



Департамент образования администрации города Нижнего Новгорода
Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 85»
(МАДОУ «Детский сад № 85»)

Принята на Педагогическом совете
от 27.05.2021 № 7

Утверждена приказом
от 27.05.2021 № 98/2-о.д.

Дополнительная общеобразовательная программа
«Физкультшарики»
Муниципального автономного дошкольного образовательного учреждения
«Детский сад № 85»
(для детей 5-6 года жизни)

Срок реализации программы:
8 месяцев

Составитель:
Домнина О.Ю.

город Нижний Новгород
2021 год

СОДЕРЖАНИЕ

1	Пояснительная записка	3-5
2	Организационно-педагогические условия	5-6
2.1	Материально-техническое обеспечение	6
3	Текущий контроль	6
4	Формы аттестации	6
5	Учебный план	7-8
6	Календарный учебный график	9
7	Рабочая программа	10-19
8	Оценочные и методические материалы	20-23

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная программа «Физкультшарики» 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 РФ от 28.09.2020 г. № 28;
- Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013г. № 1008 «Об утверждении порядка организаций и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам».

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 занятиям физическими упражнениями, совершенствованию координации движений способствует занятия по физической культуре – «Физкультшарики».

Программа «Физкультшарики» - 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 «Физкультшарики» основана на сочетании ритмичной, эмоциональной музыки и аэробных упражнений с применением современных средств фитнеса (степперы, фитболы), что делает занятия привлекательными. Занятия дают 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.

Занятия фитнесом 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 занятиям физкультурой. 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 фитболе
- 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 ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ "Физкультшарики"

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 5-6 летнего возраста. Набор носит свободный характер и обусловлен интересами детей и их родителей.

Период реализации программы: 8 месяцев (октябрь- май)

Периодичность занятий: 2 раза в неделю, во вторую половину дня.

Длительность занятий: 25 мин.

Наполняемость группы: 20 человек (допускается проведение по подгруппам)

Форма проведения: занятие

Форма организации детей на занятии: групповая.

Типы занятий:

- а) Обучающее
- б) Закрепляющее
- в) Комбинированное
- г) Итоговое.

Виды занятий.

1. Тренировочное занятие.
2. Занятие-соревнование. (Эстафеты, командные подвижные игры).
3. Занятие в виде круговой тренировки, заданиям по станциям.

Структура фитнес-занятий включает в себя 3 части:

Подготовительная часть – (организация детей, создание мотивации) разминка (Комплекс) под музыку, которая подготавливает организм к выполнению основной части занятия 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 занятия, от возможностей детей. Продолжительность составляет 15 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.	Фитбол (Мяч гимнастический)
3.	Коврик для фитнеса
6.	Мяч массажный

3. ТЕКУЩИЙ КОНТРОЛЬ

Текущий контроль проводится на каждом занятии, это оценка качества усвоения пройденного материала на занятии каждым ребёнком. Результат фиксируется в "Журнале учёта занятий" согласно критериям:

Критерии	Обозначения
У обучающегося усвоение материала находится в стадии формирования	Красная клетка
Обучающий частично освоил материал	Жёлтая клетка
Обучающий освоил материал полностью	Зелёная клетка

4. ФОРМЫ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

Два раза в год (январь, май) проводится промежуточная аттестация - это оценка качества освоения образовательной программы "Физкультшарики" 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		
1	«Чтоб здоровым быть всегда, аэробике скажем - Да!»	2
2	«Чтоб здоровым быть всегда, аэробике скажем - Да!»	2
3	«Наше путешествие»	2
4	«Радужные мячики»	2
5	«Силачи»	2
6	Аэробика «Веселый зоопарк»	2
7	«Наш быстрый мяч»	2
8	«В гостях у бегемота»	2
9	«Ушастый нянь»	2
10	«Волшебный лес»	2
11	«Прыг-скок»	2
12	«В гостях у сказки»	2
13	«Цирк приехал»	2
14	«Попрыгунчики»	2
15	«Фантазеры»	2
16	«Путешествие в Играй-город»	2
17	«В гости к Волшебной фее»	2
18	«Топ-топ-хлоп-хлоп»	2
19	«Волшебные ступеньки» Промежуточная аттестация	1,5 0,5
Модуль 2		
1	Веселые гномики	2
2	«Веселые попрыгунчики»	2
3	«Цирковые лошадки»	2
4	«Забавные обезьянки»	2
5	«Лягушата»	2
6	«Фантазеры»	2
7	В гости к «Бармалею»	2
8	«Чтобы сильным быть и ловким, нам поможет тренировка»	2
9	«Волшебные ступеньки»	2
10	«Озорные гномики»	2
11	«В гости к Буратино»	2
12	«Чтобы сильным быть и ловким, нам поможет тренировка» Промежуточная аттестация	1,5 0,5
Итого:		64

