

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 42

ПРИНЯТА
на Педагогическом совете
протокол от 31.08.2026 № 8

УТВЕРЖДЕНА
Приказом МБДОУ
«Детский сад № 42»
от 31.08.2026 № 310-н

**Дополнительная общеобразовательная программа-
дополнительная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Будь здоров»**

Возраст воспитанников: 6-7 лет

Срок реализации программы: 7 месяцев

Составитель: Зоткин Денис Александрович
педагог дополнительного образования
МБДОУ «Детский сад №42»

Саров
2026

Содержание:

№	Содержание программы	Стр.
1.0.	Пояснительная записка.	3
1.2.	Цель и задачи программы.	5
1.3.	Планируемые результаты освоения программы.	6
1.4.	Срок реализации программы.	6
1.5.	Категория обучающихся.	7
2.0.	Учебный план.	7
2.1.	Календарный учебный график.	8
3.0.	Рабочие программы учебных модулей.	8
3.1.	Рабочая программа модуля 1.	9
3.2.	Рабочая программа модуля 2.	15
4.0.	Комплексы упражнений.	23
5.0.	Оценочные материалы.	29
5.1.	Текущий контроль.	29
6.0.	Организационно – педагогически условия.	31
7.0.	Методические материалы.	31
8.0.	Материально-технические условия.	31
9.0.	Методическая литература.	32

1.0 Пояснительная записка.

Дополнительная общеобразовательная программа – дополнительная общеразвивающая программа физкультурно - спортивной направленности «Будь здоров» (далее – Программа) разработана в соответствии со следующими нормативными документами:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Постановление главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648 - 20 «Санитарно - эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении порядка организации осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

Актуальность программы.

В последние годы заметно возросло количество физически ослабленных детей. Кроме того, их мышечная нагрузка уменьшается в силу объективных причин: дети стали вести малоподвижный образ жизни, практически не играют во дворах в подвижные и спортивные игры, много времени проводят у телевизора и компьютера. Да и многие родители чрезмерно увлекаются их интеллектуальным развитием: посещение разнообразных курсов и кружков не оставляет времени для игр на детских площадках, лишает ребёнка радости свободы движения. Статистика говорит о том, что количество детей с 1 группой здоровья катастрофически снижается, происходит рост нарушений опорнодвигательного аппарата, гипервозбудимости или заторможенности. Необходимо искать эффективные технологии, способствующие профилактике и коррекции психофизического развития детей. Одной из таких технологий является использование фитбол – гимнастики. Систематическое использование фитболов на занятиях с детьми способствует улучшению координации движения, активизации дыхательной системы. Благодаря занятиям можно улучшить показатели физического развития, физические качества, исправить недостатки телосложения, осанки. Фитбол гимнастика добавляет новые возможности в развитие детей. Она развивает не только физические качества, но и память, внимание, быстроту реакции.

Практическая значимость. Степ - аэробика – один из основных видов спорта, которым можно заниматься с младенчества. Благодаря занятиям аэробикой можно улучшить показатели физического развития, физические качества, исправить недостатки телосложения, осанки. Аэробика добавляет новые возможности в развитие детей. Она развивает не только физические качества, но и память, внимание, быстроту реакции.

1.2.Цель и задачи программы:

Цель программы: создать прочную основу для воспитания здорового человека, сильной, гармонично развитой личности, расширение двигательных возможностей, компенсация дефицита двигательной активности детей.

Задачи программы

- Укрепление здоровья и гармоничное развитие детей.
- Способствовать совершенствованию деятельности сердечно – сосудистой и дыхательной системы.
- Способствовать укреплению связочно-суставного аппарата, развитию всех групп мышц.
- Формирование правильной осанки, профилактика плоскостопия.
- Повышение двигательной активности и общей работоспособности.
- Развивать физические качества: гибкость, силу, ловкость, выносливость, быстроту движений.
- Развитие координации движений и равновесия.
- Познакомить детей со степ-аэробикой как способом активного отдыха.
- Развитие интереса к занятиям спортом и физической культурой.
- Развитие интереса к самостоятельным занятиям упражнениями, играм, формам активного отдыха и досуга.
- Развивать у детей чувство ритма
- Формировать у детей эстетическое представление о «физической красоте», здоровом образе жизни.
- Формировать устойчивую мотивацию к занятиям физической культурой.
- Воспитание дисциплинированности, аккуратности и старательности.

1.3.Планируемые результаты освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

На этапе завершения, обучения, по программе, дети должны знать:

- значение занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья
- значение личной гигиены и закаливания
- правила при занятиях на степах
- технику безопасности при занятиях на степах

Уметь выполнять:

- комплексы степ аэробики
- комплексы гимнастических упражнений
- эстафеты с элементами акробатики
- по сигналу выполнять ускорение из различных исходных положений
- уметь играть в подвижные игры разной интенсивности

1.4. Срок реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

Срок реализации данной программы рассчитан на 7 месяцев. Занятия осуществляются с учётом возрастных особенностей детей. Ребёнок может включиться в освоение программы на любом этапе реализации. Количество занятий : 2 раза в неделю во второй половине дня. Программа даёт возможность педагогу правильно спланировать и распределить содержание, объём и нагрузку учебного материала на каждое занятие,

учитывая этапы обучения , уровень физической подготовленности.

1.5. Категория обучающихся

Программа рассчитана на детей 6-7 лет независимо от наличия у них специальных физических и умственных данных.

