

РЕСПУБЛИКА КАРЕЛИЯ
Администрация Петрозаводского городского округа
муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
Петрозаводского городского округа
«Детский сад комбинированного вида № 117 «Рябинка»
(МДОУ «Детский сад № 117»)

ПРИНЯТА
на Педагогическом совете № 1
от «31» августа 2021 г.

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МДОУ «Детский сад №117»
_____/ И.А. Говенко
«31» августа 2021 г.

ВНЕСЕНЫ ИЗМЕНЕНИЯ
на Педагогическом совете № 2
от «14» декабря 2021 г.

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МДОУ «Детский сад №117»
_____/ И.А. Говенко
«14 » декабря 2021 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по реализации образовательного модуля
«СПОРТИВНАЯ МОЗАИКА»
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы
физкультурно - спортивной направленности
(для детей 4 - 6 лет)
срок обучения: 2 года

Автор программы:
Маликина П.В. – инструктор по физической культуре

г. Петрозаводск

Содержание

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	3
1.1. Направленность программы	3
1.2. Актуальность программы	3
1.3. Новизна программы	3
1.4. Адресат программы	4
1.5. Краткая характеристика возрастных возможностей и особенностей детей дошкольного возраста	4
1.6. Объем и срок реализации программы	4
1.7. Цели и задачи программы	4
1.8. Планируемые результаты освоения программы	5
2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ	5
2.1. Календарный учебный график	5
2.2. Учебный план программы	6
2.3. Программа модуля «Первый год обучения». Учебно – тематический план	7
2.4. Программа модуля «Второй год обучения» Учебно – тематический план	11
2.5. Формы контроля и оценочные материалы	13
3.МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ И УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ	15
3.1 Методическое обеспечение	15
3.2 Материально – техническое обеспечение	15

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1. Направленность программы

Человек – высшее творение природы. Но для того, чтобы наслаждаться ее сокровищами, он должен отвечать по крайней мере одному требованию: быть здоровым и дружить со спортом.

По определению Всемирной организации здравоохранения, здоровье — естественное состояние организма, характеризующееся его уравновешенностью с окружающей средой и отсутствием каких-либо болезненных изменений; состояние полного телесного, душевного и социального благополучия.

Дошкольный период — чрезвычайно важный этап в жизни ребенка.

Ребенок рождается беспомощным, обладающим единственной способностью – всему научиться со временем. Он не рождается с готовым набором движений, а осваивает их в процессе жизни.

Обучение движениям оказывает влияние на здоровье, общее физическое развитие, развитие познавательных способностей, волевых качеств, эмоциональности ребенка, т.е. на его внутренний мир. Обучение движениям способствует гармоничному развитию личности, совершенствованию как физических, так и психических, интеллектуальных, духовно – нравственных качеств.

Обучаясь движениям, ребенок приобретает знания, необходимые для его сознательной двигательной деятельности, приобретает опыт их реализации, в том числе творческой.

Обучение движениям способствует осознанию ребенком самого себя как личности, вырабатывает у него потребность совершенствовать собственную природу, создает предпосылки для реализации его индивидуальности. Осуществляя самые разные движения, ребенок получает возможность самосовершенствования, формируется интерес и любовь к физической культуре.

Программа направлена на формирование у маленького ребенка интереса к своему личному здоровью, на совершенствование всех видов движений и развитие физических качеств.

Проводится в тесном сотрудничестве с семьями воспитанников.

Направленность программы – физкультурно – спортивная.

1.2. Актуальность программы.

