

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад общеразвивающего вида №53»
городского округа город Салават Республики Башкортостан

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МБДОУ № 53
г. Салавата
А.А.Сергеева
Приказ № 90 от 29.08.25

ПРОГРАММА ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
Спортивный кружок «Олимпийцы»

с детьми 3-7 лет

СОГЛАСОВАНО

Советом Родителей

МБДОУ № 53 г.Салавата

Протокол № 1 от 26.08.25

Принято

На заседании Педагогического совета

МБДОУ № 53 г.Салавата

Протокол № 1 от 29.08.25

ОГЛАВЛЕНИЕ:

1.	ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ	3
1.1	Пояснительная записка	3
1.2	Цели и задачи Программы	4
1.3	Принципы и подходы к формированию Программы	4
1.4	Интеграция образовательных областей	5
1.5	Планируемые результаты освоения Программы	6
2.	СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ	7
2.1	Система физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ	7
2.2	Содержание образовательной деятельности для детей 3-7 лет	8
2.3	Формы организации двигательной деятельности	11
2.4	Структура занятия	11
3.	ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ	12
3.1	Учебно-методическое обеспечение и информационное обеспечение программы	12
3.2	Материально-технические условия реализации Программы	12
3.3	Кадровое обеспечение	12
3.4	Календарно-тематическое планирование занятий для детей 3-4 лет.	13
3.5	Календарно-тематическое планирование занятий для детей 4-5 лет.	15
3.6	Календарно-тематическое планирование занятий для детей 5-6 лет.	18
3.7	Календарно-тематическое планирование занятий для детей 6-7 лет.	19
3.8	Перечень литературных источников	26

1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1.1 Пояснительная записка

Дополнительная образовательная программа Муниципального автономного дошкольного образовательного учреждения по образовательной области «Физическое развитие» (далее Программа), разработана в соответствии с требованиями основных нормативных документов:

- Конституция Российской Федерации (принята на всенародном голосовании 12 декабря 1993 г.) (с поправками от 1 июля 2020г.);
- Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации";
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. N 1155 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования";
- Санитарно-эпидемиологические требования к организациям, отдыха и оздоровления детей и молодежи (СП 2.4.3648-20);
- Санитарные правила и нормы «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и безвредности для человека факторов среды обитания» (Выдержки для школ и дошкольных организаций), (СанПиН 1.2.3685-21).

Программа отражает особенности содержания и организации образовательного процесса в области физического развития детей 3-7 лет.

Обязательная часть Программы разработана в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования с учётом Инновационной программы дошкольного образования «От рождения до школы» под ред. Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, Э.М. Дорофеевой, -6-изд., доп.-М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2020.

В общей системе всестороннего развития человека физическое воспитание ребёнка занимает важное место. Именно в дошкольном возрасте закладываются основы здоровья, физического развития, формируются двигательные навыки, создаётся фундамент для воспитания физических качеств. Дошкольники с большим удовольствием занимаются физкультурой. Особенный интерес вызывают у них спортивные игры (баскетбол, настольный теннис, футбол, хоккей, бадминтон и др.), а также спортивные упражнения (плавание, катание на велосипеде, на санках, на коньках, ходьба на лыжах и т.д.). Спортивные игры и упражнения способствуют совершенствованию деятельности основных физиологических систем организма (нервной, сердечно – сосудистой, дыхательной), улучшению физического развития, физической подготовленности детей, оздоровлению организма, воспитанию положительных морально – волевых качеств. Заниматься спортом в прямом смысле слова (подготовка и участие детей в спортивных соревнованиях для достижения высоких спортивных результатов) не рекомендуется для детей дошкольного возраста. Поэтому, занятия детей в спортивном кружке, полностью построены на обучении детей подвижным играм с элементами спорта и игровым упражнениям, которые способствуют развитию у детей точности и ловкости движений, глазомера, ориентировки в пространстве, мышления, быстроты двигательной реакции на зрительные и слуховые сигналы; воспитанию выдержки, честности, справедливости, дисциплинированности, ответственности перед командой, взаимопониманию и умению считаться с другими детьми. Для каждого занятия определяются образовательные и воспитательные задачи с постепенным усложнением их в зависимости от развития и подготовленности детей, содержания игр и упражнений. При подборе игр и упражнений учитываются возрастные особенности, возможности ребёнка и наличием пособий. Дошкольный возраст - важный период в жизни человека.

Программа по оздоровительной аэробике «Детская Зумба» рассчитана на детей 3-4 лет, со сроками реализации один год. Данная программа направлена на достижение общего оздоровительного эффекта, формирование у дошкольников основ здорового образа жизни, стремления к активным занятиям физической культурой и спортом, душевной и физической гармонии.

Программа даёт возможность работать с воспитанниками, имеющими разный уровень физической подготовки.

Программы по Фитбол-гимнастике и Фитбол-аэробике для детей 5-6 лет уникальны по своему воздействию на организм занимающихся и вызывают большой интерес у детей и взрослых.

Упражнения на мячах обладают оздоровительным эффектом, который подтверждён опытом работы специализированных, коррекционных и реабилитационных медицинских центров Европы. За счёт вибрации при выполнении упражнений и амортизационной функции мяча улучшаются обмен веществ, кровообращение и микроциркуляция в межпозвоночных дисках и внутренних органах, что способствует разгрузке позвоночного столба, мобилизации различных его отделов, коррекции лордозов кифозов.

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

1.2 Цели и задачи Программы

Цель: сохранение и укрепление физического здоровья детей, потребность в систематических занятиях физическими упражнениями; развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья.

Задачи Программы:

Образовательные задачи:

- Освоение системы знаний, необходимой для сознательного освоения двигательных умений и навыков.
- Формирование и развитие жизненно необходимых двигательных умений и навыков.
- Обучение технике правильного выполнения физических упражнений.
- Формирование навыка ориентировки в схеме собственного тела, в пространстве.

Развивающие задачи:

- Развитие двигательных качеств (быстроты, ловкости, гибкости, выносливости, точности движений, мышечной силы, двигательной реакции)
- Формирование и совершенствование двигательных навыков прикладного характера
- Развитие пространственно-временной дифференцировки.
- Обогащение словарного запаса.

Оздоровительные и коррекционные задачи:

- Укрепление и сохранение здоровья, закаливание организма.
- Активизация защитных сил организма ребёнка.

Повышение физиологической активности органов и систем организма:

- Укрепление и развитие сердечно-сосудистой и дыхательной системы.
- Коррекция нарушений опорно-двигательного аппарата (нарушение осанки, сколиозы, плоскостопия).
- Коррекция и компенсация нарушений психомоторики (преодоление страха, замкнутого пространства, высоты, нарушение координации движений, завышение или занижение самооценки).
- Коррекция и развитие общей и мелкой моторики.

Воспитательные задачи:

- Воспитание чувства внутренней свободы, уверенности в себе, своих силах и возможностях.
- Воспитание нравственных и морально-волевых качеств и навыков осознанного отношения к самостоятельной деятельности, смелости, настойчивости.
- Воспитание устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями.
- Формирование осознанного отношения к своему здоровью и мотивации к здоровому образу жизни.

1.3 Принципы и подходы к формированию Программы

Эффективность решения данных задач зависит от правильного подбора принципов, подходов, методов в воспитании и развитии детей. Данная программа построена на основе качественного подхода к проблеме развития психики ребёнка. Качественный подход постулирует, что психика ребёнка обладает качественно другими характеристиками, чем психика взрослого человека, и лишь в процессе онтогенетического развития она начинает обладать характеристиками взрослой особи. Это положение развивается в трудах двух крупнейших психологов XX столетия - Льва Семёновича Выготского и Жана Пиаже.

Возрастной подход (Л.С.Выготский, А.Н.Леонтьев, Д.Б.Эльконин, Л.И.Божович, А.В.Запорожец, Ж.Пиаже) к проблеме развития психики ребёнка.

Возрастной подход к развитию психики ребёнка учитывает, что психическое развитие на каждом возрастном этапе подчиняется определённым возрастным закономерностям, а также имеет свою специфику, отличную от другого возраста.

Личностный подход (Л.С.Выготский, А.Н.Леонтьев, Л.И.Божович, Д.Б.Эльконин, А.В.Запорожец) к проблеме развития психики ребёнка.

Все поведение ребёнка определяется непосредственными и широкими социальными мотивами поведения и деятельности. В дошкольном возрасте социальные мотивы поведения развиты ещё слабо, а потому в этот возрастной период деятельность мотивируется в основном непосредственными мотивами. Исходя из этого, предлагаемая ребёнку деятельность должна быть для него осмысленной, только в этом случае она будет оказывать на него развивающее воздействие.

