

Муниципальное дошкольное образовательное автономное учреждение  
«Центр развития ребенка – детский сад № 116 г. Орска «Ералашка»

Принят на заседании  
педагогического совета  
Протокол № 1  
от «30» августа 2022г.

«УТВЕРЖДАЮ»  
Заведующий МДОАУ  
«ЦРР – детский сад № 116 г. Орска»  
Пьянкова Л.В.  
Приказ № 63 от 30.08.2022г.

С учётом мнения родителей  
Протокол Совета родителей  
№ 1 от «30» августа 2022г.

**Дополнительная общеразвивающая  
программа физкультурно-спортивной направленности  
по курсу «Фитбол «Веселый мяч»  
Возраст детей: 3 - 7 лет  
Срок реализации: 1 год  
(с 01.09.2022г. по 31.08.2023г.)**

<b>Разделы программы</b>	<b>стр.</b>
<b>1.Целевой раздел дополнительной общеразвивающей программы</b>	3
1.1. Пояснительная записка	3
1.1.1. Цель и задачи реализации дополнительной общеразвивающей программы	4
1.1.2. Принципы и подходы к формированию дополнительной общеразвивающей программы	4
1.1.3.Значимые характеристики для реализации общеразвивающей программы. Возрастные и индивидуальные особенности учащихся.	5
1.2. Планируемые результаты освоения дополнительной общеразвивающей программы	7
<b>2. Содержательный раздел дополнительной общеразвивающей программы</b>	9
2.1. Календарно- тематическое планирование образовательной работы по освоению дополнительной общеразвивающей программы детьми 3-4 лет	9
2.2. Календарно- тематическое планирование образовательной работы по освоению дополнительной общеразвивающей программы детьми 4-5 лет	12
2.3. Календарно- тематическое планирование образовательной работы по освоению дополнительной общеразвивающей программы детьми 5-6 лет	16
2.4. Календарно- тематическое планирование образовательной работы по освоению дополнительной общеразвивающей программы детьми 6-7 лет	22
2.5. Календарно- тематическое планирование образовательной работы по освоению дополнительной общеразвивающей программы детьми 3-5лет	27
2.6. Календарно- тематическое планирование образовательной работы по освоению дополнительной общеразвивающей программы детьми 5-7 лет	31
2.7. Описание вариативных форм, способов, методов и средств реализации дополнительной общеразвивающей программы	37
2.8. Особенности взаимодействия педагогического коллектива с семьями учащихся	38
2.9. Формы, порядок и периодичность проведения промежуточной аттестации учащихся.	38
<b>3. Организационный раздел дополнительной общеразвивающей программы</b>	38
3.1. Описание материально-технического обеспечения дополнительной общеразвивающей программы	38
3.2.Обеспеченность методическими материалами и средствами обучения и воспитания	38
3.3. Время и сроки реализации общеразвивающей программы	39

## **1.Целевой раздел дополнительной общеразвивающей программы**

### **1.1. Пояснительная записка**

Дошкольный возраст является наиболее важным для формирования двигательных навыков и физических качеств, так как в этот период наиболее интенсивно развиваются различные органы и системы. В этом возрасте интенсивно созревает мозжечок, подкорковые образования, улучшается способность к анализу движений детьми. Именно этим требованиям отвечает методика работы с фитбол-мячами. Совместная работа двигательного, вестибулярного, зрительного и тактильного анализаторов, которые включаются при выполнении упражнений на мяче, усиливает эффект занятий.

Новые подходы к содержанию физкультурных занятий способствует повышению уровня физических навыков и качеств современных дошкольников. Мячи большого размера - фитболы появились сравнительно недавно, хотя с древнейших времен в культуре любого народа мяч использовался в качестве развлечения. Фитбол в переводе с английского означает «мяч для опоры», который используется в оздоровительных целях. Занятия с фитбол - мячами уникальны по своему воздействию на организм занимающихся и вызывают большой интерес у детей.

Упражнения на мячах обладают оздоровительным эффектом, который подтвержден опытом работы специализированных, коррекционных и реабилитационных медицинских центров Европы. За счет вибрации при выполнении упражнений и амортизационной функции мяча улучшаются обмен веществ, кровообращение и микродинамика в межпозвонковых дисках и внутренних органах, что способствует разгрузке позвоночного столба, мобилизации различных его отделов, коррекции лордозов и кифозов. Упражнения на мячах тренируют вестибулярный аппарат, развивают координацию движений и функцию равновесия, оказывают стимулирующее влияние на обмен веществ организма, активизируют моторно-висцеральные рефлексы.

Упражнения верхом на мяче по своему физиологическому воздействию способствуют лечению таких заболеваний, как остеохондроз, сколиоз, неврастения, астено-невротический синдром и др. Механическая вибрация мяча оказывает воздействие на позвоночник, межпозвонковые диски, суставы и окружающие ткани. В выполнении физических упражнений включаются совместно двигательный, вестибулярный, зрительный и тактильный анализаторы, что в геометрической прогрессии усиливает положительный эффект от занятий на фитболах.

Мяч по своим свойствам многофункционален и поэтому может использоваться в комплексах упражнений как предмет, снаряд или опора. Комплексы упражнений на мячах в зависимости от поставленных частных задач и подбора средств могут иметь различную направленность:

- для укрепления мышц рук и плечевого пояса;
- для укрепления мышц брюшного пресса;
- для укрепления мышц спины и таза;
- для укрепления мышц ног и свода стопы;
- для увеличения гибкости и подвижности в суставах;
- для развития функции равновесия и вестибулярного аппарата;
- для формирования осанки;
- для развития ловкости и координации движений;
- для расслабления и релаксации;
- как средств профилактики различных заболеваний (опорно-двигательного аппарата, внутренних органов).

Программа максимально учитывает возрастные и индивидуальные особенности детей, направлена на выявление интересов и способностей воспитанников, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья воспитанников. С каждым годом растет количество детей, страдающих сердечно-сосудистыми заболеваниями, ожирением, нарушением осанки, речи, зрения, координации движений, деятельности органов дыхания. Снижается сопротивляемость организма различного рода заболеваниями. В этой связи актуальной становится проблема поиска эффективных путей укрепления здоровья ребенка, профилактики заболеваний и увеличения двигательной активности как мощного фактора интеллектуального и эмоционального развития человека.

Дополнительная общеразвивающая программа составлена в соответствии с требованиями следующих нормативно-правовых документов:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Санитарные правила 2.4.3648-20 Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (Утверждены Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 года № 28);
- СП 3.1/2.4.3598-20 Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19) (Утверждены Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 30 июня 2020 года № 16; в ред. Постановлений Главного государственного санитарного врача РФ от 02.12.2020 года № 39);
- Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 января 2021 года № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
- Приказом Минпросвещения России от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (документ с изменениями, внесенными приказом Минпросвещения России от 5 сентября 2019 года N 470 и приказом Минпросвещения России от 30 сентября 2020 года N 533);
- Постановлением Правительства РФ от 15 сентября 2020 г. № 1441 «Об утверждении Правил оказания платных образовательных услуг».

Форма обучения: очная. Форма работа с учащимися: подгрупповая, индивидуальная. Основная организационная форма обучения - занятие. Принципы формирования группы: разница в возрасте учащихся не должна превышать 1 год, число участников группы 10-15 детей.

### **1.1.1. Цель и задачи реализации дополнительной общеразвивающей программы**

Целью является общее укрепление здоровья ребенка, профилактика наиболее часто встречающихся заболеваний детского возраста, в том числе ортопедических нарушений, посредством использования больших гимнастических мячей – фитболов.

Для достижения цели выделены следующие задачи:

- ✓ Формирование навыка правильной осанки.
- ✓ Увеличение амплитуды движений в суставах и позвоночнике.
- ✓ Укрепление крупных и мелких мышечных групп туловища и конечностей.
- ✓ Расширение функциональных возможностей сердечно - сосудистой системы.
- ✓ Повышение активности сенсорных систем.
- ✓ Тренировка вестибулярного аппарата.
- ✓ Нормализация психоэмоционального состояния.
- ✓ Обучение двигательным действиям с мячом.
- ✓ Воспитание физических качеств.
- ✓ Совершенствование координационных способностей и равновесия.
- ✓ Формирование мотивации к занятиям физическими упражнениями.
- ✓ Воспитание целенаправленной двигательной активности.
- ✓ Развитие творческих способностей, грациозности и выразительности движений.

### **1.1.2. Принципы и подходы к формированию дополнительной общеразвивающей программы**

В основу программы заложены следующие **принципы**:

- ✓ Принцип сознательности и активности - предполагает формирование у детей устойчивого интереса к освоению новых движений, привитие навыков самоконтроля и само коррекции действий в процессе занятий, развитие сознательности, инициативы и творчества.

- ✓ Принцип наглядности – предполагает использование наглядных пособий, ориентиров, образных выражений, заданий предметного характера, которые создают условия более четкого ощущения, воспитания, представления движений и их совершенствование.
- ✓ Принцип доступности – предполагает постепенное возрастание требований, соответствующих психологической, физической, координационной готовности к обучению.
- ✓ Принцип индивидуального подхода – обеспечивает учет индивидуальных способностей и возможностей ребенка в процессе обучения.
- ✓ Принцип постепенности в повышении требований – предполагает определенную методическую последовательность в освоении навыка плавания – от легкого к трудному, от простого к сложному; применение широкого круга упражнений, движений и использование игрового метода для разнообразия процесса обучения.

Содержание образовательной программы осуществляется в соответствии с подходами:

- ✓ Личностно-ориентированного взаимодействия, что позволяет обеспечить охрану и укрепление физического и психического здоровья детей, эмоциональное благополучие каждого ребенка, условия для развития личности ребенка, его творческих способностей, приобщение детей к общечеловеческим ценностям, а также обеспечить открытое образовательное пространство ДОУ, осуществлять психолого-педагогическое сопровождение ребенка и семьи в образовательном процессе.
- ✓ Деятельностный подход предусматривает организацию целенаправленной воспитательной деятельностью воспитанника в общем контексте образовательного процесса, обращая внимание на следующие позиции: структуру деятельности, которая включает в себя мотивы, цели, содержание, операционно-деятельностный компонент, предполагаемый результат и отношения субъектов;- взаимосвязь мотивов и целей воспитательного процесса; виды деятельности (нравственная, познавательная, трудовая, художественная, игровая, спортивная и другие) и их влияние на процесс воспитания; формы и методы воспитания; возрастные особенности ребенка при включении в воспитательную деятельность и другие вопросы.
- ✓ Компетентностный подход. Основным результатом образовательной деятельности становится формирование компетентностей как постоянно развивающейся способности воспитанников самостоятельно действовать при решении актуальных проблем.
- ✓ Средовой подход предусматривает использование возможностей внутренней и внешней среды образовательного учреждения в воспитании и развитии личности ребенка.

### **1.1.3. Значимые характеристики для реализации общеразвивающей программы. Возрастные и индивидуальные особенности учащихся.**

Характеристика возрастных особенностей развития детей дошкольного возраста необходима для правильной организации образовательного процесса, как в условиях семьи, так и в условиях дошкольного образовательного учреждения.

#### **Младший дошкольный возраст: от 3 до 4 лет**

Младший возраст – важнейший период в развитии дошкольника, который характеризуется высокой интенсивностью физического и психического развития. В это время происходит переход ребенка к новым отношениям с взрослыми, сверстниками, предметным миром.

Рост и развитие костей в большей мере связано с работой мышц. Мускулатура по отношению к общей массе тела, и мышечная сила у ребёнка 3 – 4 лет ещё недостаточно развиты. В этом возрасте крупная мускулатура в своём развитии преобладает над мелкой. Поэтому детям легче даются движения всей рукой. В упражнениях общеразвивающего характера при поднимании рук вверх, в стороны, при наклонах, поворотах и приседаниях малыши осваивают навыки владения телом. Для правильного воздействия на группы мышц необходимы определённые исходные положения: встать, ноги на ширину стопы или на ширину плеч и т.д. инструктор выполняет упражнения вместе с детьми, показывает и поясняет, задаёт темп выполнения заданий. О реакции организма на физическую нагрузку судят по внешним признакам утомления: отвлекаемость, общая слабость, одышка, побледнение или покраснение лица и нарушение координации движений. При проведении упражнений следует учитывать, что двигательные умения, формируемые у детей, не прочны и требуют многократных повторений.

Самостоятельность формируется у младшего дошкольника в совместной деятельности со взрослыми и непосредственно в личном опыте. В совместной деятельности взрослый помогает ребенку освоить новые способы и приемы действий. Он постепенно расширяет область самостоятельных действий ребенка с учетом его растущих возможностей и своей положительной оценкой усиливает стремление без помощи взрослого добиться лучшего результата.

Весоростовые показатели физического развития между девочками и мальчиками почти одинаковы: рост составляет 92 – 99 см, масса тела 14 – 16 кг.

На четвертом году жизни ребенок владеет большим объемом двигательных навыков, способен совершать достаточно сложные двигательные действия, соблюдая определенную последовательность. Детей характеризует большая осознанность восприятия показа движений и словесного пояснения, что положительно сказывается на качестве выполнения упражнения. Однако, отмечается ещё недостаточная слаженность в работе разнообразных мышечных групп (плечевого пояса, туловища, ног), не сформирована произвольность движений.