Длительность одного занятия (академический час)	25 минут
Количество занятий в неделю/ время (минуты)	2/50 минут
Количество занятий в месяц / время (минуты)	8/200 минут
Количество занятий в учебном году / время (минуты)	64/1600

6. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Модуль «Фитнес аэробика»														Модуль "Степ-аэробика"																									
IVквартал							Iквартал							IIквартал																									
Октябрь				Ноябрь				Декабрь				Январь				Февраль				Март				Апрель				Май											
2	2	2	2																																				
				2	2	2	2																																
								2	2	2	2																												
												2	2	2	2																								
																2	2	2	1,5 0,5П																				
																				2	2	2	2																
																								2	2	2	2					2	2	2	1,5 0,5П				
Всего занятий за модуль:														39,5/0,5				23,5/0,5																					
Всего занятий:																												64											

П- промежуточная аттестация

7. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

№ занятия	Тема	Задачи	Содержание	Материал	Методическое обеспечение
Модуль «Фитнес аэробика»					
1-2	«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» 	<p>Массажный мяч Коврик для фитнеса</p>	<p>Е.В. Сулим «Детский фитнес 5-7 лет», с.153-158</p>
3-4	«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» 	<p>Массажный мяч Коврик для фитнеса</p>	<p>Е.В. Сулим «Детский фитнес 5-7 лет», с.153-158</p>
5-6	«Наше путешествие»	<p>1. Учить и закреплять шаги классической аэробики: Kick (шаг с невысоким махом</p>	<ul style="list-style-type: none"> - создание игровой мотивации; - ритмические упражнения 	<p>Коврик для фитнеса</p>	<p>Нечитайлова А.А. «Фитнес для</p>

		<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"> - игровая заминка «Морская звезда»; - дыхательные упражнения; - подвижная игра «Море волнуется»; - упражнения на релаксацию; 		дошкольников» С.80-87
7-8.	«Радужные мячики»	<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"> - 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
9-10	«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"> - 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
11-12	Аэробика «Веселый зоопарк»	<p>1. Повторить элементы движений аэробики с утяжелителями.</p> <p>2. Совершенствовать упражнения стретчинга.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - создание игровой мотивации; - ритмические упражнения «Зверополис»; - дыхательные упражнения; подвижная игра «Смена-перемена»; 	Коврик для фитнеса Гантели	О.Н. Рыбкина «Фитнес в детском саду», с.64-67

			- упражнения на релаксацию;		
13-14	«Наш быстрый мяч»	1. Познакомить с правилами работы с большим мячом. 2. Разучить аэробное упражнение с фитболами «Веселый мячик» 3. Формировать устойчивый интерес к двигательным занятиям и способствовать развитию воображения, мышления, двигательной активности.	- 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 Фитболы	О.Н. Рыбкина «Фитнес в детском саду», с.67-70
15-16	«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 с фитболом «Бегемот»	- создание игровой мотивации; - аэробное упражнение «Бегемот»; - игровая заминка «Африка»; - дыхательные упражнения; - подвижная игра «Охотники и утки» - упражнения на релаксацию	Коврик для фитнеса Фитболы	О.Н. Рыбкина «Фитнес в детском саду», с.70-73
17-18	«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 с фитболом «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 Фитболы	О.Н. Рыбкина «Фитнес в детском саду», с.73-82
19-20	«Волшебный лес»	1. Учить детей правильной посадке на фитболе, сохраняя правильную осанку.	- создание игровой мотивации; - аэробное упражнение на фитболе	Коврик для фитнеса	О.Н. Рыбкина «Фитнес в детском саду»

		<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 на фитболе «Сказочный лес»</p>	<p>«Сказочный лес»;</p> <ul style="list-style-type: none"> - дыхательные упражнения - подвижная игра «Снеговик»; - игра малой подвижности «Эхо»; 	Фитболы	саду», с.73-82
21-22	«Прыг-скок»	<p>1 . Учить выполнять переход из положения упора присев, руки на мяче в положение седа на мяче (перекатом через мяч, ноги в стороны).</p> <p>2. Учить прокатывать фитбол ногами, соблюдая направление.</p> <p>3. Совершенствовать выполнение базовых шагов в различных связках с дополнительными движениями рук.</p> <p>4. 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; 	Коврик для фитнеса Фитбол	Е.В. Сулим «Детский фитнес 5-7 лет», с.145-148
23-24	«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 «Джин»</p>	<ul style="list-style-type: none"> - создание игровой мотивации; - аэробное упражнение «Джин»; - дыхательные упражнения; - подвижная игра «Зайцы и медведь»; - игра малой подвижности «Летает не летает» 	Коврик для фитнеса Фитбол	Е.В. Сулим «Детский фитнес 5-7 лет», с.153-158
25-26	«Цирк приехал»	<p>1. Продолжать выполнять базовые шаги в различных связках;</p> <p>2. Закреплять выполнение изученных</p>	<ul style="list-style-type: none"> - создание игровой мотивации; - аэробное упражнение «Циркачи»; - дыхательные упражнения; 	Коврик для фитнеса Фитбол	Е.В. Сулим «Детский фитнес 5-7 лет», с.158-163

