



Департамент образования администрации города Нижнего Новгорода

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 88»
(МБДОУ «Детский сад № 88»)**

ПРИНЯТО на заседании
Протокол № 5 от 10.08.2023

Принято с учетом мнения
Совета родителей
(законных представителей)
Протокол № 3 от 10.08.2023

УТВЕРЖДЕНО приказом
Педагогического совета
от 10.08.2023 № 92 о.д.

**Ольга
Павловна
Калинина**

Подписано цифровой
подписью: Ольга
Павловна Калинина
Дата: 2023.08.10 16:05:33
+03'00'

**Дополнительная общеобразовательная программа -
дополнительная общеразвивающая программа
«Сила движения»
Муниципального бюджетного дошкольного образовательного
учреждения «Детский сад № 88»
(для детей 6-7 лет)**

**Срок реализации программы – 8 месяцев.
Составитель: Куркина И.А.**

**город Нижний Новгород
2023 год**

СОДЕРЖАНИЕ

| | | |
|-----|---------------------------------------|----|
| 1 | Основные характеристики образования | 3 |
| 2 | Организационно-педагогические условия | 5 |
| 2.1 | Материально-техническое обеспечение | 6 |
| 3 | Текущий контроль | 6 |
| 4 | Формы аттестации | 6 |
| 5 | Учебный план | 7 |
| 6 | Календарный учебный график | 9 |
| 7 | Рабочая программа | 10 |
| 8 | Оценочные и методические материалы | 19 |

1. ОСНОВНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ОБРАЗОВАНИЯ

Дополнительная общеобразовательная программа «Детский фитнес» разработана в соответствии со следующими нормативными документами:

- Федеральным законом от 29 декабря 2012г. №273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Санитарными правилами СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденными постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 года № 28
- Правилами оказания платных образовательных услуг, утвержденные постановлением Правительства Российской Федерации от 15 сентября 2020 г. № 1441

АКТУАЛЬНОСТЬ

Современная физкультурно-оздоровительная работа – это постоянное движение вперед, пополнение арсенала используемых средств и методов тренировки. А использование спортивного оборудования нового поколения (фитбольные мячи, степ-платформы) помогают разнообразить физические упражнения и сделать их более интересными и занимательными.

В последние годы снижается двигательная активность детей, ослабляется нервно-мышечный аппарат, развиваются дефекты осанки, нарушается координация движений.

Повышению мотивации к физическим упражнениям, совершенствованию координации движений способствует обучение по физической культуре – «Детский фитнес».

Программа «Детский фитнес» - это комплексы упражнений современных направлений фитнеса (степ-аэробики, фитбол гимнастики, фитнес аэробики).

Новизна. Программа включает современные направления фитнеса - степ-аэробика, фитбол гимнастика, фитнес аэробика, освоение которых поможет естественному развитию организма ребенка, морфологическому и функциональному совершенствованию, профилактике различных заболеваний.

Программа «Детский фитнес» основана на сочетании ритмичной, эмоциональной музыки и аэробных упражнений с применением современных средств фитнеса (степы, фитболы), что делает обучение привлекательными. Обучение дает возможность гармонично сочетать упражнения для развития таких качеств, как выносливость, координация движений, сила и гибкость.

Практическая значимость программы

В двигательную деятельность воспитанников можно внести много новых и интересных упражнений и игр благодаря применению современных направлений фитнеса и использованию современного спортивного оборудования и инвентаря. Также занятия фитнесом позволяют повысить объем двигательной активности, уровень физической подготовленности детей, знакомят детей с возможностями своего тела, формируют интерес к двигательной деятельности и, как следствие, способствуют сохранению и укреплению здоровья воспитанников дошкольного учреждения.

Фитнес-тренировки создают благоприятные условия не только для физического, но и психомоторного развития дошкольников. Дети с удовольствием выполняют все задания, развивающие активность, самостоятельность, творческий подход и интерес к физической культуре. Сохранение и укрепление физического и психического здоровья посредством реализации современных и адаптированных к условиям дошкольного учреждения оздоровительных технологий позволяет достичь гармоничного физического развития на важном этапе подготовки детей к обучению в школе.

ЦЕЛЬ ПРОГРАММЫ

- Цель: совершенствовать координацию движения тела при выполнении аэробных упражнений на степ-платформах, фитболах.

Задачи:

- Научить детей основным шагам аэробики (March (базовые шаги), V-Step (шаг ноги врозь – ноги вместе), Straddle (ходьба ноги врозь – ноги вместе) Lift Front (шаг и мах другой ногой вперед Side (мах в сторону), Back (мах назад), Leg Curl (шаг с согнутой назад ногой), Kick (невысокий мах вперед одной ногой), Mambo);
- Учить детей выполнять базовые шаги аэробики сидя на фитболе.
- Формировать умения согласованно выполнять связки и комбинации ОРУ из положений сидя, лежа на спине, животе, боку, на фитбольном мяче
- познакомить детей со степ-аэробикой как способом активного отдыха
- формировать умение ритмично выполнять основные шаговые движения степ-аэробики в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции (Basic Step (базовый шаг на платформу), March (базовые шаги), V-Step (шаг ноги врозь – ноги вместе), Straddle (ходьба ноги врозь – ноги вместе) Tap UP, Tap Down (приставной шаг с касанием платформы и пола вверху и внизу), Knee up (шаг с подъемом на платформу Lift Front (шаг с подъемом на платформу и мах другой ногой вперед Side (мах в сторону), Back (мах назад), Leg Curl (шаг с подъемом на платформу с согнутой назад ногой), Kick (невысокий мах вперед одной ногой), Mambo (шаг на платформу через шаг на полу))

РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ "Детский фитнес"

| Модуль | Планируемые результаты |
|--------|------------------------|
|--------|------------------------|

| | |
|-------------------|---|
| «Фитнес аэробика» | <ul style="list-style-type: none"> - выполняет основные базовые шаги аэробики - выполняет базовые шаги сидя на фитболе - умеет согласовано выполнять связки и комбинации ОРУ на фитбольном мяче: - из положения сидя - лежа на спине - лежа на животе - лежа на боку |
| Степ-аэробика | <ul style="list-style-type: none"> - выполняет основные шаговые движения степ-аэробики - в заданном темпе, - под музыку, - по словесной инструкции |

2. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ

Настоящая программа разработана с учётом возрастных и физических особенностей детей 6-7 летнего возраста. Набор носит свободный характер и обусловлен интересами детей и их родителей.

Период реализации программы: 8 месяцев (октябрь- май)

Периодичность обучения: один раз в неделю, во вторую половину дня.

Длительность обучения: 30 мин.

Наполняемость группы: 10 человек.

Формы проведения обучения: тренировка, соревнования, эстафеты, командные подвижные игры, круговые тренировки, задания по станциям.

Форма организации: групповая.

Структура фитнес-тренировки включает в себя 3 части:

Подготовительная часть – (организация детей, создание мотивации) разминка (Комплекс) под музыку, которая подготавливает организм к выполнению основной части тренировки к более сложным упражнениям. Продолжительность 5 минут. Содержание разминки включает в себя строевые и порядковые упражнения, быстрая ходьба, легкий бег, прыжки на месте и в продвижении, игровые ритмические упражнения, упражнения на быстроту, внимание и др.

Основная часть предполагает обучение упражнениям на развитие ритма, мышечной организованности, танцевальной аэробики (элементов зумбы, батуки и других танцевальных направлений), фитбол гимнастики, степ-аэробики отдельно и в связке, а также обучение целому комплексу под музыку. Структура данной части зависит от направленности и цели тренировка, от возможностей детей. Продолжительность составляет 20 минут.

Заключительная часть. Может включать упражнения игрового

стретчинга, дыхательной гимнастики, упражнениями на релаксацию. Данная часть имеет продолжительность 5 минут.

2.1. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

| № | Наименование |
|----|----------------------------|
| 1. | Степ-платформа |
| 2. | Мяч гимнастический, 55 см. |
| 3. | Коврик для фитнеса |
| 4. | Помпоны детские |
| 5. | Гантели 0,3гр. |
| 6. | Мяч массажный |

3. ТЕКУЩИЙ КОНТРОЛЬ

Текущий контроль проводится на каждом занятии, это оценка качества усвоения пройденного материала каждым обучающимся. Результат фиксируется в «Журнале учета» согласно критериям:

| Критерии | Обозначения |
|---|----------------|
| У обучающегося усвоение материала находится в стадии формирования | Красная клетка |
| Обучающий частично освоил материал | Жёлтая клетка |
| Обучающийся освоил материал полностью | Зеленая клетка |

4. ФОРМЫ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

Два раза в год (февраль, май) проводится промежуточная аттестация - это оценка качества освоения общеобразовательной программы "Детский фитнес" по итогам завершения каждого модуля.

Модуль 1

Модуль 2

Аттестация проводится в форме наблюдения за выполнением упражнений.

Аттестация проводится методом педагогического наблюдения.

5. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

| № | Тема | Кол-во часов |
|---------------------------------|--|--------------|
| Модуль 1 Фитнес аэробика | | |
| 1 | «Чтоб здоровым быть всегда, аэробике скажем - Да!» | 1 |
| 2 | «Чтоб здоровым быть всегда, аэробике скажем - Да!» | 1 |
| 3 | «Морское путешествие» | 1 |
| 4 | «Радужные шарики» | 1 |

