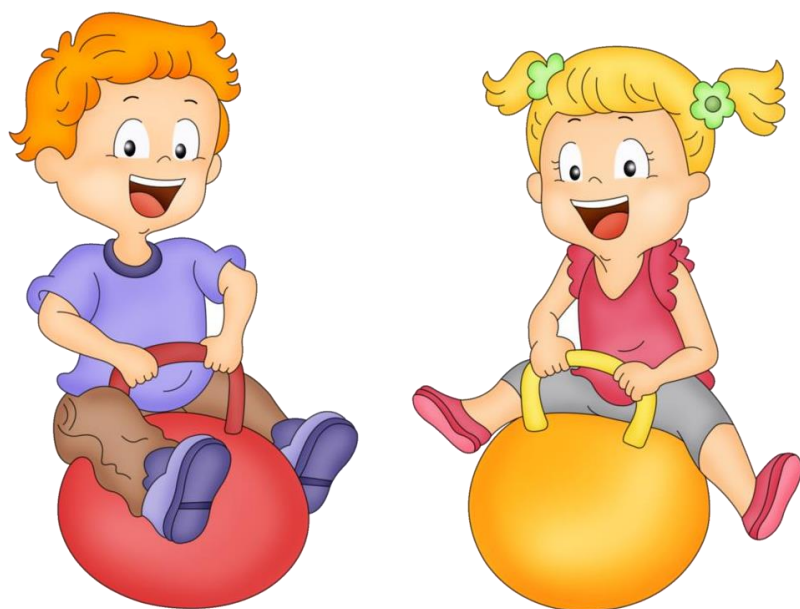


рассмотрена на заседании
педагогического совета
Протокол № 1
от « » августа 2022 г.

Утверждаю
Заведующий МДОАУ
«Детский сад № 181»
_____ И.Н. Ровко
«30» августа 2022 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
физкультурно-спортивной направленности
«Школа фитбола»**

**Возраст детей: 3-5 лет
Срок реализации – 9 месяцев**



Автор-составитель:

г. Оренбург

СОДЕРЖАНИЕ

1.	КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ	3
1.1.	Пояснительная записка	3
	Актуальность программы	3
	Отличительные особенности программы	3
	Принципы к формированию ДОП «Школа мяча»	5
	Учет возрастных от 3 до 4 лет	5
	Учет возрастных от 4 до 5 лет	6
	Учет индивидуальных особенностей детей от 3 до 4 лет	6
	Учет индивидуальных особенностей детей от 4 до 5 лет	7
1.2.	Цель и задачи программы	8
1.3.	Содержание программы	8
	Учебный план	8
	Учебно-тематический план	9
	Содержание учебного плана	10
1.4.	Планируемые результаты	15
2.	КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ	17
2.1.	Календарный учебный график	17
2.2.	Условия реализации программы	22
2.3.	Формы аттестации	22
2.4.	Оценочные материалы	22
	Диагностика	22
2.5.	Методические материалы	23
	Формы организации образовательного процесса	24
	Формы занятия	25
	Педагогические технологии	25
	Алгоритм занятия	26
2.6.	Список литературы	27
	ПРИЛОЖЕНИЕ № 1	28
	ПРИЛОЖЕНИЕ № 2	30
	ПРИЛОЖЕНИЕ № 3	31

1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

1.1. Пояснительная записка

В настоящее время перед дошкольным учреждением остро стоит вопрос о путях совершенствования работы по укреплению здоровья детей, развитию движений, так как многие из них уже в дошкольном возрасте имеют проблемы с опорно - двигательным аппаратом, часто болеют, имеют низкий уровень физического развития и, как следствие, слабый мышечно - связочный аппарат.

Для решения проблем оздоровления детей и профилактики различных заболеваний недостаточно традиционных форм и методов работы по физическому развитию дошкольников.

Необходимо искать эффективные технологии, способствующие профилактике и коррекции психофизического развития детей. По нашему мнению одной из таких технологий является использование фитбол-гимнастики. Фитбол (Fitball) - в переводе с английского означает мяч, служащий для оздоровительных целей (fit - оздоровление, ball - мяч). Это новое современное направление физкультурно - оздоровительной работы с использованием мячей большого размера, обеспечивающее решение общеразвивающих и профилактических задач.

Дополнительная общеразвивающая программа «Школа мяча (фитбол)» (далее Программа) имеет физкультурно-оздоровительную направленность и является важным направлением в развитии и воспитании детей дошкольного возраста, реализуется за рамками основной образовательной программы дошкольного образования МДОАУ «Детский сад № 181».

Актуальность программы.

Актуальность Программы в том, что занятия на таких мячах уникальны по своему воздействию на организм занимающихся, ориентированы на физическое развитие детей, где одновременно включаются двигательный, вестибулярный, зрительный и тактильный аппарат, что в дальнейшем усиливает положительный эффект от занятий.

Программа рассчитана на обучающихся 3-4 лет и от 4-5 лет. Срок реализации Программы: с 01.09.- 31.05 (9 мес) Основной формой реализации Программы является занятие. Занятие проводится два раза в неделю, подразделяется на 3 части: подготовительную (вводную), основную и заключительную. Количество обучающихся в группе не более 15-20 человек.

Отличительные особенности программы

При написании программы были проанализированы следующие образовательные технологии и программы:

Название программы	Цель и задачи	Особенности программы
Власенко Н.Э. «Фитбол – гимнастика в физическом воспитании детей дошкольного возраста»	Цель данного издания — оказать помощь педагогам в организации и проведении занятий с элементами фитбол-гимнастики, которая наряду с традиционными видами гимнастики становится все более востребованной в физическом воспитании и оздоровлении детей дошкольного	Программа предназначена. В пособии раскрыты научно-теоретические, организационно-методические и практические основы фитбол-гимнастики, необходимые специалистам для грамотного планирования и проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий с детьми дошкольного возраста. В программе представлены