		переходов и перекатов. 3. Разучивание аэробного упражнения «Циркачи».	- подвижная игра «Светофор»; - упражнения на релаксацию;		
27-28	«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 «Фитбол-гимнастика в физическом воспитании детей дошкольного возраста» с.50-52
29-30	«Фантазеры»	1. Совершенствовать силовые способности в упражнениях с фитболами 2. Продолжать выполнять базовые шаги в различных связках. 3. Разучивать аэробное упражнение «Часики» 4. Воспитывать творческие способности в двигательной деятельности	- создание игровой мотивации; - аэробное упражнение «Часики»; - дыхательные упражнения; - подвижная игра «Не зевай, быстро мячик занимай»; - игра малой подвижности «Фантазеры»	Коврик для фитнеса Фитбол	Е.Г. Сайкина. «Фитбол-аэробика для дошкольников «Танцы на мячах» с.55-56 Н.Е. Власенко «Фитбол-гимнастика в физическом воспитании детей дошкольного возраста» с.52-54
31-32	«Путешествие в Играй-город»	1. Закрепить навык выполнения изученных упражнений фитбол-аэробики. 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
33-34	«В гости к волшебной фее»	1. Совершенствовать разученные комплексы упражнений фитбол-	- создание игровой мотивации; - аэробное упражнение «Часики»,	Коврик для фитнеса	Е.Г. Сайкина. «Фитбол-аэробика

		<p>аэробики</p> <p>2. Совершенствовать навык правильного положения осанки при выполнении упражнений фитбол-аэробики.</p> <p>3. Воспитывать выдержку и настойчивость</p>	<p>«Кикимора», «Ку-ку», «Цапля», «Фея моря»;</p> <p>- дыхательные упражнения;</p> <p>- подвижная игра «Автомобили»;</p> <p>- игра малой подвижности «Гишина»</p> <p>- упражнения на релаксацию «Пляж»</p>	Фитбол	<p>для дошкольников «Танцы на мячах» с.137-138</p> <p>Н.Е. Власенко «Фитбол-гимнастика в физическом воспитании детей дошкольного возраста» с.100</p>
35-36	«Топ-топ-хлоп-хлоп»	<p>1. Совершенствовать выполнение базовых шагов в различных связках с хлопками;</p> <p>2. Совершенствовать выполнение изученных переходов и перекатов;</p> <p>3. Разучивание аэробного упражнения «Вечный двигатель»</p>	<p>- создание игровой мотивации;</p> <p>- аэробное упражнение «Вечный двигатель»;</p> <p>- дыхательные упражнения;</p> <p>- подвижная игра «Лягушки и цапля»;</p> <p>- игра малой подвижности «Тихо-громко»;</p>	Коврик для фитнеса Гимнастические мячи	Е.В. Сулим «Детский фитнес 5-7 лет», с.163-167
37-38	«1-2-3 а ну -ка повтори» (промежуточная аттестация)	<p>1. Совершенствовать базовые шаги аэробики.</p> <p>2. Повторение изученных ритмических упражнений</p> <p>3. Формировать устойчивый интерес к двигательным занятиям и способствовать развитию воображения, мышления, двигательной активности.</p>	<p>- создание игровой мотивации;</p> <p>- аэробное упражнение по выбору детей;</p> <p>- дыхательные упражнения;</p> <p>- подвижная игра «Бездомный заяц»;</p> <p>- игра малой подвижности «Раз, два, три – ну-ка, повтори»;</p>	Коврик для фитнеса Гимнастические мячи Карточки - схемы	Е.В. Сулим «Детский фитнес 5-7 лет», с.172-176
39-40	«Волшебные ступеньки»	<p>1. Дать понятие о степе, степ платформе, познакомить с основными правилами техники выполнения упражнений на степенях.</p> <p>2. Познакомить с основными шагами степ-аэробики без смены лидирующей ноги: basic step (базовый шаг), straddle</p>	<p>- создание игровой мотивации;</p> <p>- ритмические упражнения «Веселые ножки»;</p> <p>- подвижная игра «Охотники и утки»;</p> <p>- игровой стрейчинг «Морские звезды»;</p>	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 ступа);			
Модуль "Степ-аэробика"					
41-42	Веселые 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) 2. Воспитывать положительное отношение и интерес к физическим упражнениям, степ-аэробике. 3. Закреплять представления у детей о правильной осанке;	- 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
43-44	«Веселые попрыгунчики»	1.Упражнять в шаге на степе; в шаге с подъемом на платформу и сгибанием ноги вперед, назад /различные варианты/. 2.Развивать правильную осанку, 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
45-46	«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
47-48	«Забавные обезьянки»	1.Разучивание связок из нескольких шагов / ходьба на степе с руками; приставной шаг с касанием на платформе или на полу;	- создание игровой мотивации; - игровое упражнение «Обезьянки резвятся»;	Степ-платформа Массажный	Е.В. Сулим «Детский фитнес 5-7 лет», с.126-130

