

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ «ДЕТСКИЙ САД № 40»

Принята на заседании
Педагогического Совета
от «24» августа 2023г.
Протокол № 3

Утверждаю:
Заведующий МБДОУ «Детский сад № 40»
С.В.Власова
«24» августа 2023г.



Дополнительная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
по фитболгимнастике «Веселый мяч»

Возраст обучающихся: 3-7 лет
Срок реализации: 2 года

Автор - составитель
Кудряшова Т.А., инструктор по ФК

ЗАО Северск, 2023

Содержание

№п/п	Основные разделы программы	Стр.
1.	Целевой раздел	3
1.1.	Пояснительная записка	3
1.2.	Актуальность	4
1.3.	Особенности возрастной группы детей	4
1.4.	Планируемые результаты освоения программы	5
1.5.	Мониторинг	6
1.6.	Формы промежуточной аттестации воспитанников	6
2.	Содержательный раздел	7
2.1.	Содержание программы	8
2.2.	Методы и приемы обучения	8
2.3.	Структура игровых занятий	9
3.	Организационный раздел	9
3.1.	Условия реализации	10
3.2.	Учебный план	10
3.3.	Календарный учебный график	12
3.4.	Материально-техническое оснащение занятий	16
3.5.	Список литературы	16

1. Целевой раздел

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Веселый мяч» разработана в соответствии с:

- Указ Президента Российской Федерации от 21 июля 2020 г. № 474 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года»;
- Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный закон от 31 июля 2020 г. № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»;
- Федеральный закон от 24 сентября 2022 г. № 371-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» и статью 1 Федерального закона «Об обязательных требованиях в Российской Федерации»;
- распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 999-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;
- Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования (утвержден приказом Минобрнауки России от 17 октября 2013 г. № 1155, зарегистрировано в Минюсте России 14 ноября 2013 г., регистрационный № 30384; в редакции приказа Минпросвещения России от 8 ноября 2022 г. № 955, зарегистрировано в Минюсте России 6 февраля 2023 г., регистрационный № 72264);
- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (утверждена Приказом Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629, зарегистрировано в в Минюсте РФ 26 сентября 2022г., регистрационный № 70226);
- Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи (утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28, зарегистрировано в Минюсте России 18 декабря 2020 г., регистрационный № 61573);
- Устав МБДОУ «Детский сад № 40» ЗАТО Северск;

Дополнительная образовательная программа составлена с учетом возрастных особенностей детей дошкольного возраста 3-7 лет. Развитие физических способностей детей осуществляется в интеграции учебно-воспитательного процесса (в рамках реализации основной образовательной программы) и дополнительной образовательной программы.

Отличительные особенности данной образовательной программы от уже существующих. Данная программа «Фитбол - гимнастика» - модифицированная. За основу данной программы взята программа «Двигательный игротренинг для дошкольников» кандидата педагогических наук, доцента Т.С. Овчинниковой, и кандидата медицинских наук, доцента А.А. Потапчук.

Отличительной особенностью программы «Фитбол – гимнастика » является сочетание физических упражнений с музыкой, логоритмикой (проговариванием стихов) в фитбол-гимнастике, что развивает ритмическое чувство, координацию, речь, равновесие, осанку, а также вызывает эмоциональный подъем, чувство радости и удовольствия.

Направленность программы – физкультурно-спортивная

Программа «Фитбол - гимнастика» направлена на:

- сохранение и укрепление физического здоровья детей;
- осуществление своевременной профилактики нарушений (осанки, плоскостопия)
- формирование элементарных навыков здорового образа жизни.

Цель программы

включение фитбол-гимнастики в физическое воспитание дошкольников – повышение эффективности физкультурно-оздоровительной работы и профилактика нарушений опорно-двигательного аппарата.

Задачи программы

1. Оздоровительная:

1. Укрепление здоровья детей, включающее формирование опорно-двигательного аппарата, стимулирование функций сердечно-сосудистой, дыхательной систем и координационных способностей.
2. Создание основы для нормального роста и полноценного развития ребенка, путем целесообразной двигательной активности и закалывающих мероприятий.
3. Приобщение детей к здоровому образу жизни, выработка потребности в регулярных занятиях физической культурой.
4. Совершенствовать эмоциональную сферу дошкольников.