	возраста	авторские планы конспекты Физкультурных занятий с Элементами фитбол-гимнастики.
Сайкина Е.Г., Кузьмина С.В. Фитбол-аэробика для дошкольников «Танцы на мячах»	• Содействовать оптимизации роста и развитию опорно-двигательного аппарата. • Гармонично развивать мышечную силу, гибкость, выносливость, быстроту. • Содействовать развитию координационных способностей, функции равновесия, вестибулярной устойчивости. • Формировать и закреплять навык правильной осанки. • Содействовать профилактике плоскостопия. • Способствовать укреплению мышц пальцев, кисти и развивать мелкую моторику рук. • Содействовать развитию и функциональному совершенствованию сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем организма	Программа предусматривает полное взаимодействие в программе раскрыто программно-методическое обеспечение занятий фитбол-аэробикой с дошкольниками, представлена уникальная оздоровительно-развивающая программа по фитбол-аэробике «Танцы на мячах», в которую входят образно-танцевальные комплексы упражнений разной направленности. Упражнения программы способствуют повышению физической подготовленности занимающихся, укреплению здоровья, профилактике и коррекции различных нарушений осанки и плоскостопия, целенаправленно содействуют развитию двигательных, творческих и музыкально-ритмических способностей.
Клубкова Е.Ю. «Фитбол-гимнастика в оздоровлении организма»	• Развитие двигательных качеств; • Обучение основным двигательным действиям; • Развитие и совершенствование координации движений и равновесия; • Укрепление мышечного корсета, создание навыка правильной осанки; • Улучшения функционирования сердечно-сосудистой и дыхательной систем; • Нормализация работы нервной системы, стимуляция нервно-психического развития;	Программа дополнительного образования «Детский фитнес. Фитбол- гимнастика» для детей. Содержание программы включает дополнительное образование детей дошкольного возраста по реализации образовательной области физическое развитие.

Программа «Школа футбола» имеет ряд отличительных особенностей.

В целевом аспекте

Цель программы – удовлетворение индивидуальных потребностей учащихся в занятиях физической культурой с использованием футболов. Для достижения этой цели необходимо решать следующие задачи:

Для детей 3-4 года:

- укреплять крупные и мелкие мышечные группы туловища и конечностей (мышечного корсета, мышц спины, таза и брюшного пресса, ног, рук и плечевого пояса) выполняя упражнения на футболах
- формировать навык правильной осанки, развивать мышечную систему выполняя упражнения на футболах;
- совершенствовать функции организма, повышать его защитные свойства и устойчивость к заболеваниям с помощью выполнения упражнений на футболе.

Для детей 4-5 лет:

- Продолжать укреплять крупные и мелкие мышечные группы туловища и конечностей (мышечного корсета, мышц спины, таза и брюшного пресса, ног, рук и плечевого пояса) выполняя упражнения на футболе.
- Продолжать закреплять навык правильной осанки, развивать мышечную систему выполняя упражнения на футболах;
- Совершенствовать функции организма, повышать его защитные свойства и устойчивость к заболеваниям с помощью футболе..

Программа рассчитана на обучающихся 3-4 лет и от 4-5 лет. Срок реализации Программы: с 01.09 по 31.05. (9 мес) Основной формой реализации Программы является занятие. Занятие проводится два раза в неделю, подразделяется на 3 части: теория, практика и форма контроля.

Количество обучающихся в группе не более 15-20 человек.

Принципы к формированию ДОП «Школа мяча»

В основу Программы положены дидактические принципы:

- оздоровительной направленности – сочетание физических упражнений со здоровьесберегающими технологиями, что повышает функциональные возможности организма;
- возрастной адекватности процесса физического воспитания – учет возрастных и индивидуальных особенностей ребенка;
- системного чередования нагрузок и отдыха – сочетание высокой активности и отдыха в разных формах двигательной деятельности ребенка;
- непрерывности – обеспечение последовательности занятий и преемственности между ними, частоту и суммарную протяженность их во времени;
- осознанности – воспитание у ребенка смыслового отношения к физическим упражнениям и играм;
- доступности – подбор оборудования, упражнений и методов организации занятий в соответствии с возрастом и возможностями детей.

Учет возрастных от 3 до 4 лет

Возраст с 3 до 4 лет — один из важнейших периодов развития ребёнка, протекающий критически (кризис 3 лет). Самым ценным новообразованием этого возраста является желание ребёнка сделать что-то самостоятельно. Основной и самый важный для ребёнка вид деятельности — игра. Ребёнок не способен длительное время удерживать своё внимание на каком то одном предмете, он быстро

переключается с одной деятельности на другую. В 3-4 года дети начинают усваивать правила взаимоотношений в группе сверстников, а затем косвенно контролироваться взрослыми.

В 3-4 года у ребёнка многие движения резки и угловаты, низкая выносливость мышечной системы. Из-за этого статическое напряжение мышц кратковременно, малыш не может сидеть или стоять, неменяя позы.

В этот период высока потребность ребенка в движении. Он начинает осваивать основные движения при выполнении физических упражнений. Дети этого возраста стремятся: быстро пробежать, далеко прыгнуть, точно воспроизвести движение и др..

На четвёртом году жизни ребёнок обладает большим объёмом двигательных навыков, способен совершать достаточно сложные действия, соблюдая определённую последовательность. Однако отмечается ещё недостаточная слаженность в работе разнообразных мышечных групп (плечевого пояса, туловища, ног) не сформирована производительность движений.

Учет возрастных от 4 до 5 лет

Дети среднего дошкольного возраста (4-5 лет) очень активны, у них отмечается постоянная потребность в движении. Это связано с некоторыми физиологическими особенностями их организма:

- процесс окостенения позвоночника еще продолжается, позвоночник довольно гибкий и может деформироваться при длительных статических позах;
- происходит развитие крупных мышечных групп, поэтому необходимы регулярные посильные нагрузки.

Также в данный период совершенствуются следующие физические возможности малышей:

- повышается выносливость;
- улучшается координация;
- движения становятся более точными и уверенными;
- улучшаются показатели скорости и ловкости.

Двигательная сфера ребенка характеризуется позитивными изменениями мелкой и крупной моторики. Дети в этом возрасте лучше, чем младшие дошкольники, удерживают равновесие, перешагивают через небольшие преграды.

Все дети неповторимы и имеют свои индивидуальные особенности. Изучая индивидуальные особенности детей, следует обращать внимание на изучение их физического состояния и здоровья, от которых во многом зависит их внимание на занятии и общая работоспособность. Необходимо учитывать раннее перенесенные ребенком заболевания, тяжело отразившиеся на его здоровье, хронические болезни, состояние зрения и склад нервной системы. Все это помогает на практике правильно дозировать физические нагрузки, и в участии различных спортивно-массовых мероприятиях.

Важное место занимает знание педагогами, таких важных вопросов, которые связаны с обучаемостью и воспитанием детей и включают в себя степень восприимчивости, педагогических воздействий, а также динамику формирования тех или иных личностных качеств.

Важной задачей педагогов является воспитание интереса к спорту, воспитание и развитие физических качеств, привлечение детей дошкольного возраста к занятиям физической культурой для укрепления здоровья и подготовки будущих спортсменов, а также формирование навыков здорового образа жизни.

