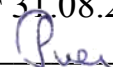


Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад комбинированного вида №15 города Ейска
муниципального образования Ейский район

Принято:
педагогическим советом
протокол № 1 от 31.08.2020 г.

Утверждаю:
Заведующий МБДОУ ДСКВ №15
г. Ейска МО Ейский район
от 31.08.2020 № 136-ОД
 Рысухина Н.Г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ**
«Здоровье» (детский фитнес)

Уровень программы: ознакомительный

Срок реализации программы: 1 год (36 ч.)

Возрастная категория: от 5 до 6 лет

Вид программы: рабочая

Автор-составитель:
Капуши Анна Сергеевна инструктор по физической культуре

г. Ейск, 2020 год

Содержание

п/п №	Разделы программы	стр.
1.	I Раздел «Комплекс основных характеристик образования: объем, содержание, планируемые результаты»	3
1.1.	Пояснительная записка	3
1.2	Цель и задачи программы	5
1.3	Содержание программы	7
1.4	Планируемые результаты	9
2.	II Раздел «Комплекс организационно-педагогические условий, включающих формы аттестации»	10
2.1	Календарный учебный график	10
2.2	Условия реализации программы	19
2.3	Формы аттестации	19
2.4	Оценочные материалы	19
2.5	Методические материалы	20
2.6	Список литературы	21

I Раздел «Комплекс основных характеристик образования: объем, содержание, планируемые результаты»

На современном этапе развития общества выявлена тенденция к ухудшению состояния здоровья детей. Известно, что здоровье ребенка формируется под воздействием целого комплекса факторов: биологических, экологических и др. Среди многообразных факторов, влияющих на состояние здоровья и работоспособность растущего организма, большое значение имеет двигательная активность - естественная потребность в движении, которая оказывает благоприятное воздействие на формирование организма. При недостатке ее возникает целый ряд негативных для ребенка последствий: происходит нарушение функций и структуры ряда органов, регуляции обмена веществ и энергии, снижается сопротивляемость организма к изменяющимся внешним условиям. Приобщение к спорту с раннего детства даёт человеку физическую закалку, воспитывает ловкость, чёткость и быстроту реакции, повышает активность, развивает чувство коллективизма.

Детский фитнес - это не тяжелые спортивные тренировки, а увлекательное занятие, развивающее у детей координацию и ловкость движений, гибкость и пластичность, чувство ритма, внимание и быстроту реакции, повышающее способность ориентироваться в пространстве, укрепляющее осанку и мышцы ребенка, помогающее приобрести отличную физическую форму и приобщающее к здоровому образу жизни.

С этой целью была разработана программа дополнительного образования « Детский фитнес», которая составлена на основе:

дополнительных программ физического развития дошкольников, Василенко М. Ю. –М.: ТЦ Сфера, 2018.-128с.;

Сулим К. В. Детский фитнес физкультурные занятия для детей 3-5 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2016.- 160 с. (Растим детей здоровыми);

Т. С. Овчинникова О. В. Черная Л. Б. Беряева. Занятия, упражнения и игры с мячами, на мячах, в мячах.

Направленность программы: работа по улучшению физического развития, физической подготовленности детей, развитию ловкости, координации, глазомера, согласованности движений, воспитанию морально-волевых качеств.

Актуальность: Проблема здоровья подрастающего поколения в последнее время стала очень актуальной, так как обществу нужны творческие, гармонично развитые, активные личности. Негативное влияние на организм ребенка различных факторов окружающей среды приводит к ухудшению состояния здоровья, снижению умственной и физической активности.

С каждым годом растет количество детей, страдающих сердечнососудистыми заболеваниями, ожирением, нарушением осанки, речи, зрения, координации движений, деятельности органов дыхания. Снижается сопротивляемость организма различного рода заболеваниям. В этой связи актуальной становится проблема поиска эффективных путей укрепления

здоровья ребенка, коррекции недостатков физического развития, профилактики заболеваний и увеличения двигательной активности как мощного фактора интеллектуального и эмоционального развития человека.

Научным исследованиям в области фитнеса в последнее время стало придаваться большее значение, некоторые аспекты можно встретить в работах отечественных и зарубежных авторов. В то же время, несмотря на большую популярность физической культуры, ее пока нельзя назвать образом жизни каждого человека. В связи с этим актуальным является поиск эффективных путей оздоровления и физического развития детей, повышения уровня их физической подготовленности, приобщения к здоровому образу жизни. Одним из путей решения этой проблемы является развитие детского фитнеса и внедрение его технологий в систему физкультурного образования детей дошкольного возраста.