2. Образовательная:

1. Формирование жизненно необходимых двигательных умений и навыков детей в соответствии с их индивидуальными и возрастными особенностями.
Развитие физических качеств.
2. Развитие умственной сферы посредством выполнения двигательных действий, с помощью которых ребенок усваивает элементарные знания об окружающем мире и о способах взаимодействия с ним, а так же познает собственное тело и его многочисленные возможности.
3. Развитие культуры движений и телесной рефлексии.

3. Воспитательная:

1. Воспитание положительного отношения к физическим упражнениям, подвижным играм и закалывающим процедурам, их влияние на укрепление здоровья человека.
2. Воспитание нравственно-волевых качеств личности, активной жизненной позиции, развитие коммуникативных навыков.
3. Способствовать развитию самоконтроля и самооценки.

Возраст детей.

Данная программа рассчитана на детей дошкольного возраста 3 - 7 лет.

Сроки реализации (продолжительность образовательного процесса, этапы).

Срок реализации программы составляет – 2 года (сентябрь - май).

1.2. Актуальность

В настоящее время перед ДОУ остро стоит вопрос о путях совершенствования работы по укреплению здоровья, развитию движений. За последние годы состояние здоровья детей прогрессивно ухудшается. У большинства детей имеется аномалия осанки, деформация стоп, увеличивается частота тяжелых форм сколиоза. Еще одна причина ухудшения здоровья – снижение двигательной активности. Новые подходы к содержанию физкультурных занятий способствует повышению уровня здоровья современных дошкольников. Поэтому педагоги применяют в своей работе новые подходы к организации занятий физическими упражнениями. Современная физкультура в дошкольном учреждении должна предупреждать заболевания, то есть быть профилактической. На занятиях с ослабленными детьми должны использоваться программы по профилактической физической культуре. Это решение мы видим в организации фитбол – гимнастики в ДОУ. Фитбол («fit» - оздоровление, «ball» - мяч). Фитбол - большой мяч диаметром 45-75 см - который используется в оздоровительных целях. Благодаря фитбол-гимнастике снижается уровень заболеваемости и повышается уровень физического развития, повышается благотворное влияние на развитие здоровья.

За последнее время увеличилось число детей с нарушением речи, со скудным словарным запасом, с недостаточно развитой общей моторикой. У нас появился вопрос: какие эффективные формы работы можно использовать на занятиях группы «Здоровья» для коррекции речи детей? Мы решили, что необходимо включать в фитбол- гимнастику 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 футбола выступает как оздоровительный фактор, а текст, который проговаривают дети, помогает развитию речи, эмоционально украшает упражнение и позволяет добиться правильного его выполнения. Таким образом, футбол-гимнастика, являющаяся на данный момент инновационным направлением в физическом воспитании и оздоровлении детей, сочетает в себе все необходимые компоненты для гармоничного развития ребенка.

Следующей отличительной особенностью является, возрастная категория на которую рассчитана программа. Программа «Футбол – гимнастика» реализуется с детьми 3-7 лет в течение двух лет.

Группа набирается из второй младшей, средней, старшей и подготовительной к школе групп по желанию детей и их родителей с учетом отклонений в опорно-двигательном аппарате и речи.

1.3. Особенности возрастной группы детей

Младший дошкольный возраст

Движения у малышей несовершенные, неточные, сознательное управление движениями еще ограничено. Маловыраженные изгибы позвоночника, своды стопы, недостаточное развитие вестибулярного аппарата, высоко расположен центр тяжести, слабость мышц ног, частые падения ребенка.

У детей замедленная двигательная реакция, недостаточно развиты мышцы-разгибатели. Малыши быстро утомляются. Кора головного мозга ребенка, несмотря на большие темпы развития, еще недостаточно сформирована, наблюдается незрелость анализаторов. Новые условно рефлекторные связи создаются легко, но отличаются непрочностью. Движения дети выполняют схематично, несогласованно, часто замедленно.

На третьем и четвертом году жизни заметно расширяется двигательный опыт ребенка и развивается произвольность управления движениями. К трем годам формируются умения бросать и ловить мяч, бегать и прыгать с места, лазать по гимнастической лестнице. В этом возрасте дети способны последовательно выполнять несколько двигательных действий подряд, изменять направление движения и подчиняться заданному темпу (в основном среднему). В четырехлетнем возрасте дети достаточно хорошо сохраняют равновесие, спускаются с горы на санках, передвигаются на лыжах и ездят на трехколесном велосипеде.

