Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение Детский сад №254 городского округа город Уфа Республики Башкортостан

Дополнительная образовательная программа по физической культуре «Детский фитнес» для детей 5-7 лет

Составитель программы

Галанова Нелли Дмитриевна

Инструктор по физической культуре

Уфа 2026

№ п/п	**Содержание**	Стр.
1	Информационная карта программы	3
2	Пояснительная записка	4
3	Организационно-педагогические условия реализации дополнительной общеобразовательной программы	7
4	Материально-техническое оснащение программы	7
5	Текущий контроль	8
6	Формы аттестации	8
7	Учебный план	9
8	Календарно-учебный график	10
9	Рабочая программа	11
10	Рабочая программа воспитания	20
11	Оценочные материалы	21
12	Список литературы	24

1. Информационная карта дополнительной общеразвивающей программы «ДЕТСКИЙ ФИТНЕС»

1	Ведомственная принадлежность	Администрация Октябрьского района г. Уфа
2	Наименование учреждения, адрес	Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение Детский сад №254 городского округа город Уфа Республики Башкортостан
3	ФИО педагога	Галанова Нелли Дмитриевна
4	Полное название программы	Дополнительная общеразвивающая программа «ДЕТСКИЙ ФИТНЕС»
5	Тип программы	Рабочая программа, на основе Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования (приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. N 1155)
6	Направленность программы	Физкультурно-спортивная(оздоровительная)
7	Возраст участников	6-7 лет
8	Срок реализации	1 год
9	Дата начала реализации	2026 год
10	Цель программы	Укрепление здоровья и повышение двигательной активности дошкольников через занятия детским фитнесом.
11	Задачи программы	**Образовательные:** • Оптимизация роста и развития опорно-двигательного аппарата (формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия); • Формирование навыков выразительности, пластичности, грациозности и изящности танцевальных движений; • Оказание благотворного влияния музыки на психосоматическую сферу ребенка; • Формирование зрительных и слуховых ориентировок; • Приобщение к здоровому образу жизни; • Обогащение опыта самопознания дошкольников. **Развивающие:** • Развитие и функциональное совершенствование органов дыхания, кровообращения, сердечнососудистой и нервной систем организма; • Совершенствование психомоторных способностей: развитие мышечной силы, подвижности в различных суставах (гибкости), выносливости, скоростных, силовых и координационных способностей, умение ориентироваться в пространстве;

		• Развитие памяти, произвольного внимания, наблюдательности; • Развитие чувства ритма, музыкального слуха, умению согласовывать движения с музыкой; •Развитие детской самостоятельности и инициативы, воображения, фантазии, способности к импровизации; • Развитие крупной и мелкой моторики (произвольности, ритмичности и точности движений) **Воспитательные:** • Воспитание трудолюбия, активности, настойчивости и самостоятельности; • Воспитание умения эмоционального выражения, раскрепощенности и творчества в движении; • Воспитание у каждого ребенка чувства собственного достоинства, самоуважения, стремления к активной деятельности и творчеству;
12	Краткое содержание программы	Программа направлена на укрепление здоровья дошкольников, обеспечение оптимальной двигательной активности детей, повышение уровня привлекательности занятий физической культуры через приобщение к детскому фитнесу. В результате реализации данной программы увеличится процент показателей уровня физической подготовленности воспитанников, дети смогут точно и уверенно выполнять элементы аэробики, игрового стретчинга, упражнений на фитболах в заданном темпе и ритме. У детей будет проявляться положительная мотивации к совместной двигательной деятельности; умения действовать в коллективе, соблюдая нормы и правила. Дети станут более самостоятельными и инициативными в двигательной деятельности.

2. Пояснительная записка

Программа разработана в соответствии нормативными документами:

- Конституция Российской Федерации;
- Конвенция ООН о правах ребёнка 20.11.1989 г.;
- Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.10.2013 г. № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 25.11.2022 г. № 1028 «Об утверждении федеральной образовательной программы дошкольного образования»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»»;

Программа «ДЕТКИЙ ФИТНЕС» дошкольников является модифицированной (рабочей) и составленной на основе:

- Власенко.Н.Э. «Фитбол-гимнастика в физическом воспитании детей дошкольного возраста» (теория, методика, практика)». – СПб.: ООО «Издательство ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2018.
- Сулим.Е.В. «Детский фитнес. Физическое воспитание детей 5-7 лет»- М.: ТЦ Сфера, 2018.

ЦЕЛЬ:

-укрепление здоровья и повышение двигательной активности дошкольников через занятия детским фитнесом.