Исходя из положения, что в основе развития лежит, прежде всего, эволюция поведения и интересов ребёнка, изменение структуры направленности его поведения. Идея о поступательном развитии ребёнка главным образом за счёт его личностного развития принципиально противоположна господствующим в современной педагогике идеям о приоритете интеллектуального развития.

Наряду с общепедагогическими дидактическими принципами (сознательности и активности, наглядности и доступности и др.), имеются специальные, которые выражают специфические закономерности физического воспитания:

- Принцип оздоровительной направленности, согласно которому инструктор по физической культуре несёт ответственность за жизнь и здоровье своих воспитанников, должен обеспечить рациональный общий и двигательный режим, создать оптимальные условия для двигательной активности детей.
- Принцип разностороннего и гармоничного развития личности, который выражается в комплексном решении задач физического и умственного, социально - нравственного и художественно - эстетического воспитания, единства своей реализации с принципом взаимосвязи физической культуры с жизнью.
- Принцип гуманизации и демократизации, который позволяет выстроить всю систему физического воспитания детей в детском саду и физкультурно - оздоровительной работы с детьми на основе личностного подхода, предоставление выбора форм, средств и методов физического развития и видов спорта, принципа комфортности в процессе организации развивающего общения педагога с детьми и детей между собой.
- Принцип индивидуализации позволяет создавать гибкий режим дня и охранительный режим в процессе проведения занятий, по физическому развитию учитывая индивидуальные способности каждого ребёнка, подбирая для каждого оптимальную физическую нагрузку и моторную плотность, индивидуальный темп двигательной активности в процессе двигательной активности, реализуя принцип возрастной адекватности физических упражнений.
- Принципы постепенности наращивания развивающих, тренирующих воздействий, цикличности построения физкультурных занятий, непрерывности и систематичности чередования нагрузок и отдыха, лежащие в основе методики построения физкультурных занятий.
- Принцип единства с семьёй, предполагающий единство требований детского сада и семьи в вопросах воспитания, оздоровления, распорядка дня, двигательной активности, гигиенических процедур, культурно - гигиенических навыков, развития двигательных навыков.

1. 4 Интеграция образовательных областей по ФГОС ДО

Физическая культура по-своему интегрирует в себе такие образовательные области как, социально-коммуникативное развитие, познавательное развитие, речевое развитие, художественно-эстетическое развитие, физическое развитие.

- Социально-коммуникативное развитие:

Развивать игровой опыт совместной игры взрослого с ребёнком и со сверстниками, побуждать к самостоятельному игровому творчеству в подвижных играх. Развивать умение чётко и лаконично давать ответ на поставленный вопрос и выражение своих эмоций, проблемных моментах и

пожеланий. Развивать коммуникативные способности при общении со сверстниками и взрослыми: умение понятно объяснить правила игры, помочь товарищу в затруднительной ситуации при выполнении задания, разрешить конфликт через общение.

- Познавательное развитие:

Обогащать знания о двигательных режимах, видах спорта. Развивать интерес к изучению себя и своих физических возможностей: осанка, стопа, рост, движение. Формировать представления о здоровье, его ценности, полезных привычках, укрепляющих здоровье, о мерах профилактики и охраны здоровья.

- Речевое развитие

Обогащать активный словарь на занятиях по физкультуре (команды, построения, виды движений и упражнений); развивать звуковую и интонационную культуру речи в подвижных и малоподвижных играх.

- Художественно-эстетическое развитие:

Обогащать музыкальный репертуар детскими песнями и мелодиями. Развивать музыкально-ритмические способности детей, научить выполнять упражнения в соответствии с характером и темпом музыкального сопровождения.

1.5 Планируемые результаты освоения Программы

Планируемые результаты освоения программы (3-4 лет)

Ребёнок обнаруживает достаточный уровень развития физических качеств и основных движений, соответствующий возрастному-половому нормативам.

- Проявляет желание участвовать в подвижных играх с элементами соревнования; самостоятельно организует подвижные игры, придумывая разные варианты.
- Умеет ходить и бегать легко, ритмично, сохраняя правильную осанку.
- Умеет прыгать на месте, прыгать в обозначенное место, прыгать в длину с места.
- Умеет метать мяч и предметы на расстояние удобной рукой, в вертикальную и горизонтальную цель; отбивать мяч, ловить мяч.
- Имеет представление об элементах спортивных игр: волейбол, баскетбол, футбол, хоккей.
- Самостоятельно одевается и раздевается, правильно умывается и моет руки, пользуется предметами личной гигиены (мыло, расчёска, полотенце, носовой платок).
- Умеет привлечь внимание взрослого в случае травмы или недомогания; может элементарно охарактеризовать своё самочувствие.

Планируемые результаты освоения программы (5-6 лет)

- Сформировать интерес к процессу движения под музыку.
- Развить умение точно координировать движения с основными средствами музыкальной выразительности.
- Сформировать способность к запоминанию и самостоятельному исполнению композиции.
- Развить желание использовать разнообразные виды движений под музыку
- Развить подвижность, гибкость, эластичность связок, мышц, суставов.
- Сформировать точность и правильность в выполнении упражнений.
- Освоить полный объём базовых движений Зумбы, основных асан детской йоги, дыхательных упражнений и упражнений на расслабление.

К концу учебного года воспитанники могут освоить:

- Знать и соблюдать правила безопасного поведения, правила выполнения базовых движений и элементов трудности.
- Уметь контролировать в процессе занятий своё тело положение, осанку и дыхание.
- Выполнять танцевальные комбинации ритмично, эмоционально и уверенно.
- Приобретение навыки общения, наблюдательности, внимания, самостоятельности, фантазии, активности, работы в команде.

Формы презентации итогов реализации программы:

- Участие в родительских собраниях.
- Консультации для родителей.

- Выступление на детских праздниках.
- Мастер-классы для детей других групп.
- Отчётные концерты для родителей.
- Видео-презентации на сайтах.

Планируемые результаты освоения программы (6-7 лет)

- Ребёнок обнаруживает достаточный уровень развития физических качеств и основных движений, соответствующий возрастнo-половым нормативам.
- Самостоятельно выполняет доступные возрасту гигиенические процедуры, соблюдает элементарные правила здорового образа жизни.
- Самостоятельно организывает подвижные игры (в разных вариантах).
- Умеет прыгать на мягкое покрытие с высоты, мягко приземляться прыгать в длину с места на расстояние не менее 120 см, с разбега - 150 см; прыгать через короткую и длинную скакалку.
- Умеет перебрасывать набивные мячи весом 1 кг, метать мяч и предметы на расстояние не менее 10 м., владеть «школой мяча».
- Владеет элементами спортивных игр и умеет организовать спортивные игры по облегчённым правилам: футбол, хоккей, баскетбол, волейбол
- Имеет представления о ЗОЖ (о некоторых особенностях строения и функционирования организма человека, о важности соблюдения режима дня, о рациональном питании, о значении двигательной активности, о полезных и вредных привычках и др.); о поведении во время болезни.
- Владеет основными культурно-гигиеническими навыками (быстро и правильно умывается, чистит зубы, полощет рот после еды, моет уши, причёсывается, правильно пользуется носовым платком, следит за своим внешним видом, самостоятельно одевается и раздевается, следит за чистотой одежды и обуви и т.п.). Выполняет правила культуры еды.
- Понимает, как нужно вести себя в опасных ситуациях, и при напоминании, выполняет эти правила.
- Имеет представления о способах обращения за помощью в опасных ситуациях, знает номер телефона вызова экстренной помощи.
- Умеет привлечь внимание взрослого в случае травмы или недомогания; оказывает элементарную помощь.

2.СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ

2.1 Система физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ

Цель: удовлетворять биологическую потребность растущего организма ребёнка в двигательной деятельности, давать возможность ему ощущать радость и удовольствие от умения управлять своим телом.

