



Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

«Детский сад № 72 г. Йошкар-Олы «Солнышко»

СОГЛАСОВАНА:
Начальник отдела
дошкольного образования
администрации городского
округа «Город Йошкар-Ола»
 Ю.Н. Соловьева

ПРИНЯТО
педагогическим советом
Протокол № 2 от
21.09.2023г



УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МБДОУ «Детский
сад № 72 г. Йошкар-Олы
«Солнышко»
 С.Н. Маланина
09 2023г

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«Разноцветные мячи»**

Направленность программы: физкультурно-спортивная

Уровень программы: стартовый

Категория и возраст обучающихся: 3- 7 лет

Срок освоения программы: 8 месяцев

Объем часов: 64

Фамилия И.О., должность разработчика

программы: Пакшина Елена Сергеевна, инструктор по физической культуре
МБДОУ «Детский сад №72 г. Йошкар-Олы «Солнышко»

г. Йошкар - Ола
2023 г.

Содержание

Раздел 1. Комплекс основных характеристик образования.....	3
1.1. Общая характеристика программы.....	3
1.2. Цель программы.....	4
1.3. Объем программы.....	4
1.4. Содержание программы.....	4
1.5. Планируемые результаты.....	12
Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий.....	13
2.1. Учебный план.....	13
2.2. Календарный учебный график.....	15
2.3. Условия реализации программы.....	25
2.4. Формы, порядок текущего контроля и промежуточной аттестации...	26
2.5. Оценочные материалы.....	26
2.6. Список литературы.....	32

I. Комплекс основных характеристик образования

1.1 Общая характеристика программы.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Разноцветные мячи» имеет физкультурно-спортивную направленность. Она предназначена для работы с детьми младшего, среднего и старшего дошкольного возраста.

В программе представлена нетрадиционная форма работы по оздоровлению детей, занятиях на фитболах – больших гимнастических мячах. Фитбол – гимнастика не только благоприятно воздействует на все системы организма ребенка (сердечнососудистую, дыхательную, выделительную и т. д.), но и снимает психическое напряжение, повышает умственную и физическую работоспособность, улучшает самочувствие. Содержание программы способствует формированию у детей практических навыков здорового образа жизни, потребности в систематических занятиях физкультурой и спортом, развивать осознанное отношения к своему здоровью, воспитывать умение бережного отношения к своему организму, оценивать себя и свое состояние.

Актуальность программы заключается в том, что упражнения на мячах обладают оздоровительным эффектом, который подтвержден опытом работы специализированных, коррекционных и реабилитационных медицинских центров Европы. За счет вибрации при выполнении упражнений и амортизационной функции мяча улучшаются обмен веществ, кровообращение и микродинамика в межпозвонковых дисках и внутренних органах, что способствует разгрузке позвоночного столба, мобилизации различных его отделов, коррекции лордозов и кифозов.

Новизна Программы Программа по фитбол-гимнастике является авторской, включающей в себя разнообразный арсенал средств и методов детского фитнеса (оздоровительной аэробики, танца, корригирующей гимнастики, стретчинга и др.).

Упражнения на мячах тренируют вестибулярный аппарат, развивают координацию движений и функцию равновесия, оказывают стимулирующее влияние на обмен веществ организма, активизируют моторно-висцеральные рефлексy.

Упражнения верхом на мяче по своему физиологическому воздействию способствуют лечению таких заболеваний, как остеохондроз, сколиоз, неврастения, астено-невротический синдром и др. Механическая вибрация мяча оказывает воздействие на позвоночник, межпозвонковые диски, суставы и окружающие ткани. Практически это единственный вид аэробики, где в выполнение физических упражнений включаются совместно двигательный,

вестибулярный, зрительный и тактильный анализаторы, что в геометрической прогрессии усиливает положительный эффект от занятий на фитболах.

Мяч по своим свойствам многофункционален и поэтому может использоваться в комплексах упражнений фитбол-аэробики как предмет, снаряд или опора. Комплексы упражнений на мячах в зависимости от поставленных частных задач и подбора средств могут иметь различную направленность:

- для укрепления мышц рук и плечевого пояса;
- для укрепления мышц брюшного пресса;
- для укрепления мышц спины и таза;
- для укрепления мышц ног и свода стопы;
- для увеличения гибкости и подвижности в суставах;
- для развития функции равновесия и вестибулярного аппарата;
- для формирования осанки;
- для развития ловкости и координации движений;
- для развития танцевальности и музыкальности;
- для расслабления и релаксации как средств профилактики различных заболеваний (опорно-двигательного аппарата, внутренних органов).