Новизна: Уровень программы по степени новизны: в комбинации элементов известных методик, усовершенствовании отдельных сторон педагогической деятельности, использовании разнообразных средств физической культуры с лечебной направленностью: это различные оздоровительные виды гимнастики — ритмическая гимнастика, аэробика, стретчинг, суставная и дыхательная гимнастики. Все они направлены на оздоровление организма занимающихся, возвращение радости жизни и повышение функциональных возможностей человека.

Педагогическая целесообразность. Из многолетнего опыта работы с детьми по физическому развитию стало понятно, что стандартных спортивных упражнений и игр недостаточно для физического развития современных детей, так как уровень физического развития и потенциал нового поколения стал намного ниже. Современная деятельность предъявляет новые требования к воспитанию: не подавляя авторитарно ребенка, его волю, воспитывать самостоятельную личность, учитывая и разумно направлять потребность и интересы ребенка, стремиться понимать его внутренний мир. Все занятия в данной программе носят творческий характер.

Отличительные особенности. Рабочая программа представляет новый подход к физическому развитию ребёнка, в котором гармонично сочетаются классика и современность, традиции и новаторство, универсальное и индивидуальное. Программа ориентирована на применение это различные оздоровительные виды гимнастики: ритмическая гимнастика, аэробика, стретчинг, суставная и дыхательная гимнастики.

Программа знакомит ребёнка с доступными сведениями из истории олимпийского движения, с основами техники безопасности и правилами поведения в спортивном зале и на спортивной площадке.

При разработке этой программы учитывались: актуальность, реалистичность, систематичность, активность, воспитывающий характер, доступность материала, повторность материала, совместная деятельность, контролируемость.

Адресат программы - дети 5-6 лет, одновозрастная группа.

Возраст детей, участвующих в реализации данной образовательной программы: 5-6 лет. Учет психологических особенностей детей и их дальнейшее развитие являются важным фактором успешности процесса обучения. Физическое развитие направлено на сохранение и укрепление здоровья детей, гармоничное физическое развитие, приобщение к физической культуре, развитие психофизических качеств (сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость), приобщение к спортивным и подвижным играм, развитие интереса к спорту; становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами, воспитание культурно-гигиенических навыков, полезных привычек.

Уровень программы – ознакомительный

Объем программы – 36 учебных часов

Сроки реализации дополнительной общеобразовательной программы – с 1 сентября 2020 по 28 мая 2021 года.

Форма обучения – очная

Режим занятий для детей 5 – 6 лет - 1 раза в неделю по 25 мин

Формы работы с детьми и режим занятий: занятия в зале и на спортивной площадке.

1.2. Цель и задачи программы

Цель: укрепление физического и психического здоровья ребёнка формирование привычки к здоровому образу жизни.

Задачи обучения:

Обучающие

- оптимизация роста и развития опорно-двигательного аппарата (формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия);
- оказание благотворного влияния музыки на психосоматическую сферу ребенка;
- формировать двигательные навыки у детей, умения работать в команде.
- приобщение к здоровому образу жизни;
- формировать правильную осанку; умение осознанно выполнять движения.
- обогащение опыта самопознания дошкольников.
- знакомить с доступными сведениями из истории олимпийского движения.
- знакомить с основами техники безопасности и правилами поведения в спортивном зале и на спортивной площадке.

Развивающие

- развитие и функциональное совершенствование органов дыхания, кровообращения, сердечнососудистой и нервной систем организма;

- совершенствование психомоторных способностей: развитие мышечной силы, подвижности в различных суставах (гибкости), выносливости, скоростных, силовых и координационных способностей, умение ориентироваться в пространстве;
- развитие памяти, произвольного внимания, наблюдательности;
- развитие детской самостоятельности и инициативы, воображения, фантазии, способности к импровизации;
- развитие крупной и мелкой моторики (произвольности, ритмичности и точности движений).
- развивать точность и координацию движений, пространственную ориентировку, зрительную и слуховую ориентацию.
- развивать физические качества ребёнка.

Воспитательные

- воспитание трудолюбия, активности, настойчивости и самостоятельности;
- воспитание умения эмоционального выражения, раскрепощенности и творчества в движении;
- воспитание у каждого ребенка чувства собственного достоинства, самоуважения, стремления к активной деятельности и творчеству;
- воспитание способности к сопереживанию, взаимопомощи, взаимоподдержке.
- воспитывать положительные нравственно-волевые черты детей, умение принимать быстрые, разумные решения, соблюдать правила игры и поведение.
- прививать интерес к физической культуре и спорту и желание заниматься физкультурой и спортом. поддерживать интерес детей к различным видам спорта, сообщать им некоторые сведения о событиях спортивной жизни страны.