| | | |
|--|---|-------------|
| 5 | «Силачи» | 1 |
| 6 | Аэробика «Зоопарк | 1 |
| 7 | «Мой веселый мяч» | 1 |
| 8 | «В гостях у бегемота» | 1 |
| 9 | «Ушастый нянь» | 1 |
| 10 | Сказочный лес | 1 |
| 11 | «Прыг-скок» | 1 |
| 12 | «В гостях у сказки» | 1 |
| 13 | «Цирк приехал» | 1 |
| 14 | «Топ-хлоп» | 1 |
| 15 | «1-2-3 а ну -ка повтори» | 0,5 |
| 16 | Промежуточная аттестация | 0,5 |
| Модуль 2 Степ-аэробика | | |
| 1 | «Волшебные ступеньки» | 1 |
| 2 | «Путешествие в Играй-город» | 1 |
| 3 | «В гости к Морской фее» | 1 |
| 4 | «Волшебные ступеньки» | 1 |
| 5 | «Попрыгунчики» | 1 |
| 6 | Озорные гномики | 1 |
| 7 | «Веселые кузечики» | 1 |
| 8 | «Цирковые лошадки» | 1 |
| 9 | «Забавные обезьянки» | 1 |
| 10 | «Лягушата» | 1 |
| 11 | «Фантазеры» | 1 |
| 12 | В гости к «Бармалею» | 1 |
| 13 | «Чтобы сильным быть и ловким, нам поможет тренировка» | 1 |
| 14 | «Волшебные ступеньки» | 1 |
| 15 | «Озорные гномики» | 1 |
| 16 | «В гости к Буратино» | 1 |
| 17 | «Чтобы сильным быть и ловким, нам поможет тренировка» | 0,5 |
| 18 | Промежуточная аттестация | 0,5 |
| Итого: | | 32 |
| Длительность (академический час) | | 30 минут |
| Количество в неделю/ время (минуты) | | 1/30 минут |
| Количество в месяц / время (минуты) | | 4/120 минут |
| Количество в учебном году / время (минуты) | | 32/960 |

6. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

| Модуль «Фитнес-аэробика» | | | | | | | | | | | | Модуль "Степ-аэробика" | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|--------------------------|---|---|---|---------------|---|-----------|---|----------|---|---|---|------------------------|---|---|---------|----------|---|------|---|----|--------|---|---|--|-----|--|--|--|--|--|--|---|---|---|----|
| IV квартал | | | | | | I квартал | | | | | | II квартал | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Октябрь | | | | Ноябрь | | | | Декабрь | | | | Январь | | | Февраль | | | Март | | | Апрель | | | | Май | | | | | | | | | | |
| 1 | 1 | 1 | 1 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | 1 | 1 | 1 | 1 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | 1 | 1 | 1 | 1 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 1 | 1 | 1 | 1 | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 1 | 1 | 1 | 1П |
| | | | | Всего за этап | | | | 15,5/0,5 | | | | | | | | 16,5/0,5 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | Всего | | | | | | | | | | | | | | | | 32 | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

П- промежуточная аттестация

7. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

| № занятия | Тема | Задачи | Содержание | Материал | Методическое обеспечение |
|---------------------------------|--|---|---|-------------------------------------|---|
| Модуль «Фитнес аэробика» | | | | | |
| 1. | «Чтоб здоровым быть всегда, аэробике скажем - Да!» | <p>1. Познакомить с основными шагами классической аэробики: March (обычная ходьба), Straddle (ходьба ноги врозь - ноги вместе), Open Step (переход с одной ноги на другую в стойке ноги врозь), Step Touch (приставной шаг), Jogging (бег), Jumping Jack (прыжки ноги врозь-вместе);</p> <p>2. Развивать умение согласовывать движения с музыкой;</p> <p>3. Развивать интерес к аэробике, воспитывать чувство радости и удовлетворения от выполнения физических упражнений.</p> | <ul style="list-style-type: none"> - создание игровой мотивации - ритмические упражнения «Шалтай-Болтай» - - игровая заминка «Пальма» - дыхательные упражнения - подвижная игра «Охотники и утки» - игровой стрейчинг «Окошко» - игра малой подвижности «Горячий и холодный мяч» | Массажный мяч Коврик для фитнеса | Е.В. Сулим «Детский фитнес 5-7 лет», с.153-158 |
| 2. | «Чтоб здоровым быть всегда, аэробике скажем - Да!» | <p>1. Продолжать учить и закреплять шаги классической аэробики: V-Step (V-шаг), Knee Up (переход с одной ноги на другую со сгибанием коленей), Leg Lift (поднимание прямых ног), Chasse (скачок с одной ноги на две);</p> <p>2. Способствовать тренировке дыхательной и сердечно-сосудистой систем; профилактика плоскостопия;</p> <p>3. Содействовать эмоциональному выражению, развитие воображения в двигательной деятельности;</p> | <ul style="list-style-type: none"> - создание игровой мотивации - ритмические упражнения «Веселый ветер» - игровая заминка «Морская звезда» - дыхательные упражнения - подвижная игра «Медведь и пчелы» - Игровой стрейчинг «Окошко» -Игра малой подвижности «Веселая зарядка» | Массажный мяч Коврик для фитнеса | Е.В. Сулим «Детский фитнес 5-7 лет», с.153-158 |
| 3. | «Морское путешествие» | 1. Учить и закреплять шаги классической аэробики: Kick (шаг с невысоким махом | <ul style="list-style-type: none"> - создание игровой мотивации; - ритмические упражнения | Коврик для фитнеса | Нечитайлова А.А. «Фитнес для |

