с ним), садится и вновь ложится. Воспитатель считает количество подъемов. Тест считается правильно выполненным, если ребенок при подъеме не коснулся локтями мата, а спина и колени оставались прямыми.

*Результат:* Из двух попыток фиксируется лучший результат.

<i>Возраст детей</i>	<i>Пол детей</i>	<i>Высокий</i>	<i>Средний</i>	<i>Низкий</i>
		<i>100%</i>	<i>70-84%</i>	<i>50%</i>
		<b>3 балла</b>	<b>2 балла</b>	<b>1 балл</b>
6-7 лет ( <i>подготовительная группа</i> )	мальчики	15 и >	12 - 13	9 - 11
	девочки	14 и >	10 - 11	7 - 9

## **Выносливость**

**Оборудование:** секундомер.

*Процедура тестирования:* в забеге одновременно участвуют 6-8 человек; столько же участников по заданию воспитателя занимаются подсчетом кругов и определением общей длины дистанции. Для более точного подсчета беговую дорожку целесообразно разметить через каждые 10 м. По истечении 3- 6 мин. бегуны останавливаются, и определяются их результаты (в метрах). *Результат:* бег продолжается до появления первых признаков усталости. Тест считается правильно выполненным, если ребенок пробежал всю дистанцию без остановок. В индивидуальную карту записываются два показателя: продолжительность бега и длина дистанции, которую пробежал ребенок.

<i>Возраст детей</i>	<i>Пол детей</i>	<i>Высокий</i>	<i>Средний</i>	<i>Низкий</i>
		<i>100%</i>	<i>70-84%</i>	<i>50%</i>
		<b>3 балла</b>	<b>2 балла</b>	<b>1 балл</b>
6-7 лет ( <i>подготовительная группа</i> )	<i>мальчики</i>	150	130	110
	<i>девочки</i>	145	125	115

## **Гибкость**

**Оборудование:** мел, линейка.

*Процедура тестирования:* сидя на полу: На полу мелом наносится линия А- Б, а от её середины - перпендикулярная линия, которую размечают через 1см. Ребёнок садится так, чтобы пятки оказались на линии А-Б. Расстояние между пятками-20-30см., ступни вертикальны. Выполняется три разминочных наклона, и затем четвёртый, зачётный.

*Результат:* определяют по касанию цифровой отметки кончиками пальцев соединённых рук

<i>Возраст детей</i>	<i>Пол детей</i>	<i>Высокий</i>	<i>Средний</i>	<i>Низкий</i>
		<i>100%</i>	<i>70-84%</i>	<i>50%</i>
		<b>3 балла</b>	<b>2 балла</b>	<b>1 балл</b>
6-7 лет ( <i>подготовительная группа</i> )	мальчики	10 и >	3-7	< 1
	девочки	13 и >	5-9	< 2

## **Чувство ритма.**

Соответствие ритма движений ритму музыки (использование смены ритма).

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

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

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

## **Знание базовых шагов.**

Высокий – свободно воспроизводит базовые шаги.

Средний – выполнение базовых шагов при многократном повторении педагога.

Низкий – затрудняется в выполнении базовых шагов.

Данные тесты предложены А.Н. Староверовым, Н.И. Кожуховой, Л.А. Рыжовой, М.М. Самодуровой.

В таблице представлена шкала оценок темпов прироста, физических качеств детей дошкольного возраста.

<b>Темпы прироста (%)</b>	<b>Оценка</b>	<b>За счет чего достигнут прирост</b>
До 8	Неудовлетворительно	За счет естественного роста
8 - 10	Удовлетворительно	За счет естественного роста и естественной двигательной активности
10-15	Хорошо	За счет естественного прироста и целенаправленной системы физического воспитания
Свыше 15	Отлично	За счет эффективного использования естественных сил природы и физических упражнений

Таким образом, представленные тесты и диагностические методики позволяют:

1. оценить различные стороны психомоторного развития детей;
2. видеть динамику физического и моторного развития, становления координационных механизмов и процессов их управления;
3. широко использовать данные задания в практической деятельности дошкольных учреждений.

## Динамика уровня физической подготовленности детей (в %)

Группы	Уровни показателей физических качеств	Распределение детей по уровням	
		Начало года	Контрольный эксперимент
Контрольная группа	Высокий Средний Низкий		

### Тест по определению прироста показателей психофизических качеств

Для оценки темпов прироста показателей психофизических качеств мною была использована формула, предложенная В.И. Усачевым:

$$W = \frac{100(V1 - V2)}{0.5(V1 + V2)}$$

Где W – прирост показателей темпов в %

V1 – исходный уровень

V2 – конечный уровень

Например: Саша Д. прыгнул в длину с места в начале года на 42 см., а в конце – на 46 см. подставляя эти значения формулу, получаем:

$$W = \frac{100(46-42)}{1/2(42+46)} = 9\%$$