Департамент образования администрации города Нижнего Новгорода

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

ПРИНЯТО
на заседании
Педагогического совета
Протокол № 1 от 01.09.2026

УТВЕРЖДЕНА
приказом заведующего
МБДОУ «Детский сад № 88»
от 01.09.2026 № 108 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: 2026.10.06 16:05:33 +03'00'

город Нижний Новгород
2026 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 2.4.4283-26 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденными постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 02 июня 2026 года № 18;
- 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 «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 применение 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 – дополнительной общеразвивающей программы «Сила движения»

Модуль	Планируемые результаты

«Фитнес аэробика»	- 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	- выполняет основные шаговые движения степ-аэробики -в заданном темпе, -под музыку, - по словесной инструкции

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 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

2. 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	Жѐлтая 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

№	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»	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								
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						
																													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
Модуль «Фитнес аэробика»					
1.	«Чтоб здоровым быть всегда, аэробике скажем - Да!»	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); 2. Развивать умение согласовывать движения с музыкой; 3. Развивать интерес к аэробике, воспитывать чувство радости и удовлетворения от выполнения физических упражнений.	- создание игровой мотивации - ритмические упражнения «Шалтай-Болтай» - - игровая заминка «Пальма» - дыхатьльные 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!»	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); 2. Способствовать тренировке дыхательной и сердечно-сосудистой систем; профилактика плоскостопия; 3. Содействовать эмоциональному выражению, развитие воображения в двигательной деятельности;	- создание игровой мотивации - ритмические упражнения «Веселый ветер» - игровая заминка «Морская звезда» - дыхатьльные 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	- создание игровой мотивации; - ритмические упражнения	Коврик для фитнеса	Нечитайлова А.А. «Фитнес для

		вперед одной ногой), Hopscotch (переход с одной ноги на другую со сгибанием ноги назад), Lunge (выпад); 2. Формировать привычку сохранять, контролировать правильную осанку в положении стоя, сидя, в ходьбе; 3.Развивать координацию движений, выносливость, гибкость; 4.Воспитывать доброжелательность, эмоциональную отзывчивость, чувство товарищества.	«Русалочка»; - игровая заминка «Морская звезда»; - дыхательные упражнения; - подвижная игра «Море волнуется»; - упражнения на релаксацию;		дошкольников» С.80-87
4.	«Радужные шарики»	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); 2.Разучивание связок из нескольких аэробных шагов. 3.Развивать умение согласовывать музыкальный ритм и темп шагов.	- создание игровой мотивации; - ритмические упражнения «Радужные шарики»; - игровая заминка «Воздушный марш»; - Дыхательные упражнения; - подвижная игра «Бездомный заяц»; - игра малой подвижности «Эхо»; - упражнения на релаксацию;	Коврик для фитнеса Помпоны детские	Е.В. Сулим «Детский фитнес 5-7 лет», с.172-176
5.	«Силачи»	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; - ритмические упражнения «Силачи» ; - дыхательные упражнения; - подвижная игра «Не зевай быстро обруч занимай»; - упражнения на релаксацию;	Коврик для фитнеса Гантели Обручи	Е.В. Сулим «Детский фитнес 5-7 лет», с.176-181
6.	Аэробика «Зоопарк	1. Повторить элементы движений аэробики с утяжелителями. 2. Совершенствовать упражнения стретчинга.	- создание игровой мотивации; - ритмические упражнения «Звериполис»; - дыхательные упражнения; подвижная игра «Смена-перемена»;	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

		фитболе, сохраняя правильную осанку. 2. Учить детей выполнять перекат на левое бедро из положения седа правым бедром на мяче (и наоборот); 3. Закрепление базовых шагов march (марш), step-touch (приставной шаг) вперед, назад, вправо, влево, knee up (подъем колена), lunge (выпад) в связке 4. Разучивать аэробное упражнение «Сказочный лес»	- аэробное упражнение «Сказочный лес»; - дыхательные упражнения - подвижная игра «Снеговик»; - игра малой подвижности «Эхо»;	фитнеса Гимнастические мячи	«Фитнес в детском саду», с.73-82
11.	«Прыг-скок»	1. Продолжать учить детей правильной посадке на фитболе, сохраняя равновесие и осанку. 2. Учить выполнять переход из положения упора присев, руки на мяче в положение седа на мяче (перекатом через мяч, ноги в стороны). 3. Учить прокатывать фитбол ногами, соблюдая направление. 4. Совершенствовать выполнение базовых шагов в различных связках с дополнительными движениями рук. 5. Разучивать аэробное упражнение «Кот на крыше»;	- создание игровой мотивации; - аэробное упражнение «Кот на крыше»; - дыхательные упражнения; - подвижная игра «Мы веселые ребята»; - упражнения на релаксацию;	Коврик для фитнеса Гимнастические мячи	Е.В. Сулим «Детский фитнес 5-7 лет», с.145-148
12.	«В гостях у сказки»	1. Обучать базовым положениям при выполнении упражнений с фитболом. 2. Продолжать выполнять базовые шаги в различных связках. 3. Разучивать аэробные упражнения	- создание игровой мотивации; - аэробное упражнение «Джин»; - дыхательные упражнения; - подвижная игра «Зайцы и медведь»; - игра малой подвижности «Летает	Коврик для фитнеса Гимнастические мячи	Е.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 степа);			
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 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
20.	«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
21.	«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

22.	Озорные гномики	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) 1. Воспитывать положительное отношение и интерес к физическим упражнениям, степ-аэробике. 2. Закреплять представления у детей о правильной осанке;	- создание игровой мотивации; - игровое упражнение «Гусенница»; - 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
23.	«Веселые кузечики»	1.Продолжать упражнять в шаге на степе; в шаге с подъемом на платформу и сгибанием ноги вперед, назад /различные варианты/. 2.Продолжать развивать правильную анку, укреплять костно-мышечный корсет. Воспитывать интерес и желание заниматься степ аэробикой.	- создание игровой мотивации; - игровое упражнение «Крокодил»; - Ритмические упражнения «Веселые кузнечики» - 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
24.	«Цирковые лошадки»	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/. 2.Учить правильно дышать во время занятия.	- 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
25.	«Забавные обезьянк»	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	- 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	
26.	«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
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	Е.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 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.			
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 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
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)	1. Формировать способность выполнять комплекс степ-аэробики уверенно, в заданном темпе, под музыку; 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 «Горячий и холодный мяч»;	Степ-платформа Массажный мяч Коврик для фитнеса	Е.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
Жѐлтая клетка	требуется незначительная помощь взрослого
Зеленая клетка	выполняет задание самостоятельно, без помощи взрослого

Обработка результатов промежуточной аттестации:

Красный уровень - Программа находится на стадии формирования.

Жѐлтый уровень - Программа частично усвоена.

Зелѐный уровень - Программа усвоена в полном объѐме.

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. ребѐнка	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 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. ребѐнка	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- 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