1.3. Содержание программы

Учебный план для детей 5 – 6 лет

№ п/п	Название раздела темы	Количество часов (занятий)			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Раздел/модуль 1				
1.1	Диагностика	1	-	1	Мониторинг развития
2.	Раздел/модуль 2				
2.1	Степ-аэробика	10	1	9	Практическое овладение навыками
3.	Раздел/модуль 3				
3.1	Силовая гимнастика	7	1	6	Практическое овладение навыками
4.	Раздел/модуль 4				
4.1	Стретчинг	8	1	7	Практическое овладение навыками
5.	Раздел/модуль 5				
5.1	Упражнения с мячами –	10	1	9	Практическое овладение

фитболами				навыками
Всего:	36	4	32	

Содержание учебного плана

Основные направления оздоровительной аэробики

Классическая аэробика – это некий синтез общеразвивающих и гимнастических упражнений, бега, подскоков, скачков, выполняемых без пауз отдыха (поточным методом) под музыкальное сопровождение. Овладение техникой базовых шагов. Освоения упражнений общего воздействия, с повышенными энергозатратами: интенсивные упражнения в устойчивом ритме (под музыку) с движениями рук, туловищем, ногами; упражнения танцевального характера. Овладения и освоение техникой составления связок и комбинаций; указаниями, командами и символами – жестами, используемыми в аэробике.

Фитбол – аэробика. Фитбол — большой упругий мяч от 55 до 75 см в диаметре, используемый для занятий аэробикой. Это не только забавная игрушка, а еще и достаточно эффективный тренажер. Главная функция фитбола - разгрузить суставы, когда это необходимо. Упражнения с фитболом дают нагрузку на большинство групп мышц, помогают исправить осанку, улучшить координацию и повысить гибкость. Круглая форма мяча помогает выполнять движения с большей амплитудой, а его неустойчивость заставляет держать мышцы в постоянном напряжении для удержания равновесия. Гимнастика на фитболе - эта щадящая, но эффективная аэробика, на занятиях по которой происходит освоение и овладение техникой базовых шагов, связок, комбинаций с использованием этого чудо-мяча для развития всех групп мышц. Совершенствование координации движений и чувства равновесия.

Стретчинг («растягивание») - освоение и овладение упражнениями на растяжку, повышающие эластичность сухожилий и соединительных тканей, позволяющие увеличить амплитуду движений. Название стретчинг происходит от английского слова «stretching» — растягивание. Стретчинг — это целый ряд упражнений, направленных на совершенствование гибкости и развитие подвижности в суставах. Данные упражнения применяют в утренней зарядке, разминке и как средство специальной подготовки во многих видах спорта. Делать стретчинг упражнения можно в любом возрасте. При выполнении стретчинг упражнений усиливается кровообращение, что очень хорошо влияет на выведение из мышц молочной кислоты. Сама суть стретчинг упражнений заключается в том, чтобы удерживать свое тело в определенной позе, в продолжение 15-60 секунд. Иногда, для того чтобы выполнять стретчинг упражнения, используется степ-платформу. При выполнении стретчинг упражнения, желательно каждую растяжку фиксировать от 30 до 60 секунд и повторять каждую по два или три раза в медленном темпе.

Фитбол-гимнастика

На основе коррекционных методик Потапчук А.А., разработаны новые формы занятий с использованием фитбол - гимнастики для оздоровления дошкольников. Организуя занятия по фитбол- гимнастике прежде всего предоставлена детям возможность познакомиться с новым оборудованием - поиграть с мячами. Мяч по популярности занимает первое место в царстве детской игры. Он притягивает к себе, стимулирует фантазию и двигательное творчество. Мяч развивает руки ребёнка, а развитие руки напрямую связано с развитием интеллекта. Фитбол является не только уникальным оздоровительным "тренажёром", но может использоваться как обычный мяч в играх и эстафетах. Следующий этап - научить детей садиться и удерживать равновесие на мяче. Этот этап следует проводить отдельно с каждым ребёнком, страхуя его сбоку или сзади. Особое внимание обращать на то, чтобы посадка на мяче была правильной, а именно: угол между туловищем и бедром, бедром и голенью, голенью и стопой равен 90 градусов, голова приподнята, спина выпрямлена, руки фиксируют мяч ладонями сзади, ноги на ширине плеч, стопы параллельны друг другу. Продолжительность прыжков на мяче на первых занятиях не должна превышать 2-4 минуты, что связано с большой нагрузкой на мелкие мышцы спины. Занятия проводятся подгруппой 13-15 детей. Продолжительность занятий постепенно увеличиваю от 10-15 до 20-25 минут - в зависимости от возраста, физической подготовленности и состояния здоровья детей. Упражнения дети выполняют в медленном и среднем темпе.

