

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад «Рябинка»
(МБДОУ детский сад «Рябинка»)

ПРИНЯТО
на педагогическом совете
МБДОУ детский сад «Рябинка»
Протокол № 1
от « 30 » 08 2024г.

УТВЕРЖДЕНО
приказом заведующего
МБДОУ детский сад «Рябинка»
от « 30 » 08 2024г.
№ 36.4/01-02



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Крепыши»**

Возраст детей: 5-7 лет

Срок реализации дополнительной общеобразовательной
общеразвивающей программы **2024-2025 г.**

Автор-составитель:
О.А. Легкая,
инструктор по физической культуре

Дорогобуж, 2024 г.

Содержание

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы:

1.1. Пояснительная записка.....	3
1.2. Цель и задачи программы.....	6
1.3. Содержание программы.....	7
1.4. Планируемые результаты	9

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий:

2.1. Календарный учебный график. Учебный план.....	10
2.2. Условия реализации программы.....	17
2.3. Формы контроля	17
2.4. Оценочные материалы.....	19
2.5. Методические материалы.....	22.
Приложение.....	23
Список литературы.....	34

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Крепыши» **имеет физкультурно-спортивную направленность.**

Уровень сложности содержания - стартовый.

Форма освоения - очная.

Целевая группа - обучающиеся 5-7 лет, 1 группа (разновозрастная) – **15 – 20 человек.**

Срок реализации - 1 учебный год.

Нормативно правовую основу составили:

- Федеральный Закон РФ от 29.12.2012 г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации» (в редакции Федерального закона от 31.07.2020 № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся») (далее – 273-ФЗ);
- Концепция развития дополнительного образования детей от 04.09.2014 г. № 1726-р;
- Приказ Министерство труда и социальной защиты населения Российской Федерации от 5 мая 2018 г. №298н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. N 196 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам" (с изм. и доп. от 30.09.2020);
- Постановление Главного государственного санитарного врача России от 28.09.2020 № 28 СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
- Приказ Департамента Смоленской области по образованию и науке от **19.06.2019. №505-ОД** «Об утверждении региональной программы по здоровому образу жизни, культуре питания, продвижению семейных ценностей «Здоровое поколение Смоленщины».
- Образовательной программой дошкольного образования МБДОУ «Детский сад» Рябинка» на 2023-2024 учебный год.

Актуальность программы определяется Концепцией развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014г. №1726-р), которая ориентирует содержание современных дополнительных общеобразовательных программ физкультурно-спортивного направления на удовлетворение индивидуальных потребностей в занятиях физической культурой и спортом, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся.

Актуальность программы заключается в том, что она направлена на удовлетворение потребностей обучающихся в активных формах двигательной деятельности, обеспечивает физическое, психическое и нравственное оздоровление обучающихся

Данная программа направлена на формирование у ребенка универсальных действий: личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных, а также на развитие общей физической подготовки.

Общая физическая подготовка способствует повышению функциональных возможностей развивающегося детского организма, общей работоспособности, укреплению и совершенствованию нервной системы детей, и является базой для дальнейших занятий физической культурой и спортом.

Общеобразовательная программа «Крепыши» включает в себя элементы: аэробики, гимнастики, стретчинга, легкой атлетики, футбола (в переводе с английского означает "мяч для опоры", который используется в оздоровительных целях), подвижных игр и элементов оздоровительной физической культуры.

В Программе представлена нетрадиционная форма работы по оздоровлению детей.

Программа предоставляет собой вид гимнастики, где одновременно и в равной степени задействуются двигательный, тактильный, зрительный и слуховой анализаторы, что усиливает положительный эффект от занятий и способствует позитивному самоопределению.

Элементы оздоровительной физической культуры имеют особое значение в настоящее время, так как большинство современных детей находятся на высоком уровне риска проявления гиподинамии.

Программа соответствует психофизическим особенностям обучающихся 6-7 лет. Дети этого возраста очень активны, они способны овладеть техникой сложных по координации движений. Значительно увеличиваются проявления волевых усилий при выполнении трудного задания.

У ребёнка постепенно вырабатывается эстетическое отношение к ритмичным, ловким и грациозным движениям. Начинают проявляться личные вкусы детей в выборе движений. Дети способны на элементарный анализ, самоанализ.

У детей появляется устойчивый интерес к достижению коллективного результата в командных играх и эстафетах, формируется умение проводить подвижные игры самостоятельно.

В дошкольном детстве происходит формирование свода стопы. В укреплении свода стопы важнейшую роль играют физические упражнения. Все эти особенности учтены при составлении данной программы.

Игра является ведущим видом деятельности у дошкольников. Поэтому в данной программе игровой метод является преобладающим.

В соответствии с возрастом воспитанников подобраны групповые и ролевые игры с использованием различных основных движений. Дети принимают на себя различные образы. На занятиях используется музыкальное сопровождение. Все это создает положительный настрой на занятиях, вызывает интерес к занятиям и стремление овладеть необходимыми умениями и знаниями.

Для достижения поставленной цели и реализации задач программы «Крепыши» используются следующие методы обучения:

- методы слухового восприятия (рассказ, описание, объяснение, беседа, разбор, указание, оценка, команда, подсчет);
- методы зрительного восприятия (показ физических упражнений, демонстрация наглядных пособий);
- методы обучения движениям (по частям, в целом);
- методы двигательного восприятия (метод строго регламентированного упражнения; метод частично - регламентированного упражнения (игровой и соревновательный метод);

А также следующие общие методы развития физических качеств: повторный, переменный, равномерный, игровой.

При организации образовательного процесса предусмотрено использование:

- здоровье сберегающих технологий,
- игровых технологий,
- информационно-коммуникационных технологий,
- технологий сотрудничества
- технологии лично-ориентированного обучения.

Преимущественными формами организации совместной деятельности являются: сюжетные, игровые, комплексные, тренировочные, тематические занятия, контрольные занятия, открытые занятия (показательные) и спортивные праздники.

Образовательная деятельность осуществляется в формате разного взаимодействия занимающихся: индивидуальная работа, работа в парах, командах, коллективное взаимодействие.

К освоению дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы «Крепыши» допускаются все желающие дети 6-7 лет, не имеющие медицинских противопоказаний. Зачисление на обучение по программе осуществляется в течение всего учебного года по заявлению родителей (законных представителей).

1.2. Цель программы: формирование устойчивого интереса детей к занятиям физической культурой через развитие основных физических

качеств и удовлетворение двигательной потребности обучающихся 6-7 лет.

Задачи программы:

- а) образовательные: формировать интерес к занятиям физической культурой посредством использования игровых технологий и методов приобретения определенных знаний, умений, навыков, компетенций и т.п.;
- б) развивающие: способствовать удовлетворению двигательной потребности детей посредством приобщения их к активному участию в подвижных играх и физических упражнениях; развитие мотивации к определенному виду деятельности, потребности в саморазвитии, самостоятельности, ответственности, активности, аккуратности и т.п.;
- в) воспитательные: формирование навыков здорового образа жизни.

1.2 Основные идеи, принципы, методологические подходы создания Программы

Принцип систематичности и последовательности предполагает взаимосвязь знаний, умений и навыков.

Принцип связи теории с практикой формирует у детей умение применять свои знания по сохранению и укреплению здоровья в повседневной жизни.

Принцип индивидуально-личностной ориентации воспитания. Педагог, опираясь на индивидуальные особенности ребенка, планирует его развитие, намечает пути совершенствования умений и навыков, построения двигательного режима.

Принцип успешности заключается в том, что на первом этапе формирования здоровья ребенок получает задания, которые он способен успешно выполнить.

Принцип активного обучения обязывает строить процесс обучения с использованием активных форм и методов обучения, способствующих развитию у детей самостоятельности, инициативы и творчества (игровые технологии, работа в парах, подгруппе, индивидуально, организация исследовательской деятельности и др.).

Принцип коммуникативности помогает воспитать у детей потребность в общении, в процессе которой формируется социальная мотивация здоровья.

Принцип взаимодействия детского сада и семьи, преемственности при переходе в школу направлен на создание условий для более успешной реализации способностей ребенка и обеспечения возможности сохранения здоровья при дальнейшем обучении в школе.

Принцип результативности предполагает получение положительного результата оздоровительной работы независимо от возраста и уровня физического развития детей.