Средний дошкольный возраст

Движения ребенка становятся значительно богаче, разнообразнее, так как расширились возможности опорно-двигательного аппарата. Скелет приобрел некоторую прочность в связи с активным процессом окостенения: начинается сращение костей таза, изгибы позвоночника шейного и грудного отделов вполне отчетливы и; определены. Ребенок гораздо устойчивее в статических позах и в динамике. Под руководством взрослых дети могут дать элементарный анализ движения, выделить в нем несколько характерных особенностей. Более устойчивым становится внимание, двигательная память, мышление, воображение. Дети лучше ориентируются в пространстве и согласовывают свои движения с движениями товарищей. На пятом году жизни, в силу наступающей морфофункциональной зрелости центров, регулирующих крупные группы мышц, движения становятся точнее и энергичнее, появляется способность удерживать исходное положение, сохранять направление, амплитуду и темп движений, формируется умение участвовать в играх с ловлей и увертыванием, где результат зависит не только от одного участника, но и от других.

Старший дошкольный возраст

Позвоночник в основном сформирован, хотя податлив к изменению, поэтому надо следить за осанкой детей. Увеличиваются удельный вес, сила мышц, их функции. На шестом и седьмом году жизни происходит качественный скачок в развитии движений, появляется выразительность, плавность и точность, особенно при выполнении общеразвивающих упражнений. Дети лучше осваивают ритм движения, быстро переключаются с одного темпа на другой. Точнее оценивается пространственное расположение частей тела, предметов. Дети начинают замечать ошибки при выполнении отдельных упражнений, способны на элементарный анализ. Они могут различать в содержании движения не только его основные элементы, но и детали. Начинают осваивать более тонкие движения в действии. В результате успешно осваивают прыжки в длину и высоту с разбега,

прыжки со скакалкой, лазанье по шесту и канату, метание на дальность и в цель, катание на двухколесном велосипеде, коньках, лыжах и плавание. Оценка движений приобретает конкретность, объективность, появляется самооценка. Они начинают понимать красоту, грациозность движений. Дети почти не допускают ошибок, меньше требуется повторений. Появляется возможность выполнять упражнения в разных вариантах.

У детей появляется устойчивый интерес к достижению коллективного результата в командных играх и эстафетах, формируется умение проводить подвижные игры самостоятельно. Физическое и нервное напряжение не должно быть длительным. Поэтому новые упражнения сочетают с известными, делают между упражнениями паузы для отдыха.

1.4. Планируемые результаты освоения программы:

К концу 1 года обучения дети должны:

- уметь выполнять равномерные ритмические движения, и регулировать произвольное напряжение и расслабление;
- уметь принимать правильную осанку;
- освоить разнообразные виды ходьбы;
- уметь согласовывать стихи с движениями;

К концу 2 года обучения дети должны:

- уметь принимать правильную осанку и иметь навык ее длительного поддержания;
- увеличить подвижности позвоночника;
- уметь правильно ставить ногу во время ходьбы;
- укрепить на возрастном уровне мышцы, формирующие свод стопы;
- получить общее укрепление ослабленного организма;
- нормализовать трофические процессы;
- выработать общую и силовую выносливость мышц туловища и мышц, формирующих свод стопы;
- повысить уровень физической работоспособности.
- иметь представление о правильном дыхании и уметь правильно дышать;
- проявлять инициативу в придумывании движений к обыгрыванию стихов.

1.5. Мониторинг

1. Проводится по стандартным параметрам ОФП (общefизической подготовки):

- динамометрия;
- спирометрия.

2. По антропометрическим данным:

- рост;
- вес.

3. Внешний осмотр, в исходных положениях стоя, в ходьбе (определение подвижности позвоночника).

4. Оценка эффективности фитбол-гимнастики по диагностической методике Н. О. Озерцкого и Н.

И. Гуревич.

- сентябрь;
- май.

Для оценки психомоторного развития дошкольников в практике детских образовательных учреждений используются следующие диагностические методики Н. О. Озерцкого и Н. И. Гуревич. Они просты в применении, информативны по содержанию и статистически достоверны. 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.

ЗАДАНИЯ ДЛЯ ДЕТЕЙ 3-5 ЛЕТ

А — пятка правой (левой) ноги примыкает к носку левой (правой) ноги, стопы расположены по прямой линии, руки — вдоль туловища. Необходимо сохранить заданную позу (устоять на носках) с закрытыми глазами. Для детей этого возраста норма 5 сек.

