Департамент образования администрации г.о.Самара, Самарской области

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад комбинированного вида №96» городского округа Самара

Принято на заседании педсовета
от 28. 07. 2023 г. протокол № 1

Утверждаю:
Заведующая МБДОУ
«Детский сад №96» г.о. Самара
Т.В. Червякова
Приказ 69 от 28.07.2023

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно - спортивной направленности «Танцующий фитбол»

Возраст обучающихся: 3-7 лет

Срок реализации: 4 года

заведующий Червякова Т.В.

заведующий Червякова Т.В.
C=RU, O="МБДОУ "" Детский сад № 96"" г.о. Самара", CN=заведующий Червякова Т.В., E=mdou.96@yandex.ru
2023.08.01 12:56:49+03'00'

Автор -составитель:
Дорошенко Анна Игоревна

г.о.Самара, 2023

Оглавление

Пояснительная записка стр.2

Учебно-тематический план младшей группы стр.5

Учебно-тематический план средней группы стр.9

Учебно-тематический план старшей группы стр.17

Учебно-тематический план подготовительной группы стр.20

Содержание программы стр.26

Методическое обеспечение стр.41

Список литературы стр.42

Приложение1 Методические рекомендации по фитбол- аэробике стр.43

Приложение 2 «Календарно-тематический план младшей группы» стр.44

«Календарно-тематический план средней группы» стр.54

«Календарно-тематический план старшей группы» стр.65

«Календарно-тематический план подготовительной группы» стр.76

Пояснительная записка

На сегодняшний день раннее развитие детей набирает все большую популярность в нашей стране, поэтому родители стремятся всесторонне развивать своего ребенка прямо с самого рождения, и в этом есть рациональное зерно, ведь успешное будущее закладывается в первые шесть лет жизни. Все линии развития ребенка представлены в Основной общеобразовательной программой дошкольного образования МБДОУ детский сад №96 «Дружные ребята».

Одной из областей ООП является физическое развитие, которое включает в себя приобретение опыта в следующих видах поведения детей: двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость, способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма. Развивается координации движений, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящим ущерба организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки).

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.

Такой технологией может стать «Фитбол -аэробика», которая позволяет развивать психофизические качества ребенка в доступной для него форме с применением яркого оборудования. На занятиях фитбол- аэробикой развивается психофизические качества, тренируется вестибулярный аппарат, развивается координация движений и функция равновесия. На этом фоне быстрее и эффективнее проходит процесс освоения детьми двигательных умений и навыков.

Музыкальное сопровождение позволяет активизировать волю ребенка на достижение результата, создает динамический фон для выполнения упражнений, позволяет войти в образ, способствует развитию творческой активности дошкольника. В данной программе (в отличии от других программ по «фитбол – аэробике») собраны комплексы упражнений с подробным описанием движений для каждого возраста и названием музыки для их выполнения. Программа «Танцующий мяч» составлена на основе программы «Танцы на мячах», разработанной на кафедре гимнастики РГПУ

им.А.И. Герцена Е.Г. Сайкиной, С.В. Кузьминой для детей дошкольного и младшего школьного возраста и пособия А.А.Потапчук и Т.С. Овчинниковой «Двигательный игротренинг для дошкольников»**.**

При разработке Программы учитывались следующие нормативные документы:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ (вступил в силу 01.09.2013 г.);
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.10.2013 №1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования" (Зарегистрировано в Минюсте РФ14.11.2013 г., № 30384);
- Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 “Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам”
- «Санитарно-эпидемиологические требованиями к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных организациях». Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.3./2.43590-20, утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 27октября 2020 года № 32, (далее – СанПиН).
- Основная общеобразовательная программа МБДОУ Д/С№96.
- Дополнительная парциальная программа по фитбол-аэробике для детей дошкольного возраста «Танцы на мячах». Е.Г.Сайкина, С.В. Кузьминой

Особенностью данной дополнительной образовательной программы является направленность на раннее развитие физических навыков и творческих способностей детей 3–6 (7) лет с учетом возрастных и индивидуальных особенностей каждого ребенка. В этот период жизни дети активно развиваются физически и умственно. Жажда открытий и познавательный интерес, присущий им в этом возрасте, совпадают с легкостью усвоения учебного материала. Поэтому учебный процесс по настоящей программе последовательно выстроен, систематизирован; разделен на четыре года обучения с постепенным усложнением учебного материала

Основной **целью** дополнительной программы по обучению детей дошкольного возраста является укрепление здоровья детей, развитие двигательных способностей, психофизических качеств, обеспечение необходимой двигательной активности детей посредством фитболов. Формирование и раскрытие творческих, умственных способностей каждого ребенка, создание благоприятных условий для роста его личностного потенциала.

Учебно-тематический план по работе с детьми 3-4 года.

Общее количество часов 72 Количество часов в неделю – 2

N п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	теория	практика	
Сентябрь - Октябрь-ноябрь	Раздел1 Знакомство с фитболом Тема 1: «Какой он-фитбол» (Знакомства с «золотыми правилами» фитбола;)	24	«Я-фитбол!»(Дать представления о правилах поведения в спортивном зале, о технике безопасности на занятии, о назначении фитбола).	**-комплекс1:** «Знакомство с фитболом». « Колобок - румяный бок» **-комплекс2:** «Лошадка», «Виноватая тучка», «Игрушки1»,«Сивка - Бурка».	П.Игры: « Сядь правильно на мяч» : «Зайки», « Котята», «Баба Яга», « День и ночь»
Декабрь-январь	Раздел2 Фитбол-гимнастика Тема2: Поездка в лес.	16	Рассказать сказку про «доброго друга Фитболика» (Рассказать о правильной посадке на мяче.)	**-комплекс 3** « Поездка в лес», «Четверо лягушат», «Крокодил» **-комплекс4** «Чебурашка», «Антошка», «Песенка мамонтенка», «Кремена».	П. игры : « кто быстрее и правильно сядет на мяч», « Догони

					мяч», «Попади в цель»
Февраль-март	Раздел3 Фитбол-сказка Тема3: Веселые путешественники	16	Рассказать сказку про сильного и ловкого зайчика. (Дать представление что такое сила, ловкость и как тренировать равновесие и координацию на мячах.0	-к**омплек5** «Мы едем,едем,едем», «Облака», «Песенка мамонтенка», «Кремена». **-комплекс6** « Часики», « Автобус», « Игрушки 2», « Танец маленьких утят**».**	П. игры: « Собачка Жучка», «Волк и зайцы» , «Бездомный заяц», «Лохматый пес».
Апрель-май	Раздел4 Фитбол- игра Тема4 Вот чему мы научились	16	Рассказать про игры с мячом и про правила поведения во время игры.	**комплекс 7** « Веселые путешественники», « Белые кораблики», «Арбузики», «Кузнечик». **комплекс 8**: « Уселась кошка на окошко», « Бабка Ежка», « Спят усталые игрушки», « Мишка Гумми**».**	«Волк и зайцы», «День и ночь», «Бездомный заяц», «Лохматый пес». Оценка физического и психомото

					рного развития . Показ годового занятия.

Содержание учебного плана для детей 3-4 лет

Раздел1.Знакомство с фитболом. Тема 1: «Какой он –фитбол»(Знакомства с «золотыми правилами» фитбола;)

Теория: Дать представления о правилах поведения в спортивном зале, о технике безопасности на занятии, о назначении фитбола. Формировать навык правильной посадке на мяче.

Практика: Прокатывания фитбола: по полу; отбивание от пола, толкание к стенке и ловля фитбола. Ходьба и бег вокруг фитбола. Приседания за фитболом. Посадка на мяч. Прыжки на фитболе.
- комплекс 1: «Знакомство с фитболом»**.** « Колобок - румяный бок»
- комплекс 2: «Лошадка», «Виновата тучка», «Игрушки1»,«Сивка - Бурка».
П.Игры: « Сядь правильно на мяч» : «Зайки», « Котята», «Баба Яга», « День и ночь»

Раздел 2. Фитбол-гимнастика. Тема2: Поездка в лес.

Теория :Рассказать сказку про «доброго друга Фитболика»
Рассказать и показать как сохранять правильную осанку при выполнении упражнений для рук и ног в сочетании с покачиваниями на фитболе.

Практика: «Стульчик» сидя на фитболе у твердой опоры, проверить правильность постановки стоп (должны быть прижаты к полу и параллельны друг другу);
Покачаемся» самостоятельно покачиваться на фитболе с опробованием установки: пятки давят на пол, спина прямая, через затылок, позвоночник и фитбол как бы проходит стержень

-**комплекс 3** « Поездка в лес», «Четверо лягушат», «Крокодил»
-к**омплекс 4** « Чебурашка», «Антошка», «Песенка мамонтенка», «Кремена».
П. игры : « Кто быстрее и правильно сядет на мяч», « Догони мяч», «Попади в цель»

Раздел3 Фитбол-сказка. Тема3:Веселые путешественники

Теория: Рассказать сказку про сильного и ловкого зайчика (Дать представление что такое сила, ловкость и как тренировать равновесие и координацию на мячах.)

Практика: «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.
- «Качели» и.п.: сидя на фитболе. Выполнить: ходьбу на месте, не отрывая носков; ходьбу, высоко поднимая колени; выполнять отжимание от пола, лежа на мяче. Выполнять поочередное поднимание прямых ног вперед, балансируя на мяче.
к**омплекс 5**«Мы едим,едим,едим», «Облака», «Песенка мамонтенка», «Кремена».
комплекс 6 « Часики», « Автобус», « Игрушки 2», « Танец маленьких утят**».**
П. игры: « Собачка Жучка», «Волк и зайцы» , «Бездомный заяц», «Лохматый пес».

Раздел4 Фитбол- игра. Тема4. Вот чему мы научились.

Теория: Рассказать про игры с мячом и про правила поведения во время игры.
Закрепить знания как сохранять правильную осанку и тренировать равновесие и координацию. Развивать умение правильно выполнять технику упражнений на мячах и с ним. Побуждать детей к проявлению самостоятельности, активности.
Поддерживать интерес к упражнениям и играм с мячом.
Практика: ходьба вокруг мячей различными способами. Прокатывания и броски мяча по прямой, различными способами.
комплекс 7 « Веселые путешественники», « Белые кораблики», «Арбузики», «Кузнечик».
комплекс 8: « Уселась кошка на окошко», « Бабка Ежка», « Спят усталые игрушки», « Мишка Гумми**».**

П.И.«Волк и зайцы», «День и ночь», «Бездомный заяц», «Лохматый пес».

Оценка физического и психомоторного развития

Показ годового занятия:

Повторить раннее изученные комплексы и по желанию детей показать любимые родителям.

Учебно-тематический план по работе с детьми 4-5 лет.

