

**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 «19» января 2023г.
протокол № 2

Утверждаю
Заведующий МКУДО «ДС №5»
_____ Сидоров О.А.
«19» января 2023г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«СПОРТИКИ»**

Возраст обучающихся: 6– 7 лет
Срок реализации: 1 год (72 часа)

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

г. Белогорск, 2023 г.

Содержание

Раздел 1.Комплекс основных характеристик программы	3
1.1. Пояснительная записка	4
1.2. Цель и задачи программы	6
1.3. Содержание программы	6
1.4. Планируемые результаты	20
Раздел 2.Комплекс организационно-педагогических условий	20
2.1. Календарный учебный график	20
2.2. Условия реализации программы	23
2.3. Формы аттестации	24
2.4. Оценочные материалы	24
2.5. Методические материалы	25
2.6. Рабочая программа воспитания	26
2.7. Календарный план воспитательной работы	29
3. Список литературы	29

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы

Нормативные правовые документы

1. Указ Президента Российской Федерации от 07.05.2018 № 204 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года»
2. Федеральный Закон от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее – ФЗ 273) (ред. от 02.07.2021);
3. Федеральный закон РФ от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (в редакции от 11.06.2021);
4. Постановление главного государственного врача Российской Федерации об утверждении санитарных правил С.П.2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» от 28.09.2020 №28;
5. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685- 21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (рзд.VI. Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»);
6. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022г. № 678-р) (далее - Концепция);
7. Паспорт федерального проекта «Успех каждого ребенка» (утвержден на заседании проектного комитета по национальному проекту «Образование» 07 декабря 2018 г., протокол № 3);
8. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
9. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
10. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации и

министерства просвещения Российской Федерации от 5.08.2020 г. № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности по сетевой форме реализации образовательных программ».

11. Приказ Минобрнауки Амурской области от 01.12.2021 «О внесении изменений в приказ Минобрнауки Амурской области от 10.07.2020 №691 «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования в Амурской области» и дополнение к нему.

12. Положение МАДОУ ДС №5 «О дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе».

1.1. Пояснительная записка

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.

Направленность программы - физкультурно-спортивная

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.

Адресат программы: программа направлена на работу с детьми от 6 до 7 лет, в группе 5 детей.

Скелет ребенка старшего 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.

Для обучения по данной программе принимаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний

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

Форма обучения – очная,

Уровень освоения программы – ознакомительный

Особенности организации образовательного процесса

При реализации программы используется *традиционная форма* реализации программы. Традиционная модель представляет собой линейную последовательность освоения содержания в течение одного года обучения.

Организационные формы обучения

Занятия проводятся в групповой форме. Группы формируются из обучающихся одного возраста. Состав группы - постоянный

Режим занятий:

Продолжительность одного академического часа – 30 минут.

Общее количество часов в неделю – 2 часа

Занятия проводятся 2 раза в неделю по 1 часу (вторник, четверг)

1.2. Цели и задачи программы

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.

1.3. Содержание программы

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.	2	6	8	Беседа, наблюдение

		Формирование опорно-двигательного аппарата 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 навык правильной осанки. Тренировка	2	6	8	Беседа, опрос, наблюдение

		чувства равновесия и координации движения.				
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.	2	6	8	Беседа, наблюдение

		Тренировка чувства равновесия и 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	

Содержание учебного плана

Сентябрь

Занятие 1 – 4 «Вводное»

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 «Мой веселый звонкий мяч»

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 «Бабочка»

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 «Паровозик»

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 «Птичка»

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 «Бусинка»

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»

Октябрь/Ноябрь

Занятие 17-18 «Быстрый и ловкий»

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 «Ритмический танец»

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»
- Дыхательная гимнастика «Дышим тихо, спокойно и плавно»
- Пальчиковая гимнастика

Занятие 21-22 «Прямая спина»

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 «Веточка»

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

Занятие 25-26 «Аэробика для малышей»

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

Декабрь

Занятие 27-28 «Ежик»

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 29-30 «Зайцы и волк»

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»

Занятие 31-32»Цапля и лягушки»

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»

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 «Лиса и пчелы»

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»
- аомассаж с проговариванием чистоговорок «Лягушата»

Январь/Февраль

Занятие 41-42 «Упражнения сидя на фитболе»

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 43-45 «Дракон»

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 46-48 «Танец с султанчиками»

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 49-50 «Мяч»

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 51-52 «Качели»