Оздоровительная работа на фитнес занятиях по фитбол- гимнастике строится на основных принципах:

- Доступность - подбор мячей, упражнений и методов организации занятий в соответствии с возрастом и возможностями детей;
- Постепенность - от простого к сложному;
- Повторяемость и систематичность занятий - один раз в неделю.

Структура занятий по фитбол - гимнастике состоит из трёх частей:

1. Подготовительная часть - разогревание организма и создание положительного эмоционального настроения.

2. Основная часть - физическая нагрузка, в которую входят упражнения: для коррекции различных видов нарушений осанки (сутулая и круглая спина, кругловогнутая спина, плоская, плосковогнутая); для укрепления мышц плечевого пояса и рук; для укрепления мышц брюшного пресса; для укрепления мышц спины; для укрепления мышц тазового дна; для увеличения подвижности позвоночника и суставов; игры с фитболом ("пятнашки сидя", "гонки с выбыванием", "перекати поле").

3. Заключительная часть - расслабление и рефлексия.

За последнее время увеличилось число детей с нарушением речи, со скудным словарным запасом, с недостаточно развитой общей моторикой. Для решения этой проблемы в фитбол- гимнастику были включены упражнения с

элементами логоритмики, которые будут развивать как общую моторику детей, их физические качества, так и развивать речь и словарный запас детей. Каждое упражнение имеет название, сопроводительный текст, в стихотворной форме, терапевтический эффект. Само использование фитбола выступает как оздоровительный фактор, а текст, который проговаривают дети, помогает развитию речи, эмоционально украшает упражнение и позволяет добиться правильного его выполнения. Упражнения с элементами логоритмики можно проводить в основной части занятия по фитбол - гимнастике. При оптимальной и систематической нагрузке фитбол-гимнастика помогает укрепить мышечный корсет у детей, что приводит к исправлению и формированию правильной осанки. Дети становятся более гибкими, ловкими, подвижными, улучшается координация движений. Использование упражнений на фитболах с элементами логоритмики развивает речь и обогащает словарный запас. Фитбол-гимнастика стимулирует двигательную активность детей, повышает интерес, снижает утомление и даёт положительный эмоциональный заряд, что приводит к эффективному процессу обучения двигательным умениям и навыкам. По программе необходимо еженедельно знакомить детей с комплексами упражнений на фитболах.

1.4. Планируемые результаты освоения программы

Содержание программы направлено на достижение следующих результатов:

- укрепление здоровья детей;
- повышение уровня двигательной активности;
- формирование двигательных умений и навыков;
- укрепление уверенности детей в своих силах и возможностях;
- умение чувствовать ритм музыки при выполнении различных фитнес комплексов;
- сформирован интерес к физической культуре и спорту и желание заниматься физкультурой и спортом;
- сформированы знания о различных видах спорта, потребность получать информацию о событиях спортивной жизни страны.

**II Раздел «Комплекс организационно-педагогические условий,
включающих формы аттестации»**

2.1. Календарный учебный график 5 –6 лет

№ п/п	Дата	Тема занятия	Время проведения занятия	Кол-во часов	Форма занятия	Место проведения
1.	03.09.20	Учить раскручивать обруч на полу; закреплять умение согласованно двигать руками и ногами; содействовать развитию памяти, внимания, выносливости; воспитывать волевые качества: выдержку, настойчивость. Е.В.Сулим с.41	15.45 - 16.10	1	очная	Музыкальный зал
2.	10.09.20	Учить раскручивать обруч на правой и левой руке; закреплять умение согласованному движению рук и ног; содействовать развитию памяти, внимания, выносливости; воспитывать волевые качества: выдержку, настойчивость. Е.В. Сулим с.44	15.45 - 16.10	1	очная	Музыкальный зал
3.	17.09.20	Учить раскручивать обруч на талии; развивать умение выполнять движения ритмично и выразительно; развивать мышечную силу и выносливость; воспитывать волю и терпение при выполнении упражнений.	15.45 - 16.10	1	очная	Музыкальный зал
4.	24.09.20	Учить раскручивать обруч на шее; развивать умение выполнять движения ритмично и выразительно; развивать мышечную силу и выносливость; воспитывать волю и терпение при выполнении упражнений Е.В. Сулим с.51	15.45 - 16.10	1	очная	Музыкальный зал
5.	01.10.20	Учить подбрасывать и ловить мяч, стоя на степ-платформе; упражнять в отбивании мяча от пола; развивать мышечную силу и выносливость; воспитывать эмоциональную раскрепощенность.	15.45 - 16.10	1	очная	Музыкальный зал