2. Учебный план

2.1. Учебный план

№	Темы и виды деятельности	Количество часов
	Модуль №1	
1	Вводное занятие	1
3	Комплекс №1	3
4	Комплекс №2	3
5	Комплекс №3	3
6	Комплекс №4	3
7	Комплекс №5	3
	Промежуточная аттестация	1
	Модуль №2	
8	Комплекс №6	3
9	Комплекс №7	3
10	Комплекс №8	3
11	Открытое занятие	1
13	Промежуточная аттестация	1
	Всего	28

2.2. Календарный учебный график

Режим работы кружка	Понедельник Среда Вторник Четверг	17.30 - 18.00 16.30 - 17.00 17.30 - 18.00 17.30 - 18.00
Начало учебного года	01.10.2025	
Каникулярное время	Новогодние каникулы с 31.12.2025г. по 11.01.2026г.	
Количество занятий в неделю	2 дня	
Продолжительность учебных недель	28 недель	
Объем недельной нагрузки	2 занятия в неделю	
Продолжительность организованной образовательной	30 минут	

деятельности (ООД)	
Наполняемость группы	15 человек
Перерывы между периодами организованной образовательной деятельности	Не менее 10 минут
Окончание учебного года	30.04.2026г.
Промежуточная аттестация по индивидуальному учету результатов освоения воспитанниками Основной образовательной программы дошкольного образования	Октябрь (с 01.10.2025г. по 05.10.2025г.) Апрель (с 22.04.2026г. по 26.04.2026г.)
Периодичность проведения родительских собраний: 1 собрание «Установочное» 2 собрание «Итоговое»	Сентябрь Апрель

3.0.Рабочие программы учебных модулей

Месяц	Номерзанятия/тема	Содержание
		Рабочая программа модуля №1
Октябрь	1.	- Упр. «Ходьба» - Упр. «Ребристая Дорожка» - Упр. «Самолёт» - Упр. «Мельница» - Упр. «Улитки» - Упр. «Паучки» - Упр. «Весёлые собачки» - Упр. «Стойкий оловянный солдатик» - Упр. «Молодец» - Комплекс №1 - Упр. «Каша кипит» - Игра «Резвый мешочек» - Упр. «Ах!»
	2.	- Упр. «Ходьба» - Упр. «Ребристая Дорожка» - Упр. «Самолёт» - Упр. «Мельница» - Упр. «Улитки» - Упр. «Паучки» - Упр. «Весёлые собачки» - Упр. «Стойкий оловянный солдатик» - Упр. «Молодец» - Комплекс №1 - Упр. «Каша кипит» - Игра «Резвый мешочек» - Упр. «Ах!»
	3.	- Упр. «Дорожка здоровья» - Упр. «Художники» - Упр. «Утята» - Упр. «Зайка» - Упр. «Медвежонок» - Упр. «Послушный мешочек» - Упр. «Весёлый Буратино» - Упр. «Тепло – холодно» - Упр. «Морзянка» - Комплекс №1 - Упр. «Мальвина» - Игра «Домовитый хомячок» - Упр. «Молодец»
	4.	- Упр. «Дорожка здоровья» - Упр. «Художники»

		- Упр. «Утята» - Упр. «Зайка» - Упр. «Медвежонок» - Упр. «Послушный мешочек» - Упр. «Весёлый Буратино» - Упр. «Тепло – холодно» - Упр. «Морзянка» - Комплекс №1 - Упр. «Мальвина» - Игра «Домовитый хомячок» - Упр. «Молодец»
	5.	- Упр. «Ходьба» - Упр. «Ребристая Дорожка» - Упр. «Самолёт» - Упр. «Мельница» - Упр. «Улитки» - Упр. «Паучки» - Упр. «Весёлые собачки» - Упр. «Стойкий оловянный солдатик» - Упр. «Молодец» - Комплекс №1 - Упр. «Каша кипит» - Игра «Резвый мешочек» - Упр. «Ах!»
	6.	- Упр. «Ходьба» - Упр. «Ребристая Дорожка» - Упр. «Самолёт» - Упр. «Мельница» - Упр. «Улитки» - Упр. «Паучки» - Упр. «Весёлые собачки» - Упр. «Стойкий оловянный солдатик» - Упр. «Молодец» - Комплекс №1 - Упр. «Каша кипит» - Игра «Резвый мешочек» - Упр. «Ах!»
	7.	- Упр. «Дорожка здоровья» - Упр. «Художники» - Упр. «Утята» - Упр. «Зайка» - Упр. «Медвежонок» - Упр. «Послушный мешочек» - Упр. «Весёлый Буратино» - Упр. «Тепло – холодно» - Упр. «Морзянка»

		- Комплекс №1 - Упр. «Мальвина» - Игра «Домовитый хомячок» - Упр. «Молодец»
	8.	- Упр. «Дорожка здоровья» - Упр. «Художники» - Упр. «Утята» - Упр. «Зайка» - Упр. «Медвежонок» - Упр. «Послушный мешочек» - Упр. «Весёлый Буратино» - Упр. «Тепло – холодно» - Упр. «Морзянка» - Комплекс №1 - Упр. «Мальвина» - Игра «Домовитый хомячок» - Упр. «Молодец»
Ноябрь	1.	- Упр. «Дорожка здоровья» - Упр. «Кошечка» - Упр. «Пчёлка» - Упр. «Медвежонок» - Упр. «Лягушка» - Упр. «Крабик» - Упр. «Аист» - Упр. «Раздуваем костёр» - Комплекс №1 - Упр. «Рычалка» - Игра «Рыбак» - Упр. «Ах!»
	2.	- Упр. «Дорожка здоровья» - Упр. «Кошечка» - Упр. «Пчёлка» - Упр. «Медвежонок» - Упр. «Лягушка» - Упр. «Крабик» - Упр. «Аист» - Упр. «Раздуваем костёр» - Комплекс №1 - Упр. «Рычалка» - Игра «Рыбак» - Упр. «Ах!»