Необходимо в начале года проводить диагностику физических качеств таких как: силы, выносливости, ловкости. Но это не даёт полной картины о ребёнке. Для этого нужно как минимум месяц, чтобы ребёнок раскрылся, и можно было увидеть его потенциал. Дети старшего дошкольного возраста часто переходят из секции в секцию. Они ищут себя в коллективе, хотят выделиться своими способностями. Занятия по физической подготовке даёт возможность каждому проявить себя.

Грамотный подход педагога к каждому занятию позволяет развивать и укреплять лучшие качества обучающихся. На каждом занятии педагог должен почувствовать атмосферу коллектива и так выстроить занятие, чтобы детям было интересно.

Учет индивидуальных особенностей детей от 3 до 4 лет

Организация образовательной деятельности по освоению дополнительной общеразвивающей программы в МДОАУ «Детский сад № 181» осуществляется с учетом индивидуальных физиологических и психологических особенностей детей.

Изучая индивидуальные особенности необходимо учитывать физическое психологическое состояние и здоровье, от которых зависит их внимание и общая работоспособность.

Показатели антропометрических исследований развития детей от 3 до 4 лет свидетельствуют об их соответствии возрастным особенностям детей.

4 детей 1 группа здоровья, что составляет 22%. К этой группе здоровья относятся дети, не имеющие отклонений по всем критериям оценки здоровья, с нормальным психическим и физическим развитием, эти дети редко болеют.

Большинство детей, посещающих ДОП «Школа фитбола», составляют дети со второй группой здоровья – 78%. Данная группа детей имеют небольшие отклонения в здоровье, у них может быть сниженная сопротивляемость к заболеваниям и влиянию внешних факторов. У этой группы нет ярко выраженных признаков отставания в развитии, также у этих детей не наблюдаются хронические заболевания, но все же зафиксированы небольшие функциональные отклонения (нарушения).

Психологические особенности.

Изучение особенностей детей в возрасте от 3 до 4 лет позволяет педагогу получить объективные данные об эмоциональной сфере ребёнка, что является основой для реализации индивидуального подхода к каждому ребёнку. В качестве методов определения психологических особенностей детей дошкольного возраста выступают следующие: наблюдение за ребёнком в различных видах деятельности, за его поведением, эмоциональной реакцией, особенностями взаимодействия со сверстниками и взрослыми, а также беседы с родителями.

Учет индивидуальных особенностей детей от 4 до 5 лет

Показатели антропометрических исследований развития детей от 4 до 5 лет свидетельствуют об их соответствии возрастным особенностям детей.

4 детей 1 группа здоровья, что составляет 22%. К этой группе здоровья относятся дети, не имеющие отклонений по всем критериям оценки здоровья, с нормальным психическим и физическим развитием, эти дети редко болеют.

Большинство детей, посещающих ДОП «Школа фитбола», составляют дети со второй группой здоровья – 78%. Данная группа детей имеют небольшие отклонения в здоровье, у них может быть сниженная сопротивляемость к заболеваниям и влиянию внешних факторов. У этой группы нет ярко выраженных признаков отставания в развитии, также у этих детей не наблюдаются хронические заболевания, но все же зафиксированы небольшие функциональные отклонения (нарушения).

Психологические особенности.

Изучение особенностей детей в возрасте от 4 до 5 лет позволяет педагогу получить объективные данные об эмоциональной сфере ребёнка, что является основой для реализации индивидуального подхода к каждому ребёнку. В качестве методов определения психологических особенностей детей дошкольного возраста выступают следующие: наблюдение за ребёнком в различных видах деятельности, за его поведением, эмоциональной реакцией, особенностями взаимодействия со сверстниками и взрослыми, а также беседы с родителями.

1.2. Цель и задачи программы

Цель программы – удовлетворение индивидуальных потребностей учащихся в занятиях физической культурой с использованием фитболов. Для достижения этой цели необходимо решать следующие задачи:

Для реализации поставленной цели определены следующие задачи:

1. Для детей 3-4 года:

- укреплять крупные и мелкие мышечные группы туловища и конечностей (мышечного корсета, мышц спины, таза и брюшного пресса, ног, рук и плечевого пояса) выполняя упражнения на фитболах
- формировать навык правильной осанки, развивать мышечную систему выполняя упражнения на фитболах;
- совершенствовать функции организма, повышать его защитные свойства и устойчивость к заболеваниям с помощью выполнения упражнений на фитболе

2. Для детей 4-5 лет:

- Продолжать укреплять крупные и мелкие мышечные группы туловища и конечностей (мышечного корсета, мышц спины, таза и брюшного пресса, ног, рук и плечевого пояса) выполняя упражнения на фитболе.
- Продолжать закреплять навык правильной осанки, развивать мышечную систему выполняя упражнения на фитболах;
- Совершенствовать функции организма, повышать его защитные свойства и устойчивость к заболеваниям с помощью фитбола

1.3. Содержание программы

Учебный план

№	Название раздела	Количество часов за год		
		Всего	теория	практика
1	Вводное занятие	1	0,5	0,5
2	«Мой веселый, звонкий мяч»	2	-	2
3	«Колобок»	2	-	2
4	«Стульчик»	2	-	2
5	«Руки в стороны»	2	-	2
6	«Бег в рассыпную»	2	-	2
7	«Приседания»	2	-	2
8	«Горка»	2	-	2
9	«Покачивание»	2	-	2
10	«Шагаем по фитболу»	2	-	2
11	«Переходы»	2	-	2
12	«Подними фитбол»	2	-	2
13	«Передача»	2	-	2
14	«Перекат»	2	-	2
15	«Покачаемся»	2	-	2
16	«Качели»	2	-	2
17	«Веселые ножки»	2	-	2
18	«Веселые ножки»	2	-	2
19	«Веселые ручки»	2	-	2
20	«Достань носок»	2	-	2
21	«Наклоны»	2	-	2
22	«Пошагаем»	2	-	2

23	«Переход»	2	-	2
24	«Выше ноги»	2	-	2
25	«Махи ногами»	2	-	2
26	«Кит»	2	-	2
27	«Вверх ногу»	2	-	2
28	«Лесенка»	2	-	2
29	«Покачаемся»	2	-	2
30	«Наклоны»	2	-	2
31	«Крылышки»	2	-	2
32	«Махи ногами»	2	-	2
33	«Растяжка»	2	-	2
34	«Каток»	2	-	2
35	«Наклоны»	2	-	2
36	Итоговое занятие	1	-	0,5
Итого:		72 ч.	0,5 ч	71, 5ч