Адресат программы Программа предназначена для воспитанников 3 - 6 летнего возраста. Программа имеет гибкий характер, позволяющий, в зависимости от условий, материально-технической базы, уровня физического развития и подготовленности занимающихся рационально варьировать содержание программы и творчески обеспечить её выполнение. Данный вариант программы может быть использован для воспитанников, не обладающих и не занимавшихся ранее и имеющих различные навыки и способности.

Срок освоения программы 1 год обучения дошкольников с октября – по май.

Форма обучения очная.

Особенности организации образовательного процесса: выделяют групповые и индивидуальные формы обучения. Предполагаемая наполняемость групп 10 человек. Каждое занятие начинается с разминки, затем в игровой форме проходит основная силовая часть тренировки, выполняются упражнения на поддержание осанки, укрепление опорно-двигательного аппарата, развитие координации, в конце занятия подвижные игры и дыхательные упражнения.

Обязательно наличие спортивной формы одежды у детей и соответствующего санитарно-гигиеническим нормам помещения.

Режим занятий: Занятия проводятся 2 раза в неделю по 30 минут.

1.2 Цель программы:

Цель программы содействие всестороннему гармоничному развитию личности ребенка через укрепление здоровья, приобщение к здоровому образу жизни.

Программа характеризуется большим разнообразием задач направленного воздействия на организм занимающихся.

1. Оздоровительно-коррекционные задачи.

- Содействовать оптимизации роста и развитию опорно-двигательного аппарата.
- Гармонично развивать мышечную силу, гибкость, выносливость, быстроту.
- Содействовать развитию координационных способностей, функции равновесия, вестибулярной устойчивости.
- Формировать и закреплять навык правильной осанки.
- Содействовать профилактике плоскостопия.
- Содействовать развитию и функциональному совершенствованию сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем организма.
- Способствовать повышению работоспособности организма занимающегося.
- Развивать мелкую моторику рук.
- Способствовать коррекции психомоторного, речевого, эмоционального и общего психического состояния.

2. Образовательные задачи.

- Вооружить занимающихся знаниями о влиянии занятий футбол-гимнастикой на организм, понятии здорового образа жизни, правилах техники безопасности на занятиях, профилактике травматизма.
- Формировать знания, умения и навыки, необходимые в разнообразных условиях жизни, обогащать двигательный опыт занимающихся.
- Содействовать развитию чувства ритма, музыкального слуха, памяти, внимания, умения согласовывать движения с музыкой.
- Способствовать развитию интереса и потребности в занятиях физическими упражнениями.
- Прививать навыки личной и общественной гигиены (самообслуживание, соблюдение чистоты).

3. Воспитательные задачи

- Воспитывать умение эмоционального самовыражения, раскрепощенности и творчества в движениях.
- Формировать навыки выразительности, пластичности в движениях.
- Развивать лидерство, инициативу, чувство товарищества, взаимопомощи.
- Способствовать развитию воображения, мышления, познавательной активности.
- Воспитывать трудолюбие и стремление к достижению поставленной цели.

1.3 Объём программы: 64 часа в год для каждой возрастной группы.

1. 4 Содержание программы:

Содержание программы в младшей группе

1. Комплекс №1

Практика: Дать представления о форме и физических свойствах фитбола. Выполнение упражнений с фитболами: «Колобок» прокатывания фитбола: по полу; по скамейке; змейкой между ориентирами, вокруг ориентиров, «Веселый мяч» передача фитбола друг другу, броски фитбола; игры с фитболом «Догони мяч».

Форма контроля: задания

2. Комплекс №2

Практика: Дать представления о форме и физических свойствах фитбола. Выполнение упражнений с фитболами: «Колобок» прокатывания фитбола: по полу; по скамейке; змейкой между ориентирами, вокруг ориентиров, «Веселый мяч» передача фитбола друг другу, броски фитбола; игры с фитболом. «Попади мячом в цель», «Докати мяч»

Форма контроля: задания

3. Комплекс №3

Практика: Обучить правильной посадке на фитболе. Выполнение упражнений с фитболами: «Стульчик» сидя на фитболе у твердой опоры, проверить правильность постановки стоп (должны быть прижаты к полу и параллельны друг другу).

Форма контроля: задания

4. Комплекс №4

Практика: Обучить правильной посадке на фитболе. Выполнение упражнений с фитболами: Сидя на фитболе, в медленном темпе выполнять упражнения для плечевого пояса, например: повороты головы вправо—влево; поочередное поднятие рук вперед-вверх — в сторону; поднятие и опускание плеч; скольжение руками по поверхности фитбола;

Форма контроля: задания

5. Комплекс №5

Практика: Обучить правильной посадке на фитболе. Выполнение упражнений с фитболами: сидя на фитболе, в медленном темпе выполнять упражнения для плечевого пояса, например: сгибание рук к плечам, сжав кисти в кулаки, руки в стороны; по сигналу встать, обежать вокруг мяча, придерживая его рукой. Игры с фитболом: «Догони мяч», «Толкай ладонями», «Толкай развернутой ступней».