		выпад вправо, влево; шаг через платформу; выпады в сторону и назад/. 2.Развивать чувство ритма, точности.	- игровое упражнение «Веселые ножки»; - ритмические упражнения «Забавные обезьянки» ; - игровая заминка «Домик»; -подвижная игра «Охотники и обезьяны»; - игровой стрейчинг; - дыхательные упражнения;	мяч Коврик для фитнеса	
49-50	«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
51-52	«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
53-54	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.	- создание игровой мотивации; - ритмические упражнения «Веселые зверята»; - игровая заминка «Пальма»; - подвижная игра «Ловишки»; - игровой стрейчинг; - игра малой подвижности «Горячий и холодный мяч»;	Степ-платформа Массажный мяч Коврик для фитнеса	Е.В. Сулим «Детский фитнес 5-7 лет», с.141-145

		3. Воспитывать умение сохранять правильную осанку в различных видах деятельности.	- дыхательные упражнения;		
55-56	«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
57-58	«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
59-60	«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
61-62	«В гости к Буратино»	1. Совершенствовать технику выполнения движений, добиваясь естественности, легкости, выразительности их выполнения	- создание игровой мотивации; - игровое упражнение «Силачи»; - ритмические упражнения	Степ-платформа Массажный	Нечитайлова А.А. «Фитнес для дошкольников»

		<p>/приставные шаги в разных направлениях: вперед со ступа и обратно; вправо и влево со ступа; 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>«Буратино»;</p> <ul style="list-style-type: none"> - игровой стрейчинг; «Повторяй за мной» - подвижная игра «Запрещенное движение»; - упражнения на релаксацию; 	<p>мяч</p> <p>Коврик для фитнеса</p>	<p>С.62-67</p>
63-64	<p>«Чтобы сильным быть и ловким, нам поможет тренировка» (промежуточная аттестация)</p>	<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>Промежуточная аттестация</p>	<ul style="list-style-type: none"> - 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»; 	<p>Степ-платформа</p> <p>Массажный мяч</p> <p>Коврик для фитнеса</p>	<p>Е.В. Сулим</p> <p>«Детский фитнес 5-7 лет», с.145-148</p>

8.ОЦЕНОЧНЫЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Два раза в год (февраль, май) проводится промежуточная аттестация – это оценка качества освоения дополнительной общеразвивающей программы "Физкультшарики" 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.

Характеристика	Обозначение
Красная клетка	необходима поддержка, стимуляция деятельности со стороны взрослого, сам с вопросами к взрослому не обращается
Жёлтая клетка	требуется незначительная помощь взрослого, с вопросами к взрослому обращается редко
Зеленая клетка	выполняет задание самостоятельно, без помощи взрослого, в случае необходимости обращается с вопросами

Обработка результатов промежуточной аттестации:

Красный уровень - Программа находится на стадии формирования.

Жёлтый уровень - Программа частично усвоена.

Зелёный уровень - Программа усвоена в полном объёме.

**Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад № 85»
(МАДОУ «Детский сад № 85»)**

Протокол №1

промежуточной аттестации по завершению модуля "Фитнес аэробика"
дополнительной образовательной программы "Физкультшарики" (для детей 5-6 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 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)

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад № 85»

(МАДОУ «Детский сад № 85»)

Протокол №2

промежуточной аттестации по завершению модуля "Степ-аэробика"
образовательной программы "Физкультшарики" (для детей 5-6 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 - дополнительную общеразвивающую программу

(ФИО)

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

1. Н.Е. Власенко «Фитбол-гимнастика в физическом воспитании детей дошкольного возраста». – СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2018. – 112 с.
2. А.А. Нечитайлова, Н.С. Полунина, М.А. Архипова. Фитнес для дошкольников. – СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2017
3. Е.Г. Сайкина., Кузьмина С.В. «Фитбол-аэробика для дошкольников «Танцы на мячах». - СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2016. – 160 с.
4. Е.В. Сулим. Детский фитнес. Физическое развитие детей 5- 7 лет – М.: ТЦ Сфера, 2018
5. О.Н. Рыбкина, Л.Д. Морозова Фитнес в детском саду: Программа и конспекты занятий с детьми 5-7 лет. – М.: АРКТИ, 2016.