Методологические подходы к формированию Программы:

- личностно-ориентированный подход, который предусматривает организацию образовательного процесса с учетом того, что развитие личности ребенка является главным критерием его эффективности. Личностно-ориентированный подход концентрирует внимание педагога на целостности личности ребенка и учет его индивидуальных особенностей и способностей;

- личностно-деятельностный подход рассматривает развитие в ходе воспитания и обучения, как с позиции педагога, так и с позиции ребенка. Организация такого процесса воспитания и обучения предполагает наличие руководства, формула которого у Марии Монтессори определена как «Помоги мне сделать это самому»;

- индивидуальный подход к воспитанию и обучению дошкольника определяется как комплекс действий педагога, направленный на выбор методов, приемов и средств воспитания и обучения в соответствии с учетом индивидуального уровня подготовленности и уровнем развития способностей воспитанников;

- деятельностный подход, связанный с организацией целенаправленной деятельности в общем контексте образовательного процесса: ее структурой, взаимосвязанными мотивами и целями; видами деятельности (познавательная, игровая, спортивная); формами и методами развития и воспитания; возрастными особенностями ребенка при включении в образовательную деятельность;

- компетентностный подход, в котором основным результатом образовательной деятельности становится формирование готовности воспитанников самостоятельно действовать в ходе решения актуальных задач;

- системно-деятельностный подход заключается в следующем: личностное, социальное, познавательное развитие детей определяется характером организации их деятельности. Системно-деятельностный подход к развитию ребёнка и созданию образовательной среды предполагает гармоничное развитие всех сторон личности ребёнка в условиях созданного спектра специфических видов детской деятельности;

- возрастной подход к воспитанию и обучению предполагает ориентировку педагога в процессе воспитания и обучения на закономерности развития личности ребенка (физиологические, психические, социальные и др.), а также социально-психологические особенности групп воспитываемых, обусловленных их возрастным составом, что находит отражение в возрастной периодизации развития детей

Формы организации и виды деятельности старших дошкольников.

Программа «Крепыш» предполагает использование форм организации:

- организованная образовательная деятельность;
- самостоятельная деятельность детей.

Технология Программы предусматривает организацию образовательной деятельности по группам (5-20 человек).

Виды деятельности детей:

коммуникативная;

игровая;

двигательная.

Технологии, методы, приемы реализации Программы.

В старшем возрасте дети участвуют в «Веселых эстафетах», используют фитболы в самостоятельной деятельности.

Структура организованной образовательной деятельности включает вводную, основную и заключительную части.

Вводная часть – разминка, целью которой является подготовка организма к более интенсивной работе в основной части занятия. Включает ходьбу в разном темпе, легкий непрерывный бег, подскоки, прыжки, дыхательные и игровые упражнения на внимание и ориентировку в пространстве, как с фитболами и без них. Дозировка физической нагрузки подбирается с учетом функциональных возможностей детей.

Основная часть – включает комплекс общеразвивающих упражнений, упражнения на развитие основных двигательных навыков и подвижную игру.

С целью развития у дошкольников чувства ритма используется музыкальное сопровождение. Дети выполняют упражнения по показу и объяснению в медленном, среднем и быстром темпе, используются статические упражнения. Упражнения предусматривают постепенную физическую нагрузку на разные группы мышц рук, плечевого пояса, ног, живота, спины. После выполнения общеразвивающих упражнений дошкольники приступают к выполнению упражнений нацеленных на развитие основных двигательных навыков и совершенствование физических качеств.

При работе с фитболами особое внимание уделяется упражнениям на баланс, равновесие, умению управлять телом в пространстве, что способствует укреплению глубоких мышц-стабилизаторов.

По окончании выполнения задания во избежание переутомления все дети выполняют дыхательные упражнения, элементы самомассажа, пальчиковой гимнастики. В конце основной части занятия организуется подвижная игра, которая подбирается с учетом степени нагрузки, полученной детьми, а также с учетом их пожеланий.

Заключительная часть занятия направлена на обеспечение плавного снижения физической нагрузки, на снятие возбужденности у детей.

В эту часть занятия включаются элементы дыхательной гимнастики, релаксация, малоподвижные игры, стретчинг.

При реализации Программы используются следующие **методы и приёмы обучения:**

- **игровой метод.** Основным методом обучения фитбол-гимнастики детей дошкольного возраста является *игра*, так как игра – это основная

деятельность, естественное состояние детей дошкольного возраста. Каждая игра имеет в своей основе определенную цель, какое-либо задание. В процессе игры дети знакомятся с окружающей жизнью, уточняют и осмысливают свои представления о мире.

- **метод аналогий.** В Программе обучения широко используется метод аналогий с животным и растительным миром (образ, поза, двигательная имитация), где педагог-режиссер, используя игровую атрибутику, образ, активизирует работу правого полушария головного мозга ребенка, его пространственно-образное мышление, способствуя высвобождению скрытых творческих возможностей подсознания.

- **словесный метод.** Это беседа о физкультуре, спорте, здоровье, объяснение

методики исполнения движений, оценка;

- **практический метод** заключается в многократном выполнении конкретного физического движения;

- **наглядный метод** – выразительный показ движений под счет, с музыкой. Показ детям видеофрагментов футбол-гимнастик;

- **проблемно-поисковый** (индивидуальный или коллективный способ решения проблемы, поставленной перед детьми);

При реализации программы используются следующие **методы воспитания:**

- **мотивация** (создание желания заниматься определенным видом деятельности);

- **стимулирование** (создание ситуации успеха).

1.4. Планируемые результаты программы:

Личностными результатами является формирование следующих умений:

- проявляет инициативу, настойчивость и самостоятельность в различных видах физической деятельности;
- демонстрирует способности к рефлексии на занятиях.

Метапредметными результатами является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

1. Регулятивные УУД:

- умение определять цель деятельности на занятии с помощью педагога;
- ориентироваться в своей системе знаний: отличать новое от уже изученного материала;
- работать по предложенному педагогом плану и проговаривать последовательность действий на занятии.

2. Познавательные УУД:

- умение пользоваться различным спортивным инвентарем, знать для чего его и где применяют;
- умение применять правила и инструкции в процессе выполнения подвижных игр и физических упражнений.

3. Коммуникативные УУД:

- умение организовывать совместную деятельность в парах, в подгруппе и в коллективе;
- договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности, а также умение выполнять эти различные роли в группе;
- владение невербальными средствами общения (жесты, мимика).

Результаты по направленности программы:

- умеет технически правильно выполнять общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами;
- знает правила различных подвижных игр и умеет играть по ним, соблюдая основные правила;
- знает правила безопасного поведения на занятиях физической культурой;
- понимает значение физических упражнений и подвижных игр для сохранения и укрепления здоровья;
- демонстрирует способность самостоятельной организации игровой двигательной деятельности.

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий:

2.1. Календарный учебный график – это обязательная составная часть образовательной программы.

2.2. Условия реализации программы – реальная и доступная совокупность условий реализации программы (материально - техническое обеспечение, информационное обеспечение, кадровое обеспечение).

1. Учебный план (для детей 5-6 лет):

№	Тема мероприятия	Количество часов		
		Всего часов	теоретическая	практическая
1	«В гости к футболу»	1	0,5	0,5
2	«Футболы наши друзья»	1	0,5	0,5
3	«Весёлый мяч»	1	0,5	0,5
4	«Весёлые путешественники»	1		1
5	«Мы любим играть»	1	0,5	0,5
6	«В траве сидел кузнечик»	1		1
7	«Весело играем, здоровье прибавляем»	1		1
8	«В гости к осени»	1		1
9	«Маленькие гимнасты»	1		1
10	«Фитбольчик мой дружок»	1	0,5	0,5
11	«Попрыгунчики»	1		1
12	«Волшебный мяч»	1		1
13	«Ты катись весёлый мяч»	1		1
14	«Весёлая физкультура»	1	0,5	0,5

15	«Фантазёры»	1		1
16	«Мы весёлые ребята»	1		1
17	«Мы любим разные движения»	1		1
18	«Путешествие в страну Неболеек»	1	0,5	0,5
19	«В цирке»	1		1
20	«Путешествие в страну Фитболию»	1		1
21	«Игры – бодрячков здоровячков»	1		
22	«Весенний стадион»	1	0,5	0,5
23	«Подарок для самого лучшего»	1		1
24	«Весёлые соревнования на фитболах»	1		1
25	«Приключения Лунтика»	1		1
26	«Космонавты»	1	0,5	0,5
27	«Тренировка в стране Фитболии»	1		1
28	«Самый, самый»	1	0,5	0,5
29	«Станем стройными!»	1		1
30	«Незнайка у нас в гостях»	1	0,5	0,5
31	«Мы дружные и ловкие»	1		1
32	«Спортивные ребята»	1		1
33	«Весёлая разминка»	1		1
34	«Быстрые и ловкие»	1	0,5	0,5
35	«Сильные ноги»	1		1
36	«Праздник фитбола»	1		
Итого:		36	6	30

1.