В — ребенку предлагается сделать прыжок с двух ног на расстояние 15 см вперед, а затем спиной назад. Оценивается точность приземления на две ноги одновременно и «свобода» совершаемого движения.

С — ребенок должен поразить мячом цель размером 25х25 см с расстояния 1 м (диаметр мяча 8 см). Оценивается выполнение для каждой руки отдельно.

Д — ребенку предлагается скатать шарики из листа папиросной бумаги размером 5х5 см, рука вытянута вперед (помощь другой рукой отсутствует). Для ведущей руки норма 20 сек., для второй — 25 сек.

ЗАДАНИЯ ДЛЯ ДЕТЕЙ 5-7 ЛЕТ

А — в течение 10 сек. ребенок должен устоять на одной ноге; другая нога согнута, приставлена к колену и отведена под прямым углом. После 30-секундного отдыха ту же позицию предлагается повторить с опорой на противоположную ногу.

В — ребенку предлагается по команде быстро, без помощи рук, сесть по-турецки, затем встать.

С — ребенок должен преодолеть расстояние 5 м прыжками на одной ноге, продвигая перед собой носком ноги коробок спичек. Отклонение от воображаемой прямой не должно быть при этом более 50 см.

Д — ребенку предлагается разложить 36 игральные карты (или им подобных) одной рукой на 4 кучки. Нормой для ведущей руки считается 35 сек., для второй — 45 сек.

Все результаты заносятся в табл. 1

Таблица 1. Оценка психомоторного развития

Ф.И. ребенка	Психомоторное развитие							
	А		В		С		Д	
	Н	К	Н	К	Н	К	Н	К

1.6. Формы промежуточной аттестации воспитанников

1. Анамнез.
2. Тестирование.
3. Медицинский осмотр.
4. Спортивный праздник.
5. Открытые показы занятий для педагогов и родителей.
6. Размещение видеоматериалов в социальной сети МБДОУ «Детский сад № 40» «ВКонтакте» и на официальном сайте дошкольного учреждения.

2. Содержательный раздел

2.1. Содержание программы

Содержание программы обеспечивает оздоровление дошкольников посредством занятий фитбол – гимнастикой, которая формирует двигательную сферу ребенка в развитии силы мышц, поддерживающих правильную осанку; способности удерживать равновесие, развивает физические качества: выносливость, ловкость, быстрота, гибкость.

Принципы формирования Программы:

В соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования Программа построена на следующих принципах:

- полноценное проживание ребёнком всех этапов детства, обогащение детского развития;
- построение образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребёнка, при которых сам ребёнок становится субъектом образования;
- содействие и сотрудничество детей и взрослых, признание ребёнка полноценным участником образовательных отношений;
- поддержка инициативы детей в различных видах деятельности.
- сотрудничество с семьёй;
- приобщение детей к социокультурным нормам; общества и государства;
- формирование познавательных интересов и познавательных действий ребёнка в различных видах деятельности;
- возрастная адекватность дошкольного образования (соответствие условий, требований, методов возрасту и особенностям развития).
- постепенность от простого - к сложному.

1 год обучения

Образовательная область «Физическое развитие»

Содержание образовательной работы

Совершенствование физических качеств (скоростных, силовых, выносливости, координации), двигательной умелости. Формирование выразительности движений, координирование их с действиями педагога.

Средства

Упражнения и задания на развитие разных групп мышц с использованием фитболов, и др. спортивного оборудования.

образовательная область «Социально – коммуникативное развитие»

Содержание образовательной работы

Развитие игровой спортивной деятельности, формирование умения с помощью взрослого заниматься небольшими группами.

2 год обучения

Образовательная область «Физическое развитие»

Содержание образовательной работы

Совершенствование физических качеств, формирование выразительности движений, двигательной находчивости, ловкости, гибкости, выносливости. Формирование выразительности движений. Развитие умения соревноваться в группах и индивидуально.

Средства

Общеразвивающие упражнения на развитие мелких мышц рук, разных групп мышц при использовании фитбола, силовые упражнения, художественно – спортивные упражнения, тренажеры.

Образовательная область «Социально – коммуникативное развитие»

Содержание образовательной работы

Учить организовывать совместные игровые упражнения, подбирать спортивный инвентарь для игр, продолжать формировать умение дружить, договариваться, помогать друг другу.