В последнее время приоритетным направлением дошкольного образования стала физкультурно-оздоровительная работа. Это вызвано целым рядом объективных причин: слабое здоровье детей; недостаточная организация профилактики заболеваний, отсутствие положительного примера по соблюдению здорового образа жизни для детей со стороны родителей; в условиях технического прогресса резко снижается двигательная активность взрослых и детей. На современном этапе развития система физкультурного образования детей дошкольного возраста требует инновационных изменений. Увеличился спрос родителей на дополнительные образовательные услуги. Оптимизировать работу в данном направлении можно с помощью различных оздоровительных методик и технологий, т.к. доказано, что систематические занятия дошкольников физическими упражнениями, планомерное повышение нагрузок при текущем медико-педагогическом контроле дают устойчивое повышение двигательной активности, помогают противостоять всевозможным заболеваниям.

1.3. Новизна программы:

Новизна программы заключается в том, что игровой метод проведения занятий придает учебно-воспитательному процессу привлекательную форму, облегчает процесс запоминания и освоение упражнений, повышает эмоциональный фон занятий, способствует развитию мышления, воображения и творческих способностей ребенка.

Задачи каждого раздела программы тесно переплетаются в каждом занятии и комплексно решают цели и задачи всей программы.

1.4 Адресат программы

Программа предназначена для воспитанников среднего, старшего дошкольного возраста, для детей 4-6 лет. Все зачисленные делятся на две возрастные категории: 4-5 (1 год обучения), 5-6 лет (2 год обучения)

1.5 Краткая характеристика возрастных возможностей и особенностей детей дошкольного возраста

Образовательная программа учитывает возрастные особенности детей дошкольного возраста. Для детей среднего и старшего дошкольного возраста ведущей деятельностью является игровая. Основой впечатлений этого возраста остаются эмоции, происходит развитие интеллектуальных способностей, смена установок психики с двигательной-зрительной на зрительно-двигательную. Содержание данной программы способствует увеличению познавательной и двигательной активности, закладывает фундамент правильного поведения, возможности для физического развития. Основной формой организации занятий кружка являются групповые тренировки с использованием различного оборудования. На занятиях предусмотрена работа в малых группах, парах, тройках и индивидуальная работа. В процессе работы кружка также используются: игровые беседы с элементами движения, подвижные игры, эстафеты, мини-соревнования. Участниками программы являются дети, имеющие отклонения в физическом развитии (плоскостопие и нарушение осанки) и дети, стремящиеся улучшить физическую подготовленность. Занятия проводятся с учетом предусмотренного учебного плана, во второй половине дня, когда дети не заняты на основных программных занятиях. Программа включает общеразвивающие и специально подобранные физические упражнения, и игры, направленные на формирование правильной осанки и профилактику плоскостопия.

1.6 Объем и срок реализации программы

Срок реализации программы— 2 года.

Первый год обучения - дети средней группы 4-5 лет, второй год обучения- дети старшей группы 5 – 6 лет.

Тематический план для каждой возрастной группы включает в себя 64 учебных часа в год. Настоящей программой предусматривается 2 занятия в неделю по 20 минут для детей среднего возраста (1-ый год обучения) и 2 занятия в неделю по 25 минут для детей старшего возраста (2-ой год обучения).

Занятия проводятся во второй половине дня.

По продолжительности: программа среднесрочная.

Форма обучения: групповая. Группа детей - 10-17 человек.

Место проведения: спортивный зал.

1.7. Цели и задачи программы:

Цель: сохранение и укрепление здоровья, повышение физической подготовленности и уровня здоровья детей.

Задачи:

- формировать потребность в здоровом образе жизни;
- совершенствовать развитие двигательных способностей детей и физических качеств (силы, выносливости, гибкости, подвижности в суставах, ловкости);

- воспитывать эмоционально-положительные отношения и устойчивый интерес к занятиям физической культурой и самостоятельной двигательной деятельности;
- развивать внимание, сосредоточенность, организованность, воображение, фантазию, умение управлять своими поступками и чувствами.
- Специальные задачи:
- укреплять мышцы, формирующий свод стопы;
- укреплять мышечный корсет позвоночника, формирующий навык правильной осанки;
- профилактика простудных заболеваний.