Тематическое планирование (для детей 5-6 лет)

№ занятия	Тема	Цель	Средства	Способы
1	«В гости к фитболам»	Формирование у детей представлений о форме и физических свойствах фитбола. Ознакомление с историей возникновения фитбола	Фитболы, обручи, мячи массажные, тактильные дорожки, ИКТ	Просмотр фильмов с использованием ИКТ, показ упражнения, игровое упражнение, беседа, мотивация, обыгрывание, рефлексия, совместное выполнения.
2	«Фитболы наши друзья»	Закрепление у детей представлений о форме и физических свойствах фитбола. Обучение правильной посадке на фитболе. Формирование	Музыкальный центр, аудиодиски, мячи фитбол, спортивно – игровая дорожка	Просмотр фильмов с использованием ИКТ, обыгрывание, рефлексия, совместное выполнения.

		правильной осанки.	«Кочки».	
3	«Весёлый мяч»	Формирование навыков игровых упражнений на фитболе. Упражнение в сохранении правильной осанки при выполнении упражнений для рук и ног в сочетании с покачиваниями на фитболе.	Музыкальный центр, мячи фитбол, набор указателей спортивно – игровой в сумке, карточки схемы игровых упражнений с фитболами, ленточки.	Игровое упражнение, подвижные игры и эстафеты с фитболами
4	«Весёлые путешественники»	Формирование интереса и целенаправленной двигательной активности с фитболами. Знакомство со способами самостраховки	Мячи фитбол, скакалка мяч массажный, карточки схемы игровых упражнений с фитболами	Игровое упражнение с фитболами, игры эстафеты, различные виды ходьбы, общеразвивающие упражнения с фитболами под музыку
5	«Мы любим играть»	Закрепление навыка правильной осанки в упражнениях с фитболами. Формирование навыка коллективного взаимодействия при выполнении упражнений и подвижных игр с фитболами	Музыкальный центр, аудиодиски, мячи фитбол, дорожка красная, карточки схемы игровых упражнений с фитболами	Игровое упражнение, поощрение, объяснение, подвижные игры с фитболами
6	«В траве сидел кузнечик»	Разучивание динамических упражнения с фитболами (с разных исходных положениями)	Музыкальный центр, аудиодиски, мячи фитбол , обручи	Игровое упражнение, поощрение, объяснение, подвижные игры с фитболами
7	«Весело играем, здоровье прибавляем»	Упражнение в сохранении правильной осанки при выполнении упражнений (для рук и ног в сочетании с покачиваниями на фитболе)	Музыкальный центр, аудиодиски, мячи фитбол, дорожка красная.	комплексы фитбол – аэробики, подвижные игры с фитболами
8	«В гости к осени»	Упражнение в сохранении правильной осанки тренировка	Музыкальный центр, аудиодиски, мячи,	Игровое упражнение, поощрение, объяснение, общеразвивающие упражнения с

		равновесия и координации движений. Формирование навыка самостраховки.	фитбол, колецброскорзинкам, ИКТ	фитболами под музыку
9	«Маленькие гимнасты»	Упражнение в сохранении правильной осанки и тренировка равновесия и координации. Формирование навыка самостраховки.	Музыкальный центр, мячи фитбол, скакалка, колецброс с корзинками.	Игровое упражнение с фитболами, общеразвивающие упражнения с фитболами под музыку, подвижные игры
10	«Фитбольчик мой дружок»	Обучение динамическими упражнениями с фитболами, тренировка функции равновесия. Формирование навыка самостраховки.	Музыкальный центр, мячи фитбол, обручи	Игровое упражнение с фитболами, общеразвивающие упражнения с фитболами под музыку, музыкально ритмическая импровизация с мячами
11	«Попрыгунчики»	Формирование техники прыжковых и динамических упражнений с фитболами. Закрепление навыка самостраховки и правильной осанки	Музыкальный центр, мячи фитбол, дорожка красная, спортивно – игровая дорожка «Кочки», карточки схемы игровых упражнений с фитболами	Игровое упражнение, поощрение, объяснение, упражнения на расслабление, подвижные игры с фитболами
12	«Волшебный мяч»	Формирование техники прыжковых и динамических упражнений с фитболами. Закрепление навыка самостраховки и правильной осанки	Музыкальный центр, аудиодиски, мячи фитбол, карточки схемы игровых упражнений с фитболами	Игровые упражнения с мячом (упражнения в парах), поощрение, объяснение, подвижные игры с фитболами
13	«Ты катись весёлый мяч»	Формирование мотивации к занятиям фитбол – гимнастикой. Закрепление техники динамических упражнений на фитболе	Музыкальный центр, аудиодиски, мячи фитбол, обручи, спортивно – игровая дорожка «Кочки», карточки схемы игровых упражнений с	Игровое упражнение, поощрение, общеразвивающие упражнения с фитболами под музыку, объяснение, беседа. Креативные двигательные задания

			фитболами	
14	«Весёлая физкультура»	Обучение технике динамических упражнений с фитболами, формирование навыка самоорганизации	Музыкальный центр, аудиодиски, мячи фитбол, карточки схемы игровых упражнений с фитболами	Игровое упражнение, поощрение, объяснение общеразвивающие упражнения с фитболами под музыку,
15	«Фантазёры»	Обучение технике динамических упражнений с фитболами, формирование навыка самоорганизации	Музыкальный центр, аудиодиски, мячи фитбол, набор указателей спортивно – игровой в сумке, дорожка красная , мячи, беговая дорожка мяч массажный	Игровое упражнение, поощрение, объяснение, общеразвивающие упражнения с фитболами под музыку,
16	«Мы весёлые ребята»	Упражнение в сохранении правильной осанки, совершенствование координационных и скоростно – силовых способностей	Музыкальный центр, аудиодиски, мячи фитбол, конус с отверстиями, туннель, мячи	Игровое упражнение, поощрение, объяснение, общеразвивающие упражнения с фитболами под музыку,
17	«Мы любим разные движения»	Формирование навыка правильной осанки, совершенствование координационных и скоростно – силовых способностей	Музыкальный центр, аудиодиски, мячи фитбол, гимнастическая стенка	Игровое упражнение, поощрение, объяснение, общеразвивающие упражнения с фитболами под музыку,
18	«Путешествие в страну Неболек»	Совершенствование качества выполнения упражнений на фитболах. Развитие равновесия и координации движений.	Музыкальный центр, аудиодиски, мячи фитбол, спортивно – игровая дорожка «Кочки», беговая дорожка	Игровое упражнение, поощрение, объяснение, упражнения на расслабление
19	«В цирке»	Совершенствование качества выполнения упражнений на фитболах. Развитие творческих способности в двигательной деятельности.	Музыкальный центр, аудиодиски, мячи фитбол, гимнастическая стенка, кольцеброс с корзинками,	Игровое упражнение, поощрение, общеразвивающие упражнения с фитболами под музыку, объяснение

			ИКТ	
20	«Путешествие в страну Фитболию»	Развитие творческих способностей в двигательной деятельности. Закрепление умения двигаться с фитболом.	Музыкальный центр, аудиодиски, мячи фитбол, обручи, беговая дорожка, карточки схемы игровых упражнений с фитболами	Игровое упражнение, поощрение, объяснение, комплекс фитбол – гимнастики, упражнения на расслабление
21	«Игры – бодрячков здоровячков»	Закрепление и совершенствование игровых упражнений и подвижных игр с фитболами	Музыкальный центр, аудиодиски, мячи.фитбол, карточки схемы игровых упражнений с фитболами	Игровое упражнение, поощрение, объяснение, комплекс фитбол – гимнастики, упражнения на расслабление
22	«Весенний стадион»	Закрепление умения двигаться с фитболом, развитие чувства ритма	Музыкальный центр, аудиодиски, мячи фитбол, спортивно – игровая дорожка «Кочки», мяч массажный, ориентиры	Игровое упражнение, поощрение, объяснение, общеразвивающие упражнения с фитболами под музыку, упражнения на расслабление
23	«Подарок для самого лучшего»	Закрепление и совершенствование игровых упражнений и подвижных игр с фитболами	Музыкальный центр, аудиодиски, мячи фитбол, конус с отверстиями, туннель.	Комплекс фитбол–аэробики, поощрение, объяснение, подвижные игры с фитболами упражнения на расслабление,
24	«Весёлые соревнования на фитболах»	Совершенствование качества выполнения упражнений на фитболах, воспитывать творческие способности в двигательной деятельности. Формирование и совершенствование двигательных умений и навыков в играх-эстафетах с фитболами,	Музыкальный центр, аудиодиски, мячи фитбол, кольцо рос, спортивно – игровая дорожка «Кочки».	Игровое упражнение с фитболами, общеразвивающие упражнения с фитболами под музыку, подвижные игры, эстафеты