Средства

Упражнения на развитие эмоциональной сферы, спортивные игры с фитболами совместно с инструктором и сверстниками. Коллективные упражнения и эстафеты.

Образовательная область «Познавательное развитие»

Содержание образовательной работы

Развитие умений использовать полученные знания и умения в спортивной и игровой деятельности.

Развитие пространственного и логического мышления.

Средства

Упражнения на развитие двигательной активности, применение различных словесных, фольклорных, музыкальных игр в организации занятий при помощи инструктора и самостоятельно.

Образовательная область «Речевое развитие»

Содержание образовательной работы

Развивать интонационную сторону речи (ритм, тембр, силу голоса, темп), совершенствовать умение отзываться на команды, свободно и правильно пользоваться спортивными терминами.

Средства

Упражнения с фитболами на развитие дыхания, командные игры под музыкальное и/или речевое сопровождение.

Образовательная область «Художественно – эстетическое развитие»

Содержание образовательной работы

Развитие музыкально – сенсорных способностей детей, формировать музыкальное восприятие, выражение своего эмоционального состояния с помощью движений, пластики.

Средства

Упражнения с мячами под музыкальное сопровождение средствами мультимедии, развитие красоты и пластики движений

Знакомство с комплексом упражнений на фитболах проводится еженедельно, которое имеет свой сюжет, например: «Мир вокруг нас», «Веселые дельфины», «На лесной полянке». Каждое упражнение имеет название и сопровождается художественным словом, которые соответствуют сюжету занятия по фитбол -гимнастике.

2.2. Методы и приемы обучения

Эффективность фитбол-гимнастики зависит от правильного подбора методов и приемов обучения. В младшем дошкольном возрасте при обучении физическим упражнениям в большей мере используют показ, имитации, зрительные, звуковые ориентиры.

Для развития физических качеств применяются следующие методы физического воспитания:

1. Наглядные:

Наглядно-зрительные приемы (показ физических упражнений, использование наглядных пособий, имитация, зрительные ориентиры);

Наглядно-слуховые приемы (музыка, песни);

Тактильно-мышечные приемы (непосредственная помощь инструктора).

2. Словесные:

Объяснения, пояснения, указания;

Подача команд, распоряжений, сигналов;

3. Словесная инструкция.

Вопросы к детям;

Образный сюжетный рассказ, беседа;

4. Практические:

Повторение упражнений без изменения и с изменениями;

Проведение упражнений в игровой форме;

Проведение упражнений в соревновательной форме.

2.3. Структура игровых занятий

Структура физкультурных 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.

Упражнения дети выполняют в медленном и среднем темпе.

Упражнения с элементами логоритмики включаются в основной части физкультурного занятия по фитбол - гимнастике.

3. Организационный раздел

3.1. Условия реализации

Курс рассчитан на 2 года занятий, объем занятий – 62 ч (1 год – 31ч. и второй год -31 ч.)

Занятия проводятся 1 раза в неделю, во вторую половину дня в музыкальном зале. Продолжительность одного занятия 20 -30 мин.

Оптимальное количество детей до 12 человек. Одежда для занятий - в спортивном стиле, не стесняющих движений. Для мальчиков это футболка с коротким рукавом, трикотажные шорты. Для девочек футболки, шорты, бриджи

3.2. Учебный план

1 год обучения

№	Наименование разделов, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Диагностика	2	1	1	Тестирование
2	Мой веселый, круглый мяч	1	0,5	0,5	Педагогическое наблюдение
3	Мир вокруг нас	2	0,5	1,5	выполнение практических заданий
4	Веселые дельфины	2	0,5	1,5	выполнение практических заданий
5	Ребятам о зверятах	2	0,5	1,5	выполнение практических заданий
6	На птичьем базаре	2	0,5	1,5	выполнение практических заданий
7	Веселые матрешки	2	0,5	1,5	выполнение практических заданий
8	В саду	2	0,5	1,5	выполнение практических заданий

9	Космонавты	2	0,5	1,5	выполнение практических заданий
10	Морское царство	2	0,5	1,5	выполнение практических заданий
11	Робот	2	0,5	1,5	выполнение практических заданий
12	Лягушка путешественница	2	0,5	1,5	выполнение практических заданий
13	Магазин игрушек	2	0,5	1,5	выполнение практических заданий
14	Веселые музыканты	2	0,5	1,5	выполнение практических заданий
15	Поиграем в мяч	2	0,5	1,5	выполнение практических заданий
16	На лесной полянке	2	0,5	1,5	выполнение практических заданий
17	Контрольные и итоговые	1	-	1	Спортивный праздник (итог)
18	Контрольные и итоговые занятия.	1	-	1	Открытое занятие для родителей
ИТОГО		31	7,5	23,5	

Примечание: одно занятие с детьми в учебном плане указано как учебный час.