№	Направление работы	Содержание работы
1.	Обеспечение здорового образа жизни	- щадящий режим - организация микроклимата в жизни группы - профилактические, оздоровительные мероприятия
2.	Создание условий для физкультурно-оздоровительной работы	- планирование физкультурных занятий - разработка конспектов физ.занятий - планирование физ. мероприятий
3.	Укрепление здоровья детей средствами физической культуры	-проведение утренних гимнастик, бодрящих, корригирующих, пальчиковых, и т.д. - физ. занятия в разных формах, физ. досуги, спорт. праздники - подвижные игры - спортивные игры - индивидуальная работа по развитию движений - недели здоровья

4.	Мониторинг	-проведение диагностики физической подготовленности дошкольников
5.	Организация активного отдыха и самостоятельной двигательной деятельности детей	- подвижные игры - самостоятельная деятельность на прогулке, в группах - динамические паузы - использование сезонных видов спорта
6.	Закаливание детского организма	- проветривание помещений - прогулки на свежем воздухе - соблюдение режима, структуры прогулки - гигиенические и водные процедуры - хождение босиком - гигиеническое мытьё ног - рациональная одежда детей на прогулках, в группе, на занятиях на свежем воздухе
7.	Работа с родителями	- день открытых дверей - родительские собрания - участие родителей в физкультурно- массовых мероприятиях детского сада - пропаганда ЗОЖ
8.	Медико-педагогический контроль	-проверка условий санитарно – гигиенического состояния мест проведения занятий и физкультурного оборудования - мониторинг за состоянием здоровья детей - рациональное питание
9.	Работа по охране жизни и здоровья детей	- создание условий для занятий - соблюдение ТБ и санитарно – гигиенических требований и норм при подготовке, проведении занятий - инструктаж

2.2 Содержание образовательной деятельности для детей 3-7 лет

Содержание образовательной области «Физическое развитие» направлено на достижение целей формирования у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие через решение следующих специфических задач:

- развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации)
- накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);
- формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.
- развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта
- совершенствовать физические качества в разнообразных формах двигательной деятельности.
- продолжать формировать правильную осанку, умение осознанно выполнять движения.
- развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость, ловкость.
- совершенствовать двигательные умения и навыки детей
- закреплять умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры; бегать наперегонки, с преодолением препятствий.
- закреплять умение лазать по гимнастической стенке, меняя темп.
- совершенствовать умение прыгать в длину, в высоту с разбега, правильно разбегаться, отталкиваться и приземляться в зависимости от вида прыжка, прыгать на мягкое покрытие через длинную скакалку, сохранять равновесие при приземлении.
- закреплять умение сочетать замах с броском при метании, подбрасывать и ловить мяч одной рукой, отбивать его правой и левой рукой на месте и вести при ходьбе.

- знакомить со спортивными играми и упражнениями, с играми с элементами соревнования, играми-эстафетами.
- формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:
- развивать самостоятельность, творчество; формировать выразительность и грациозность движений.
- воспитывать стремление участвовать в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах.
- продолжать формировать умение самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество.
- приучать помогать взрослым готовить физкультурный инвентарь для физических упражнений, убирать его на место.
- поддерживать интерес детей к различным видам спорта, сообщать им наиболее важные сведения о событиях спортивной жизни страны.
- проводить один раз в месяц физкультурные досуги длительностью 25-30 минут; два раза в год физкультурные праздники длительностью до 1 часа.
- во время физкультурных досугов и праздников привлекать дошкольников к активному участию в коллективных играх, развлечениях, соревнованиях.

Примерный перечень основных движения, подвижных игр и упражнений:

Ходьба: Ходьба обычная, на носках (руки за голову), на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедра), перекатом с пятки на носок, приставным шагом вправо и влево. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, вдоль стен зала с поворотом, с выполнением различных заданий воспитателя. Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, верёвке (диаметр 1,5-3 см), по наклонной доске прямо и боком, на носках. Ходьба по гимнастической скамейке, с перешагиванием через набивные мячи, приседанием на середине, раскладыванием и собиранием предметов, прокатыванием перед собой мяча двумя руками, боком (приставным шагом) с мешочком песка на голове. Ходьба по наклонной доске вверх и вниз на носках, боком (приставным шагом). Кружение парами, держась за руки.

Бег: Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колена (бедра), мелким и широким шагом, в колонне по одному, по двое; змейкой, врассыпную, с препятствиями. Непрерывный бег в течение 1,5-2 минут в медленном темпе, бег в среднем темпе на 80-120 м (2-3 раза) в чередовании с ходьбой; челночный бег 3 раза по 10 м. Бег на скорость: 20 м примерно за 5-5,5 секунды (к концу года — 30 м за 7,5-8,5 секунды). Бег по наклонной доске вверх и вниз на носках, боком приставным шагом. Кружение парами, держась за руки.

Ползание и лазанье: Ползание на четвереньках змейкой между предметами в чередовании с ходьбой, бегом, переползанием через препятствия; ползание на четвереньках (расстояние 3-4 м), толкая головой мяч; ползание по гимнастической скамейке, опираясь на предплечья и колени, на животе, подтягиваясь руками. Перелезание через несколько предметов подряд, пролезание в обруч разными способами, лазанье по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа, перелезание с одного пролёта на другой, пролезание между рейками.

Прыжки: Прыжки на двух ногах на месте (по 30-40 прыжков 2-3 раза) чередовании с ходьбой, разными способами (ноги скрестно, ноги врозь, одна нога вперёд — другая назад), продвигаясь вперёд (на расстояние 4 м). Прыжки на одной ноге (правой и левой) на месте и продвигаясь вперёд, в высоту с места прямо и боком через 5-6 предметов — поочерёдно на каждый (высота 15-20 см). Прыжки на мягкое покрытие высотой – 20 см, прыжки с высоты 30 см в обозначенное место, прыжки в длину с места (не менее 80 см), в длину с разбега (примерно 100 см), в высоту с разбега (30-40 см). Прыжки через короткую скакалку, вращая ее вперёд и назад, через длинную скакалку (неподвижную и качающуюся).

Бросание, ловля, метание: Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками (не менее 10 раз подряд); одной рукой (правой, левой не менее 4-6 раз); бросание мяча вверх и ловля его с хлопками. Перебрасывание мяча из одной руки в другую, друг другу из разных исходных положений и построений, различными способами (снизу, из-за головы, от груди, с отскоком от земли). Отбивание мяча о землю на месте с продвижением шагом вперёд (на расстояние 5-6 м), прокатывание набивных мячей (вес 1 кг). Метание предметов на дальность (не менее 5-9 м), в горизонтальную и вертикальную цель (центр мишени на высоте 1 м) с расстояния 3-4 м.

Построение и перестроения: в колонну по одному, в шеренгу, круг; перестроение в колонну по двое, по трое; равнение в затылок, в колонне, в шеренге. Размыкание в колонне — на вытянутые руки вперёд, в шеренге — на вытянутые руки в стороны. Повороты направо, налево, кругом переступанием, прыжком.

Ритмическая гимнастика с элементами Зумбы. Красивое, грациозное выполнение знакомых физических упражнений под музыку. Согласование ритма движений с музыкальным сопровождением,

Общеразвивающие упражнения: Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Разводить руки в стороны из положения руки перед грудью; поднимать руки вверх и разводить в стороны ладонями вверх из положения руки за голову. Поднимать руки со сцепленными в замок пальцами (кисти повернуты тыльной стороной внутрь) вперёд-вверх; поднимать руки вверх-назад попеременно, одновременно. Поднимать и опускать кисти; сжимать и разжимать пальцы.

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника: Поднимать руки вверх и опускать вниз, стоя у стены, касаясь ее затылком, плечами, спиной, ягодицами и пятками. Поочередно поднимать согнутые прямые ноги, прижавшись к гимнастической стенке и взявшись руками за рейку на уровне пояса. Наклоняться вперёд, стоя лицом к гимнастической стенке и взявшись за рейку на уровне пояса; наклоняться вперёд, стараясь коснуться ладонями пола; наклоняться, поднимая за спиной сцепленные руки. Поворачиваться, разводя руки в стороны, из положений руки перед грудью, руки за голову. Поочередно отводить ноги в стороны из упора, присев; двигать ногами, скрещивая их из исходного положения, лёжа на спине. Подтягивать голову и ногу к груди (группироваться).

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног: Переступать на месте, не отрывая носки ног от пола. Приседать (с каждым разом все ниже), поднимая руки вперёд, вверх, отводя их за спину. Поднимать прямые ноги вперёд (махом); выполнять выпад вперёд, в сторону (держа руки на поясе, совершая руками движения вперёд, в сторону, вверх). Захватывать предметы пальцами ног, приподнимать и опускать их; перекладывать, передвигать их с места на место. Переступать приставным шагом в сторону на пятках, опираясь носками ног о палку (канат).

Статические упражнения: Сохранять равновесие, стоя на гимнастической скамейке на носках, приседая на носках; сохранять равновесие после бега и прыжков (приседая на носках, руки в стороны), стоя на одной ноге, руки на поясе.

Спортивные игры:

- Элементы баскетбола. Перебрасывать мяч друг другу двумя руками от 7 уд, вести мяч правой, левой рукой. Бросать мяч в корзину двумя руками от груди.
- Элементы бадминтон. Отбивать волан ракеткой, направляя его в определённую сторону. Играть в паре с воспитателем.
- Элементы футбола. Прокатывать мяч правой и левой ногой в заданном направлении. Обводить мяч вокруг предметов; закатывать в лунки, ворота; передавать ногой друг другу в парах, отбивать о стенку несколько раз подряд.
- Элементы хоккея. Прокатывать шайбу клюшкой в заданном направлении, закатывать ее в ворота. Прокатывать шайбу друг другу в парах.