Общее количество часов – 72 Количество часов в неделю – 2

N п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	теория	практика	
Сентябрь - Октябрь-ноябрь	Раздел1 Диагностика физического развития и состояния здоровья детей Тема1:«золотые правила» фитбола;	24	напомнить о правилах поведения в спортивном зале, о технике безопасности на занятии, о назначении фитбола.	**комплекс 1:** «Сюрприз», «Ушастый нянь», « Бегемот», «Целыми днями**».** **-комплекс 2:** «Солнышко», «Аэробика для Бобика», « Губки бантиком»« Буратино».	П.Игры: « Сядь правильно на мяч» : «Зайки», « Котята», «Баба Яга», « День и ночь»

Декабрь-январь	Раздел2 Фитбол-гимнастика Тема2: В гости к Чебурашке	16	Рассказать что такое «правильная осанка».	**-комплекс 3** « Поездка в лес», «Четверо лягушат», «Крокодил» **-комплекс4** «Чебурашка», «Антошка», «Песенка мамонтенка», «Кремена».	П. игры : « кто быстрее и правильно сядет на мяч», « Догони мяч», «Попади в цель»
Февраль-март	Раздел3 Фитбол-сказка Тема3: Путешествие в страну Фитболия.	16	Рассказать сказку про «доброго друга Фитболика»	**-комплек5** «Чебурашка», «Антошка», «Песенка мамонтенка», «Кремена». **-комплекс6** « Часики», « Автобус», « Игрушки 2», « Танец маленьких утят**».**	П. игры :«Сбор урожая», «Замри», «Толкай развернутой ступней», « Смена направления».
Апрель-май	Раздел4 Фитбол- игра Тема4 Любимые танцы на мячах	16	Напомнить про правила поведения на занятиях. Дать представление что такое сила, ловкость и как тренировать равновесие и координацию на мячах	**комплекс 7** « Веселые путешественники», « Белые кораблики», «Арбузики», «Кузнечик». **комплекс 8**: « Уселась кошка на окошко», «	«Волк и зайцы», «День и ночь», «Бездомный заяц»,

				Бабка Ежка», « Спят усталые игрушки», « Мишка Гумми».	«Лохматый пес». Оценка физического и психомоторного развития. Показ годового занятия.

Содержание учебного плана для детей 4-5 лет

Раздел1 Диагностика физического развития и состояния здоровья детей

Тема1:«Золотые правила» фитбола;

Теория: напомнить о правилах поведения в спортивном зале, о технике безопасности на занятии, о назначении фитбола. Продолжать формировать навык правильной посадке на мяче. Способствовать *формированию* познавательного интереса к заэробике через сюжетно-игровую форму занятий с оригинальным музыкальным содержанием. *Познакомить* и *научить* детей умению повторять за взрослым простые движения, имитирующие повадки животных. Привитие умения ориентироваться в пространстве. Повторить «золотые правила» фитбола;

Практика: Оценка физического и психомоторного развития. Гибкость определяется тестом « Наклон вперед». Координация определяется тестом « Отбивание мяча от пола за 30 секунд». Для определения развития ловкости используется тест « Удержание равновесия». Быстроту исследуют тестом « Приседания», а скоростно – силовые способности – тестом « Прыжки в длину с места». Для определения силы мышц брюшного пресса применяется тест « Подьем туловища» . Уровень усвоения программы определяется инструктором как ребенок владеет упражнениями на фитболе.

- Прокатывания фитбола: по полу; по скамейке; змейкой между ориентирами, вокруг ориентиров. Формировать навык

правильной посадке на мяче.

комплекс 1: «Сюрприз», «Ушастый нянь», « Бегемот», «Целыми днями**».**
комплекс 2: «Солнышко», «Аэробика для Бобика», « Губки бантиком»« Буратино».

П. игры :«Сбор урожая», «Замри», «Толкай развернутой ступней», « Смена направления».

Раздел 2.

Фитбол-гимнастика. Тема2: В гости к Чебурашке.

Теория : Понятие «правильная осанка».
Рассказать и показать как сохранять правильную осанку при выполнении упражнений для рук и ног в сочетании с покачиваниями на фитболе. *Углублять* и *закреплять* имитационные движения, музыкальное и характерное исполнение мультяшных героев. *Развивать*у детей образное мышление, фантазию, воображение через предметно-наглядную деятельность.

Практика: Шаги классической аэробики сидя на мяче: 1. ходьба на месте. 2. приставной шаг вправо, влево, вперед, назад с поворотом. 3. подъем согнутой ноги, колено вверх. 4. выпад вперед, в сторону. 5. выброс ноги вперед разгибая, ногу вперед, выполнить мах. 19 6. прыжки ноги врозь — ноги вместе. 7. ходьба ноги врозь — вперед, ноги вместе — назад.
комплекс 3 « Чебурашка», « Самолет», « Я Водяной», « Песенка о лете».
комплекс 4 « От улыбки», «Самовар», «Яблочко» «Чунга Чанга».
П. игры : « Кто быстрее и правильно сядет на мяч», « Догони мяч», «Попади в цель»

Раздел3

Фитбол-сказка. Тема3:Путешествие в страну Фитболия.

Теория: Дать представление что такое сила, ловкость и как тренировать равновесие и координацию на мячах. *Углубить* знания детей о повадках животных через имитационные танцевальные движения. *Закрепить* навыки исполнения движений по теме 1. Способствовать *развитию* у детей выразительного исполнения движений.

Практика: гимнастические упражнения: ходьба, бег, прыжки, ОРУ с мячом (наклоны, повороты, приседания) и в положении сидя, лежа на животе на мяче. В среднем темпе выполнять движения руками: в стороны — вверх — вперед — вниз. Выполнять прямыми руками круговое вращение в лучезапястных, локтевых и плечевых суставах.
комплекс 5 « Облака», « Золотая рыбка», « Голубой вагон», « Что я за птица?».

комплекс 6: « Уселась кошка на окошко», « Бабка Ежка», « Спят усталые игрушки», « Мишка Гумми**».**

П. игры : «Лягушки и цапля», «Шаловливые котята», « Баба - Яга», « У медведя, во бору», «Пятнашки»,

Раздел4

Фитбол- танец. Тема4. Любимые танцы на мячах.

Теория: Закрепить знания как сохранять правильную осанку и тренировать равновесие и координацию. Развивать умение правильно выполнять технику упражнений на мячах и с ним. Побуждать детей к проявлению самостоятельности, активности. *Подводить* детей к самостоятельной смене движений с изменением характера музыки. Поддерживать интерес к упражнениям и играм с мячом.

Практика: *Повторение* и *закрепление* полученных знаний, умений и навыков по пройденным темам. Способствовать *развитию* координации и музыкальности исполнения движений, воображения и образного мышления у детей.

комплекс 7 « Что такое доброта?», «Страна чудес», «Воздушная кукуруза», « Я самая**».**
комплекс 8 « Аэробика для Бобика», « Бабка Ежка», «Бегемотики», «Тучка».
П.И.«Волк и зайцы», «День и ночь», «Бездомный заяц», «Лохматый пес».

Оценка физического и психомоторного развития .

Показ годового занятия:
Повторить раннее изученные комплексы и по желанию детей показать любимые родителям.

Учебно-тематический план по работе с детьми 5-6 лет.

Общее количество часов – 72 Количество часов в неделю – 2

N п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	теория	практика	
Октябрь-ноябрь	Раздел1 Диагностика физического развития и состояния здоровья детей Тема1: «золотые правила» фитбола;	24	напомнить о правилах поведения в спортивном зале, о технике безопасности на занятии, о назначении фитбола.	**-комплекс 1** « Про жирафа», «Самовар»**,** « Дракон», «Кошки-мышки», «Колыбельная медведицы». **-комплекс 2** « Лесной олень», «Бабушки старушки», «Ти-ти- ту», «Одинокий пастух».	П. игры: « Пятнашки на мячах», «Пятнашки с хвостиком», « Тоннель», « Гонка мячей по кругу».
Декабрь-январь	Раздел2 Фитбол-гимнастика Тема2: Правильная осанка.	16	Закрепить понятие «правильная осанка».	**комплекс3**: « Три белых коня», «Крылатые качели», «Чунга- Чанга», «Дрессировщик»**.** **-комплекс4** «Бременские музыканты»,«Самолет»	П.И. « Волк во рву», «Кенгуру», « Третий лишний», « Пятнашки

				«Увезу тебя я в тундру», «Мой щенок».	с лентой», «Пятнашки на мячах», « Ловишки с мячом».
Февраль-март	Раздел3 Фитбол-атлетика Тема3: Смелые моряки	16	Дать представление как тренировать равновесие и координацию на фитболе.	**Комплекс 5** «Свежий ветер», «Эскадрон», «Морячка», «Песенка львенка и черепахи». **комплекс 6** « Ну, погоди», « Помогатор», «Шапокляк»,«Смешарики».	П.И. « Волк во рву», «Кенгуру», « Третий лишний», «Пятнашки с лентой», «Пятнашки на мячах», «Ловишки с мячом». Выступление на утреннике к 23 февраля.
Апрель-май	Раздел4 Фитбол- игра Тема4	16	Дать понятие о выразительности выполнения движений.	**комплекс 7 «** Я самая», «Бибика», «Солдаты», «Голубой вагон».	Примеры игр и эстафет,

	Танцующие лягушки. Итоговое выступление			**комплекс8** «Полем,полем», «Две лягушки», «Ква ква», «На болоте»	заданий: «Вышибало большим мячом», «Футбол паучков (в упоре лежа сзади)», импровизация «Танцующие лягушки».

Содержание учебного плана для детей 5-6 лет

Раздел1 Диагностика физического развития и состояния здоровья детей

Тема1:«Золотые правила» фитбола;

Теория: напомнить о правилах поведения в спортивном зале, о технике безопасности на занятии, о назначении фитбола. Продолжать формировать навык правильной посадке на мяче. Способствовать *формированию* познавательного интереса к заэробике через сюжетно-игровую форму занятий с оригинальным музыкальным содержанием. *Познакомить* и *научить* детей умению повторять за взрослым простые движения. Привитие умения ориентироваться в пространстве. Повторить «золотые правила» фитбола;

Практика: Оценка физического и психомоторного развития. Гибкость определяется тестом « Наклон вперед». Координация определяется тестом « Отбивание мяча от пола за 30 секунд». Для определения развития ловкости

используется тест « Удержание равновесия». Быстроту исследуют тестом « Приседания», а скоростно – силовые способности – тестом « Прыжки в длину с места». Для определения силы мышц брюшного пресса применяется тест « Подьем туловища» . Уровень усвоения программы определяется инструктором как ребенок владеет упражнениями на фитболе.

- Построение в шеренгу. Шаги классической аэробики сидя на мяче: 1. ходьба на месте. 2. приставной шаг вправо, влево, вперед, назад с поворотом. 3. подъем согнутой ноги, колено вверх. 4. выпад вперед, в сторону. 5. выброс ноги вперед разгибая, ногу вперед, выполнить мах. 19 6. прыжки ноги врозь — ноги вместе.

комплекс 1 « Про жирафа», «Самовар»**,** « Дракон», «Кошки- мышки», «Колыбельная медведицы».

комплекс 2 « Лесной олень», «Бабушки старушки», «Ти-ти- ту», «Одинокий пастух».

П. игры и эстафеты: « Пятнашки на мячах», «Пятнашки с хвостиком», « Тоннель», «Гона мячей по кругу»

Раздел 2.

Фитбол-гимнастика. Тема2: Правильная осанка.

Теория :

Закрепить понятие «правильная осанка».

Рассказать и показать как сохранять правильную осанку при выполнении упражнений для рук и ног в сочетании с покачиваниями на фитболе. *Углублять* и *закреплять* имитационные движения, музыкальное и характерное исполнение мультяшных героев. *Развивать*у детей образное мышление, фантазию, воображение через предметно-наглядную деятельность.

Практика: Шаги классической аэробики сидя на мяче: 1. ходьба на месте. 2. приставной шаг вправо, влево, вперед, назад с поворотом. 3. подъем согнутой ноги, колено вверх. 4. выпад вперед, в сторону. 5. выброс ноги вперед разгибая, ногу вперед, выполнить мах. 19 6. прыжки ноги врозь — ноги вместе. 7. ходьба ноги врозь — вперед, ноги вместе — назад.

комплекс3: « Три белых коня», «Крылатые качели», «Чунга- Чанга», «Дрессировщик»**.**

комплекс4 «Бременские музыканты»,«Самолет»«Увезу тебя я в тундру», «Мой щенок»**.**

П. игры : « Волк во рву», «Кенгуру», « Третий лишний», « Пятнашки с лентой», «Пятнашки на мячах», « Ловишки с мячом».