Форма контроля: задания

6. Комплекс №6

Практика Учить базовым положениям при выполнении упражнений в исходном положении (сидя, лежа, стоя на коленях). Выполнение упражнений с фитболами: - «Руки в стороны» *и.п.*: стоя лицом к мячу. На счет 1-2 присели, прямые руки на фитболе, колени в стороны, спина прямая; на 3-4 встали, руки в стороны; - «Бег в рассыпную» по сигналу все разбегаются в рассыпную и бегают между фитболами, по следующему сигналу подбегают к своим фитболам и приседают. Это положение можно принимать парами у одного фитбола лицом друг к другу. - «Приседания» *и.п.*: — упор, стоя на коленях лицом к фитболу, руки на фитболе. На счет 1 — присесть на пятки, фитбол прижать к коленям; на счет 2 — вернуться в *и.п.*

Форма контроля: задания

7. Комплекс №7

Практика: Учить базовым положениям при выполнении упражнений в исходном положении (сидя, лежа, стоя на коленях). Выполнение упражнений с фитболами:;
- «Горка» *и.п.*: лежа на спине, на полу, прямые ноги на фитболе, опора на пятки.
- «Покачивание» Покачивать фитбол ногами вправо-влево, руки вдоль туловища. Упражнение можно делать парами с одним фитболом, располагаясь зеркально. - «Шагаем по фитболу» *и.п.*: лежа на спине на полу, ноги прямые на фитболе. Приподнимать таз от пола. Упражнение можно выполнять одновременно парами, располагаясь зеркально; Делать маленькие шаги по поверхности фитбола вперед-назад;
- «Переходы» переходы из положения упор сидя, фитбол на прямых ногах, прокатывая фитбол к груди, лечь на спину. Аналогичным способом вернуться в *и.п.*;

Форма контроля: задания

8. Комплекс №8

Практика: Учить базовым положениям при выполнении упражнений в исходном положении (сидя, лежа, стоя на коленях). Выполнение упражнений с фитболами: «Подними фитбол» *и.п.*: лежа на спине на полу, ногами обхватить фитбол. Согнуть колени и сжать фитбол. Можно выполнить поочередно вдвоем. То же — в положении сидя; - *и.п.*: лежа на спине на полу, согнутые в коленях ноги — на фитболе, руки за головой. Поднять верхнюю часть туловища к коленям. Можно выполнять одновременно вдвоем; - «Передача» *и.п.*: лежа на спине на полу, прямые ноги вместе, руки вытянуты за головой, фитбол — в руках. Передавать фитбол из рук в ноги и наоборот; - «Перекат» *и.п.*: стоя на полу на коленях лицом к фитболу. Разгибая ноги, сделать перекат в положение на живот на фитболе. Ноги и руки упираются в пол.

Форма контроля: задания

Содержание программы для средней группы

1. Комплекс №1

Практика: Научить сохранению правильной осанки при выполнении упражнений для рук и ног в сочетании с покачиваниями на фитболе. Выполнение упражнений с фитболами: «Разминка для боксера» в среднем темпе выполнять движения руками: в стороны — вверх — вперед — вниз. Выполнять прямыми руками круговое вращение в лучезапястных, локтевых и плечевых суставах. Подвижные игры.

Форма контроля: задания

2. Комплекс №2

Практика: Научить сохранению правильной осанки при выполнении упражнений для рук и ног в сочетании с покачиваниями на фитболе. Выполнение упражнений с фитболами: «Качели» и.п.: сидя на фитболе. Выполнить: ходьбу на месте, не отрывая носков; ходьбу, высоко поднимая колени; Подвижные игры.

Форма контроля: задания

3. Комплекс №3

Практика: Научить сохранению правильной осанки и тренировка равновесия и координации. Выполнение упражнений с фитболами: «Веселые ножки» поочередно выставлять ноги на пятку вперед в сторону, руки на фитболе.

Форма контроля: задания

4. Комплекс №4

Практика: Научить сохранению правильной осанки и тренировка равновесия и координации. Выполнение упражнений с фитболами: «Веселые ножки» поочередно выставлять ноги вперед, в сторону, на носок; «Веселые ручки» то же упражнение с различными положениями рук: одна вперед, другая вверх; одна за голову, другая в сторону.