#### **Средний дошкольный возраст: от 4 до 5 лет**

В течение пятого года жизни происходит значительный сдвиг в развитии мускулатуры, в том числе - нервно-психической регуляции и её функциях, возрастают сила и работоспособность мышц. Мелкие мышцы (пальцев, кистей, стоп) ещё недостаточно развиты в сравнении с крупной мускулатурой, из-за чего детям даются движения всей рукой, а не её мелкими мышечными группами. Кроме того, сила мышц-сгибателей больше силы мышц - разгибателей, что определяет особенности поз ребенка – голова слегка наклонена вперёд, живот выпячен, ноги согнуты в коленных суставах. Быстро вырабатываются условные рефлексy, но закрепляются не сразу, поэтому навыки ребенка, вначале непрочны и легко разрушаются. Процессы возбуждения и торможения в коре головного мозга легко распространяются, поэтому внимание детей неустойчиво, ответные реакции носят эмоциональный характер и дети быстро утомляются. Дошкольникам свойственна большая отвлекаемость внимания, им обычно трудно сконцентрироваться на решении какой – нибудь задачи.

В этом возрасте необходимо развивать у детей мускулатуру предплечья и кисти: на физкультурных занятиях использовать упражнения с мячами, кубиками, флажками и кеглями. Характеристикой функционального созревания мышц служит мышечная выносливость, но в связи с особенностями развития и строением скелета детям 4 – 5 лет не рекомендуется предлагать на физкультурных занятиях и в свободной деятельности силовые упражнения. Необходимо также постоянно следить за правильностью принимаемых детьми поз, но и чаще их менять. Продолжительное сохранение статичной позы может привести к нарушению осанки. Для профилактики используют разнообразные физкультурные паузы. Необходимо дозировать двигательную нагрузку детей при выполнении разных видов упражнений – не более 5 – 6 повторений. При выполнении упражнений детьми нужно следить за дыханием детей. Важно не допускать утомление детей, вовремя снижать нагрузку и менять характер деятельности. Следует предлагать упражнения, совершенствующие реакции ребенка на какой-либо сигнал: вовремя остановиться, изменить направление или темп движения.

Тем не менее, на пятом году жизни движения ребенка становятся более уверенными и координированными. Внимание приобретает всё более устойчивый характер, совершенствуется зрительное, слуховое и осязательное восприятие, развивается целенаправленное запоминание. Дети уже способны различать разные виды движения, выделять их элементы. У них появляется интерес к результатам движения, потребность выполнять его в соответствии с образом. Всё это позволяет педагогу приступить к обучению техники основных движений, отработке их качества.

#### **Старший дошкольный возраст: от 5 до 6 лет**

Шестой год жизни ребенка характеризуется замедлением скорости роста тела. Тело растёт неравномерно – длина ног и верхней части тела растёт медленно, а скорость роста длины рук и диаметра тела увеличивается. Развитие опорно-двигательной системы ребенка ещё незавершенно (скелет, суставно-связочный аппарат, мускулатура).

Позвоночный столб ребенка шестого года жизни чувствителен к деформирующим воздействиям. Скелетная мускулатура характеризуется слабым развитием сухожилий, связок.

При излишней массе тела, а также при неблагоприятных условиях, например при частом поднятии ребёнком тяжестей, нарушается осанка. У ребёнка преобладает тонус мышц – разгибателей, что не даёт возможности при длинном статическом положении долго удерживать спину прямой. Сердечно – сосудистая система ещё не достигает полного развития. Общее физическое развитие и динамика функциональной зрелости системы дыхания идёт неравномерно. У детей возрастает осознанность освоения более сложных основных движений. Это позволяет повысить требования к качеству их выполнения, больше внимания уделять развитию физических и морально – волевых качеств (быстрота, ловкость, выносливость, дисциплинированность), дружеских взаимоотношений (умение приходить на помощь товарищу, сопереживать его успехам и неудачам, быть заботливым и внимательным друг к другу).

### **Старший дошкольный возраст: от 6 до 7 лет**

Седьмой год жизни ребёнка характеризуется продолжением активного формирования осанки и свода стопы. Так как костная ткань богата органическими элементами, то скелет старших дошкольников всё ещё эластичен и подвержен деформации. Это может стать причиной травм не только конечностей, но и позвоночника. К семи годам у ребёнка хорошо развиты крупные мышцы туловища и конечностей, но по – прежнему слабы мелкие мышцы. У детей ярко выражен грудной тип дыхания. Лёгочная ткань имеет большое количество лимфатических сосудов и респираторных бронхиол, поэтому для детей этого возраста характерны болезни, связанные с воспалительными процессами в лёгких.

Резервные возможности сердечно – сосудистой и дыхательной системы у детей достаточно высоки. Динамика нервной системы облегчает освоение детьми движений, физических упражнений, улучшается качество двигательной деятельности дошкольников. Движения ребёнка становятся более координированными и точными. Основой проявления двигательной деятельности является развитие устойчивого равновесия.

В двигательной деятельности формируются навыки самоорганизации, взаимоконтроля. Дети проявляют волевые усилия при выполнении заданий, для них важен результат. Появляется возможность на основе закладываемой произвольности сформировать у детей потребность заниматься физическими упражнениями, развивать самостоятельность, инициативу в освоении новых видов движений.

## **1.2. Планируемые результаты освоения дополнительной общеразвивающей программы**

### **Дети 3 - 4 лет научатся понимать:**

- назначение спортивного зала и правила поведения в нем.
- назначение футбол - мяча.
- основы личной гигиены при занятиях физическими упражнениями.

### **Дети научатся:**

- удерживать правильную посадку на футболе;
- сохранять равновесие, выполняя упражнения на футболе;
- обладать необходимой координацией движений;
- выполнять указания инструктора, реагировать на сигналы.
- стремится к участию в подвижных играх с соблюдением основных правил.

### **Дети 4 - 5 лет научатся понимать:**

- назначение спортивного зала и правила поведения в нем.
- свойства и функции мяча.
- причины травматизма и правила безопасности на занятиях с футболами.
- основы личной гигиены при занятиях физическими упражнениями.

### **Дети научатся:**

- проявлять интерес к новым упражнениям на футболе;
- сохранять длительное устойчивое равновесие, следит за осанкой при выполнении упражнений;
- выполнять упражнение на расслабление мышц, сохраняя координацию;
- самостоятельно и правильно выполнять упражнения с футболом по предварительному показу инструктора;

- осваивать новые упражнения, соблюдая правила игры.

#### **Дети 5 - 6 лет научатся понимать:**

- назначение спортивного зала и правила поведения в нем.
- свойства и функции мяча.
- причины травматизма и правила безопасности на занятиях с футболами.
- основы личной гигиены при занятиях физическими упражнениями.

#### **Дети научатся:**

- уверенно, и с хорошей амплитудой выполнять упражнения;
- самостоятельно организовать игру, владеет навыками самооценки;
- выполнять упражнения с использованием футболов в едином для всей группы темпе;
- сохранять правильную осанку, сохранять равновесие при выполнении упражнений;
- уметь координировать свои действия при выполнении общеразвивающих упражнений;
- активно принимать участие в подвижных играх.

#### **Дети 6 - 7 лет научатся понимать:**

- свойства и функции мяча.
- причины травматизма и правила безопасности на занятиях с футболами.
- основы личной гигиены при занятиях физическими упражнениями.
- влияние футбол — гимнастике на организм.
- понятие осанки, профилактика нарушений осанки и плоскостопия.

#### **Дети научатся:**

- длительно сохранять равновесие на футболе, правильную осанку;
- выполнять упражнения в едином для всей группе темпе;
- выполнять упражнения, укрепляющие мышцы, формирующие правильную осанку;
- удерживать равновесие, иметь развитую мелкую моторику;
- поддерживать интерес к упражнениям и играм с футболами,
- оценивать свои движения и ошибки других;
- выполнять упражнения в паре со сверстниками, с использованием футболов;
- проявлять самостоятельность, творчество, инициативу, активность.

Итоговая аттестация обучающихся проходит в форме открытых занятий. На открытом занятии знания учащихся оцениваются по следующим критериям:

#### **Уровни освоения программы детьми младшего дошкольного возраста.**

- Высокий уровень. Уверенно самостоятельно выполняет движения на футболе. Сохраняет равновесие. Выполняет указания инструктора. Легко реагирует на сигналы. Стремится к ведущей роли в подвижных играх.
- Средний уровень. С помощью воспитателя выполняет движения уверенно. Действует по указанию инструктора в общем темпе. Выполняет правила в подвижных играх. Может сохранять равновесие, выполняя упражнения на футболе.
- Низкий уровень. Упражнения с футболом выполняет с напряжением. Координация движений низкая. Равновесие на футболе не сохраняется. Медленный темп выполнения. В подвижных играх охотно участвует. Нуждается в дополнительной индивидуальной работе.

#### **Уровни освоения программы детьми среднего дошкольного возраста..**

- Высокий уровень. Проявляет интерес к новым упражнениям. Может контролировать действия других. Сохраняется длительное устойчивое равновесие. Следит за осанкой.
- Средний уровень. Самостоятельно правильно выполняет упражнения с футболом по предварительному показу инструктора. Активно осваивает новые упражнения. Соблюдает правила игры. Замечает ошибки выполнения упражнений на футболе. Равновесие на футболе сохраняется.
- Низкий уровень. Допускает ошибки при выполнении упражнений на футболе. Плохо сохраняет равновесие на футболе. Выполняет упражнения по показу инструктора. Нарушает правила в подвижных играх на футболе.

#### **Уровни освоения программы детьми старшего дошкольного возраста (5-6 лет).**

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

- Средний уровень. Без усилий выполняет упражнения. Может замечать свои ошибки в технике выполнений. Самостоятельно игры не организовывает.
- Низкий уровень. Не замечает ошибок в технике выполнения. С интересом включается в игру, но нарушает правила в подвижных играх. Интерес к освоению новых упражнений неустойчив.

### Уровни освоения программы детьми старшего дошкольного возраста (6-7 лет).

- Высокий уровень. Самостоятельно организует игру. Равновесие устойчивое. Упражнения выполняет с хорошей амплитудой, выразительно.
- Средний уровень. Устойчивое равновесие сохраняют. Оценивает выполнение упражнений другими детьми, проявляет интерес к новым упражнениям.
- Низкий уровень. Слабо контролирует технику выполнения. Допускает нарушения в играх. Без усилия и интереса осваивает новые упражнения.

## 2. Содержательный раздел дополнительной общеразвивающей программы

### 2.1. Календарно- тематическое планирование образовательной работы по освоению дополнительной общеразвивающей программы детьми 3-4 лет

Месяц	Тема	Основные задачи	Содержание	Кол-во занятий
Сентябрь	1. «Весёлый мяч» 2. «Веселые лягушата» 3. «Воздушный шар» 4. «Мячики» 5. «Колобок» 6. «Бусины» 7. «Мой мячик» 8. «Воробышки»	Дать представления о форме и физических свойствах футбола. Ознакомить детей с правилами безопасности на занятиях с футболами.	Беседа: «Весёлый мяч». Комплекс ОРУ без предмета № 1. Упражнения с футболом: «Колобок», «Докати мяч», «Барабан», «Котенок и мяч». Игры: «Воробей и комары», «Догони мяч», «Тишина», «Толкни и догони», «Волчок», «У ребят порядок строгий», «Пузырь», «Солнышко и дождик», «Бусины», «Зайка серый умывается».	8
Октябрь	1. «Силачи» 2. «Мы – спортсмены» 3. «Воздушный шарик» 4. «Правильная осанка» 5. «Летчики и самолеты» 6. «Часики» 7. «В траве сидел кузнечик» 8. «Буратино»	Обучать правильной посадке на мяче, следить за правильным положением стоп во время выполнения упражнений.	Комплекс ОРУ без предмета № 2 Упражнения с футболом: «Колобок», «Подними футбол», «Веселый мяч», «Стульчик», «Часики»; «Правильная осанка»; «Буратино». Игры: «У ребят порядок строгий», «Пузырь», «Бусины», «Солнышко и дождик», «В траве сидел кузнечик», «Колобок».	8
Ноябрь	1. «Ёжик ни головы, ни ножек» 2. «Волшебное колесо» 3. «Правильная осанка» 4. «Мы - капитаны» 5. «Поймай	Совершенствовать технику выполнения упражнений с футболами, следить за правильностью выполнения упражнений.	Комплекс ОРУ без предмета № 3 Упражнения с футболом: «Правильная осанка», «Перекаты», «Колобок», «Веселый стульчик», «Поймай колоска». Игры: «Зайцы и волк»,	8