		Е.В. Сулим с.55				
6.	08.10.20	Учить перебрасывать мяч друг другу, сидя на степ-платформе; упражнять в подбрасывании и ловле мяча, стоя на степ-платформе; развивать мышечную силу и выносливость; воспитывать эмоциональную раскрепощенность. Е.В. Сулим с.59	15.45 - 16.10	1	очная	Музыкальн ый зал
7.	15.10.20	Укреплять развитие мышц верхнего плечевого пояса; развивать координацию, ловкость движений, глазомер; совершенствовать психофизические качества: гибкость, выносливость, внимание, слуховое и зрительное восприятие; способствовать общему укреплению организма ребенка; тренировать и укреплять функции дыхательной и сердечно-сосудистой систем организма; повышать умственную и физическую работоспособность; воспитывать волевые качества: целенаправленность, настойчивость, выдержку; содействовать воспитанию умения эмоционального выражения; оказывать благотворное влияние на психосоматическую сферу ребенка. Е.В. Сулим с.64	15.45 - 16.10	1	очная	Музыкальн ый зал
8.	22.10.20	Укреплять развитие мышц верхнего плечевого пояса; развивать координацию, ловкость движений, глазомер; совершенствовать психофизические качества: гибкость, выносливость, внимание, слуховое и зрительное восприятие; способствовать общему укреплению организма ребенка; тренировать и укреплять функции дыхательной и сер-	15.45 - 16.10	1	очная	Музыкальн ый зал

		<p>дечно-сосудистой систем организма;</p> <p>повышать умственную и физическую работоспособность;</p> <p>воспитывать волевые качества: целенаправленность, настойчивость, выдержку;</p> <p>содействовать воспитанию умения эмоционального выражения;</p> <p>оказывать благотворное влияние на психосоматическую сферу ребенка.</p> <p>Е.В. Сулим с.70</p>				
9.	29.10.20	<p>Учить перебрасывать мяч из правой руки в левую с подбрасыванием его вверх и отскоком от пола;</p> <p>упражнять в перепрыгивании через препятствия с разбега способом «ножницы»;</p> <p>развивать силу основных мышечных групп, способствовать укреплению и растяжению мышц и связок;</p> <p>воспитывать волевые качества: уверенность в своих силах, настойчивость.</p> <p>Е.В. Сулим с.75</p>	15.45 - 16.10	1	очная	Музыкальный зал
10.	05.11.20	<p>Учить подбрасывать и ловить мяч с хлопком и вращением кистей рук;</p> <p>закреплять умение энергично отталкиваться и правильно приземляться при выполнении прыжков;</p> <p>развивать силу основных мышечных групп, способствовать укреплению и растяжению мышц и связок;</p> <p>воспитывать волевые качества: уверенность в своих силах, настойчивость.</p> <p>Е.В. Сулим 78</p>	15.45 - 16.10	1	очная	Музыкальный зал
11.	12.11.20	<p>Упражнять в освоении составных элементов основных движений, уделяя внимание согласованной работе всех частей тела;</p> <p>продолжать учить ловить мяч двумя руками из различных исходных положений и разными способами;</p> <p>обеспечить высокую</p>	15.45 - 16.10	1	очная	Музыкальный зал

		двигательную активность, способствующую тренировке всех функций организма; формировать чувство радости и удовлетворения от выполнения физических упражнений. Е.В. Сулим с.81				
12.	19.11.20	Упражнять в освоении составных элементов основных движений, уделяя внимание согласованной работе всех частей тела; учить ловить мяч двумя руками из различных исходных положений и разными способами; обеспечить высокую двигательную активность, способствующую тренировке всех функций организма; формировать чувство радости и удовлетворения от выполнения физических упражнений. Е.В. Сулим с.85	15.45 - 16.10	1	очная	Музыкальный зал
13.	27.11.20	Учить отбивать мяч при ходьбе по гимнастической скамейке; упражнять в энергичном отталкивании во время прыжков; закреплять умение ползать на животе; развивать умение двигаться ритмично и выразительно; формировать потребность в систематических занятиях физическими упражнениями. Е.В. Сулим с.89	15.45 - 16.10	1	очная	Музыкальный зал
14.	03.12.20	Учить ползать на животе, подтягиваясь на руках; упражнять в отбивании мяча при ходьбе по гимнастической скамейке; закреплять умение энергично отталкиваться во время прыжков; развивать умение двигаться ритмично и выразительно; формировать потребность в систематических занятиях физическими упражнениями. Е.В. Сулим с.94	15.45 - 16.10	1	очная	Музыкальный зал
15.	10.12.20	Учить перебрасывать атлетический мяч друг другу;	15.45 - 16.10	1	очная	Музыкальный зал