Учебно-тематический план

№	Раздел	Тема занятия	Кол-во часов			Формы аттестации/контроля
			всего	теория	практика	
1	1	Вводное занятие	1	0,5	0,5	подвижные и малоподвижные игры
2	2	«Мой веселый, звонкий мяч»	1	-	1	подвижные и малоподвижные игры
3	3-4	«Колобок»	2	-	2	подвижные и малоподвижные игры
4	5-6	«Стульчик»	2	-	2	подвижные и малоподвижные игры
5	7-8	«Руки в стороны»	2	-	2	подвижные и малоподвижные игры
6	9-10	«Бег в рассыпную»	2	-	2	подвижные и малоподвижные игры
7	11-12	«Приседания»	2	-	2	подвижные и малоподвижные игры
8	13-14	«Горка»	2	-	2	подвижные и малоподвижные игры
9	15-16	«Покачивание»	2	-	2	подвижные и малоподвижные игры
10	17-18	«Шагаем по футболу»	2	-	2	подвижные и малоподвижные игры
11	19-20	«Переходы»	2	-	2	подвижные и малоподвижные игры
12	21-22	«Подними футбол»	2	-	2	подвижные и малоподвижные игры
13	23-24	«Передача»	2	-	2	подвижные и малоподвижные игры
14	25-26	«Перекат»	2	-	2	подвижные и малоподвижные игры
15	27-28	« Покачаемся»	2	-	2	подвижные и малоподвижные игры
16	29-30	«Качели»	2	-	2	подвижные и малоподвижные игры
17	31-32	«Веселые ножки»	2	-	2	подвижные и малоподвижные игры
18	33-34	«Веселые ножки»	2	-	2	подвижные и малоподвижные игры
19	35-36	«Веселые ручки»	2	-	2	подвижные и малоподвижные игры
20	37-38	«Достань носок»	2	-	2	подвижные и малоподвижные игры
21	39-40	«Наклоны»	2	-	2	подвижные и малоподвижные игры
22	41-42	«Пошагаем	2	-	2	подвижные и малоподвижные игры
23	43-44	«Переход»	2	-	2	подвижные и малоподвижные игры
24	45-46	«Переход»	2	-	2	подвижные и малоподвижные игры
25	47-48	«Выше ноги»	2	-	2	подвижные и малоподвижные игры
26	49-50	«Махи ногами»	2	-	2	подвижные и малоподвижные игры
27	51-52	«Кит»	2	-	2	подвижные и малоподвижные игры
28	53-54	«Вверх ногу»	2	-	2	подвижные и малоподвижные игры
29	55-56	«Лесенка»	2	-	2	подвижные и малоподвижные игры
30	57-58	«Покачаемся»	2	-	2	подвижные и малоподвижные игры
31	59-60	«Наклоны»	2	-	2	подвижные и малоподвижные игры
32	61-62	«Крылышки»	2	-	2	подвижные и малоподвижные игры
33	63-64	«Махи ногами»	2	-	2	подвижные и малоподвижные игры

34	65-66	«Растяжка»	2	-	2	подвижные и малоподвижные игры
35	67-68	«Каток»	2	-	2	подвижные и малоподвижные игры
36	69-70	«Наклоны»	2	-	2	подвижные и малоподвижные игры
37	71	«Поворот»	1	-	1	подвижные и малоподвижные игры
38	72	Итоговое занятие	1	-	1	подвижные и малоподвижные игры

Содержание учебного плана

Тема 1. «Вводное занятие»

Теория: Знакомство с группой, предметом. Инструктаж по технике безопасности «Как правильно вести себя на физкультурном занятии».

Практика: Выполнение детьми различных упражнений на фитболе.

Форма контроля: подвижные и малоподвижные игры

Тема 2. «Мой веселый, звонкий мяч»

Практика: . передача фитбола друг другу

Форма контроля: подвижные и малоподвижные игры

Тема 3 «Колобок»

Практика: прокатывания фитбола: по полу; по скамейке; змейкой между ориентирами, вокруг ориентиров;

Форма контроля: подвижные и малоподвижные игры

Тема 4 «Стульчик»

Практика: сидя на фитболе у твердой опоры, проверить правильность постановки стоп (должны быть прижаты к полу и параллельны друг другу);

- сидя на фитболе, в медленном темпе выполнять упражнения для плечевого пояса, например: а) повороты головы вправо—влево;

б) поочередное поднимание рук вперед-вверх — в сторону; в)

поднимание и опускание плеч;

Форма контроля: подвижные и малоподвижные игры

Тема 5 «Руки в стороны»

Практика: стоя лицом к мячу. На счет 1-2 присели, прямые руки на фитболе, колени в стороны, спина прямая; на 3-4 встали, руки в стороны;

Форма контроля: подвижные и малоподвижные игры

Тема 6 «Бег в рассыпную»

Практика: по сигналу все разбегаются врассыпную и бегают между фитболами, по следующему сигналу подбегают к своим фитболам и приседают. Это положение можно принимать парами у одного фитбола лицом друг к другу.

Форма контроля: подвижные и малоподвижные игры

Тема 7 «Приседание»

Практика: упор, стоя на коленях лицом к фитболу, руки на фитболе. На счет 1 — присесть на пятки, фитбол прижать к коленям; на счет 2 — вернуться в и.п.;

Форма контроля: подвижные и малоподвижные игры

Тема 8 «Горка»

Практика: и.п.: лежа на спине, на полу, прямые ноги на фитболе, опора на пятки.

Форма контроля: подвижные и малоподвижные игры

Тема 9 «Покачивание»

Практика: Покачивать фитбол ногами вправо-влево, руки вдоль туловища. Упражнение можно делать парами с одним фитболом, располагаясь зеркально.

Форма контроля: подвижные и малоподвижные игры

Тема 10 «Шагаем по фитболу»

Практика: и.п.: лежа на спине на полу, ноги прямые на фитболе. Приподнимать таз от пола. Упражнение можно выполнять одновременно парами, располагаясь зеркально; Делать маленькие шаги по поверхности фитбола вперед-назад.

Форма контроля: подвижные и малоподвижные игры

Тема 11 «Переходы»

Практика: переходы из положения упор сидя, фитбол на прямых ногах, прокатывая фитбол к груди, лечь на спину. Аналогичным способом вернуться в и.п.;

Форма контроля: подвижные и малоподвижные игры

Тема 12 «Подними фитбол»

Практика: и.п.: лежа на спине на полу, ногами обхватить фитбол. Согнуть колени и сжать фитбол. Можно выполнить поочередно вдвоем. То же — в положении сидя;

- и.п.: лежа на спине на полу, согнутые в коленях ноги — на фитболе, руки за головой. Поднять верхнюю часть туловища к коленям. Можно выполнять одновременно вдвоем;

Форма контроля: подвижные и малоподвижные игры

Тема 13 «Передача»

Практика: и.п.: лежа на спине на полу, прямые ноги вместе, руки вытянуты за головой, фитбол — в руках. Передавать фитбол из рук в ноги и наоборот;

Форма контроля: подвижные и малоподвижные игры

Тема 14 «Перекат»

Практика: и.п.: стоя на полу на коленях лицом к фитболу. Разгибая ноги, сделать перекат в положение на живот на фитболе. Ноги и руки упираются в пол.