	<p>колобка» 6. «Поймай мяч» 7. «День мяча» 8. «Зайцы и волк»</p>		<p>«Догони мяч», «Попади мячом в цель», «Мышата и сова», «Колобок», «Поймай мяч», «Толкай ладонями», «Бусины».</p>	
Декабрь	<p>1. «Мы медведи» 2. «Правильная осанка» 3. «Мой веселый, звонкий мяч...» 4. «Ёжик» 5. «Мыльные пузыри» 6. «Комары и лягушка» 7. «Чудесная полянка» 8. «Воздушные шарики»</p>	<p>Продолжать обучение правильной посадке на мяче, следить за правильным положением стоп во время выполнения упражнений.</p>	<p>Комплекс ОРУ без предмета № 4 Упражнения с фитболом: «Качели», «Волна», «Силач», «Весы», «Дотянись до ноги», «Колёса», «Ленивец», «Волна», «Мячики с хлопком», «Дотянись», «Правильная осанка», «Мы медведи» Игры: «Комары и лягушка», «Тишина» «Утки и собачки», «Щука»</p>	8
Январь	<p>1. «Заведем моторы» 2. «Ловкие ребята, ребята-дошколята» 3. «Мы – спортсмены» 4. «Силачи» 5. «Волшебное колесо» 6. «Покатаемся на мяче» 7. «Медвежата» 8. «Колёса»</p>	<p>Обучать правильной посадке на фитболе. Выполнять упражнения с фитболом из различных исходных положений.</p>	<p>Комплекс ОРУ без предмета № 5 Упражнения с фитболом: «Правильная осанка», «Поймай колобка», «Веселый стульчик», «Ленивец», «Волна», «Качели», «Наклоны головы», «Незнайка», «Наклонись и потянись», «Силач», «Весы», «Дотянись до ноги», «Колёса». Игры: «Солнышко и дождик», «В траве сидел кузнечик», «Колобок», «Мышата и сова», «Тишина», «Раки».</p>	8
Февраль	<p>1. «Передай платочек» 2. «Колобок на боку» 3. «Пружинка» 4. «Спрячем ножки» 5. «Догони мяч» 6. «Покажи платочек» 7. «Колобки» 8. «Покажи ладошки»</p>	<p>Разучивание упражнений на растягивание с использованием фитбола. Продолжать выполнять упражнения с фитболом из различных исходных положений.</p>	<p>Комплекс ОРУ с платочком № 6 Упражнения с фитболом: «Пружинка», «Перекаты», «Покатаемся на мяче», «Отдыхаем», «Колобок на боку» «Наклонись и потянись», «Силач», «Весы», «Дотянись до ноги», «Колёса». Игры: «Зайцы и волк», «Догони мяч», «Попади мячом в цель», «Мышата и сова», «Колобок», «Поймай мяч», «Толкай ладонями», «Бусины».</p>	8
Март	<p>1. «Мешочек – мой дружок» 2. «Попрыгаем»</p>	<p>Продолжать обучение правильной посадке на мяче. Продолжать</p>	<p>Комплекс ОРУ с мешочком № 7 Упражнения с фитболом:</p>	8

	<p>3. «Раки» 4. «Поиграем в мяч» 5. «В гости к солнышку» 6. «Мы мышата» 7. «Мыльные пузырьки» 8. «День мяча»</p>	<p>разучивать упражнения на растягивание с использованием фитбола.</p>	<p>«Правильная осанка», «Весы», «Пружинка», «Дотянись до ноги», «Покатаемся на мяче», «Отдыхаем», «Колобок на боку», «Наклонись и потянись». Игры: «Солнышко и дождик», «В траве сидел кузнечик», «Колобок», «Мышата и сова», «Тишина», «Раки».</p>	
Апрель	<p>1. «Наши мячики» 2. «День мяча» 3. «Здравствуй солнышко?» 4. «Поймай мяч» 5. «Мы - капитаны» 6. «Ёжик» 7. «Меткие ребята» 8. «Потянемся к солнышку»</p>	<p>Учить базовым положениям при выполнении упражнений в различных исходных положениях. (сидя, лёжа, стоя на коленях)</p>	<p>Комплекс ОРУ с мячом № 8 Упражнения с фитболом: «Пловец», «Волна», «Силач», «Наклоны головы», «Незнайка», «Потянемся к солнышку», «Флажок», «Весы», «Пузырь». Игры: «Зайцы и волк», «Догони мяч», «Попади мячом в цель», «Мышата и сова», «Колобок», «Поймай мяч», «Толкай ладонями», «Бусины».</p>	8
Май	<p>1. «Праздник обруча» 2. «Мы веселые зайчата» 3. «У ребят порядок строгий» 4. «Ленивец» 5. «Воздушные шарики» 6. «Воробей и комары» 7. «Веселый гномик» 8. «Медвежонок»</p>	<p>Совершенствовать навык выполнения упражнений в едином темпе для всей группы.</p>	<p>Комплекс ОРУ с обручем № 9 Упражнения с фитболом: «Буратино», «Колёса», «Часики», «Черепашка», «Ленивец», «Качели», «Пловец», «Волна», «Силач», «Мячики». Игры: «Воробей и комары», «Догони мяч», «Тишина», «Толкни и догони», «Замри», «У ребят порядок строгий», «Пузырь», «Солнышко и дождик», «Бусины», «Зайка серый умывается».</p>	8
Июнь	<p>1. «Волшебное колесо» 2. «Черепашка» 3. «Правильная осанка» 4. «Мы - капитаны» 5. «Покатаемся на мяче» 6. «Солнечный зайчик» 7. «Чудесная полянка» 8. «Воздушные шарики»</p>	<p>Совершенствовать навык выполнения комплекса упражнений с использованием фитбола в едином для всей группы темпе.</p>	<p>Комплекс ОРУ с мячом № 4 Упражнения с фитболом: «Мы самолёты», «Отдыхаем», «Шагают пальцы», «Колёса» «Покатаемся», «Подними ноги», «Часики», «Черепашка», «Ленивец», «Качели», «Пловец», «Пошагаем», «Удержи», «Звёздочка» (прыжки) «Удержись» «Покатаемся на мяче». Игры: «Тучи и солнышко», «Тоннель», «Пингвины на льдине».</p>	8

Июль	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. «Обезьянка чи-чи-чи»</li> <li>2. «Воздушный шар»</li> <li>3. «Пингвины на льдине»</li> <li>4. «Колёса»</li> <li>5. «Покатаемся»</li> <li>6. «Звёздочка»</li> <li>7. «Тучи и солнышко»</li> <li>8. «Покатаемся»</li> </ol>	<p>Совершенствовать навык выполнения комплекса упражнений с использованием фитбола в едином для всей группы темпе.</p> <p>Содействовать развитию адаптационных возможностей и улучшение работоспособности детского организма.</p>	<p>Комплекс ОРУ с обручем № 3</p> <p>Упражнения с фитболом: «Мы самолёты», «Отдыхаем», «Шагают пальцы», «Колёса» «Покатаемся», «Подними ноги», «Часики», «Черепашка», «Ленивец», «Качели», «Пловец», «Пошагаем», «Удержи», «Звёздочка» (прыжки) «Удержись» «Покатаемся на мяче».</p> <p>Игры: «Тучи и солнышко», «Тоннель», «Пингвины на льдине»</p>	8
Август	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. «Чудесная полянка»</li> <li>2. «Мыльные пузырики»</li> <li>3. «Мышата и сова»</li> <li>4. «Если с другом вышел в путь...»</li> <li>5. «Попади мячом в цель»</li> <li>6. «Правильная осанка»</li> <li>7. «Догони мяч»</li> <li>8. «Летучая мышь»</li> </ol>	<p>Совершенствовать навык выполнения комплекса упражнений с использованием фитбола в едином для всей группы темпе.</p> <p>Содействовать развитию адаптационных возможностей и улучшение работоспособности детского организма.</p>	<p>Комплекс ОРУ без предмета № 1</p> <p>Упражнения с фитболом: «Мы самолёты», «Мячики с хлопком», «Расслабились», «Волна», «Пловец», «Силач», «Качели», «Покажи пяточки», «Летучая мышь», «Паучок», «Ванька - встанька», «Перекаты», «Правильная осанка», «Паучок», «Пружинка», «Достань мяч», «Покатай мяч», «Черепашка».</p> <p>Игры: «Зайцы и волк», «Догони мяч», «Попади мячом в цель», «Мышата и сова»</p>	8

Итого: 96 занятий

## 2.2. Календарно- тематическое планирование образовательной работы по освоению дополнительной общеразвивающей программы детьми 4-5 лет

Месяц	Тема	Основные задачи	Содержание	Кол-во занятий
Сентябрь	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. «Мой веселый, звонкий мяч...»</li> <li>2. «Попрыгунчики»</li> <li>3. «Веселый стульчик»</li> <li>4. «Медуза»</li> <li>5. «Волна»</li> <li>6. «Я люблю играть с мячом»</li> <li>7. «День мяча»</li> <li>8. «Пружинка »</li> </ol>	<p>Дать представление о форме и физических свойствах фитбола.</p> <p>Разучивать упражнения на равновесие на фитболе.</p>	<p>Комплекс ОРУ без предмета № 1</p> <p>Упражнения с фитболом: «Поймай колобка», «Веселый стульчик», «Пружинка», «Правильная осанка», «Ленивец», «Силач», «Мы самолёты», «Мячики с хлопком», «Расслабились», «Волна», «Пловец», «Мы самолёты», «Шагают пальцы», «Отдыхаем», «Веселый стульчик», «Покатаемся», «Подними</p>	8

			ноги». Игры: «Третий лишний», «Тоннель», «Ручеек», «Пингвины на льдине».	
Октябрь	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. «Вместе весело шагать по просторам!..»</li> <li>2. «Если с другом вышел в путь...»</li> <li>3. «Попрыгунчики»</li> <li>4. «Чудесная полянка»</li> <li>5. «Мы самолёты»</li> <li>6. «Царь горох»</li> <li>7. «Ванька-встанька»</li> <li>8. «Пингвины на льдине»</li> </ol>	Научить сохранению правильной осанки при выполнении упражнений для рук и ног в сочетании с покачиваниями на фитболе.	<p>Комплекс ОРУ без предмета № 2</p> <p>Упражнения с фитболом: «Мы самолёты», «Мячики с хлопком», «Расслабились», «Волна», «Пловец», «Силач», «Качели», «Покажи пяточки», «Летучая мышь», «Паучок», «Ванька - встанька», «Перекаты», «Правильная осанка», «Паучок», «Пружинка», «Достань мяч», «Покатай мяч», «Черепашка».</p> <p>Игры: «Тоннель», «Пингвины на льдине», «Царь горох».</p>	8
Ноябрь	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. «Обезьянка чи-чи-чи»</li> <li>2. «Воздушный шар»</li> <li>3. «Пингвины на льдине»</li> <li>4. «Колёса»</li> <li>5. «Покатаемся»</li> <li>6. «Звёздочка»</li> <li>7. «Тучи и солнышко»</li> <li>8. «Покатаемся»</li> </ol>	Научить сохранению правильной осанки и тренировка равновесия и координации.	<p>Комплекс ОРУ с обручем № 3</p> <p>Упражнения с фитболом: «Мы самолёты», «Отдыхаем», «Шагают пальцы», «Колёса» «Покатаемся», «Подними ноги», «Часики», «Черепашка», «Ленивец», «Качели», «Пловец», «Пошагаем», «Удержи», «Звёздочка» (прыжки) «Удержись» «Покатаемся на мяче».</p> <p>Игры: «Тучи и солнышко», «Тоннель», «Пингвины на льдине».</p>	8
Декабрь	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. «Покатаемся на мяче»</li> <li>2. «Лягушата»</li> <li>3. «Звёздочка»</li> <li>4. «Достань мяч»</li> <li>5. «Незнайка»</li> <li>6. «Пошагаем»</li> <li>7. «Флажок»</li> <li>8. «Пингвины на льдине»</li> </ol>	<p>Разучивание упражнений на фитболах на растягивание.</p> <p>Тренировать равновесие и координацию.</p>	<p>Комплекс ОРУ с мячом № 4</p> <p>Упражнения с фитболом: «Правильная осанка», «Часики», «Перекаты», «Достань мяч», «Покатай мяч», «Покажи пяточки», «Наклоны головы», «Незнайка», «Потянемся к солнышку», «Флажок», «Весы», «Пузырь», «Спрятались», «Дотянись», «Звёздочка», «Покатаемся», «Удержись» «Покатаемся на мяче», «Пошагаем».</p> <p>Игры: «Найди свой мяч», «Третий лишний», «Пингвины на льдине».</p>	8

Январь	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. «Сделай мостик»</li> <li>2. «Буратино»</li> <li>3. «Воробей и комары»</li> <li>4. «Мячик, мячик ...»</li> <li>5. «Мы - капитаны»</li> <li>6. «Воздушный шарик»</li> <li>7. «Толкни и догони мячик»</li> <li>8. «Ёжик»</li> </ol>	Продолжать тренировать равновесие и координацию при выполнении комплекса упражнений на фитболах из и. п. сидя, лёжа на спине на полу.	<p>Комплекс ОРУ с гимнастической палкой № 5</p> <p>Упражнения с фитболом:</p> <p>«Правильная осанка», «Перекаты»</p> <p>«Достань мяч», «Покатай мяч», «Покажи пяточки», «Мячики», «Буратино», «Колёса», «Часики», «Черепашка», «Ленивец», «Качели», «Пловец», «Волна», «Силач», «Мячики», «Наклоны головы», «Незнайка».</p> <p>Игры: «Воробей и комары», «Догони мяч», «Тишина», «Толкни и догони», «Замри», «У ребят порядок строгий»</p>	8
Февраль	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. «Передай косичку»</li> <li>2. «Звёздочка»</li> <li>3. «Мы самолёты»</li> <li>4. «Солнышко и дождик»</li> <li>5. «Зайка серый умывается»</li> <li>6. «Покатаемся на мяче»</li> <li>7. «Радуга, обними меня»</li> <li>8. «Поиграем»</li> </ol>	Обучать упражнениям на сохранение равновесия с различными положениями на фитболе.	<p>Комплекс ОРУ с косичкой № 6</p> <p>Упражнения с фитболом:</p> <p>«Мы самолёты», «Отдыхаем», «Шагают пальцы», «Колёса»</p> <p>«Покатаемся», «Подними ноги», «Часики», «Черепашка», «Ленивец», «Качели», «Пловец», «Пошагаем», «Удержи», «Звёздочка»</p> <p>(прыжки) «Удержись»</p> <p>«Покатаемся на мяче».</p> <p>Игры: «Пузырь», «Солнышко и дождик», «Бусины», «Зайка серый умывается».</p>	8
Март	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. «Чудесная полянка»</li> <li>2. «Мыльные пузырьки»</li> <li>3. «Мышата и сова»</li> <li>4. «Если с другом вышел в путь...»</li> <li>5. «Попади мячом в цель»</li> <li>6. «Правильная осанка»</li> <li>7. «Догони мяч»</li> <li>8. «Летучая мышь»</li> </ol>	Продолжать обучать упражнениям с фитболами из разных исходных положений.	<p>Комплекс ОРУ без предмета № 1</p> <p>Упражнения с фитболом:</p> <p>«Мы самолёты», «Мячики с хлопком», «Расслабились», «Волна», «Пловец», «Силач», «Качели», «Покажи пяточки», «Летучая мышь», «Паучок», «Ванька - встанька», «Перекаты», «Правильная осанка», «Паучок», «Пружинка», «Достань мяч», «Покатай мяч», «Черепашка».</p> <p>Игры: «Зайцы и волк», «Догони мяч», «Попади мячом в цель», «Мышата и сова»</p>	8

