

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«КОМИТЕТ ПО ОБРАЗОВАНИЮ И ДЕЛАМ МОЛОДЕЖИ
АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА БЕЛОГОРСК»

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ДЕТСКИЙ САД № 5 ГОРОДА БЕЛОГОРСК»

Принята на заседании
педагогического совета
от «30» марта 2022г.
протокол № 3

Утверждаю
Заведующий МАДОУ ДС №5
_____ Суховий О.А.
«30» марта 2022г.



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«Спортики»**

Направленность: физкультурно-спортивная
Возраст обучающихся: 6– 7 лет
Срок реализации: 72 часа
Уровень программы: ознакомительный

Автор - составитель: Бирюкова Елена Анатольевна,
зам.зав. по ВМР

г. Белогорск, 2022 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1.	Пояснительная записка	3
	Актуальность и новизна	3
	Цель и задачи	4
	Краткая характеристика обучающихся	4
2.	Учебный план	5
3.	Содержание программы	6
	Планируемые результаты	19
4.	Календарный учебный график	20
5.	Условия реализации программы	21
6.	Список литературы	22
	Приложение	24

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Нормативные правовые документы

1. Федеральный закон РФ 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12. 2012 г.
2. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09 ноября 2018 N 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
3. Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р.
4. Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 08.09.2015 г. №613н «Об утверждении профессионального стандарта "Педагог дополнительного образования детей и взрослых"»
5. Постановление Правительства Амурской области от 15.04.2020 г. № 221 «О внедрении системы персонифицированного финансирования дополнительного образования в Амурской области».
6. Положение МАДОУ ДС №5 «Об дополнительной общеразвивающей программе».
7. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении СанПин 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»

Направленность программы - физкультурно-спортивная

Уровень освоения программы – стартовый (ознакомительный)

Актуальность. Старший дошкольный возраст (6-7 лет) является наиболее важным для формирования двигательных навыков и физических качеств, так как в этот период наиболее интенсивно развиваются различные органы и системы. Именно этим требованиям отвечает методика работы с фитбол-мячами.

При выполнении упражнений с большим мячом включаются в совместную работу двигательный, вестибулярный аппараты, зрительный и тактильный анализаторы, укрепляется мышечный корсет. Выполнение различных упражнений с большими мячами предполагает повышение заинтересованности детей при занятиях физической культурой. Всё это, способствует гармоничному физическому развитию ребенка 6-7 лет.

Новизна и отличительная особенность программы заключается в том, что фитбол – гимнастика, как современная форма корригирующей гимнастики, имеет преимущество перед традиционными методиками, поскольку привлекает большое внимание детей и позволяет решать оздоровительные, воспитательные и образовательные задачи.

Фитбол («fit» - оздоровление, «ball» - мяч). Фитбол - большой мяч диаметром 45-75 см - который используется в оздоровительных целях.

Благодаря упражнениям на фитболе снижается уровень заболеваемости, повышается уровень физического развития и положительного эмоционального состояния ребенка. И, как следствие, повышается благотворное влияние физических упражнений с фитбол-мячами на укрепление здоровья

Педагогическая целесообразность данной программы состоит в том, что ее содержание направлено на гармоничное физическое развитие ребенка, повышение мотивации к занятиям по физической культуре, пропаганде здорового образа жизни.

Объем и срок освоения: программа рассчитана на 1 год, 36 недель, 72 часа.

Адресат программы: программа направлена на работу с детьми от 6 до 7 лет, в группе 10 детей.

Форма обучения – очная,

Расписание занятий: 2 занятия в неделю, Среда-пятница, продолжительностью 30 минут.

Цель программы:

Содействие гармоничному развитию ребенка, повышению устойчивости детского организма к физическим нагрузкам посредством использования фитболов

Задачи программы:

1. Укреплять здоровье детей с помощью фитболов.
2. Развивать силу мышц, поддерживающих правильную осанку.
3. Совершенствовать функции организма, повышать его защитные свойства и устойчивость к заболеваниям с помощью фитболов.
4. Развивать двигательную сферу ребенка и его физические качества: выносливость, ловкость, быстрота, гибкость.
5. Воспитывать интерес и потребность в физических упражнениях и играх.

Краткая характеристика обучающихся 6-7 лет

Скелет ребенка дошкольного возраста состоит преимущественно из хрящевых тканей, что обуславливает возможность дальнейшего роста, но в

то же время избыточная и неравномерная нагрузка, связанная с длительным стоянием, хождением, переносом тяжестей и пр., может отрицательно повлиять на развитие опорного скелета, может изменить форму ног, позвоночника, свода стопы, вызвать нарушение осанки. Медленно развиваются мелкие мышцы кисти, только к 6 годам ребенок начинает овладевать более сложными и точными движениями кисти и пальцев. Этому способствуют упражнения с мячом, лепка из глины, рисование и т. д. Развитие дыхательной системы характеризуется увеличением объема легких и совершенствованием функций внешнего дыхания. Артериальное давление ниже, чем у взрослых. Физические упражнения оказывают тренирующее воздействие на сердечно-сосудистую систему; под влиянием физических нагрузок вначале увеличивается частота пульса, изменяется и максимальное кровяное давление, улучшается регуляция сердечной деятельности.