Форма контроля: подвижные и малоподвижные игры

Тема 15 «Покачаемся»

Практика: самостоятельно покачиваться на фитболе с опробованием установки: пятки давят на пол, спина прямая, через затылок, позвоночник и фитбол как бы проходит стержень;

Форма контроля: подвижные и малоподвижные игры

Тема 16 «Качели»

Практика: и.п.: сидя на фитболе. Выполнить: ходьбу на месте, не отрывая носков; ходьбу, высоко поднимая колени;

Форма контроля: подвижные и малоподвижные игры

Тема 17 «Веселые ножки»

Практика: поочередно выставлять ноги на пятку вперед в сторону, руки на фитболе

Форма контроля: подвижные и малоподвижные игры

Тема 18 «Веселые ножки»

Практика: поочередно выставлять ноги вперед, в сторону, на носок;

Форма контроля: подвижные и малоподвижные игры

Тема 19 «Веселые ручки»

Практика: то же упражнение с различными положениями рук: одна вперед, другая вверх; одна за голову, другая в сторону.

Форма контроля: подвижные и малоподвижные игры

Тема 20 «Достань носок»

Практика: наклониться вперед к выставленной ноге вперед с различными положениями рук;

Форма контроля: подвижные и малоподвижные игры

Тема 21 «Наклоны»

Практика: и.п.: сидя на фитболе, ноги на полу. Наклоняться в стороны: руки на поясе, руки за головой, руки в стороны;

- наклоняться к выставленной в сторону ноге с различными положениями рук

Форма контроля: подвижные и малоподвижные игры

Тема 22 «Пошагаем»

Практика: и.п.: сидя на фитболе. В медленном темпе сделать несколько шагов вперед и лечь спиной на фитбол, сохраняя прямой угол между голенью и бедром, пятки должны быть на полу, руки придерживают фитбол сбоку. Переступая ногами, вернуться в и.п.;

Форма контроля: подвижные и малоподвижные игры

Тема 23 «Переход»

Практика: и.п.: лежа на фитболе, руки в упоре на полу. Сделать несколько шагов руками вперед и назад. Затылок, шея, спина должны быть на прямой линии;

Форма контроля: подвижные и малоподвижные игры

Тема 24 «Выше ноги»

Практика: и.п.: лежа на животе на фитболе, ноги полусогнуты в стартовом положении на полу. Согнуть руки в локтях, ладонями вперед («крылышки»). Голову не поднимать;

Форма контроля: подвижные и малоподвижные игры

Тема 25 «Махи ногами»

Практика: и.п: лежа на животе на фитболе, руки на полу, ноги в стартовом положении. Поочередно поднимать ноги до горизонтали, руки должны быть согнуты, плечи — над кистями;

Форма контроля: подвижные и малоподвижные игры

Тема 26 «Кит»

Практика: и.п: то же. Поднимать поочередно ноги, сгибая в коленях;

Форма контроля: подвижные и малоподвижные игры

Тема 27 «Вверх ногу»

Практика: и.п: лежа на спине на полу, прямые ноги на фитболе. Выполнять поочередно махи прямой ногой вверх;

Форма контроля: подвижные и малоподвижные игры

Тема 28 «Лесенка»

Практика: и.п: лежа на спине, на полу, руки вдоль туловища, ноги стопами опираются на фитбол. Поочередные махи согнутой ногой;

- выполнить два предыдущих упражнения из и.п. руки за голову.

Форма контроля: подвижные и малоподвижные игры

Тема 29 «Покачаемся»

Практика: и.п: сидя на полу с согнутыми ногами боком к фитболу. Облокотиться на фитбол, придерживая руками, расслабить мышцы шеи, спины, положить голову на фитбол и в таком положении покачаться;

Форма контроля: подвижные и малоподвижные игры

Тема 30 «Наклоны»

Практика: и.п: сидя на полу спиной к фитболу, придерживая его сзади руками. Расслабить мышцы шеи и спины, положить голову на фитбол и покачиваться влево-вправо.

Форма контроля: подвижные и малоподвижные игры

Тема 31 «Крылышки»

Практика: и.п.: лежа на животе на фитболе, ноги полусогнуты в стартовом положении на полу. Согнуть руки в локтях, ладонями вперед

Форма контроля: подвижные и малоподвижные игры

Тема 32 «Махи ногами»

Практика: и.п: лежа на животе на фитболе, руки на полу, ноги в стартовом положении. Поочередно поднимать ноги до горизонтали.

Форма контроля: подвижные и малоподвижные игры

Тема 33 «Растяжка»

Практика: и.п: стоя в упоре на одном колене боком к мячу, другая нога выпрямлена и опирается на мяч ступней. Выполнять медленные пружинистые покачивания;

Форма контроля: подвижные и малоподвижные игры

Тема 34 «Каток»

Практика: и.п: стоя на одном колене спиной к фитболу, другое колено — на мяче, руки на полу. Выполнить несколько пружинистых движений назад;

Форма контроля: подвижные и малоподвижные игры

Тема 35«Наклоны»

Практика: и.п.: сидя на полу с согнутыми ногами боком к фитболу. Облокотиться на фитбол, придерживая руками, расслабить мышцы шеи, спины, положить голову на фитбол и в таком положении покачаться;

Форма контроля: подвижные и малоподвижные игры

Тема 36«Махи»

Практика: и.п.: лежа на спине на полу, прямые ноги на фитболе. Выполнять поочередно махи прямой ногой вверх;

Форма контроля: подвижные и малоподвижные игры

Тема 37«Прокати»

Практика: и.п.: в упоре лежа на животе на фитболе. Сгибая ноги, прокатить фитбол к груди;

Форма контроля: подвижные и малоподвижные игры

Тема 38«Поворот»

Практика: и.п.: лежа на животе на фитболе. Перевернуться на спину;

Форма контроля: подвижные и малоподвижные игры

Тема 39«Прокатись»

Практика: и.п.: стоя правым боком к фитболу. Шаг правой ногой через фитбол, прокат на фитболе; затем приставить левую ногу.

