

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад №10 комбинированного вида»
(МДОУ Д/С № 10»)

ПРИНЯТА
педагогическим советом
МДОУ «Д/с № 10»
Протокол № 6 от 31.08. 2022 г.

УТВЕРЖДЕНА
приказом МДОУ «Д/с №10»
№ 01-12/63 от 31.08.2022 г.

**Дополнительная общеобразовательная программа
«Детский фитнес»**

Направленность физкультурно-спортивная
Возрастная категория для детей 6-7 лет
Срок реализации 1 год

Составитель:
Митрофанова Н. Г.,
инструктор по физической культуре

УХТА, 2022г.

Содержание:

1. Пояснительная записка.....	3
2. Учебный план.....	6
3. Календарный учебный график.....	8
4. Календарно – тематическое планирование.....	9
5. Планируемые результаты	15
6 Комплекс организационно-педагогических условий.....	16
Список литературы.....	18

1. Пояснительная записка.

Направленность дополнительной общеобразовательной программы «Детский фитнес» (далее Программа) - физкультурно-спортивная.

Работа по Программе направлена на улучшение физического развития, физической подготовленности детей, развитию ловкости, координации, глазомера, согласованности движений, воспитанию морально-волевых качеств. Программа по формированию двигательной культуры дошкольников через обучение игровым действиям с мячом учитывает возрастные особенности усвоения программного материала у детей старшего дошкольного возраста, дополняет и расширяет задачи по образовательной области «Физическое развитие».

Актуальность Программы. В Дошкольном возрасте закладываются основы здоровья, гармоничного умственного, нравственного и физического развития ребенка, формируется личность человека. В этот период ребенок интенсивно растет и развивается, движения становятся его потребностью, поэтому физическое воспитание особенно важно в этот возрастной период.

Особенный интерес у детей вызывают спортивные игры с мячом, которые способствуют совершенствованию деятельности основных физиологических систем организации (нервной, сердечно - сосудистой, дыхательной), улучшению физического развития, физической подготовленности детей, воспитанию положительных морально-волевых качеств. Спортивные игры чаще всего недоступны для овладения дошкольниками, так как насыщены разнообразными движениями и имеют большое количество тактических комбинаций. Но отдельные элементы данных игр, являясь эмоциональными, увлекательными видами движений, могут быть с успехом использованы. Они воспитывают чувство мяча, координируют движения, служат первой ступенькой к дальнейшему изучению более сложных игр.

Игры с мячом безопасны, но перед их разучиванием дети должны хорошо знать и соблюдать основные правила, которые четко сформулированы в занятиях. При разучивании и проведении игр правила постепенно повторяются, напоминаются, закрепляются.

Отличительной особенностью Программы является предоставленная детям возможность использовать разные виды мячей в течение одного занятия. Дети осознают физические качества мячей (упругость, вес, объем, прыгучесть), их различие и сходство.

Отличительная черта занятий - их эмоциональность. Не допускается монотонность, скука, сами движения и игры должны доставлять ребенку удовольствие. «Тренировочные» занятия, построенные на использовании элементов спортивных игр и упражнений, в значительной степени способствуют повышению уровня физической подготовленности, физическому и психическому развитию, вызывают повышенный интерес к занятиям двигательной деятельностью у дошкольников.

Программа помогает естественному развитию организма ребенка, создает необходимый двигательный режим, положительный психологический настрой, что способствует укреплению здоровья ребенка, его физическому и умственному развитию.

Адресат Программы. Программа рассчитана на детей 6-7 лет, проявляющих интерес к физкультурной деятельности, а также детей с пониженной двигательной активностью.

Объем Программы На освоение Программы отводится 31 учебный час

Формы организации образовательного процесса: групповая.

Режим занятий Занятия проводятся 1 раз в неделю, 4раз в месяц, продолжительностью 30 минут.

Срок освоения Программы 31 неделя, 1 год.

Цель Программы:

Укрепление здоровья воспитанников, повышение их физической выносливости на основе игр и упражнений с различными видами мячей (баскетбольный, футбольный, теннисный, фитбол, большой и малый мячи), элементов спортивных игр и упражнений.

Задачи Программы.

- способствовать оптимизации роста и развития опорно-двигательного аппарата; содействовать развитию и функциональному совершенствованию органов дыхания, кровообращения, сердечнососудистой и нервной систем организма

- развивать мышечную силу, гибкость, выносливость, скоростно-силовые и координационные способности;
- заинтересовать детей игрой с мячом.
- формировать навыки передачи, ловли, ведения и бросков мяча в корзину; сочетать эти действия между собой
- учить выполнять упражнения с фитболами в положении стоя, сидя, лежа.
- учить точно ударять по мячу ногой с места и в движении при передачах мяча
- учить играть коллективно, подчинять собственные желания интересам коллектива.