| | | | | | |
|----|----------------------|--|---|---|---|
| | | <p>вперед одной ногой), Hopscotch (переход с одной ноги на другую со сгибанием ноги назад), Lunge (выпад);</p> <p>2. Формировать привычку сохранять, контролировать правильную осанку в положении стоя, сидя, в ходьбе;</p> <p>3.Развивать координацию движений, выносливость, гибкость;</p> <p>4.Воспитывать доброжелательность, эмоциональную отзывчивость, чувство товарищества.</p> | <p>«Русалочка»;</p> <p>- игровая заминка «Морская звезда»;</p> <p>- дыхательные упражнения;</p> <p>- подвижная игра «Море волнуется»;</p> <p>- упражнения на релаксацию;</p> | | дошкольников» С.80-87 |
| 4. | «Радужные шарики» | <p>1. Учить детей красиво выполнять упражнения, с шагами Step (V-шаг), Knee Up (переход с одной ноги на другую со сгибанием коленей), Leg Lift (поднимание прямых ног), Chasse (скачок с одной ноги на две);</p> <p>2.Разучивание связок из нескольких аэробных шагов.</p> <p>3.Развивать умение согласовывать музыкальный ритм и темп шагов.</p> | <p>- создание игровой мотивации;</p> <p>- ритмические упражнения «Радужные шарики»;</p> <p>- игровая заминка «Воздушный марш»;</p> <p>- Дыхательные упражнения;</p> <p>- подвижная игра «Бездомный заяц»;</p> <p>- игра малой подвижности «Эхо»;</p> <p>- упражнения на релаксацию;</p> | Коврик для фитнеса Помпоны детские | Е.В. Сулим «Детский фитнес 5-7 лет», с.172-176 |
| 5. | «Силачи» | <p>1. Совершенствовать технику выполнения упражнений /шаги с поворотом вокруг себя; шаги с подскоком (ланч); шаги с захлестом голени, подъемом бедра/.</p> <p>2. Развивать эстетический вкус и интерес к занятиям.</p> | <p>- создание игровой мотивации;</p> <p>- ритмические упражнения «Силачи» ;</p> <p>- дыхательные упражнения;</p> <p>- подвижная игра «Не зевай быстро обруч занимай»;</p> <p>- упражнения на релаксацию;</p> | Коврик для фитнеса Гантели Обручи | Е.В. Сулим «Детский фитнес 5-7 лет», с.176-181 |
| 6. | Аэробика «Зоопарк | <p>1. Повторить элементы движений аэробики с утяжелителями.</p> <p>2. Совершенствовать упражнения стретчинга.</p> | <p>- создание игровой мотивации;</p> <p>- ритмические упражнения «Зверополис»;</p> <p>- дыхательные упражнения;</p> <p>подвижная игра «Смена-перемена»;</p> | Коврик для фитнеса Гантели | О.Н. Рыбкина «Фитнес в детском саду», с.64-67 |

| | | | | | |
|-----|-----------------------|---|--|---|--|
| | | | - упражнения на релаксацию; | | |
| 7. | «Мой веселый мяч» | 1. Дать детям представление о форме и физических свойствах фитбола; 2. Познакомить с правилами работы с большим мячом. 3. Разучить аэробное упражнение «Веселый мячик» | - создание игровой мотивации; - аэробное упражнение «Веселые мячики»; - игровая заминка «Воздушный марш»; - дыхательные упражнения; - подвижная игра «Бездомный заяц»; - игра малой подвижности «Эхо» - упражнения на релаксацию | Коврик для фитнеса Гимнастические мячи | О.Н. Рыбкина «Фитнес в детском саду», с.67-70 |
| 8. | «В гостях у бегемота» | 1. Обучать базовым положениям при выполнении упражнений с фитболом. 2. Учить детей выполнять переход из положения упора присев, руки на мяче, в положение лежа животом на мяче; из положения сидя на фитболе, в положение лежа спиной на фитболе. 3. Формировать у детей правильную осанку 4. Разучить аэробное упражнение «Бегемот» | - создание игровой мотивации; - аэробное упражнение «Бегемот»; - игровая заминка «Африка»; - дыхательные упражнения; - подвижная игра «Охотники и утки» - упражнения на релаксацию | Коврик для фитнеса Гимнастические мячи | О.Н. Рыбкина «Фитнес в детском саду», с.70-73 |
| 9. | «Ушастый нянь» | 1. Продолжать знакомить детей с базовыми положениями при работе с мячом. 2. Закрепление базовых шагов march (марш), step-touch (приставной шаг) вперед, назад, вправо, влево, knee up (подъем колена), lunge (выпад) 3. Разучить аэробное упражнение «Ушастый нянь» 4. Формировать у детей правильную осанку. | - создание игровой мотивации; - аэробное упражнение «Ушастый нянь»; - дыхательные упражнения; - подвижная игра «Не зевай, быстро мячик занимай»; -упражнения на релаксацию | Коврик для фитнеса Гимнастические мячи | О.Н. Рыбкина «Фитнес в детском саду», с.73-82 |
| 10. | Сказочный лес | 1. Учить детей правильной посадке на | - создание игровой мотивации; | Коврик для | О.Н. Рыбкина |