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 «Качели», «Улитка», «Кошечка», «Лягушка»
- «Утки и охотник», «Стоп, хлоп, раз»
- Самомассаж с проговариванием чистоговорок «Обезьянка» (приложение 6)

Занятие 53-54 «Пингвины»

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 55-56 «Быстрый и ловкий»

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

Март/Апрель

Занятие 57-60 «Настоящая красавица»

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 «Буратино»

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

Апрель/Май

Занятие 65-68 «Эстафеты»

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 «Веселые путешественники»

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

1.4. Планируемые результаты:

Предметные

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

Метапредметные

- будут развиваться внимание, умение двигаться под музыку

Личностные

- дети будут привлечены к активному образу жизни и будет сформирована потребность в физических упражнениях и играх

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Календарный учебный график

Продолжительность учебного года

Начало учебного года	Окончание учебного года	Продолжительность учебного года
01.09.2023	31.05.2024	36 недель (180 дней)

Сроки и продолжительность учебных периодов

Учебный период	Начало и окончание полугодия	Количество учебных недель при 5дневной учебной недели	Праздничные дни
1 полугодие	С 01.09.2023	16 недель	6 ноября

	по 24.12.2023		
2 полугодие	С 09.01.2024 по 31.05.2024	20 недель	1-08 января 23 февраля 8 марта 1,2,9 мая

Сроки и продолжительность каникул

Каникулы	Начало и окончание каникул	Количество каникулярных дней
Зимние	25.12.2023-08.01.2024	15 дней

Календарный учебный график

№ п/ п	Месяц	Число	Время проведения занятий	Форма занятия	Кол- во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	Сентябрь	5,7, 12,14	15:30	Беседа +практика	4	«Вводное»	Физкультурный зал	Беседа, опрос, наблюдение
	Сентябрь	19,21, 26,28	15:30	Беседа +практика	4	«Мой веселый звонкий мяч»	Физкультурный зал	Беседа, опрос, наблюдение
2	Октябрь	3,5	15:30	Беседа +практика	2	«Бабочка»	Физкультурный зал	Беседа, опрос, наблюдение
3	Октябрь	10,12	15:30	Беседа +практика	2	«Паровозик»	Физкультурный зал	Беседа, опрос, наблюдение
4	Октябрь	17,19	15:30	Беседа +практика	2	«Птичка»	Физкультурный зал	Беседа, опрос, наблюдение
5	Октябрь	24,26	15:30	Беседа +практика	2	«Бусинка»	Физкультурный зал	Беседа, опрос, наблюдение
6	Октябрь/ ноябрь	31,2	15:30	Беседа +практика	2	«Быстрый и ловкий»	Физкультурный зал	Беседа, опрос,

				а				наблюдение
7	Ноябрь	7,9	15:30	Беседа +практика	2	«Ритмический танец»	Физкультурный зал	Беседа, опрос, наблюдение
8	Ноябрь	14,16	15:30	Беседа +практика	2	«Прямая спина»	Физкультурный зал	Беседа, опрос, наблюдение
9	Ноябрь	21,23	15:30	Беседа +практика	2	«Веточка»	Физкультурный зал	Беседа, опрос, наблюдение
10	Ноябрь	28,30	15:30	Беседа +практика	2	«Аэробика для малышей»	Физкультурный зал	Беседа, опрос, наблюдение
11	Декабрь	5,7	15:30	Беседа +практика	2	«Ежик»	Физкультурный зал	Беседа, опрос, наблюдение
12	Декабрь	12,14	15:30	Беседа +практика	2	«Зайцы и волк»	Физкультурный зал	Показательные выступления
13	Декабрь	19,21	15:30	Беседа +практика	2	«Цапля и лягушка»	Физкультурный зал	Беседа, опрос, наблюдение
14	Январь	9,11, 16,18	15:30	Беседа +практика	4	«Птица»	Физкультурный зал	Беседа, опрос, наблюдение
15	Ян/февраль	23,25, 30,1	15:30	Беседа +практика	4	«Лисы и пчелы»	Физкультурный зал	Беседа, опрос, наблюдение
16	Февраль	6,8	15:30	Беседа +практика	2	«Упражнения сидя на фитболе»	Физкультурный зал	Беседа, опрос, наблюдение
17	Февраль	13,15, 20	15:30	Беседа +практика	3	«Дракон»	Физкультурный зал	Беседа, опрос,