Форма контроля: задания

5. Комплекс №5

Практика: Научить сохранению правильной осанки и тренировка равновесия и координации. Выполнение упражнений с фитболами: «Наклоны» наклоняться вперед, ноги врозь; «Достань носок» наклониться вперед к выставленной ноге вперед с различными положениями рук. Подвижные игры. (см. Приложение)

Форма контроля: задания

6. Комплекс №6

Практика: Обучить детей упражнениям на сохранение равновесия с различными положениями на фитболе. Выполнение упражнений с фитболами: «Наклоны» и.п.: сидя на фитболе, ноги на полу. Наклоняться в стороны: руки на поясе, руки за

головой, руки в стороны; наклоняться к выставленной в сторону ноге с различными положениями рук;

«Пошагаем» *и.п.*: сидя на фитболе. В медленном темпе сделать несколько шагов вперед и лечь спиной на фитбол, сохраняя прямой угол между голенью и бедром, пятки должны быть на полу, руки придерживают фитбол сбоку. Переступая ногами, вернуться в *и.п.*; «Переход» *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. Подвижные игры. (см. Приложение)

Форма контроля: задания

7. Комплекс №7

Практика: Обучить детей упражнениям на сохранение равновесия с различными положениями на фитболе. Выполнение упражнений с фитболами: «Выше ноги» *и.п.*: лежа на животе на фитболе, ноги полусогнуты в стартовом положении на полу. Согнуть руки в локтях, ладонями вперед («крылышки»). Голову не поднимать; «Махи ногами» *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;

«Кит» *и.п.*: то же. Поднимать поочередно ноги, сгибая в коленях. Подвижные игры. (см. Приложение)

Форма контроля: задания

8. Комплекс №8

Практика: Обучить детей упражнениям на сохранение равновесия с различными положениями на фитболе. Выполнение упражнений с фитболами: «Вверх ногу» *и.п.*: лежа на спине на полу, прямые ноги на фитболе. Выполнять поочередно махи прямой ногой вверх; «Лесенка» *и.п.*: лежа на спине, на полу, руки вдоль туловища, ноги стопами опираются на фитбол. Поочередные махи согнутой ногой; выполнить два предыдущих упражнения из *и.п.* руки за голову. «Покачаем» *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; «Наклоны» *и.п.*: сидя на полу спиной к фитболу, придерживая его сзади руками. Расслабить мышцы шеи и спины, положить голову на фитбол и покачиваться влево-вправо. Подвижные игры.

Форма контроля: задания

Содержание упражнений для старшей группы.

1. Комплекс №1

Практика: Научить выполнению комплекса ОРУ с использованием фитбола в едином для всей группы темпе. Выполнение упражнений с фитболами: «Махи

ногами»- *и.п.*: лежа на животе на фитболе, руки на полу, ноги в стартовом положении. Поочередно поднимать ноги до горизонтали.

Форма контроля: задания

2. Комплекс№2

Практика: Научить выполнению комплекса ОРУ с использованием фитбола в едином для всей группы темпе. Выполнение упражнений с фитболами: «Махи ногами»- *и.п.*: лежа на животе на фитболе, руки на полу, ноги в стартовом положении. Поднимать поочередно ноги, сгибая в коленях; *и.п.*: лежа на спине на полу, прямые ноги на фитболе. Выполнять поочередно махи прямой ногой вверх;- *и.п.*: лежа на спине, на полу, руки вдоль туловища, ноги стопами опираются на фитбол. Поочередные махи согнутой ногой.

Форма контроля: задания

3. Комплекс№3

Практика: Научить выполнению упражнений на растягивание с использованием фитбола. Выполнение упражнений с фитболами: «Растяжка» *и.п.*: стоя в упоре на одном колене боком к мячу, другая нога выпрямлена и опирается на мяч ступней. Выполнять медленные пружинистые покачивания. Подвижные игры.

Форма контроля: задания

4. Комплекс№4

Практика: Научить выполнению упражнений на растягивание с использованием фитбола. Выполнение упражнений с фитболами: «Каток» *и.п.*: стоя на одном колене спиной к фитболу, другое колено — на мяче, руки на полу. Выполнить несколько пружинистых движений назад. Подвижные игры.

Форма контроля: задания

5. Комплекс№5

Практика: Научить выполнению упражнений на растягивание с использованием фитбола. Выполнение упражнений с фитболами: «Растяжка» *и.п.*: стоя в упоре на одном колене боком к мячу, другая нога выпрямлена и опирается на мяч ступней. Выполнять медленные пружинистые покачивания; «Каток» *и.п.*: стоя на одном колене спиной к фитболу, другое колено — на мяче, руки на полу. Выполнить несколько пружинистых движений назад. Подвижные игры.

Форма контроля: задания

6. Комплекс№6

Практика: Научить выполнению упражнений в расслаблении мышц на фитболе. Выполнение упражнений с фитболами: -«Наклоны» *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. Подвижные игры.