| | | | | | |
|-----|---------------------|---|---|---|---|
| | | <p>фитболе, сохраняя правильную осанку.</p> <p>2. Учить детей выполнять перекат на левое бедро из положения седа правым бедром на мяче (и наоборот);</p> <p>3. Закрепление базовых шагов march (марш), step-touch (приставной шаг) вперед, назад, вправо, влево, knee up (подъем колена), lunge (выпад) в связке</p> <p>4. Разучивать аэробное упражнение «Сказочный лес»</p> | <ul style="list-style-type: none"> - аэробное упражнение «Сказочный лес»; - дыхательные упражнения - подвижная игра «Снеговик»; - игра малой подвижности «Эхо»; | <p>фитнеса Гимнастические мячи</p> | <p>«Фитнес в детском саду», с.73-82</p> |
| 11. | «Прыг-скок» | <p>1. Продолжать учить детей правильной посадке на фитболе, сохраняя равновесие и осанку.</p> <p>2. Учить выполнять переход из положения упора присев, руки на мяче в положение седа на мяче (перекатом через мяч, ноги в стороны).</p> <p>3. Учить прокатывать фитбол ногами, соблюдая направление.</p> <p>4. Совершенствовать выполнение базовых шагов в различных связках с дополнительными движениями рук.</p> <p>5. Разучивать аэробное упражнение «Кот на крыше»;</p> | <ul style="list-style-type: none"> - создание игровой мотивации; - аэробное упражнение «Кот на крыше»; - дыхательные упражнения; - подвижная игра «Мы веселые ребята»; - упражнения на релаксацию; | <p>Коврик для фитнеса Гимнастические мячи</p> | <p>Е.В. Сулим «Детский фитнес 5-7 лет», с.145-148</p> |
| 12. | «В гостях у сказки» | <p>1. Обучать базовым положениям при выполнении упражнений с фитболом.</p> <p>2. Продолжать выполнять базовые шаги в различных связках.</p> <p>3. Разучивать аэробные упражнения</p> | <ul style="list-style-type: none"> - создание игровой мотивации; - аэробное упражнение «Джин»; - дыхательные упражнения; - подвижная игра «Зайцы и медведь»; - игра малой подвижности «Летает | <p>Коврик для фитнеса Гимнастические мячи</p> | <p>Е.В. Сулим «Детский фитнес 5-7 лет», с.153-158</p> |

| | | | | | |
|------------------------|--|--|--|---|---|
| | | «Джин» | не летает» | | |
| 13. | «Цирк приехал» | 1. Продолжать выполнять базовые шаги в различных связках; 2. Закреплять выполнение изученных переходов и перекатов. 3. Разучивание аэробного упражнения «Циркачи». | - создание игровой мотивации; - аэробное упражнение «Циркачи»; - дыхательные упражнения; - подвижная игра «Светофор»; - упражнения на релаксацию; | Коврик для фитнеса Гимнастические мячи | Е.В. Сулим «Детский фитнес 5-7 лет», с.158-163 |
| 14. | «Топ-хлоп» | 1. Совершенствовать выполнение базовых шагов в различных связках с хлопками; 2. Совершенствовать выполнение изученных переходов и перекатов; 3. Разучивание аэробного упражнения «Вечный двигатель» | - создание игровой мотивации; - аэробное упражнение «Вечный двигатель»; - дыхательные упражнения; - подвижная игра «Лягушки и цапля»; - игра малой подвижности «Тихо-громко»; | Коврик для фитнеса Гимнастические мячи | Е.В. Сулим «Детский фитнес 5-7 лет», с.163-167 |
| 15. | «1-2-3 а ну -ка повтори» (промежуточная аттестация) | 1. Совершенствовать базовые шаги аэробики. 2. Повторение изученных ритмических упражнений 3. Формировать устойчивый интерес к двигательным занятиям и способствовать развитию воображения, мышления, двигательной активности. | - создание игровой мотивации; - аэробное упражнение по выбору детей; - дыхательные упражнения; - подвижная игра «Бездомный заяц»; - игра малой подвижности «Раз, два, три – ну-ка, повтори»; | Коврик для фитнеса Гимнастические мячи Карточки - схемы | Е.В. Сулим «Детский фитнес 5-7 лет», с.172-176 |
| Модуль "Степ-аэробика" | | | | | |
| 16. | «Волшебные ступеньки» | 1. Дать понятие о степе, степ платформе, познакомить с основными правилами техники выполнения упражнений на степенях. 2. Познакомить с основными шагами степ-аэробики без смены лидирующей ноги: basic step (базовый шаг), straddle | - создание игровой мотивации; - ритмические упражнения «Веселые ножки»; - подвижная игра «Охотники и утки»; - игровой стрейчинг «Морские звезды»; | Степ-платформа Массажный мяч Коврик для фитнеса мяч | Е.В. Сулим «Детский фитнес 5-7 лет», с.107-111 |