Раздел3

Фитбол-атлетика. Тема3:Смелые моряки

Теория: Дать представление что такое сила, ловкость и как тренировать равновесие и координацию на мячах. *Углубить* знания детей о повадках животных через имитационные танцевальные движения. Дать понятие о выразительности исполнения движений.

Практика: гимнастические упражнения: ходьба, бег, прыжки, ОРУ с мячом (наклоны, повороты, приседания) и в положении сидя, лежа на животе на мяче. В среднем темпе выполнять движения руками: в стороны — вверх — вперед — вниз. Выполнять прямыми руками круговое вращение в лучезапястных, локтевых и плечевых суставах.
комплекс 5«Свежий ветер», «Эскадрон», «Морячка», «Песенка львенка и черепахи».
комплекс 6 « Ну, погоди», « Помогатор», «Шапокляк»,«Смешарики».
П. игры : « Третий лишний», «Пятнашки с лентой», «Пятнашки на мячах»,
«Ловишки с мячом».
Выступление на утреннике к 23 февраля.

Раздел4

Фитбол- танец. Тема4. Танцующие лягушки .Итоговое выступление

Теория: Дать понятие о выразительности выполнения движений. Закрепить знания о выполнении правильной техники упражнений на мячах и с ним. Побуждать детей к проявлению самостоятельности, активности. *Показать и рассказать* детям о самостоятельной смене движений с изменением характера музыки. Поддерживать интерес к упражнениям и играм с мячом.

Практика: *Повторение* и *закрепление* полученных знаний, умений и навыков по пройденным темам. Способствовать *развитию* координации и музыкальности исполнения движений, воображения и образного мышления у детей.

Гимнастические упражнения: ходьба, бег, прыжки, ОРУ с мяч" (наклоны, повороты, приседания, махи, выпады) и в положен сидя, лежа на спине, животе, боку с мячом и на мяче. Упражнения массажа и самомассажа с использованием мяча массажера. Упражнения «школы мяча», элементы баскетбола, футбола, броски, ловля, ведение мяча рукой.

комплекс 7 « Я самая», «Бибика», «Солдаты», «Голубой вагон».
комплекс8 «Полем,полем», «Две лягушки», «Ква ква», «На болоте»
Примеры игр и эстафет, заданий: «Вышибало большим мячом», «Футбол паучков (в упоре лежа сзади)», импровизация «Танцующие лягушки»

Оценка физического и психомоторного развития .

Показ годового занятия:
Повторить раннее изученные комплексы и по желанию детей показать любимые родителям.

Учебно-тематический план по работе с детьми 6-7 лет.

Общее количество часов – 72 Количество часов в неделю – 2

N п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	теория	практика	

Сентябрь-Октябрь-ноябрь	Раздел1 Диагностика физического развития и состояния здоровья детей Тема1: Путешествие в космос	24	Напомнить и закрепить знания о правилах поведения в спортивном зале, о технике безопасности на занятии, о назначении фитбола.	**-комплекс 1** «Про жирафа», «Инопланетянка»**,** «Тренаж 1, 2, 3.» «Одинокий пастух», «Богатыри». **-комплекс 2** «Цыпленок Пи», «Кот Мурлыка», «Ча ва ва», «Гномы»	П. игры: « Стоп- хоп-раз», « «Светофор» и по выбору детей;
Декабрь-январь	Раздел2 Фитбол-гимнастика Тема2: Сказочный мир.	16	Рассказать о разнообразии аэробики. Закрепить понятие «правильная осанка».	**комплекс 3**: « Снегурочка», «Танцуем сидя», «Тыдыщь», «Дрессировщик»**,** **«** Ковбои». **-комплекс 4** « Мячик», «Мои цыплятки», «Чимби Римби», «Мой щенок»**.**	П.И. «Тоннель», « Гонка мячей», «Пятнащки на мячах», «Пятнашки мячом»
Февраль-март	Раздел3 Фитбол-атлетика Тема3: Кавалеристы	16	Закрепить знания о том, как тренировать равновесие и координацию на фитболе.	**Комплекс 5** «Свежий ветер», «Эскадрон», «Морячка», «Песенка львенка и черепахи». **комплекс 6** « Ну, погоди», « Помогатор», «Шапокляк»,«Облака».	П.И. « Волк во рву», «Кенгуру», « Третий лишний», «Пятнашк

					и с лентой», «Пятнашки на мячах», «Ловишки с мячом». Выступление на утреннике к 23 февраля.
Апрель-май	Раздел4 Фитбол- игра Тема4 В гости к Смешарикам. Итоговое выступление	16	Дать понятие о выразительности выполнения движений.	**комплекс 7** «Когда мои друзья со мной», «Самовар», «Джинг Белз», «Смешарики». **-комплекс8 «**Пожарная команда», « Колыбельная медведицы», « Стирка», « Голубой вагон»	Подвижные игры : по выбору детей, « Пятнашки мячом», «Пятнашки на мячах», «Пятнашки с хвостиком». Релаксация.Диагностика усвоения

					программ ы

Содержание учебного плана для детей 6-7 лет

Раздел1 Диагностика физического развития и состояния здоровья детей
Тема1: Путешествие в космос.

Теория: Напомнить о правилах поведения в спортивном зале, о технике безопасности на занятии, о назначении фитбола. Продолжать формировать навык правильной посадке на мяче. Способствовать *формированию* познавательного интереса к заэробике через сюжетно-игровую форму занятий с оригинальным музыкальным содержанием. *Познакомить* и *научить* детей умению повторять за взрослым простые движения. Привитие умения ориентироваться в пространстве. Повторить «золотые правила» фитбола;

Практика: Оценка физического и психомоторного развития. Гибкость определяется тестом « Наклон вперед». Координация определяется тестом « Отбивание мяча от пола за 30 секунд». Для определения развития ловкости используется тест « Удержание равновесия». Быстроту исследуют тестом « Приседания», а скоростно – силовые способности – тестом « Прыжки в длину с места». Для определения силы мышц брюшного пресса применяется тест « Подьем туловища» . Уровень усвоения программы определяется инструктором как ребенок владеет упражнениями на фитболе.

Построение в шеренгу. Шаги классической аэробики сидя на мяче: 1. ходьба на месте. 2. приставной шаг вправо, влево, вперед, назад с поворотом. 3. подъем согнутой ноги, колено вверх. 4. выпад вперед, в сторону. 5. выброс ноги вперед разгибая, ногу вперед, выполнить мах. 19 6. прыжки ноги врозь — ноги вместе.

-комплекс 1 «Про жирафа», «Инопланетянка»**,** «Тренаж 1, 2, 3.» «Одинокий пастух», «Богатыри».

-комплекс 2 «Цыпленок Пи», «Кот Мурлыка», «Ча ва ва», «Гномы»

П. игры и эстафеты: « Стоп- хоп- раз», « «Светофор» и по выбору детей;

Раздел 2.

Фитбол-гимнастика. Тема2: Кавалеристы.

Теория : напомнить о том, как тренировать равновесие и координацию на фитболе. Закрепить понятие «правильная осанка». Рассказать о разнообразии аэробики.
Углублять и *закреплять* имитационные движения, музыкальное и характерное исполнение. *Развивать*у детей образное мышление, фантазию, воображение через предметно-наглядную деятельность.

Практика: - «Наклоны» *и.п:.* сидя на фитболе, ноги на полу. Наклоняться в стороны: руки на поясе, руки за головой, руки в стороны; -«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;
-«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;
- «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.
- «Покачаемся» *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.

комплекс3: « Три белых коня», «Крылатые качели», «Чунга- Чанга», «Дрессировщик»**.**
комплекс4 «Бременские музыканты»,«Самолет»«Увезу тебя я в тундру», «Мой щенок»**.**

П. игры : « Волк во рву», «Кенгуру», « Третий лишний», « Пятнашки с лентой», «Пятнашки на мячах», « Ловишки с мячом».

Раздел3

Фитбол-атлетика. Тема3:Кавалеристы

Теория: Закрепить знания о том, как тренировать равновесие и координацию на фитболе. Рассказать о том, как выполнять упражнение на растягивание с использованием фитбола.

Практика: - ходьба, бег, прыжки, ОРУ с мячом (наклоны, повороты, приседания) и в положении сидя, лежа на животе на мяче.
«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
«Прокати» *и.п.:* в упоре лежа на животе на фитболе. Сгибая ноги, прокатить фитбол к груди;
- «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.
-«Наклоны» сидя на мяче : наклоняться вперед, ноги врозь;
-«Мостик» лежа на фитболе спиной, руки и ноги в упоре на полу
комплекс 5«Свежий ветер», «Эскадрон», «Морячка», «Песенка львенка и черепахи».
комплекс 6 « Ну, погоди», « Помогатор», «Шапокляк»,«Смешарики».
П. игры : « Третий лишний», «Пятнашки с лентой», «Пятнашки на мячах»,
«Ловишки с мячом».
Выступление на утреннике к 23 февраля.

Раздел4

Фитбол- танец. Тема4. В гости к Смешарикам .Итоговое выступление

Теория: Дать понятие о выразительности выполнения движений. Закрепить знания о выполнении правильной техники упражнений на мячах и с ним. Побуждать детей к проявлению самостоятельности, активности. *Показать и рассказать* детям о самостоятельной смене движений с изменением характера музыки. Поддерживать интерес к упражнениям и играм с мячом.

Практика: *Повторение* и *закрепление* полученных знаний, умений и навыков по пройденным темам. Способствовать *развитию* координации и музыкальности исполнения движений, воображения и образного мышления у детей. Гимнастические упражнения: ходьба, бег, прыжки, ОРУ с мяч" (наклоны, повороты, приседания, махи, выпады) и в положен сидя, лежа на спине, животе, боку с мячом и на мяче. Упражнения массажа и самомассажа с использованием мяча массажера. Упражнения «школы мяча», элементы баскетбола, футбола, броски, ловля, ведение мяча рукой. - «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;
- *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;
«Наклонись»-*и.п.:* сидя на фитболе, ноги вместе. Небольшой наклон влево, прокат вправо на фитболе, встать, фитбол слева. То же, прокат влево на фитболе;
- «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;
- «*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.;*
комплекс 7 «Когда мои друзья со мной», «Самовар», «Джинг Белз», «Смешарики».
комплекс 8 «Пожарная команда», « Колыбельная медведицы», « Стирка», « Голубой вагон»
Примеры игр и эстафет, заданий: «Вышибалы большим мячом», «Футбол паучков (в упоре лежа сзади)», импровизация «Танец Смешариков»

Оценка физического и психомоторного развития .

Показ годового занятия:

Повторить раннее изученные комплексы и по желанию детей показать любимые родителям.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Задачи программы по возрастам:

3–4года:

Образовательные задачи:

Ознакомить с назначением спортивного зала и правилами поведения в нем;

Ознакомить детей с разными видами надувных мячей, используемых для занятий фитбол-аэробикой, с назначением фитбола.

Ознакомить с правилами личной гигиены при занятиях физическими упражнениями.

Формировать умение правильно сидеть на мячах, покачиваться и подпрыгивать.

Формировать умения выполнять общеразвивающие упражнения сидя на мяче.

Развивающие задачи:

Укреплять мышечный корсет.

Формировать навык правильной осанки.

Тренировать способность удерживать равновесие, развивать мелкую моторику.

Развивать умение слышать музыку.

Воспитательные задачи:

Побуждать детей к проявлению самостоятельности, творчества, инициативы, активности.

Поддерживать интерес к упражнениям и играм с мячами.

4– 5лет:

Образовательные задачи:

Повторить назначение спортивного зала и правила поведения в нем;

Ознакомить детей с разными видами мячей *(размер, цвет)*, их свойствами и функциями.

Ознакомить с причинами травматизма и правилами безопасности на занятиях фитбол- аэробикой, самостраховкой.

Ознакомить с правилами личной гигиены при занятиях физическими упражнениями.

