



Департамент образования администрации города Нижнего Новгорода

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

ПРИНЯТО  
на заседании  
Педагогического совета  
Протокол № 5 от 29.08.2025

УТВЕРЖДЕНА  
приказом заведующего  
МБДОУ «Детский сад № 88»  
от 29.08.2025 № 99 о.д.

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.

Ольга  
Павловна  
Калинина

Подписано цифровой  
подписью: Ольга  
Павловна Калинина  
Дата: 2025.09.05 16:05:33  
+03'00'

город Нижний Новгород  
2025 год

## **СОДЕРЖАНИЕ**

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

## **1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Дополнительная общеобразовательная программа – дополнительная общеразвивающая программа «Сила движения» 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 (футбольные 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 «Сила движения» - 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 «Сила движения» 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 футбольном 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 – дополнительной общеразвивающей программы «Сила движения»**

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

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

## 1. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ

Настоящая программа разработана с учетом 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 готовит 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**

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

## **2. ТЕКУЩИЙ КОНТРОЛЬ**

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

<b>Критерии</b>	<b>Обозначения</b>
У обучающегося усвоение материала находится в стадии формирования	Красная клетка
Обучающий частично освоил материал	Жёлтая клетка
Обучающийся освоил материал полностью	Зеленая клетка

## **3. ФОРМЫ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ**

Два раза в год (февраль, май) проводится промежуточная аттестация - это оценка качества освоения дополнительной общеобразовательной программы – дополнительного общеразвивающей программы «Сила движения» по итогам завершения каждого модуля.

Модуль 1

Модуль 2

Аттестация проводится в форме наблюдения за выполнением упражнений.

## **4. УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

<b>№</b>	<b>Тема</b>	<b>Кол-во часов</b>
<b>Модуль 1 Фитнес аэробика</b>		
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	«Ушаственный 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»	1,5
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
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

## 5.КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

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

П- промежуточная аттестация; з – занятия.

## 6.РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

№ занятия	Тема	Задачи	Содержание	Материал	Методическое обеспечение
<b>Модуль «Фитнес аэробика»</b>					
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"> <li>- создание игровой мотивации</li> <li>- ритмические упражнения «Шалтай-Болтай» -</li> <li>- игровая заминка «Пальма»</li> <li>- дыхательные упражнения</li> <li>- подвижная игра «Охотники и утки»</li> <li>- игровой стрейчинг «Окошко»</li> <li>- игра малой подвижности «Горячий и холодный мяч»</li> </ul>	Массажный мяч Коврик для фитнеса	E.B. 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 (скакочек 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"> <li>- создание игровой мотивации</li> <li>- ритмические упражнения «Веселый ветер»</li> <li>- игровая заминка «Морская звезда»</li> <li>- дыхательные упражнения</li> <li>- подвижная игра «Медведь и пчелы»</li> <li>- Игровой стрейчинг «Окошко»</li> <li>-Игра малой подвижности «Веселая зарядка»</li> </ul>	Массажный мяч Коврик для фитнеса	E.B. 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"> <li>- создание игровой мотивации;</li> <li>- ритмические упражнения</li> </ul>	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> <ul style="list-style-type: none"> <li>- игровая заминка «Морская звезда»;</li> <li>- дыхательные упражнения;</li> <li>- подвижная игра «Море волнуется»;</li> <li>- упражнения на релаксацию;</li> </ul>		<p>дошкольников» С.80-87</p>
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>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- создание игровой мотивации;</li> <li>- ритмические упражнения «Радужные шарики»;</li> <li>- игровая заминка «Воздушный марш»;</li> <li>- Дыхательные упражнения;</li> <li>- подвижная игра «Бездомный заяц»;</li> <li>- игра малой подвижности «Эхо»;</li> <li>- упражнения на релаксацию;</li> </ul>	<p>Коврик для фитнеса Помпоны детские</p>	<p>Е.В. Сулим «Детский фитнес 5-7 лет», с.172-176</p>
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>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- создание игровой мотивации;</li> <li>- ритмические упражнения «Силачи» ;</li> <li>- дыхательные упражнения;</li> <li>- подвижная игра «Не зевай быстро обруч занимай»;</li> <li>- упражнения на релаксацию;</li> </ul>	<p>Коврик для фитнеса Гантели Обручи</p>	<p>Е.В. Сулим «Детский фитнес 5-7 лет», с.176-181</p>
6.	Аэробика «Зоопарк	<p>1. Повторить элементы движений аэробики с утяжелителями.</p> <p>2. Совершенствовать упражнения стретчинга.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- создание игровой мотивации;</li> <li>- ритмические упражнения «Зверополис»;</li> <li>- дыхательные упражнения;</li> <li>подвижная игра «Смена-перемена»;</li> </ul>	<p>Коврик для фитнеса Гантели</p>	<p>О.Н. Рыбкина «Фитнес в детском саду», с.64-67</p>