воспитывать выдержку, настойчивость, решительность, инициативу, чувство товарищества, взаимопомощи и трудолюбия.

- продолжать учить следить за состоянием физкультурного инвентаря, спортивной формы, активно участвовать в уходе за ними.

2. Учебный план

№	Наименование разделов, тем	Количество часов (1 год обучения)	Всего
1.	«Фитбол и элементы футбола»	1	1
2.	«Броски мяча и фитбол»	1	1
3.	«Чередование бросков мяча»	1	1
4.	«Отбивание мяча»	1	1
5.	«Метание в вертикальную цель»	1	1
6.	«Элементы футбола»	1	1
7.	«Элементы футбола в парах»	1	1
8	«Броски мяча в парах»	1	1
9	«Броски мяча в стену»	1	1
10	«Броски мяча в парах из разных положений»	1	1
11	«Отбивание мяча в движении»	1	1
12	«Броски в баскетбольное	1	1

	кольцо»		
13	«Ведение мяча и удар в ворота»	1	1
14	«Элементы футбола работа в парах»	1	1
15	«Элементы баскетбола, передача мяча»	1	1
16	«Передача мяча в движении»	1	1
17	«Элементы баскетбола»	1	1
18	«Баскетбол, ведение мяча»	1	1
19	«Ведение и передача мяча»	1	1
20	«Фитбол, элементы футбола»	1	1
21	«Удар по воротам»	1	1
22	«Фитбол, элементы футбола»	1	1
23	«Футбол. Ведение мяча»	1	1
24	«Элементы баскетбола»	1	1
25	«Передача мяча в движении»	1	1

26	«Передача мяча»	1	1
27	«Ведение мяча»	1	1
28	«Элементы баскетбола»	1	1
29	«Фитбол, элементы футбола»	1	1
30	«Ведение и передача мяча»	1	1
31	«Передача мяча и удар по воротам»	1	1
		31	31

3. Календарный учебный график

Дата начала учебного года	Дата окончания учебного года	Количество учебных недель	Продолжительность каникул	Сроки контрольных процедур
01 октября 2022	31 мая 2023	31	—	Последняя неделя мая

4. Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Тема занятий	Программное содержание	Материалы и оборудование	Количество часов	Дата проведения	Дата проведения (факт)
1	«Фитбол и элементы футбола»	Закрепить навыки прокатывания мяча в ворота; учить катать мяч между предметами; бросать мяча из-за головы и от груди из разных положений, через сетку; дать представление о формах и физических свойствах фитбола; разучить правильную посадку на фитболе; развивать мышцы рук, координацию движений; воспитывать интерес к занятиям с мячом	Фитболы, большие мячи по количеству детей.	1	04.10.2022	
2	«Броски мяча и фитбол»	Упражнять в подбрасывании и ловле мяча; отрабатывать броски мяча об пол и ловля двумя руками; закреплять правильную посадку на фитболе; развивать координацию движений.	Фитболы, большие мячи по количеству детей.	1	11.10.2022	
3	«Чередование бросков мяча»	Учить чередовать броски мяча вверх с ударами об пол. Учить перебрасывать мяч в парах; Перебрасывать мяч по кругу (расстояние 1,5 м друг от друга). Закреплять навыки бросания мяча вверх с ловлей его; броски мяча в пол и ловля его двумя руками после отскока. Воспитывать настойчивость.	Фитболы, большие мячи по количеству детей.	1	18.10.2022	
4	«Отбивание мяча»	Обучать отбивать мяч двумя и одной рукой, закреплять умение бросать и	Фитболы, большие мячи	1	25.10.2022	

		ловить мяч друг другу. Развивать ловкость, быстроту, силу; учить быстро реагировать на сигнал.	по количеству детей.			
5	«Метание в вертикальную цель»	Учить метать мяч в вертикальную цель, упражнять в ловле и передаче мяча; совершенствовать навыки катания мяча. Развивать силу, быстроту двигательных реакций.	Мячи теннисные, малые мячи по количеству детей.	1	01.11.2022	
6	«Элементы футбола»	Учить ударам по неподвижному мячу правой и левой ногой; упражнять в прокатывание мяча между предметами; повторить метание малого мяча правой и левой рукой. Воспитывать настойчивость	Мячи теннисные, малые, футбольные по количеству детей.	1	08.11.2022	
7	«Элементы футбола в парах»	Учить передачам мяча ногой друг другу; продолжать учить отбивать мяч двумя и одной рукой на месте и в движении по залу, Закреплять навык правильной осанки	Мячи, теннисные, футбольные, баскетбольные по количеству детей.	1	15.11.2022	
8	«Броски мяча в парах»	Учить правильно ловить мяч; повторить прокатывание мяча друг другу, между кеглей; воспитывать выносливость, силу рук, координационные способности	Мячи теннисные, большие мячи по количеству детей.	1	22.11.2022	
9	«Броски мяча в стену»	Учить броскам мяча об пол, стену и ловля его двумя руками; развивать	Баскетбольные мячи и мячи	1	06.12.2022	