Апрель	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. «Веселый стульчик»</li> <li>2. «Солнышко и дождик»</li> <li>3. «День мяча»</li> <li>4. «Мячики с хлопком»</li> <li>5. «Силачи»</li> <li>6. «Мы – спортсмены»</li> <li>7. «Веселые зайчата»</li> <li>8. «Ёжик ни головы, ни ножек»</li> </ol>	Продолжать обучать сохранению правильной осанки при выполнении упражнений для рук и ног в сочетании с покачиваниями на фитболе.	<p>Комплекс ОРУ без предмета № 2</p> <p>Упражнения с фитболом: «Веселый стульчик», «Пружинка», «Правильная осанка», «Ленивец», «Силач», «Мы самолёты», «Мячики с хлопком», «Расслабились», «Волна», «Пловец», «Мы самолёты», «Шагают пальцы», «Отдыхаем», «Веселый стульчик», «Покатаемся», «Подними ноги».</p> <p>Игры: «Пузырь», «Солнышко и дождик», «Бусины», «Зайка серый умывается».</p>	8
Май	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. «Волшебное колесо»</li> <li>2. «Черепашка»</li> <li>3. «Правильная осанка»</li> <li>4. «Мы - капитаны»</li> <li>5. «Покатаемся на мяче»</li> <li>6. «Солнечный зайчик»</li> <li>7. «Чудесная полянка»</li> <li>8. «Воздушные шарики»</li> </ol>	Совершенствовать навык выполнения комплекса упражнений с использованием фитбола в едином для всей группы темпе.	<p>Комплекс ОРУ с мячом № 4</p> <p>Упражнения с фитболом: «Мы самолёты», «Отдыхаем», «Шагают пальцы», «Колёса» «Покатаемся», «Подними ноги», «Часики», «Черепашка», «Ленивец», «Качели», «Пловец», «Пошагаем», «Удержи», «Звёздочка» (прыжки) «Удержись» «Покатаемся на мяче».</p> <p>Игры: «Тучи и солнышко», «Тоннель», «Пингвины на льдине».</p>	8
Июнь	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. «Праздник обруча»</li> <li>2. «Мы веселые зайчата»</li> <li>3. «У ребят порядок строгий»</li> <li>4. «Ленивец»</li> <li>5. «Воздушные шарики»</li> <li>6. «Воробей и комары»</li> <li>7. «Веселый гномик»</li> <li>8. «Медвежонок»</li> </ol>	Совершенствовать навык выполнения упражнений в едином темпе для всей группы.	<p>Комплекс ОРУ с обручем № 9</p> <p>Упражнения с фитболом: «Буратино», «Колёса», «Часики», «Черепашка», «Ленивец», «Качели», «Пловец», «Волна», «Силач», «Мячики».</p> <p>Игры: «Воробей и комары», «Догони мяч», «Тишина», «Толкни и догони», «Замри», «У ребят порядок строгий», «Пузырь», «Солнышко и дождик», «Бусины», «Зайка серый умывается».</p>	8
Июль	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. «Ёжик ни головы, ни ножек»</li> <li>2. «Волшебное колесо»</li> <li>3. «Правильная</li> </ol>	Совершенствовать навык выполнения комплекса упражнений с использованием	<p>Комплекс ОРУ без предмета № 3</p> <p>Упражнения с фитболом: «Правильная осанка», «Перекаты», «Колобок»,</p>	8

	осанка» 4. «Мы - капитаны» 5. «Поймай колобка» 6. «Поймай мяч» 7. «День мяча» 8. «Зайцы и волк»	фитбола в едином для всей группы темпе. Содействовать развитию адаптационных возможностей и улучшение работоспособности детского организма.	«Веселый стульчик», «Поймай колобка». Игры: «Зайцы и волк», «Догони мяч», «Попади мячом в цель», «Мышата и сова», «Колобок», «Поймай мяч», «Толкай ладонями», «Бусины».	
Август	1. «Мешочек – мой дружочек» 2. «Попрыгаем» 3. «Раки» 4. «Поиграем в мяч» 5. «В гости к солнышку» 6. «Мы мышата» 7. «Мыльные пузырики» 8. «День мяча»	Совершенствовать навык выполнения комплекса упражнений с использованием фитбола в едином для всей группы темпе. Содействовать развитию адаптационных возможностей и улучшение работоспособности детского организма.	Комплекс ОРУ с мешочком № 7 Упражнения с фитболом: «Правильная осанка», «Весы», «Пружинка», «Дотянись до ноги», «Покатаемся на мяче», «Отдыхаем», «Колобок на боку», «Наклонись и потянись». Игры: «Солнышко и дождик», «В траве сидел кузнечик», «Колобок», «Мышата и сова», «Тишина», «Раки».	8

Итого: 96 занятий

### 2.3. Календарно- тематическое планирование образовательной работы по освоению дополнительной общеразвивающей программы детьми 5-6 лет

Месяц	Тема	Основные задачи	Содержание	Кол-во занятий
Сентябрь	1. «Правильная осанка» 2. «День мяча» 3. «Мы – веселые игрушки» 4. «Поймай колобка» 5. «Мы - капитаны» 6. «Попрыгунчики» 7. «Волшебное колесо» 8. «Ёжик ни головы, ни ножек»	Обучать правильной посадке на фитболе. Сидя на мяче научить самостоятельно проверять правильность постановки стоп. Познакомить с правилами работы с большим мячом.	Комплекс ОРУ без предмета № 1 Упражнения с фитболом: «Наклонись и потянись», «Посмотри на ладошки», «Правильная осанка», «Пузырь», «Перекаты», «Часики», «Достань мяч», «Покатай мяч», «Покажи пяточки», «Петрушка», «Колечко», «Мячики с хлопком», «Расслабились», «Наклоны головы», «Незнайка», «Потянемся к солнышку», «Флажок», «Весы», «Пузырь», «Покачайся», «Мячики», «Буратино», «Колёса», «Часики», «Черепашка», «Ленивец», «Качели». Игры: «Бездомный заяц», «Играй, играй, мяч не теряй!»	8

			«Колобок», «Цапля и лягушки», «Попрыгунчики», «Любопытная Варвара»	
Октябрь	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. «Попрыгунчики»</li> <li>2. «Радуга обними меня»</li> <li>3. «Летает – не летает»</li> <li>4. «Правильная осанка»</li> <li>5. «Колобок»</li> <li>6. «Покатаемся на мяче»</li> <li>7. «Фигуры»</li> <li>8. «Звёздочка»</li> </ol>	<p>Продолжать знакомить с правилами работы с большим мячом. Разучивать технику выполнения упражнений на фитболе из и.п.-сидя, лёжа на спине, животе.</p>	<p>Комплекс ОРУ без предмета № 2</p> <p>Упражнения с фитболом: «Дотянись», «Покатаемся на мяче», «Колобок», «Отдыхаем», «Пошагаем», «Попрыгунчики», «Звёздочка» (прыжки), «Часики», «Покатаемся», «Удержись», «Пошагаем», «Удержи», «Паучок» «Правильная осанка», «Перекаты» «Достань мяч», «Покатай мяч», «Покажи пяточки», «Веселый стульчик», «Пенечек», «Пружинка», «Подъемный кран», «Летучая мышь».</p> <p>Игры: «Попрыгунчики», «Третий лишний», «Летает – не летает», «Успей передать», «Бездомный заяц», «Фигуры».</p>	8
Ноябрь	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. «Ежик»</li> <li>2. «Ловкая пара»</li> <li>3. «Цапля и лягушки»</li> <li>4. «Мыльные пузыри»</li> <li>5. «Играй, играй, мяч не теряй»</li> <li>6. «Паучок»</li> <li>7. «Фигуры»</li> <li>8. «Море волнуется»</li> </ol>	<p>Закрепить правильную посадку на мяче. Продолжать совершенствовать технику выполнения упражнений на фитболе из и.п.-сидя, лёжа на спине, животе.</p>	<p>Комплекс ОРУ без предмета № 3</p> <p>Упражнения с фитболом: «Перекаты», «Колобок», «Отдыхаем», «Пошагаем», «Попрыгунчики», «Дотянись», «Звёздочка» (прыжки), «Паучок», «Покатаемся», «Удержись», «Покатаемся на мяче», «Удержи», «Веселый стульчик», «Пенечек», «Пружинка», «Подъемный кран», «Летучая мышь», «Правильная осанка», «Часики», «Достань мяч» «Покатай мяч», «Покажи пяточки»</p> <p>Игры: «Ловкая пара», «Летает – не летает», «Цапля и лягушки», «Бездомный заяц», «Фигуры», «Играй, играй, мяч не теряй», «Попрыгунчики», «Успей передать», «Море</p>	8

			волнуется».	
Декабрь	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. «Вперед с мячом»</li> <li>2. «Играй, играй, мяч не теряй!»</li> <li>3. «Мы самолёты»</li> <li>4. «Покатаемся на мяче»</li> <li>5. «Мячики с хлопком»</li> <li>6. «Петрушка»</li> <li>7. «Пингвины на льдине»</li> <li>8. «Медвежата»</li> </ol>	<p>Продолжать знакомить с правилами работы с большим мячом. Научить выполнению упражнений на растягивание с использованием фитбола.</p>	<p>Комплекс ОРУ без предмета № 4</p> <p>Упражнения с фитболом: «Ванька - встанька» «Корзина» «Звездочки», «Прокати мяч», «Плывет кораблик», «Наклонись и потянись», «Посмотри на ладошки», «Петрушка», «Колечко», «Мячики с хлопком», «Расслабились», «Мы самолёты», «Шагают пальцы», «Пружинка», «Потянись», «Хлопки», «Покатаемся на мяче».</p> <p>Игры: «Вперед с мячом», «Играй, играй, мяч не теряй!», «Колобок», «Пингвины на льдине», «Третий лишний», «Летает – не летает»</p>	8
Январь	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. «Ловкие ребята, ребята-дошколята»</li> <li>2. «Мой веселый, звонкий мяч...»</li> <li>3. «Встреча с зайкой»</li> <li>4. «Буратино»</li> <li>5. «Зимняя прогулка в лес»</li> <li>6. «Мы – гимнасты»</li> <li>7. «Летает – не летает»</li> <li>8. «Прыгуны»</li> </ol>	<p>Продолжать обучать сохранению правильной осанки при выполнении упражнений для рук и ног в сочетании с покачиваниями на фитболе.</p>	<p>Комплекс ОРУ без предмета № 5</p> <p>Упражнения с фитболом: «Наклонись и потянись», «Книга», «Посмотри на ладошки», «Правильная осанка», «Пузырь», «Перекаты», «Часики», «Достань мяч», «Покатай мяч», «Покажи пяточки», «Петрушка», «Колечко», «Мячики с хлопком», «Расслабились», «Наклоны головы», «Незнайка», «Потянемся к солнышку», «Флажок», «Весы», «Покачайся», «Мячики», «Буратино», «Колёса», «Часики», «Черепашка», «Ленивец», «Качели».</p> <p>Игры: «Попрыгунчики», «Третий лишний», «Летает – не летает», «Успей передать», «Бездомный заяц», «Фигуры».</p>	8
Февраль	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. «Мостик»</li> <li>2. «Море волнуется»</li> <li>3. «Паучок»</li> </ol>	<p>Продолжать совершенствовать упражнения на фитболе с</p>	<p>Комплекс ОРУ с обручем № 6</p> <p>Упражнения с фитболом: «Дотянись», «Покатаемся на мяче», «Колобок»,</p>	8

