



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 6-7 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»;
- Санитарных правил 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"> <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>

## **2. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ**

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

**Период реализации программы:** 8 месяцев (октябрь- май)

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

**Длительность занятий:** 30 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 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.	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
<b>Модуль 1</b>		
1	«Чтоб здоровым быть всегда, аэробике скажем - Да!»	2
2	«Чтоб здоровым быть всегда, аэробике скажем - Да!»	2
3	«Морское путешествие»	2
4	«Радужные шарики»	2
5	«Силачи»	2
6	Аэробика «Зоопарк	2
7	«Мой веселый мяч»	2
8	«В гостях у бегемота»	2
9	«Ушастый нянь»	2
10	Сказочный лес	2
11	«Прыг-скок»	2
12	«В гостях у сказки»	2
13	«Цирк приехал»	2
14	«Попрыгунчики»	22
15	«Фантазеры»	2
16	«Путешествие в Играй-город»	2
17	«В гости к Морской фее»	2
18	«Топ-хлоп»	2
19	«Волшебные ступеньки»	1,5
	Промежуточная аттестация	0,5
<b>Модуль 2</b>		
1	Озорные гномики	2
2	«Веселые кузечики»	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»	1,5
	Промежуточная аттестация	0,5

Итого:	64
Длительность одного занятия (академический час)	30 минут
Количество занятий в неделю/ время (минуты)	2/60 минут
Количество занятий в месяц / время (минуты)	8/240 минут
Количество занятий в учебном году / время (минуты)	64/1920

## 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							

II- промежуточная аттестация

## 7. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

№ занятия	Тема	Задачи	Содержание	Материал	Методическое обеспечение
<b>Модуль «Фитнес аэробика»</b>					
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"> <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>	<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"> <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>	<p>Массажный мяч Коврик для фитнеса</p>	<p>Е.В. Сулим «Детский фитнес 5-7 лет», с.153-158</p>
5-6	«Морское путешествие»	<p>1. Учить и закреплять шаги классической аэробики: Kick (шаг с невысоким махом</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- создание игровой мотивации;</li> <li>- ритмические упражнения</li> </ul>	<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"> <li>- игровая заминка «Морская звезда»;</li> <li>- дыхательные упражнения;</li> <li>- подвижная игра «Море волнуется»;</li> <li>- упражнения на релаксацию;</li> </ul>		дошкольников» С.80-87
7-8.	«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>	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"> <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>	Коврик для фитнеса Гантели Обручи	Е.В. Сулим «Детский фитнес 5-7 лет», с.176-181
11-12	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>	Коврик для фитнеса Гантели	О.Н. Рыбкина «Фитнес в детском саду», с.64-67

			- упражнения на релаксацию;		
13-14	«Мой веселый 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	Сказочный 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

		<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"> <li>- дыхательные упражнения</li> <li>- подвижная игра «Снеговик»;</li> <li>- игра малой подвижности «Эхо»;</li> </ul>	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"> <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 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"> <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 не летает»</li> </ul>	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"> <li>- создание игровой мотивации;</li> <li>- аэробное упражнение «Циркачи»;</li> <li>- дыхательные упражнения;</li> </ul>	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 Морской 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-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 ступи);			
<b>Модуль "Степ-аэробика"</b>					
41-42	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) 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 кузечики»	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 кузечики» - игровая заминка «Часики»; - подвижная игра «Бездомный заяц»; - игровой стрейчинг «Повторяй за мной»; -игра малой подвижности «Скажи наоборот»;	Степ-платформа Массажный мяч Коврик для фитнеса	Е.В. Сулим «Детский фитнес 5-7 лет», с.117-121
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"> <li>- игровой стрейчинг; «Повторяй за мной»</li> <li>- подвижная игра «Запрещенное движение»;</li> <li>- упражнения на релаксацию;</li> </ul>	<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"> <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</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 6-7 лет)

Форма проведения: наблюдение

№	Ф.И. ребёнка	Критерии усвоения программного материала												Примечания (выводы и рекомендации)
		выполняет основные базовые шаги аэробики							выполняет базовые шаги сидя на фитболе	умеет согласовано выполнять связки и комбинации ОРУ на 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 6-7 лет)

Форма проведения: наблюдение

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

Дата проведения \_\_\_\_\_ года

Педагогический работник реализующий дополнительную общеобразовательную программу - 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.