| | | | | | |
|-----|-----------------------------|---|---|--|---|
| | | (шаги с постановкой ног по обе стороны степа); | | | |
| 17. | «Путешествие в Играй-город» | 1. Закрепить навык выполнения изученных упражнений фитболаэробики. 2. Способствовать развитию пластичности. 3. Содействовать развитию внимания и ориентировки в пространстве. | - создание игровой мотивации; - аэробное упражнение «Веселый мячик»; - дыхательные упражнения; - подвижная игра «Ласточки без гнезда»; - игра малой подвижности «Эхо» - упражнения на релаксацию «Пляж» | Коврик для фитнеса Фитбол | Е.Г. Сайкина. «Фитбол-аэробика для дошкольников «Танцы на мячах» с.62-63, с.134-137 |
| 18. | «В гости к Морской фее» | 1. Совершенствовать разученные комплексы упражнений фитбол- - создание игровой мотивации; - аэробное упражнение «Часики», Коврик для фитнеса Е.Г. Сайкина. «Фитбол-аэробика 15 аэробики 2. Совершенствовать навык правильного положения осанки при выполнении упражнений фитбол-аэробики. 3. Воспитывать выдержку и настойчивость | - создание игровой мотивации; - аэробное упражнение «Часики», «Кикимора», «Ку-ку», «Цапля», «Фея моря»; - дыхательные упражнения; - подвижная игра «Автомобили»; - игра малой подвижности «Тишина» - упражнения на релаксацию «Пляж» | Коврик для фитнеса Фитбол | Е.Г. Сайкина. «Фитбол-аэробика для дошкольников «Танцы на мячах» с.137-138 Н.Е. Власенко «Фитболгимнастика в физическом воспитании детей дошкольного возраста» с.100 |
| 19. | «Волшебные ступеньки» | 1. Дать понятие о степе, степ платформе, познакомить с основными правилами техники выполнения упражнений на степах. 2. Познакомить с основными шагами степ-аэробики без смены лидирующей ноги: basic step (базовый шаг), straddle (шаги с постановкой ног по обе стороны степа); | - создание игровой мотивации; - ритмические упражнения «Веселые ножки»; - подвижная игра «Охотники и утки»; - игровой стрейчинг «Морские звезды»; | Степплатформа Массажный мяч Коврик для фитнеса мяч | Е.В. Сулим «Детский фитнес 5-7 лет», с.107-111 |
| 20. | «Попрыгунчики» | 1. Разучивать аэробные упражнения «Два веселых гуся» 2. Формировать рефлекс правильной позы в упражнениях с фитболами 3. Совершенствовать координационные и скоростно-силовые способности 4. Воспитывать выдержку и настойчивость | - создание игровой мотивации; - аэробное упражнение «Два веселых гуся»; - дыхательные упражнения; - подвижная игра «Через кочки», «Фитбол-волейбол», ; - игра малой подвижности «Быстро шагай» | Коврик для фитнеса Фитбол, скакалка | Н.Е. Власенко «Фитболгимнастика в физическом воспитании детей дошкольного возраста» с.50-52 |

| | | | | | |
|-----|----------------------|---|--|---|---|
| 21. | Озорные гномики | <p>1. Продолжать учить детей основным элементам степ аэробики /шаг ноги врозь, ноги вместе; приставной шаг с касанием на платформе или на полу/. (Со сменой ног)</p> <p>1. Воспитывать положительное отношение и интерес к физическим упражнениям, степ-аэробике.</p> <p>2. Закреплять представления у детей о правильной осанке;</p> | <ul style="list-style-type: none"> - создание игровой мотивации; - игровое упражнение «Гусеница»; - ритмические упражнения «Озорные гномики»; - игровой стрейчинг «Повторяй за мной» - игра малой подвижности «Кто самый внимательный» | Степ-платформа Массажный мяч Коврик для фитнеса | Е.В. Сулим «Детский фитнес 5-7 лет», с.112-116 |
| 22. | «Веселые кузечики» | <p>1. Продолжать упражнять в шаге на степе; в шаге с подъемом на платформу и гибанием ноги вперед, назад /различные варианты/.</p> <p>2. Продолжать развивать правильную осанку, укреплять костно-мышечный корсет. Воспитывать интерес и желание заниматься степ аэробикой.</p> | <ul style="list-style-type: none"> - создание игровой мотивации; - игровое упражнение «Крокодил»; - Ритмические упражнения «Веселые кузечики» - игровая заминка «Часики»; - подвижная игра «Бездомный заяц»; - игровой стрейчинг «Повторяй за мной»; - игра малой подвижности «Скажи наоборот»; | Степ-платформа Массажный мяч Коврик для фитнеса | Е.В. Сулим «Детский фитнес 5-7 лет», с.117-121 |
| 23. | «Цирковые лошадки» | <p>1. Закреплять разученные упражнения на степ платформе с добавлением рук /шаги на степе, шаг через платформу, выпады в сторону и назад, приставные шаги вправо, влево, вперед, назад, с поворотами/.</p> <p>2. Учить правильно дышать во время занятия.</p> | <ul style="list-style-type: none"> - создание игровой мотивации; - игровое упражнение «Лошадки»; - ритмические упражнения «Цирковые лошадки» - игровая заминка «Матрешка»; - подвижная игра «Ловишки»; - дыхательная гимнастика; - упражнения на релаксацию; | Степ-платформа Массажный мяч Коврик для фитнеса | Е.В. Сулим «Детский фитнес 5-7 лет», с.121-125 |
| 24. | «Забавные обезьянки» | <p>1. Продолжать разучивание связок из нескольких шагов / ходьба на степе с руками; приставной шаг с касанием на платформе или на полу; выпад вправо, влево; шаг через</p> | <ul style="list-style-type: none"> - создание игровой мотивации; - игровое упражнение «Обезьянки резвятся»; - игровое упражнение «Веселые | Степ-платформа Массажный мяч | Е.В. Сулим «Детский фитнес 5-7 лет», с.126-130 |