2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/п	Месяц	Содержание	Количество часов			Формы контроля
			Теория	Практика	Всего	
1	Сентябрь	Представление о форме и физических свойствах фитбола. Разучивание правильной посадки на фитболе. Ознакомление с правилами техники безопасности выполнения упражнений на фитболе. Формирование и закрепление навыка правильной осанки.	2	6	8	Беседа, наблюдение
2	Октябрь	Формирование представлений о базовых положениях при выполнении упражнений в партере (сидя, лежа, в приседе). Ознакомление с приемами самостраховки. Формирование опорно-двигательного аппарата	2	6	8	Беседа, наблюдение

		и закрепление навыка правильной осанки.				
3	Ноябрь	Формирование умения сохранения правильной осанки при выполнении упражнений для рук и ног в сочетании с покачиваниями на фитболе. Развитие навыка самоконтроля и самооценки при выполнении упражнений. Формирование опорно-двигательного аппарата и закрепление навыка правильной осанки.	2	6	8	Беседа, наблюдение
4	Декабрь	Обучение упражнениям на сохранение равновесия с различными положениями на фитболе. Сохранение осанки при уменьшении площади опоры. Укрепление мышечного корсета, формирование навыка правильной осанки и элементарные умения самоорганизации в двигательной деятельности.	2	6	8	Беседа, наблюдение Показательные выступления
5	Январь	Обучение выполнению упражнений в расслаблении мышц на фитболе. Формирование опорно-двигательного аппарата и закрепление навыка правильной осанки. Тренировка чувства равновесия и координации движения.	2	6	8	Беседа, опрос, наблюдение

6	Февраль	Обучение выполнению упражнений на растягивание с использованием фитбола. Формирование навыка осознанного овладения движениями и развитие самоконтроля и самооценки при выполнении упражнений. Тренировка чувства равновесия и координации движения.	2	6	8	Беседа, наблюдение
7	Март	Обучение выполнению комплекса общеразвивающих упражнений с использованием фитбола в едином для всей группы темпе. Укрепление мышечного корсета, формировать навык правильной осанки.	2	6	8	Беседа, наблюдение
8	Апрель	Совершенствовать навык выполнению комплекса общеразвивающих упражнений с использованием фитбола в едином для всей группы темпе. Совершенствование качества выполнения упражнений. Формирование опорно-двигательного аппарата и закрепление навык правильной осанки. Тренировка чувства равновесия и	2	6	8	Беседа, наблюдение

		координации движения.				
9	Май	Совершенствование навыка выполнения комплекса общеразвивающих упражнений с использованием фитбола в едином для всей группы темпе. Совершенствование качества выполнения упражнений. Тренировка чувства равновесия и координации движения.	2	6	8	Беседа, наблюдение Показательные выступления
ИТОГО			18	54	72	

3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Сентябрь

Занятие 1 - 4

Теория

- дать представление о форме и физических свойствах фитбола;

Практика

- Коммуникативная игра «Здравствуй!»
- Беседа «Мой веселый, звонкий мяч»
- ОРУ с малым мячом
- ОВД Прокатывание фитбола по полу между предметами «змейкой», до ориентира, вокруг ориентиров. Передача фитболов друг другу, броски фитбола
- Подвижная игра «Догони мяч», «Что я вижу»
- Дыхательная гимнастика «Послушаем свое дыхание»
- Рефлексия

Занятие 5 - 8

Теория

- ознакомить с правилами техники безопасности выполнения упражнений на фитболе;

Практика

- Коммуникативная игра «Здравствуй!»
- Разминка. Ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки на двух ногах с продвижением вперед

- ОРУ с малым мячом
- Беседа «Требования к проведению занятий с фитболами и профилактика травматизма».
- ОВД – выполнение правильной посадки на мяче.
- П/и «Гусеница» (приложение 2)
- Дыхательная гимнастика «Послушаем свое дыхание»
- Упражнение на релаксацию «Вибрация»

Октябрь **Занятие 9-10**

Теория

- воспитывать дружеское взаимоотношение между детьми

Практика:

- Разминка. Ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки на двух ногах с продвижением вперед.
- ОРУ без предметов.
- ОВД
- Упражнение - сидя на фитболе у твердой опоры, проверить правильность постановки стоп (прижаты к полу и параллельны друг другу)
- Упражнение – сидя на фитболе, в медленном темпе выполнять упражнения для плечевого пояса «Бабочка»
- П/и «Паровозик»
- дыхательная гимнастика «Дышим тихо, спокойно и плавно»
- Упражнение на релаксацию «Вибрация»
- Рефлексия

Занятие 11-12

Теория:

- совершенствовать навык ходьбы и бега;

Практика

- Разминка. Ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки на двух ногах с продвижением вперед.
- ОРУ без предметов сидя на фитболе (приложение)
- П/и «Необычный паровозик», «Докати мяч», «Гусеница», «Что я вижу?» (приложение 2)
- Дыхательная гимнастика «Дышим тихо, спокойно и плавно»
- Упражнение на релаксацию «Вибрация»
- Рефлексия

Занятие 13-14

Теория

- познакомить с базовыми положениями при выполнении упражнений в паре (сидя, в приседе);
- вызывать и поддерживать интерес к двигательной деятельности

Практика:

- Разминка. Ходьба. Бег.
- ОРУ с гантелями
- ОВД
- Упражнение «Птичка» выполняем из положения, стоя лицом к мячу: 1-2 присели, проверили положение; 3-4 встали, руки в стороны. По сигналу все разбежались в рассыпную и бегают между фитболами, по другому сигналу подбежали к своим фитболам и присели.
- Упражнение выполняем из положения упор стоя на коленях лицом к фитболу, руки на фитболе присесть на пятки, фитбол прижать к коленям; вернуться в и.п.
- Упражнение «Бабочка», «Елочка»
- П/и «Догони мяч» (приложение 2)
- Дыхательная гимнастика «Дышим тихо, спокойно и плавно»
- Упражнение на релаксацию «Цветок»
- Рефлексия

Занятие 15-16

Теория

- развивать артикуляционную моторику;
- вызывать и поддерживать интерес к двигательной деятельности

Практика

- Разминка. Ходьба. Бег.
- ОРУ
- ОВД
- Упражнения сидя на фитболе «Веточка», «Птичка», «Бабочка», «Елочка»
- Упражнение стоя у фитбола «Бег»
- П/и «Бусинки»
- Пальчиковая гимнастика
- Упражнение на релаксацию «Цветок»

Ноябрь

Занятие 17-18

Теория

- познакомить с базовыми положениями при выполнении упражнений из исходного положения лежа, стоя на коленях перед фитболом;

Практика

- Переходы из положения упор сидя, фитбол на прямых ногах, прокатывая фитбол к груди, лечь на спину. Аналогичным способом вернуться в исходное положение.
- Исходное положение - лежа на спине на полу, ногами обхватить фитбол. Согнуть колени и сжать фитбол.
- Исходное положение - лежа на спине на полу, согнутые в коленях ноги лежат на фитболе, руки за головой. Поднять верхнюю часть туловища к коленям.
- П/и «Быстрый и ловкий»
- Пальчиковая гимнастика

Занятие 19-20

Теория:

- вызывать и поддерживать интерес к двигательной деятельности

Практика

- Ритмический танец
- ОВД 1. Исходное положение - лежа на спине на полу, прямые ноги вместе, руки вытянуты за головой, фитбол в руках. Передавать фитбол из рук в ноги и наоборот. 2. Стоя на коленях на полу лицом к фитболу, разгибая ноги, сделать перекат в положение на живот на фитболе. Ноги и руки упираются в пол. 3. Лежа на спине на полу, согнутые в коленях ноги лежат на фитболе. Напрягая мышцы ног, прижать фитбол к ягодицам.
- П/и «Паровозик» (приложение 2)
- Дыхательная гимнастика «Дышим тихо, спокойно и плавно»
- Пальчиковая гимнастика

Занятие 21-22

Теория:

- обеспечивать осознанное овладение движениями, развивать самоконтроль и самооценку при выполнении упражнений;
- побуждать к проявлению настойчивости при достижении конечного результата, стремления к качественному выполнению движений;

Практика

- Разминка. Ходьба на носках, ходьба «Муравьишки», «Обезьянки» с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки на двух ногах .
- ОРУ ОВД

- Самостоятельно покачиваться на фитболе с опробованием установки: пятки давят на пол, спина прямая, через затылок и позвоночник фитбол как бы проходит «стержнем», выравнивающим корпус спины;
- В среднем темпе выполнять движения руками: в стороны, вверх, вперед, вниз; выполнять прямыми руками круговое вращение в лучезапястных, локтевых и плечевых суставах. Необходимо следить за постоянным сохранением контакта с поверхностью фитбола.
- П/и «Бусинки»
- Дыхательная гимнастика «Ушки»
- Самомассаж с проговариванием чистоговорок
- Упражнение на релаксацию «Земля»