	3.	- Упр. «Ходьба на носочках» - Упр. «Ходьба на пятках» - Упр. «Приставные шаги в сторону» - Упр. «Прыжки на правой и левой ногах поочерёдно» - Упр. «Ходьба с упражнениями для рук» - Упр. «Ловкие ноги» - Упр. «Ласточка» - Упр. «Весёлая пчёлка» - Комплекс №2 - Упр. «Сдуваем снежинку» - Игра «Поймай комара» - Упр. «Мальвина»
	4.	Упр. «Ходьба на носочках» - Упр. «Ходьба на пятках» - Упр. «Приставные шаги в сторону» - Упр. «Прыжки на правой и левой ногах поочерёдно» - Упр. «Ходьба с упражнениями для рук» - Упр. «Ловкие ноги» - Упр. «Ласточка» - Упр. «Весёлая пчёлка» - Комплекс №2 - Упр. «Сдуваем снежинку» - Игра «Поймай комара» - Упр. «Мальвина»
	5.	- Упр. «Дорожка здоровья» - Упр. «Кошечка» - Упр. «Пчёлка» - Упр. «Медвежонок» - Упр. «Лягушка» - Упр. «Крабик» - Упр. «Аист» - Упр. «Раздуваем костёр» - Комплекс №1 - Упр. «Рычалка» - Игра «Рыбак» - Упр. «Ах!»
	6.	Упр. «Дорожка здоровья» - Упр. «Кошечка» - Упр. «Пчёлка» - Упр. «Медвежонок» - Упр. «Лягушка»

		- Упр. «Крабик» - Упр. «Аист» - Упр. «Раздуваем костёр» - Комплекс №1 - Упр. «Рычалка» - Игра «Рыбак» - Упр. «Ах!»
	7.	- Упр. «Ходьба на носочках» - Упр. «Ходьба на пятках» - Упр. «Приставные шаги в сторону» - Упр. «Прыжки на правой и левой ногах поочерёдно» - Упр. «Ходьба с упражнениями для рук» - Упр. «Ловкие ноги» - Упр. «Ласточка» - Упр. «Весёлая пчёлка» - Комплекс №2 - Упр. «Сдуваем снежинку» - Игра «Поймай комара» - Упр. «Мальвина»
	№ 8.	- Упр. «Ходьба на носочках» - Упр. «Ходьба на пятках» - Упр. «Приставные шаги в сторону» - Упр. «Прыжки на правой и левой ногах поочерёдно» - Упр. «Ходьба с упражнениями для рук» - Упр. «Ловкие ноги» - Упр. «Ласточка» - Упр. «Весёлая пчёлка» - Комплекс №2 - Упр. «Сдуваем снежинку» - Игра «Поймай комара» - Упр. «Мальвина»
	1.	- Упр. «Дорожка здоровья» - Упр. «Каток» - Упр. «Умный мешочек» - Упр. «Ловкие ноги» - Упр. «Цапля» - Упр. «Страус» - Упр. «Рычалки» - Комплекс №3 - Упр. «Весёлая пчёлка» - Игра «Спящий кот»

Декабрь		- Упр. «Ах»
	2.	Упр. «Дорожка здоровья» - Упр. «Каток» - Упр. «Умный мешочек» - Упр. «Ловкие ноги» - Упр. «Цапля» - Упр. «Страус» - Упр. «Рычалки» - Комплекс №3 - Упр. «Весёлая пчёлка» - Игра «Спящий кот» - Упр. «Ах»
	3.	- Упр. на детских тренажёрах - Упр. «Гудок парохода» - Комплекс №3 - Игра «Горелки» - Упр. «Мальвина»
	4.	- Упр. на детских тренажёрах - Упр. «Гудок парохода» - Комплекс №3 - Игра «Горелки» - Упр. «Мальвина»
	5.	- Упр. «Дорожка здоровья» - Упр. «Каток» - Упр. «Умный мешочек» - Упр. «Ловкие ноги» - Упр. «Цапля» - Упр. «Страус» - Упр. «Рычалки» - Комплекс №3 - Упр. «Весёлая пчёлка» - Игра «Спящий кот» - Упр. «Ах»
	6.	- Упр. «Дорожка здоровья» - Упр. «Каток» - Упр. «Умный мешочек» - Упр. «Ловкие ноги» - Упр. «Цапля» - Упр. «Страус» - Упр. «Рычалки» - Комплекс №3 - Упр. «Весёлая пчёлка»

		- Игра «Спящий кот» - Упр. «Ах»
	7.	- Упр. на детских тренажёрах - Упр. «Гудок парохода» - Комплекс №3 - Игра «Горелки» - Упр. «Мальвина»
	8.	- Упр. на детских тренажёрах - Упр. «Гудок парохода» - Комплекс №3 - Игра «Горелки» - Упр. «Мальвина»
		Рабочая программа модуля №2
Январь	1.	- Упр. «Часики» - Упр. «Дровосек» - Упр. «Кошка» - Упр. «Пружинка» - Упр. «Бокс» - Упр. «Насос» - Комплекс №4 - Игра «Ловишки» - Упр. «Рычалки»
	2.	Упр. «Часики» - Упр. «Дровосек» - Упр. «Кошка» - Упр. «Пружинка» - Упр. «Бокс» - Упр. «Насос» - Комплекс №4 - Игра «Ловишки» - Упр. «Рычалки»
	3.	- Упр. На детских тренажёрах - Упр. «Ах» - Комплекс №4 - Игры с обручем - Упр. «Мальвина»
	4.	Упр. На детских тренажёрах - Упр. «Ах» - Комплекс №4 - Игры с обручем - Упр. «Мальвина»

	5.	- Упр. «Часики» - Упр. «Дровосек» - Упр. «Кошка» - Упр. «Пружинка» - Упр. «Бокс» - Упр. «Насос» - Комплекс №4 - Игра «Ловишки» - Упр. «Рычалки»
	6.	- Упр. «Часики» - Упр. «Дровосек» - Упр. «Кошка» - Упр. «Пружинка» - Упр. «Бокс» - Упр. «Насос» - Комплекс №4 - Игра «Ловишки» - Упр. «Рычалки»
	7.	- Упр. На детских тренажёрах - Упр. «Ах» - Комплекс №4 - Игры с обручем - Упр. «Мальвина»
	8.	- Упр. На детских тренажёрах - Упр. «Ах» - Комплекс №4 - Игры с обручем - Упр. «Мальвина»
	1.	- Упр. «Дорожка здоровья» - Упр. «Каток» - Упр. «Умный мешочек» - Упр. «Ловкие ноги» - Упр. «Цапля» - Упр. «Страус» - Упр. «Рычалки» - Комплекс №5 - Упр. «Весёлая пчёлка» - Игра «Спящий кот» - Упр. «Ах»