Подвижные игры:

- С бегом. «Ловишки», «Уголки», «Парный бег», «Мышеловка», «Мы весёлые ребята», «Гуси-лебеди», «Сделай фигуру», «Караси и щука», «Перебежки», «Хитрая лиса», «Встречные перебежки», «Пустое место», «Затейники», «Бездомный заяц».
- С прыжками. «Не оставайся на полу», «Кто лучше прыгнет?», «Удочка», «С кочки на кочку», «Кто сделает меньше прыжков?», «Классы».
- С лазаньем и ползанием. «Кто скорее доберётся до флажка?», «Медведь и пчелы», «Пожарные на ученье».
- С метанием. «Охотники и зайцы», «Брось флажок?», «Попади в обруч», «Сбей мяч», «Сбей кеглю», «Мяч водящему», «Школа мяча», «Серсо». Эстафеты. «Эстафета парами», «Пронеси мяч, не задев кеглю», «Забрось мяч в кольцо», «Дорожка препятствий».

- С элементами соревнования. «Кто скорее пролезет через обруч к флажку?», «Кто быстрее?», «Кто выше?».

Башкирские народные игры: «Ловкий джигит – ТАҢЫЛ ЕГЕТ», «Перенеси яйцо в ложке», «Сапожник - ИТЕКСЕ», «КУРАЙ», «ЮРТА - ТИРМӘ», «Сабантуй - ҺАБАНТУЙ», «Липкие пеньки» и т.д.

Спортивные развлечения: «Весёлые старты», «Подвижные игры», «Зимние состязания», «Детская Олимпиада».

2.3 Формы организации двигательной деятельности

Выделяется 6 основных форм организации двигательной деятельности в режиме учебного дня, каждая из которых отражает свои цели и задачи:

- традиционная (обучающий характер, смешанный характер, вариативный характер),
- тренировочная (повторение и закрепление определённого материала),
- игровая (подвижные игры, игры-эстафеты),
- сюжетно-игровая (может включать различные задачи по развитию речи и ознакомлением с окружающим миром, а также по формированию элементарных математических представлений),
- с использованием тренажёров (спортивная перекладина, гимнастическая стенка, велотренажёр, беговая дорожка, гимнастическая скамья, батут, диск здоровья и т.п.),
- по интересам, на выбор детей (мячи, обручи, кольцоброс, полоса препятствий, тренажёры, скакалки).

Приобретаемые знания, умения и навыки в последующем закрепляются в системе самостоятельных занятий физическими упражнениями: утренней зарядке, физкультминутках и подвижных играх во время прогулок. Развитию самостоятельности в старшем дошкольном возрасте хорошо содействует организация спортивных соревнований и спортивных праздников. Они особенно эффективны, если в основе их содержания используются упражнения, подвижные игры, способы деятельности и знания, освоенные дошкольниками на занятиях физической культурой. Для полной реализации программы укрепляется материально-техническая и учебно-спортивная база, проводится спортивные соревнования.

2.4 Структура занятия

В каждой возрастной группе физкультура проводится 2 раза в неделю в спортивном зале. Различные формы и методы проведения занятий способствуют закреплению двигательных умений и навыков, воспитанию физических качеств (ловкости, быстроты, выносливости), развитию координации движений, пространственной ориентации и укреплению их физического и психического здоровья.

Продолжительность занятия по физической культуре:

- 15 мин- младшая группа
- 20 мин- средняя группа
- 25 мин. - старшая группа
- 30 мин. - подготовительная к школе группа

Вводная часть направлена на улучшение эмоционального состояния, активацию внимания и подготовку детского организма к физическим нагрузкам основной части.

Основная часть (самая большая по объёму и значимости) включает в себя тренировку разных групп мышц, совершенствование всех физиологических функций организма детей и состоит из общеразвивающих упражнений и основных видов движений по теме. Итогом основной части занятия является – тематическая подвижная игра высокой активности.

Заключительная часть выравнивает функциональное состояние организма детей. В ней воспитанники выполняют коррекционные и дыхательные упражнения, направленные на снижение двигательной активности, восстановление дыхания.

3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ

3.1 Учебно-методическое обеспечение и информационное обеспечение программы

- Методическая литература
- Картотека игр-тренингов
- Картотека упражнений для релаксации
- Картотека «Дыхательная гимнастика в игровой форме»

- Видео «Зумба для начинающих»
- Спорткомплекс из мягких модулей - 1 шт.
- Набор мягких модулей для спортивных игр и соревнований - 1 шт.
- Скамейки - 3 шт.
- Гимнастические стенки - 3 шт.
- Мешочки для метания 100 - 120 г - 18 шт.
- Флажки разноцветные - 25 шт.
- Мячи резиновые (различного диаметра) - по 20 шт.
- Фитболы (д – 45-55 см) - 16 шт.
- Мяч футбольный – 1 шт.
- Мяч баскетбольный – 1 шт.
- Мяч волейбольный – 1 шт.
- Гимнастический набор для построения полосы препятствий и развития основных движений - 1 шт.
- Обруч пластмассовый диам. 55 см - 2 5 шт.
- Мат гимнастический 2,0*1,0*0,1м цветной (искусственная кожа) - 3 шт.
- Канат для перетягивания х/б 10м диам.30мм - 1 шт.
- Конус сигнальный - 8 шт.
- Дуга для подлезания (разной высоты) - по 2 шт.
- Лабиринт игровой - 2 шт.
- Гимнастические палки - 25 шт.
- Обручи - 26 шт.
- Мячи 25 см. - 30 шт.
- Кубики- 25 х2 шт.
- Дуги для подлезания - 2 шт.
- Гимнастические скамейки - 2 шт. - 4 метра, 1шт. - 2 метра.
- Ворота футбольные малые - 2 шт.
- Деревянная мишень - 1 шт.
- Кегли - 10 шт.
- Набивные мячи - 1 шт.
- Мячи для метания в даль - 30 шт.
- Длинная верёвка, канат

3.2 Материально-технические условия реализации программы:

- Спортивный зал;
- Музыкальный центр - 1 штука;
- Проектор с экраном- 1 комплект;
- Ноутбук- 1 штука;
- Фотоаппарат- 1 штука.

3.3 Кадровое обеспечение:

Дополнительную образовательную программу реализует воспитатель Сахарова Светлана Леонтьевна, высшая квалификационная категория.

3.4 Календарно-тематическое планирование занятий для детей 3-4 лет.

Спорт. игра месяц	I неделя	II неделя	III неделя	IV неделя

	октябрь	Разминка без предметов. Подбрасывание и ловля мяча двумя руками перед грудью. П.И. «Бегите ко мне» Упражнения на восстановление дыхания	Разминка без предметов. Броски и ловля мяча в парах двумя руками. Подбрасывание и ловля малого мяча двумя руками.. П.И. «Бегите ко мне» И.м.п. «У кого мяч»	Разминка с обручем. Упражнение «Прокати мяч» Броски и ловля мяча двумя руками. П.И. «С кочки на кочку»	Разминка с обручем. Упражнение «Прокати мяч» Броски малого мяча в парах на расстоянии 2-2,5м. П.И. «С кочки на кочку»
	ноябрь	Разминка с лентами Подбрасывание и ловля мяча. Броски мяча в парах двумя руками. П.И. «Бегите к флажку» И.м.п. «Найди игрушку»	Разминка с лентами. Обучение броскам и ловле мяча в парах. Круговая тренировка. П.И. «Кот и мыши» И.м.п. «Найди игрушку»	Разминка с кубиками. Обучение отбиванию воздушного шара двумя руками. П.И. «Наседка и цыплята»	Разминка с кубиками. Обучение отбиванию воздушного шара. Прыжки с продвижением вперед. П.И. «Наседка и цыплята»
	декабрь	Разминка с малым мячом. Отбивание мяча двумя руками сверху, ползание по пластунски, П.И. «Через ручеёк»	Разминка с малым мячом. Отбивание мяча двумя руками Ходьба по скамье, спрыгивание с высоты 30 см. П.И. «Через ручеёк»	Разминка без предметов. Отбивание мяча в парах двумя руками. Лазание по гимнастической лестнице. П.и. «Кони»	Разминка без предметов. Отбивание мяча двумя руками. Упражнение «Перелезть через обруч» П.и. «Кони»»
	Январь		Разминка без предметов. Прыжки из обруча в обруч, ползание по пластунски. П.И. «Лохматый пёс» И.м.п. «У оленя дом большой»	Разминка с кеглями Отбивание мяча от пола на месте и в движении. Прыжки через кубы. П.И. «Пчёлки, пчёлки»	Разминка с кеглями. Ползание по скамье, подтягиваясь руками. П.и. «Пчёлки, пчёлки..» И.м.п. «У оленя дом большой»
	Февраль	Разминка с платочком. Подлезание под предметы П.И. «Наседка и цыплята» И.м.п. «Мы едем, едем...»	Разминка с платочком. Упражнение «Прыжки из обруча в обруч» П.И. «Наседка и цыплята» И.м.п. «Мы едем, едем...»	Разминка с гантелями. Упражнение «Прыжки из обруча в обруч» П.И. «Такси» Релаксационные упражнения: «Улыбка»,	Разминка с гантелями. Упражнение «Ползание по скамье» П.И. «Такси» Релаксационные упражнения: «Пчелка»