Занятие 23-24

Теория

- побуждать к проявлению настойчивости при достижении конечного результата, стремления к качественному выполнению движений

Практика

- Разминка: игровая гимнастика под музыку Екатерины Железновой («Аэробика для малышей»)
- ОВД
- 1. Упражнения «Веточка», «Качели», «Лисичка»
- 2. Сидя на фитболе, выполнить следующие упражнения:
 - ходьбу на месте, не отрывая носков;
 - ходьбу, высоко поднимая колени;
 - из положения ступни вместе, раздвинуть пятки в стороны и вернуться в исходное положение;
 - Дыхательная гимнастика «Ушки»
 - Пальчиковая гимнастика
 - Рефлексия

Декабрь

Занятие 25-27

Теория

- воспитывать доброжелательные отношения со сверстниками в совместной двигательной деятельности

Практика

- Разминка: игровая гимнастика под музыку Екатерины Железновой («Аэробика для малышей»)
- ОРУ без предметов (

- ОВД Упражнения «Бег» «Аист», «Гусеница», «Змея», «Лягушка», «Носорог»
- П/и «Пингвины на льдинах»
- Пальчиковая гимнастика
- Упражнение на релаксацию «Цветок»
- Рефлексия

Занятие 28-30

Теория

- вызывать и поддерживать интерес к двигательной деятельности;

Практика

- Разминка: игровая гимнастика под музыку Екатерины Железновой («Аэробика для малышей»)
- Эстафеты и п/и с фитболами
- Дыхательная гимнастика «Послушаем свое дыхание»
- Самомассаж «Ежик»

Занятие 31-32

Теория:

- формировать элементарные умения самоорганизации в двигательной деятельности;

Практика

- Разминка игровая гимнастика под музыку Екатерины Железновой («Аэробика для малышей»)
- ОВД
- Упражнение, сидя на фитболе:
 1. поочередно выставлять ноги на пятку, вперед, в сторону, руки на фитболе;
 2. поочередно выставлять ноги вперед, в сторону, на носок;
 3. то же упражнение с различными положениями рук: одна вперед, другая вверх; одна за голову, другая в сторону.
 4. Сохранить правильную осанку и удержать равновесие в фазных положениях: руки в стороны, одна нога вперед; поднять руки вверх; согнуть в локтях- выполнить круговые движения руками;
- П/и «Зайцы и волк»
- Дыхательная гимнастика «Воздушный шар»
- Самомассаж с проговариванием чистоговорок «Лягушата»

Январь

Занятие 33-36

Теория

- побуждать к проявлению настойчивости при достижении конечного результата, стремления к качественному выполнению движений
- воспитывать дружеское взаимоотношение между детьми

Теория

- Разминка игровая гимнастика под музыку Екатерины Железновой («Аэробика для малышей»)
- ОВД

Упражнения «Веточка», «Пчелка», «Птица», «Лисичка». Сохранить правильную осанку и удержать равновесие в разных положениях: руки в стороны, одна нога вперед; поднять руки вверх; согнуть в локтях - выполнить круговые движения руками;

- П\и «Цапля и лягушки» (
- Дыхательная гимнастика «Воздушный шар в грудной клетке»
- Самомассаж с проговариванием чистоговорок «Лягушата»

Занятие 37-40

Теория

- побуждать к проявлению настойчивости при достижении конечного результата, стремления к качественному выполнению движений

Практика

- Разминка, игровая гимнастика под музыку Екатерины Железновой («Аэробика для малышей»)
- ОВД

1. И.п. - лежа на фитболе, руки в упоре на полу. Сделать несколько шагов руками вперед и назад. Затылок, шея, спина должны быть на прямой линии.

2. Исходное положение - лежа на животе на фитболе, ноги полусогнуты в «стартовом» положении на полу. Согнуть руки в локтях, ладонями вперед («крылышки»). Голову не поднимать.

3. И.п. - лежа на животе на фитболе, руки на полу, ноги в «стартовом» положении. Поочередно поднимать ноги до горизонтали, руки должны быть согнуты, плечи - над кистями.