Для выполнения поставленных оздоровительно-воспитательных задач программы **предусмотрены следующие структуры:**

- Корректирующая и ритмическая гимнастика
- Динамические и оздоровительные паузы
- Релаксационные упражнения
- Хороводы, различные виды игр
- Занимательные разминки
- Различные виды массажа
- Дыхательная гимнастика

Для успешной реализации программных задач используются **занятия по содержанию:**

- Традиционные
- Круговые тренировки
- Игровые
- Занятия – путешествия
- Обучающие
- Познавательные

1.8 Планируемые результаты освоения программы

К концу второго года обучения:

- будет сформирована потребность в здоровом образе жизни;
- будет сформировано эмоционально-положительное отношение и устойчивый интерес к занятиям физической культурой и самостоятельной двигательной деятельности;
- развиты двигательные способности и физические качества (сила, выносливость, гибкость, подвижность, ловкость);
- развито внимание, сосредоточенность, организованность, воображение, фантазия, умение управлять своими поступками и чувствами.
- укреплены мышцы, формирующий свод стопы, мышечный корсет позвоночника, формирующий навык правильной осанки;

2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

2.1. Календарный учебный график

Календарный учебный график на 2021 – 2022 учебный год

Наименование возрастных групп: *первый год обучения (4 – 5 лет), второй год обучения (5 – 6 лет).*

Количество групп: 2

Период обучения: *9 месяцев (с 13 сентября 2021 года по 20 мая 2022 года)*

Количество учебных недель: *32 недели*

Количество занятий: *в неделю – 2, в месяц – 8, за год – 64 занятия*

Дни учебных занятий: *понедельник, среда*

Форма подведения итогов: *спортивное развлечение*

Календарный учебный график на 2022 – 2023 учебный год

Наименование возрастных групп: первый год обучения (4 – 5 лет), второй год обучения (5 – 6 лет).

Количество групп: 2

Период обучения: 9 месяцев (с 12 сентября 2022 года по 19 мая 2023 года)

Количество учебных недель: 32 недели

Количество занятий: в неделю – 2, в месяц – 8, за год – 64 занятия

Дни учебных занятий: понедельник, среда

Форма подведения итогов: спортивное развлечение

2.2. Учебный план программы

Учебный план 1 год обучения (4 – 5 лет)

№	Наименование разделов и тем	Основные виды деятельности	Количество часов		
			теория	практика	всего
1.	Формирующие виды двигательной деятельности	Упражнения на осанку, профилактику плоскостопия, укрепление «мышечного корсета» туловища, упражнения для развития зрительно-двигательной ориентировки.	2	5	7
2.	Общая физическая подготовка	Упражнения для укрепления мышц рук, ног, спины, брюшного пресса.	1	5	6
3.	Развитие двигательных качеств	Все виды игр и эстафет, специальные упражнения на развитие двигательных качеств: сила, гибкость, ловкость и т.д.	1	6	7
4.	Гимнастика на фитболах	Упражнения на больших упругих мячах в различных исходных положениях: сидя на мяче, лёжа (на спине и животе), лёжа на коврике.	1	24	25
5.	Степ - аэробика	Упражнения на степсах	1	7	8
6.	Игры	Подвижные игры: - общего характера; - специального характера;	2	9	11
			Итого: 8 часов	Итого: 56 час	Итого: 64 часа

Учебный план 2 год обучения (5 - 6 лет)

№	Наименование разделов и тем	Основные виды деятельности	Количество часов		
			теория	практика	всего
1.	Дыхательная гимнастика	Упражнения для развития правильного дыхания	2	8	10
2.	Упражнения на тренажёрах	Упражнения для укрепления мышц рук, ног, спины, брюшного пресса.	1	11	12
3.	Степ - аэробика	Упражнения на степах	1	19	20
4.	Игры	Подвижные игры: - общего характера; - специального характера;	2	20	22
			Итого: 6 часов	Итого: 58 час	Итого: 64 часа