Продолжать формировать навык правильной посадке на мяче, покачиваться и подпрыгивать.
Формировать умение выполнять упражнения в разных исходных положениях *(сидя на мяче и с мячом)* и простейшие танцевальные упражнения на мяче.
Тренировать умение ритмично двигаться, согласовывая движения с музыкой.

Развивающие задачи:

Укреплять мышечный корсет.
Формировать навык правильной осанки.
Тренировать способность удерживать равновесие, развивать мелкую моторику, способствовать профилактике плоскостопия.
Развивать умение согласовывать движения с музыкой.

Воспитательные задачи:

Побуждать детей к проявлению самостоятельности, творчества, инициативы, активности.
Формировать привычку к здоровому образу жизни.
Поддерживать интерес к упражнениям и играм с мячами.

5 – 6лет:

Образовательные задачи:

Повторить назначение спортивного зала и правила поведения в нем;
Обогащать знания детей о разных видах фитболов, о физических свойствах и функциях мяча.
Повторить правила безопасности на занятиях фитбол - аэробикой и профилактику травматизма. Приемы самостраховки.

Развивающие задачи:

Укреплять мышечный корсет.
Формировать навык правильной осанки.
Тренировать способность удерживать равновесие, развивать мелкую моторику.
Тренировать умение выполнять упражнения в разных исходных положениях, ритмично двигаться в различном музыкальном темпе.
Продолжать обогащать двигательный «запас» танцевальных упражнений.

Воспитательные задачи:

Побуждать детей к проявлению самостоятельности, творчества, инициативы, активности.

Формировать привычку к здоровому образу жизни.

Поддерживать интерес к упражнениям и играм с мячами, учить детей оценивать свои движения и ошибки других

6 -7 лет:

Образовательные задачи:

Повторить назначение спортивного зала и правила поведения в нем.

Ознакомить с влиянием фитбол- аэробики на организм.

Обогащать знания детей о разных видах фитболов, о физических свойствах и функциях мяча.

Повторить правила безопасности на занятиях фитбол - аэробикой и профилактику травматизма.

Продолжать тренировать умение правильно сидеть на мячах, покачиваться, сохраняя осанку и подпрыгивать, выполняя упражнение на балансировку, сохраняя правильное положение тела.

Укреплять умение контролировать координацию движений, выполнять упражнения на фитболах на все группы мышц, сохраняя правильное положение тела.

Развивать умение выполнять упражнения в разных исходных положениях, самостоятельно контролировать правильность положения тела при работе на мячах.

Развивающие задачи:

Укреплять мышечный корсет.

Формировать навык правильной осанки, умение выполнять упражнение на расслабление и напряжение мышц при выполнении упражнений.

Тренировать способность владения приемами самостраховки.

Развивать умение контролировать дозировку упражнений по собственному самочувствию.

Тренировать умение выполнять комплексы упражнений по фитбол – аэробике в едином со всеми темпе.

Воспитательные задачи:

Побуждать детей к проявлению самостоятельности, творчества, инициативы, активности.

Формировать привычку к здоровому образу жизни, потребности заниматься физическими упражнениями и вести активный образ жизни.
Поддерживать интерес к упражнениям и играм с мячами, учить детей оценивать свои движения и ошибки других.
Побуждать к придумыванию игровых упражнений на мячах с использованием дополнительных атрибутов и выполнению ритмических композиций и творческих заданий на импровизацию движений.

Настоящая программа базируется на принципах ***позитивного отношения*** детей к спорту, к ЗОЖ, которое вызывает радостное чувство успеха, движения вперед, развития творческих способностей, что предопределяет необходимость интересно, насыщенно строить занятия, умело и в непринужденной форме заинтересовывать детей. В. А. Сухомлинский неоднократно высказывал мысль о том, что каждый ребенок талантлив, и задание учителя в том, чтобы найти «изюминку» в каждом ребенке.

Важным аспектом в спортивно-оздоровительной деятельности является ***педагогический такт***, когда взрослый должен стать на место ребенка и разговаривать с ним, уважая его достоинство. Также важно, чтобы при анализе результатов исполнения учебного материала взрослый ***не сравнивал одного ребенка с другим***.

Основой построения материала программы является психологический возраст ребенка, который условно делится на возрастные периоды развития:

- **Младший дошкольный возраст (3–5 лет).**
- **Старший дошкольный возраст (5–6 (7) лет).**

Характеристика, возрастные особенности развития детей .

Младший дошкольный возраст (3–5 лет). Двигательная активность, работоспособность, выносливость детей этого возраста более согласованна в умении управлять своим телом, координировать движения, что является важным показателем для физического и умственного развития ребенка. Занятия, построенные с использованием предметно-наглядной деятельности (атрибуты), способствуют развитию у детей образного мышления, фантазии, воображения.

Благодаря этому предоставляются широкие возможности привнести в оздоровительный и в воспитательный процессы полезные элементы, правила поведения по отношению к своим друзьям по группе и т. д.

В этот период развития ребенок уже может воспроизводить движения в образах. Выполнение простых сюжетных комплексов происходит осмысленно, целенаправленно, с анализом своих действий (наглядно-образное мышление). Ребенок свободно фантазирует при помощи выразительных, танцевальных движений под определенный характер мелодии; вместе с танцевальными движениями использует мимику и пантомимику, хорошо чувствует ритм.

В комплексах он начинает развивать творческое воображение, сообразительность, волевые и нравственные качества.

Эффективность фитбол- аэробики зависит от правильного подбора методов и приемов обучения. Индивидуальная помощь используется для уточнения посадки на фитболе, для создания правильных мышечных ощущений, создания уверенности, успеха. При всем этом необходимо учитывать тот факт, что у каждого ребенка должен быть мяч, подобранный в соответствии с требованиями к выполнению правильной посадки на мяче. При посадке на мяч между туловищем и бедром, бедром и голенью, голенью и стопой должен быть прямой угол. (А.А. Потапчук, Г.Г.Лукина, 1999). Строго следовать «Золотым правилам» фитбол - аэробики.(Приложение 2).

В младшем и среднем дошкольном возрасте используют сравнительный метод (фристайл) по показу. Очень эффективно использовать упражнения - имитации и сюжетные рассказы, зрительные, звуковые ориентиры. Многие физические упражнения имеют условные названия, которые отражают характер движения, например: «Сорви яблоко», «Зайка прыгает», «Мишка несет бочку с медом», «Боксер», «Горка» и тд.

Старший дошкольный возраст (5–6 (7) лет). Дети этого возраста хорошо ориентируются в пространстве, правильно используют многообразные обозначения пространственных отношений, перестроении. Теперь ребенок осознанно выполняет задания, а обучение становится более целенаправленным. Различные перестроения, координация движений в комплексах развивают у ребенка такие мыслительные операции, как сравнивание, абстрагирование, установление причинно-следственных связей.

В старшем возрасте с расширением двигательного опыта детей увеличивается роль словесных приемов без сопровождения показом. Сюжетный рассказ используется для возбуждения у детей интереса к занятиям, желания

ознакомиться с техникой их выполнения. Например, воспитатель рассказывает сказку «Теремок», а дети выполняют соответствующие упражнения. На занятиях используются также стихи, считалки, загадки, а беседа помогает выяснить интересы детей, способствует уточнению, расширению, обобщению знаний, представлений о технике физических упражнений. С целью закрепления двигательных навыков, занятия следует проводить в игровой и соревновательной форме. В результате возникает особый физиологический и эмоциональный фон, что усиливает воздействие упражнений на организм, способствует проявлению максимальных функциональных возможностей и психических сил. При этом предъявляются более высокие требования к физическим и морально-волевым качествам (решительность, честность, благородство и т. д.)

Занимающиеся с фитболами должны находиться на расстоянии 1-1,5 м друг от друга и от выступающих предметов в зале. При выполнении упражнений в сочетании с колебательными покачиваниями на фитболе необходимо контролировать постоянный контакт с поверхностью фитбола. Темп и продолжительность упражнений индивидуальны для каждого ребенка. Упражнения должны быть разнообразными. Это связано, в частности, с тем, что, в отличие от взрослых, дети быстро теряют интерес к выполнению одних и тех же комплексов. Повышенные нагрузки и однообразие вызывает у них негативную реакцию, в результате которой они отказываются выполнять задания. Наиболее целесообразна смена комплексов через шесть – восемь занятий. Все комплексы имеют единую структуру:

-Первая композиция – разминка
- Вторая – заминка
-Третья – общеразвивающие упражнения
- Четвертая – партерные упражнения
-Пятая – активная, прыжковая композиция или подвижная игра
- Шестая – заключительная, релаксация.

Данная дополнительная парциальная программа рассчитана на четыре года обучения и адаптирована под каждую конкретную возрастную группу с учетом физиологических и возрастных, психологических и психических особенностей каждого ребенка.

- 1 год обучения: 3-4 лет
- 2 год обучения: 4-5 лет

- 3 год обучения: 5-6 лет
- 4 год обучения: 6-7 лет

В результате усвоения этой программы и при реализации поставленных целей и задач дети приобретут следующие знания, умения, навыки:

Срок реализации программы.

По данной программе занимаются индивидуально или в группе. Возраст детей от 3 до 7лет. Время проведения одного занятия с детьми составляет 30 минут. Занятия проводятся в чистом, проветренном спортивном зале на ковре, дети занимаются в удобной одежде и нескользкой обуви. Срок реализации программы – 4 года.

Возрастная категория	**Периодичность проведения занятий**	**Продолжительность занятия**
Младший возраст (3-4 года)	*2 раза в неделю*	*30 минут*
Средний дошкольный возраст (4-5 года)	*2 раза в неделю*	*30 минут*
Старший дошкольный возраст (5-6 лет)	*2 раза в неделю*	*30 минут*

Подготовительный дошкольный возраст (6-7 лет)	*2 раза в неделю*	*30 минут*

Формы обучения, формы организации, режим и структура занятий.

Структура занятия по фитбол - аэробике соответствует современным требованиям построения и проведения оздоровительных занятий для разного контингента занимающихся, она остается традиционной и состоит из трех частей: подготовительная, основная и заключительная.

1. Подготовительная часть: ***(разминка)*** занимает от 5 до 15% общего времени(5-7 мин.) и зависит от решения основных задач. Разминка начинается с простых упражнений локального воздействия(включает ходьбу вокруг мячей «змейкой», бег вокруг мячей друг за другом), постепенно добавляются упражнения, включающие в работу основную группу мышц. В конце разминки обязательно даются основные движения стретчинга (3-4 мин.), направленные на разогревания определенных групп мышц. Эта часть занятия способствует: подготовке центральной нервной системы, вегетативных функций организма и сенсорных систем; подготовке двигательного аппарата к действиям; созданию благоприятного, положительно фона, обеспечивающего психологический и эмоциональный настрой на занятие; организации занимающихся, сосредоточению внимания и установку на выполнение основных задач занятия.

Основные упражнения**:**

-строевые упражнения;

-общеразвивающие упражнения *(сидя на мяче без предметов и с предметами)*;

-общеразвивающие упражнения с фитболом;

-ритмические танцы;

-базовые шаги фтбол - аэробики и их связки;

-музыкально - подвижные игры на внимание, малой и средней интенсивности.

2. Основная часть: решаются основные задачи, формируются двигательные умения и навыки, идет основная работа над развитием двигательных способностей: гибкости, мышечной силы, быстроты движений, ловкости, выносливости и др. Длиться она от 70-85% общего времени. Оснавная часть делиться на аэробную и силовую. Часто используются исходное положение - лежа животом на мяче, лежа спиной на мяче, лежа боком на мяче, а так же лежа на полу мяч под ногами, прыжки на мяче с продвижением вперед, перекаты на животе на мяче и подвижные игры. Эта часть занятия способствует: формированию жизненно - важных двигательных умений и навыков, знаний о фитбол -аэробике и ее влиянии на организм, о назначении изучаемых упражнений; обучению новым видам упражнений с фитболом; развитию двигательных способностей, необходимых для физического развития; повышению функциональных возможностей организма, физической подготовленности и работоспособности; повышению интереса к занятиям фитбол – аэробикой; воспитанию у занимающихся волевых качеств, активного и сознательного отношения к занятиям.