	Март	Разминка с б. мячом Упражнение «Лови мяч» Прыжки с продвижением вперед. П.И. «Воробышки и кот»	Разминка с б. мячом Упражнение «Забрось мяч в корзину». Прыжки с продвижением вперед П.И. «Воробышки и кот»	Разминка с гимн. палкой. Разминка «Ходим по скамейке» П.И. «Через ручеёк»	Разминка с гимн. палкой. Упражнение «Забрасывать мяч в корзину любым удобным способом». П.и. «Через ручеёк»
	Апрель	Разминка в парах Бег от линии до линии с продвижением вперед Прыжки через препятствия П.И. «Найди свой домик»	Разминка в парах Бег от линии до линии с продвижением вперед Прыжки через препятствия П.И. «Найди свой домик»	Разминка на скамье Упражнение «Останови мяч» П.И. «Воробышки и автомобиль»	Разминка на скамье Упражнение «Останови мяч» П.И. «Воробышки и автомобиль»
	Май	Разминка с флажками Забивание мяча в ворота, попадание мяча в предметы. П.И. «Поймай бабочку»	Разминка с флажками Забивание мяча в ворота, попадание мяча в предметы. П.И. «Поймай бабочку»	Разминка без предметов. Упражнение «Сбей кегли» П.И. «Лови, бросай, не роняй..» И.м.п. «Птенчики»	Разминка без предметов. Упражнение «Сбей кегли» П.И. «Лови, бросай, не роняй..» И.м.п. «Птенчики»

3.5 Календарно-тематическое планирование занятий для детей 4-5 лет.

Спорт. игра	месяц	I неделя	II неделя	III неделя	IV неделя

Волейбол, пионербол	октябрь	История возникновения спортивных игр «Волейбол, пионербол» основные отличия в играх. Разминка без предметов. Подбрасывание и ловля мяча двумя руками перед грудью. П.И. «Ловишка» Упражнения на восстановление дыхания	Разминка без предметов. Броски и ловля мяча в парах двумя руками от груди. Подбрасывание и ловля малого мяча одной рукой. П.И. «Ловишка» И.м.п. «У кого мяч»	Разминка с обручем. Броски и ловля мяча двумя руками из-за головы, двумя руками снизу. Перебрасывание малого мяча из руки в руку стоя на месте и в движении. П.И. «Мы веселые ребята» Дыхательные упражнения	Разминка с обручем. Обучение броскам мяча с хлопком, с поворотом. Броски малого мяча в парах на расстоянии 2-2,5м. П.И. «Мы веселые ребята» Релаксация: «На солнечной полянке»
	ноябрь	Разминка с лентами Подбрасывание и ловля мяча сидя. броски набивного мяча в парах двумя руками от груди П.И. «Охотники и утки» И.м.п. «Найди игрушку»	Разминка с лентами. Обучение броскам и ловле мяча в парах через сетку. Круговая тренировка. П.И. «Охотники и утки» И.м.п. «Веселый художник»	Разминка с кубиками. Обучение отбиванию воздушного шара двумя руками сверху, перед грудью. Перебрасывание мяча через сетку. П.И. «Невод» Дыхательные упражнения	Разминка с кубиками. Обучение отбиванию воздушного шара через сетку. Прыжки с продвижением вперед, лазание по гимнастической лестнице с переходом с пролета на пролет. П.И. «Невод» Релаксация: «Воздушные шарики»
	декабрь	Разминка с малым мячом. Отбивание мяча двумя руками сверху, двумя руками впереди, пальцы в замок. ползание по пластунски, ходьба по канату. П.И. «Ловишка с мячом» И.м.п. «Зеркало»	Разминка с малым мячом. Отбивание мяча через сетку любым удобным способом. Ходьба по скамье переступая кубы, спрыгивание с высоты 50 см. П.И. «Ловишка с мячом» И.М.П. «Голова и хвост дракона»	Разминка без предметов. Отбивание мяча в парах через сетку двумя руками. Лазание по гимнастической лестнице с переходом с пролета на пролет П.и. Ловишки – перебежчики» Релаксация: «Облака»	Разминка без предметов. Броски и ловля мяча через сетку в парах. Отбивание мяча через сетку двумя руками снизу. П.и. Мяч через сетку» И.М.П. «Зеркало»

Баскетбол	Январь		История возникновения спортивной игры «Баскетбол». Количество участников, правила игры. Разминка без предметов. Ходьба по наклонной доске, прыжки из обруча в обруч, ползание по пластунски. П.И. «Хитрая лиса» И.м.п.»Горячая картошка»	Разминка с кеглями Отбивание мяча от пола на месте и в движении. Стойка баскетболиста. прыжки через кубы, бег змейкой, ходьба по скамье спиной вперед П.И. «Чай-чай-выручай» дыхательные упражнения	Разминка с кеглями. Отбивание мяча в движении, обводя предметы, с ускорением. Ползание по скамье, подтягиваясь руками, перекаты боком, бег из обруча в обруч. П.и. «Чай-чай-выручай» И.м.п. «У кого колечко»
	Февраль	Разминка с платочком. Ведение мяча по всему залу друг за другом, по диагонали, с остановкой по сигналу. ходьба по уменьшенной площади опоры, Подлезание под предметы П.И. «Снежная королева» И.м.п. «Ручеек»	Разминка с платочком. Броски мяча в парах друг другу с отскоком от пола, без отскока. ползание в тоннеле, бег «змейкой», прыжки на четвереньках П.И. «Снежная королева» И.м.п. «Съедобное – не съедобное»	Разминка с гантелями. Обучение ведению мяча в парах с передачей. Лазание по гимнастической лестнице, прыжки из обруча в обруч П.И. «Ловишка с лентой» И.м.п. «Запрещенное движение»	Разминка с гантелями. Учить обводить игрока, забирать мяч у напарника при его противодействии. Перекаты боком, гусиный шаг, ползание по скамье П.И. «Ловишка с лентой» Релаксационные упражнения: «Улыбка», «Пчелка»
	Март	Разминка с б. мячом Учить ловить мяч двумя руками на месте и в движении в парах. Лазание по гимн. лестнице с переходом с пролета на пролет по диагонали. П.И. «Не оставайся на полу» Дыхательные упражнения	Разминка с б. мячом Учить забрасывать мяч в корзину двумя руками от груди, из-за головы, одной рукой от плеча. Прыжки с продвижением вперед, перекаты боком. П.И. «Чай – чай – выручай» И.м.п. «Зеркало»	Разминка с гимн. палкой. Ведение мяча и забрасывание его в корзину удобным способом. Совершенствовать ползание по пластунски, ходьба по скамье спиной вперед. П.И. «Чай – чай – выручай» И.м.п. «Найди игрушку»	Разминка с гимн. палкой. Учить правильно вести мяч, увертываться, выполнять передачи мяча. Забрасывать мяч в корзину любым удобным способом. П.и. «Ловишка с лентой» Релаксационные упражнения: «Качели», «Бабочка»

Футбол	Апрель	Разминка в парах Познакомить детей с историей возникновения и развития футбола. Правила игры, количество игроков, действия вратаря. Бег от линии до линии с продвижением вперед Прыжки через скакалку П.И. «Охотники и утки» Дыхательные упражнения	Разминка в парах Ведение мяча ногой по прямой, обводя предметы. Удары по неподвижному мячу боком, носком. Вращение обруча П.И. «Охотники и утки» И.М.П. «Море волнуется»	Разминка на скамье Отбивание мяча на месте, удары по катящемуся мячу, учить останавливать мяч одной ногой. Прыжки через скакалку. П.И. «Караси и щука» И.М.П. «Тишина»	Разминка на скамье Передача мяча в парах друг другу правой и левой ногами. Ведение мяча толчками, с остановкой. Вращение обруча П.И. «Караси и щука» И.М.П. «Кто внимательный»
	Май	Разминка с флажками Забивание мяча в ворота, попадание мяча в предметы. Техника игры вратаря, ловля и отбивание мяча. П.И. «Вышибала» Дыхательные упражнения	Разминка с флажками. Отбивание мяча в кругу друг другу, ведение мяча змейкой, с остановкой мяча по сигналу. П.И. «Вышибала» И.М.П. «Земля и небо»	Разминка без предметов. Распределение обязанностей игроков. Обучение игре в одни ворота. П.И. «Футбол в одни ворота» И.м.п. «Горячая картошка»	Разминка без предметов Игра «Футбол» облегченным способом 2 тайма по 5 мин. Релаксация: «Водопад»