2.3. Программа модуля «Первый год обучения»

Учебно-тематический план «Игровая гимнастика» (13 часов)

Занятие	Тема	Цель
1.1. (1 час)	«Дождя не боимся»	- развитие навыков ориентировки в пространстве; - формирование умения строиться в шеренгу и в колонну по команде
1.2. (1 час)		- разучивание строевых упражнений: приставные шаги в сторону, шаг с подскоком; - развитие чувства такта.
1.3. (1 час)	«Осенняя прогулка»	- разучивание комбинации из танцевальных шагов; - формирование навыка правильной осанки.
1.4. (1 час)		- разучивание строевых упражнений: построение в круг и передвижение по кругу в различных направлениях (вправо, влево, в круг, от центра)
1.5. (1 час)	«Осенние принцессы»	- разучивание шага с носка, на носках - формирование навыка правильной осанки.
1.6. (1 час)	«Если весело живется ...»	- обучение акробатическим упражнениям: группировка лежа на спине («качалочка»), перекатом вперед сед на ноги врозь («буратино»);
1.7 (1 час)	«Воздушные шары»	- формирование навыка танцевального шага; - развитие дыхания, мелкой моторики
1.8	«Создай образ»	- развитие пластической выразительности при

(1 час)		создании образа; - развитие силы мышц спины
1.9 (1 час)	«Цветы для мамы»	- развитие умения выполнять общеразвивающие упражнения под музыку, с акцентом на сильную долю такта – основного движения наклона, приседа, маха и т.д.
1.10 (1 час)		- развитие умения выполнять хореографические упражнения: танцевальные позиции рук, полуприседы, подъемы на носки
1.11 (1 час)	«Все спортом занимаются»	- развитие умения выполнять общеразвивающие упражнения под музыку с притоном под сильную долю такта; - формирование умения сочетать приставные и скрестные шаги в сторону
1.12 (1 час)		- развитие умения выполнять удары ногой на каждый счет и через счет; - выполнение <i>строевых упражнений</i> : повороты переступанием, по распоряжению в образно – двигательных действиях «Лыжники»
1.13 (1 час)	«Хоровод»	- совершенствование умения комбинировать акробатические упражнения в образно – двигательных действиях

«Фитбол – аэробика» (25 часов)		
Занятие	Тема	Цель
2.1. (1 час)	«Весёлый мяч»	-развивать пространственную ориентировку; -начать обучение правильному сидению на мячах, сохраняя равновесие. -начать обучение выполнять общеразвивающие упражнения, сидя на мяче. -укреплять мышечный корсет. -развивать умение слышать музыку.
2.2. (1 час)		-развивать пространственную ориентировку; - продолжить обучение правильно сидеть на мячах, сохраняя равновесие. -продолжить обучение выполнять общеразвивающие упражнения сидя на мяче.
2.3. (1 час)	Упражнения в равновесии	- развивать умение сохранять равновесие в стойке с опорой, с мячом на голове, сидя на мяче.
2.4. (1 час)		- развивать умение сохранять равновесие в седе на мяче, в положении лежа спиной на мяче, лежа животом на мяче.
2.5. (1 час)	Акробатические упражнения.	- обучать группировке в приседе, лежа, перекаты вправо- влево.
2.6. (1 час)		- повторить такие элементы, как: группировка в приседе, лежа, перекаты вправо- влево.