Февраль		
	2.	- Упр. «Дорожка здоровья» - Упр. «Каток» - Упр. «Умный мешочек» - Упр. «Ловкие ноги» - Упр. «Цапля» - Упр. «Страус» - Упр. «Рычалки» - Комплекс №5 - Упр. «Весёлая пчёлка» - Игра «Спящий кот» - Упр. «Ах»
	3.	- Упр. «Часики» - Упр. «Дровосек» - Упр. «Кошка» - Упр. «Пружинка» - Упр. «Бокс» - Упр. «Насос» - Комплекс №5 - Игра «Ловишки» - Упр. «Рычалки»
	4.	- Упр. «Часики» - Упр. «Дровосек» - Упр. «Кошка» - Упр. «Пружинка» - Упр. «Бокс» - Упр. «Насос» - Комплекс №5 - Игра «Ловишки» - Упр. «Рычалки»
	5.	- Упр. «Дорожка здоровья» - Упр. «Каток» - Упр. «Умный мешочек» - Упр. «Ловкие ноги» - Упр. «Цапля» - Упр. «Страус» - Упр. «Рычалки» - Комплекс №6 - Упр. «Весёлая пчёлка» - Игра «Спящий кот» - Упр. «Ах»

	6.	- Упр. «Дорожка здоровья» - Упр. «Каток» - Упр. «Умный мешочек» - Упр. «Ловкие ноги» - Упр. «Цапля» - Упр. «Страус» - Упр. «Рычалки» - Комплекс №6 - Упр. «Весёлая пчёлка» - Игра «Спящий кот» - Упр. «Ах»
	7.	- Упр. На детских тренажёрах - Упр. «Ах» - Комплекс №6 - Игры с обручем - Упр. «Мальвина»
	8.	- Упр. На детских тренажёрах - Упр. «Ах» - Комплекс №6 - Игры с обручем - Упр. «Мальвина»
	1.	- - Упр. «Ходьба на носочках» - Упр. «Ходьба на пятках» - Упр. «Приставные шаги в сторону» - Упр. «Прыжки на правой и левой ногах поочередно» - Упр. «Ходьба с упражнениями для рук» - Упр. «Ловкие ноги» - Упр. «Ласточка» - Упр. «Весёлая пчёлка» - Комплекс №7 - Упр. «Сдуваем снежинку» - Игра «Поймай комара» - Упр. «Мальвина»
	2.	- Упр. «Ходьба на носочках» - Упр. «Ходьба на пятках» - Упр. «Приставные шаги в сторону» - Упр. «Прыжки на правой и левой ногах

Март		поочередно» - Упр. «Ходьба с упражнениями для рук» - Упр. «Ловкие ноги» - Упр. «Ласточка» - Упр. «Весёлая пчёлка» - Комплекс №7 - Упр. «Сдуваем снежинку» - Игра «Поймай комара» - Упр. «Мальвина»
	3.	Упр. «Дорожка здоровья» - Упр. «Кошечка» - Упр. «Пчёлка» - Упр. «Медвежонок» - Упр. «Лягушка» - Упр. «Крабик» - Упр. «Аист» - Упр. «Раздуваем костёр» - Комплекс №8 - Упр. «Рычалка» - Игра «Рыбак» - Упр. «Ах!»
	4.	Упр. «Дорожка здоровья» - Упр. «Кошечка» - Упр. «Пчёлка» - Упр. «Медвежонок» - Упр. «Лягушка» - Упр. «Крабик» - Упр. «Аист» - Упр. «Раздуваем костёр» - Комплекс №8 - Упр. «Рычалка» - Игра «Рыбак» - Упр. «Ах!»
	5.	- «Ходьба на носочках» - Упр. «Ходьба на пятках» - Упр. «Приставные шаги в сторону» - Упр. «Прыжки на правой и левой ногах поочередно» - Упр. «Ходьба с упражнениями для рук» - Упр. «Ловкие ноги» - Упр. «Ласточка» - Упр. «Весёлая пчёлка» - Комплекс №7

		- Упр. «Сдуваем снежинку» - Игра «Поймай комара» - Упр. «Мальвина»
	6.	- «Ходьба на носочках» - Упр. «Ходьба на пятках» - Упр. «Приставные шаги в сторону» - Упр. «Прыжки на правой и левой ногах поочерёдно» - Упр. «Ходьба с упражнениями для рук» - Упр. «Ловкие ноги» - Упр. «Ласточка» - Упр. «Весёлая пчёлка» - Комплекс №7 - Упр. «Сдуваем снежинку» - Игра «Поймай комара» - Упр. «Мальвина»
	7.	- Упр. «Дорожка здоровья» - Упр. «Кошечка» - Упр. «Пчёлка» - Упр. «Медвежонок» - Упр. «Лягушка» - Упр. «Крабик» - Упр. «Аист» - Упр. «Раздуваем костёр» - Комплекс №8 - Упр. «Рычалка» - Игра «Рыбак» - Упр. «Ах!»
	8.	- Упр. «Дорожка здоровья» - Упр. «Кошечка» - Упр. «Пчёлка» - Упр. «Медвежонок» - Упр. «Лягушка» - Упр. «Крабик» - Упр. «Аист» - Упр. «Раздуваем костёр» - Комплекс №8 - Упр. «Рычалка» - Игра «Рыбак» - Упр. «Ах!»
	1.	- Упр. «Ходьба»

Апрель		- Упр. «Ребристая Дорожка» - Упр. «Самолёт» - Упр. «Мельница» - Упр. «Улитки» - Упр. «Паучки» - Упр. «Весёлые собачки» - Упр. «Стойкий оловянный солдатик» - Упр. «Молодец» - Комплекс №1 - Упр. «Каша кипит» - Игра «Резвый мешочек» - Упр. «Ах!»
	2.	- Упр. «Ходьба на носочках» - Упр. «Ходьба на пятках» - Упр. «Приставные шаги в сторону» - Упр. «Прыжки на правой и левой ногах поочередно» - Упр. «Ходьба с упражнениями для рук» - Упр. «Ловкие ноги» - Упр. «Ласточка» - Упр. «Весёлая пчёлка» - Комплекс №2 - Упр. «Сдуваем снежинку» - Игра «Поймай комара» - Упр. «Мальвина»
	3.	- Упр. на детских тренажёрах - Упр. «Гудок парохода» - Комплекс №3 - Игра «Горелки» - Упр. «Мальвина»
	4.	- Упр. «Дровосек» - Упр. «Кошка» - Упр. «Пружинка» - Упр. «Бокс» - Упр. «Насос» - Комплекс №4 - Игра «Ловишки» - Упр. «Рычалки»
	5.	- Упр. «Часики» - Упр. «Дровосек» - Упр. «Кошка» - Упр. «Пружинка» - Упр. «Бокс»