		закреплять умение владеть обручем; развивать физические качества: силу и гибкость; вызывать положительные эмоции, создавать бодрое настроение. Е.В. Сулим с.98				
16.	17.12.20	Учить перебрасывать атлетический мяч друг другу ногами; совершенствовать умение владения обручем; развивать психофизические качества: силу и гибкость; вызывать положительные эмоции, создавая бодрое настроение. Е.В. Сулим с.102	15.45 - 16.10	1	очная	Музыкальный зал
17.	14.01.21	Учить быстрому овладению новыми комбинациями движений; развивать координацию движений; совершенствовать функциональные способности организма; воспитывать нравственно-волевые черты личности. Е.В. Сулим с.79	15.45 - 16.10	1	очная	Музыкальный зал
18.	21.01.21	Учить быстрому овладению новыми комбинациями движений; развивать координацию движений; способствовать развитию слухового и зрительного анализаторов; совершенствовать функциональные способности организма; воспитывать нравственно-волевые качества личности. Е.В. Сулим с.81	15.45 - 16.10	1	очная	Музыкальный зал
19.	28.01.21	Учить катать атлетический мяч, толкая его двумя руками; закреплять навык действовать по сигналу; способствовать развитию и укреплению опорно-двигательного аппарата; воспитывать волевые качества: выдержку и выносливость. Е.В. Сулим с.83	15.45 - 16.10	1	очная	Музыкальный зал
20.	04.02.21	Учить принимать правильное	15.45 - 16.10	1	очная	Музыкальный

		исходное положение при выполнении прыжков; упражнять в беге «змейкой»; закреплять навык действовать по сигналу; способствовать развитию и укреплению опорно-двигательного аппарата; воспитывать волевые качества: выдержку и выносливость. Е.В. Сулим с.86				ый зал
21.	11.02.21	Учить бросанию мяча из положения сидя на корточках; развивать физические качества: равновесие и гибкость; закреплять навык катания мяча; формировать потребность в систематических занятиях физическими упражнениями. Е.В. Сулим с.89	15.45 - 16.10	1	очная	Музыкальн ый зал
22.	18.02.21	Упражнять в навыке мягкого приземления и принятии правильного исходного положения при выполнении прыжков; упражнять в бросании мяча из положения сидя на корточках; развивать равновесие и гибкость; формировать потребность в систематических занятиях физическими упражнениями. Е.В. Сулим с.92	15.45 - 16.10	1	очная	Музыкальн ый зал
23.	25.02.21	Учить ползать на низких четвереньках, толкая мяч головой; упражнять в равновесии; упражнять в освоении составных элементов основных движений, уделяя внимание согласованной работе всех частей тела; учить соблюдать правила при выполнении физических упражнений и подвижных игр. Е.В. Сулим с.95	15.45 - 16.10	1	очная	Музыкальн ый зал
24.	04.03.21	Учить перебрасывать мяч способом из-за головы, сидя на степ-платформе; упражнять в ползании на низких четвереньках, толкая мяч головой; упражнять в освоении	15.45 - 16.10	1	очная	Музыкальн ый зал

		составных элементов основных движений, уделяя внимание согласованной работе всех частей ; тела; воспитывать ответственное отношение к правилам при выполнении физических упражнений и подвижных игр. Е.В. Сулим с.98				
25.	11.03.21	Учить ходьбе по мягкому бревну; закреплять навык отталкивания при выполнении прыжков; содействовать развитию всех групп мышц; развивать волю и терпение при выполнении упражнений. Е.В. Сулим с.100	15.45 - 16.10	1	очная	Музыкальн ый зал
26.	18.03.21	Учить ползать на животе; совершенствовать навык отталкивания при выполнении прыжков; содействовать развитию всех групп мышц; развивать волю, терпение во время выполнения упражне- ний. Е.В. Сулим с.104	15.45 - 16.10	1	очная	Музыкальн ый зал
27.	25.03.21	Учить правильному перехвату за перекладины гимнастичес- кой стенки перед выполнением виса; развивать умение ловли мяча хлопком в ладоши и подпры- гиванием; закреплять навык подтягивания во время ползания; формировать чувство радости и удовлетворения от выпол- нения физических упражнений. Е.В. Сулим с.107	15.45 - 16.10	1	очная	Музыкальн ый зал
28.	01.04.21	Учить подбрасывать мяч и ловить его сидя; закреплять навык правильного перехвата перекладин гим- настической стенки; развивать навык равновесия; формировать чувство радости и удовлетворения от выпол- нения физических упражнений. Е.В. Сулим с.111	15.45 - 16.10	1	очная	Музыкальн ый зал
29.	08.04.21	Учить ловле мяча после удара	15.45 - 16.10	1	очная	Музыкальн