2.7 (1 час)	Упражнения направленные на развитие гибкости.	- начать обучение упражнениям, направленным на развитие гибкости. -упражнять в статической и динамической растяжке.
2.8 (1 час)		- совершенствовать выполнение упражнений, направленных на развитие гибкости. -упражнять в статической и динамической растяжке.
2.9 (1 час)	Базовые упражнения	- изучать основные исходные положения: сед на мяче, лежа спиной на мяче, лежа животом на мяче, упор лежа бедрами на мяче.
2.10 (1 час)		- совершенствовать основные исходные положения: сед на мяче, лежа спиной на мяче, лежа животом на мяче, упор лежа бедрами на мяче.
2.11 (1 час)	«Ушастый Нянь»,	- формировать навык правильной осанки, - способствовать профилактике плоскостопия, - укреплять мелкую моторику пальцев рук
2.12 (1 час)	«стоп-кадр»	- способствовать развитию творческих навыков; - развивать умение сочетать упражнения с музыкой
2.13 (1 час)	«Кукушечка»	- начать обучение упражнениям, которые являются основой для развития чувства ритма, основ хореографии, - учить танцевальные шаги, базовые шаги фитбол – аэробики.
2.14 (1 час)	«Мы платочки стираем»	- совершенствовать выполнение упражнений, которые являются основой для развития чувства ритма, основ хореографии, танцевальные шаги, базовые шаги фитбол – аэробики.
2.15 (1 час)	«Разноцветные ленты»	- обучать базовым шагам фитбол – аэробики и их простейшим связкам. - учить выполнять упражнения с предметами под музыку (с лентами)
2.16 (1 час)	«Флажки»	- повторять базовых шагов фитбол – аэробики и их простейших связок. Комплекс упражнений под музыку с флажками.
2.17 (1 час)	«Силачи»	Изучение упражнений, направленных на развитие силовых способностей и укрепление различных мышечных групп.
2.18 (1 час)		Совершенствование упражнений, направленных на развитие силовых способностей и укрепление различных мышечных групп.
2.19 (1 час)	«Спортсмены» (выносливость)	Изучение упражнений, направленных на развитие выносливости. Разнообразные прыжки.
2.20 (1 час)		Повторение упражнений, направленных на развитие выносливости. Разнообразные прыжки.
2.21 (1 час)	« Мышеловка»	Выполнение музыкально – подвижных игр, сюжетные занятия.

2.22 (1 час)	«Сбей кегли»	Выполнение творческих и игровых заданий, музыкально – подвижные игры, эстафеты и сюжетные занятия.
2.23 (1 час)	«Автомобили»	Выполнение музыкально – подвижных игр, сюжетные занятия.
2.24 (1 час)	«Кто не спрятался»,	Выполнение музыкально – подвижных игр, сюжетные занятия.
2.25 (1 час)	«Танец по кругу»	Базовые шаги фитбол – аэробики и их связки. Выполнение ранее изученных упражнений в связках и соединениях.

«Степ-аэробика» (8 часов)

Занятие	Тема	Цель
3.1. (2 часа)	«Если хочешь быть здоров»	-Развивать умение слышать музыку и двигаться в такт музыки. -Разучивание аэробных шагов. -Развивать равновесие, выносливость. -Развивать ориентировку в пространстве. Познакомить со степ-дорожкой
3.2. (2 часа)	«Зайчики»	-Разучить комплекс №1 на степ – платформах -разучивание аэробных шагов
3.3. (2 часа)	«Веселые ножки»	-Совершенствовать комплекс №1 -Учить правильному выполнению степ шагов на ступеньках (подъем, спуск; подъем с оттягиванием носка) -Научить начинать упражнения с различным подходом к платформе.
3.4. (2 часа)	«Марафонские бега»	-Совершенствовать ранее изученных навыков -Развивать мышечную силу ног -Развивать умение работать в общем темпе -С предметами - мелкими мячами

«Подвижные игры» (18 часов)

Занятие	Тема	Цель
4.1. (6 час)	Подвижные игры с элементами легкой атлетики	Учить детей передавать эстафетную палочку по правилам соревнований Учить детей выполнять беговые упражнения самостоятельно, в парах и тройках Научить правильно, выполнять бег с ускорениями Научить детей прыжковым упражнениям на месте и в движении Научить выполнять метательные движения с места и в движении