25	«Приключения Лунтика»	Формирование навыка правильной осанки при выполнении упражнений для рук и ног в сочетании с покачиваниями на фитболе. Совершенствование техники выполнения упражнений с фитболом.	Музыкальный центр, игрушка Лунтик, аудиодиски, мячи фитбол, гимнастическая стенка, конус с отверстиями, туннель.	Игровое упражнение с фитболами, общеразвивающие упражнения с фитболами под музыку, подвижные игры
26	«Космонавты»	Обучение технике динамических упражнений с фитболами. Формирование навыка самоорганизации.	Музыкальный центр, аудиодиски, мячи фитбол, набор указателей спортивно – игровой в сумке, ИКТ	Игровое упражнение с фитболами, общеразвивающие упражнения с фитболами под музыку, подвижные игры упражнения на расслабление
27	«Тренировка в стране Фитболии»	Обучение технике динамических упражнений с фитболами. Формирование навыка самоорганизации.	Музыкальный центр, аудиодиски, мячи фитбол, набор указателей спортивно – игровой в сумке, гимнастическая стенка	Общеразвивающие упражнения с фитболами под музыку, подвижные игры
28	«Самый, самый»	Совершенствование техники выполнения упражнений в разных исходных положениях. Воспитывать выдержку и настойчивость, ловкость, быстроту движений.	Музыкальный центр, аудиодиски, мячи фитбол, конус с отверстиями.	Игровое упражнение с фитболами, общеразвивающие упражнения с фитболами под музыку, подвижные игры, упражнения на расслабление
29	«Станем стройными!»	Совершенствование координационных способностей и равновесия, техники выполнения упражнений с фитболом. Формирование и двигательных умений и навыков в играх-эстафетах с фитболами,	Музыкальный центр, аудиодиски, мячи фитбол, обручи, кольцеброс с корзинками, ИКТ, детский, мяч массажный	Подвижные игры с фитболами, общеразвивающие упражнения с фитболами под музыку, различные виды ходьбы, эстафеты с фитболами
30	«Незнайка у нас в гостях»	Совершенствование техники выполнения	Музыкальный центр,	Подвижные игры с фитболами,

		упражнений в разных исходных положениях. Формирование двигательных умения и навыки в играх-эстафетах с фитболами.	аудиодиски, мячи фитбол, набор указателей обручи, гимнастическая стенка, игрушка Незнайка	общеразвивающие упражнения с фитболами под музыку, различные виды ходьбы, эстафеты с фитболами
31	«Мы дружные и ловкие»	Совершенствование двигательных умений и навыков, координационных способностей, выдержки и настойчивости.	Музыкальный центр, аудиодиски, мячи фитболы, обручи, спортивно – игровая дорожка «Кочки», мяч массажный	Подвижные игры с фитболами, общеразвивающие упражнения с фитболами под музыку, различные виды ходьбы, эстафеты с фитболами, упражнения на расслабление
32	«Спортивные ребята»	Совершенствование техники выполнения упражнений в разных исходных положениях. Совершенствования двигательных умений и навыков в играх-эстафетах с фитболами	Музыкальный центр, аудиодиски, мячи фитбол, обручи, ИКТ, гимнастическая стенка, конус, туннель,	Различные виды ходьбы, комплекс фитбол – гимнастики, эстафеты с фитболами, упражнения на расслабление.
33	«Весёлая разминка»	Совершенствование навыка сохранения правильной осанки при выполнении упражнений на фитболе. Совершенствование техники выполнения упражнений с фитболом.	Музыкальный центр, аудиодиски, мячи фитбол, набор указателей батут, ленты	Различные виды ходьбы, комплекс фитбол – гимнастики, эстафеты с фитболами, упражнения на расслабление.
34	«Быстрые и ловкие»	Совершенствование техники выполнения упражнений с фитболом. Совершенствование двигательные умения и навыки в играх-эстафетах с фитболами	Музыкальный центр, аудиодиски, мячи фитбол, дорожка красная, гимнастическая стенка конус с отверстиями, туннель, батут, мяч массажный	Различные виды ходьбы, комплекс фитбол – гимнастики, эстафеты с фитболами, упражнения на расслабление.
35	«Сильные ноги»	Упражнение в сохранении правильной осанки при выполнении упражнений для рук и	Музыкальный центр, аудиодиски, мячи фитбол, набор указателей	Различные виды ходьбы, комплекс фитбол – гимнастики.эстафеты с фитболами, упражнения

		ног в сочетании с покачиваниями на фитболе. Совершенствование техники выполнения упражнений с фитболом.	спортивно – игровой в сумке, обручи туннель,	на расслабление.
36	«Праздник футбола»	Совершенствование техники выполнения упражнений в разных исходных положениях. Развитие творческих способностей, грациозности и выразительности	Музыкальный центр, аудиодиски, мячи футбол, набор указателей спортивно – игровой в сумке, ИКТ	Различные виды ходьбы, комплекс футбол – гимнастики. эстафеты с футболами, упражнения на расслабление.

2.2. Условия реализации программы

Материально-технические условия.

Гимнастические палки, мячи разных размеров, гимнастическая скамья, канат, скакалки, барьеры, обручи, фишки, кегли, ортопедические коврики, массажные мячи, массажная дорожка, ленты, колонка портативная и др.

Информационно-образовательные ресурсы.

2.3. Формы контроля

Таблицы контрольных нормативов по оценке результатов по направленности программы

<i>Развиваемое физическое качество</i>	<i>Контрольные упражнения (тесты)</i>					
	<i>Мальчики</i>			<i>Девочки</i>		
Быстрота	Бег на 30 м			Бег на 30 м		
	высокий	средний	низкий	высокий	Средний	низкий
	6,0	6,7	6,9	6,2	6,8	7,1
Координация	Челночный бег 5х6 м			Челночный бег 5х6 м		
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	9,2	10	10,3	9,5	10,4	10,6
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя			Наклон вперед из положения стоя		
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	+7	+3	+1	+9	+5	+3
Выносливость	Бег 3 минутный			Бег 3 минутный		
Скоростно-силовые качества	Бросок мяча из-за головы двумя руками стоя (не менее 3 м).			Бросок мяча из-за головы двумя руками стоя (не менее 3 м).		
	Прыжок с места на двух ногах со взмахом руками на препятствие 20 см.			Прыжок с места на двух ногах со взмахом руками на препятствие 20 см.		

№ п/п	Контрольные нормативы	Пол	Показатели		
			Н	С	В
1.	Передача мяча двумя руками снизу в парах, без потерь. Расстояние 2-3 м (кол-во раз)	м.	3	7	10
		д.	2	5	8
2.	Бросок мяча двумя руками из-за головы в пол, и ловля напарником, без потерь. Расстояние 2-3 м (кол-во раз).	м.	3	7	10
		д.	2	5	8
3.	Прыжки на скакалке на двух ногах (кол-во раз).	м.	3	6	10
		д.	3	6	10
4.	Вращение обруча на талии (баллы).	М.и Д.	1	5	10
5.	Метание мяча в цель с расстояния 4 м.(кол-во попаданий).	м.	2	3	4
		д.	1	2	3
6.	Отбивание мяча от пола одной рукой (кол-во раз).	м.	3	4	5
		д.	3	4	5

Показатели: Н – низкий; С – средний; В – высокий. Баллы от 1 до 10, где 1 – не старается; 5 – старается, но пока не получается; 7 – старается, и почти получается; 10 – очень старался и научился. Видеоотчет родителям – видеоролик с занятия, который позволяет родителям увидеть процесс занятия и способности своих детей, их настроение, взаимоотношения и прогресс в физическом развитии. Эстафета позволяет проследить, как ребенок умеет применять полученные навыки двигательных движений.

2.4. Контрольно – оценочные средства

Оценка уровня образовательных результатов дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы «Крепыши»

Виды контроля	Период	Объект контроля	Форма контроля	Диагностический инструментарий
<i>Входящий</i>	начало освоения программы	стартовые возможности обучающихся	<ul style="list-style-type: none"> педагогическое наблюдение; анализ плантограмм; контрольное упражнение (гибкость). 	<ul style="list-style-type: none"> карта наблюдения (личностных, метапредметных результатов); плантограмма с использованием красящих веществ; таблица нормативов.
<i>Текущий</i>	после освоения каждого раздела	уровень усвоения учебного материала по разделам	<ul style="list-style-type: none"> педагогическое наблюдение; эстафета; самооценка; взаимооценка; контрольные упражнения; видеоотчет родителям. 	<ul style="list-style-type: none"> Карточки настроения; Дневник «Крепыша»; наклейки достижений; устный опрос; таблица нормативов;

				<ul style="list-style-type: none"> • видеоролик занятия.
<i>Промежуточный</i>	1 раз в полугодие	личностные результаты метапредметные результаты результаты по направленности программы	<ul style="list-style-type: none"> • педагогическое наблюдение; • контрольные упражнения. 	<ul style="list-style-type: none"> • карта наблюдения (<i>личностных, метапредметных результатов</i>); • таблица нормативов.
<i>Итоговый</i>	по итогам освоения программы	уровень образовательных результатов	<ul style="list-style-type: none"> • эстафета; • защита творческого проекта «Спорт в нашей жизни». 	<ul style="list-style-type: none"> • спортивный праздник; • критерии оценивания проектов.