	<p>4. «Пружинка»  5. «Веселый пенечек»  6. «Мы хотим Родине служить»  7. «День обруча»  8. «Летучая мышь»</p>	<p>уменьшением площади опоры, сохраняя правильную осанку и равновесие с различными положениями.</p>	<p>«Отдыхаем», «Пошагаем», «Попрыгунчики», «Звёздочка» (прыжки), «Часики», «Покатаемся», «Удержись», «Пошагаем», «Удержи», «Паучок» «Правильная осанка», «Перекаты» «Достань мяч», «Покатай мяч», «Покажи пяточки», «Веселый стульчик», «Пенечек», «Пружинка», «Подъемный кран», «Летучая мышь».  Игры: «Ловкая пара», «Летает – не летает», «Цапля и лягушки», «Бездомный заяц», «Фигуры», «Играй, играй, мяч не теряй», «Попрыгунчики», «Успей передать», «Море волнуется».</p>	
Март	<p>1. «Ты мой друг, и я твой друг...»  2. «Я люблю играть с мячом»  3. «Веселый домик»  4. «Играй, играй, мяч не теряй!»  5. «Звёздочки»  6. «Воздушные шарики»  7. «Чудесная полянка»  8. «День мяча»</p>	<p>Закреплять основные исходные положения выполнения упражнений с фитболом.  Научить выполнению упражнений в расслаблении мышц на фитболе.</p>	<p>Комплекс ОРУ с мячом № 7  Упражнения с фитболом: «Перекаты», «Колобок», «Рак», «Отдыхаем», «Пошагаем», «Попрыгунчики», «Дотянись», «Звёздочка» (прыжки), «Паучок», «Покатаемся», «Удержись», «Покатаемся на мяче», «Удержи», «Веселый стульчик», «Пенечек», «Пружинка», «Подъемный кран», «Летучая мышь», «Правильная осанка», «Часики», «Достань мяч» «Покатай мяч», «Покажи пяточки»  Игры: «Бездомный заяц», «Играй, играй, мяч не теряй!», «Колобок», «Цапля и лягушки», «Попрыгунчики», «Любопытная Варвара», «Веселый домик»</p>	8
Апрель	<p>1. «Палочка-помогалочка»  2. «Покатаемся на мяче»  3. «Колечко»</p>	<p>Продолжать совершенствовать технику выполнения упражнений на фитболе из и.п.-сядя,</p>	<p>Комплекс ОРУ с гимнастической палкой № 8  Упражнения с фитболом: «Черепашка», «Ванька - встанька» «Корзина»</p>	8

	<p>4. «Шагают пальцы»  5. «Посмотри на ладошки»  6. «Вперед с мячом»  7. «Плывет кораблик»  8. «Мячики с хлопком»</p>	<p>лѐжа на спине, животе.</p>	<p>«Звездочки», «Прокати мяч», «Плывет кораблик», «Наклонись и потянись», «Посмотри на ладошки», «Петрушка», «Пружинка», «Колечко», «Мячики с хлопком», «Расслабились», «Мы самолѐты», «Шагают пальцы», «Потянись», «Хлопки», «Покатаемся на мяче».  Игры: «Вперед с мячом», «Играй, играй, мяч не теряй!», «Колобок», «Пингвины на льдине», «Третий лишний», «Летает – не летает»</p>	
Май	<p>1. «В гости к солнышку»  2. «Летчики»  3. «Силачи»  4. «Веселый стульчик»  5. «Бездомный заяц»  6. «Я люблю играть с мячом»  7. «Аист»  8. «Чудесная полянка»</p>	<p>Совершенствовать навык выполнения комплекса упражнений с использованием фитбола в едином для всей группы темпе.</p>	<p>Комплекс ОРУ с косичкой № 9  Упражнения с фитболом: «Аист», «Веселый стульчик», «Пружинка», «Правильная осанка», «Ленивец», «Силач», «Мы самолѐты», «Мячики с хлопком», «Рак», «Расслабились», «Волна», «Пловец», «Мы самолѐты», «Шагают пальцы», «Отдыхаем», «Веселый стульчик», «Домик», «Покатаемся», «Подними ноги», «Черепашка».  Игры: «Веселый домик», «Попрыгунчики», «Третий лишний», «Летает – не летает», «Успей передать», «Бездомный заяц», «Фигуры».</p>	8
Июнь	<p>1. «Пенечек»  2. «Веселый домик»  3. «Ежик»  4. «Наши спинки»  5. «Подъемный кран»  6. «Радуга, обними меня»  7. «Божьи коровки»  8. «Любимый цветочек»</p>	<p>Совершенствовать навык выполнения комплекса упражнений с использованием фитбола в едином для всей группы темпе. Содействовать развитию адаптационных возможностей и улучшение работоспособности детского организма.</p>	<p>Комплекс ОРУ без предмета № 2  Упражнения с фитболом: «Рак», «Правильная осанка», «Перекаты», «Удержи», «Часики»  «Достань мяч», «Покатай мяч», «Покажи пяточки», «Веселый стульчик», «Пенечек», «Пружинка», «Паучок», «Подъемный кран», «Летучая мышь», «Покатаемся на мяче», «Колобок», «Отдыхаем», «Пошагаем»,</p>	8

			«Попрыгунчики», «Дотянись», «Звёздочка(прыжки), «Покатаемся», «Удержись». Игры: «Ловкая пара», «Летает – не летает», «Бездомный заяц», «Фигуры», «Цапля и лягушки», «Веселый домик»	
Июль	1. «Медвежонок» 2. «Боксеры» 3. «Буратино» 4. «Посмотри на ладошки» 5. «Крокодил» 6. «Капитан» 7. «Воздушный шар» 8. «Колобок»	Совершенствовать навык выполнения комплекса упражнений с использованием фитбола в едином для всей группы темпе. Содействовать развитию адаптационных возможностей и улучшение работоспособности детского организма.	Комплекс ОРУ без предмета № 3 Упражнения с фитболом: «Наклонись и потянись», «Посмотри на ладошки», «Петрушка», «Колечко», «Мячики с хлопком», «Расслабились», «Мячики», «Буратино», «Колёса», «Часики», «Черепашка», «Ленивец», «Качели», «Пловцы» «Боксеры», «Дует ветер», «По бокам», «Покатай мяч», «Ленивец», «Мы шагаем», «Выше ногу», «Крокодил», «Достань колено», «Покачайся», «Мост». Игры: «Бездомный заяц», «Цапля и лягушки», «Играй, играй, мяч не теряй!», «Колобок»	8
Август	1. «Играй, играй, мяч не теряй!» 2. «Волшебное колесо» 3. «Волна» 4. «Воздушные шарики» 5. «Черепашка» 6. «Статуи» 7. «Море волнуется» 8. «Мы – спортсмены»	Совершенствовать навык выполнения комплекса упражнений с использованием фитбола в едином для всей группы темпе. Содействовать развитию адаптационных возможностей и улучшение работоспособности детского организма.	Комплекс ОРУ с гимнастической палкой № 7 Упражнения с фитболом: «Книга», «Поворотики», «Перекат на спине», «Легкое растяжение», «Боковое смещение», «Хлопки под ногами», «Мы медведи», «Наши ножки побежали», «Наклоны головы», «Покажи ладони», «Незнайка», «Волна», «Весы», «Покажи пяточки», «Покажи ладони», «Силач», «Едет поезд», «Достань мяч», «Крокодил», «Передай мяч», «Подними ноги», «Буратино», «Колеса», «Волна», «Погреемся», «Волна», «Мячики» (с движениями ногами), «Черепашка», «Наши ножки побежали» Игры: «Бездомный заяц»,	8

			«Цапля и лягушки», «Играй, играй, мяч не теряй!», «Колобок», «Статуи», «Шмель», «Море волнуется»	
--	--	--	--	--

Итого: 96 занятий

#### 2.4. Календарно- тематическое планирование образовательной работы по освоению дополнительной общеразвивающей программы детьми 6-7 лет

Месяц	Тема	Основные задачи	Содержание	Кол-во занятий
Сентябрь	1. «Ловкая пара» 2. «Звёздочка» 3. «Веселый стульчик» 4. «Попрыгунчики» 5. «Покатаемся на мяче» 6. «Летает – не летает» 7. «Воздушный шар» 8. «Дождик»	Закрепить представления о формах и физических свойствах фитбола. Разучивать технику выполнения упражнений на фитболе из и.п.-сидя, лёжа на спине, животе.	Комплекс ОРУ без предмета № 1 Упражнения с фитболом: «Перекаты», «Покатаемся на мяче», «Колобок», «Отдыхаем», «Пошагаем», «Дотянись», «Звёздочка» (прыжки), «Покатаемся», «Удержись», «Покатаемся на мяче», «Удержи», «Попрыгунчики», «Веселый стульчик», «Пенечек», «Пружинка», «Паучок», «Подъемный кран», «Легучая мышь», «Правильная осанка», «Перекаты», «Часики», «Достань мяч», «Покатай мяч», «Покажи пяточки». Игры: «Ловкая пара» «Летает – не летает» «Бездомный заяц» «Фигуры» «Цапля и лягушки»	8
Октябрь	1. «Буратино» 2. «Надуй шарик» 3. «Дождик» 4. «Фигуры» 5. «Незнайка» 6. «Летает – не летает» 7. «Паровоз с грузом» 8. «Мы медведи»	Совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии на фитболе и совершенствовать технику выполнения упражнений.	Комплекс ОРУ без предмета № 2 Упражнения с фитболом: «Поворотики», «Перекат на спине», «Легкое растяжение», «Боковое смещение», «Хлопки под ногами», «Мы медведи», «Наши ножки побежали», «Наклоны головы», «Покажи ладони», «Незнайка», «Волна», «Весы», «Покажи пяточки», «Наклоны головы», «Покажи ладони», «Силач», «Едет поезд», «Достань мяч», «Крокодил», «Передай мяч», «Подними ноги», «Буратино», «Колеса», «Волна», «Погреемся», «Волна», «Мячики» (с движениями ногами), «Черепашка», «Наши ножки	8

			побежали» Игры: «Попрыгунчики», «Третий лишний», «Летает – не летает», «Успей передать», «Бездомный заяц», «Фигуры».	
Ноябрь	1. «Медвежонок» 2. «Дует ветер» 3. «Буратино» 4. «Посмотри на ладошки» 5. «Крокодил» 6. «Капитан» 7. «Воздушный шар» 8. «Колобок»	Научить выполнять комплекс упражнения на фитболах, обращая внимание на правильность посадки. Обучать сохранению правильной осанки при выполнении упражнений для рук и ног в сочетании с покачиваниями на фитболе.	Комплекс ОРУ без предмета № 3 Упражнения с фитболом: «Наклонись и потянись», «Посмотри на ладошки», «Петрушка», «Колечко», «Мячики с хлопком», «Расслабились», «Мячики», «Буратино», «Колёса», «Часики», «Черепашка», «Ленивец», «Качели», «Пловцы» «Боксеры», «Дует ветер», «По бокам», «Покатай мяч», «Ленивец», «Мы шагаем», «Выше ногу», «Крокодил», «Достань колено», «Покачайся», «Мост». Игры: «Бездомный заяц», «Цапля и лягушки», «Играй, играй, мяч не теряй!», «Колобок»	8
Декабрь	1. «Покатаемся на мяче» 2. «Попрыгунчики» 3. «Веселый стульчик» 4. «Играй, играй, мяч не теряй» 5. «Фигуры» 6. «Цапля и лягушки» 7. «Ловкая пара» 8. «Летает – не летает»	Продолжать обучать упражнениям с сохранением равновесия из различных исходных положений. Совершенствовать технику выполнения упражнений с фитболом.	Комплекс ОРУ без предмета № 4 Упражнения с фитболом: «Правильная осанка», «Перекаты», «Удержи», «Часики» «Достань мяч», «Покатай мяч», «Покажи пяточки», «Веселый стульчик», «Пенечек», «Пружинка», «Паучок», «Подъемный кран», «Летучая мышь», «Покатаемся на мяче», «Колобок», «Отдыхаем», «Пошагаем», «Попрыгунчики», «Дотянись», «Звёздочка» (прыжки), «Покатаемся», «Удержись». Игры: «Бездомный заяц», «Фигуры», «Цапля и лягушки», «Ловкая пара», «Играй, играй, мяч не теряй», «Летает – не летает»	8
Январь	1. «Зимушка-зима»	Закреплять основные исходные положения	Комплекс ОРУ без предмета № 5 (в парах)	8

	<p>2. «Пингвины на льдине»  3. «Я люблю играть с мячом»  4. «Отдыхаем»  5. «Веселый стульчик»  6. «Мы веселые зайчата»  7. «Пружинка»  8. «Пингвинята»</p>	<p>выполнения упражнений с фитболом.  Выполнять упражнения на растягивание и расслабление мышц.</p>	<p>Упражнения с фитболом:  «Аист», «Перекаты», «Покатаемся на мяче», «Колобок», «Отдыхаем», «Пошагаем», «Дотянись», «Звёздочка» (прыжки), «Покатаемся», «Удержись», «Покатаемся на мяче», «Удержи», «Попрыгунчики», «Веселый стульчик», «Пенечек», «Пружинка», «Паучок», «Подъемный кран», «Летучая мышь», «Правильная осанка», «Перекаты», «Часики», «Достань мяч», «Покатай мяч», «Покажи пяточки». Игры: «Ловкая пара» «Летает – не летает» «Бездомный заяц» «Фигуры» «Цапля и лягушки», «Ручеек», «Статуи», «Пингвины на льдине»</p>	
Февраль	<p>1. «Наши ножки побежали»  2. «Мячики»  3. «Чудесная полянка»  4. «Ежик»  5. «Едет поезд»  6. «Мы хотим Родине служить»  7. «Силачи»  8. «Покажи ладони»</p>	<p>Продолжать совершенствовать упражнения на фитболе с уменьшением площади опоры, сохраняя правильную осанку и равновесие с различными положениями.</p>	<p>Комплекс ОРУ с обручем № 6  Упражнения с фитболом:  «Рак», «Наши ножки побежали», «Наклоны головы», «Покажи ладони», «Незнайка», «Волна», «Весы», «Покажи пяточки», «Наклоны головы», «Покажи ладони», «Силач», «Едет поезд», «Достань мяч», «Крокодил», «Передай мяч», «Подними ноги», «Буратино», «Колеса», «Волна», «Погреемся», «Волна», «Мячики» (с движениями ногами), «Черепашка», «Наши ножки побежали»  Игры: «Попрыгунчики», «Третий лишний», «Летает – не летает», «Успей передать», «Бездомный заяц», «Фигуры».</p>	8
Март	<p>1. «Играй, играй, мяч не теряй!»  2. «Волшебное колесо»  3. «Волна»  4. «Воздушные шарики»</p>	<p>Продолжать совершенствовать технику выполнения упражнений в разных исходных положениях.  Совершенствовать</p>	<p>Комплекс ОРУ с гимнастической палкой № 7  Упражнения с фитболом:  «Книга», «Поворотики», «Перекат на спине», «Легкое растяжение», «Боковое смещение», «Хлопки под</p>	8