ЗАДАЧИ:

- оптимизировать рост и развитие опорно-двигательного аппарата (формирование правильной осанки, профилактика плоскостопия);

- совершенствовать физические способности (развивать мышечную силу, гибкость, выносливость, скорость, координацию);

- развивать психические качества: внимание, память, воображение, умственные способности);

- развивать и функционально совершенствовать органы дыхания, кровообращения, сердечно - сосудистую и нервную системы организма;

- создавать условия для положительного психоэмоционального состояния детей;

- воспитывать умение выражать эмоции, раскрепощенность и творчество в движении.

Актуальность.

В современных условиях развития общества проблема здоровья детей является как никогда ранее актуальной, отмечается факт отставания, задержки, нарушения, отклонения, несоответствия нормам в развитии детей раннего и дошкольного возраста. Особенно много отклонений встречается в состоянии нервной системы и опорно – двигательного аппарата. К сожалению, семейное воспитание, в основном, сориентировано на развитие интеллекта и познавательной сферы ребенка, при этом недостаточное внимание уделяется развитию двигательных качеств и навыков ребенка дошкольного возраста, оптимизации его двигательного режима. В связи с этим главной целью физического воспитания в дошкольном учреждении является удовлетворение естественной биологической потребности детей в движении, достижение оптимального уровня здоровья и всестороннего двигательного развития. А достижение этой цели невозможно без постоянного поиска новых эффективных и разнообразных форм физкультурно-оздоровительной работы.

В физическую активность дошкольников можно внести много нового и интересного благодаря использованию современных фитнес-технологий. Одним из таких направлений является детский фитнес.

Детский фитнес – это грамотно подобранная программа с учетом возраста ребенка, его уровня развития и физической подготовки, включает в себя адаптированные для детского организма системы тренировок с применением новейшего инвентаря и оборудования.

Принципы реализации Программы.

В основу реализации программы положены следующие принципы:

- Принцип доступности – применение упражнений, сообразно возрастным особенностям детей, уровня развития физической подготовленности.
- Принцип индивидуальности – осуществление индивидуального подхода к детям разного возраста, пола, двигательной подготовки и физического развития.
- Принцип систематичности и последовательности – необходимость преемственности и регулярности при формировании у детей двигательных умений и навыков, адекватных особенностям их развития в период дошкольного возраста; постепенная подача материала от простого к сложному.
- Принцип рассеянности – направленность на различные группы мышц.
- Принцип сознательности и активности – формирование у детей устойчивого интереса к освоению новых движений, привитие навыков самоконтроля, развитие сознательности, инициативы, творчества.

Новизна и отличительные особенности программы

Новизной и отличительной особенностью данной программы включение современных направлений фитнеса - степ- аэробика, фитбол гимнастика, сибирские борды,игровой стретчинг, освоение которых поможет естественному развитию организма ребенка, морфологическому и функциональному совершенствованию, профилактике различных заболеваний.

Программа «Детский фитнес» основана на сочетании ритмичной, эмоциональной музыки и аэробных упражнений с применение современных средств фитнеса (степы, фитболы), что делает занятия привлекательными. Занятия дают возможность гармонично сочетать упражнения для развития таких качеств, как выносливость, координация движений, сила и гибкость. А также программа предполагает использование информационных коммуникативных технологий; интернет ресурсы, мультимедиа, интерактивная панель, программное обеспечение «POGUMAX Designer».

Планируемые результаты

К концу обучения по программе:

- увеличится процент показателей уровня физической подготовленности воспитанников;

- дети будут знать основы теории и практики детского фитнеса – это основные понятия степ-аэробики, фитбол-гимнастики, игрового стретчинга. все основные понятия;

- дети смогут точно и уверенно выполнять элементы игрового стретчинга, упражнений на фитболах, степ-платформах в заданном темпе и ритме;

- у детей будет проявляться положительная мотивации к совместной двигательной деятельности; умения действовать в коллективе, соблюдая нормы и правила;

- у детей будут сформированы: правильная осанка; стойкий интерес к занятиям физической культурой; интерес к собственным достижениям, развито чувство ритма, темпа, согласованность движений с музыкой.

3.Организационно-педагогические условия реализации дополнительной общеобразовательной программы

Возраст детей: 6-7 лет

Наполняемость группы: 15 человек

***Срок реализации программы*:** 1 год *Форма обучения*: очная

***Режим занятий*:** 2 раза в неделю по 30 минут
Количество учебных часов в неделю: 2 часа
Количество учебных часов в месяц: 8 часов
Количество учебных часов в год: 52 часа
Место проведения: физкультурный зал.