Карта наблюдения «Личностные результаты»

Ф. И. О. обучающегося	проявляет инициативу, настойчивость и самостоятельность в различных видах физкультурной деятельности.	демонстрирует способности к рефлексии на занятиях.

2.5.Карта наблюдения «Метапредметные результаты»

Ф. И. О. обучающегося	Метапредметные результаты							
	Познавательные УУД		Регулятивные УУД:			Коммуникативные УУД		
	умение пользоваться различным спортивным инвентарем, знать для чего его и где применяют;	умение применять правила и инструкции в процессе выполнения подвижных игр и физических упражнениях.	умение определять цель деятельности на занятии с помощью педагога;	ориентироваться в своей системе знаний: отличать новое от уже изученного материала;	работать по предложенному педагогом плану и проговаривать последовательность действий на занятии.	умение организовывать совместную деятельность в парах, в подгруппе и в коллективе;	договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности, а также умение выполнять эти различные роли в группе;	владение невербальными средствами общения (жесты, мимика).

Показатели:

ярко проявляется – 3 балла

проявляется – 2 балла

слабо проявляется – 1 балл

не проявляется – 0 баллов

Приложение

Модуль 1. «Крепыши»

№п/п	Название раздела программы и темы учебных занятий	Кол-во ч.	Формы контроля
1.	Раздел 1. Вводный «Стартуют вместе»	16	
1.1.	Строевые упражнения. Команды. Построения и расчет.	2	Наблюдение
1.2.	Разновидности бега и ходьбы.	4	Наблюдение
1.3.	Общеразвивающие упражнения без предметов, основные исходные положения.	4	Наблюдение
1.4.	Развитие основных движений (прыжки на двух ногах, пролезание, подползание, перешагивание, передача набивного мяча из рук в руки). 6ч. Наблюдение, эстафета, анализ плантограмм(Цель данной методики – определить у ребенка имеющиеся стопные нарушения, что в свою очередь помогает в выборе наиболее оптимальной педагогической и коррекционно-оздоровительной стратегии.контрольное упражнение (гибкость).		
2.	Раздел 2. Музыкальный марафон (ОФП)	16	
2.1.	Разновидности ходьбы и бега.	4	Наблюдение
2.2.	Аэробика.	4	Наблюдение
2.3.	Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой.	4	Наблюдение, самооценка
2.4.	Развитие основных движений (прыжки, ползание, передача гимнастической палки из рук в руки)	4	Наблюдение, эстафета, карточки настроения
3	Раздел 3. Школа мяча (ОФП)	18	
3.1.	Строевые упражнения. Команды.	2	Наблюдение
3.2.	Разновидности ходьбы и бега.	4	Наблюдение, взаимооценка
3.3.	Общеразвивающие упражнения с малым мячом.	4	Наблюдение, самооценка, карточки настроения
3.4.	Развитие основных движений (броски и ловля мяча)	8	Наблюдение, взаимооценка
4.	Раздел 4. Итоговый «Веселый старт»	4	
4.1.	Соревнования. Спортивная эстафета «Ловкие, сильные, смелые».	2	Эстафета, открытое занятие
4.2.	Итоговое занятие. Полоса препятствий.	2	Презентация отчет родителям
Итого		52	

Модуль 2. «Крепыши – мы уже не малыши!»

№п/п	Название раздела программы и темы учебных занятий	Кол-во ч.	Формы контроля
1.	Раздел 1. Январь, 2023 год	16	
1.1.	Строевые упражнения. Команды. Перестроения.	2	Наблюдение
1.2.	Разновидности ходьбы и бега.	4	Наблюдение, взаимооценка
1.3.	Общеразвивающие упражнения с набивным мячом.	4	Наблюдение, самооценка
1.4.	Развитие основных движений (разновидности прыжков)	6	Наблюдение, самооценка, контрольные упражнения

2	Раздел 2. Февраль	18	
2.1.	Строевые упражнения. Команды. Перестроения.	4	Наблюдение
2.2.	Разновидности ходьбы и бега.	6	Наблюдение, контрольные упражнения
2.3.	Развитие основных движений (отбивание мяча, ведение)	8	Наблюдение, видеоотчет родителям, карточки настроения
3	Раздел 3. март	20	Наблюдение, самооценка
3.1.	Общеразвивающие упражнения с обручем.	8	Наблюдение, контрольные упражнения.
3.2.	Занятие для новичков с хулахупами.	2	видеоотчет родителям
3.2.	Развитие основных движений (броски и ловля мяча, отбивание, ведение мяча)	6	Наблюдение, самооценка, эстафета, контрольные упражнения
3.3.	Знакомство с фитболами.	4	Наблюдение
4.	Раздел 4. Апрель	18	
4.1.	Общеразвивающие упражнения в парах.	2	Наблюдение,
4.2.	Общеразвивающие упражнения со скакалкой.	8	Наблюдение, самооценка, контрольные упражнения.
4.3.	Скиппинг для детей. (Скиппинг – это прыжки через скакалку).	2	Наблюдение
4.4.	Развитие основных движений (метание, броски и ловля, отбивания, ведение).	6	Наблюдение, самооценка, контрольные упражнения
5	Раздел 5. Май	18	
5.1.	Совершенствование основных движений с усложнениями (с мячом, обручем, без предметов).	4	Наблюдение
5.2.	Совершенствование основных движений с обручем.	2	Наблюдение
5.3.	Развитие основных движений (ОРУ с гантелями) круговая тренировка.	6	Наблюдение
5.4.	Защита творческих проектов «Спорт в нашей жизни».	2	итоговое занятие
5.5.	Спортивный праздник «Крепыши – не малыши».	4	Эстафета, открытое занятие
	Итого	144	

Модуль 1. «Крепыши».

Раздел 1. Стартуют все (Вводный)

<p>Тема 1.1. Строевые упражнения. Команды. Построения и расчет (2 часа).</p>	<p>Игровое занятие. Коллективное взаимодействие. Знакомятся с техникой безопасности на занятиях физической культурой. Беседа: «Какими должны быть «крепыши». Учатся строиться по росту, основной стойке, поворотам на месте(направо/налево), расчету в колонне на 1,2. Учатся разновидностям ходьбы (на носках; на пятках) и бега в колонне по одному (1 мин.). Осваивают простые ОРУ (разминка). Игра-знакомство «Не урони».</p>
<p>Тема 1.2. Разновидности бега и ходьбы (4 часа).</p>	<p>Учебно-тренировочное занятие. Построение. Коллективно осваивают разновидности ходьбы (на носках; на пятках; на внешней стороне стопы, в полуприседе) с различным положением рук (вверх, в сторону, на поясе). Выполняют медленный бег в колонне по одному; бег с заданиями (1 хлопок - ползти «как кошечки»; 2 – прыгать «как зайчики»). Расчет на 1,2 и перестроение уступом в 2 шеренги. ОРУ (+2 новых упр.). Ходьба с перешагиванием – поточный метод. Игра «Перебежки» и «Кнопочки» - групповое взаимодействие. Упражнения для стоп с массажным мячом в положении сидя.</p>
<p>Тема 1.3. Общеразвивающие упражнения без предметов, основные исходные положения (4 часа).</p>	<p>Тематическое занятие «В мире животных». Фронтальная работа – выполняют построение, разновидности ходьбы (как «лошадки», «мишки», «уточки», «птички»), бег с заданиями (1 хл. - «кошечки», 2 хл. - «зайчики», +бег в обратном направлении (как «лошадки»)). Производят расчет на 1,2 и перестроение уступом в 2 шеренги. Выполняют ОРУ (каждое упр. ассоциировано с животным). Ходьба с перешагивание (как «страус») и пролезанием под гимн.палкой (как «обезьянки») – поточный метод. Музыкальная игра «Веселый зайчик» - фронтальный метод, игра «Север, юг», («Перебежки» как животные) подвижная игра «Хитрая лиса» - групповое взаимодействие. Упражнения для стоп с массажным мячом в положении сидя.</p>
<p>Тема 1.4. Развитие основных движений (6 часов).</p>	<p>Тематическое занятие «Джунгли». Выполняют построение, разновидности ходьбы. Учатся выполнять бег (сгибая ногу вперед/сгибая ногу назад) -поточный метод. ОРУ (разминка обезьянок).</p> <ul style="list-style-type: none"> - Полоса препятствий «Джунгли» (Перешагивание, подлезание, пролезание в обруч, ходьба по канату) – поточный метод. Игра «Ловля обезьян» - групповое взаимодействие. - Эстафета «Передай мяч»- групповое взаимодействие; подвижная игра «Стой» и музыкальная игра «Повторюшка» (прыжки на двух ногах в чередовании с ходьбой) - фронтальный. Контрольное упражнение – наклон в перед (входящий контроль). Упражнения для стоп и ходьба по ортопедическим коврикам)