Форма контроля: задания

7. Комплекс№7

Практика: Научить выполнению упражнений в расслаблении мышц на фитболе. Выполнение упражнений с фитболами: -«Наклоны» *и.п.*: сидя на полу спиной к фитболу, придерживая его сзади руками. Расслабить мышцы шеи и спины, положить голову на фитбол и покачиваться влево-вправо. Подвижные игры.

Форма контроля: задания

8. Комплекс№8

Практика Научить выполнению упражнений в расслаблении мышц на фитболе. Выполнение упражнений с фитболами: Повторение изученного. Подвижные игры.

Форма контроля: задания

Содержание программы для подготовительной группы.

1. Комплекс№1

Практика: Совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии. Выполнение упражнений с фитболами: «Махи» *и.п.*: лежа на спине, на полу, руки вдоль туловища, ноги стопами опираются на фитбол. Поочередные махи согнутой ногой.

Форма контроля: задания

2. Комплекс№2

Практика: Совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии. Выполнение упражнений с фитболами: упражнения ранее разученные.

Форма контроля: задания

3. Комплекс№3

Практика: Совершенствовать технику выполнения упражнений с фитболом. Выполнение упражнений с фитболами: «Прокати» *и.п.*: в упоре лежа на животе на фитболе. Сгибая ноги, прокатить фитбол к груди.

Форма контроля: задания

4. Комплекс№4

Практика: Совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии. Выполнение упражнений с фитболами: «Поворот» *и.п.*: лежа на животе на фитболе. Перевернуться на спину; «Прокатись» *и.п.*: стоя правым боком к фитболу. Шаг правой ногой через фитбол, прокат на фитболе; затем приставить левую ногу.

Форма контроля: задания

5. Комплекс№5

Практика: Совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии. Выполнение упражнений с фитболами: - «Наклоны» сидя на мяче : наклоняться

вперед, ноги врозь; «Мостик» лежа на фитболе спиной, руки и ноги в упоре на полу.

Форма контроля: задания

6. Комплекс №6

Практика: Совершенствовать технику выполнения упражнений в разных исходных положениях. Выполнение упражнений с фитболами: «Наклонись»-*и.п.*: сидя на фитболе, ноги вместе. Небольшой наклон влево, прокат вправо на фитболе, встать, фитбол слева. То же, прокат влево на фитболе.

Форма контроля: задания

7. Комплекс №7

Практика: Совершенствовать технику выполнения упражнений в разных исходных положениях. Выполнение упражнений с фитболами: «Повороты»-*и.п.*: лежа на животе на фитболе, в упоре на полу. Повороты в стороны; точка контакта с фитболом постепенно удаляется от опоры на пол; -то же упражнение с опорой на фитбол одной ногой.

Форма контроля: задания

8. Комплекс №8

Практика: Совершенствовать технику выполнения упражнений в разных исходных положениях. Выполнение упражнений с фитболами: «Подкати» *и.п.*: лежа на спине, на полу, ноги на фитболе. Поднимая таз от пола, сгибая ноги, подкатить фитбол к ягодицам, вернуться в *и.п.*

Форма контроля: задания

1.5 Планируемые результаты

1. Укрепление осанки, улучшение физических качеств: координации, силы, общей выносливости, ловкости, гибкости, скорости, сочетания скорости и силы, равновесия.
2. Улучшение техники выполнения различных видов основных движений, оптимально возрастным нормам.
3. Умение качественно выполнять движения на фитболах.
4. Развитие креативных способностей в двигательной сфере.
5. Развитие чувства ритма и темпа, эмоциональной отзывчивости на музыку, согласования характера движений с настроением музыки.
6. Улучшение умственных способностей: внимания, быстроты реакции, памяти, воображения.
7. Развитие эмоциональной сферы, нравственно-волевых черт, коммуникативных способностей.

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Учебный план младшая группа

№ п/п	Наименование темы	Количество часов			Формы промежуточной аттестации/текущего контроля
		Всего	В том числе		
			Теоретические занятия	Практические занятия	
1	Комплекс №1	8	0	8	задания
2	Комплекс №2	8	0	8	задания
3	Комплекс №3	8	0	8	задания
4	Комплекс №4	8	0	8	задания
5	Комплекс №5	8	0	8	задания
6	Комплекс №6	8	0	8	задания
7	Комплекс №7	8	0	8	задания
8	Комплекс №8	8	0	8	задания
	Итого:	64	0	64	

Учебный план средняя группа

№ п/п	Наименование темы	Количество часов			Формы промежуточной аттестации/текущего контроля
		Всего	В том числе		
			Теоретические занятия	Практические занятия	
1	Комплекс №1	8	0	8	задания
2	Комплекс №2	8	0	8	задания
3	Комплекс №3	8	0	8	задания
4	Комплекс №4	8	0	8	задания
5	Комплекс №5	8	0	8	задания
6	Комплекс №6	8	0	8	задания
7	Комплекс №7	8	0	8	задания