		его о скамейку; упражнять в ползании спиной вперед по гимнастической скамейке и держа мяч; развивать красоту, грациозность выполнения физических упражнений под музыку; способствовать формированию положительных эмоций, ак- тивности в двигательной деятельности. Е.В. Сулим с.114				ый зал
30.	15.04.21	Развивать координацию, ловкость движений, глазомер; закреплять навык ползания спиной вперед, держа мяч на животе; развивать красоту, грациозность выполнения физических упражнений под музыку; способствовать формированию положительных эмоций, ак- тивности в двигательной деятельности. Е.В. Сулим с.117	15.45 - 16.10	1	очная	Музыкальн ый зал
31.	22.04.21	формировать умение сохранять правильную осанку при выполнении упражнений; формировать навык выполнения точных движений при работе с мячом; укреплять опорно- двигательный аппарат и сердечно-сосудистую и дыхательную системы; развивать психофизические качества детей: способность к быстрому переключению внимания, точному зрительному и мышечному восприятию и воспроизведению движений, координацию и ловкость. Е.В. Сулим с.119	15.45 - 16.10	1	очная	Музыкальн ый зал
32.	29.04.21	Формировать умение сохранять правильную осанку при выполнении упражнений; формировать навык выполнения точных движений при работе с мячом; укреплять опорно- двигательный аппарат и сердечно-сосудистую и дыхательную системы;	15.45 - 16.10	1	очная	Музыкальн ый зал

		развивать психофизические качества детей: способность к быстрому переключению внимания, точному зрительному и мышечному восприятию и воспроизведению движений, координацию, ловкость. Е.В. Сулим с.123				
33.	06.05.21	Учить детей принимать устойчивое положение (стойка баскетболиста), реагировать на сигнал, отрабатывать правильное ведение мяча, броски мяча способом снизу, прокатывание мяча (фиксируя внимание на правильном положении рук); развивать умение ориентироваться в пространстве, реакцию и координацию, чувство товарищества. Т. С. Овчинникова О.В. Черная Л.Б. Баряева с. 198	15.45 - 16.10	1	очная	Музыкальн ый зал
34.	13.05.21	Учить детей быстро реагировать на сигнал, ориентироваться в пространстве; учить ручной и общей ловкости, координации движений, умению рассчитать силу и точность броска мяча, траекторию движения; учить ловле мяча в движении. Т. С. Овчинникова О.В. Черная Л.Б. Баряева с. 199	15.45 - 16.10	1	очная	Музыкальн ый зал
35.	20.05.21	Учить детей быстро реагировать на сигнал, развивать общую и ручную ловкость, координацию, отрабатывать ведение мяча, броски мяча разными способами. Т. С. Овчинникова О.В. Черная Л.Б. Баряева с. 200	15.45 - 16.10	1	очная	Музыкальн ый зал
36.	27.05.21	Закреплять броски мяча разными способами; развивать координацию меткость, общую и ручную ловкость, закреплять пространственные представления, умение вести мяч, формировать навыки точного выполнения правил	15.45 - 16.10	1	очная	Музыкальн ый зал

		игры в баскетбол, умение ориентироваться на площадке; приучать детей помогать друг другу. Т. С. Овчинникова О.В. Черная Л.Б. Баряева с. 202				
		Итого:		36		

2.2. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение

1. Спортивный зал;
2. Спортивные коврики;
3. Гимнастические маты;
4. Фитболы
5. Малый мяч;
6. Обручи;
7. Гантели;
8. Степ-платформы;
9. Эспандер лента;
10. Бубен;
11. Средство ТСО;
12. Рециркулятор бактерицидный;
13. Резиновый жгут;
14. Зрительные ориентиры.
15. Магнитофон.
16. CD - аудиотека:

Кадровое обеспечение:

Капуши А.С. – инструктор о физической культуре, образование – средне - специальное дошкольное образование.