Раздел 2. Музыкальный марафон (ОФП)

<p>Тема 2.1. Разновидности ходьбы и бега (4 часа).</p>	<p>Учебно-тренировочное занятие. Коллективно выполняют построение, разновидности ходьбы (+перекатом с пятки на носок). Выполняют медленный бег в колонне по одному; бег с заданиями –</p>
--------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

	<p>фронтальный метод; бег, сгибая ногу вперед/ назад – поточный метод. Учатся ходить «Змейкой». Перестраиваются уступом в 2 шеренги. ОРУ. Музыкальная игра «Веселый зайчик» – фронтальный.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Посменное выполнение ходьбы с хлопком под ногой, пролезание в обруч. Музыкальная игра «Найди свой цвет»; - Ходьба по гимнастической скамье; ползание на животе по гимнастической скамье, подтягиваясь руками. Музыкальная игра
<p>Тема 2.2. Аэробика (4 часа).</p>	<p>Коллективно выполняют построение, разновидности ходьбы. Выполняют медленный бег в колонне по одному с заданиями (1 хл. – в обратном направлении; 2 хл. – бег сгибая ногу вперед; 3 – бег сгибая ногу назад) – фронтальный метод. Учатся выполнять прыжки на двух ногах через канат - индивидуальная работа, поточный метод. Перестраиваются уступом в 2 шеренги. Аэробика (общеразвивающие упражнения в чередовании с ходьбой под музыкальное сопровождение). Игра «Хитрая лиса», «Мухи и паутина». Ходьба по ортопедическим коврикам.</p>
<p>Тема 2.3. Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой (4 часа).</p>	<p>. Коллективно выполняют построение, разновидности ходьбы. Выполняют медленный бег в колонне по одному с заданиями, разминка стоп – фронтальный метод. Учатся выполнять прыжки на двух ногах через канат - индивидуальная работа, поточный метод. Перестраиваются уступом в 2 шеренги. Аэробика с гимнастической палкой (общеразвивающие упражнения в чередовании с ходьбой под музыкальное сопровождение). Игра «Перешагни палку». Ходьба по ортопедическим коврикам.</p>
<p>Тема 2.4. Развитие основных движений (4 часов).</p>	<p>Тематическое занятие «Перелет птиц». Коллективно выполняют построение, разновидности ходьбы. Выполняют медленный бег в колонне по одному с заданиями – фронтальный метод. Перестраиваются уступом в 2 шеренги. Аэробика «Танцы птичек». Учатся выполнять прыжки на двух ногах на припятствие (20 см) (птичка прыгает на пенек) - индивидуальная работа, поточный метод. Эстафета «Строим гнездо» (групповая работа) – передача гимнастической палки двумя руками над головой. Игра «Воробьи и вороны», «Северный и южный ветер». Ходьба по ортопедическим коврикам с «птичьими» заданиями.</p>
<p>Раздел 3. Школа мяча.</p>	
<p>Тема 3.1. Строевые упражнения. Команды (2 часа).</p>	<p>Сюжетное занятие «Армия». Коллективно выполняют построение «Солдат», разновидности ходьбы (+ходьба с остановкой по сигналу). Выполняют медленный бег в колонне по одному с заданиями – фронтальный метод. Перестраиваются уступом в 2 шеренги. Учатся выполнять поворот кругом. Ходьба по гимнастической скамье с перекладыванием «гранаты». Выполняют ползание на спине по гимнастической скамье отталкиваясь ногами. Игра (групповые перебежки с мячами).</p>
<p>Тема 3.2. Разновидности ходьбы и бега (2 часа).</p>	<p>Учебно-тренировочное занятие. Коллективно выполняют построение, разновидности ходьбы (+ходьба спиной вперед).</p>

	Выполняют медленный бег в колонне по одному с заданиями, разминка стоп – фронтальный метод. Выполняют прыжки на двух ногах через канат - индивидуальная работа, поточный метод. Перестраиваются уступом в 2 шеренги. ОРУ с малым мячом. Ходьба по гимнастической скамье с переключением мяча из руки в руку над головой и за спиной. Игра «Снайперы», «Не задень!».
Тема 3.3. Общеразвивающие упражнения с малым мячом (6 часов)	. Коллективно выполняют построение, разновидности ходьбы (+в полном присяде) и бега (1 хлопок – бег в обратном направлении, 2 хлопка – бег сгибая ноги вперед, 3 хлопка – бег сгибая ноги назад), (1 хлопок – бег в обратном направлении, 2 хлопка – бег выбрасывая прямую ногу вперед, 3 хлопка – бег выбрасывая прямую ногу назад). Перестраиваются уступом в 2 шеренги. ОРУ без предметов. - Индивидуально учатся выполнять подбрасывание и ловлю мяча, тоже с хлопком. Игра «Охотники и утки». Ходьба по ортопедическим коврикам. - Индивидуально выполняют подбрасывание и ловлю мяча, тоже с хлопком. Учатся выполнять бросок двумя руками в пол и ловлю мяча. Игра «Перестрелка» (групповые перебежки с мячами). Ходьба по ортопедическим коврикам.
Тема 4.4. Развитие основных движений (броски и ловля мяча) (8 часов).	Коллективно выполняют построение, разновидности ходьбы и бега (+бег «змейкой»). Перестраиваются уступом в 2 шеренги. ОРУ без предметов. - Индивидуально выполняют подбрасывание и ловлю мяча, тоже с хлопком. Выполняют бросок двумя руками в пол и ловлю мяча. Работа в парах – выполняют перебрасывание мячей двумя руками снизу. Выполняют бросок мяча двумя руками из-за головы в пол, напарник ловит мяч. Ходьба по ортопедическим коврикам.
Раздел 4. Итоговый «Веселый старт»	
Тема 4.1. Спортивная эстафета «Ловкие, сильные, смелые» (2 часа).	Построение, разминка, распределение на команды. Соревнование команд. - эстафета с ползанием на животе и подтягиванием руками; - эстафеты с ползанием на спине и отталкиванием ногами с мячами; - эстафета с передачей набивного мяча двумя руками над головой; - эстафета с перешагиванием и пролезанием под барьерами; - эстафета с перебрасыванием мячей. Построение. Подведение итогов. Торжественное вручение наклеек всем участникам.
Тема 4.2. Итоговое занятие. Полоса препятствий (2 часа).	Тренировочное занятие. Коллективно выполняют построение, разновидности ходьбы и бега, ОРУ с малым мячом. Индивидуально проходят полосу препятствий. Форма контроля – видеоотчет родителям.
Модуль 2. «Крепыши – мы уже не малыши!»	
Тема 1.1. Строевые упражнения. Команды. Перестроения (2 часа).	Коллективно выполняют построение, повороты направо/налево на месте, поворот кругом. Выполняют ходьбу с разным положением рук и ног; ходьба в полуприседе, в полном приседе; ходьба спиной