		- Упр. «Насос» - Комплекс №5 - Игра «Ловишки» - Упр. «Рычалки»
	6.	- Упр. «Дорожка здоровья» - Упр. «Каток» - Упр. «Умный мешочек» - Упр. «Ловкие ноги» - Упр. «Цапля» - Упр. «Страус» - Упр. «Рычалки» - Комплекс №6 - Упр. «Весёлая пчёлка» - Игра «Спящий кот» - Упр. «Ах»
	7.	- «Ходьба на носочках» - Упр. «Ходьба на пятках» - Упр. «Приставные шаги в сторону» - Упр. «Прыжки на правой и левой ногах поочерёдно» - Упр. «Ходьба с упражнениями для рук» - Упр. «Ловкие ноги» - Упр. «Ласточка» - Упр. «Весёлая пчёлка» - Комплекс №7 - Упр. «Сдуваем снежинку» - Игра «Поймай комара» - Упр. «Мальвина»
	8.	- Упр. «Дорожка здоровья» - Упр. «Кошечка» - Упр. «Пчёлка» - Упр. «Медвежонок» - Упр. «Лягушка» - Упр. «Крабик» - Упр. «Аист» - Упр. «Раздуваем костёр» - Комплекс №8 - Упр. «Рычалка» - Игра «Рыбак» - Упр. «Ах!»

--	--	--

4.0.Комплексы упражнений степ – аэробикой. Комплекс №1

1. «Базовый шаг с правой ноги» (счёт: вверх–вверх–вниз–вниз) И.п.: стоя лицом к скамье, ноги вместе, руки на поясе.

В.: 1 – правая нога на скамью
2 – левая нога на скамью
3 – правая нога на пол
4 – левая нога на пол
5 раз.

2. «Базовый шаг с левой ноги».

И.п.: стоя лицом к скамье, ноги вместе, руки на поясе. В.: 1 – левая нога на скамью
2 – правая нога на скамью
3 – левая нога на пол
4 – правая нога на пол
5 раз.

3. «Ноги вместе–ноги врозь» (счёт: вверх – вверх – вниз – вниз)

И.п.: стоя лицом к скамье, ноги вместе, руки на поясе.

В.: 1 – правая нога вверх на правый край платформы
2 – левая нога вверх на левый край платформы
3 – правая нога на пол
4 – левая нога на пол

5 раз

4. «Ноги вместе – ноги врозь»

И.п.: стоя лицом к скамье, ноги вместе, руки на поясе. В.: 1 – левая нога вверх на правый край платформы
2 – правая нога вверх на левый край платформы
3 – левая нога на пол
4 – правая нога на пол

5. «Касание назад» (счёт: назад–вверх, назад–вверх) И.п.: стоя на платформе, руки на поясе

В.: 1 – левая нога назад, слегка касается пола, вес тела переносить не надо
2 – левая нога возвращается в исходное положение
3 – правая нога назад, слегка касается пола
4 – правая нога возвращается в исходное положение
5 раз

6. «Касание вперёд»

И.п.: стоя на платформе, руки на поясе В.: 1 – левая нога вперёд, слегка касается пола, вес тела переносить не надо

2 – левая нога возвращается в исходное положение
3 – правая нога вперёд, слегка касается пола

- 4 – правая нога возвращается в исходное положение
5 раз

Комплекс №2

1. **«Ноги вместе–ноги врозь»** (счёт: вверх – вверх – вниз – вниз) И.п.: стоя лицом к скамье, ноги вместе, руки на поясе.

- В.: 1 – правая нога вверх на правый край платформы 2 –
левая нога вверх на левый край платформы 3 – правая
нога на пол 4 – левая нога на пол
5 раз

2. **«Ногивместе – ногиврозь»**

- И.п.: стоя лицом к скамье, ноги вместе, руки на поясе. В.: 1 –
левая нога вверх на правый край платформы
2 – правая нога вверх на левый край платформы
3 – левая нога на пол
4 – правая нога на пол
5 раз

3. **«Базовый шаг правым боком»** (счёт: вверх–вверх–вниз–вниз) И.п.: стоя правым боком к платформе, ноги вместе, руки на поясе. В.: 1 –
правая нога вверх на платформу

- 2 – левая нога вверх на платформу
3 – левая нога вниз на пол
4 – правая нога вниз на пол

5 раз

4. **«Базовый шаг левым боком»**

И.п.: стоя левым боком к платформе, ноги вместе, руки на поясе. В.: 1 –
левая нога вверх на платформу

- 2 – правая нога вверх на платформу
3 – правая нога вниз на пол
4 – левая нога вниз на пол

5 раз

5. **«Касание снизу»** (счёт: вперед–вниз–вперед–вниз) И.п.: стоя лицом к платформе.

В.: 1 – правая нога слегка касается платформы, вес тела переносить на неё не следует

- 2 – правая нога возвращается в исходное положение 3 – левая нога
слегка касается платформы, вес тела переносить на
неё не следует 4 – правая нога возвращается в исходное
положение

5 раз

6. **«Базовый шаг с чередованием»** (счёт: вверх – вверх – вниз – касание)

И.п.: стоя лицом к платформе, ноги вместе, руки на поясе.

- В.: 1 – левая нога вверх на платформу
2 – правая нога вверх на платформу
3 – левая нога вниз на пол
4 – правая нога слегка касается пола носком, и это начало
следующего шага.

Следующее упражнение начинать с левой ноги. 5раз.

Комплекс №3

1. «**Базовый шаг с правой ноги**» (счёт:вверх–вверх–вниз–вниз)И.п.: стоя лицом к скамье, ноги вместе, руки на поясе.