3.6. Календарно - тематическое планирование занятий для детей 5-6 лет

«Детская Зумба»

№ занятия	Содержание	Количество часов
1	1. Дыхательная гимнастика «Большой-маленький». 2. Разминка-хатха-йога «Лотос». 3. Зумба-фитнес «Широкие и мелкие шаги». 4. Релаксация «Ленивая кошечка»	4
2	1. Дыхательная гимнастика «Паровоз» 2. Разминка-хатха-йога «Заглянем в пруд» 3. Зумба- фитнес «Широкие и мелкие шаги с разворотом» 4. Игра-тренинг «Магазин игрушек»	4
3	1. Дыхательная гимнастика «Летят гуси». 2. Разминка-хатха-йога «Едим в метро». 3. Зумба- фитнес «Широкие и мелкие шаги с разворотом». 4. Релаксация «Задуй свечу».	4
4	1. Дыхательная гимнастика «Большой-маленький». 2. Разминка-хатха-йога «Лотос». 3. Зумба- фитнес «Шаги с разворотом и хлопками». 4. Игра-тренинг «Мост дружбы»	4
5	1. Дыхательная гимнастика «Аист» 2. Разминка-хатха-йога «Кошка» 3. Зумба- фитнес «Наклоны с шагами и махами рук» 4. Игра-тренинг «Буква по воздуху»	4
6	1. Дыхательная гимнастика «Дровосек» 2. Разминка-хатха-йога «Бабочка» 3. Зумба- фитнес «Шаги с разворотом и хлопками» 4. Релаксация «Злюка успокоилась»	4
7	1. Дыхательная гимнастика «Мельница» 2. Разминка-хатха-йога «Щенок» 3. Зумба- фитнес «Наклоны с шагами и махами рук» 4. Игра-тренинг «Буква-хоровод»	4
8	1. Дыхательная гимнастика «Аист» 2. Разминка-хатха-йога «Кошка» 3. Зумба- фитнес «Шаги с разворотом и хлопками» 4. Релаксация «Рот на замочке»	4
9	1. Дыхательная гимнастика «Конькобежец» 2. Разминка-хатха-йога «Попугай» 3. Зумба- фитнес «Цепочка разученных движений» 4. Релаксация «Любопытная Варвара»	4
10	1. Дыхательная гимнастика «Сердитый ёжик» 2. Разминка-хатха-йога «Черепашка» 3. Зумба- фитнес «Цепочка разученных движений» 4. Игра-тренинг «Эхо»	4
11	1. Дыхательная гимнастика «Лягушонок» 2. Разминка-хатха-йога «Лягушка» 3. Зумба- фитнес «Цепочка разученных движений» 4. Релаксация «Лимон»	4
12	1. Дыхательная гимнастика «В лесу» 2. Разминка-хатха-йога «Горб верблюда» 3. Зумба- фитнес «Базовые шаги с движениями «Волна» 4. Релаксация «Пара»	4

13	1. Дыхательная гимнастика «Великан и карлик» 2. Разминка-хатха-йога «Горб верблюда», «Рык льва» 3. Зумба- фитнес «Базовые шаги с движениями «Волна» 4. Игра-тренинг «Неиспорченный телефон»	4
14	1. Дыхательная гимнастика «Трубач» 2. Разминка-хатха-йога «Рык льва», «Змея» 3. Зумба- фитнес «Шаги с разворотом и хлопками» 4. Релаксация «Вибрация»	4
15	1. Дыхательная гимнастика «В лесу» 2. Разминка-хатха-йога «Горб верблюда», «Рык льва» 3. Зумба- фитнес «Базовые шаги с движениями «Волна» 4. Игра-тренинг «Зеркало»	4
16	1. Дыхательная гимнастика «Петух» 2. Разминка-хатха-йога «Панда» 3. Зумба- фитнес «Базовые шаги и фигуры сальсакасино» 4. Игра-тренинг «Неиспорченный телефон»	4
17	1. Дыхательная гимнастика «Каша кипит» 2. Разминка-хатха-йога «Морской котик» 3. Зумба- фитнес «Базовые шаги с движениями «Волна» 4. Релаксация «Палуба»	4
18	1. Дыхательная гимнастика «Насос» 2. Разминка-хатха-йога «Корабль» 3. Зумба- фитнес «Базовые шаги и фигуры сальсакасино» 4. Игра-тренинг «Летает- не летает»	4
19	1. Дыхательная гимнастика «Петух» 2. Разминка-хатха-йога «Панда» 3. Зумба- фитнес «Базовые шаги и фигуры сальсакасино» 4. Релаксация «Лошадки»	4
20	1. Дыхательная гимнастика «Регулировщик» 2. Разминка-хатха-йога «Дельфин» 3. Зумба- фитнес «Шаги вперед-назад и скрестно» 4. Игра-тренинг «Заводные человечки»	4
21	1. Дыхательная гимнастика «Ходьба» 2. Разминка-хатха-йога «Волна» 3. Зумба- фитнес «Базовые шаги и фигуры сальсакасино» 4. Релаксация «Слон»	4
22	1. Дыхательная гимнастика «Куры» 2. Разминка-хатха-йога «Звезда» 3. Зумба- фитнес «Шаги вперед-назад и скрестно» 4. Игра-тренинг «Руки-ноги»	4
23	1. Дыхательная гимнастика «Регулировщик» 2. Разминка-хатха-йога «Дельфин», «Волна» 3. Зумба- фитнес «Базовые шаги и фигуры сальсакасино» 4. Релаксация «Птички»	4
24	1. Дыхательная гимнастика «Ходьба» 2. Разминка-хатха-йога «Звезда», «Кормим чаек» 3. Зумба- фитнес Прыжки вперед-назад и в бок» 4. Игра-тренинг «Заводные человечки»	4

3.7. Календарно-тематическое планирование занятий фитбол– гимнастики для детей 6-7 лет

№ занятия	Содержание	Количество часов
1	1. Беседа «Мой весёлый, звонкий мяч»	2

	2. Прокатывание фитбола по полу между предметами «змейкой», до ориентира, вокруг ориентиров. 3. П/и «Догони мяч» 4. Дыхательная гимнастика «Послушаем своё дыхание» (Приложение 2) 5. Релаксация «Вибрация» (Приложение)	
2	1. Разминка. Ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки на двух ногах с продвижением вперед. 2. ОРУ с малым мячом. 3. Беседа «Требования к проведению занятий с фитболами и профилактика травматизма». ОВД – выполнение правильной посадки на мяче. 4. П/и –Гусеница» 5. Дыхательная гимнастика «Послушаем своё дыхание» (Приложение 2) 6. Релаксация «Вибрация» (Приложение)	2
3	1. Разминка. Ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки на двух ногах с продвижением вперед. 2. ОРУ без предметов. 3. ОВД 1 упражнение-сидя на фитболе у твёрдой опоры, проверить правильность постановки стоп (д.б прижаты к полу и параллельны друг другу); 2 упражнение –сидя на фитболе, в медленном темпе выполнять упражнения для плечевого пояса 4. П/и –Паровозик 5. Дыхательная гимнастика «Дышим тихо,	2
4	1. Разминка. Ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки на двух ногах с продвижением вперед. 2. ОРУ с фитболом. 3. П/и «Паровозик» 4. П/и «Докати мяч» 5. П/и «Гусеница» 6. Дыхательная гимнастика «Дышим тихо, спокойно и плавно» (Приложение 2) 7. Релаксация «Вибрация» (Приложение)	2
5	1. Разминка. Ходьба. Бег. 2. ОРУ сидя на фитболах с гантелями 3. ОВД: Сидя в полу приседе на носках лицом к фитболу, прямые руки на фитболе, колени в стороны, спина прямая. Выполняем из положения стоя лицом к мячу: 1-2 присели, проверили положение; 3-4 встали, руки в стороны. По сигналу все разбежались в рассыпную и бегают между фитболами, по другому сигналу подбежали к своим фитболам и присели. И.п. - упор стоя на коленях лицом к фитболу, руки на фитболе; - присесть на пятки, фитбол прижать к коленям; вернуться в и.п. 4. П/и «Догони мяч» 5. Дыхательная гимнастика «Дышим тихо, спокойно и плавно» (Приложение 2) 6. Релаксация «Цветок» (Приложение)	2
6	1. Разминка. Ходьба. Бег. 2. ОРУ сидя на фитболах с гантелями	2