			- упражнения на релаксацию;		
7.	«Мой веселый мяч»	1. Дать детям представление о форме и физических свойствах футбола; 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"> <li>- аэробное упражнение «Сказочный лес»;</li> <li>- дыхательные упражнения</li> <li>- подвижная игра «Снеговик»;</li> <li>- игра малой подвижности «Эхо»;</li> </ul>	фитнеса Гимнастические мячи	«Фитнес в детском саду», с.73-82
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"> <li>- создание игровой мотивации;</li> <li>- аэробное упражнение «Кот на крыше»;</li> <li>- дыхательные упражнения;</li> <li>- подвижная игра «Мы веселые ребята»;</li> <li>- упражнения на релаксацию;</li> </ul>	Коврик для фитнеса Гимнастические мячи	E.В. Сулим «Детский фитнес 5-7 лет», с.145-148
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"> <li>- создание игровой мотивации;</li> <li>- аэробное упражнение «Джин»;</li> <li>- дыхательные упражнения;</li> <li>- подвижная игра «Зайцы и медведь»;</li> <li>- игра малой подвижности «Летает</li> </ul>	Коврик для фитнеса Гимнастические мячи	E.В. Сулим «Детский фитнес 5-7 лет», с.153-158

		«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
15-16.	«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"					
17.	«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	- 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 стена);			
18.	«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
19.	«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	- создание игровой мотивации; - аэробное упражнение «Часики», «Кикимора», «Ку-ку», «Цапля», «Фея моря»;	Коврик для фитнеса Фитбол	Е.Г. Сайкина. «Фитбол-аэробика для дошкольников «Танцы на мячах» с.137-138
		2. Совершенствовать навык правильного положения осанки при выполнении упражнений фитбол-аэробики.	- дыхательные упражнения;		H.Е. Власенко «Фитболгимнастика в физическом воспитании детей дошкольного возраста» с.100
20.	«Волшебные ступеньки»	3. Воспитывать выдержку и настойчивость	- подвижная игра «Автомобили»; - игра малой подвижности «Тишина» - упражнения на релаксацию «Пляж»		
21.	«Попрыгунчики»	1. Дать понятие о степе, степ платформе, познакомить с основными правилами техники выполнения упражнений на стенах.	- создание игровой мотивации;	Степплатформа Массажный мяч	E.В. Сулим «Детский фитнес 5-7 лет», с.107-111
		2. Познакомить с основными шагами степ-аэробики без смены лидирующей ноги: basic step (базовый шаг), straddle (шаги с постановкой ног по обе стороны стена);	- ритмические упражнения «Веселые ножки»;	Коврик для фитнеса мяч	
		3. Совершенствовать координационные и скоростно-силовые способности	- подвижная игра «Охотники и утки»; - игровой стрейчинг «Морские звезды»;		
		4. Воспитывать выдержку и настойчивость	- создание игровой мотивации;	Коврик для фитнеса Фитбол, скакалка	H.Е. Власенко «Фитболгимнастика в физическом воспитании детей дошкольного возраста» с.50-52
			- аэробное упражнение «Два веселых гуся»;		
			- дыхательные упражнения;		
			- подвижная игра «Через кочки», «Фитбол-волейбол»;		
			- игра малой подвижности «Быстро шагай»		