		ориентировку в пространстве; воспитывать настойчивость в достижении результата	средних размеров, по количеству детей.			
10	«Броски мяча в парах из разных положений»	Учить перебрасывать и ловить мяч из разных положений (лежа, сидя); развивать внимание, силу, быстроту реакции; воспитывать способность ориентироваться в пространстве	Баскетбольные мячи и большие мячи, по количеству детей.	1	13.12.2022	
11	«Отбивание мяча в движении»	Учить отбивать мяч на месте и в движении. Закреплять навык перебрасывания мяча через сетку; воспитывать внимание, способность ориентироваться в пространстве	Баскетбольные мячи и большие мячи, по количеству детей.	1	20.12.2022	
12	«Броски в баскетбольное кольцо»	Упражнять в выполнении бросков мяча в б/кольцо; развивать меткость и глазомер; учить слушать команды, менять вид деятельности по сигналу; воспитывать настойчивость в достижении результатов	Баскетбольные мячи и массажные мячи, по количеству детей.	1	27.12.2022	
13	«Ведение мяча и удар в ворота»	Учить ударам мяча ногой в ворота, ведению мяча ногами по прямой; развивать ориентировку в пространстве; воспитывать дружелюбное отношение к сверстникам в играх с мячом	Малые мячи, футбольные мячи по количеству детей.	1	10.01.2023	
14	«Элементы футбола	Упражнять передачам мяча ногой в парах на месте, в движении. Учить	Малые мячи и футбольные по	1	17.01.2023	

	работа в парах»	ведению мяча правой и левой ногой по прямой, между стойками. Развивать внимание, координацию движений; воспитывать волю и терпение при выполнении упражнений	количеству детей			
15	«Элементы баскетбола, передача мяча»	Развивать ловкость в действиях с мячом; учить принимать правильную стойку баскетболиста; учить принимать и точно передавать мяч друг другу; формировать правильную осанку	Малые мячи, баскетбольные мячи по количеству детей	1	24.01.2023	
16	«Передача мяча в движении»	Закрепить технику перебрасывания мяча в движении; контролировать мяч в движении; способствовать воспитанию выдержки, упражнять в умении быстро реагировать на сигналы	Малые и большие мячи по количеству детей	1	07.02.2023	
17	«Элементы баскетбола»	Учить вести мяч, продвигаясь вперёд; совершенствовать навыки передачи и ловли мяча; развивать координацию движений; учить манипулировать мячом; формировать у детей интерес к занятиям	Фитболы, баскетбольные мячи по количеству детей	1	14.02.2023	
18	«Баскетбол, ведение мяча»	Закреплять умение вести мяч по прямой; развивать чувство равновесия и глазомер, воспитывать умение помогать друг другу; формировать потребность в систематических занятиях физическими упражнениями	Фитболы, баскетбольные мячи по количеству детей	1	21.02.2023	
19	«Ведение и передача	Совершенствовать передачу, ловлю, ведение и броски мяча в кольцо; учить	Фитболы, баскетбольные	1	28.02.2023	

	мяча»	применять разные сочетания действий с мячом в игре	мячи по количеству детей			
20	«Фитбол, элементы футбола»	Закреплять навык устойчивого равновесия на фитболе; учить технике удара по мячу ногой с места; развивать точность движений при передачах мяча	Фитболы, футбольные мячи по количеству детей	1	03.03.2023	
21	«Удар по воротам»	Закреплять умения останавливать мяч ногой; развивать быстроту координацию движений; совершенствовать технику удара по воротам	Теннисные и футбольные мячи по количеству детей	1	07.03.2023	
22	«Фитбол, элементы футбола»	Закреплять навык устойчивого равновесия на фитболе; учить технике удара по мячу ногой с места; развивать точность движений при передачах мяча	Фитболы, футбольные мячи по количеству детей	1	14.03.2023	
23	«Футбол. Ведение мяча»	Упражнять передачам мяча ногой в парах на месте, в движении; Учить ведению мяча правой и левой ногой по прямой, между стойками. Развивать внимание, координацию движений; воспитывать волю и терпение при выполнении упражнений	Мячи теннисные футбольные по количеству детей	1	21.03.2023	
24	«Элементы баскетбола»	Развивать ловкость в действиях с мячом; учить принимать правильную стойку баскетболиста; учить принимать	Мячи теннисные, баскетбольные	1	04.04.2023	