8	Комплекс №8	8	0	8	задания
	Итого:	64	0	64	

Учебный план старшая группа

№ п/п	Наименование темы	Количество часов			Формы промежуточной аттестации/текущего контроля
		Всего	В том числе		
			Теоретические занятия	Практические занятия	
1	Комплекс №1	8	0	8	задания
2	Комплекс №2	8	0	8	задания
3	Комплекс №3	8	0	8	задания
4	Комплекс №4	8	0	8	задания
5	Комплекс №5	8	0	8	задания
6	Комплекс №6	8	0	8	задания
7	Комплекс №7	8	0	8	задания
8	Комплекс №8	8	0	8	задания
	Итого:	64	0	64	

Учебный план подготовительная к школе группа

№ п/п	Наименование темы	Количество часов			Формы промежуточной аттестации/текущего контроля
		Всего	В том числе		
			Теоретические занятия	Практические занятия	
1	Комплекс №1	8	0	8	задания
2	Комплекс №2	8	0	8	задания
3	Комплекс №3	8	0	8	задания
4	Комплекс №4	8	0	8	задания
5	Комплекс №5	8	0	8	задания

6	Комплекс №6	8	0	8	задания
7	Комплекс №7	8	0	8	задания
8	Комплекс №8	8	0	8	задания
	Итого:	64	0	64	

2.2. Календарный учебный график

младшей, средней группы

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1-2	октябрь	2,4	15.20-15.40	практическое	2	Правильная осанка	Музыкальный зал	задания
3-4	октябрь	9,11	15.20-15.40	практическое	2	Перекаты	Музыкальный зал	задания
5-6	октябрь	16,18	15.20-15.40	практическое	2	Часики	Музыкальный зал	задания
7-8	октябрь	23,25	15.20-15.40	практическое	2	Достань мяч	Музыкальный зал	задания
9-10	ноябрь	1,6	15.20-15.40	практическое	2	Покатай мяч	Музыкальный зал	задания
11-12	ноябрь	8,13	15.20-15.40	практическое	2	Покажи пяточки	Музыкальный зал	задания
13-14	ноябрь	15,23	15.20-15.40	практическое	2	Мячики	Музыкальный зал	задания
15-16	ноябрь	22,27	15.20-15.40	практическое	2	Буратино	Музыкальный зал	задания
17-18	декабрь	4,6	15.20-15.40	практическое	2	Часики	Музыкальный зал	задания
19-20	декабрь	11,13	15.20-15.40	практическое	2	Черепашки	Музыкальный зал	задания
21-22	декабрь	18,20	15.20-15.40	практическое	2	Ленивец	Музыкальный зал	задания
23-	декабрь	25,27	15.20-15.40	практическое	2	Плавец	Музыкальный зал	задания

24				еское			ый зал	
25-26	январь	8,10	15.20-15.40	практическое	2	Волна	Музыкальный зал	задания
27-28	январь	15,17	15.20-15.40	практическое	2	Силач	Музыкальный зал	задания
29-30	январь	22,24	15.20-15.40	практическое	2	Незнайка	Музыкальный зал	задания
31-32	январь	29,31	15.20-15.40	практическое	2	Снежинки	Музыкальный зал	задания
33-34	февраль	5,7	15.20-15.40	практическое	2	Весы	Музыкальный зал	задания
35-36	февраль	12,14	15.20-15.40	практическое	2	Передай мяч	Музыкальный зал	задания
37-38	февраль	19,21	15.20-15.40	практическое	2	Мост	Музыкальный зал	задания
39-40	февраль	26,28	15.20-15.40	практическое	2	Пузырь	Музыкальный зал	задания
41-42	март	4,6	15.20-15.40	практическое	2	Тянемся к солнышку	Музыкальный зал	задания
43-44	март	11, 13	15.20-15.40	практическое	2	Петрушка	Музыкальный зал	задания
45-46	март	18, 20	15.20-15.40	практическое	2	Едет поезд	Музыкальный зал	задания
47-48	март	25,27	15.20-15.40	практическое	2	Потанцуем	Музыкальный зал	задания
49-50	апрель	1,3	15.20-15.40	практическое	2	Мы медведи	Музыкальный зал	задания
51-52	апрель	8,10	15.20-15.40	практическое	2	Мы самолёты	Музыкальный зал	задания
53-54	апрель	15,17	15.20-15.40	практическое	2	Пружинки	Музыкальный зал	задания
55-56	апрель	22, 24	15.20-15.40	практическое	2	Попрыгунчик и	Музыкальный зал	задания
57-58	май	6,8	15.20-15.40	практическое	2	Звёздочки	Музыкальный зал	задания