- П\и «Бездомный заяц», «Цапля и лягушки»
- Дыхательная гимнастика «Воздушный шар в грудной клетке»
- амомассаж с проговариванием чистоговорок «Лягушата»

Февраль

Занятие 41-42

Теория

- побуждать к проявлению настойчивости при достижении конечного результата, стремления к качественному выполнению движений

Практика

- Разминка. Ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки на двух ногах с продвижением вперед.
- ОРУ без предметов сидя на фитболе
- П/и «Бездомный заяц», «Быстрая гусеница», «Дракон кусает хвост», эстафета с фитболами
- Самомассаж с проговариванием чистоговорок «Рукавицы»
- Кинезиологические упражнения

Занятие 43-44

Теория

- обеспечивать осознанное овладение движениями, развивать самоконтроль и самооценку при выполнении упражнений

Практика

- Разминка Ходьба, бег.
- ОРУ на фитболе
- ОВД
- 1. И.п. - сидя на полу (с согнутыми ногами, боком к фитболу) облокотиться на фитбол, придерживая руками, расслабить мышцы шеи, спины, положить голову на фитбол и в таком положении покачаться; сидя на полу, спиной к фитболу, придерживая его сзади руками, расслабить мышцы шеи и спины, положить голову на фитбол и покачиваться влево - вправо.
- П/и «Дракон кусает хвост»
- Дыхательная гимнастика «Дышим тихо, спокойно, плавно»
- Пальчиковая гимнастика
- Рефлексия

Занятие 45-46

Теория

- поддерживать интерес к двигательной деятельности;
- воспитывать доброжелательные отношения со сверстниками в совместной двигательной деятельности

Практика

- Ритмический танец с султанчиками
- ОВД П/и Эстафета на фитболе, «Быстрый и ловкий», «Паровозик» 2 команды
- Дыхательная гимнастика
- Пальчиковая гимнастика

Занятие 47-48

Теория

- побуждать к проявлению настойчивости при достижении конечного результата, стремления к качественному выполнению движений

Практика

- Разминка Ходьба на носках, ходьба «Муравьишки», «Обезьянки» с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки.

- ОРУ с мячом

- ОВД

Упражнение 1. И.п.- стоя в упоре на одном колене, боком к мячу, другая нога выпрямлена и опирается на мяч ступней, выполнять медленные пружинистые покачивания; - то же упражнение выполнять, сгибая руки.

Упражнение 2 И.п. - стоя на одном колене, спиной к фитболу, другое колено - на мяче, руки на полу. Выполнить несколько пружинистых движений назад.

Упражнение 3 И.п. - лежа спиной на фитболе, руки в стороны, угол между голенью и бедром 90°, точка контакта с мячом - на средней линии, лопаток.

- П/и « Найди свой мяч»

- Дыхательная гимнастика «Ветер»

- Самомассаж «Этот шарик не простой»

Март

Занятие 49-50

Теория

- побуждать к проявлению настойчивости при достижении конечного результата, стремления к качественному выполнению движений

Практика

- Разминка Ходьба на носках , ходьба «Муравьишки», «Обезьянки» с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки..

- ОРУ с мячом

- ОВД Упражнение «Рыбка», «Улитка», «Кошечка», «Лягушка»

- «Утки и охотник», «Стоп, хлоп, раз»

- Самомассаж с проговариванием чистоговорок «Обезьянка» (приложение 6)

Занятие 51-52

Теория

- побуждать к проявлению настойчивости при достижении конечного результата, стремления к качественному выполнению движений

Практика

- Разминка Ходьба на носках , ходьба «Муравьишки», «Обезьянки» с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки..
- ОРУ с мячом
- ОВД Упражнение «Змея», «Качели» «Рыбка», «Улитка», «Кошечка», «Лягушка»
- П\и «Пингвины на льдине», «Стоп, хлоп, раз»
- Самомассаж с проговариванием чистоговорок «Обезьянка»
- Итог занятия

Занятие 53-54

Теория

- поддерживать интерес к двигательной деятельности;
- воспитывать доброжелательные отношения со сверстниками в совместной двигательной деятельности

Практика

- Ритмический танец с султанчиками
- ОВД П\и Эстафета на фитболе, «Быстрый и ловкий», «Паровозик» 2 команды, «Стоп, хлоп, раз»
- Дыхательная гимнастика
- Пальчиковая гимнастика
- Рефлексия

Занятие 55

Теория

- формировать интерес к систематическим занятиям физическими упражнениями;

Практика

- Ритмический танец с султанчиками
- ОВД Упражнение «Веточка», «Птичка», «Бабочка», «Елочка» «Змея», «Качели» «Рыбка», «Улитка», «Кошечка», «Лягушка»
- П\и «Гонка мячей»
- Дыхательная гимнастика
- Самомассаж с проговариванием чистоговорок «Лиса»

Занятие 56

Теория

- вызывать интерес к занятиям с фитболами, эмоционально-положительное отношение к занятиям;

Практика

- Ритмический танец
- П\и Эстафета на фитболе, «Пингвины на льдине», «Паровозик» 2 команды

- Дыхательная гимнастика
- Пальчиковая гимнастика

Апрель **Занятие 57-60**

Теория

- воспитывать доброжелательные отношения со сверстниками в совместной двигательной деятельности