	3. ОВД1- Исходное положение-лёжа на спине на полу, прямые ноги на фитболе, опора на пятки. Покачивать фитбол ногами вправо-влево, руки вдоль туловища. Это упражнение можно делать парами с одним фитболом, располагаясь зеркально. 2- Исходное положение - лёжа на спине на полу, ноги прямые на фитболе. Приподнимать таз от пола. Можно выполнять одновременно парами, располагаясь зеркально. 3- Исходное положение - лёжа на спине на полу, ступни ног на фитболе. Делать маленькие шаги по поверхности фитбола вперёд-назад. 4. П/и-Быстрый и ловкий 5. Дыхательная гимнастика «Дышим тихо, спокойно и плавно» (Приложение 2) 6. Релаксация «Цветок» (Приложение)	
7	1. Разминка. Ходьба. Бег. 2. Ритмический танец «Ковбои» 3. ОВД 1. Переходы из положения упор сидя, фитбол на прямых ногах, прокатывая фитбол к груди, лечь на спину. Аналогичным способом вернуться в исходное положение. 2. Исходное положение - лёжа на спине на полу, ногами обхватить фитбол. Согнуть колени и сжать фитбол. 3. Исходное положение - лёжа на спине на полу, согнутые в коленях ноги лежат на фитболе, руки за головой. Поднять верхнюю часть туловища к коленям. 4. П/и-Быстрый и ловкий 5. Дыхательная гимнастика «Дышим тихо, спокойно и плавно» (Приложение 2) 6. Релаксация «Цветок» (Приложение)	2
8	1. Разминка. Ходьба. Бег. 2. Ритмический танец «Ковбои» 3. ОВД1. Исходное положение—лёжа на спине на полу, прямые ноги вместе, руки вытянуты за головой, фитбол в руках. Передавать фитбол из рук в ноги и наоборот. 2. Стоя на коленях на полу лицом к фитболу, разгибая ноги, сделать перекат в положение на живот на фитболе. Ноги и руки упираются в пол. 3. Лежа на спине на полу, согнутые в коленях ноги лежат на фитболе. Напрягая мышцы ног, прижать фитбол к ягодицам. 4. П/и -Паровозик 5. Дыхательная гимнастика «Дышим тихо, спокойно и плавно» (Приложение 2) 6. Релаксация «Цветок» (Приложение)	2
9	1. Разминка. Ходьба на носках, ходьба «Муравьишки», «Обезьянки» с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки на двух ногах. 2. ОРУ на фитболе 3. ОВД1. Самостоятельно покачиваться на фитболе с опробованием установки: пятки давят на пол, спина прямая, через затылок и позвоночник фитбол как бы проходит «стержнем», выравнивающим корпус спины; 2. В среднем темпе выполнять движения руками: в стороны, вверх, вперёд, вниз; выполнять прямыми руками круговое вращение в лучезапястных, локтевых и плечевых суставах. Необходимо следить за постоянным сохранением контакта с поверхностью фитбола. 4. П/и «Бусинки» 5. Дыхательная гимнастика «Ушки» (Приложение 2) 6. Релаксация «Земля» (Приложение 3)	2

10	1. Разминка игровая гимнастика под музыку Екатерины Железновой (—Аэробика для малышей) 2. ОРУ на фитболе 3. ОВД. В среднем темпе выполнять движения руками: в стороны, вверх, вперёд, вниз; выполнять прямыми руками круговое вращение в лучезапястных, локтевых и плечевых суставах. Подобные движения должны вызывать самопроизвольное покачивание на фитболе. Сидя на фитболе, выполнить следующие упражнения: - Ходьбу на месте, не отрывая носков; - ходьбу, высоко поднимая колени; - из положения ступни вместе, раздвинуть пятки в стороны и вернуться в исходное положение; 4. Дыхательная гимнастика «Ушки» (Приложение2) 5. Релаксация «Земля» (Приложение3)	2
11	1. Разминка. Ходьба. Бег. 2. Ритмический танец «Ковбои» 3. ОРУ на фитболе 4. ОВД. Сидя на фитболе, выполнить следующие упражнения: -из положения ступни вместе, раздвинуть пятки в стороны и вернуться в исходное положение; - Приставной шаг в сторону; - из положения сидя ноги врозь перейти в положение ноги скрестно. Стоя на коленях на полу лицом к фитболу, разгибая ноги, сделать пережат в положение на живот на фитболе. Ноги и руки упираются в пол. 5. П/и «Птички в гнёздышках» 6. Дыхательная гимнастика «Ушки»	2
12	1. Разминка. Ходьба на носках, ходьба «Муравьишки», «Обезьянки» с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки. 2. ОРУ с малым мячом. 3. ОВД. Самостоятельно покачиваться на фитболе в положении лёжа на животе. Сидя на фитболе, выполнить следующие упражнения: -ходьбу на месте, не отрывая носков; - Приставной шаг в сторону; - Из положения сидя ноги врозь перейти в положение ноги скрестно. 4. П/и «Птички в гнёздышках» 5. Дыхательная гимнастика «Ушки» (Приложение2) 6. Релаксация «Земля»	2
12	1. Разминка игровая гимнастика под музыку Екатерины Железновой (—Аэробика для малышей!) 2. ОВД. Упражнение сидя на фитболе: а) поочерёдно выставлять ноги на пятку, вперёд, в сторону, руки на фитболе; б) поочерёдно выставлять ноги вперёд, в сторону, на носок; в) тоже упражнение с различными положениями рук: одна вперёд, другая вверх; одна за голову, другая в сторону. Сохранить правильную осанку и удержать равновесие в фазных положениях: руки в стороны, одна нога вперёд; поднять руки вверх; согнуть в локтях- выполнить круговые движения руками; 3. П/и «Веселы зайчата» 4. Дыхательная гимнастика «Воздушный шар» (Приложение2) 5. Релаксация «Здравствуй, солнце!» (Приложение3)	2
13	1. Разминка игровая гимнастика под музыку Екатерины Железновой (—Аэробика для малышей!)	2

	2. ОВД. Упражнение сидя на фитболе: наклониться вперёд, ноги врозь; наклониться вперёд к выставленной ноге, вперёд с различными положениями рук; наклониться в стороны поочередно, сидя на фитболе; наклониться поочередно в разные стороны к выставленной в сторону ноге с различными положениями рук; 2. Сидя на фитболе, в медленном темпе сделать несколько шагов вперёд 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 исходное положение. 3. Дыхательная гимнастика «Воздушный шар» (Приложение2) 4. Релаксация «Здравствуй, солнце!»	
14	1. Разминка игровая гимнастика под музыку Екатерины Железновой (—Аэробика для малышей) 2. ОВД 1.И.п.-лежа на фитболе, руки в упоре на полу. Сделать несколько шагов руками вперёд и назад. Затылок, шея, спина должны быть на прямой линии. 2.Исходноеположение — лёжа на животе на фитболе, ноги полу согнуты в «стартовом» положении на полу. Согнуть руки в локтях, ладонями вперёд («крылышки»). Голову не поднимать. 3.И.п.—лёжа на животе на фитболе, руки на полу, ноги в «стартовом» положении. Поочередно поднимать ноги до горизонтали, руки должны быть согнуты, плечи-над кистями. 3. Дыхательная гимнастика «Воздушный шар в грудной клетке» (Приложение 2) 4. Релаксация «Здравствуй, солнце!»	2
15	1. Разминка игровая гимнастика под музыку Екатерины Железновой (—Аэробика для малышей) 2. ОВД: Исходное положение—лёжа на спине на полу, прямые ноги на фитболе. Выполнять поочередно махи прямой ногой вверх. Исходное положение-лёжа на спине на полу, руки вдоль туловища, ноги стопами опираются на фитбол. Поочередные махи согнутой ногой. Выполнить два предыдущих упражнения из исходного положения— руки за голову. 3. П/и «Весёлые зайчата» 4. Релаксация «Здравствуй, солнце!» (Приложение3) 5. Дыхательная гимнастика «Воздушный шар в грудной клетке» (Приложение 2)	2
16	1. Разминка Ходьба, бег. 2. ОРУ на фитболе 3. ОВД: И.п. - сидя на полу с согнутыми ногами боком фитболу, облокотиться на фитбол, придерживая руками, расслабить мышцы шеи, спины, положить голову на фитбол, и в таком положении покачаться; сидя на полу спиной к фитболу, придерживая его сзади руками, расслабить мышцы шеи и спины, положить голову на фитбол и покачиваться влево-вправо. 4. П/и «Веселы зайчата» 5. Дыхательная гимнастика «Дышим тихо, спокойно, плавно» (Приложение 2) 6. Пальчиковая гимнастика (Приложение4)	2
17	1. Разминка Ритмический танец с султанчиками 2. ОРУ на фитболе 3. ОВД: П/и Эстафета на фитболе П/и «Быстрый и ловкий»	2