Методы работы с детьми:

- игровой метод (игроритмика, игрогимнастика,);
- метод звуковых и пространственных ориентиров;
- метод наглядно-слухового показа;
- метод активной импровизации;
- метод коммуникативного соревнования;
- метод упражнения (многократные повторения музыкально-ритмических и спортивных движений).

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, 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.

4.Материально-техническое оснащение

№	Материал	Количество
1.	Мультимедийный проектор	1
2.	Колонка	1
3.	Экран	1
4.	Мячи большие, средние, маленькие	20
5.	Обручи	20
6.	Палка гимнастическая	20
7.	Массажная дорожка	1
8.	полусферы массажные	20
9.	Координационная дорожка	2
10.	Доска ребристая	1
11.	Доска гладкая	1

12.	Мячи набивные	3
13.	Кубы цветные	4
14.	Коврики гимнастические	20
15.	Фитбол	10
16	Кординационная лестница	2

5.Текущий контроль

Текущий контроль проводится на каждом занятии. Это оценка качества усвоения изученного материала на занятии каждым ребенком. Результат фиксируется в «Журнале учета занятий» согласно критериям:

Критерии	Обозначение
Обучающийся полностью освоил материал	**о**
Обучающийся частично освоил материал	**ч**
Обучающийся не освоил материал	**н**

6.Формы аттестации

Два раза в год (февраль, май) проводится промежуточная аттестация – это оценка качества освоения дополнительной общеразвивающей программы «Детский фитнес» по итогам завершения каждого модуля. Аттестация проводится в форме наблюдения за выполнением задания. Результат фиксируется в протоколе, который хранится один год .

« - » - необходима поддержка, стимуляция деятельности со стороны взрослого, сам с вопросами к взрослому не обращается;

«0» - требуется незначительная помощь взрослого, с вопросами к взрослому обращается редко;

«+» - выполняет задание самостоятельно, без помощи взрослого, в случае необходимости обращается с вопросами.

7.Учебный план

№	Занятия	Всего	Лекции	Практика	Формы промежуточной аттестации
Модуль «Фитнес аэробика»					
1	Вводное занятие. Инструктаж.	2	1	1	-
2	«Чтоб здоровым быть всегда, физкультуре скажем - Да!»	2	0	2	-
3	«Морское путешествие»	2	0	2	-
4	«Разноцветные шарики»	2	0	2	-
5	«Мы сильные, смелые, ловкие, умелые»	2	0	2	-
6	«В зоопарке»	2	0	2	-
7	«Наш веселый звонкий мяч»	2	0	2	-
8	«Бегемот и бегемотики»	1	0	1	-
9	«Ушастый нянь»	1	0	1	-
10	«В сказочном лесу»	1	0	1	-
11	«Мы веселые ребята»	1	0	1	-
12	«Волшебный джин»	1	0	1	-
13	«Циркачи»	1	0	1	-

14	«Жили у бабуси два веселых гуся»	1	0	1	-
15	«Фантазеры»	1	0	1	-
16	«Игралочка»	1	0	1	-
17	«Тик-так, часики»	2	0	2	-
18	«Вечный двигатель»	2	0	2	-
19	«Веселые ножки» «Ну-ка повтори!» Промежуточная аттестация	0,5/1,5	0	2	Анализ выполненного задания
Модуль «Степ-аэробика»					
1	«Гусеница»	2	0	2	-
2	«Веселые зайчата»	2	0	2	-
3	«Лошадки»	1	0	1	-
4	«Обезьянки»	2	0	2	-
5	«Зеленые лягушата»	2	0	2	-
6	«Салют»	2	0	2	-
7	«В гости к медведю»	1	0	1	-
8	«Джунгли зовут»	2	0	2	-
9	«Морские звезды»	1	0	1	-
10	«Озорные гномики»	2	0	2	-
11	«Путешествие к Буратино»	1	0	1	-
12	- «Веселые зверята» - «А ну-ка, повтори!» Промежуточная аттестация	0,5/1,5	0	2	Анализ выполненного задания
ИТОГО		52	1	51	

8. Календарный учебный график

Модуль «Фитнес аэробика»																				Модуль "Степ-аэробика"											
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 0,5 П												
																				2	2	2	2								
																								2	2	2	2				
																												2	2	2	1,5 0,5П
Всего занятий за модуль:																			29,5/0,5											21,5/0,5
Всего занятий:																															52