Практика

- Разминка Ходьба на носках , ходьба «Муравьишки», «Обезьянки» с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки.
- ОВД Комплекс с фитболами «Настоящая красавица» (приложение 8)
- П\и «Утки и охотник», «Стоп, хлоп, раз» (приложение 2)
- Самомассаж с проговариванием чистоговорок «Ежик» (приложение 6)
- Упражнение на релаксацию «Земля» (приложение 4)
- Рефлексия

Занятие 61 - 64

Теория

- воспитывать доброжелательные отношения со сверстниками в совместной двигательной деятельности

Практика

- Разминка. Ходьба на носках, ходьба «Муравьишки», «Обезьянки» с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки на двух ногах.
- ОВД музыкально - ритмический комплекс «Буратино»
- П\и «Цапля и лягушки»
- Дыхательная гимнастика
- Пальчиковая гимнастика

Май **Занятие 65-68**

Теория

- воспитывать доброжелательные отношения со сверстниками в совместной двигательной деятельности

Практика

- Разминка. Ходьба на носках, ходьба «Муравьишки», «Обезьянки» с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки на двух ногах.
- ОРУ на фитболе
- П\и Эстафеты на фитболе

- Дыхательная гимнастика «Воздушный шар в грудной клетке»
- Упражнение на релаксацию «Вибрация»

Занятие 69-72

Теория

- воспитывать доброжелательные отношения со сверстниками в совместной двигательной деятельности

Практика

- Разминка. Ходьба на носках, ходьба «Муравьишки», «Обезьянки» с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки на двух ногах.
- ОВД музыкально - ритмический комплекс «Веселые путешественники»
- П\и «Дракон кусает хвост»
- Дыхательная гимнастика
- Пальчиковая гимнастика
- Рефлексия

Планируемые результаты:

Предметные

- созданы условия для укрепления здоровья, повышения защитных свойств организма дошкольников с помощью фитболов
- развиваются физические качества: выносливость, ловкость, быстрота, гибкость

Метапредметные

- развивается внимание, умение двигаться под музыку

Личностные

- привлечение детей к активному образу жизни и потребности в физических упражнениях и играх

Формы аттестации: Беседа, опрос, наблюдение

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов: открытое занятие, фото и видеотчет на официальном сайте учреждения и сети Инстаграмм.

Формы отслеживания и фиксации результатов: протокол входной диагностики, фотографии, грамоты

Способы определения результативности. Оценка качества освоения детьми содержания программы носит индивидуальный, динамический характер. Ведущим методом является наблюдение. Два раза в учебном году (сентябрь, май)

Диагностика физической подготовленности. Для оценки эффективности оздоровительного курса занятий составляется карта индивидуального

психомоторного развития ребенка (по методике Н. О. Озерецкого и Н. И. Гуревич), тщательный анализ занимающейся группы детей по физической подготовленности, в начале курса занятий и в его конце, констатируя произошедшие изменения. Эти данные оформляются в сводную таблицу

Диагностическая методика Н. О. Озерецкого и Н. И. Гуревич

Критерии оценки выполнения:

3 балла - правильное выполнение движений, навык сформирован и автоматизирован;

2 балла - неправильное выполнение после третьего движения, есть отдельные изолированные движения, но навык не автоматизирован.

1 балл - ребенок не может выполнить задание уже на втором движении;

0 баллов - отказ от выполнения движения.

Ф.И. РЕБЕНКА	СФОРМИРОВАННОСТЬ ОСНОВНЫХ ДВИЖЕНИЙ											
	1		2		3		4		5		6	
	<i>Н</i>	<i>К</i>	<i>Н</i>	<i>К</i>	<i>Н</i>	<i>К</i>	<i>Н</i>	<i>К</i>	<i>Н</i>	<i>К</i>	<i>Н</i>	<i>К</i>

Примечание.

Под номерами в таблице оценка основных движений в соответствии с реальным возрастом ребенка: 1 – ходьба; 2 – бег; 3 – прыжки; 4 – ползание, лазание; 5 – равновесие; 6 – катание, бросание, ловля, метание.

Н – начало курса; *К* – конец курса.

Оценка проходит на основе наблюдений педагога.

4. КАЛЕНАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Продолжительность учебного года

Начало учебного года	Окончание учебного года	Продолжительность учебного года
01.09.2021	27.05.2022	36 недель (180 дней)

Сроки и продолжительность учебных периодов

Учебный период	Начало и окончание	Количество учебных недель по 5-дневной	Праздничные дни

	полугодия	учебной недели	
1 полугодие	01.09.2021- 28.12.2021	18 недель (90 дней)	04.011.2021
2 полугодие	10.01.2022- 20.05.2022	18 недель (90 дней)	23.02.2022 08.03.2022 02.05.2022 09.05.2022

Сроки и продолжительность каникул

Каникулы	Начало и окончание каникул	Количество каникулярных дней
Зимние	31.12.2021-09.01.2022	10 дней

5. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Материально-техническое обеспечение программы

Оборудование: мячи по количеству человек в группе (мяч подбирается с учетом ростовых параметров), коврики по количеству детей, магнитофон, диски, кассеты с музыкой, физинвентарь (кегли, мячи, гимнастические палки, гимнастическая скамейка и т.д.).