	<p>5. «Черепашка»  6. «Статуи»  7. «Море волнуется»  8. «Мы – спортсмены»</p>	<p>качество выполнения упражнений в равновесии.</p>	<p>ногами», «Мы медведи», «Наши ножки побежали», «Наклоны головы», «Покажи ладони», «Незнайка», «Волна», «Весы», «Покажи пяточки», «Покажи ладони», «Силач», «Едет поезд», «Достань мяч», «Крокодил», «Передай мяч», «Подними ноги», «Буратино», «Колеса», «Волна», «Погреемся», «Волна», «Мячики» (с движениями ногами), «Черепашка», «Наши ножки побежали»  Игры: «Бездомный заяц», «Цапля и лягушки», «Играй, играй, мяч не теряй!», «Колобок», «Статуи», «Шмель», «Море волнуется»</p>	
Апрель	<p>1. «Боксеры»  2. «Бездомный заяц»  3. «Дует ветер»  4. «Кто шагает дружно в ряд?»  5. «Покатай мяч»  6. «Ловкая пара»  7. «Ловкие ребята, ребята-дошколята»  8. «Паровоз с грузом»</p>	<p>Закреплять основные исходные положения выполнения упражнений с фитболом. Выполнять упражнения на растягивание и расслабление мышц.</p>	<p>Комплекс ОРУ с косичкой № 8  Упражнения с фитболом: «Аист», «Наклонись и потянись», «Посмотри на ладошки», «Петрушка», «Колечко», «Мячики с хлопком», «Расслабились», «Мячики», «Буратино», «Колёса», «Часики», «Черепашка», «Ленивец», «Качели», «Пловцы»  «Боксеры», «Дует ветер», «По бокам», «Покатай мяч», «Ленивец», «Мы шагаем», «Выше ногу», «Крокодил», «Достань колено», «Покачайся», «Мост», «Книга».  Игры: «Бездомный заяц», «Фигуры», «Цапля и лягушки», «Ловкая пара», «Играй, играй, мяч не теряй», «Летает – не летает», «Пингвины на льдине»</p>	8

Май	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. «Пенечек»</li> <li>2. «Веселый домик»</li> <li>3. «Ежик»</li> <li>4. «Наши спинки»</li> <li>5. «Подъемный кран»</li> <li>6. «Радуга, обними меня»</li> <li>7. «Божья коровка»</li> <li>8. «Любимый цветочек»</li> </ol>	<p>Совершенствовать навык выполнения комплекса упражнений с использованием фитбола в едином для всей группы темпе.</p> <p>Содействовать развитию адаптационных возможностей и улучшение работоспособности детского организма.</p>	<p>Комплекс ОРУ без предмета № 2</p> <p>Упражнения с фитболом: «Рак», «Правильная осанка», «Перекаты», «Удержи», «Часики» «Достань мяч», «Покатай мяч», «Покажи пяточки», «Веселый стульчик», «Пенечек», «Пружинка», «Паучок», «Подъемный кран», «Легучая мышь», «Покатаемся на мяче», «Колобок», «Отдыхаем», «Пошагаем», «Попрыгунчики», «Дотянись», «Звёздочка(прыжки), «Покатаемся», «Удержись».</p> <p>Игры: «Ловкая пара», «Летает – не летает», «Бездомный заяц», «Фигуры», «Цапля и лягушки», «Веселый домик»</p>	8
Июнь	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. «В гости к солнышку»</li> <li>2. «Летчики»</li> <li>3. «Силачи»</li> <li>4. «Веселый стульчик»</li> <li>5. «Бездомный заяц»</li> <li>6. «Я люблю играть с мячом»</li> <li>7. «Аист»</li> <li>8. «Чудесная полянка»</li> </ol>	<p>Совершенствовать навык выполнения комплекса упражнений с использованием фитбола в едином для всей группы темпе.</p>	<p>Комплекс ОРУ с косичкой № 9</p> <p>Упражнения с фитболом: «Аист», «Веселый стульчик», «Пружинка», «Правильная осанка», «Ленивец», «Силач», «Мы самолёты», «Мячики с хлопком», «Рак», «Расслабились», «Волна», «Пловец», «Мы самолёты», «Шагают пальцы», «Отдыхаем», «Веселый стульчик», «Домик», «Покатаемся», «Подними ноги», «Черепашка».</p> <p>Игры: «Веселый домик», «Попрыгунчики», «Третий лишний», «Летает – не летает», «Успей передать», «Бездомный заяц», «Фигуры».</p>	
Июль	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. «Ежик»</li> <li>2. «Ловкая пара»</li> <li>3. «Цапля и лягушки»</li> <li>4. «Мыльные пузыри»</li> <li>5. «Играй, играй, мяч не теряй»</li> <li>6. «Паучок»</li> <li>7. «Фигуры»</li> <li>8. «Море волнуется»</li> </ol>	<p>Совершенствовать навык выполнения комплекса упражнений с использованием фитбола в едином для всей группы темпе.</p> <p>Содействовать развитию адаптационных возможностей и улучшение</p>	<p>Комплекс ОРУ без предмета № 3</p> <p>Упражнения с фитболом: «Перекаты», «Колобок», «Отдыхаем», «Пошагаем», «Попрыгунчики», «Дотянись», «Звёздочка» (прыжки), «Паучок», «Покатаемся», «Удержись», «Покатаемся на мяче», «Удержи», «Веселый</p>	

		работоспособности детского организма.	стульчик», «Пенечек», «Пружинка», «Подъемный кран», «Летучая мышь», «Правильная осанка», «Часики», «Достань мяч» «Покатай мяч», «Покажи пяточки» Игры: «Ловкая пара», «Летает – не летает», «Цапля и лягушки», «Бездомный заяц», «Фигуры», «Играй, играй, мяч не теряй», «Попрыгунчики», «Успей передать», «Море волнуется».	
Август	1. «Ты мой друг, и я твой друг...» 2. «Я люблю играть с мячом» 3. «Веселый домик» 4. «Играй, играй, мяч не теряй!» 5. «Звёздочки» 6. «Воздушные шарики» 7. «Чудесная полянка» 8. «День мяча»	Совершенствовать навык выполнения комплекса упражнений с использованием фитбола в едином для всей группы темпе. Содействовать развитию адаптационных возможностей и улучшение работоспособности детского организма.	Комплекс ОРУ с мячом № 7 Упражнения с фитболом: «Перекаты», «Колобок», «Рак», «Отдыхаем», «Пошагаем», «Попрыгунчики», «Дотянись», «Звёздочка» (прыжки), «Паучок», «Покатаемся», «Удержись», «Покатаемся на мяче», «Удержи», «Веселый стульчик», «Пенечек», «Пружинка», «Подъемный кран», «Летучая мышь», «Правильная осанка», «Часики», «Достань мяч» «Покатай мяч», «Покажи пяточки» Игры: «Бездомный заяц», «Играй, играй, мяч не теряй!», «Колобок», «Цапля и лягушки», «Попрыгунчики», «Любопытная Варвара», «Веселый домик»	

Итого: 96 занятий

## 2.5. Календарно- тематическое планирование образовательной работы по освоению дополнительной общеразвивающей программы детьми 3-5лет

Месяц	Тема	Основные задачи	Содержание	Кол-во занятий
Сентябрь	1. «Мой веселый, звонкий мяч...» 2. «Попрыгунчики» 3. «Веселый стульчик» 4. «Медуза» 5. «Волна»	Дать представление о форме и физических свойствах фитбола. Разучивать упражнения на равновесие на фитболе.	Комплекс ОРУ без предмета № 1 Упражнения с фитболом: «Поймай колобка», «Веселый стульчик», «Пружинка», «Правильная осанка», «Ленивец», «Силач», «Мы самолёты», «Мячики с	8

	<p>6. «Я люблю играть с мячом»</p> <p>7. «День мяча»</p> <p>8. «Пружинка »</p>		<p>хлопком»,</p> <p>«Расслабились», «Волна», «Пловец», «Мы самолёты», «Шагают пальцы», «Отдыхаем», «Веселый стульчик», «Покатаемся», «Подними ноги».</p> <p>Игры: «Третий лишний», «Тоннель», «Ручеек», «Пингвины на льдине».</p>	
Октябрь	<p>1. «Вместе весело шагать по просторам!..»</p> <p>2. «Если с другом вышел в путь...»</p> <p>3. «Попрыгунчики»</p> <p>4. «Чудесная полянка»</p> <p>5. «Мы самолёты»</p> <p>6. «Царь горох»</p> <p>7. «Ванька-встанька»</p> <p>8. «Пингвины на льдине»</p>	<p>Научить сохранению правильной осанки при выполнении упражнений для рук и ног в сочетании с покачиваниями на фитболе.</p>	<p>Комплекс ОРУ без предмета № 2</p> <p>Упражнения с фитболом: «Мы самолёты», «Мячики с хлопком», «Расслабились», «Волна», «Пловец», «Силач», «Качели», «Покажи пяточки», «Летучая мышь», «Паучок», «Ванька - встанька», «Перекаты», «Правильная осанка», «Паучок», «Пружинка», «Достань мяч», «Покатай мяч», «Черепашка».</p> <p>Игры: «Тоннель», «Пингвины на льдине», «Царь горох».</p>	8
Ноябрь	<p>1. «Обезьянка чи-чи-чи»</p> <p>2. «Воздушный шар»</p> <p>3. «Пингвины на льдине»</p> <p>4. «Колёса»</p> <p>5. «Покатаемся»</p> <p>6. «Звёздочка»</p> <p>7. «Тучи и солнышко»</p> <p>8. «Покатаемся»</p>	<p>Научить сохранению правильной осанки и тренировка равновесия и координации.</p>	<p>Комплекс ОРУ с обручем № 3</p> <p>Упражнения с фитболом: «Мы самолёты», «Отдыхаем», «Шагают пальцы», «Колёса» «Покатаемся», «Подними ноги», «Часики», «Черепашка», «Ленивец», «Качели», «Пловец», «Пошагаем», «Удержи», «Звёздочка» (прыжки) «Удержись» «Покатаемся на мяче».</p> <p>Игры: «Тучи и солнышко», «Тоннель», «Пингвины на льдине».</p>	8
Декабрь	<p>1. «Покатаемся на мяче»</p> <p>2. «Лягушата»</p> <p>3. «Звёздочка»</p> <p>4. «Достань мяч»</p> <p>5. «Незнайка»</p> <p>6. «Пошагаем»</p> <p>7. «Флажок»</p> <p>8. «Пингвины на льдине»</p>	<p>Разучивание упражнений на фитболах на растягивание. Тренировать равновесие и координацию.</p>	<p>Комплекс ОРУ с мячом № 4</p> <p>Упражнения с фитболом: «Правильная осанка», «Часики», «Перекаты», «Достань мяч», «Покатай мяч», «Покажи пяточки», «Наклоны головы», «Незнайка», «Потянемся к солнышку», «Флажок», «Весы», «Пузырь», «Спрятались»,</p>	8

			«Дотянись», «Звёздочка», «Покатаемся», «Удержись» «Покатаемся на мяче», «Пошагаем». Игры: «Найди свой мяч», «Третий лишний», «Пингвины на льдине».	
Январь	1. «Сделай мостик» 2. «Буратино» 3. «Воробей и комары» 4. «Мячик, мячик ...» 5. «Мы - капитаны» 6. «Воздушный шарик» 7. «Толкни и догони мячик» 8. «Ёжик»	Продолжать тренировать равновесие и координацию при выполнении комплекса упражнений на фитболах из и. п. сидя, лёжа на спине на полу.	Комплекс ОРУ с гимнастической палкой № 5 Упражнения с фитболом: «Правильная осанка», «Перекаты» «Достань мяч», «Покатай мяч», «Покажи пяточки», «Мячики», «Буратино», «Колёса», «Часики», «Черепашка», «Ленивец», «Качели», «Пловец», «Волна», «Силач», «Мячики», «Наклоны головы», «Незнайка». Игры: «Воробей и комары», «Догони мяч», «Тишина», «Толкни и догони», «Замри», «У ребят порядок строгий»	8
Февраль	1. «Передай косичку» 2. «Звёздочка» 3. «Мы самолёты» 4. «Солнышко и дождик» 5. «Зайка серый умывается» 6. «Покатаемся на мяче» 7. «Радуга, обними меня» 8. «Поиграем»	Обучать упражнениям на сохранение равновесия с различными положениями на фитболе.	Комплекс ОРУ с косичкой № 6 Упражнения с фитболом: «Мы самолёты», «Отдыхаем», «Шагают пальцы», «Колёса» «Покатаемся», «Подними ноги», «Часики», «Черепашка», «Ленивец», «Качели», «Пловец», «Пошагаем», «Удержи», «Звёздочка» (прыжки)«Удержись» «Покатаемся на мяче». Игры: «Пузырь», «Солнышко и дождик», «Бусины», «Зайка серый умывается».	8
Март	1. «Чудесная полянка» 2. «Мыльные пузырьки» 3. «Мышата и сова» 4. «Если с другом вышел в путь...» 5. «Попади мячом в цель» 6. «Правильная	Продолжать обучать упражнениям с фитболами из разных исходных положений.	Комплекс ОРУ без предмета № 1 Упражнения с фитболом: «Мы самолёты», «Мячики с хлопком», «Расслабились», «Волна», «Пловец», «Силач», «Качели», «Покажи пяточки», «Летучая мышь», «Паучок», «Ванька - встанька», «Перекаты», «Правильная осанка»,	8