22.	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"> <li>- создание игровой мотивации;</li> <li>- игровое упражнение «Гусенница»;</li> <li>- ритмические упражнения «Озорные гномики»;</li> <li>- игровой стрейчинг «Повторяй за мной»</li> <li>-игра малой подвижности «Кто самый внимательный»</li> </ul>	<p>Степ-платформа Массажный мяч Коврик для фитнеса</p>	E.В. Сулим «Детский фитнес 5-7 лет», с.112-116
23.	«Веселые кузечики»	<p>1.Продолжать упражняться в шаге на ступе; в шаге с подъемом на платформу и сгибанием ноги вперед, назад /различные варианты/.</p> <p>2.Продолжать развивать правильную анку, укреплять костно-мышечный корсет. Воспитывать интерес и желание заниматься степ аэробикой.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- создание игровой мотивации;</li> <li>- игровое упражнение «Крокодил»;</li> <li>- Ритмические упражнения «Веселые кузнецы»</li> <li>- игровая заминка «Часики»;</li> <li>- подвижная игра «Бездомный заяц»;</li> <li>- игровой стрейчинг «Повторяй за мной»;</li> <li>-игра малой подвижности «Скажи наоборот»;</li> </ul>	<p>Степ-платформа Массажный мяч Коврик для фитнеса</p>	E.В. Сулим «Детский фитнес 5-7 лет», с.117-121
24.	«Цирковые лошадки»	<p>1. Закреплять разученные упражнения на ступе платформе с добавлением рук /шаги на ступе, 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"> <li>- создание игровой мотивации;</li> <li>- игровое упражнение «Лошадки»;</li> <li>- ритмические упражнения «Цирковые лошадки» - игровая заминка «Матрешка»;</li> <li>- подвижная игра «Ловушки»;</li> <li>- дыхательная гимнастика;</li> <li>- упражнения на релаксацию;</li> </ul>	<p>Степ-платформа Массажный мяч Коврик для фитнеса</p>	E.В. Сулим «Детский фитнес 5-7 лет», с.121-125
25.	«Забавные обезьянки»	<p>1.Продолжать разучивание связок из нескольких шагов / ходьба на ступе с руками; приставной шаг с касанием на платформе или на полу; выпад вправо, влево; шаг через</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- создание игровой мотивации;</li> <li>- игровое упражнение «Обезьянки резвятся»;</li> <li>- игровое упражнение «Веселые</li> </ul>	<p>Степ-платформа Массажный мяч</p>	E.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	
26.	«Лягушата»	1. Закрепить базовые шаги, учить соединять их в связку /ходьба на ступе 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	E.В. Сулим «Детский фитнес 5-7 лет», с.130-135
27.	«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	E.В. Сулим «Детский фитнес 5-7 лет», с.135-141
28.	В гости к «Бармалею»	1.Закрепить раннее разученные упражнения с различной вариацией рук / ходьба на ступе 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	E.В. Сулим «Детский фитнес 5-7 лет», с.141-145

		правильную осанку в различных видах деятельности.			
29.	«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
30.	«Волшебные ступеньки»	1.Совершенствовать базовые шаги, умение соединять их в связке /ходьба на стеле с поворотом вокруг себя; кружение на стеле 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
31.	«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

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>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- создание игровой мотивации;</li> <li>- ритмические упражнения «Веселые зверята»;</li> <li>- дыхательные упражнения;</li> <li>- игровая заминка «Пальма»;</li> <li>- подвижная игра «Медведь и пчелы»;</li> <li>- игровой стрейчинг «Джунгли»;</li> <li>-игра малой подвижности «Горячий и холодный мяч»;</li> </ul>	<p>Степ-платформа Массажный мяч Коврик для фитнеса</p>	E.В. Сулим «Детский фитнес 5-7 лет», с.145-148
-----	--	--	--	--	---

## 4.

## ОЦЕНОЧНЫЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Два раза в год (январь, май) проводится промежуточная аттестация – это оценка качества освоения дополнительной общеобразовательной программы – дополнительной общеразвивающей программы «Сила движения» по итогам завершения каждого модуля. Аттестация проводится в форме наблюдения за выполнением задания. Результат фиксируется в протоколе.

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.

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

№	Ф.И. ребёнка	Критерии усвоения программного материала								Примеча ния (выводы и рекомен дации)		
		выполняет основные базовые шаги аэробики				выполняет базовые шаги сидя на фитболе	умеет согласовано выполнять связки и комбинации ОРУ на фитбольном 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-дополнительную общеразвивающую программу  
 (ФИО)

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

№	Ф.И. ребёнка	Критерии усвоения программного материала										Примечания (выводы и рекомендации)
		Basic Step	V-Step	Straddle	Tap UP	Tap Down	Knee up	Lift Front	Leg Curl	Kick	Mambo	
1												
2												

Дата проведения \_\_\_\_\_ года

Педагогический работник реализующий дополнительную общеобразовательную программу- дополнительную общеразвивающую 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

Прошнуровано, пронумеровано  
и скреплено печатью в количестве 21

(*Смирнова Елена*) д/с №В

Заведующий  
МБДОУ «Детский сад № 88»  
№ 88  
О.П. Калинина

2025 года