Кадровое обеспечение

Дополнительную общеобразовательную общеразвивающую программу «Спортики» реализует воспитатель, имеющий педагогическое образование и обладающий знаниями в области физического развития детей. Требования к квалификации и стажу работы не предъявляются.

Информационное обеспечение программы

Видеофильмы, презентации о спорте

Учебно - методическое обеспечение программы

Формы совместной деятельности:

- Совместная деятельность (групповая, подгрупповая)
- Индивидуальная работа

Формы работы с родителями:

- Индивидуальные консультации
- Информация в родительском уголке
- Свободное посещение

Структура занятия

Деятельность подразделяются на 3 части: подготовительную, основную, заключительную.

В подготовительной части (3-5 мин.) происходит настрой детей на работу и подготовка организма к основной части тренировки.

Основная часть занятия (10-20 мин.) - это пик нагрузки с учётом возрастных и индивидуальных особенностей детей.

Заключительная часть (5 мин.) способствует улучшению восстановительных процессов и расслаблению организма. Все занятия желательно проводить под музыкальное сопровождение.

6. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Список литературы для педагогов:

1. Вавилова, Е. Н. Укрепляйте здоровье детей: пособие для воспитателя детского сада / Е. Н. Вавилова. – М.: Просвещение, 1986. – 110 с.
2. Веселовская, С. В. Фитбол тренинг / С. В. Веселовская, О. Ю. Сверчкова, Т. В. Левчинкова // Пособие по фитбол - аэробике и фитбол - гимнастике. – М.: ННОУ Центр «Фитбол», 1998. – 56 с.
3. Воробьева, Т. А. Мяч и речь / Т. А. Воробьева, О. И. Крупенчук. – СПб.: КАРО, 2003. – 91 с.
4. Горботенко, О. Ф. Физкультурно – оздоровительная работа в ДОУ: планирование, занятия, упражнения, спортивно – досуговые мероприятия / сост. О. Ф. Горботенко, Т. А. Кардаильская, Г. П. Попова. – Волгоград: Учитель, 2008. – 159 с.
5. Дошкольное образование. Словарь терминов: словарь / Сост. Виноградова Н. А. и др. – М.: Айрис-пресс, 2005. – 400 с.
6. Здоровый малыш: Программа оздоровления детей в ДОУ: пособие для воспитателей / Под ред. З. И. Бересневой. – М.: ТЦ Сфера, 2008. – 32 с.
7. Картушина, М. Ю. Зеленый огонек здоровья: Программа оздоровления дошкольников: программа развития/ Ю. Картушина. – М.: ТЦ Сфера, 2007. – 208 с.
8. Колодницкий, Г. А. Ритмические упражнения, хореография игры: методическое пособие / Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов. – М.: Дрофа, 2004. – 105 с.
9. Кузнецова, М. Н. Оздоровление детей в детском саду. Система мероприятий: учебное пособие для воспитателей / М. Н. Кузнецова. – М.: Айрис-пресс, 2008. – 96 с.
10. Лагутин Л. Б. Физическое воспитание ребенка в дошкольном учреждении / Л. Б. Лагутин // Теория и практика физической культуры. – 1994. - №7. – С. 8 – 11.

- 11.Осокина, Т. И. Физическая культура в детском саду: учебное пособие/ Т. И. Осокина. М.: Просвещение, – 1986 – 304 с.
- 12.Система физического воспитания в ДОУ: планирование, информационно - методические материалы, разработки занятий и упражнений, спортивные игры: учебное пособие / сост. О. М. Литвинова. – Волгоград: Учитель, 2007. – 238 с.
- 13.Современные технологии сохранения и укрепления здоровья детей: учебное пособие / под общ. ред. Н. В. Сократова. – М.: ТЦ Сфера, 2005. – 173с
- 14.Спутник руководителя физического воспитания дошкольного учреждения: методическое пособие для руководителей физического воспитания дошкольных учреждений / под ред. С. О. Филипповой. – СПб.: ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2007. – 416 с.
- 15.Формы оздоровления детей 4-7 лет: учебное пособие для воспитателей / Сост. Е. И. Подольская – Волгоград: Учитель, 2009. – 157 с.