	П/и «Паровозик» 2 команды 4. Дыхательная гимнастика (Приложение 2) 5. Пальчиковая гимнастика (Приложение 4)	
18	1. Разминка. Ходьба на носках, ходьба «Муравьишки», «Обезьянки» с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки. 2. ОРУ с мячом 3. ОВД: И.п.-стоя в упоре на одном колене, боком к мячу, другая нога выпрямлена и опирается на мяч ступней, выполнять медленные пружинистые покачивания; -тоже упражнение выполнять, сгибая руки; стоя на одном колене, спиной к фитболу, другое колено-на мяче, руки на полу. Выполнить несколько пружинистых движений назад; лёжа спиной на фитболе, руки в стороны, угол между голенью и бедром 90°, точка контакта с мячом-на средней линии, лопаток; 4. П/и «Жуки» 5. Дыхательная гимнастика «Ветер» (Приложение 2) 6. Самомассаж «Этот шарик не простой»	2
19	1. Разминка. Ходьба на носках, ходьба «Муравьишки», «Обезьянки» с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки. 2. ОРУ 3. ОВД. И.п.-сидя боком к фитболу на полу, дальняя от фитбола нога согнута и упирается ступней о пол, ближняя к фитболу рука лежит на поверхности мяча, разгибая опорную ногу, «накатиться» на фитбол, удерживая равновесие; исходное положение—тоже, при «накате» на фитбол дальнюю руку поднять вверх; исходное положение-тоже, выполнять одновременно одноименной рукой и ногой. 4. П/и «Веселы зайчата» 5. Дыхательная гимнастика «Ветер» (Приложение 2) 6. Пальчиковая гимнастика (Приложение 4)	2
20	1. Разминка. Ходьба на носках, ходьба «Муравьишки», «Обезьянки» с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки. 2. ОРУ с гантелями 3. ОВД Комплекс с фитболами «Вместе весело шагать» 4. П/и –Паровозик 5. Дыхательная гимнастика «Ветер» 6. Пальчиковая гимнастика (Приложение 4)	2
21	1. Разминка Ходьба на носках, ходьба «Муравьишки», «Обезьянки» с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки. 2. ОРУ с гимнастической палкой 3. ОВД Комплекс с фитболами «Вместе весело шагать» 4. П/и «Бусинки» 5. П/и «Веселы зайчата» 6. Дыхательная гимнастика «Ветер» 7. Пальчиковая гимнастика(Приложение 4)	2
22	1. Разминка игровая гимнастика под музыку Екатерины Железновой (—Аэробика для малышей!) 2. ОВД 1. И.п. — в упоре лёжа на животе на фитболе. Сгибая ноги, прокатить фитбол к груди. И.п.-тоже, но опора на фитбол одной ногой. 2. И.п - лицом к фитболу, стоя на коленях, перейти в положение лёжа на животе, руки в упоре, одна нога согнута. Аналогичное упражнение, но опора на фитбол коленом согнутой ноги, другая выпрямлена вверх. 3. Лежа спиной на фитболе, руки на полу, одна нога вверх. 3. П/и «Лови мяч» 4. Дыхательная гимнастика «Подуем на плечо» (Приложение 2)	2

	5. Пальчиковая гимнастика «Зайцы» (Приложение 4)	
23	1. Разминка игровая гимнастика под музыку Екатерины Железновой (—Аэробика для малышей!) 2. ОВД Лёжа на животе на фитболе, поворот на спину. Стоя правым боком к фитболу, шаг правой через фитбол, прокат на фитболе и затем приставить левую, встать левым боком к фитболу. Сидя на фитболе, ноги вместе, небольшой наклон влево, прокат вправо на фитболе, встать, фитбол слева. Тоже, прокат влево на фитболе. 3. П/и «Гонка мячей» 4. Дыхательная гимнастика «Подуем на плечо» (Приложение2) 5. Пальчиковая гимнастика «Зайцы»	2
24	1. Разминка Ходьба на носках, ходьба «Муравьишки», «Обезьянки» с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки. 2. ОРУ на фитболе 3. ОВД. Лёжа на животе на фитболе, в упоре на полу, повороты в стороны. Точка контакта с фитболом постепенно удаляется от опоры на пол. То же упражнение, но опора на фитбол одной ногой. Лёжа на спине на полу, ноги на фитболе, поднимая таз от пола, сгибая ноги, подкатить фитбол к ягодицам, вернуться в исходное положение. То же упражнение с опорой на фитбол одной ногой. 4. П/и «Бездомный заяц» 5. Дыхательная гимнастика «Подуем на плечо» (Приложение2) 6. Гимнастика для глаз «Два мяча»	2
25	1. Разминка Ритмический танец с султанчиками 2. ОВД И.п. — в упоре лёжа на животе на фитболе. Сгибая ноги, прокатить фитбол к груди. И.п. - то же, но опора на фитбол одной ногой. Стоя правым боком к фитболу, шаг правой через фитбол, прокат на фитболе и затем приставить левую, встать левым боком к фитболу 3. П/и «Жуки» 4. Дыхательная гимнастика «Подуем на плечо» (Приложение2) 5. Гимнастика для глаз «Два мяча»	2
26	1. Разминка игровая гимнастика под музыку Екатерины Железновой (—Аэробика для малышей!) 2. ОВД Разучивание ритмического комплекса с фитболами «Кошки-мышки» 3. П/и «Веселы зайчата» 4. Дыхательная гимнастика 5. Гимнастика для глаз	2
27	1. Разминка игровая гимнастика под музыку Екатерины Железновой (—Аэробика для малышей!) 2. ОВД Закрепление ритмического комплекса с фитболами «Кошки-мышки» 3. Эстафета с фитболами 4. Дыхательная гимнастика 5. Гимнастика для глаз	2
28	1. Разминка Ходьба на носках, ходьба «Муравьишки», «Обезьянки» с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки. 2. ОРУ с гантелями сидя на фитболе 3. ОВД Повторение ритмического комплекса с фитболами «Кошки-мышки» 4. Эстафета с фитболами 5. Дыхательная гимнастика (Приложение 2)	2

	6. Пальчиковая гимнастика (Приложение4)	
29	1. Разминка Ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки на двух ногах с продвижением вперёд 2. ОРУ с гантелями сидя на фитболе 3. П/и «Гонка мячей» 4. П/и «Веселы зайчата» 5. П/и «Хитрая лиса» 6 Дыхательная гимнастика (Приложение 2) 7. Пальчиковая гимнастика (Приложение4)	2
30	1. Разминка Ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки на двух ногах с продвижением вперёд 2. ОВД Разучивание ритмического комплекса с фитболами «Буратино» 3. Дыхательная гимнастика «Ветер» (Приложение2) 4. Пальчиковая гимнастика(Приложение4)	2
31	1. Разминка Ходьба на носках, ходьба «Муравьишки», «Обезьянки» с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки. 2. ОВД Разучивание ритмического комплекса с фитболами «Буратино» 3. Дыхательная гимнастика «Ветер» (Приложение2) 4. Самомассаж «Ёжики»	2
32	1. Разминка игровая гимнастика под музыку Екатерины Железновой (—Аэробика для малышей!) 2. ОВД Закрепление ритмического комплекса с фитболами «Буратино» 3. Музыкально -спортивный праздник с участием родителей «Мой друг-ФИТБОЛ» 4. Дыхательная гимнастика «Ветер» (Приложение) 5. Пальчиковая гимнастика (Приложение4)	2

3.8. Перечень литературных источников:

1. Брахмачари Д. Йога-сукшма-вьяяма. Перевод с англ.- К.: «София», 2000. -176с.
2. Бенсон Г. Чудо релаксации Перевод с англ.- м.: ООО «Издательство Астрель»: ООО «Издательство АСТ», 2004. -140с.
3. Зубков В.А. Йога для всех и для каждого. Абсолютно доступный опыт само врачевания индийских йогов. М.: Саттва,1993. -416 с.
4. Крючек «Аэробика: содержание и методика оздоровительных занятий». Олимпия PREES, М. 2001г.
5. Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В., «Аэробика. Теория и методика» в 2 томах
6. М.: Федерация аэробики России. 2002 г.-232 стр.
7. Платохина Л.И. Хатха-йога для детей: кн. Для учащихся и родителей. - М.: Просвещение, 1993. -160с.
8. Попова М.Н. Педагогика на уроках физической культуры // Физическая культура в школе. - 2010.-№ 3. - С. 5-9..
9. Электронные ресурсы: <http://www.edu.ru/db/portal/sites/elib/e-lib.htm>;
<http://www.obruch.ru/index.php?id=8&n=7&r=8&s=25>; <http://www.sdo-journal.ru>; сайт
«ФизкультУРА»; [Дошколенок.ру](http://doшколенок.ru) — Физическое воспитание; Журнал “Дошкольное образование”
[Раздел Физкультура и ОБЖ](#)