59-60	май	13,15	15.20-15.40	практическое	2	Весёлые горошки	Музыкальный зал	задания
61-62	май	20,22	15.20-15.40	практическое	2	Отдыхаем	Музыкальный зал	задания
63-64	май	27,29	15.20-15.40	практическое	2	Солнечные мячики	Музыкальный зал	задания

для детей старшего дошкольного возраста

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1-2	октябрь	2,4	15.50-16.10	практическое	2	Правильная осанка	Музыкальный зал	задания
3-4	октябрь	9,11	15.50-16.10	практическое	2	Перекаты	Музыкальный зал	задания
5-6	октябрь	16,18	15.50-16.10	практическое	2	Часики	Музыкальный зал	задания
7-8	октябрь	23,25	15.50-16.10	практическое	2	Достань мяч	Музыкальный зал	задания
9-10	ноябрь	1,6	15.50-16.10	практическое	2	Покатай мяч	Музыкальный зал	задания
11-12	ноябрь	8,13	15.50-16.10	практическое	2	Покажи пяточки	Музыкальный зал	задания
13-14	ноябрь	15,23	15.50-16.10	практическое	2	Мячики	Музыкальный зал	задания
15-16	ноябрь	22,27	15.50-16.10	практическое	2	Буратино	Музыкальный зал	задания
17-18	декабрь	4,6	15.50-16.10	практическое	2	Часики	Музыкальный зал	задания
19-20	декабрь	11,13	15.50-16.10	практическое	2	Черепашки	Музыкальный зал	задания
21-22	декабрь	18,20	15.50-16.10	практическое	2	Ленивец	Музыкальный зал	задания
23-24	декабрь	25,27	15.50-16.10	практическое	2	Плавец	Музыкальный зал	задания

25-26	январь	8,10	15.50-16.10	практическое	2	Волна	Музыкальный зал	задания
27-28	январь	15,17	15.50-16.10	практическое	2	Силач	Музыкальный зал	задания
29-30	январь	22,24	15.50-16.10	практическое	2	Незнайка	Музыкальный зал	задания
31-32	январь	29,31	15.50-16.10	практическое	2	Снежинки	Музыкальный зал	задания
33-34	февраль	5,7	15.50-16.10	практическое	2	Весы	Музыкальный зал	задания
35-36	февраль	12,14	15.50-16.10	практическое	2	Передай мяч	Музыкальный зал	задания
37-38	февраль	19,21	15.50-16.10	практическое	2	Мост	Музыкальный зал	задания
39-40	февраль	26,28	15.50-16.10	практическое	2	Пузырь	Музыкальный зал	задания
41-42	март	4,6	15.50-16.10	практическое	2	Тянемся к солнышку	Музыкальный зал	задания
43-44	март	11, 13	15.50-16.10	практическое	2	Петрушка	Музыкальный зал	задания
45-46	март	18, 20	15.50-16.10	практическое	2	Едет поезд	Музыкальный зал	задания
47-48	март	25,27	15.50-16.10	практическое	2	Потанцуем	Музыкальный зал	задания
49-50	апрель	1,3	15.50-16.10	практическое	2	Мы медведи	Музыкальный зал	задания
51-52	апрель	8,10	15.50-16.10	практическое	2	Мы самолёты	Музыкальный зал	задания
53-54	апрель	15,17	15.50-16.10	практическое	2	Пружинки	Музыкальный зал	задания
55-56	апрель	22, 24	15.50-16.10	практическое	2	Попрыгунчик и	Музыкальный зал	задания
57-58	май	6,8	15.50-16.10	практическое	2	Звёздочки	Музыкальный зал	задания
59-60	май	13,15	15.50-16.10	практическое	2	Весёлые горошки	Музыкальный зал	задания

61-62	май	20,22	15.50-16.10	практическое	2	Отдыхаем	Музыкальный зал	задания
63-64	май	27,29	15.50-16.10	практическое	2	Солнечные мячики	Музыкальный зал	задания

2.3. Условия реализации программы

Помещение для кружковых занятий отвечает СанПин и противопожарной безопасности.

Кадровое обеспечение: программу реализует Пакшина Е.С. (стаж работы – 17 лет), работающая по должности инструктор по физической культуре 1 квалификационной категории.