2год обучения

№	Наименование разделов, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Диагностика	2	1	1	Тестирование
2	Мой веселый, круглый мяч	1	0,5	0,5	Педагогическое наблюдение
3	Веселый цирк	2	0,5	1,5	выполнение практических заданий
4	Лягушки хохотушки	2	0,5	1,5	выполнение практических заданий
5	Юные спортсмены	2	0,5	1,5	выполнение практических заданий
6	Морская азбука	2	0,5	1,5	выполнение практических заданий

7	Зоопарк	2	0,5	1,5	выполнение практических заданий
8	Дружные ребята	2	0,5	1,5	выполнение практических заданий
9	Птичий двор	2	0,5	1,5	выполнение практических заданий
10	Кто, кто в рукавике живет?	2	0,5	1,5	выполнение практических заданий
11	Космонавтом быть хочу	2	0,5	1,5	выполнение практических заданий
12	Муха-Цокотуха	2	0,5	1,5	выполнение практических заданий
13	Строим дом	2	0,5	1,5	выполнение практических заданий
14	Мы артисты	2	0,5	1,5	выполнение практических заданий
15	Подводный мир	2	0,5	1,5	выполнение практических заданий
16	Веселые музыканты	2	0,5	1,5	выполнение практических заданий
17	Контрольные и итоговые	1	-	1	Спортивный праздник (итог)
18	Контрольные и итоговые занятия.	1	-	1	Открытое занятие для родителей
ИТОГО		31	7,5	23,5	

Примечание: одно занятие с детьми в учебном плане указано как учебный час.

3.3.Календарно-учебный график

1 год

№ п/п	Месяц	День недели	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	октябрь	вторник	Согласно учебному расписанию	Тренирующее (игровое) занятие	2	Диагностика	Музыкально-физкультурный зал	Тестирующее задание
2					Мой веселый, круглый мяч (программированный)	Наблюдение педагога		

3					1	Мир вокруг нас		выполнение практически х заданий
4	ноябрь	вторник	Согласно учебному расписанию	Тренирующее игровое) занятие	1	Мир вокруг нас	Музыкально-физкультурный зал	выполнение практически х заданий
5		2			Веселые дельфины	выполнение практически х заданий		
6		1			Ребятам о зверятах	выполнение практически х заданий		
9	декабрь	вторник	Согласно учебному расписанию	Тренирующее игровое) занятие	2	На птичьем базаре	Музыкально-физкультурный зал	выполнение практически х заданий
10		2			Веселые матрешки	выполнение практически х заданий		
11	январь	вторник	Согласно учебному расписанию	Тренирующее игровое) занятие	2	В саду	Музыкально-физкультурный зал	выполнение практически х заданий
12		2			Космонавты	выполнение практически х заданий		
13	февраль	вторник	Согласно учебному расписанию	Тренирующее игровое) занятие	2	Морское царство	Музыкально-физкультурный зал	выполнение практически х заданий
14		2			Робот	Видеоматериал на странички МБДОУ в социальной сети		
16	март	вторник	Согласно учебному расписанию	Тренирующее игровое) занятие	2	Магазин игрушек	Музыкально-физкультурный зал	выполнение практически х заданий
17		2			Веселые музыканты	выполнение практически х заданий		
18	апрель	вторник	Согласно учебному расписанию	Тренирующее игровое)	2	Поиграем в мяч	Музыкально-физкультурный зал	выполнение практически х заданий

19				занятие	2	На лесной полянке		
21	май	вторник	Согласно учебному расписанию	Тренирующее игровое)занятие	1	Морское царство	Музыкально-физкультурный зал	выполнение практически х заданий
22					1	Спортивный праздник (итог)		Спортивный праздник (итог)
23					1	Итоговое занятие		открытое занятие для родителей, презентация творческих проектов