				а				наблюдение
18	Февраль	22,27,29	15:30	Беседа +практика	3	«Танец с султанчиками»	Физкультурный зал	Беседа, опрос, наблюдение
19	Март	5,7	15:30	Беседа +практика	2	«Мяч»	Физкультурный зал	Беседа, опрос, наблюдение
20	Март	12,14	15:30	Беседа +практика	2	«Качели»	Физкультурный зал	Беседа, опрос, наблюдение
21	Март	19,21	15:30	Беседа +практика	2	«Пингвины»	Физкультурный зал	Беседа, опрос, наблюдение
22	Март	26,28	15:30	Беседа +практика	2	«Быстрые и ловкие»	Физкультурный зал	Беседа, опрос, наблюдение
23	Апрель	2,4,9,11	15:30	Беседа +практика	4	«Настоящая красавица»	Физкультурный зал	Беседа, опрос, наблюдение
24	Апрель	16,18,23,25	15:30	Беседа +практика	4	«Буратино»	Физкультурный зал	Беседа, опрос, наблюдение
25	Апрель/ Май	30,7,14,16	15:30	Беседа +практика	4	«Эстафеты»	Физкультурный зал	Беседа, опрос, наблюдение
26	Май	21,23,28,30	15:30	Беседа +практика	4	«Веселые путешественники»	Физкультурный зал	Показательные выступления

2.2. 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

2.3. Формы аттестации

Формы аттестации: Беседа, опрос, наблюдение

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов:

открытое занятие, фото и видеоотчет 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

2.4. Оценочные материалы

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	
	Н	К	Н	К	Н	К	Н	К	Н	К	Н	К

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.

2.5. Методические материалы

Основной формой организации занятий являются: занятия-тренировки, занятия под музыку. Благодаря им, целенаправленно формируется и развивается мотивация личности ребенка к физическим упражнениям.

В процессе дополнительной образовательной деятельности используются следующие **методы обучения:**

словесные: беседа, объяснение, художественное слово

наглядный: иллюстрации, пособия

практические: показ

Алгоритм занятия

Кружковая работа будет включать в себя небольшую теоретическую часть, занимательные упражнения, упражнения под музыку, либо игровые упражнения

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.

Реализация программы предполагает использование современных педагогических образовательных технологий:

- технологии личностно-ориентированного образования, способствующей формированию активно-деятельной позиции обучающихся;
- технологии развивающего обучения, реализующей развитие интересов, способностей, личностных качеств и взаимоотношений между обучающимися;
- игровых технологий, где формируются различные умения и навыки, стимулируется познавательная деятельность, формируется ассоциативное мышления и усиливается мотивация к изучению предмета;
- здоровьесберегающие технологии

Формы организации учебного занятия:

Преобладающая форма занятий – групповая. Работа в группах помогает организовать обучающихся по интересам и способностям. Групповая работа привлекает участников возможностью лучше узнать друг друга, сравнить себя с ними, расширить зону для самооценки.

Формы работы: объяснение, показ, выступление

Дидактические материалы

- раздаточный материал. необходимый для выполнения заданий, фитболы
- фото- и видеоматериалы по темам программы.

2.6. Рабочая программа воспитания

Цели и задачи

Главная цель Программы воспитания МАДОУ ДС №5 - личностное развитие ребенка дошкольного возраста, проявляющееся:

- в овладении первичными представлениями о базовых ценностях, а также выработанных обществом нормах и правилах поведения;
- в развитии позитивного отношения к этим ценностям;
- в приобретении первичного опыта деятельности и поведения в соответствии с базовыми национальными ценностями, нормами и правилами, принятыми в обществе.

Главной задачей Программы является создание организационно-педагогических условий в части воспитания, личностного развития и социализации детей дошкольного возраста.

Ценности

В основе процесса воспитания детей в МАДОУ ДС №5 лежат конституционные и национальные ценности российского общества.

Для того чтобы эти ценности осваивались ребенком, они должны найти свое отражение в основных направлениях воспитательной работы МАДОУ ДС №5:

- Ценности Родины и природы лежат в основе патриотического направления воспитания.
- Ценности человека, семьи, дружбы, сотрудничества лежат в основе социального направления воспитания.
- Ценность знания лежит в основе познавательного направления воспитания.
- Ценность здоровья лежит в основе физического и оздоровительного направления воспитания.
- Ценность труда лежит в основе трудового направления воспитания.
- Ценности культуры и красоты лежат в основе этико-эстетического направления воспитания.