| | | | | | |
|-----|----------------------|---|---|---|---|
| | | платформу; выпады в сторону и назад/. 2.Развивать чувство ритма, точности. | ножки»; - ритмические упражнения «Забавные обезьянки» ; - игровая заминка «Домик»; - подвижная игра «Охотники и обезьяны»; - игровой стрейчинг; - дыхательные упражнения; | Коврик для фитнеса | |
| 25. | «Лягушата» | 1. Закрепить базовые шаги, учить соединять их в связку /ходьба на степе с руками; приставной шаг с касанием на платформе или на полу; выпад вправо, влево; шаг через платформу; выпады в сторону и назад/. 2.Развивать равновесие, гибкость, силу ног. | - создание игровой мотивации; - игровое упражнение «Маленькие лягушки»; - ритмические упражнения «Лягушата» ; - игровая заминка «Жираф»; - подвижная игра «Рыбаки и рыбки»; - игровой стрейчинг; | Степ-платформа Массажный мяч Коврик для фитнеса | Е.В. Сулим «Детский фитнес 5-7 лет», с.130-135 |
| 26. | «Фантазеры» | 1. Совершенствовать технику и точность выполнения упражнений /базовый шаг; шаг связка; шаг касание; приставной шаг/. 2.Развивать творчество, воображение. 3. Воспитывать уверенность в своих силах. | - создание игровой мотивации; - игровое упражнение «Маска» - ритмические упражнения «Фантазеры» ; - игровая заминка «Замок»; - подвижная игра «Салют»; - игровой стрейчинг; - упражнения на релаксацию; | Степ-платформа Массажный мяч Коврик для фитнеса | Е.В. Сулим «Детский фитнес 5-7 лет», с.135-141 |
| 27. | В гости к «Бармалею» | 1. Закрепить ранее разученные упражнения с различной вариацией рук / ходьба на степе с поворотом вокруг себя; поднимание прямых ног, сгибание и разгибание их; базовый шаг; шаг связка; шаг касание; приставной шаг/. 2. Развивать координацию движений, ориентировку в пространстве. 3. Воспитывать умение сохранять | - создание игровой мотивации; - ритмические упражнения «Веселые зверята»; - игровая заминка «Пальма»; - подвижная игра «Ловишки»; - игровой стрейчинг; - игра малой подвижности «Горячий и холодный мяч»; - дыхательные упражнения; | Степ-платформа Массажный мяч Коврик для фитнеса | Е.В. Сулим «Детский фитнес 5-7 лет», с.141-145 |

| | | | | | |
|-----|---|---|--|---|--|
| | | правильную осанку в различных видах деятельности. | | | |
| 28. | «Чтобы сильным быть и ловким, нам поможет тренировка» | 1. Формировать способность выполнять комплекс степ-аэробики уверенно, в заданном темпе, ритме; 2. Воспитание самостоятельности, ответственного отношения к соблюдению правил при выполнении упражнений; | - создание игровой мотивации; - ритмические упражнения «Веселые зверята»; - дыхательные упражнения; - игровая заминка «Пальма»; - подвижная игра «Медведь и пчелы»; - игровой стрейчинг «Джунгли»; - игра малой подвижности «Эхо»; | Степ-платформа Массажный мяч Коврик для фитнеса | Е.В. Сулим «Детский фитнес 5-7 лет», с.145-148 |
| 29. | «Волшебные ступеньки» | 1. Совершенствовать базовые шаги, умение соединять их в связке /ходьба на степе с поворотом вокруг себя; кружение на степ платформе в правую и левую стороны вокруг себя, руки в стороны; скрестный шаг, подъем на угол, шаг с подъемом бедра/. 2. Развивать у детей чувство ритма, артистичность, творческие способности. 3. Воспитывать выдержку, настойчивость в достижении положительных результатов. | - создание игровой мотивации; - ритмические упражнения «Веселые ножки»; -игровая заминка «Журавушка»; - подвижная игра «Лиса в курятнике»; - игровой стрейчинг «Морские звезды» - упражнения на релаксацию. | Степ-платформа Массажный мяч Коврик для фитнеса | Е.В. Сулим «Детский фитнес 5-7 лет», с.149-153 |
| 30. | «Озорные гномики» | 1. Совершенствовать технику выполнения упражнений /шаги с поворотом вокруг себя; шаги с подскоком (ланч); шаги с захлестом голени, подъемом бедра/. 2. Развивать эстетический вкус и интерес к занятиям. | - создание игровой мотивации; - игровое упражнение «Гусеница»; - ритмические упражнения «Озорные гномики»; - игровой стрейчинг «Повторяй за мной»; -игра малой подвижности «Кто самый внимательный»; | Степ-платформа Массажный мяч Коврик для фитнеса | Е.В. Сулим «Детский фитнес 5-7 лет», с.153-158 |
| 31. | «В гости к Буратино» | 1.Совершенствовать технику выполнения движений, добиваясь естественности, легкости, выразительности их выполнения /приставные шаги в разных направлениях: | - создание игровой мотивации; - игровое упражнение «Силачи»; - ритмические упражнения «Буратино»; | Степ-платформа Массажный мяч | Нечитайлова А.А. «Фитнес для дошкольников» С.62-67 |