В.: 1 – правая нога на скамью 2 –
левая нога на скамью 3 -
правая нога на пол 4 - левая
нога на пол
5раз.

2. «**Базовый шаг с левой ноги**».

И.п.: стоя лицом к скамье, ноги вместе, руки на поясе. В.: 1
– левая нога на скамью
2 – правая нога на скамью
3 - левая нога на пол
4 - правая нога на пол
5 раз.

3. «**Черезплатформу**»

И.п.: Стоя левым боком к скамье.

В.: 1 – левая нога вверх на платформу 2 –
правая нога вверх на платформу
3 – левая нога вниз с другой стороны платформы на пол 4 –
правая нога вниз с другой стороны платформы на пол.
5-6-7-8назад в обратномпорядке
5 раз

4. «**Ноги вместе – ноги врозь с чередованием**»

И.п.: лицом к платформе, ноги вместе.

В.: 1 – левая нога вверх на левый край платформы 2 – правая
нога вверх на правый край платформы 3 – левая нога
вниз
4 - правая нога слегка касается пола и это начало следующего
шага
5 раз

5. «**Касание снизу**» (счёт:вперёд–вниз–вперёд–вниз)И.п.: стоя
лицом к платформе.

В.: 1 – правая нога слегка касается платформы, вес тела переносить на неё не
следует
2 – правая нога возвращается в исходное положение 3 – левая нога
слегка касается платформы, вес тела переносить на
неё не следует 4 – правая нога возвращается в исходное
положение
5раз

6. «**Касание назад**» (счёт:назад–вверх,назад–вверх)

И.п.: стоя на платформе, руки на поясе В.: 1 – левая нога назад, слегка
касается пола, вес тела переносить не надо

2 – левая нога возвращается в исходное положение
3 – правая нога назад, слегка касается пола

4 – правая нога возвращается в исходное положение
5 раз

Комплекс №4

1. **«Базовый шаг правым боком»** (счёт:вверх–вверх–вниз–вниз)И.п.: стоя правым боком к платформе, ноги вместе, руки на поясе. В.: 1 – правая нога вверх на платформу

2 – левая нога вверх на платформу

3 – левая нога вниз на пол

4 – правая нога вниз на пол

5 раз

2. **«Базовый шаг левым боком»**

И.п.: стоя левым боком к платформе, ноги вместе, руки на поясе. В.: 1 – левая нога вверх на платформу

2 – правая нога вверх на платформу

3 – правая нога вниз на пол

4 – левая нога вниз на пол

5 раз

3. **«Из угла в угол»** (справа налево)

И.п.: лицом к платформе у правого угла.

В.: 1 – левая нога вверх на левую сторону платформы 2 –

правую ногу приставить 3 – правую ногу на пол у

правого угла платформы 4 – левую ногу приставить

5 раз

4. **«Из угла в угол»** (слева направо)

И.п.: лицом к платформе у правого угла.

В.: 1 – правая нога вверх на правую сторону платформы 2 –

левую ногу приставить 3 – левую ногу на пол у левого угла

платформы 4 – правую ногу приставить

5 раз

5. **«Базовый шаг с правой ноги»** (счёт:вверх–вверх–вниз–вниз)И.п.: стоя лицом к скамье, ноги вместе, руки на поясе.

В.: 1 – правая нога на скамью 2 –

левая нога на скамью 3 – правая

нога на пол 4 – левая нога на

пол

5 раз.

6. **«Базовый шаг с левой ноги».**

И.п.: стоя лицом к скамье, ноги вместе, руки на поясе. В.: 1 – левая нога на скамью

2 – правая нога на скамью

3 – левая нога на пол

4 – правая нога на пол

5 раз.

7. **«Касание вперёд»**

И.п.: стоя на платформе, руки на поясе В.: 1 – левая нога вперёд, слегка

касается пола, вес тела переносить не надо

2 – левая нога возвращается в исходное положение

3 – правая нога вперёд, слегка касается пола

4 – правая нога возвращается в исходное положение

5 раз

Комплекс №5

1. «Через платформу»

И.п.: Стоя левым боком к скамье.

В.: 1 – левая нога вверх на платформу 2 –

правая нога вверх на платформу

3 – левая нога вниз с другой стороны платформы на пол 4 –

правая нога вниз с другой стороны платформы на пол.

5-6-7-8назад в обратномпорядке

5 раз

2. « Касаниевперёд»

И.п.: стоя на платформе, руки на поясе В.: 1 – левая нога вперёд, слегка касается пола, вес тела переносить не надо

- 2 – левая нога возвращается в исходное положение
- 3 – правая нога вперёд, слегка касается пола
- 4 – правая нога возвращается в исходное положение
- 5 раз

3. « **Базовый шаг с правой ноги**» (счёт:вверх–вверх–вниз–вниз)И.п.: стоя лицом к скамье, ноги вместе, руки на поясе.

- В.: 1 – правая нога на скамью 2
– левая нога на скамью 3 -
правая нога на пол 4 - левая
нога на пол
5раз.

4. « **Базовый шаг с левой ноги**».

- И.п.: стоя лицом к скамье, ноги вместе, руки на поясе. В.:
1 – левая нога на скамью
2 – правая нога на скамью
3 - левая нога на пол
4 - правая нога на пол
5 раз.

5. «**Касание вверх с правой ноги**» (счёт: вверх – вверх – вниз – вниз)

- И.п.: стоя лицом к платформе. В.: 1
– правая нога на платформу
2 – левой ногой слегка коснуться платформы
3 – левую ногу опустить вниз
4 - приставить правую ногу
5 раз

6. «**Касание вверх с левой ноги**» (счёт:вверх–вверх–вниз–вниз)

- И.п.: стоя лицом к платформе. В.:
1 – левая нога на платформу
2 – правой ногой слегка коснуться платформы
3 – правую ногу опустить вниз
4 - приставить левую ногу
5 раз

7. «**Из угла в угол**» (справа налево)

И.п.: лицом к платформе у правого угла.

- В.: 1 – левая нога вверх на левую сторону платформы 2 –
правую ногу приставить 3 – правую ногу на пол у
правого угла платформы 4 – левую ногу приставить
5 раз

8. «**Из угла в угол**» (слева направо)

И.п.: лицом к платформе у правого угла.