Основные упражнения**:**

-базовые упражнения по фитбол - аэробике *(шаги, связки, исходные положения)*.

-комплексы упражнений по фитбол - аэробике;

-упражнения на развитие физических способностей;

-упражнения на сохранение равновесия и развитие вестибулярного аппарата;

-эстафеты и подвижные игры высокой интенсивности.

3. Заключительная: длиться от 3 до 7% общего времени При подборе упражнений на расслабление и растягивание используются движения стретчинга, специальные упражнения для дыхания. Упражнения проводится в и.п. – сидя на мяче - это дыхательные упражнения в сопровождении медленной музыки, ходьба вокруг мячей, упражнения на дыхание, релаксация. Эта часть занятия способствует постепенному снижению физической, психологической и эмоциональной нагрузки; подведению итогов занятия, установку на следующее.

Основные упражнения**:**

-успокаивающие и отвлекающие упражнения.

-элементы релаксации.

-дыхательные упражнения.

-подвижные игры малой интенсивности.

Особенности организации образовательной деятельности детей с учетом их возрастных особенностей.

Эффективность фитбол- аэробики зависит от правильного подбора методов и приемов обучения. Индивидуальная помощь используется для уточнения посадки на фитболе, для создания правильных мышечных ощущений, создания уверенности, успеха. При всем этом необходимо учитывать тот факт, что у каждого ребенка должен быть мяч, подобранный в соответствии с требованиями к выполнению правильной посадки на мяче. При посадке на мяч между туловищем и бедром, бедром и голенью, голенью и стопой должен быть прямой угол. (А.А. Потапчук, Г.Г.Лукина, 1999). Строго следовать « Золотым правилам» фитбол- аэробики.(Приложение 2).

В младшем и среднем дошкольном возрасте используют сравнительный метод (фристайл) по показу. Очень эффективно использовать упражнения - имитации и сюжетные рассказы, зрительные, звуковые ориентиры. Многие физические упражнения имеют условные названия, которые отражают характер движения, например: « Сорви яблоко», «Зайка прыгает», «Мишка несет бочку с медом», «Боксер», «Горка» и тд.

В старшем возрасте с расширением двигательного опыта детей увеличивается роль словесных приемов без сопровождения показом. Сюжетный рассказ используется для возбуждения у детей интереса к занятиям, желания ознакомиться с техникой их выполнения. Например, воспитатель рассказывает сказку «Теремок», а дети выполняют соответствующие упражнения. На занятиях используются также стихи, считалки, загадки, а беседа помогает выяснить интересы детей, способствует уточнению, расширению, обобщению знаний, представлений о технике физических упражнений.

С целью закрепления двигательных навыков, занятия следует проводить в игровой и соревновательной форме. В результате возникает особый физиологический и эмоциональный фон, что усиливает воздействие упражнений на организм, способствует проявлению максимальных функциональных возможностей и психических сил. При этом предъявляются более высокие требования к физическим и морально-волевым качествам (решительность, честность, благородство и т. д.)

Занимающиеся с фитболами должны находиться на расстоянии 1-1,5 м друг от друга и от выступающих предметов в зале. При выполнении упражнений в сочетании с колебательными покачиваниями на фитболе необходимо контролировать постоянный контакт с поверхностью фитбола. Темп и продолжительность упражнений индивидуальны

для каждого ребенка. Упражнения должны быть разнообразными. Это связано, в частности, с тем, что, в отличие от взрослых, дети быстро теряют интерес к выполнению одних и тех же комплексов. Повышенные нагрузки и однообразие вызывает у них негативную реакцию, в результате которой они отказываются выполнять задания. Наиболее целесообразна смена комплексов через шесть – восемь занятий. Все комплексы имеют единую структуру:

-Первая композиция – разминка
- Вторая – заминка
-Третья – общеразвивающие упражнения
- Четвертая – партерные упражнения
-Пятая – активная, прыжковая композиция или подвижная игра
- Шестая – заключительная, релаксация.

Планируемые результаты по годам освоения программы

К концу учебного года дети 3 - 4 лет будут знать:

-Назначение спортивного зала и правила поведения в нем.
-Назначение фитбол-мяча и других видов мячей.
-Основы личной гигиены при занятиях физическими упражнениями.

Уметь:

-Соблюдать правила техники безопасности на занятиях фитбол - аэробикой.
-Правильно сидеть на мячах, покачиваться и подпрыгивать и выполнять общеразвивающие упражнения.
-Сохранять правильную осанку.
-Правильно выполнять технику упражнений на мячах, с мячами.

К концу учебного года дети 4 - 5 лет будут знать:

-Назначение спортивного и зала и правила поведения в нем.
-Свойства и функции мяча.

-Причины травматизма и правила безопасности на занятиях фитбол - аэробикой, самостраховка.
-Основы личной гигиены при занятиях физическими упражнениями.

Уметь:

-Выполнять правила техники безопасности на занятиях фитбол - аэробикой.
-Выполнять общеразвивающие и простейшие танцевальные упражнения на мяче.
-Ритмично двигаться, согласовывать движения с музыкой.
-Активно участвовать в играх и проявлять инициативу.

К концу учебного года дети 5 - 6 лет будут знать:

-Назначение спортивного и зала и правила поведения в нем.
-Свойства и функции мяча.
-Причины травматизма и правила безопасности на занятиях фитбол - аэробикой, самостраховка.
-Основы личной гигиены при занятиях физическими упражнениями.

Уметь:

-Выполнять правила техники безопасности на занятиях фитбол - аэробикой.
-Выполнять комплексы упражнений в едином со всеми темпе.
-Иметь определенный двигательный ***«запас»*** общеразвивающих и танцевальных упражнений.
-Ритмично двигаться в различном музыкальном темпе.
-Выполнять специальные упражнения для согласования движений с музыкой.

К концу учебного года дети 6 - 7 лет будут знать:

-Влияние фитбол - аэробики на организм.
-Понятие осанки, профилактика нарушений осанки и плоскостопия.

Уметь:

-Владеть приемами самостраховки.
-Выполнять комплексы упражнений по фитбол - аэробике в едином со всеми темпе.
-Выполнять ритмические композиции и творческие задания на импровизацию движений.
-Придумывать игровые упражнения на мячах с использованием дополнительных атрибутов.

-Оценивать свои достижения и ошибки других.

Контрольно-оценочные средства

Результативность освоения программы определяется через педагогическое наблюдение и выполнение контрольных упражнений детьми (тесты), разработанные Н.Л. Петренкеной 2007г.

Шкала оценивания упражнений:

Оценка «5»- высокий уровень, упражнение выполнено технически правильно, в нужном темпе.

Оценка «4»-средний уровень, упражнение выполнено правильно, но не совсем уверенно.

Оценка «3»- низкий уровень, упражнение выполнено с ошибками или не выполнено совсем.

Результаты диагностики заносятся в общую таблицу, результаты детям не сообщаются, так как это оценивание необходимо только педагогу для осуществления самоконтроля собственной работы и обеспечения индивидуального подхода к детям. В таблице фиксируются показатели по тестам.

Гибкость определяется тестом « Наклон вперед». Координация определяется тестом « Отбивание мяча от пола за 30 секунд». Для определения развития ловкости используется тест « Удержание равновесия». Быстроту исследуют тестом « Приседания», а скоростно – силовые способности – тестом « Прыжки в длину с места». Для определения силы мышц брюшного пресса применяется тест « Подьем туловища» за 30 сек.» Уровень усвоения программы определяется инструктором как ребенок владеет упражнениями на фитболе.

Уровни освоения программы в младшей группе.

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

Средний уровень. С помощью инструктора выполняет движения уверенно. Действует по указанию инструктора в общем темпе. Выполняет правила в подвижных играх. Может сохранять равновесие, выполняя упражнения на фитболе.

Низкий уровень. Упражнения с фитболом выполняет с напряжением. Координация движений низкая. Равновесие на фитболе не сохраняется. Медленный темп выполнения. В подвижных играх охотно участвует. Нуждается в дополнительной индивидуальная работа.

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. Замечает ошибки выполнения упражнений на фитболе. Равновесие на фитболе сохранятся.

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

Уровни освоения программы в старшей группе.

Высокий уровень. Уверенно, с хорошей амплитудой выполняет упражнения. Способен самостоятельно организовать игру. Самооценивает и контролирует других детей.

Средний уровень. Без усилий выполняет упражнения. Может замечать свои ошибки в технике выполнений. Самостоятельно игры не организовывает.

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.

Низкий уровень. Слабо контролирует технику выполнения. Допускает нарушения в играх. Без усилия и интереса осваивает новые упражнения.

Средний уровень. Устойчивое равновесие сохранят. Оценивает выполнение упражнений другими детьми, проявляет интерес к новым упражнениям.

Высокий уровень. Самостоятельно организовывает игру. Равновесие устойчивое. Упражнения выполняет с хорошей амплитудой, выразительно.

Диагностическая карта развития физических качеств у детей_____группы МБДОУ № 96

Ф.И. ребенка	**быстрота.** приседание за 30 сек.	**координация**. отбивание мяча от пола за 30 сек.	**скоростно-силов.** прыжок в длину с места	**гибкость.** сед с наклоном вперед	**сила.** пресс за 30 сек.	**ловкость.** статическое равновесие	**уровень освоения программы**

Формами подведения итогов реализации данной дополнительной программы еще являются итоговые мероприятия по каждой теме с итоговым годовым занятием. Также является хорошим показателем работы участие в фестивалях и конкурсах.

Успешное усвоение этой программы дает детям хорошую базовую подготовку для реализации своего спортивного потенциала в дальнейшем обучении в детских спортивных школах, спортивных секциях. Именно поэтому целесообразно как можно раньше начинать развивать физические способности детей.

Методическое обеспечение.

Для успешной реализации программы имеются :

- спортивный зал;
- спортивное оборудование и инвентарь;
- фитболы по количеству детей;
-музыкальная аппаратура.

Список литературы:

1. Е.Г.Сайкина, С.В. Кузьмина. Программа по фитбол – аэробике для детей дошкольного и младшего школьного возраста «Танцы на мячах».СПб.:РГПУ им А.И.Герцена, 2006.

2.Теория и методика физической культуры дошкольников: Учеб.пособие для студентов академий, университетов, институтов физической культуры и факультетов физической культуры педагогических ВУЗов/Под ред. С.О.Филипповой, Г.Н.Пономарёва. – СПб., «Детство – Пресс», М., ТЦ «Сфера»2008. – 656 с.

3. А.А Потапчук, Т.С. Овчинникова «Двигательный игротренинг для дошкольников»- СПб.: «Речь»; М.: «Сфера», 2009. 176с.

4. Е.Г.Сайкина, С.В. Кузьмина – Фитбол – аэробика для детей «Танцы на мячах»: Учебно – методическое пособие. – СПб.: Издательство РГПУ им.А.И. Герцена, 2008,209с.

5. Е.Г.Сайкина, С.В. Кузьмина – Оздоровительно – развивающая программа по фитбол – аэробике для детей дошкольного и младщего школьного возраста: СПб., Издательство РГПУ им. А.И.Герцена,2006 – 31с.

6. Определение физической подготовленности детей старшего дошкольного возраста - Н.Л.Петренкина; СПб.2007 – 25с.