		Учить выполнять беговые упражнения с дополнительным заданием
4.2. (6 час)	Подвижные игры с мячом	Учить правильно, выполнять эстафету, перенося мяч за головой, держа двумя руками. Учить правильно, выполнять эстафету, перенося мяч, за спиной держа двумя руками. Учить катать мяч по полу, не отрывая рук от мяча. Учить держать прямо спину при прыжках на мячах. Учить правильно, отталкиваться ногами при прыжках на двух ногах, удерживая мяч между колен.
4.3. (6 час)	Подвижные игры с элементами баскетбола	Научить выполнять передачу мяча от груди двумя руками Научить выполнять передачу мяча от плеча одной рукой на дальность Научить ведению мяча одной рукой, на месте. Научить работать в парах с мячами Научить бросать мяч в кольцо с расстояния двух шагов

2.4. Программа модуля «Второй год обучения»

«Дыхательная гимнастика» (10 часов)		
Занятие	Тема	Цель
1.1. (2 часа)	«Послушаем своё дыхание»	Учить прислушиваться к своему дыханию, определять тип дыхания, его глубину, частоту и по этим признакам - состояние организма
1.2. (2 час)	«Дышим тихо, спокойно и плавно»	Учить расслаблять и восстанавливать организм после физической нагрузки и эмоционального возбуждения, регулировать процесс дыхания, концентрировать на нём внимание с целью контроля за расслаблением своего организма
1.3. (2 часа)	«Подыши одной ноздрей»	Учить укреплять мышцы дыхательной системы, носоглотки и верхних дыхательных путей
1.4 (2 часа)	«Воздушный шар» (Дышим животом, нижнее дыхание)	Учить укреплять мышцы органов брюшной полости, осуществлять вентиляцию нижней части легких, концентрировать внимание на нижнем дыхании
1.5 (2 час)	«Воздушный шар» (верхнее дыхание)	Учить укреплять и стимулировать верхние дыхательные пути. Обеспечивая вентиляцию верхних отделов легких

«Упражнения на тренажёрах» (12 часов)		
Занятие	Тема	Цель
2.1. (3 часа)	«Велотренажер»	Тренировка сердечно – сосудистой, дыхательной систем, развитие выносливости, укрепление мышц ног
2.2.	«Беговая дорожка»	Тренировка сердечно-сосудистой и дыхательной систем,

(3 час)		развитие координации движений, укрепления разных мышц ног, развитие выносливости.
2.3. (3 часа)	«Степпер»	Тренировка сердечно-сосудистой и дыхательной систем, опорно – двигательного аппарата, развитие координации движений, равновесия
2.4 (3 часа)	«Диск здоровья»	Формирование правильной осанки, развитие координации, укрепление мышц живота и таза, улучшение кровообращения органов малого таза и брюшной полости.

«Степ-аэробика» (20 часов)		
Занятие	Тема	Цель
3.1. (2 часа)	«Если хочешь быть здоров»	-Развивать умение слышать музыку и двигаться в такт музыки. -Разучивание аэробных шагов. -Развивать равновесие, выносливость. -Развивать ориентировку в пространстве. Познакомить со степ-дорожкой
3.2. (1 час)	«Арабекс»	-Разучить комплекс №2 на степ - платформах -Закреплять разученные упражнения с добавлением рук.
3.3. (2 часа)	«Спинка-тростинка»	-Разучивание новых шагов (ниап, шаг-кик) . -Развивать выносливость, равновесие, гибкость. -Укреплять дыхательную систему. -Развивать уверенность в себе.
3.4 (2 часа)	«Парад Граций»	-Совершенствовать комплекс №2 на степ – платформах -Закреплять разученные упражнения с различной вариацией рук. -Разучивание шага с подъемом на платформу и сгибанием ноги вперед (кни ап), с махом в сторону (сайд).
3.5 (1 час)	«Спорт и я - большие друзья»	-Продолжать учить выполнять упражнения в такт музыке -Развивать умения твердо стоять на степе -Совершенствовать навыки
3.6 (2 часа)	«Искорки»	-Разучить комплекс №3 на степ – платформах -Закреплять ранее изученные шаги. -Разучить новый шаг (тап даун) (5)
3.7 (2 часа)	«Прыг – скок»	-Совершенствовать комплекс №3 на степ – платформах -Продолжать закреплять степ шаги. -Учить реагировать на визуальные контакты
3.8 (2 часа)	«Ловкие спортсмены»	-Совершенствовать точность движений -Развивать быстроту. -Комплекс№3 с гантелями
3.9 (2 часа)	«Веселая ходьба»	-Разучить комплекс №4 -Поддерживать интерес заниматься аэробикой -Совершенствовать разученные шаги. -Продолжать развивать равновесие, гибкость, силу ног