	вперед; бег в течение 3 минут; бег «Змейкой». Учатся маршировать на месте; рассчитываться на 1,2,3 и перестраиваться в 3 шеренги. Выполняют ОРУ. Учатся перебрасывать в парах набивной мяч двумя руками снизу. Упражнения для стоп с массажными мячами
Тема 1.2. Разновидности ходьбы и бега (4 часа).	Коллективно выполняют построение, разновидности ходьбы и бега, а также бег в чередовании с ходьбой. ОРУ в движении. Учатся выполнять бег приставным шагом боком и бег с подскоками. Перебрасывают в парах набивной мяч двумя руками снизу Игра «Мяч в догонку». Упражнения для стоп с массажными мячами
Тема 1.3. Общеразвивающие упражнения с набивным мячом (4 часа).	Тематическое занятие «Тяжелый мяч». Коллективно выполняют построение, разновидности ходьбы и бега (приставным шагом, с подскоками, «змейкой»). ОРУ с набивным мячом. Передача набивного мяча из руки в руку перед собой и за спиной. Поднимание набивного мяча одной рукой от плеча вверх. Прыжки с зажатым мячом между ног. - Перебрасывают в парах набивной мяч двумя руками снизу. Игра «Сбей кеглю». - Перекатывание в парах набивного мяча. Игра «Заморозка». - Эстафета с прыжками через несколько препятствий (набивные мячи). Игра
Тема 1.4. Развитие основных движений (разновидности прыжков) (6 часов)	Коллективно выполняют построение, разновидности ходьбы и бега. ОРУ в движении. - Учатся выполнять прыжки из глубокого приседа по обручам с преставлением кеглей на противоположную сторону – поточный метод. Игра «Ловишки-перебежки» - групповое взаимодействие. Ходьба по ортопедическим коврикам. - Выполняют контрольное упражнение прыжок на препятствие (20 см). Игра «Ловишки-перебежки». Ходьба по ортопедическим коврикам.
Тема 2.2. Строевые упражнения. Команды. Перестроения (4 часа).	. Коллективно выполняют построение, разновидности ходьбы и бега. Учатся перестраиваться в 2 колонны в движении. ОРУ. Перебрасывание мячей двумя руками снизу, от груди, из-за головы в пол.
Тема 2.3. Разновидности ходьбы и бега (6 часов).	Тематическое занятие «Попробуй повтори». Коллективно выполняют построение, разновидности ходьбы и бега. ОРУ в движении. Ходьба в упоре лежа (как «обезьянки»), ходьба в упоре лежа сзади (как «паучки»). Продолжают учиться перестраиваться в 2 колонны в движении. - Бег по диагонали с ускорением. Игра «Щуки и караси». - Учатся выполнять челночный бег. Игра «Щуки и караси». - Контрольное упражнение: челночный бег на время.
Тема 2.4. Развитие основных движений (отбивание мяча, ведение)(8 часов).	Учебно-тренировочное занятие. Коллективно выполняют построение, разновидности ходьбы и бега. Перестраиваются в 2 колонны в движении. Аэробика. - Перебрасывание мячей двумя руками снизу, от груди, из-за головы в пол. Игра «Заморозка». - Учатся отбивать мяч правой и левой рукой от пола. Игра «Невод». - Учатся ведению мяча. Игра «Невод». Упражнения для стоп с

		массажными мячами
Тема 3.1. Общеразвивающие упражнения с обручем(8 часов).	3.1. с	Учебно-тренировочное занятие. Коллективно выполняют построение, разновидности ходьбы и бега. Перестраиваются в 2 колонны в движении. ОРУ с обручем. Учатся вращать обруч на талии. - Игра «Бездомный заяц». - Эстафета с бегом по обруча
<i>Тема 3.2. Занятие для новичков с хулахупами (2 часа).</i>		Коллективно выполняют построение, разновидности ходьбы и бега. Перестраиваются в 2 колонны в движении. ОРУ с обручем. Учатся вращать обруч на талии. Учатся вращать обруч на руке и шеи. Контроль – видеоотчет родителям.
Тема 3.3. Развитие основных движений (броски и ловля мяча, отбивание, ведение мяча)(6 часов).		Коллективно выполняют построение, разновидности ходьбы и бега. Перестраиваются в 2 колонны в движении. ОРУ. - Перебрасывание мячей двумя руками снизу, от груди, из-за головы в пол. Подбрасывание и ловля одной рукой. Игра «Пустое место», «Мяч в догонку». - Учатся метать мяч двумя руками из-за головы в обруч. Игра «Бездомный заяц». Контрольное упражнение – бросок двумя руками из-за головы в обруч; эстафета с метанием на дальность.
Тема 3.4. Знакомство с фитболами.	3.4. с	Сюжетное занятие «Сказочные герои». Коллективно выполняют построение, разновидности ходьбы и бега. Перестраиваются в 2 колонны в движении. ОРУ со сказочными названиями. ОРУ «сказочных существ» (в парах). Эстафета с прыжками на фитболах «Забег колобков».
Раздел 4. <i>Тема 4.1. Общеразвивающие упражнения в парах (2 часа).</i>	4.1.	Учебно-тренировочное занятие. Коллективно выполняют построение, разновидности ходьбы и бега. Перестраиваются в 2 колонны в движении. ОРУ. Упражнение «Гачка» (выполняется в парах – посменно). Игра «Мухи и паутина».
<i>Тема 4.2. Общеразвивающие упражнения со скакалкой (8 часов).</i>	4.2. со	Учебно-тренировочное занятие. Коллективно выполняют построение, разновидности ходьбы и бега. Перестраиваются в 2 колонны в движении. ОРУ со скакалкой. Игра «Щуки и караси», «Хитрая лиса», «Заморозка», «Северный и южный ветер».
<i>Тема 4.3. Скиппинг для детей (2 часа).</i>		Тематическое/ контрольное занятие «Юные спортсмены». Коллективно выполняют построение, просмотр видеоролика о скиппинге (20 сек.) разновидности ходьбы и бега. Перестраиваются в 2 колонны в движении. ОРУ со скакалкой. «Показательные выступления каждого спортсмена» (болельщики на трибуне, дети выходят и показывают как научились прыгать на скакалке). Контрольное упражнение – прыжки на скакалке.
<i>Тема 4.4. Развитие основных движений (метание, броски и ловля, отбивания) (6 часов).</i>		Учебно-тренировочное занятие. Коллективно выполняют построение, разновидности ходьбы и бега. Перестраиваются в 2 колонны в движении. Аэробика. - Перебрасывание мячей двумя руками снизу, от груди, из-за головы в пол. Игра «Удочка». - Отбивают мяч правой и левой рукой от пола. Выполняют

	<p>ведение мяча. Контрольные упражнения.</p> <p>- Метание мяча двумя руками и одной в цель. Игра «Волк во рву», «Ловишки с лентами».</p> <p>Упражнения для стоп с массажными мячами</p>
<p>Раздел 5. <i>Тема 5.1. Совершенствование основных движений с усложнениями (4 часа).</i></p>	<p>Тренировочное занятие. Коллективно выполняют построение, разновидности ходьбы и бега. Перестраиваются в 2 колонны в движении. ОРУ с гимнастической палкой. Эстафета «Бег с препятствиями» (пролезание, перешагивание, ползание на гимнастической скамье, ходьба на гимнастической скамье, бег по обручам, перебрасывание мячей). Контрольное упражнение – наклон вперед (итоговый контроль).</p>
<p><i>Тема 5.2. Совершенствование основных движений с обручем (3 часа).</i></p>	<p>Тренировочное занятие. Коллективно выполняют построение, разновидности ходьбы и бега. Перестраиваются в 2 колонны в движении. ОРУ с обручем. Выполняют вращение обруча на талии. Игра «Бездомный заяц».</p>
<p><i>Тема 5.3. Развитие основных движений (6 часов).</i></p>	<p>Игровое занятие. Коллективно выполняют построение, разновидности ходьбы и бега. Перестраиваются в 2 колонны в движении. ОРУ в положении сидя. Толкание мяча головой (подтягивание к себе коленей на коврике) – посменное выполнение. Игра «Не оставайся на земле», «Найди свой цвет», «Сбей кеглю».</p>
<p><i>Тема 5.4. Защита творческих проектов «Спорт в нашей жизни» (1 час).</i></p>	<p>Итоговое занятие. Защита творческих проектов выполненных детьми совместно с родителями «Спорт в нашей жизни».</p>

Тема 5.5. Спортивный праздник «Крепыши – не малыши» (4 часа).

Построение команд, торжественное открытие, эстафеты и конкурсы, подведение итогов, награждение и торжественное закрытие.

Игровые упражнения с фитболами (5-6 лет)

1.«Тоннель» - игроки делятся на пары, сидя на фитболе напротив друг друга, поднимают руки вверх и соединяют их, образуя тоннель. Последняя пара проходит через тоннель, прокатывая впереди свой фитбол, и становятся первой парой. Так по очереди через тоннель должны пройти все пары.

2. «Путешествие».

Дети сидят на фитболах в кругу, имитирующем аэродром.

Ведущий произносит: «Я лечу в (название любого города страны), всех с собой возьму». Дети, оставив фитболы, становятся за ведущим, который, используя основные движения (бег, ходьбу, поскоки и т. д.), водит детей за собой в различных направлениях и по всевозможным траекториям. По команде «Посадка» дети и ведущий должны как можно быстрее занять свой фитбол. Ребенок, который остался без фитбола, в последующей игре будет ведущим

3.«Пингвины на льдине».

Дети-«пингвины» бегают свободно по залу. Фитболы-«льдины» в произвольном

порядке разбросаны на полу. Водящий ребенок-«охотник» пытается поймать «пингвинов» и запятнать их. Если «пингвин» забрался на «льдину», то есть сидит на фитболе, не касаясь при этом пола ногами, ловить его не разрешается

4. «Успей передать».

Дети стоят по кругу и по команде начинают передавать фитбол из рук в руки. По команде «Стоп!» фитбол останавливается на каких-либо двух играющих. Остальные дети хором кричат: «Раз, два, три — беги!». Один ребенок бежит вправо за кругом играющих, другой влево; считается выигравшим тот, кто быстрее вернется к фитболу.

5. «Угадай – ка!».