7. Е.Г. Сайкина, С.В Кузьмина. Структура оздоровительно-коррекционных программ для детей по фитболу «Танцы на мячах»,СПб.РГПУ им А.И.Герцена,2005

8. Казакевич Н.В., Кузьмина С.В. Фитбол-гимнастика, как средство развития координационных способностей у дошкольников 5-7 лет с общим недоразвитием речи. СПб.РГПУ им А.И.Герцена, 2011.

Приложение 1

Методические рекомендации по фитбол- аэробике(«Золотые правила»)

1. Подбирать мяч каждому ребёнку надо по росту, так, чтобы при посадке на мяч между туловищем и бедром, бедром и голенью, голенью и стопой был прямой угол. Правильная посадка предусматривает также приподнятую голову, опущенные и разведённые плечи, ровное положение позвоночника, подтянутый живот.
2. Перед занятием с мячами следует убедиться, что рядом отсутствуют какие – либо острые предметы, которые могут повредить мяч.
3. Надевать детям удобную одежду, не мешающую движениям, и нескользкую обувь.
4. Начинать с простых упражнений и облегчённых исходных положений, постепенно переходя к более сложным.
5. Ни одно упражнение не должно причинять боль или доставлять дискомфорт.
6. Избегать быстрых и резких движений, скручиваний в шейном и поясничных отделах позвоночника, интенсивного напряжения мышц и спины.
7. При выполнении упражнений лёжа на мяче, не задерживать дыхание.
8. Выполняя на мяче упражнения лёжа на животе и лёжа на спине голова и позвоночник должны составлять одну прямую линию.
9. При выполнении упражнений мяч не должен двигаться.
10. Физическая нагрузка по времени должна строго дозироваться в соответствии с возрастными возможностями детей.
11. Следить за техникой выполнения упражнений, соблюдать приёмы страховки и учить самостраховке на занятии с мячами.
12. На каждом занятии необходимо стремиться к созданию положительного эмоционального фона, бодрого, радостного настроения.
13. Возможно проведение комплексных занятий, когда одновременно с выполнением физических упражнений дети совершенствуют культуру речи, правильное произношение.
14. Упражнения на мячах с целью формирования коммуникативных умений у детей могут выполняться в парных общеразвивающих упражнениях, подвижных играх, командных соревнованиях

Приложение 2

Календарно-тематический план младшая группа

N п/п	месяц	число	Время проведения занятия	Форма занятия	Количество часов	Тема занятия	Место проведения занятия	Форма контроля
1	октябрь	04	15.45	Сюжетно-игровая, поточная(беседа)	1	Вводная беседа Комплекс 1	Спортивный зал	игры
2	октябрь	06	15:45	Сюжетно-игровая и беседа	1	Правила техники безопасности Комплекс 1	Спортивный зал	эстафеты
3	октябрь	11	15:45	Сюжетно-игровая, беседа	1	Правила поведения и гигиены Комплекс 1	Спортивный зал	игры

4	октябрь	13	15:45	Сюжетно-игровая, практика	1	Осанка Комплекс 1	Спортивный зал	Выполнение двигательных заданий
5	октябрь	18	15:45	Сюжетно-игровая, практика	1	Комплекс 1	Спортивный зал	Игры, эстафеты
6	октябрь	20	15:45	Сюжетно-игровая, практика	1	Комплекс 1	Спортивный зал	Выполнение двигательных заданий
7	октябрь	25	15:45	Сюжетно-игровая, практика	1	Комплекс 1	Спортивный зал	Выполнение двигательных заданий
8	октябрь	27	15:45	Контрольно-проверочное	1	Комплекс 1	Спортивный зал	Выполнение двигательных заданий
9	ноябрь	1	15:45	Сюжетно-игровая, практика	1	Комплекс 2	Спортивный зал	игры

10	ноябрь	3	15:45	Сюжетно-игровая, практика	1	Комплекс 2	Спортивный зал	игры
11	ноябрь	8	15:45	Сюжетно-игровая, практика	1	Комплекс 2	Спортивный зал	эстафеты
12	ноябрь	10	15:45	Сюжетно-игровая, практика	1	Комплекс 2	Спортивный зал	Выполнение двигательных заданий
13	ноябрь	15	15:45	Сюжетно-игровая, практика	1	Комплекс 2	Спортивный зал	Выполнение двигательных заданий
14	ноябрь	17	15:45	Сюжетно-игровая, практика	1	Комплекс 2	Спортивный зал	Выполнение двигательных заданий
15	ноябрь	22	15:45	Сюжетно-игровая, практика	1	Комплекс 2	Спортивный зал	Выполнение двигательных заданий

16	ноябрь	24	15:45	Контрольно-проверочное	1	Комплекс 2	Спортивный зал	Выполнение двигательных заданий
17	декабрь	1	15:45	Сюжетно-игровая, практика	1	Комплекс 3	Спортивный зал	Выполнение двигательных заданий
18	декабрь	6	15:45	Сюжетно-игровая, практика	1	Комплекс 3	Спортивный зал	Выполнение двигательных заданий
19	декабрь	8	15:45	Сюжетно-игровая, практика	1	Комплекс 3	Спортивный зал	Выполнение двигательных заданий
20	декабрь	13	15:45	Сюжетно-игровая, практика	1	Комплекс 3	Спортивный зал	игры
21	декабрь	15	15:45	Сюжетно-игровая, практика	1	Комплекс 3	Спортивный зал	игры

22	декабрь	20	15:45	Сюжетно-игровая, практика	1	Комплекс 3	Спортивный зал	эстафеты
23	декабрь	22	15:45	Сюжетно-игровая, практика	1	Комплекс 3	Спортивный зал	эстафеты
24	декабрь	27	15:45	итоговое	1	Комплекс 3	Спортивный зал	игры
25	январь	11	15:45	Сюжетно-игровая, практика	1	Комплекс 4	Спортивный зал	игры
26	январь	13	15:45	Сюжетно-игровая, практика	1	Комплекс 4	Спортивный зал	Игры
27	январь	18	15:45	Сюжетно-игровая, практика	1	Комплекс 4	Спортивный зал	Выполнение двигательных заданий

28	январь	20	15:45	Сюжетно-игровая, практика	1	Комплекс 4	Спортивный зал	Выполнение двигательных заданий
29	январь	25	15:45	Сюжетно-игровая, практика	1	Комплекс4	Спортивный зал	Выполнение двигательных заданий
30	январь	27	15:45	комбинированное	1	Комплекс 4	Спортивный зал	Выполнение двигательных заданий
31	февраль	1	15:45	Сюжетно-игровая, практика	1	Комплекс5	Спортивный зал	Выполнение двигательных заданий
32	февраль	3	15:45	Сюжетно-игровая, практика	1	Комплекс5	Спортивный зал	Выполнение двигательных заданий
33	февраль	8	15:45	Сюжетно-игровая, практика	1	Комплекс5	Спортивный зал	Выполнение двигательных заданий

34	февраль	10	15:45	Сюжетно-игровая, практика	1	Комплекс5	Спортивный зал	эстафеты
35	февраль	15	15:45	Сюжетно-игровая, практика	1	Комплекс5	Спортивный зал	Выполнение двигательных заданий
36	февраль	17	15:45	Сюжетно-игровая, практика	1	Комплекс5	Спортивный зал	игры
37	февраль	22	15:45	Сюжетно-игровая, практика	1	Комплекс5	Спортивный зал	Выполнение двигательных заданий
38	февраль	24	15:45	Контрольно-проверочное	1	Комплекс5	Спортивный зал	игры
39	март	1	15:45	Сюжетно-игровая, практика	1	Комплекс6	Спортивный зал	Выполнение двигательных заданий

40	март	3	15:45	Сюжетно-игровая, практика	1	Комплекс 6	Спортивный зал	эстафеты
41	март	10	15:45	Сюжетно-игровая, практика	1	Комплекс 6	Спортивный зал	Выполнение двигательных заданий
42	март	15	15:45	Сюжетно-игровая, практика	1	Комплекс 6	Спортивный зал	игры
43	март	17	15:45	Сюжетно-игровая, практика	1	Комплекс 6	Спортивный зал	Выполнение двигательных заданий
44	март	22	15:45	Сюжетно-игровая, практика	1	Комплекс 6	Спортивный зал	эстафеты
45	март	24	15:45	Сюжетно-игровая, практика	1	Комплекс 6	Спортивный зал	игры

46	март	29	15:45	Сюжетно-игровая, практика	1	Комплекс 6	Спортивный зал	игры
47	апрель	5	15:45	Сюжетно-игровая, практика	1	Комплекс 7	Спортивный зал	Выполнение двигательных заданий
48	апрель	7	15:45	Сюжетно-игровая, практика	1	Комплекс 7	Спортивный зал	Выполнение двигательных заданий
49	апрель	12	15:45	Сюжетно-игровая, практика	1	Комплекс 7	Спортивный зал	Выполнение двигательных заданий
50	апрель	14	15:45	Сюжетно-игровая, практика	1	Комплекс 7	Спортивный зал	Выполнение двигательных заданий
51	апрель	19	15:45	Сюжетно-игровая, практика	1	Комплекс 7	Спортивный зал	Выполнение двигательных заданий

52	апрель	21	15:45	Сюжетно-игровая, практика	1	Комплекс 7	Спортивный зал	игры
53	апрель	26	15:45	Сюжетно-игровая, практика	1	Комплекс 7	Спортивный зал	Выполнение двигательных заданий
54	апрель	28	15:45	Сюжетно-игровая, практика	1	Комплекс 7	Спортивный зал	эстафеты
55	май	5	15:45	Сюжетно-игровая, практика	1	Комплекс 8	Спортивный зал	Выполнение двигательных заданий
56	май	12	15:45	Сюжетно-игровая, практика	1	Комплекс 8	Спортивный зал	игры
57	май	17	15:45	Сюжетно-игровая, практика	1	Комплекс 8	Спортивный зал	эстафеты

58	май	19	15:45	Сюжетно-игровая, практика	1	Комплекс 8	Спортивный зал	Выполнение двигательных заданий
59	май	21	15:45	Сюжетно-игровая, практика	1	Комплекс 8	Спортивный зал	Игры, эстафеты
60	май	24	15:45	Сюжетно-игровая, практика	1	Комплекс 8	Спортивный зал	Выполнение двигательных заданий
61	май	26	15:45	Сюжетно-игровая, практика	1	Комплекс 8		Выполнение двигательных заданий
62	май	31	15:45	Итоговое контрольное	1	Комплекс 8 Комплекс по выбору детей.		Отчетное показат. выступление перед родителями

Календарно-тематический план средняя группа

N п/п	месяц	число	Время проведения занятия	Форма занятия	Количество часов	Тема занятия	Место проведения занятия	Форма контроля
1	октябрь	04	16:25	Сюжетно-игровая, поточная(беседа)	1	Вводная беседа Комплекс 1	Спортивный зал	игры
2	октябрь	06	16:25	Сюжетно-игровая и беседа	1	Правила техники безопасности Комплекс 1	Спорт.зал	эстафеты
3	октябрь	11	16:25	Сюжетно-игровая, беседа	1	Правила поведения и гигиены Комплекс 1	Спортивный зал	игры
4	октябрь	13	16:25	Сюжетно-игровая, практика	1	Осанка Комплекс 1	Спортивный зал	Выполнение двигательных заданий

5	октябрь	18	16:25	Сюжетно-игровая, практика	1	Комплекс 1	Спортивный зал	Игры, эстафеты
6	октябрь	20	16:25	Сюжетно-игровая, практика	1	Комплекс 1	Спортивный зал	Выполнение двигательных заданий
7	октябрь	25	16:25	Сюжетно-игровая, практика	1	Комплекс 1	Спортивный зал	Выполнение двигательных заданий
8	октябрь	27	16:25	Контрольно-проверочное	1	Комплекс 1	Спортивный зал	Выполнение двигательных заданий
9	ноябрь	1	16:25	Сюжетно-игровая, практика	1	Комплекс 2	Спортивный зал	игры
10	ноябрь	3	16:25	Сюжетно-игровая, практика	1	Комплекс 2	Спортивный зал	игры