Список литературы для родителей:

1. Алямовская, В. Г. Как воспитать здорового ребенка / В. Г. Алемовская. – М., 1993. – 74 с.
2. Лопухина, И. С. Речь, ритм, движение/И. С. Лопухина. – СПб.: Дельта, 1997. – 123 с

Список литературы для детей:

1. Овчинникова, Т. С. Двигательный игротренинг для дошкольников: учебное пособие / Т. С. Овчинникова. – СПб.: Речь. – 2009. – 176 с.
2. Шарманова, С. Б. Спортивная наука – детям. Формирование правильной осанки в процессе физического воспитания детей дошкольного и младшего школьного возраста / С. Б. Шарманова, А. И. Федоров. – Челябинск: Урал ГАФК, 1999. – 203 с.

ПРИЛОЖЕНИЕ

Приложение 1

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятий	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	сентябрь	2, 7, 9, 14, 16, 21, 23, 28, 30	15:30	Беседа +практика	8	«Мой веселый звонкий мяч»	Физкультурный зал	Беседа, опрос, наблюдение
2	октябрь	5, 7	15:30	Беседа +практика	2	«Бабочка»	Физкультурный зал	Беседа, опрос, наблюдение
3	октябрь	12, 14	15:30	Беседа +практика	2	«Паровозик»	Физкультурный зал	Беседа, опрос, наблюдение
4	октябрь	19, 21	15:30	Беседа +практика	2	«Птичка»	Физкультурный зал	Беседа, опрос, наблюдение
5	октябрь	26, 28	15:30	Беседа +практика	2	«Елочка»	Физкультурный зал	Беседа, опрос, наблюдение
6	ноябрь	2, 9	15:30	Беседа +практика	1	«Быстрый и ловкий»	Физкультурный зал	Беседа, опрос, наблюдение
7	ноябрь	11, 16	15:30	Беседа +практика	1	«Ритмика»	Физкультурный зал	Беседа, опрос, наблюдение
8	ноябрь	18, 23, 25, 30	15:30	Беседа +практика	4	«Прямая спина»	Физкультурный зал	Беседа, опрос, наблюдение
9	декабрь	2, 7	15:30	Беседа	2	«Веточка»	Физкультурный зал	Беседа,

				+практик а			рный зал	опрос, наблюд ение
10	декабрь	9, 14	15:30	Беседа +практик а	2	«Аэробика для малышей»	Физкульту рный зал	Беседа, опрос, наблюд ение
11	декабрь	16, 21	15:30	Беседа +практик а	2	«Змея»	Физкульту рный зал	Беседа, опрос, наблюд ение
12	декабрь	23, 28	15:30	Беседа +практик а	2	«Зайцы и волк»	Физкульту рный зал	Показат ельные выступ ления
13	январь	11, 13, 18, 20	15:30	Беседа +практик а	4	«Птица»	Физкульту рный зал	Беседа, опрос, наблюд ение
14	январь	18, 20, 25, 27	15:30	Беседа +практик а	4	«Лисы и пчелы»	Физкульту рный зал	Беседа, опрос, наблюд ение
15	февраль	1, 3	15:30	Беседа +практик а	2	«Упражнения сидя на фитболе»	Физкульту рный зал	Беседа, опрос, наблюд ение
16	февраль	8, 10, 15	15:30	Беседа +практик а	3	«Ритмика»	Физкульту рный зал	Беседа, опрос, наблюд ение
17	февраль	17, 24, 26	15:30	Беседа +практик а	3	«Упражнения с мячами»	Физкульту рный зал	Беседа, опрос, наблюд ение
18	март	1, 3	15:30	Беседа +практик а	2	«Рыбка»	Физкульту рный зал	Беседа, опрос, наблюд ение
19	март	10, 15	15:30	Беседа +практик а	2	«Качели»	Физкульту рный зал	Беседа, опрос, наблюд ение
20	март	17, 22	15:30	Беседа	2	«Лисичка»	Физкульту	Беседа,

				+практик а			рный зал	опрос, наблю ение
21	март	24, 29	15:30	Беседа +практик а	2	«Улитка»	Физкульту рный зал	Беседа, опрос, наблю ение
22	апрель	5, 7, 12, 14	15:30	Беседа +практик а	4	«Настоящая красавица»	Физкульту рный зал	Беседа, опрос, наблю ение
23	апрель	19, 21 ,26, 26	15:30	Беседа +практик а	1	«Буратино»	Физкульту рный зал	Беседа, опрос, наблю ение
24	май	3, 5, 10, 12	15:30	Беседа +практик а	1	«Эстафеты»	Физкульту рный зал	Беседа, опрос, наблю ение
25	май	17, 19, 24, 26	15:30	Беседа +практик а	1	«Веселые путешественн ики»	Физкульту рный зал	Показат ельные выступ ления