Дети стоят в кругу. Ведущий с закрытыми глазами находится в центре круга. Играющие перекатывают фитбол за спинами, при этом считая до десяти. Ребенок, который получил фитбол на счет «десять», быстро садится на него. Ведущий пытается отгадать по форме рук и голосу, кто сидит на мяче. Ведущий. Ну-ка, руки покажи, фитбольчик у тебя, скажи? Играющий ребенок (по возможности изменив голос). Ты глаза не открывай, а по слуху отгадай. Кто я?

6. «Космонавты».

Играют две команды. Дети строят две «ракеты». Для этого все мячи располагают в двух равных колонках. Все дети свободно маршируют по залу, проговаривая слова:

Ждут нас быстрые ракеты
Для прогулок по планетам,
На какую захотим,
На такую полетим.

Но в игре один секрет:
Опоздавшим места нет.

После этих слов дети разбегаются по своим ракетам.

Выигрывает та команда, которая дольше всех «пробудет в полете». Дети должны сесть на фитболы, взяться за руки и поднять ноги, «сцепившись в невесомости».

8. «Зайцы и огородник»

Водящий ребенок — «огородник» — стоит в центре «заячьего» круга.

Огородник: Зайцы, вы куда пропали?

Зайцы: Мы в капустке отдохали.

Огородник: А листочки не поели?

Зайцы: Только носиком задели.

Огородник: Вас бы надо наказать!

Зайцы: Так попробуй нас поймать!

После этих слов «огородник» пытается поймать «зайцев».

. «Танцевальный марафон»

Участвуют несколько пар детей. Задача каждой пары — удерживать фитбол любыми частями тела, только не руками, танцуя различные веселые танцы. Оценивается оригинальность и продолжительность танца.

7.2 Комплексы общеразвивающих упражнений на фитболах (для детей 5-6 лет).

1-й комплекс.

1. И.п. - сидя на фитболе, руки к плечам. 1 - руки на фитбол; 2 - вернуться в И.п. (5 раз)
2. И.п - стоя лицом к фитболу, руки за спиной, ноги врозь. 1-2 - наклон вперед не сгибая ног, ладони на фитболе; 3-4 - вернуться в И.п. (5 раз)
3. И.п. - сидя на фитболе, руки с двух сторон на фитболе сбоку. 1-2 - правую ногу согнуть и поставить стопой на фитбол; 3-4 - вернуться в И.п. То же другой ногой. (3-5 раз).
4. И.п. - сидя на фитболе, руки на поясе. 1-2 - наклон вперед, рукой коснуться правой ноги; 3-4 - вернуться в И. п. То же в другую сторону. (3-4 раза)
5. И.п - сидя на полу спиной к фитболу, придерживая фитбол руками. 1-2 - выпрямить ноги; 3-4 - согнуть ноги. (4-6 раз).
6. Подскоки с ноги на ногу вокруг фитбола и ходьба на месте. Смена направлений.
7. Повторить упражнение 1.

2-й комплекс.

1. "Хлопок". И.п - стоя лицом к фитболу. 1-2 - руки через стороны вперед, хлопок, сказать: "Хлоп"; 3-4 - вернуться в И.п. (6 раза)
2. "Дотянись". И.п. - сидя на фитболе, ноги врозь, руки на поясе, сделать вдох. 1-2 - руки через стороны вверх, наклон вперед, коснуться носков - выдох; 3-4 - вернуться в И.п. - вдох. (5 раз).
3. "Приседание". И.п. - стоя лицом к фитболу. 1-2 - поднимая пятки и разводя колени, присесть, руки прямые на фитболе, спина прямая; 3-4 - вернуться в И.п. (6 раз).
4. "Поворот". И.п. - стоя спиной к фитболу, руки на пояс. 1-2 - поворот направо, правой рукой коснуться фитбола; 3-4 - вернуться в И.п. То же влево. Ноги не сгибать. Смотреть в сторону поворота. (3-4 раза).
5. "Ноги врозь". И.п - сидя на полу, лицом к фитболу, ноги врозь, руки в упоре сзади. 1- согнуть ноги ближе к себе; 2 - ноги врозь, не задевая фитбола. (4-6 раз).
6. "Шаги и прыжки". И.п- стоя боком к фитболу. Сделать 10-12 шагов не отрывая носков ног, прыжки вокруг фитбола, ходьба на месте. (3-4 раза).

3-й комплекс.

1. "Шагают пальцы". И.п - стоя на коленях, сесть на пятки, фитбол справа. Перебирая пальцами правой руки, прокатывать фитбол вокруг себя. То же влево. (6 раз).
2. "Насос". И.п - сидя на фитболе, руки на поясе, вдох. 1-2 -наклон вправо (влево), на выдохе произносить звук "Ш-ш-ш"; 3-4 вернуться в И.п. (3-4 раза).
3. "Работают ноги". И.п - сидя на полу, ноги врозь, лицом к фитболу, руки в упоре сбоку. 1 - согнуть правую ногу; 2 -вернуться в И.п. То же левой ногой. То же одновременно сгибая и поочередно выпрямляя каждую, и наоборот. (3-4 раза).
4. "Посмотри на руки". И.п - сидя на фитболе, руки на поясе. 1-2 - поворот вправо, правую руку в сторону, посмотреть на нее; 3-4 - вернуться в И.п. То же - влево. (3-4 раза).
5. "Спрячемся". И.п - сидя на полу, ноги врозь, лицом к фитболу, руки на мяче, спина прямая. 1-4 - перебирая ладонями по фитболу, прокатывая его вперед, наклон вперед; 5-8 -перебирая ладонями по фитболу, вернуться в ИП. (6 раз).
6. "Высоко". И.п - сидя рядом с фитболом. 1-2 - подняться на носки, руки вверх; 3-4 - вернуться в И.п (3-4 раза)

4-й комплекс.

2. И.п - сидя на фитболе, руки к плечам. 1-3 - круговые движения согнутых в локтях рук; 4 - вернуться в И.п (6 раз).
3. И.п - сидя на фитболе, руки вверх, правая нога вправо. 1-2 -наклон вправо к ноге; 3-4 - вернуться в И.п То же - влево. (3-4 раза в каждую сторону).
4. И.п - лежа на фитболе на животе, руки на полу. 1- поднять вверх правую ногу; 2 - вернуться в И.п.; 3-4 - то же левой ногой. (3-4 раза в каждую сторону).
5. И.п - сидя на фитболе, держаться за него руками сбоку. 1-4 -переступая ногами вперед, перейти в положение лежа на фитбол; 5-8 - вернуться в И.п (6 раз).
6. И.п - лежа на спине на полу, прямые ноги на фитболе. 1-2 -поднять таз от пола, опираясь ногами на фитбол; 3-4 -вернуться в И.п.(6-8 раз).
7. И.п - сидя на фитболе, руки за головой. 1 - наклон вправо, коснуться локтем правого бедра; 2 - вернуться в И.п; 3-4 - то же в другую сторону. (3-4 раза в каждую сторону).Прыжки с фитболом в руках

Список литературы

Основная и дополнительная научно-методическая и учебная литература

- 1) Алябьева Е.А. «Нескучная гимнастика. Тематическая утренняя зарядка для детей 5-7 лет – М.: ТЦ Сфера, 2018»
- 2) **2.** Власенко Н.Э. «Фитбол - гимнастика в физическом воспитании детей дошкольного возраста» - ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО- ПРЕСС», 2018
- 3) **3.** Сулим Е.В. «Занятия физкультурой: игровой стретчинг для дошкольников» М.: ТЦ Сфера, 2018»
- 4) **4.** Утробина К.К. Занимательная физкультура в детском саду для детей 5 -7 лет. Конспект занятий и развлечений. Игры и тренинги: Пособие для воспитателей и инструкторов по физкультуре. М.: Издательство ГНОМ и Д, 2006.- 128с.
- 5) **5.** Сайкина Е.Г. Кузьмина С.В. Фитбол-аэробика для дошкольников "Танцы на мячах - Парциальная программа - ООО « ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС». 2016 (раздел – «Фитбол – гимнастика»)
1. Малозёмова, И. И. М19 Физическое воспитание дошкольников: теоретические и методические основы [Электронный ресурс]: учебное пособие для студентов педагогических вузов / И. И. Малозёмова;– Екатеринбург : [б. и.], 2018.
2. Федорова С.Ю. Примерные планы физкультурных занятий с детьми 6-7 лет. Подготовительная к школе группа. – М: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2017. – 96.
3. Фролов В.Г. Физкультурные занятия и упражнения на прогулке: пособие для воспитателя. – М: Просвещение, 1986. – 156.

Интернет ресурсы:

1. [https://www.youtube.com/c/видеоблог «Физкультура для дошкольников»](https://www.youtube.com/c/видеоблог-Физкультура-для-дошкольников).