		и точно передавать мяч друг другу; формировать правильную осанку	по количеству детей			
25	«Передача мяча в движении»	Закрепить технику перебрасывания мяча в движении; контролировать мяч в движении; способствовать воспитанию выдержки, упражнять в умении быстро реагировать на сигналы	Мячи теннисные по количеству детей, большие мячи по одному на пару	1	11.04.2023	
26	«Передача мяча»	Учить вести мяч, продвигаясь вперёд; совершенствовать навыки передачи и ловли мяча; развивать координацию движений; учить манипулировать мячом; формировать у детей интерес к занятиям с мячом	Большие мячи и баскетбольные мячи по количеству детей	1	18.04.2023	
27	«Ведение мяча»	Закреплять умение вести мяч по прямой; развивать чувство равновесия и глазомер, воспитывать умение помогать друг другу; формировать потребность в систематических занятиях физическими упражнениями	Баскетбольные мячи и массажные мячики	1	25.04.2023	
28	«Элементы баскетбола»	Совершенствовать передачу, ловлю, ведение и броски мяча в кольцо; учить применять разные сочетания действий с мячом в игре; учить базовым положениям при выполнении упражнений с фитболами	Баскетбольные, мячи и фитболы по количеству детей, большие мячи по одному на пару	1	04.05.2023	
29	«Фитбол, элементы	Закреплять навык устойчивого равновесия на фитболе; учить технике	Фитболы, футбольные	1	16.05.2023	

	футбола»	удара по мячу ногой с места; развивать точность движений при передачах мяча	мячи по количеству детей			
30	«Ведение и передача мяча»	Закреплять умения и навыки владения мячом; воспитывать интерес к совместному участию в играх;	Мячи баскетбольные, футбольные, теннисные, фитболы.	1	23.05.2023	
31	«Передача мяча и удар по воротам»	Закреплять умения и навыки владения мячом, технике удара по мячу ногой с места; развивать точность движений при передачах мяча	футбольные мячи по количеству детей	1	30.05.2023	

5. Планируемые результаты

Ожидаемые результаты к концу обучения:

- ✓ Бросать мяч вверх, о землю и ловить его одной рукой.
- ✓ Выполнять упражнения с фитболами из положения стоя, сидя, лежа.
- ✓ **Элементы баскетбола.** Основная стойка баскетболиста. Передвижения приставными шагами. Повороты на месте. Ловля мяча на месте двумя руками и одной. Передачи мяча от груди двумя руками на месте и в движении. Броски мяча от груди двумя руками Ведение мяча правой, левой рукой, ведение мяча попеременно левой и правой руками. Обманные движения. Перемещения приставными шагами в различных направлениях, броски в кольцо.
- ✓ **Элементы футбола.** Точно ударять по мячу ногой с места и в движении при передачах мяча

6. Комплекс организационно – педагогических условий

Условия реализации Программы - Физкультурный зал МДОУ «Д/с № 10»,

Оборудование, информационно - методические ресурсы:

- ✓ Спортивная форма и обувь
- ✓ Разные виды мячей: баскетбольные, футбольные, теннисные, резиновые (большой, средний, малый), массажные, набивные мячи, фитболы;
- ✓ Магнитофон;
- ✓ CD материал;
- ✓ Карточки подвижных игр и игр малой подвижности.

Формы контроля: для отслеживания результатов применяются такие формы контроля, как наблюдение и открытый показ.

Формы проведения педагогической диагностики, оценочные материалы.

Диагностика проводится в форме наблюдения за детьми во время их действия разными видами мячей.

Таблица диагностики заполняется по окончании освоения Программы.

1 балл – ребенок не может выполнить предложенное задание (**не сформировано**)

2 балла – ребенок выполняет задание не уверенно, осторожно (**формируется**)

3 балла – ребенок легко выполняет предложенное задание, движения автоматизированы (**сформировано**)

Диагностическая карта результатам реализации Программы

Фамилия, имя ребенка	Владение мячом		Фитбол		Элементы баскетбола			Элементы футбола			Итог
	Работа в парах	Индивидуально	Сидя на мяче	В движении	Ведение мяча	Передача мяча	Броски в кольцо	Ведение мяча	Удар по воротам	Передача мяча	
1.											
2.											
3.											
4.											
5.											
6.											
7.											
8.											
9.											
10.											
11.											
12.											

7. Список литературы

1. Громова О.Е. Спортивные игры для детей. - М.: ТЦ Сфера, 2008
2. Давыдова М.А. Спортивные мероприятия для дошкольников 4-7 лет.-М.: ВАКО,2007
3. Соломенникова Н.М. Формирование двигательной сферы детей 3-7 лет: фитбол- гимнастика.-Волгоград:Учитель, 2011