Учебное оборудование: музыкальный зал, музыкальный центр

Материально-технические средства:

1. Мячи-фитболы
2. Ковер или индивидуальные коврики
3. Массажные дорожки
4. Мячи массажные (мячи-«ёжики»)
5. Дорожки со следочками ног и рук
6. Кубики
7. Гимнастические палки
8. Обручи
9. Мешочки с песком
10. Мелкие предметы для захвата пальцами ног: камушки, платочки, пуговицы, цветные палочки (диаметр 1см)
11. Веревки, канат

2.4. Формы, порядок текущего контроля и промежуточной аттестации

Задания по выполнению определённых упражнений на фитболе.

2.5 Оценочные материалы

Оценка по всем заданиям дается в количественном выражении (по баллам).
Высокий уровень -3 балла, средний 2 балла, низкий -1 балл.

Критерии отслеживания результативности освоения программы:

Уровни освоения программы младшая группа.

Высокий уровень.

Уверенно самостоятельно выполняет движения на фитболе. Сохраняет равновесие. Выполняет указания инструктора. Легко реагирует на сигналы. Стремиться к ведущей роли в подвижных играх.

Средний уровень.

Самостоятельно выполняет движения на фитболе. Сохраняет равновесие. Выполняет указания инструктора. Реагирует на сигналы. Не всегда уверенно выполняет роль ведущего в подвижных играх.

Низкий уровень.

Упражнения с фитболом выполняет с напряжением. Координация движений низкая. Равновесие на фитболе не сохраняется. Медленный темп выполнения.

Уровни освоения программы в средней группе.

Высокий уровень.

Проявляет интерес к новым упражнениям. Может контролировать действия других. Сохраняется длительное устойчивое равновесие. Следит за осанкой.

Средний уровень.

Самостоятельно правильно выполняет упражнения с фитболом по предварительному показу инструктора. Активно осваивает новые упражнения. Соблюдает правила игры. Равновесие на фитболе сохраняется. Недостаточно контролирует осанку при выполнении упражнений.

Низкий уровень.

Допускает ошибки при выполнении упражнений на фитболе. Плохо сохраняет равновесие на фитболе. Выполняет упражнения по показу инструктора. Не контролирует осанку. Нарушает правила в подвижных играх на фитболе.

Критерии освоения программы в старшей группе.

Высокий уровень.

Уверенно, с хорошей амплитудой выполняет упражнения. Способен самостоятельно организовать игру. Владеет самооценкой и контролирует других детей.

Средний уровень.

Без усилий выполняет упражнения. Может замечать свои ошибки в технике выполнений. Недостаточно владеет самооценкой и контролем за другими детьми.

Низкий уровень.

Не замечает ошибок в технике выполнения. С интересом включается в игру, но нарушает правила в подвижных играх. Интерес к освоению новых упражнений неустойчив.

Уровни освоения программы в подготовительной группе.

Высокий уровень.

Равновесие устойчивое. Упражнения выполняет с хорошей амплитудой, выразительно. Проявляет элементы творчества в двигательной деятельности. Самостоятельно организует игры.

Средний уровень.

Равновесие сохраняет. Упражнения выполняет, проявляет интерес к новым упражнениям. Наблюдаются элементы творчества.

Низкий уровень.

Допускает ошибки в основных элементах упражнений. Слабо контролирует технику выполнения. Допускает нарушения в играх. Без усилия и интереса осваивает новые упражнения.

2.6 Список литературы для педагогов детского сада

1. Занимательная физкультура в детском саду; К.К. Утробина; Москва Издательство ГНОМ и Д.- 2004 г.
2. Картушина М.Ю. Быть здоровыми хотим. Формирование правильной осанки. Коррекция плоскостопия у дошкольников; Анисимова Т.Г., Ульянова С.А., под редакцией Р.А. Ерёминой – 2-е изд. - Волгоград: Учитель, 2011г.
3. Профилактика плоскостопия и нарушения осанки у дошкольников; Е.И. Подольская; Москва, 2009г.
4. «Са-Фи-Дансе». Танцевально-игровая гимнастика для детей. Санкт-Петербург «Детство-Пресс» 2001г.

Список литературы для родителей и детей

1. Атаев А.К. Родителям о физическом воспитании детей в семье. М.: МГУ, 2013. 320 с.
2. Бальсевич В.К. Физическое воспитание ребенка в семье. // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2015. № 1. С. 50-51.
3. Баршай В.М. Физкультура в школе и дома. Ростов н./Д.: Феникс, 2011. 256 с.
4. Бердыхова Я. Мама, папа, занимайтесь со мной. / Пер. с чешс. М.: ФИЗ, 2010. 104 с.
5. Богданов Г.П., Козлов В.И. Занимайтесь всей семьей. М.: ФИС, 2015. 32с.
6. Бондаревский Е.Я. Родителям о физическом воспитании детей. М.: Знание, 2014. 48 с.
7. Дубогай А.Д., Мовчан Л.М. Физкультура: мы и дети. К.: Здоровья, 2013. 144 с.