Форма контроля: подвижные и малоподвижные игры

Тема 40«Наклоны»

Практика: сидя на мяче : наклоняться вперед, ноги врозь;

Форма контроля: подвижные и малоподвижные игры

Тема 41«Мостик»

Практика: лежа на фитболе спиной, руки и ноги в упоре на полу;

Форма контроля: подвижные и малоподвижные игры

Тема 42«Наклонись»

Практика: и.п.: сидя на фитболе, ноги вместе. Небольшой наклон влево, прокат вправо на фитболе, встать, фитбол слева. То же, прокат влево на фитболе;

Форма контроля: подвижные и малоподвижные игры

Тема 43«Подкати»

Практика: и.п.: лежа на спине, на полу, ноги на фитболе. Поднимая таз от пола, сгибая ноги, подкатить фитбол к ягодицам, вернуться в и.п.;

Форма контроля: подвижные и малоподвижные игры

Тема 44«Попади мячом в цель»

Практика: прокатывать или бросать мяч в горизонтальную цель.

Форма контроля: подвижные и малоподвижные игры

Тема 45«Докати мяч»

Практика: катить мяч до цели ногами или руками.

Форма контроля: подвижные и малоподвижные игры

Тема 46«Бусины»

Практика: В исходном положении сидя на мяче собраться в круг. По сигналу «Рассыпались» дети расходятся в разные стороны. По сигналу «Бусы» собраться в круг.

Форма контроля: подвижные и малоподвижные игры

Тема 47«Замри»

Практика: Прыжки друг за другом с остановкой по сигналу.

Форма контроля: подвижные и малоподвижные игры

Тема 48«Пятнашки в беге»

Практика: сидя на фитболе, играющие передвигаются по залу бегом, водящий пятнает ближайшего игрока, который становится водящим.

Форма контроля: подвижные и малоподвижные игры

Тема 49«Третий лишний»

Практика: играющие, сидя на мячах, располагаются по кругу; на одном мяче сидит одновременно два игрока. По команде преподавателя один из играющих без мяча догоняет другого играющего без мяча за кругом. Убегающий занимает место у любого мяча, при этом третий игрок становится «лишним» и убегает от догоняющего.

Форма контроля: подвижные и малоподвижные игры

Тема 50«Итоговое занятие»

Практика: Выполнение детьми основных движений в игровой форме.

Форма контроля: подвижные и малоподвижные игры

1.4. Планируемые результаты

По окончании обучения дети овладевают знаниями и умениями:3-4 года

- способен удерживать правильную посадку на фитболе;
- способен сохранять равновесие, выполняя упражнения на фитболе;
- способен выполнять указания инструктора, реагировать на сигналы.
- проявляет интерес к новым упражнениям на фитболе;
- сохраняет длительное устойчивое равновесие, следит за осанкой при выполнении упражнений;
- самостоятельно и правильно выполняет упражнения с фитболом по предварительному показу.

По окончании обучения дети овладевают знаниями и умениями:4-5 лет

Целенаправленная работа с использованием фитбол-гимнастики позволяет достичь следующих результатов:

- у ребенка развита крупная и мелкая моторика; он подвижен, вынослив, владеет основными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими;
- систематическое применение комплексов фитбол-гимнастики гармонично тренирует основные группы мышц, что способствует профилактике и коррекции нарушений осанки;
- занятия с использованием дыхательной гимнастики, приемов кинезиологии и просодики способствуют формированию правильного речевого дыхания;
- упражнения без устойчивой опоры тренируют вестибулярный аппарат, развивают координацию движений, функцию равновесия и другие физические качества: ловкость, силу, выносливость, скорость;
- использование фитболов оказывает общее стимулирующее влияние на физиологическое состояние ребенка, повышает эмоциональный фон занятий, вызывая положительный настрой

Область «Социально-коммуникативное развитие»

Ребёнок:

- получит опыт общения и взаимодействия со взрослыми и сверстниками;
- становления самостоятельности, целенаправленности и саморегуляции собственных действий.

Область «Речевое развитие»

- пополнит словарный запас спортивными терминами.

Область «Познавательное развитие»

- пополнит знания о предмете;
- разовьется интерес, любознательность и познавательная мотивация.

2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

2.1. Календарный учебный график

Занятия проводятся на базе МДОАУ «Детский сад № 181» (ул. Салмышская, д. 4/1) по расписанию.

Количество учебных недель- 36, количество учебных дней у детей 3-4 года обучения и 4-5 лет обучения –по 72 часов

№	Месяц	Число	Время	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	Сентябрь		по расписанию педагога	Игровое занятие	1	Вводное занятие. Инструктаж по т/б «Как правильно вести себя на футболе.	Спортивный зал	подвижные и малоподвижные игры
2	Сентябрь		по расписанию педагога	сюжетно-игровое занятие	1	«Мой веселый, звонкий мяч»	Спортивный зал	подвижные и малоподвижные игры
3	Сентябрь		по расписанию педагога	учебно-тренировочное занятие	1	«Мой веселый, звонкий мяч»	Спортивный зал	подвижные и малоподвижные игры
4	Сентябрь		по расписанию педагога	сюжетно-игровое занятие	1	«Колобок»	Спортивный зал	подвижные и малоподвижные игры
5	Сентябрь		по расписанию педагога	учебно-тренировочное занятие	1	«Колобок»	Спортивный зал	подвижные и малоподвижные игры
6	Сентябрь		по расписанию педагога	сюжетно-игровое занятие	1	«Стулчик»	Спортивный зал	подвижные и малоподвижные игры
7	Сентябрь		по расписанию педагога	сюжетно-игровое занятие	1	«Стулчик»	Спортивный зал	подвижные и малоподвижные игры
8	Сентябрь		по расписанию педагога	учебно-тренировочное занятие	1	«Руки в стороны»	Спортивный зал	подвижные и малоподвижные игры
9	Октябрь		по расписанию педагога	сюжетно-игровое занятие	1	«Руки в стороны»	Спортивный зал	подвижные и малоподвижные игры
10	Октябрь		по расписанию педагога	учебно-тренировочное занятие	1	«Бег в рассыпную»	Спортивный зал	подвижные и малоподвижные игры
11	Октябрь		по расписанию педагога	сюжетно-игровое занятие	1	«Бег в рассыпную»	Спортивный зал	подвижные и малоподвижные игры
12	Октябрь		по расписанию педагога	учебно-тренировочное занятие	1	«Приседания»	Спортивный зал	подвижные и малоподвижные игры
13	Октябрь		по расписанию педагога	сюжетно-игровое занятие	1	«Приседания»	Спортивный зал	подвижные и малоподвижные игры
14	Октябрь		по расписанию педагога	учебно-тренировочное занятие	1	«Горка»	Спортивный зал	подвижные и малоподвижные игры
15	Октябрь		по расписанию педагога	сюжетно-игровое занятие	1	«Горка»	Спортивный зал	подвижные и малоподвижные игры