П- промежуточная аттестация

9.Рабочая программа

№ занятия	Тема	Задачи	Содержание	Методическое обеспечение
Модуль «Фитнес аэробика»				
1-2	Инструктаж. Вводное занятие.	1. Общее понятие о технике выполнения физических упражнений, ходьба, бег, прыжки, кувырки, упражнения на степ-платформе. 2. 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); 3. Развивать умение согласовывать движения с музыкой; 4. Развивать интерес к аэробике, воспитывать чувство радости и удовлетворения от выполнения физических упражнений.	- создание игровой мотивации - ритмические упражнения «Шалтай-Болтай» - - игровая заминка «Пальма» - дыхательные упражнения - подвижная игра «Охотники и утки» - игровой стретчинг «Окошко» - игра малой подвижности «Горячий и холодный мяч»	Е.В. Сулим «Детский фитнес 5-7 лет», с.153-158
3-4	«Чтоб здоровым быть всегда, физкультуре 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» - дыхательные упражнения - подвижная игра «Медведь и пчелы» - Игровой стретчинг «Окошко» -Игра малой подвижности «Веселая зарядка»	Е.В. Сулим «Детский фитнес 5-7 лет», с.153-158
5-6	«Морское путешествие»	1. Учить и закреплять шаги классической аэробики: Kick (шаг с невысоким махом	- создание игровой мотивации; - ритмические упражнения	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
7-8.	«Разноцветные 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;	Е.В. Сулим «Детский фитнес 5-7 лет», с.172-176
9-10	«Мы сильные, смелые, ловкие, умелые»	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;	Е.В. Сулим «Детский фитнес 5-7 лет», с.176-181
11-12	«В зоопарке»	1. Повторить элементы движений аэробики с утяжелителями. 2. Совершенствовать упражнения стретчинга.	- создание игровой мотивации; - ритмические упражнения «Звериполис»; - дыхательные упражнения; подвижная игра «Смена-перемена»;	О.Н. Рыбкина «Фитнес в детском саду», с.64-67

			- упражнения на релаксацию;	
13-14	«Наш веселый звонкий 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	О.Н. Рыбкина «Фитнес в детском саду», с.67-70
15-16	«Бегемот и бегемотики»	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	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	О.Н. Рыбкина «Фитнес в детском саду», с.73-82
19-20	«В сказочном лесу»	1. Учить детей правильной посадке на фитболе, сохраняя правильную осанку.	- создание игровой мотивации; - аэробное упражнение на фитболе	О.Н. Рыбкина «Фитнес в детском

		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 на фитболе «Сказочный лес»	«Сказочный лес»; - дыхательные упражнения - подвижная игра «Снеговик»; - игра малой подвижности «Эхо»;	саду», с.73-82
21-22	«Мы веселые ребята»	1 . Учить выполнять переход из положения упора присев, руки на мяче в положение седа на мяче (перекатом через мяч, ноги в стороны). 2. Учить прокатывать фитбол ногами, соблюдая направление. 3. Совершенствовать выполнение базовых шагов в различных связках с дополнительными движениями рук. 4. Разучивать аэробное упражнение «Кот на крыше»;	- создание игровой мотивации; - аэробное упражнение «Кот на крыше»; - дыхательные упражнения; - подвижная игра «Мы веселые ребята»; - упражнения на релаксацию;	Е.В. Сулим «Детский фитнес 5-7 лет», с.145-148
23-24	«Волшебный джин»	1. Обучать базовым положениям при выполнении упражнений с фитболом. 2. Продолжать выполнять базовые шаги в различных связках. 3. Разучивать аэробные упражнения «Джин»	- создание игровой мотивации; - аэробное упражнение «Джин»; - дыхательные упражнения; - подвижная игра «Зайцы и медведь»; - игра малой подвижности «Летает - не летает»	Е.В. Сулим «Детский фитнес 5-7 лет», с.153-158
25-26	«Циркачи»	1. Продолжать выполнять базовые шаги в различных связках; 2. Закреплять выполнение изученных	- создание игровой мотивации; - аэробное упражнение «Циркачи»; - дыхательные упражнения;	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	«Жили у бабуси два веселых гуся»	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»	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»	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	«Игралочка»	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»	Е.Г. Сайкина. «Фитбол-аэробика для дошкольников «Танцы на мячах» с.62-63, с.134-137
33-34	«Тик-так часики»	1. Совершенствовать разученные комплексы упражнений фитбол-	- создание игровой мотивации; - аэробное упражнение «Часики»,	Е.Г. Сайкина. «Фитбол-аэробика