11	ноябрь	8	16:25	Сюжетно-игровая, практика	1	Комплекс 2	Спортивный зал	эстафеты
12	ноябрь	10	16:25	Сюжетно-игровая, практика	1	Комплекс 2	Спортивный зал	Выполнение двигательных заданий
13	ноябрь	15	16:25	Сюжетно-игровая, практика	1	Комплекс 2	Спортивный зал	Выполнение двигательных заданий
14	ноябрь	17	16:25	Сюжетно-игровая, практика	1	Комплекс 2	Спортивный зал	Выполнение двигательных заданий
15	ноябрь	22	16:25	Сюжетно-игровая, практика	1	Комплекс 2	Спортивный зал	Выполнение двигательных заданий
16	ноябрь	24	16:25	Котрольно-проверочное	1	Комплекс 2	Спортивный зал	Выполнение двигательных заданий

17	декабрь	1	16:25	Сюжетно-игровая, практика	1	Комплекс 3	Спортивный зал	Выполнение двигательных заданий
18	декабрь	6	16:25	Сюжетно-игровая, практика	1	Комплекс 3	Спортивный зал	Выполнение двигательных заданий
19	декабрь	8	16:25	Сюжетно-игровая, практика	1	Комплекс 3	Спортивный зал	Выполнение двигательных заданий
20	декабрь	13	16:25	Сюжетно-игровая, практика	1	Комплекс 3	Спортивный зал	игры
21	декабрь	15	16:25	Сюжетно-игровая, практика	1	Комплекс 3	Спортивный зал	игры
22	декабрь	20	16:25	Сюжетно-игровая, практика	1	Комплекс 3	Спортивный зал	эстафеты

23	декабрь	22	16:25	Сюжетно-игровая, практика	1	Комплекс 3	Спортивный зал	эстафеты
24	декабрь	27	16:25	Сюжетно-игровая, практика	1	Комплекс 3	Спортивный зал	игры
25	январь	11	16:25	Сюжетно-игровая, практика	1	Комплекс 4	Спортивный зал	игры
26	январь	13	16:25	Сюжетно-игровая, практика	1	Комплекс 4	Спортивный зал	игры
27	январь	18	16:25	Сюжетно-игровая, практика	1	Комплекс 4	Спортивный зал	Выполнение двигательных заданий
28	январь	20	16:25	Сюжетно-игровая, практика	1	Комплекс 4	Спортивный зал	Выполнение двигательных заданий

29	январь	25	16:25	Сюжетно-игровая, практика	1	Комплекс4	Спортивный зал	Выполнение двигательных заданий
30	январь	27	16:25	Контрольно-проверочное	1	Комплекс 4	Спортивный зал	Выполнение двигательных заданий
31	февраль	1	16:25	Сюжетно-игровая, практика	1	Комплекс5	Спортивный зал	Выполнение двигательных заданий
32	февраль	3	16:25	Сюжетно-игровая, практика	1	Комплекс5	Спортивный зал	Выполнение двигательных заданий
33	февраль	8	16:25	Сюжетно-игровая, практика	1	Комплекс5	Спортивный зал	Выполнение двигательных заданий
34	февраль	10	16:25	Сюжетно-игровая, практика	1	Комплекс5	Спортивный зал	эстафеты

35	февраль	15	16:25	Сюжетно-игровая, практика	1	Комплекс5	Спортивный зал	Выполнение двигательных заданий
36	февраль	17	16:25	Сюжетно-игровая, практика	1	Комплекс5	Спортивный зал	игры
37	февраль	22	16:25	Сюжетно-игровая, практика	1	Комплекс5	Спортивный зал	Выполнение двигательных заданий
38	февраль	24	16:25	Сюжетно-игровая, практика	1	Комплекс5	Спортивный зал	игры
39	март	1	16:25	Сюжетно-игровая, практика	1	Комплекс6	Спортивный зал	Выполнение двигательных заданий
40	март	3	16:25	Сюжетно-игровая, практика	1	Комплекс 6	Спортивный зал	эстафеты

41	март	10	16:25	Сюжетно-игровая, практика	1	Комплекс 6	Спортивный зал	Выполнение двигательных заданий
42	март	15	16:25	Сюжетно-игровая, практика	1	Комплекс 6	Спортивный зал	игры
43	март	17	16:25	Сюжетно-игровая, практика	1	Комплекс 6	Спортивный зал	Выполнение двигательных заданий
44	март	22	16:25	Сюжетно-игровая, практика	1	Комплекс 6	Спортивный зал	эстафеты
45	март	24	16:25	Сюжетно-игровая, практика	1	Комплекс 6	Спортивный зал	игры
46	март	29	16:25	Сюжетно-игровая, практика	1	Комплекс 6	Спортивный зал	игры

47	апрель	5	16:25	Сюжетно-игровая, практика	1	Комплекс 7	Спортивный зал	Выполнение двигательных заданий
48	апрель	7	16:25	Сюжетно-игровая, практика	1	Комплекс 7	Спортивный зал	Выполнение двигательных заданий
49	апрель	12	16:25	Сюжетно-игровая, практика	1	Комплекс 7	Спортивный зал	Выполнение двигательных заданий
50	апрель	14	16:25	Сюжетно-игровая, практика	1	Комплекс 7	Спортивный зал	Выполнение двигательных заданий
51	апрель	19	16:25	Сюжетно-игровая, практика	1	Комплекс 7	Спортивный зал	Выполнение двигательных заданий
52	апрель	21	16:25	Сюжетно-игровая, практика	1	Комплекс 7	Спортивный зал	игры

53	апрель	26	16:25	Сюжетно-игровая, практика	1	Комплекс 7	Спортивный зал	Выполнение двигательных заданий
54	апрель	28	16:25	Сюжетно-игровая, практика	1	Комплекс 7	Спортивный зал	эстафеты
55	май	5	16:25	Сюжетно-игровая, практика	1	Комплекс 8	Спортивный зал	Выполнение двигательных заданий
56	май	12	16:25	Сюжетно-игровая, практика	1	Комплекс 8	Спортивный зал	игры
57	май	17	16:25	Сюжетно-игровая, практика	1	Комплекс 8	Спортивный зал	эстафеты
58	май	19	16:25	Сюжетно-игровая, практика	1	Комплекс 8	Спортивный зал	Выполнение двигательных заданий

59	май	21	16:25	Сюжетно-игровая, практика	1	Комплекс 8	Спортивный зал	Игры, эстафеты
60	май	24	16:25	Сюжетно-игровая, практика	1	Комплекс 8	Спортивный зал	Выполнение двигательных заданий
61	май	26	16:25	Сюжетно-игровая, практика	1	Комплекс 8		Выполнение двигательных заданий
62	май	31	16:25	Контрольное итоговое	1	Комплекс 8		Отчетное показательное выступление перед родителями

Календарно-тематический план старшая группа

N п/п	месяц	число	Время проведения занятия	Форма занятия	Количество часов	Тема занятия	Место проведения занятия	Форма контроля
1	октябрь	04	17:05	Сюжетно-игровая, поточная(беседа)	1	Вводная беседа Комплекс 1	Спортивный зал	игры
2	октябрь	06	17:05	Сюжетно-игровая и беседа	1	Правила техники безопасности Комплекс 1	Спорт.зал	эстафеты
3	октябрь	11	17:05	Сюжетно-игровая, беседа	1	Правила поведения и гигиены Комплекс 1	Спортивный зал	игры
4	октябрь	13	17:05	Сюжетно-игровая, практика	1	Осанка Комплекс 1	Спортивный зал	Выполнение двигательных заданий

5	октябрь	18	17:05	Сюжетно-игровая, практика	1	Комплекс 1	Спортивный зал	Игры, эстафеты
6	октябрь	20	17:05	Сюжетно-игровая, практика	1	Комплекс 1	Спортивный зал	Выполнение двигательных заданий
7	октябрь	25	17:05	Сюжетно-игровая, практика	1	Комплекс 1	Спортивный зал	Выполнение двигательных заданий
8	октябрь	27	17:05	Контрольно-проверочное	1	Комплекс 1	Спортивный зал	Выполнение двигательных заданий
9	ноябрь	1	17:05	Сюжетно-игровая, практика	1	Комплекс 2	Спортивный зал	игры
10	ноябрь	3	17:05	Сюжетно-игровая, практика	1	Комплекс 2	Спортивный зал	игры

11	ноябрь	8	17:05	Сюжетно-игровая, практика	1	Комплекс 2	Спортивный зал	эстафеты
12	ноябрь	10	17:05	Сюжетно-игровая, практика	1	Комплекс 2	Спортивный зал	Выполнение двигательных заданий
13	ноябрь	15	17:05	Сюжетно-игровая, практика	1	Комплекс 2	Спортивный зал	Выполнение двигательных заданий
14	ноябрь	17	17:05	Сюжетно-игровая, практика	1	Комплекс 2	Спортивный зал	Выполнение двигательных заданий
15	ноябрь	22	17:05	Сюжетно-игровая, практика	1	Комплекс 2	Спортивный зал	Выполнение двигательных заданий
16	ноябрь	24	17:05	тренировочная	1	Комплекс 2	Спортивный зал	Выполнение двигательных заданий

17	декабрь	1	17:05	Сюжетно-игровая, практика	1	Комплекс 3	Спортивный зал	Выполнение двигательных заданий
18	декабрь	6	17:05	Сюжетно-игровая, практика	1	Комплекс 3	Спортивный зал	Выполнение двигательных заданий
19	декабрь	8	17:05	Сюжетно-игровая, практика	1	Комплекс 3	Спортивный зал	Выполнение двигательных заданий
20	декабрь	13	17:05	Сюжетно-игровая, практика	1	Комплекс 3	Спортивный зал	игры
21	декабрь	15	17:05	Сюжетно-игровая, практика	1	Комплекс 3	Спортивный зал	игры
22	декабрь	20	17:05	Сюжетно-игровая, практика	1	Комплекс 3	Спортивный зал	эстафеты

23	декабрь	22	17:05	Сюжетно-игровая, практика	1	Комплекс 3	Спортивный зал	эстафеты
24	декабрь	27	17:05	Сюжетно-игровая, практика	1	Комплекс 3	Спортивный зал	игры
25	январь	11	17:05	Сюжетно-игровая, практика	1	Комплекс 4	Спортивный зал	игры
26	январь	13	17:05	Сюжетно-игровая, практика	1	Комплекс 4	Спортивный зал	игры
27	январь	18	17:05	Сюжетно-игровая, практика	1	Комплекс 4	Спортивный зал	Выполнение двигательных заданий
28	январь	20	17:05	Сюжетно-игровая, практика	1	Комплекс 4	Спортивный зал	Выполнение двигательных заданий

29	январь	25	17:05	Сюжетно-игровая, практика	1	Комплекс4	Спортивный зал	Выполнение двигательных заданий
30	январь	27	17:05	Сюжетно-игровая, практика	1	Комплекс 4	Спортивный зал	Выполнение двигательных заданий
31	февраль	1	17:05	Сюжетно-игровая, практика	1	Комплекс5	Спортивный зал	Выполнение двигательных заданий
32	февраль	3	17:05	Сюжетно-игровая, практика	1	Комплекс5	Спортивный зал	Выполнение двигательных заданий
33	февраль	8	17:05	Сюжетно-игровая, практика	1	Комплекс5	Спортивный зал	Выполнение двигательных заданий
34	февраль	10	17:05	Сюжетно-игровая, практика	1	Комплекс5	Спортивный зал	эстафеты