- В.: 1 – правая нога вверх на правую сторону платформы 2 –
левую ногу приставить 3 – левую ногу на пол у левого
угла платформы 4 – правую ногу приставить

5раз

Комплекс №6

1. «Ноги вместе – ноги врозь с чередованием»

И.п.: лицом к платформе, ноги вместе.

В.: 1 – левая нога вверх на левый край платформы 2 –
правая нога вверх на правый край платформы 3 –
левая нога вниз
4 – правая нога слегка касается пола и это начало следующего шага

5раз

2. «Касание вниз с правой ноги» (счёт:вниз–назад–вверх–вверх)И.п.: стоя на платформе В.: 1 – правая нога спускается на пол за платформой

2 – левая нога слегка касается пола носком за платформой 3 –
левая нога вверх на платформу 4 – правую ногу приставить

5раз

3. «Касание вниз с левой ноги»

И.п.: стоя на платформе В.: 1 – левая нога спускается на
пол за платформой

2 – правая нога слегка касается пола носком за платформой 3 –
правая нога вверх на платформу 4 – левую ногу приставить

5 раз

4. «Шаги в стороны» (счёт:вниз–вниз–вверх–вверх)И.п.: стоя на платформе лицом к узкому краю В.: 1 – правую ногу спустить на пол справа от платформы

2 – левую ногу спустить слева от платформы

3 – правую ногу на платформу

4 – левую ногу на платформу

5раз

5. « Ноги вместе – ноги врозь с правой ноги» (счёт:вверх–вверх–вниз – вниз)

И.п.: стоя лицом к скамье, ноги вместе, руки на поясе. В.:

1 – правая нога вверх на правый край платформы

2 – левая нога вверх на левый край платформы

3 – правая нога на пол

4 – левая нога на пол

5раз

6. « Ноги вместе – ноги врозь с левой ноги»

И.п.: стоя лицом к скамье, ноги вместе, руки на поясе. В.:

1 – левая нога вверх на правый край платформы

2 – правая нога вверх на левый край платформы

3 – левая нога на пол

4 – правая нога на пол

5 раз

Комплекс №7

1. «**Базовый шаг с правой ноги**» (счёт: вверх – вверх – вниз – вниз) И.п.: стоя лицом к скамье, ноги вместе, руки на поясе.

В.: 1 – правая нога на скамью 2
– левая нога на скамью 3 -
правая нога на пол 4 - левая
нога на пол

5 раз.

2. «**Базовый шаг с левой ноги**».

И.п.: стоя лицом к скамье, ноги вместе, руки на поясе. В.:

1 – левая нога на скамью
2 – правая нога на скамью
3 - левая нога на пол
4 - правая нога на пол

5 раз.

3. «**Шаг с подъёмом колена**» с чередованием ног (счёт: вверх-колени – вниз – вниз)

И.п.: стоя лицом к платформе. В.: 1

– левая нога на платформу
2 – правую ногу согнуть в колени
3 – правая нога возвращается вниз на пол
4 – левая нога вниз на пол, приставить 5-
6-7-8 то же с правой ноги.

5 раз

4. «**Шаги в центр**»

И.п.: стоя боком, платформа между ног.

В.: 1 – правая нога на платформу
2 – левая нога на платформу
3 – правая нога на пол справа
4 – левая нога на пол слева

5 раз

5. «**Касание назад**» (счёт: назад–вверх,назад–вверх) И.п.: стоя на платформе, руки на поясе

В.: 1 – левая нога назад, слегка касается пола, вес тела переносить не надо
2 – левая нога возвращается в исходное положение
3 – правая нога назад, слегка касается пола
4 – правая нога возвращается в исходное положение

5 раз

6. «**Касание вперёд**»

И.п.: стоя на платформе, руки на поясе В.: 1 – левая нога вперёд, слегка касается пола, вес тела переносить не надо

- 2 – левая нога возвращается в исходное положение
- 3 – правая нога вперёд, слегка касается пола
- 4 – правая нога возвращается в исходное положение
- 5 раз

Комплекс №8

1.«Касание вверх с правой ноги»(счёт:вверх–вверх–вниз–вниз)

И.п.: стоя лицом к платформе.

- В.: 1 – правая нога на платформу 2 – левой ногой
слегка коснуться платформы 3 – левую ногу
опустить вниз 4 - приставить правую ногу

5 раз

2. «Касание вверх с левой ноги» (счёт:вверх–вверх–вниз–вниз)

И.п.: стоя лицом к платформе. В.: 1

- левая нога на платформу
2 – правой ногой слегка коснуться платформы
3 – правую ногу опустить вниз
4 - приставить левую ногу

5 раз

3. «Шаги с подъёмом колена сверху» (счёт:вниз–вниз–вверх–колени)

И.п.: стоя на платформе лицом к широкому краю В.:

- 1 – левая нога на пол за платформой
2 – правая нога на пол за платформой
3 – левая нога вверх на платформу
4 – правую ногу согнуть в колени 5
-6- 7- 8 то же правой ногой

5раз

4. «Шаги в стороны» (счёт:вниз–вниз–вверх–вверх)

И.п.: стоя на платформе лицом к узкому краю В.: 1 – правую
ногу спустить на пол справа от платформы

- 2 – левую ногу спустить слева от платформы
3 – правую ногу на платформу
4 – левую ногу на платформу

5 раз

5. «Шаги в центр»

И.п.: стоя боком, платформа между ног.

- В.: 1 – правая нога на платформу
2 – левая нога на платформу
3 – правая нога на пол справа
4 – левая нога на пол слева

5 раз

6. «Поворот» (счёт: вверх – вверх – вниз – вниз)

И.п.: стоя левым боком к платформе.