16	Октябрь		по расписанию педагога	учебно-тренировочноезанятие	1	«Покачивание»	Спортивный зал	подвижные и малоподвижные игры
17	Ноябрь		по расписанию педагога	сюжетно-игровое занятие	1	«Покачивание»	Спортивный зал	подвижные и малоподвижные игры
18	Ноябрь		по расписанию педагога	учебно-тренировочноезанятие	1	«Шагаем по футболу»	Спортивный зал	подвижные и малоподвижные игры
19	Ноябрь		по расписанию педагога	сюжетно-игровое занятие	1	«Шагаем по футболу»	Спортивный зал	подвижные и малоподвижные игры
20	Ноябрь		по расписанию педагога	учебно-тренировочноезанятие	1	«Переходы»	Спортивный зал	подвижные и малоподвижные игры
21	Ноябрь		по расписанию педагога	сюжетно-игровое занятие	1	«Переходы»	Спортивный зал	подвижные и малоподвижные игры
22	Ноябрь		по расписанию педагога	учебно-тренировочноезанятие	1	«Подними футбол»	Спортивный зал	подвижные и малоподвижные игры
23	Ноябрь		по расписанию педагога	сюжетно-игровое занятие	1	«Подними футбол»	Спортивный зал	подвижные и малоподвижные игры
24	Ноябрь		по расписанию педагога	учебно-тренировочноезанятие	1	«Передача»	Спортивный зал	подвижные и малоподвижные игры
25	Декабрь		по расписанию педагога	сюжетно-игровое занятие	1	«Передача»	Спортивный зал	подвижные и малоподвижные игры
26	Декабрь		по расписанию педагога	учебно-тренировочноезанятие	1	«Перекат»	Спортивный зал	подвижные и малоподвижные игры
27	Декабрь		по расписанию педагога	сюжетно-игровое занятие	1	«Перекат»	Спортивный зал	подвижные и малоподвижные игры
28	Декабрь		по расписанию педагога	учебно-тренировочноезанятие	1	«Покачаемся»	Спортивный зал	подвижные и малоподвижные игры
29	Декабрь		по расписанию педагога	сюжетно-игровое занятие	1	«Покачаемся»	Спортивный зал	подвижные и малоподвижные игры
30	Декабрь		по расписанию педагога	учебно-тренировочноезанятие	1	«Качели»	Спортивный зал	подвижные и малоподвижные игры
31	Декабрь		по расписанию педагога	сюжетно-игровое занятие	1	«Качели»	Спортивный зал	подвижные и малоподвижные игры
32	Декабрь		по расписанию педагога	учебно-тренировочноезанятие	1	«Веселые ножки»	Спортивный зал	подвижные и малоподвижные игры
33	Январь		по расписанию педагога	сюжетно-игровое занятие	1	«Веселые ножки»	Спортивный зал	подвижные и малоподвижные игры

34	Январь		по расписанию педагога	учебно-тренировочноезанятие	1	«Веселые ножки»	Спортивный зал	подвижные и малоподвижные игры
35	Январь		по расписанию педагога	сюжетно-игровое занятие	1	«Веселые ножки»	Спортивный зал	подвижные и малоподвижные игры
36	Январь		по расписанию педагога	учебно-тренировочноезанятие	1	«Веселые ручки»	Спортивный зал	подвижные и малоподвижные игры
37	Январь		по расписанию педагога	сюжетно-игровое занятие	1	«Веселые ручки»	Спортивный зал	подвижные и малоподвижные игры
38	Январь		по расписанию педагога	учебно-тренировочноезанятие	1	«Достань носок»	Спортивный зал	подвижные и малоподвижные игры
39	Январь		по расписанию педагога	сюжетно-игровое занятие	1	«Достань носок»	Спортивный зал	подвижные и малоподвижные игры
40	Январь		по расписанию педагога	учебно-тренировочноезанятие	1	«Наклоны»	Спортивный зал	подвижные и малоподвижные игры
41	Февраль		по расписанию педагога	сюжетно-игровое занятие	1	«Наклоны»	Спортивный зал	подвижные и малоподвижные игры
42	Февраль		по расписанию педагога	учебно-тренировочноезанятие	1	«Пошагаем»	Спортивный зал	подвижные и малоподвижные игры
43	Февраль		по расписанию педагога	сюжетно-игровое занятие	1	«Пошагаем»	Спортивный зал	подвижные и малоподвижные игры
44	Февраль		по расписанию педагога	учебно-тренировочноезанятие	1	«Переход»	Спортивный зал	подвижные и малоподвижные игры
45	Февраль		по расписанию педагога	сюжетно-игровое занятие	1	«Переход»	Спортивный зал	подвижные и малоподвижные игры
46	Февраль		по расписанию педагога	учебно-тренировочноезанятие	1	«Выше ноги»	Спортивный зал	подвижные и малоподвижные игры
47	Февраль		по расписанию педагога	сюжетно-игровое занятие	1	«Выше ноги»	Спортивный зал	подвижные и малоподвижные игры
48	Февраль		по расписанию педагога	учебно-тренировочноезанятие	1	«Махи ногами»	Спортивный зал	подвижные и малоподвижные игры
49	Март		по расписанию педагога	сюжетно-игровое занятие	1	«Махи ногами»	Спортивный зал	подвижные и малоподвижные игры
50	Март		по расписанию педагога	учебно-тренировочноезанятие	1	«Кит»	Спортивный зал	подвижные и малоподвижные игры
51	Март		по расписанию педагога	сюжетно-игровое занятие	1	«Кит»	Спортивный зал	подвижные и малоподвижные игры