2 год

№ п/п	Месяц	День недели	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	октябрь	вторник	Согласно учебному расписанию	Тренирующее игровое)занятие	2	Диагностика	Музыкально- физкультурный зал	Тестирующее задание
2					1	Мой веселый, круглый мяч (программирование)		Наблюдение педагога
3					1	Мир вокруг нас		выполнение практически х заданий
4	ноябрь	вторник	Согласно учебному расписанию	Тренирующее игровое) занятие	1	Веселый цирк	Музыкально- физкультурный зал	выполнение практически х заданий
5					2	Лягушки хохотушки		выполнение практически х заданий
6					1	Юные спортсмены		выполнение практически х заданий
9	декабрь	вторник	Согласно учебному расписанию	Тренирующее игровое) занятие	2	Морская азбука	Музыкально-физкультурный зал	выполнение практически х заданий
10					2	Зоопарк		выполнение практически

								х заданий
11	январь	вторник	Согласно учебному расписанию	Тренирующее игровое) занятие	2	Дружные ребята	Музыкально-физкультурный зал	выполнение практических заданий
12					2	Птичий двор		выполнение практических заданий
13	февраль	вторник	Согласно учебному расписанию	Тренирующее игровое) занятие	2	Кто, кто в рукавичке живет?	Музыкально-физкультурный зал	выполнение практических заданий
14					2	Космонавтом быть хочу		Видеоматериал на странички МБДОУ в социальной сети
16	март	вторник	Согласно учебному расписанию	Тренирующее игровое) занятие	2	Муха-Цокотуха	Музыкально-физкультурный зал	выполнение практических заданий
17					2	Строим дом		выполнение практических заданий
18	апрель	вторник	Согласно учебному расписанию	Тренирующее игровое) занятие	2	Мы артисты	Музыкально-физкультурный зал	выполнение практических заданий
19					2	Подводный мир		выполнение практических заданий
21	май	вторник	Согласно учебному расписанию	Тренирующее игровое) занятие	1	Веселые музыканты	Музыкально-физкультурный зал	выполнение практических заданий
22					1	Спортивный праздник (итог)		Спортивный праздник (итог)
23					1	Итоговое занятие		открытое занятие для родителей, презентация творческих проектов

3.4. Материально-техническое оснащение занятий

Спортивное оборудование:

1. Фитболы различного диаметра, в зависимости от возраста и роста занимающихся для детей от 5 до 6 лет — 50 см, от 6 до 7 лет — 55 см
2. Матерчатые мешочки для удержания равновесия
3. Разнообразные массажные коврики
4. Обручи разного диаметра (пластмассовые и металлические)
5. Велотренажер
6. Канат матерчатый
7. Шнуры веревочные
8. Ребристые доски;
9. Мячи разных размеров;
10. Гимнастические палки;
11. Флажки;
12. Мелкие резиновые, деревянные, пластмассовые и другие игрушки

Дидактический материал

1. Набор сигнальных карт
2. Подборка художественного слова для логоритмики
3. Аудиокассеты

Техническое оснащение

1. Музыкальный центр
2. Цифровой фотоаппарат
3. Видеокамера
4. Телевизор

Методическое обеспечение:

1. Клубкова Е.Ю. Фитбол-гимнастика в оздоровлении организма. –СПб., 2001.
2. Железняк Н.Ч. занятия на тренажерах в детском саду.-М.:Издательство «Скрипторий 2003», 2009.
3. Интернет - ресурсы

3.5. Список литературы

1. Крючек Е.С. Аэробика. Содержание и методика проведения оздоровительных занятий: Учебно-метод. пос. - М.: Терра-Спорт, Олимпия Пресс,2001. - 64 с.
2. Кудра Т.А. Аэробика и здоровый образ жизни: Учеб. пос.-Владивосток: МГУ им. адмирала Г.И. Невельского, 2001.- 120 с.
3. Овчинникова Т.С., Потапчук А.А. Двигательный игротренинг для дошкольников. - СПб.: Речь, 2002.- 176 с.
4. Попова Е.Г. Общеразвивающие упражнения в гимнастике. - М.: Терра-Спорт, 2000. - 72 с.
5. Теория и методика физического воспитания /Под общ. ред. Л.П. Матвеева и А.Д. Новикова. - М.: ФиС, 1976.Т. 1, с. 85.
- 6.Лечебная физкультура и массаж. Методики оздоровления детей дошкольного и младшего школьного возраста: Практическое пособие/ Г.В.Каштанова, Е.Г. Мамаева.-2-е изд.,испр. И доп.- М.:АРКТИ,2007.