| | | | | | |
|-----|--|---|--|--|---|
| | | <p>вперед со степа и обратно; вправо и влево со степа; стойка на одной ноге, руки в стороны /на пояс/;</p> <p>2. Развивать координацию движений, ориентировку в пространстве.</p> <p>3. Воспитывать желание выполнять упражнения правильно и четко.</p> | <p>- игровой стрейчинг; «Повторяй за мной»</p> <p>- подвижная игра «Запрещенное движение»;</p> <p>- упражнения на релаксацию;</p> | Коврик для фитнеса | |
| 32. | «Чтобы сильным быть и ловким, нам поможет тренировка» (промежуточная аттестация) | <p>1. Формировать способность выполнять комплекс степ-аэробики уверенно, в заданном темпе, под музыку;</p> <p>2. Воспитание самостоятельности, ответственного отношения к соблюдению правил при выполнении упражнений;</p> | <p>- создание игровой мотивации;</p> <p>- ритмические упражнения «Веселые зверята»;</p> <p>- дыхательные упражнения;</p> <p>- игровая заминка «Пальма»;</p> <p>- подвижная игра «Медведь и пчелы»;</p> <p>- игровой стрейчинг «Джунгли»;</p> <p>- игра малой подвижности «Горячий и холодный мяч»;</p> | <p>Степ-платформа</p> <p>Массажный мяч</p> <p>Коврик для фитнеса</p> | Е.В. Сулим «Детский фитнес 5-7 лет», с.145-148 |

8.

ОЦЕНОЧНЫЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Два раза в год (февраль, май) проводится промежуточная аттестация – это оценка качества освоения общеобразовательной программы "Детский фитнес" по итогам завершения каждого модуля. Аттестация проводится в форме наблюдения за выполнением задания. Результат фиксируется в протоколе, который хранится два года в методическом кабинете.

Аттестация проводится методом педагогического наблюдения по итогам завершения каждого модуля «Фитнес-аэробика», «Степ-аэробика».

| Характеристика | Обозначение |
|----------------|---|
| Красная клетка | необходима поддержка, поддержка деятельности со стороны взрослого |
| Жёлтая клетка | требуется незначительная помощь взрослого |
| Зеленая клетка | выполняет задание самостоятельно, без помощи взрослого |

Обработка результатов промежуточной аттестации:

Красный уровень - Программа находится на стадии формирования.

Жёлтый уровень - Программа частично усвоена.

Зелёный уровень - Программа усвоена в полном объёме.

Результат фиксируется в протоколе, который хранится в методическом кабинете два года.

Диагностическая карта
Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад № 88»
Протокол №1
промежуточной аттестации по завершению модуля "Фитнес-аэробика"
дополнительной общеобразовательной программы "Детский фитнес" (для детей 6-7 лет)
Форма проведения: наблюдение

| № | Ф.И. ребёнка | Критерии усвоения программного материала | | | | | | | | | | | | Примечания (выводы и рекомендации) |
|---|--------------|--|--------|----------|------|-----|------|-------|--|---|-----------------|------------------|----------------|---------------------------------------|
| | | выполняет основные базовые шаги аэробики | | | | | | | выполняет базовые шаги сидя на фитболе | умеет согласовано выполнять связки и комбинации ОРУ на футбольном мяче: | | | | |
| | | March | V-Step | Straddle | Lift | Leg | Kick | Mambo | | - из положения сидя | - лежа на спине | - лежа на животе | - лежа на боку | |
| 1 | | | | | | | | | | | | | | |
| 2 | | | | | | | | | | | | | | |

Дата проведения _____ года

Педагогический работник реализующий дополнительную общеобразовательную программу

(ФИО)

Диагностическая карта
 Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад № 88»
 Протокол №2
 промежуточной аттестации по завершению модуля "Степ-аэробика"
 общеобразовательной программы "Детский фитнес" (для детей 6-7 лет)
 Форма проведения: наблюдение

| № | Ф.И. ребёнка | Критерии усвоения программного материала | | | | | | | | | | Примечания (выводы и рекомендации) | | |
|---|--------------|--|--------|----------|--------|----------|---------|------------|----------|------|-------|---------------------------------------|--|--|
| | | Сформировано умение ритмично выполнять основные шаговые движения степ-аэробики в заданном темпе, под музыку и по словесной инструкции. | | | | | | | | | | | | |
| | | Basic Step | V-Step | Straddle | Tap UP | Tap Down | Knee up | Lift Front | Leg Curl | Kick | Mambo | | | |
| | | | | | | | Side | Back | | | | | | |
| 1 | | | | | | | | | | | | | | |
| 2 | | | | | | | | | | | | | | |

Дата проведения _____ года

Педагогический работник реализующий дополнительную общеобразовательную программу

 (ФИО)

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

1. О.Н. Рыбкина, Л.Д. Морозова Фитнес в детском саду: Программа и конспекты занятий с детьми 5-7 лет. – М.: АРКТИ, 2016.
2. А.А. Нечитайлова, Н.С. Полунина, М.А. Архипова. Фитнес для дошкольников. – СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС»», 2017
3. Е.В. Сулим. Детский фитнес. Физическое развитие детей 5- 7 лет – М.: ТЦ Сфера, 2018

Пронумеровано, пронумеровано, скреплено печатью

Цифрой 22 (двадцать) лист(ов)
прописью двадцать) лист(ов)

И.о.заведующего _____ О.П.Калинина

подпись