2.3. Формы аттестации.

Итоговая аттестация не предусматривается.

2.4. Оценочные материалы

Педагогическая диагностика (мониторинг)

Критерии развития	Оценка уровня развития	
	I	II
1. Двигательная деятельность		
1. Уверенно, координированно, точно, гармонично		

выполняет основные движения, как хорошо знакомые, так и новые, в том числе по показу и инструкции взрослого.		
2.Контролирует качество выполнения движения		
3.Умение сохранять устойчивое положение тела: правильную осанку, стоит на одной ноге.		
4.Использует для выполнения заданий мелкомоторные движения: проявляет способность координации "глаз - рука".		
5.Демонстрирует сформированность физических качеств (быстрота, ловкость в выполнении движений, выносливость и т.д.)		
6.Четко выделяет ведущую руку, дифференцирует движения правой и левой рук		
2. Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни		
2.1.Представления о частях тела и их функциях: знает важнейшие части тела и их функции; охраняет части тела и органы; может описать характер физической боли или неудобства, их места		
2.2.Владеет основными культурно-гигиеническими навыками; имеет представления о значении гигиенических процедур и правилах их выполнения		
2.3.Представления о здоровом образе: заботится о чистоте зубов, следит за своим внешним видом; знает о важности правильного питания, отдыха и прогулок		
Всего (среднее значение в баллах)		
Итого		

Условные обозначения: I – середина года, II – конец года

2.5. Методические материалы

1. Методические рекомендации по структуре занятий:

Основная форма организации занятий – Индивидуально-групповая.

Вводная часть :

Сосредоточение внимания детей, формирование эмоционального и психологического настроения, разогревание организма, подготовка к комплексным нагрузкам предполагает: разновидности ходьбы, бега и прыжков; танцевальные элементы; творческие задания; построения; игры на внимание – 3 минуты;

Основная часть:

- комплекс упражнений с предметами включает: упражнения из разных исходных положений для разных групп мышц; детский игровой стретчинг; упражнения импровизационного характера – 7 минут;
- задания обучающего характера с элементами гимнастики; аэробика; фитбол-гимнастика; степ-аэробика; манипуляции с предметами; упражнения на развитие физических качеств – 14 минут;
- подвижные игры, лого-аэробика, игры с творческой направленностью соревновательного характера – это игры умеренной

психофизической нагрузки на развитие мышления, памяти, внимания и коммуникативных способностей - 3 минут;

Заключительная часть:

восстановительные и расслабляющие упражнения, дыхательная гимнастика, самомассаж – 3 минут.

Методы организации занятий:

- словесный (беседа, объяснение);
- наглядный (показ (исполнение) педагогом);
- практический (практические задания, упражнения, тренировки).

В программе используются следующие педагогические технологии:

- Информационно-коммуникационные технологии, использование в занятиях тематических презентаций.
- Личностно-ориентированные технологии в программе ставятся в центр всего воспитательного процесса. Это обеспечивает комфортные условия и безопасное развитие каждого ребенка, реализацию его потенциалов.
- Игровая технология - строится как целостное образование, охватывающее определенную часть учебного процесса и объединенное общим содержанием, сюжетом, персонажем, используется на каждом занятии в виде разнообразных игр.
- Технология «ТРИЗ», адаптированная к дошкольному возрасту позволяет воспитывать и обучать ребенка. Целью использования данной технологии в детском саду является развитие, с одной стороны, таких качеств мышления, как гибкость, подвижность, системность, диалектичность; с другой – поисковой активности, стремления к новизне; речи и творческого воображения. В данной конкретной программе используются алгоритмы: «Последовательность изображения объекта», «Последовательность рассматривания картины», модели: «Композиции рисунка», «Графическая модель составления оттенков и цветов».

2.6. Список литературы

1. Алябьева Е. А. нескучная гимнастика. Тематическая утренняя зарядка для детей 5-7 лет. – 3-е изд., испр. И доп. – М.: ТЦ Сфера, 2019.- 144с.
2. Василенко М. Ю. Дополнительные программы физического развития дошкольников, – М.: ТЦ Сфера, 2018.-128с. – (Библиотека Воспитателя);
3. Сулим К. В. Детский фитнес физкультурные занятия для детей 3-5 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2016.- 160 с. (Растим детей здоровыми); Т.
4. С. Овчинникова О. В. Черная Л. Б. Беряева Занятия, упражнения и игры с мячами, на мячах, в мячах.