- В.: 1 – левая нога на платформу с разворотом вперёд
2 – правую ногу приставить
3 – левая нога с разворотом влево на пол
4 – правую ногу приставить
5 – правая нога на платформу с разворотом вперёд
6 – левую ногу приставить
7 – правая нога с разворотом вправо на пол
8 – левую ногу приставить

5раз

Детские тренажёры:

1. Детский силовой тренажёр.
2. Детский «Батут»
3. Велотренажёр
4. Беговая дорожка
5. Мини – степпер

5.0.Оценочные материалы:

Для оценивания эффективности развивающих занятий могут быть использованы различные формы оценивания результатов:

- контрольные занятия;
- открытые занятия для родителей;
- диагностические беседы с детьми;
- игры-задания.

Промежуточная аттестация – оценка качества усвоения дополнительной общеразвивающей программы.

Промежуточная аттестация усвоения дополнительной общеразвивающей программы «Будь здоров» проводится два раза в год (декабрь, апрель) по итогам завершения каждого модуля.

Результата фиксируется в протоколе .

Реализуемая дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа предполагает оценку индивидуального развития детей. Инструментарием для промежуточной аттестации являются – карты наблюдений детского развития, позволяющие фиксировать индивидуальную динамику и перспективы развития каждого ребёнка. Результаты фиксируются в журнале индивидуального учёта достижения обучающихся.

5.1.Текущий контроль

Текущий контроль проводится на каждом занятии. Это оценка качества усвоения изученного материала на занятии каждым ребёнком. Результат фиксируется а «Журнале учёта занятий» согласно критериям.

Критерии	Обозначения
Обучающийся полностью освоил материал	С
Обучающийся частично освоил материал	Сф
Обучающийся не освоил материал	тр

Система оценивания:

С- сформированы

Сф – стадия формирования

Тр – «точка роста» на перспективу

6.0. Организационно-педагогические и материально-технические условия

Программа реализуется в рамках дополнительного образования в форме кружковой работы с группой детей 6-7 лет.

Для успешного освоения программы численность детей в группе кружка составляет от 10 до 15 человек. Наполняемость кружка осуществляется на основании заявлений родителей (законных представителей).

Срок реализации данной программы рассчитан на семь месяцев (с октября по апрель). Ребёнок может включиться в освоение программы на любом этапе реализации.

Время проведения занятия 30 минут.

Количество занятий: 2 раза в неделю во второй половине дня.

Занятия по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе проходят в спортивном зале учреждения (на втором этаже).

7.0. Методические материалы:

Методы, используемые при реализации Программы.

Методы обучения:

- словесное объяснение;
- показ выполнения;
- игровая форма;
- целесообразное использование оборудования;
- использование музыкального сопровождения;
- использование повторной наглядной и словесной инструкции

На занятии используются следующие средства:

- Теоретические сведения;
- Бег, ходьба, передвижения;
- Упражнения общего воздействия: ходьба и бег с включением элементов направленных на профилактику плоскостопия и нарушения осанки;

- Упражнения со степами и без, направленные на укрепление мышц и связок, формирующих свод стопы;
- Упражнения для формирования правильной осанки со степами и без:
- в положении стоя;
- в положении сидя;
- в положении лежа на спине и животе;
- упражнения в положении стоя на четвереньках;
- Общеразвивающие упражнения специальной направленности у гимнастической стенки и скамеек, а также с использованием степов;
- Подвижные игры для формирования правильной осанки и укрепления стопы;
- Упражнения на расслабление;
- Дыхательные упражнения.

8.0. Материально – технические условия реализации Программы

Занятия проходят в спортивном зале.

Для успешной реализации программы есть все необходимые условия:

1.	Шведская спортивная стенка	1
2.	Гимнастические скамейки (2м.)	2
3.	Гимнастическая скамейка (3м.)	1
4.	Деревянные лестницы	2
5.	Доски приставные	2
6.	Ребристая доска	1
7.	Дуги для подлезания(30см)	4
8.	Дуги для подлезания(50см)	3
9.	Стойка для обручей	1
10.	Обручи (60см)	12
11.	Обручи(90см)	4
12.	Гимнастические палки (80см)	12
13.	Гимнастические палки (130см)	6
14.	Щиты мишени	2
15.	Скакалки	11
16.	Флажки разноцветные	24
17.	Ленты разноцветные	9
18.	Канат 2,5 м.	2
19.	Мячи резиновые(15см)	12
20.	Мячи резиновые(10см)	12
21.	Мячи резиновые(7см)	12
22.	Кегли	13
23.	Волейбольная сетка	1
24.	Батуты	1
25.	Корзины для метания	3
26.	Мешочки для метания	24
27.	Мячи надувные большие	12

28.	Кубики разноцветные	21
29.	Кубы прыгивания(20см)	10
30.	Корзины для мячей	2
31.	Баранок	11
32.	Мягкий модуль	23
33.	Мячи набивные	18
34.	Тренажёры	4
35.	Мат гимнастический	7
36.	Бревно гимнастическое	2
37.	Гимнастический комплекс	1
38.	Степ платформы	12
39.	Фитбол мячи	17

9.0.Методическая литература:

1. www.aerobika.ru
2. www.medicall.ru
3. www.sport.ru
4. <http://libsrv.uni.kern.ru>
5. Горцев Г. Аэробика, Фитнесс, Шейпинг, М.,2005
6. Литвинова О.М. Система физического воспитания в ДОУ. Учитель. 2006.
7. Ротерс Т.Т. Музыкально – ритмическое воспитание. Москва. Просвещение. 1989.
8. Степ Рибок. Вводный курс. Университет Рибок.2003.
9. Степ – аэробика. Вводный курс. Академия фитнеса. 2000.
10. Шебеко В.Н., Ермак Н.Н., Шишкина В.А., Физическое воспитание дошкольников, Москва, Академия, 1997.
11. А.С.Галанов Игры которые лечат.
12. Н.А.Мелехина, Л.А.Колмыкова Нетрадиционные подходы к физическому воспитанию детей в ДОУ.
13. Е.А. Бабенкова Как сделать осанку красивой, а походку лёгкой.
14. Е.В. Сулим Детский фитнес
15. Т.Е. Харченко Бодрящая гимнастика для дошкольников

ПРОШНУРОВАНО И ПРОНУМЕРОВАНО
33 ЛИСТ

Заведующий Муниципального бюджетного
дошкольного образовательного учреждения
детского сада № 42

О.В. Бурмистрова