3.10 (2 часа)	«Умелые ножки»	-Совершенствовать комплекс №4 -Разучивание прыжков (лиап, ран-ран) -Упражнять в сочетании элементов -Продолжать развивать мышечную силу ног.
3.11 (2 часа)	«Физкульт-ура!»	-Повторение комплексов -Закреплять разученное -Продолжать развивать выносливость, равновесие гибкость, быстроту. -Развивать умение действовать в общем темпе

«Подвижные игры» (22 часа)		
Занятие	Тема	Цель
4.1. (4 час)	Подвижные игры с элементами легкой атлетики	Научить выполнять метательные движения с места и в движении Учить выполнять беговые упражнения с дополнительным заданием Учить выполнять беговые упражнения с дополнительным заданием Учить выполнять беговые упражнения с разной направленностью
4.2. (6 час)	Подвижные игры с мячом	Учить правильно, выполнять эстафету, перенося мяч за головой, держа двумя руками. Учить правильно, выполнять эстафету, перенося мяч, за спиной держа двумя руками. Учить катать мяч по полу, не отрывая рук от мяча. Учить держать прямо спину при прыжках на мячах. Учить правильно, отталкиваться ногами при прыжках на двух ногах, удерживая мяч между колен.
4.3. (6 час)	Подвижные игры с элементами волейбола	Научить набивать мяч над головой и перед собой Работа в парах с мячами. Научить выполнять ловлю и переброс мяча партнеру Учить набивать мяч перед собой двумя руками, работа в парах (руки в низу) Учить, подбрасывая мяч вверх, отбивать его на партнера Учить набивать мяч перед собой двумя руками, работа в парах (руки над головой)
4.4. (6 час)	Подвижные игры с элементами баскетбола	Научить выполнять передачу мяча от груди двумя руками Научить выполнять передачу мяча от плеча одной рукой на дальность Научить ведению мяча одной рукой, на месте. Научить работать в парах с мячами Научить бросать мяч в кольцо с расстояния двух шагов

2.5. Формы контроля и оценочные материалы

Результаты работы по реализации программы отслеживаются в течение учебного года методом наблюдения. Оценка результатов предусматривает выявление индивидуальной динамики качества усвоения программы ребенком и не допускает сравнения его с другими детьми.

Для оценки эффективности занятий можно использовать следующие показатели:

- степень помощи, которую оказывает педагог детям при выполнении заданий: чем помощь меньше, тем выше самостоятельность обучающегося и, поведение воспитанников на занятиях: живость, активность, заинтересованность обеспечивают положительные результаты занятий;
- косвенным показателем эффективности данных занятий может быть повышение активности, работоспособности, внимательности, улучшение мыслительной деятельности.

Диагностический инструментарий.

По мере усвоения программы, в процессе педагогической диагностики навыков и умений, отмечается уровень их сформированности, что позволяет выявить задатки и склонности детей. Начальные умения детей, полученные в результате обучения позволяют определить результативность проделанной работы, наметить пути дальнейшей деятельности, цель которой: создание у детей дошкольного возраста устойчивой мотивации к спорту и здоровому образу жизни.