	осанка» 7. «Догони мяч» 8. «Летучая мышь»		«Паучок», «Пружинка», «Достань мяч», «Покатай мяч», «Черепашка». Игры: «Зайцы и волк», «Догони мяч», «Попади мячом в цель», «Мышата и сова»	
Апрель	1. «Веселый стульчик» 2. «Солнышко и дождик» 3. «День мяча» 4. «Мячики с хлопком» 5. «Силачи» 6. «Мы – спортсмены» 7. «Веселые зайчата» 8. «Ёжик ни головы, ни ножек»	Продолжать обучать сохранению правильной осанки при выполнении упражнений для рук и ног в сочетании с покачиваниями на фитболе.	Комплекс ОРУ без предмета № 2 Упражнения с фитболом: «Веселый стульчик», «Пружинка», «Правильная осанка», «Ленивец», «Силач», «Мы самолёты», «Мячики с хлопком», «Расслабились», «Волна», «Пловец», «Мы самолёты», «Шагают пальцы», «Отдыхаем», «Веселый стульчик», «Покатаемся», «Подними ноги». Игры: «Пузырь», «Солнышко и дождик», «Бусины», «Зайка серый умывается».	8
Май	1. «Волшебное колесо» 2. «Черепашка» 3. «Правильная осанка» 4. «Мы - капитаны» 5. «Покатаемся на мяче» 6. «Солнечный зайчик» 7. «Чудесная полянка» 8. «Воздушные шарики»	Совершенствовать навык выполнения комплекса упражнений с использованием фитбола в едином для всей группы темпе.	Комплекс ОРУ с мячом № 4 Упражнения с фитболом: «Мы самолёты», «Отдыхаем», «Шагают пальцы», «Колёса» «Покатаемся», «Подними ноги», «Часики», «Черепашка», «Ленивец», «Качели», «Пловец», «Пошагаем», «Удержи», «Звёздочка» (прыжки)«Удержись» «Покатаемся на мяче». Игры: «Тучи и солнышко», «Тоннель», «Пингвины на льдине».	8
Июнь	1. «Праздник обруча» 2. «Мы веселые зайчата» 3. «У ребят порядок строгий» 4. «Ленивец» 5. «Воздушные шарики» 6. «Воробей и комары» 7. «Веселый гномик» 8. «Медвежонок»	Совершенствовать навык выполнения упражнений в едином темпе для всей группы.	Комплекс ОРУ с обручем № 9 Упражнения с фитболом: «Буратино», «Колёса», «Часики», «Черепашка», «Ленивец», «Качели», «Пловец», «Волна», «Силач», «Мячики». Игры: «Воробей и комары», «Догони мяч», «Тишина», «Толкни и догони», «Замри», «У ребят порядок строгий», «Пузырь», «Солнышко и дождик», «Бусины», «Зайка серый	8

			умывается».	
Июль	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. «Ёжик ни головы, ни ножек»</li> <li>2. «Волшебное колесо»</li> <li>3. «Правильная осанка»</li> <li>4. «Мы - капитаны»</li> <li>5. «Поймай колобка»</li> <li>6. «Поймай мяч»</li> <li>7. «День мяча»</li> <li>8. «Зайцы и волк»</li> </ol>	Совершенствовать навык выполнения комплекса упражнений с использованием фитбола в едином для всей группы темпе. Содействовать развитию адаптационных возможностей и улучшение работоспособности детского организма.	Комплекс ОРУ без предмета № 3 Упражнения с фитболом: «Правильная осанка», «Перекаты», «Колобок», «Веселый стульчик», «Поймай колобка». Игры: «Зайцы и волк», «Догони мяч», «Попади мячом в цель», «Мышата и сова», «Колобок», «Поймай мяч», «Толкай ладонями», «Бусины».	8
Август	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. «Мешочек – мой дружок»</li> <li>2. «Попрыгаем»</li> <li>3. «Раки»</li> <li>4. «Поиграем в мяч»</li> <li>5. «В гости к солнышку»</li> <li>6. «Мы мышата»</li> <li>7. «Мыльные пузырьки»</li> <li>8. «День мяча»</li> </ol>	Совершенствовать навык выполнения комплекса упражнений с использованием фитбола в едином для всей группы темпе. Содействовать развитию адаптационных возможностей и улучшение работоспособности детского организма.	Комплекс ОРУ с мешочком № 7 Упражнения с фитболом: «Правильная осанка», «Весы», «Пружинка», «Дотянись до ноги», «Покатаемся на мяче», «Отдыхаем», «Колобок на боку», «Наклонись и потянись». Игры: «Солнышко и дождик», «В траве сидел кузнечик», «Колобок», «Мышата и сова», «Тишина», «Раки».	8

Итого: 96 занятий

## 2.6. Календарно- тематическое планирование образовательной работы по освоению дополнительной общеразвивающей программы детьми 5-7 лет

Месяц	Тема	Основные задачи	Содержание	Кол-во Занятий
Сентябрь	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. «Ловкая пара»</li> <li>2. «Звёздочка»</li> <li>3. «Веселый стульчик»</li> <li>4. «Попрыгунчики»</li> <li>5. «Покатаемся на мяче»</li> <li>6. «Летает – не летает»</li> <li>7. «Воздушный шар»</li> <li>8. «Дождик»</li> </ol>	Закрепить представления о формах и физических свойствах фитбола. Разучивать технику выполнения упражнений на фитболе из и.п.-сидя, лёжа на спине, животе.	Комплекс ОРУ без предмета № 1 Упражнения с фитболом: «Перекаты», «Покатаемся на мяче», «Колобок», «Отдыхаем», «Пошагаем», «Дотянись», «Звёздочка» (прыжки), «Покатаемся», «Удержись», «Покатаемся на мяче», «Удержи», «Попрыгунчики», «Веселый стульчик», «Пенечек», «Пружинка», «Паучок», «Подъемный кран», «Летучая мышь», «Правильная осанка», «Перекаты», «Часики», «Достань мяч», «Покатай мяч», «Покажи пяточки».	8

			Игры: «Ловкая пара» «Летает – не летает» «Бездомный заяц» «Фигуры» «Цапля и лягушки»	
Октябрь	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. «Буратино»</li> <li>2. «Надуй шарик»</li> <li>3. «Дождик»</li> <li>4. «Фигуры»</li> <li>5. «Незнайка»</li> <li>6. «Летает – не летает»</li> <li>7. «Паровоз с грузом»</li> <li>8. «Мы медведи»</li> </ol>	Совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии на фитболе и совершенствовать технику выполнения упражнений.	<p>Комплекс ОРУ без предмета № 2</p> <p>Упражнения с фитболом: «Поворотники», «Перекат на спине», «Легкое растяжение», «Боковое смещение», «Хлопки под ногами», «Мы медведи», «Наши ножки побежали», «Наклоны головы», «Покажи ладони», «Незнайка», «Волна», «Весы», «Покажи пяточки», «Наклоны головы», «Покажи ладони», «Силач», «Едет поезд», «Достань мяч», «Крокодил», «Передай мяч», «Подними ноги», «Буратино», «Колеса», «Волна», «Погреемся», «Волна», «Мячики» (с движениями ногами), «Черепашка», «Наши ножки побежали»</p> <p>Игры: «Попрыгунчики», «Третий лишний», «Летает – не летает», «Успей передать», «Бездомный заяц», «Фигуры».</p>	8
Ноябрь	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. «Медвежонок»</li> <li>2. «Дует ветер»</li> <li>3. «Буратино»</li> <li>4. «Посмотри на ладошки»</li> <li>5. «Крокодил»</li> <li>6. «Капитан»</li> <li>7. «Воздушный шар»</li> <li>8. «Колобок»</li> </ol>	Научить выполнять комплекс упражнения на фитболах, обращая внимание на правильность посадки. Обучать сохранению правильной осанки при выполнении упражнений для рук и ног в сочетании с покачиваниями на фитболе.	<p>Комплекс ОРУ без предмета № 3</p> <p>Упражнения с фитболом: «Наклонись и потянись», «Посмотри на ладошки», «Петрушка», «Колечко», «Мячики с хлопком», «Расслабились», «Мячики», «Буратино», «Колёса», «Часики», «Черепашка», «Ленивец», «Качели», «Пловцы»</p> <p>«Боксеры», «Дует ветер», «По бокам», «Покатай мяч», «Ленивец», «Мы шагаем», «Выше ногу», «Крокодил», «Достань колено», «Покачайся», «Мост».</p> <p>Игры: «Бездомный заяц», «Цапля и лягушки», «Играй, играй, мяч не теряй!», «Колобок»</p>	8

Декабрь	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. «Покатаемся на мяче»</li> <li>2. «Попрыгунчики»</li> <li>3. «Веселый стульчик»</li> <li>4. «Играй, играй, мяч не теряй»</li> <li>5. «Фигуры»</li> <li>6. «Цапля и лягушки»</li> <li>7. «Ловкая пара»</li> <li>8. «Летает – не летает»</li> </ol>	Продолжать обучать упражнениям с сохранением равновесия из различных исходных положений Совершенствовать технику выполнения упражнений с фитболом.	<p>Комплекс ОРУ без предмета № 4</p> <p>Упражнения с фитболом: «Правильная осанка», «Перекаты», «Удержи», «Часики»</p> <p>«Достань мяч», «Покатай мяч», «Покажи пяточки», «Веселый стульчик», «Пенечек», «Пружинка», «Паучок», «Подъемный кран», «Летучая мышь», «Покатаемся на мяче», «Колобок», «Отдыхаем», «Пошагаем», «Попрыгунчики», «Дотянись», «Звёздочка» (прыжки), «Покатаемся», «Удержись».</p> <p>Игры: «Бездомный заяц», «Фигуры», «Цапля и лягушки», «Ловкая пара», «Играй, играй, мяч не теряй», «Летает – не летает»</p>	8
Январь	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. «Зимушка-зима»</li> <li>2. «Пингвины на льдине»</li> <li>3. «Я люблю играть с мячом»</li> <li>4. «Отдыхаем»</li> <li>5. «Веселый стульчик»</li> <li>6. «Мы веселые зайчата»</li> <li>7. «Пружинка»</li> <li>8. «Пингвинята»</li> </ol>	Закреплять основные исходные положения выполнения упражнений с фитболом. Выполнять упражнения на растягивание и расслабление мышц.	<p>Комплекс ОРУ без предмета № 5 (в парах)</p> <p>Упражнения с фитболом: «Аист», «Перекаты», «Покатаемся на мяче», «Колобок», «Отдыхаем», «Пошагаем», «Дотянись», «Звёздочка» (прыжки), «Покатаемся», «Удержись», «Покатаемся на мяче», «Удержи», «Попрыгунчики», «Веселый стульчик», «Пенечек», «Пружинка», «Паучок», «Подъемный кран», «Летучая мышь», «Правильная осанка», «Перекаты», «Часики», «Достань мяч», «Покатай мяч», «Покажи пяточки».</p> <p>Игры: «Ловкая пара» «Летает – не летает» «Бездомный заяц» «Фигуры» «Цапля и лягушки», «Ручеек», «Статуи», «Пингвины на льдине»</p>	8
Февраль	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. «Наши ножки побежали»</li> <li>2. «Мячики»</li> </ol>	Продолжать совершенствовать упражнения на	<p>Комплекс ОРУ с обручем № 6</p> <p>Упражнения с фитболом: «Рак», «Наши ножки</p>	8

	<p>3. «Чудесная полянка»  4. «Ежик»  5. «Едет поезд»  6. «Мы хотим Родине служить»  7. «Силачи»  8. «Покажи ладони»</p>	<p>фитболе с уменьшением площади опоры, сохраняя правильную осанку и равновесие с различными положениями.</p>	<p>побежали», «Наклоны головы», «Покажи ладони», «Незнайка», «Волна», «Весы», «Покажи пяточки», «Наклоны головы», «Покажи ладони», «Силач», «Едет поезд», «Достань мяч», «Крокодил», «Передай мяч», «Подними ноги», «Буратино», «Колеса», «Волна», «Погреемся», «Волна», «Мячики» (с движениями ногами), «Черепашка», «Наши ножки побежали»  Игры: «Попрыгунчики», «Третий лишний», «Летает – не летает», «Успей передать», «Бездомный заяц», «Фигуры».</p>	
Март	<p>1. «Играй, играй, мяч не теряй!»  2. «Волшебное колесо»  3. «Волна»  4. «Воздушные шарики»  5. «Черепашка»  6. «Статуи»  7. «Море волнуется»  8. «Мы – спортсмены»</p>	<p>Продолжать совершенствовать технику выполнения упражнений в разных исходных положениях. Совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии.</p>	<p>Комплекс ОРУ с гимнастической палкой № 7  Упражнения с фитболом: «Книга», «Поворотики», «Перекат на спине», «Легкое растяжение», «Боковое смещение», «Хлопки под ногами», «Мы медведи», «Наши ножки побежали», «Наклоны головы», «Покажи ладони», «Незнайка», «Волна», «Весы», «Покажи пяточки», «Покажи ладони», «Силач», «Едет поезд», «Достань мяч», «Крокодил», «Передай мяч», «Подними ноги», «Буратино», «Колеса», «Волна», «Погреемся», «Волна», «Мячики» (с движениями ногами), «Черепашка», «Наши ножки побежали»  Игры: «Бездомный заяц», «Цапля и лягушки», «Играй, играй, мяч не теряй!», «Колобок», «Статуи», «Шмель», «Море волнуется»</p>	8
Апрель	<p>1. «Боксеры»  2. «Бездомный заяц»  3. «Дует ветер»  4. «Кто шагает дружно в ряд?»  5. «Покатай мяч»</p>	<p>Закреплять основные исходные положения выполнения упражнений с фитболом. Выполнять упражнения на</p>	<p>Комплекс ОРУ с косичкой № 8  Упражнения с фитболом: «Аист», «Наклонись и потянись», «Посмотри на ладошки», «Петрушка», «Колечко»,</p>	8