		аэробики 2. Совершенствовать навык правильного положения осанки при выполнении упражнений фитбол-аэробики. 3. Воспитывать выдержку и настойчивость	«Кикимора», «Ку-ку», «Цапля», «Фея моря»; - дыхательные упражнения; - подвижная игра «Автомобили»; - игра малой подвижности «Тишина» - упражнения на релаксацию «Пляж»	для дошкольников «Танцы на мячах» с.137-138 Н.Е. Власенко «Фитбол-гимнастика в физическом воспитании детей дошкольного возраста» с.100
35-36	«Вечный двигатель»	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»;	Е.В. Сулим «Детский фитнес 5-7 лет», с.163-167
37-38	«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»;	Е.В. Сулим «Детский фитнес 5-7 лет», с.172-176
39-40	«Веселые ножки»	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 стретчинг «Морские звезды»;	Е.В. Сулим «Детский фитнес 5-7 лет», с.107-111

		(шаги с постановкой ног по обе стороны степа);		
Модуль "Степ-аэробика"				
41-42	«Гусеница»	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 стретчинг «Повторяй за мной» -игра малой подвижности «Кто самый внимательный»	Е.В. Сулим «Детский фитнес 5-7 лет», с.112-116
43-44	«Веселые зайчата»	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 стретчинг «Повторяй за мной»; -игра малой подвижности «Скажи наоборот»;	Е.В. Сулим «Детский фитнес 5-7 лет», с.117-121
45-46	«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;	Е.В. Сулим «Детский фитнес 5-7 лет», с.121-125
47-48	«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»;	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 стретчинг; - дыхательные упражнения;	
49-50	«Зеленые 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 стретчинг;	Е.В. Сулим «Детский фитнес 5-7 лет», с.130-135
51-52	«Салют»	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 стретчинг; - упражнения на релаксацию;	Е.В. Сулим «Детский фитнес 5-7 лет», с.135-141
53-54	«В гости к медведю»	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/.	- создание игровой мотивации; - ритмические упражнения «Веселые зверята»; - игровая заминка «Пальма»; - подвижная игра «Ловишки»; - игровой стретчинг;	Е.В. Сулим «Детский фитнес 5-7 лет», с.141-145

		2.Развивать координацию движений, ориентировку в пространстве.	- игра малой подвижности «Горячий и холодный мяч»;	
			- дыхательные упражнения;	

11.Оценочные и методические материалы

Промежуточная аттестация освоения обучающимися дополнительной общеобразовательной программы проводится 2 раза в год по итогам завершения каждого модуля.

Результат заносится в протокол, который хранится в методическом кабинете в течении одного года.

Обозначение	**Критерии**
о	Выполняет задание самостоятельно, без помощи взрослого в случае необходимости обращается с вопросами.
ч	Требуется незначительная помощь взрослого, с вопросами к взрослому обращается редко.
н	Необходима поддержка, стимуляция деятельности со стороны взрослого, сам с вопросами к взрослому не обращается.

Протокол №1
промежуточной аттестации по завершению модуля "Фитнес аэробика"
дополнительной образовательной программы "Детский фитнес" (для детей 6-7 лет)

Форма проведения: наблюдение

№	Ф.И. ребёнка	Критерии усвоения программного материала												Примечания (выводы и рекомендации)
		выполняет основные базовые шаги аэробики							выполняет базовые шаги сидя на фитболе	умеет согласованно 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

Протокол №2
промежуточной аттестации по завершению модуля "Степ-аэробика" образовательной программы "Детский фитнес"
(для детей 6- 7 лет) Форма проведения: наблюдение

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

Дата проведения_____года

12.Список литературы

1. Власенко.Н.Е «Фитбол-гимнастика в физическом воспитании детей дошкольного возраста». – СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2018.
2. Нечитайлова А.А, Н.С. Полунина. А.А, Архипова, М.А. Фитнес для дошкольников. – СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2017
3. Подвижные тематические игры для дошкольников/ Сост.Т.В.Лисина, Г.В.Морозова. - М.: ТЦ Сфера, 2019.
4. Сайкина.Е.Г, Кузьмина С.В. «Фитбол-аэробика для дошкольников «Танцы на мячах». - СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2016.
5. Сулим.Е.В. Детский фитнес. Физическое развитие детей 5- 7 лет – М.: ТЦ Сфера, 2018
6. Сулим.Е.В. Занятия физкультурой. Игровой стретчинг для дошкольников.- М.: ТЦ Сфера, 2020.
7. Рыбкина. О.Н, Морозова.Л.Д. Фитнес в детском саду: Программа и конспекты занятий с детьми 5-7 лет. – М.: АРКТИ, 2016.