Педагогическая диагностика проводится в конце учебного года.

В ходе педагогической диагностики выявляются запланированные умения.

Критерии оценивания:

3 балла – самостоятельно выполняет задание.

2 балла – выполняет задание с небольшими неточностями.

1 балл – выполняет задание с помощью педагога.

Уровни развития:

1-5 низкий уровень.

6 - 7 средний уровень.

8 - 9 высокий уровень.

Диагностическая карта уровня развития детей (1-ый год обучения)

№	Ф.И.	Умение выполнять ОРУ	Умение выполнять упражнения на степ платформе	Умение выполнять упражнения на фитболе

Диагностическая карта уровня развития детей (2-ой год обучения)

№	Ф.И.	Умение выполнять упражнения на степ платформе	Умение выполнять упражнения на фитболе	Умение выполнять упражнения на тренажерах

Формы подведения итогов реализации программы.

Для проверки результативности обучения применяются такая форма как - спортивное развлечение.

3.МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ И УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

3.1 Методическое обеспечение

1. Буренина С.И. и др. Музыка и движение: Упражнения, игры и пляски для детей 6-7 лет – М. Просвещение, 1984.
2. Власенко Н.Э. Фитбол-гимнастика в физическом воспитании детей дошкольного возраста (теория, методика, практика). СПб.: Детство – пресс, 2015.
3. Воротилкина И.М. Физкультурно-оздоровительная работа в дошкольном образовательном учреждении: Методическое пособие. М.: Издательство НЦЭНАС, 2004.
4. Ефименко Н.Н. Театр физического развития и оздоровления детей дошкольного и младшего школьного возраста. – М.: ЛИНКА-ПРЕСС, 1999.
5. Кузьмина С.В., Сайкина Е.Г. «Программно – методическое обеспечение занятий фитбол – аэробикой с детьми. СПб: РГПУ им. А.И.Герцена, 2011.
6. Сайкина Е.Г., Кузьмина С.В. «Теоретико – методические основы занятий фитбол – аэробикой. СПб: РГПУ им. А.И.Герцена, 2011.
7. Сверчкова О.Ю., Левченкова Т.В., Веселовская С.В. Фитбол – Тренинг. М.: ННОУ Центр «Фитбол», 1998.
8. Симонович А., Горбунова Е., Шмидт Н., Малахова Т. Подвижные игры для детей. Опыт поколений. М.: Сфера, 2009.
9. Соломенникова Н.М., Машина Т.Н. «Формирование двигательной сферы детей 3 – 7 лет. Фитбол – гимнастика». Волгоград: «Учитель», 2011.
10. Сочеванова Е.А. Игры – эстафеты с использованием традиционного инвентаря. СПб.: Детство – Пресс, 2010.
11. Степаненкова Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка. – М.: Издательский центр «Академия» 2001.
12. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. «Лечебно – профилактический танец «Фитнесс – данс» , СПб «Детство – пресс», 2010.
13. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. СА-ФИ-ДАНСЕ Танцевально – игровая гимнастика для детей: Учебно-методическое пособие для педагогов дошкольных и школьных учреждений. – СПб.: «Детство-пресс», 2003.
14. Фирилева Ж.Е. Фитнес-данс. Лечебно-профилактический танец. . – СПб.: «Детство-пресс», 2014.

3.2 Материально-техническое обеспечение:

Спортивное оборудование:

- Спортивный зал;
- Спортивные коврики;
- Гимнастические маты;
- Степ-платформы;
- Фитбол – мячи;
- Детские тренажеры;
- Ребристые и колючие дорожки;
- Резиновые массажные мячи, полусферы, наполненные воздухом;
- «Дорожки здоровья»
- Батут
- Сухой бассейн;

Раздаточный материал (ленточки, флажки, обручи и т.д);

Вспомогательное оборудование:

- Музыкальный центр;
- Аудио-файлы для музыкального оформления занятий;

- Флеш – носители.