35	февраль	15	17:05	Сюжетно-игровая, практика	1	Комплекс5	Спортивный зал	Выполнение двигательных заданий
36	февраль	17	17:05	Сюжетно-игровая, практика	1	Комплекс5	Спортивный зал	игры
37	февраль	22	17:05	Сюжетно-игровая, практика	1	Комплекс5	Спортивный зал	Выполнение двигательных заданий
38	февраль	24	17:05	Контрольно-тренировачная	1	Комплекс5	Спортивный зал	игры
39	март	1	17:05	Сюжетно-игровая, практика	1	Комплекс6	Спортивный зал	Выполнение двигательных заданий
40	март	3	17:05	Сюжетно-игровая, практика	1	Комплекс 6	Спортивный зал	эстафеты

41	март	10	17:05	Сюжетно-игровая, практика	1	Комплекс 6	Спортивный зал	Выполнение двигательных заданий
42	март	15	17:05	Сюжетно-игровая, практика	1	Комплекс 6	Спортивный зал	игры
43	март	17	17:05	Сюжетно-игровая, практика	1	Комплекс 6	Спортивный зал	Выполнение двигательных заданий
44	март	22	17:05	Сюжетно-игровая, практика	1	Комплекс 6	Спортивный зал	эстафеты
45	март	24	17:05	Сюжетно-игровая, практика	1	Комплекс 6	Спортивный зал	игры
46	март	29	17:05	Сюжетно-игровая, практика	1	Комплекс 6	Спортивный зал	игры

47	апрель	5	17:05	Сюжетно-игровая, практика	1	Комплекс 7	Спортивный зал	Выполнение двигательных заданий
48	апрель	7	17:05	Сюжетно-игровая, практика	1	Комплекс 7	Спортивный зал	Выполнение двигательных заданий
49	апрель	12	17:05	Сюжетно-игровая, практика	1	Комплекс 7	Спортивный зал	Выполнение двигательных заданий
50	апрель	14	17:05	Сюжетно-игровая, практика	1	Комплекс 7	Спортивный зал	Выполнение двигательных заданий
51	апрель	19	17:05	Сюжетно-игровая, практика	1	Комплекс 7	Спортивный зал	Выполнение двигательных заданий
52	апрель	21	17:05	Сюжетно-игровая, практика	1	Комплекс 7	Спортивный зал	игры

53	апрель	26	17:05	Сюжетно-игровая, практика	1	Комплекс 7	Спортивный зал	Выполнение двигательных заданий
54	апрель	28	17:05	Сюжетно-игровая, практика	1	Комплекс 7	Спортивный зал	эстафеты
55	май	5	17:05	Сюжетно-игровая, практика	1	Комплекс 8	Спортивный зал	Выполнение двигательных заданий
56	май	12	17:05	Сюжетно-игровая, практика	1	Комплекс 8	Спортивный зал	игры
57	май	17	17:05	Сюжетно-игровая, практика	1	Комплекс 8	Спортивный зал	эстафеты
58	май	19	17:05	Сюжетно-игровая, практика	1	Комплекс 8	Спортивный зал	Выполнение двигательных заданий

59	май	21	17:05	Сюжетно-игровая, практика	1	Комплекс 8	Спортивный зал	Игры, эстафеты
60	май	24	17:05	Сюжетно-игровая, практика	1	Комплекс 8	Спортивный зал	Выполнение двигательных заданий
61	май	26	17:05	Сюжетно-игровая, практика	1	Комплекс 8		Выполнение двигательных заданий
62	май	31	17:05	Контрольное Итоговое	1	Комплекс 8		Отчетное показательно е выступление перед родителями

Календарно-тематический план подготовительная группа

N п/п	месяц	число	Время проведения занятия	Форма занятия	Количество часов	Тема занятия	Место проведения занятия	Форма контроля
1	октябрь	04	17:45	Сюжетно-игровая, поточная(беседа)	1	Вводная беседа Комплекс 1	Спортивный зал	игры
2	октябрь	06	17:45	Сюжетно-игровая и беседа	1	Правила техники безопасности Комплекс 1	Спорт.зал	эстафеты
3	октябрь	11	17:45	Сюжетно-игровая, беседа	1	Правила поведения и гигиены Комплекс 1	Спортивный зал	игры
4	октябрь	13	17:45	Сюжетно-игровая, практика	1	Осанка Комплекс 1	Спортивный зал	Выполнение двигательных заданий

5	октябрь	18	17:45	Сюжетно-игровая, практика	1	Комплекс 1	Спортивный зал	Игры, эстафеты
6	октябрь	20	17:45	Сюжетно-игровая, практика	1	Комплекс 1	Спортивный зал	Выполнение двигательных заданий
7	октябрь	25	17:45	Сюжетно-игровая, практика	1	Комплекс 1	Спортивный зал	Выполнение двигательных заданий
8	октябрь	27	17:45	Контрольно-проверочная	1	Комплекс 1	Спортивный зал	Выполнение двигательных заданий
9	ноябрь	1	17:45	Сюжетно-игровая, практика	1	Комплекс 2	Спортивный зал	игры
10	ноябрь	3	17:45	Сюжетно-игровая, практика	1	Комплекс 2	Спортивный зал	игры

11	ноябрь	8	17:45	Сюжетно-игровая, практика	1	Комплекс 2	Спортивный зал	эстафеты
12	ноябрь	10	17:45	Сюжетно-игровая, практика	1	Комплекс 2	Спортивный зал	Выполнение двигательных заданий
13	ноябрь	15	17:45	Сюжетно-игровая, практика	1	Комплекс 2	Спортивный зал	Выполнение двигательных заданий
14	ноябрь	17	17:45	Сюжетно-игровая, практика	1	Комплекс 2	Спортивный зал	Выполнение двигательных заданий
15	ноябрь	22	17:45	Сюжетно-игровая, практика	1	Комплекс 2	Спортивный зал	Выполнение двигательных заданий
16	ноябрь	24	17:45	Сюжетно-игровая, практика	1	Комплекс 2	Спортивный зал	Выполнение двигательных заданий
			17:45					

17	декабрь	1	17:45	Сюжетно-игровая, практика	1	Комплекс 3	Спортивный зал	Выполнение двигательных заданий
18	декабрь	6	17:45	Сюжетно-игровая, практика	1	Комплекс 3	Спортивный зал	Выполнение двигательных заданий
19	декабрь	8	17:45	Сюжетно-игровая, практика	1	Комплекс 3	Спортивный зал	Выполнение двигательных заданий
20	декабрь	13	17:45	Сюжетно-игровая, практика	1	Комплекс 3	Спортивный зал	игры
21	декабрь	15	17:45	Сюжетно-игровая, практика	1	Комплекс 3	Спортивный зал	игры
22	декабрь	20	17:45	Сюжетно-игровая, практика	1	Комплекс 3	Спортивный зал	эстафеты

23	декабрь	22	17:45	Сюжетно-игровая, практика	1	Комплекс 3	Спортивный зал	эстафеты
24	декабрь	27	17:45	Контрольная с выступлением на утреннике	1	Комплекс 3	Спортивный зал	игры
			17:45					
25	январь	11	17:45	Сюжетно-игровая, практика	1	Комплекс 4	Спортивный зал	игры
26	январь	13	17:45	Сюжетно-игровая, практика	1	Комплекс 4	Спортивный зал	игры
27	январь	18	17:45	Сюжетно-игровая, практика	1	Комплекс 4	Спортивный зал	Выполнение двигательных заданий
28	январь	20	17:45	Сюжетно-игровая, практика	1	Комплекс 4	Спортивный зал	Выполнение двигательных заданий

29	январь	25	17:45	Сюжетно-игровая, практика	1	Комплекс4	Спортивный зал	Выполнение двигательных заданий
30	январь	27	17:45	Сюжетно-игровая, практика	1	Комплекс 4	Спортивный зал	Выполнение двигательных заданий
			17:45					
31	февраль	1	17:45	Сюжетно-игровая, практика	1	Комплекс5	Спортивный зал	Выполнение двигательных заданий
32	февраль	3	17:45	Сюжетно-игровая, практика	1	Комплекс5	Спортивный зал	Выполнение двигательных заданий
33	февраль	8	17:45	Сюжетно-игровая, практика	1	Комплекс5	Спортивный зал	Выполнение двигательных заданий
34	февраль	10	17:45	Сюжетно-игровая, практика	1	Комплекс5	Спортивный зал	эстафеты

35	февраль	15	17:45	Сюжетно-игровая, практика	1	Комплекс5	Спортивный зал	Выполнение двигательных заданий
36	февраль	17	17:45	Сюжетно-игровая, практика	1	Комплекс5	Спортивный зал	игры
37	февраль	22	17:45	Сюжетно-игровая, практика	1	Комплекс5	Спортивный зал	Выполнение двигательных заданий
38	февраль	24	17:45	Контрольно-проверочная	1	Комплекс5	Спортивный зал	игры
			17:45					
39	март	1	17:45	Сюжетно-игровая, практика	1	Комплекс6	Спортивный зал	Выполнение двигательных заданий
40	март	3	17:45	Сюжетно-игровая, практика	1	Комплекс 6	Спортивный зал	эстафеты

41	март	10	17:45	Сюжетно-игровая, практика	1	Комплекс 6	Спортивный зал	Выполнение двигательных заданий
42	март	15	17:45	Сюжетно-игровая, практика	1	Комплекс 6	Спортивный зал	игры
43	март	17	17:45	Сюжетно-игровая, практика	1	Комплекс 6	Спортивный зал	Выполнение двигательных заданий
44	март	22	17:45	Сюжетно-игровая, практика	1	Комплекс 6	Спортивный зал	эстафеты
45	март	24	17:45	Сюжетно-игровая, практика	1	Комплекс 6	Спортивный зал	игры
46	март	29	17:45	Сюжетно-игровая, практика	1	Комплекс 6	Спортивный зал	игры
			17:45					

47	апрель	5	17:45	Сюжетно-игровая, практика	1	Комплекс 7	Спортивный зал	Выполнение двигательных заданий
48	апрель	7	17:45	Сюжетно-игровая, практика	1	Комплекс 7	Спортивный зал	Выполнение двигательных заданий
49	апрель	12	17:45	Сюжетно-игровая, практика	1	Комплекс 7	Спортивный зал	Выполнение двигательных заданий
50	апрель	14	17:45	Сюжетно-игровая, практика	1	Комплекс 7	Спортивный зал	Выполнение двигательных заданий
51	апрель	19	17:45	Сюжетно-игровая, практика	1	Комплекс 7	Спортивный зал	Выполнение двигательных заданий
52	апрель	21	17:45	Сюжетно-игровая, практика	1	Комплекс 7	Спортивный зал	игры

53	апрель	26	17:45	Сюжетно-игровая, практика	1	Комплекс 7	Спортивный зал	Выполнение двигательных заданий
54	апрель	28	17:45	Контрольно-проверочная	1	Комплекс 7	Спортивный зал	эстафеты
			17:45					
55	май	5	17:45	Сюжетно-игровая, практика	1	Комплекс 8	Спортивный зал	Выполнение двигательных заданий
56	май	12	17:45	Сюжетно-игровая, практика	1	Комплекс 8	Спортивный зал	игры
57	май	17	17:45	Сюжетно-игровая, практика	1	Комплекс 8	Спортивный зал	эстафеты
58	май	19	17:45	Сюжетно-игровая, практика	1	Комплекс 8	Спортивный зал	Выполнение двигательных заданий

59	май	21	17:45	Сюжетно-игровая, практика	1	Комплекс 8	Спортивный зал	Игры, эстафеты
60	май	24	17:45	Сюжетно-игровая, практика	1	Комплекс 8	Спортивный зал	Выполнение двигательных заданий
61	май	26	17:45	Сюжетно-игровая, практика	1	Комплекс 8		Выполнение двигательных заданий
62	май	31	17:45	Контрольное итоговое	1	Комплекс 8		Отчетное показательно е выступление перед родителями