Планируемые результаты воспитания носят отсроченный характер, а деятельность воспитателя нацелена на перспективу развития и становления личности ребенка. Поэтому результаты достижения цели воспитания даны в виде целевых ориентиров, представленных в виде обобщенного портрета ребенка к концу дошкольного возраста. Основы личности закладываются в дошкольном детстве, и, если какие-либо линии развития не получают своего становления в детстве, это может отрицательно сказаться на гармоничном развитии человека в будущем.

Планируемые результаты в части художественно-эстетического направления:

Способный воспринимать и чувствовать прекрасное в быту, природе, поступках, искусстве; стремящийся к отображению прекрасного в продуктивных видах деятельности; обладающий зачатками художественно-эстетического вкуса

Особенности реализуемого воспитательного процесса в ДОУ

Реализация цели и задач данной Программы осуществляется в рамках нескольких направлений воспитательной работы, определённых на основе базовых ценностей воспитания в России, которые не заменяют и не дополняют собой деятельность по пяти образовательным областям, а фокусируют процесс усвоения ребенком базовых ценностей в целостном образовательном процессе.

- Патриотическое направление воспитания - «Я и моя Родина»
- Социальное направление воспитания - «Я, моя семья и друзья»
- Познавательное направление воспитания - «Хочу всё знать»
- Физическое и оздоровительное направления воспитания - «Я и ЗОЖ»

- Трудовое направление воспитания - «Я люблю трудиться»
- Этико-эстетическое направление воспитания - "Я в мире прекрасного"
- Познавательное направление воспитания - «Хочу всё знать»

«Я и ЗОЖ»

Ценность – здоровье. Цель данного направления – сформировать навыки здорового образа жизни, где безопасность жизнедеятельности лежит в основе всего. Физическое развитие и освоение ребенком своего тела происходит в виде любой двигательной активности: выполнение бытовых обязанностей, игр, ритмики и танцев, творческой деятельности, спорта, прогулок.

Задачи по формированию здорового образа жизни:

- укрепление: закаливание организма, повышение сопротивляемости к воздействию условий внешней среды, укрепление опорно-двигательного аппарата;
- развитие: развитие двигательных способностей, обучение двигательным навыкам и умениям, формирование представлений в области физической культуры, спорта, здоровья и безопасного образа жизни;
- сохранение: организация сна, здорового питания, воспитание экологической культуры, обучение безопасности жизнедеятельности и выстраиванию правильного режима дня.

Направления деятельности воспитателя:

- организация подвижных, спортивных игр, в том числе традиционных народных игр, дворовых игр на территории детского сада;
- создание детско-взрослых проектов по здоровому образу жизни; введение оздоровительных традиций в ДОО.

Формирование у дошкольников культурно-гигиенических навыков является важной частью воспитания культуры здоровья.

Воспитатель должен формировать у дошкольников понимание того, что чистота лица и тела, опрятность одежды отвечают не только гигиене и здоровью человека, но и нормальным социальным ожиданиям окружающих людей.

Особенность культурно-гигиенических навыков заключается в том, что они должны формироваться на протяжении всего пребывания ребенка в детском саду. В формировании культурно-гигиенических навыков режим дня играет одну из ключевых ролей. Привыкая выполнять серию гигиенических процедур с определенной периодичностью, ребенок вводит их в свое бытовое пространство и постепенно они становятся для него привычкой.

**Примерные формы реализации программы воспитания в соответствии с
видом детской деятельности в специально организованной
образовательной деятельности**

Физическое развитие	Двигательная	Подвижные, дидактические игры. Подвижные игры с правилами. Игровые упражнения. Соревнования. Развлечения
---------------------	--------------	--

Планируемые результаты

Физическое и оздоровительное	Здоровье	Владеющий основными навыками личной и общественной гигиены, стремящийся соблюдать правила безопасного поведения в быту, социуме (в том числе в цифровой среде), природе.
------------------------------	----------	--

2.7. Календарный план воспитательной работы

Календарный план воспитательной работы, в части физического развития,
разработан в соответствии с рабочей программой воспитания
МАДОУ ДС №5

Направления воспитания	Мероприятия	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август
Физическое и оздоровительное «Я и моё здоровье»	«Папа, мама, я – спортивная семья»		+				+	+					
	«О, спорт, ты – мир»					+							
	«Богатырская наша сила»			+							+		

3. 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.