	<p>6. «Ловкая пара» 7. «Ловкие ребята, ребята-дошколята» 8. «Паровоз с грузом»</p>	<p>растягивание и расслабление мышц.</p>	<p>«Мячики с хлопком», «Расслабились», «Мячики», «Буратино», «Колёса», «Часики», «Черепашка», «Ленивец», «Качели», «Пловцы» «Боксеры», «Дует ветер», «По бокам», «Покатай мяч», «Ленивец», «Мы шагаем», «Выше ногу», «Крокодил», «Достань колено», «Покачайся», «Мост», «Книга». Игры: «Бездомный заяц», «Фигуры», «Цапля и лягушки», «Ловкая пара», «Играй, играй, мяч не теряй», «Летает – не летает», «Пингвины на льдине»</p>	
Май	<p>1. «Пенечек» 2. «Веселый домик» 3. «Ежик» 4. «Наши спинки» 5. «Подъемный кран» 6. «Радуга, обними меня» 7. «Божьи коровки» 8. «Любимый цветочек»</p>	<p>Совершенствовать навык выполнения комплекса упражнений с использованием фитбола в едином для всей группы темпе. Содействовать развитию адаптационных возможностей и улучшение работоспособности детского организма.</p>	<p>Комплекс ОРУ без предмета № 2 Упражнения с фитболом: «Рак», «Правильная осанка», «Перекаты», «Удержи», «Часики» «Достань мяч», «Покатай мяч», «Покажи пяточки», «Веселый стульчик», «Пенечек», «Пружинка», «Паучок», «Подъемный кран», «Летучая мышь», «Покатаемся на мяче», «Колобок», «Отдыхаем», «Пошагаем», «Попрыгунчики», «Дотянись», «Звёздочка(прыжки), «Покатаемся», «Удержись». Игры: «Ловкая пара», «Летает – не летает», «Бездомный заяц», «Фигуры», «Цапля и лягушки», «Веселый домик»</p>	8
Июнь	<p>1. «В гости к солнышку» 2. «Летчики» 3. «Силачи» 4. «Веселый стульчик» 5. «Бездомный заяц» 6. «Я люблю играть с мячом» 7. «Аист»</p>	<p>Совершенствовать навык выполнения комплекса упражнений с использованием фитбола в едином для всей группы темпе.</p>	<p>Комплекс ОРУ с косичкой № 9 Упражнения с фитболом: «Аист», «Веселый стульчик», «Пружинка», «Правильная осанка», «Ленивец», «Силач», «Мы самолёты», «Мячики с хлопком», «Рак», «Расслабились», «Волна», «Пловец», «Мы самолёты», «Шагают пальцы»,</p>	8

	8. «Чудесная полянка»		«Отдыхаем», «Веселый стульчик», «Домик», «Покатаемся», «Подними ноги», «Черепашка». Игры: «Веселый домик», «Попрыгунчики», «Третий лишний», «Летает – не летает», «Успей передать», «Бездомный заяц», «Фигуры».	
Июль	1. «Ежик» 2. «Ловкая пара» 3. «Цапля и лягушки» 4. «Мыльные пузыри» 5. «Играй, играй, мяч не теряй» 6. «Паучок» 7. «Фигуры» 8. «Море волнуется»	Совершенствовать навык выполнения комплекса упражнений с использованием фитбола в едином для всей группы темпе. Содействовать развитию адаптационных возможностей и улучшение работоспособности детского организма.	Комплекс ОРУ без предмета № 3 Упражнения с фитболом: «Перекаты», «Колобок», «Отдыхаем», «Пошагаем», «Попрыгунчики», «Дотянись», «Звёздочка» (прыжки), «Паучок», «Покатаемся», «Удержись», «Покатаемся на мяче», «Удержи», «Веселый стульчик», «Пенечек», «Пружинка», «Подъемный кран», «Летучая мышь», «Правильная осанка», «Часики», «Достань мяч» «Покатай мяч», «Покажи пяточки» Игры: «Ловкая пара», «Летает – не летает», «Цапля и лягушки», «Бездомный заяц», «Фигуры», «Играй, играй, мяч не теряй», «Попрыгунчики», «Успей передать», «Море волнуется».	8
Август	1. «Ты мой друг, и я твой друг...» 2. «Я люблю играть с мячом» 3. «Веселый домик» 4. «Играй, играй, мяч не теряй!» 5. «Звёздочки» 6. «Воздушные шарики» 7. «Чудесная полянка» 8. «День мяча»	Совершенствовать навык выполнения комплекса упражнений с использованием фитбола в едином для всей группы темпе. Содействовать развитию адаптационных возможностей и улучшение работоспособности детского организма.	Комплекс ОРУ с мячом № 7 Упражнения с фитболом: «Перекаты», «Колобок», «Рак», «Отдыхаем», «Пошагаем», «Попрыгунчики», «Дотянись», «Звёздочка» (прыжки), «Паучок», «Покатаемся», «Удержись», «Покатаемся на мяче», «Удержи», «Веселый стульчик», «Пенечек», «Пружинка», «Подъемный кран»,	8

			«Летучая мышь», «Правильная осанка», «Часики», «Достань мяч» «Покатай мяч», «Покажи пяточки» Игры: «Бездомный заяц», «Играй, играй, мяч не теряй!», «Колобок», «Цапля и лягушки», «Попрыгунчики», «Любопытная Варвара», «Веселый домик»	
--	--	--	---	--

Итого: 96 занятий

## 2.7. Описание вариативных форм, способов, методов и средств реализации дополнительной общеразвивающей программы

Эффективность фитбол-гимнастики зависит от правильного подбора методов и приемов обучения. Это показ физических упражнений, использование наглядных пособий (фотографии, схемы построения), имитации (подражания), зрительных ориентиров, звуковых сигналов, индивидуальной помощи.

В младшем дошкольном возрасте при обучении физическим упражнениям в большей мере используют показ, имитации, зрительные, звуковые ориентиры. Словесные приемы сочетаются с показом и помогают уточнить технику упражнений.

В среднем и старшем возрасте с расширением двигательного опыта детей увеличивается роль словесных приемов (объяснения, команды и др.) без сопровождения показом, используются более сложные наглядные пособия (фотографии, рисунки), чаще упражнения выполняются в соревновательной форме.

Показ применяется, когда детей знакомят с новыми движениями, которые демонстрируется несколько раз. Для уточнения построения используются наглядные пособия в виде схемы или с помощью фотографии. Прием подражания действиям животных или явлениям природы и общественной жизни очень помогает при обучении детей физическим упражнениям. Подражая, например, действиям зайчика, дети входят в образ и с большим удовольствием прыгают на фитболах. Возникающие при этом положительные эмоции побуждают много раз повторять одно и то же движение, способствуют закреплению двигательного навыка, улучшению его качества, развитию выносливости.

Зрительные ориентиры помогают детям уточнить направления движения и разнообразить занятие. Зрительные ориентиры используют обычно после того, как у детей уже создано общее представление о разучиваемых движениях.

Звуковые ориентиры применяются для освоения ритма и регулирования темпа движений на фитболе, а также как сигнал для начала и окончания действия, для эмоционального подъема. В качестве звуковых ориентиров используются музыкальное сопровождение на фортепиано или аудиозапись, удары в бубен, хлопки в ладоши и пр.

Индивидуальная помощь при обучении физическим упражнениям используется для уточнения посадки на фитболе, для создания правильных мышечных ощущений, создания уверенности, успеха. Многие физические упражнения имеют условные названия, которые помогают освоить движение на фитболе, отражают характер движения, например: «Боксер», «Перекат», «Паровоз» и т. д. Словесное описание используется при обучении детей старшего дошкольного возраста.

Сюжетный рассказ используется для возбуждения у детей интереса к занятиям, желания ознакомиться с техникой их выполнения. Например, воспитатель рассказывает сказку «Колобок», а дети выполняют соответствующие упражнения. На занятиях используются также стихи, считалки, загадки, а беседа помогает выяснить интересы детей, способствует уточнению, расширению, обобщению знаний, представлений о технике физических упражнений.

С целью закрепления двигательных навыков упражнений на фитболе, следует проводить в игровой и соревновательной формах. При выполнении физических упражнений в соревновательной и игровой форме возникает особый физиологический и эмоциональный фон,

что усиливает воздействие упражнений на организм, способствует проявлению максимальных функциональных возможностей и психических сил. При этом предъявляются более высокие требования к физическим и морально-волевым качествам (решительность, честность, благородство и т. д.)

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

## **2.8. Особенности взаимодействия педагогического коллектива с семьями учащихся**

В настоящее время родители отдают предпочтение умственному развитию своих детей, стремясь быстрее научить их писать, читать, забывая при этом, что на формирование мыслительных способностей ребёнка влияет именно физическая деятельность.

Целью взаимодействия инструктора по физической культуре и семьи является содействие повышению двигательной активности и общего физического развития детей через организацию целенаправленной совместной деятельности педагога и родителей. Основной задачей инструктора по физкультуре в работе с семьёй является повышение компетенции родителей в физическом развитии ребёнка.

Для достижения положительного результата с семьями учащихся общеразвивающая программа предусматривает следующие формы работы с родителями:

- участие в родительских собраниях;
- дни открытых дверей;
- консультации;
- отчетные концерты;
- анкетирование.

## **2.9. Формы, порядок и периодичность проведения промежуточной аттестации учащихся.**

Промежуточная аттестация учащихся по освоению дополнительной общеразвивающей программы детей 3 - 7 лет проходит 1 раз в год в мае в форме творческого отчетного концерта.

## **3. Организационный раздел дополнительной общеразвивающей программы**

### **3.1. Описание материально-технического обеспечения дополнительной общеразвивающей программы**

- физкультурный зал;
- фитбол-мячи;
- магнитофон, аудиокассеты и диски;
- спортивный инвентарь (мячи, ленточки, палки гимнастические, обручи, кегли, нетрадиционное оборудование)
- картотека подвижных игр;
- карточки – схемы упражнений с фитболом.

### **3.2. Обеспеченность методическими материалами и средствами обучения и воспитания**

1. Власенко Н. Э. Фитбол-гимнастика в физическом воспитании детей дошкольного возраста (теория, методика, практика). – СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО - ПРЕСС», 2015. – 112 с.
2. Сулим Е. В. Детский фитнес. Физическое развитие детей 3 – 5 лет. – 2-е изд. – М.: ТЦ Сфера, 2018. – 160 с. – (Будь здоров, дошкольник!)
3. Мелехина Н. А. Нетрадиционные подходы к физическому воспитанию детей в ДОУ. – СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО - ПРЕСС», 2012. – 112 с.
4. Железняк Н. Ч. Занятия на тренажерах в детском саду. – М.: Издательство «Скрипторий 2003», 2009. – 120 с.
5. Маханева М.Д. С физкультурой дружить – здоровым быть!- М.: ТЦ Сфера, 2009. - 240с. (Синяя птица)
6. Соломенникова Н. М., Машина Т.Н. Организация двигательной деятельности детей (образовательная область «Физическое развитие»): фитбол-гимнастика, художественная гимнастика. Планирование. Занятия. – Волгоград: Учитель. – 122 с.

7. Будиная П. П. и др. Общеразвивающие упражнения в детском саду. – М.: Просвещение, 1990. – 175 с.
8. Степаненкова Э. Я. Сборник подвижных игр. Для работы с детьми 2 – 7 лет. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2013. – 144 с.

### 3.3. Время и сроки реализации общеразвивающей программы

Продолжительность занятий составляет: для детей 3 - 4 лет – 15 мин., для детей 4 - 5 лет – 20 мин., для детей 5-6 лет – 20 мин., для детей 6-7 лет - 25 мин. Занятия проводятся с группой детей (10-15) во вторую половину дня. Срок реализации дополнительной общеразвивающей программы с 01 сентября 2022 года по 31 августа 2023 года.

Группа	Период реализации Программы	Количество занятий			Длительность занятия
		в неделю	в месяц	в год	
Младшая	Сентябрь - август	2	8	96	Не более 15 минут
Средняя	Сентябрь - август	2	8	96	Не более 20 минут
Старшая	Сентябрь - август	2	8	96	Не более 20 минут
Подготовительная к школе	Сентябрь - август	2	8	96	Не более 25 минут