52	Март		по расписанию педагога	учебно-тренировочноезанятие	1	«Вверх ногу»	Спортивный зал	подвижные и малоподвижные игры
53	Март		по расписанию педагога	сюжетно-игровое занятие	1	«Вверх ногу»	Спортивный зал	подвижные и малоподвижные игры
54	Март		по расписанию педагога	учебно-тренировочноезанятие	1	«Лесенка»	Спортивный зал	подвижные и малоподвижные игры
55	Март		по расписанию педагога	сюжетно-игровое занятие	1	«Лесенка»	Спортивный зал	подвижные и малоподвижные игры
56	Март		по расписанию педагога	учебно-тренировочноезанятие	1	«Покачаемся»	Спортивный зал	подвижные и малоподвижные игры
57	Апрель		по расписанию педагога	сюжетно-игровое занятие	1	«Покачаемся»	Спортивный зал	подвижные и малоподвижные игры
58	Апрель		по расписанию педагога	учебно-тренировочноезанятие	1	«Наклоны»	Спортивный зал	подвижные и малоподвижные игры
59	Апрель		по расписанию педагога	сюжетно-игровое занятие	1	«Наклоны»	Спортивный зал	подвижные и малоподвижные игры
60	Апрель		по расписанию педагога	учебно-тренировочноезанятие	1	«Крылышки»	Спортивный зал	подвижные и малоподвижные игры
61	Апрель		по расписанию педагога	сюжетно-игровое занятие	1	«Крылышки»	Спортивный зал	подвижные и малоподвижные игры
62	Апрель		по расписанию педагога	учебно-тренировочноезанятие	1	«Махи ногами»	Спортивный зал	подвижные и малоподвижные игры
63	Апрель		по расписанию педагога	сюжетно-игровое занятие	1	«Махи ногами»	Спортивный зал	подвижные и малоподвижные игры
64	Апрель		по расписанию педагога	учебно-тренировочноезанятие	1	«Растяжка»	Спортивный зал	подвижные и малоподвижные игры
65	Май		по расписанию педагога	сюжетно-игровое занятие	1	«Растяжка»	Спортивный зал	подвижные и малоподвижные игры
66	Май		по расписанию педагога	учебно-тренировочноезанятие	1	«Каток»	Спортивный зал	подвижные и малоподвижные игры
67	Май		по расписанию педагога	сюжетно-игровое занятие	1	«Каток»	Спортивный зал	подвижные и малоподвижные игры
68	Май		по расписанию педагога	учебно-тренировочное	1	«Наклоны»	Спортивный зал	подвижные и малоподвижные игры
69	Май		по расписанию педагога	сюжетно-игровое занятие	1	«Наклоны»	Спортивный зал	подвижные и малоподвижные игры

70	Май		по расписанию педагога	учебно-тренировочноезанятие	1	«Махи»	Спортивный зал	подвижные и малоподвижные игры
71	Май		по расписанию педагога	сюжетно-игровое занятие	1	«Махи»	Спортивный зал	подвижные и малоподвижные игры
72	Май		по расписанию педагога	учебно-тренировочноезанятие	1	Итоговое занятие	Спортивный зал	подвижные и малоподвижныегры

2.2. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение

Для организации и проведения занятий функционирует спортивный зал, оснащенный необходимыми спортивным материалом и оборудованием:

- Фитбол для выполнения упражнений
- Аудиальные:
- Музыкальный центр (физкультурный зал);
- Подборка аудиозаписи музыкального сопровождения;
- Аудиовизуальные:
- Ноутбук
- Дополнительный инвентарь для занятий (массажные мячи).

Информационное обеспечение

1. Власенко Н.Э. «Фитбол –гимнастика в физическом воспитании детей дошкольного возраста»
2. Сайкина Е.Г., Кузьмина С.В. Фитбол-аэробика для дошкольников «Танцы на мячах»
3. Клубкова Е.Ю. «Фитбол-гимнастика в оздоровлении организма»
4. Потапчук А.А., Т.С. Овчинникова «Двигательный игротренинг для дошкольников» / СПб.: Речь, 2002.-476с.
5. Сайкина Е.Г. Фитбол-аэробика и классификация ее упражнений // Теория и практика физической культуры.- 2004.-07.-С. 43-46

Кадровое обеспечение

Для реализации программы необходимы:

- Педагог дополнительного образования, отвечающий всем требованиям квалификационной характеристик для соответствующих должностей педагогических работников.
-

2.3. Формы аттестации

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов

Формой фиксации результатов являются:

- Бланк фиксации (см. Приложение № 1).
- Открытые занятия для родителей, проводимые с целью демонстрации полученных знаний за определенный период времени.

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов

- Итоговые мероприятия, проводимые в конце учебного года, направлены на демонстрацию полученных детьми знаний и умений.

2.4. Оценочные материалы

Способы определения результативности программы:

- педагогическая диагностика проводится в начале и конце учебного года. Результаты наблюдения педагога за воспитанниками заносятся в Бланк фиксации;

Диагностика

Тестирование позволяет выявить реальный уровень подготовленности ребенка и степень его соответствия возрастным нормам, а также определить недостатки. Результаты диагностики являются точкой отсчета для прогнозирования особенностей развития ребенка и подбора оптимального содержания обучения и воспитания, средств и приемов педагогического воздействия, которое будет наиболее адекватным.

Комплекс контрольных упражнений и тестов для определения уровня детей дошкольного возраста умению читать

Для тестирования уровня детей дошкольного возраста умению читать используются контрольные упражнения, предлагаемые детям в игровой форме

2.5. Методические материалы

Особенности организации образовательного процесса

Занятия с элементами фитбол-гимнастики отличаются от традиционных физкультурных спецификой применения ее средств. В этой связи целесообразно выделить следующие варианты проведения физкультурных занятий с элементами фитбол – гимнастики.

1- й вариант занятий (с включением средств фитбол-гимнастики во вводную и основную части) предусматривает во вводной части использование фитболов в различных вариантах ходьбы и бега, музыкально-ритмичных движениях, несложных игровых упражнениях на внимание, подвижных игр малой и средней интенсивности. Размещение мячей на площадке (по кругу или периметр зала, в шахматном порядке и др.) обусловлено логикой их дальнейшего применения.

Не следует давать в разминке прыжки на мячах, так как физиологически организм детей еще не подготовлен к интенсивной физической нагрузке.

2- й вариант занятий (с включением средств фитбол – гимнастики в основную часть или основную и заключительную) проводится с применением разных видов ходьбы и бега, динамических дыхательных упражнений во водной части; ору с предметами или без них в основной части. Далее в основной части можно использовать гимнастические упражнения с фитболами, а также совмещать их с другими двигательными действиями (лазанием, прыжками, метанием и др.). Завершить основную часть занятия целесообразно подвижной игрой высокой интенсивности или игрой соревновательной направленности с фитболами. В заключительной части делается акцент на подвижных играх и игровых упражнениях малой интенсивности, упражнениях в расслабленной сидя, лежа на фитболе или без мяча.

3- й вариант занятий (с включением средств фитбол-гимнастики в содержание всех трех частей) опирается на комплексное применение гимнастических упражнений и подвижных игр с фитболами на протяжении всего занятия. Вводной части используются строевые, циклические упражнения, подвижные игры малой и средней интенсивности и другие с фитболами; в основной – комплексы фитбол – гимнастики или ОРУ, динамические упражнения на укрепление разных мышечных групп; в заключительной – упражнения с мячами на растягивание, расслабление, дыхательная гимнастика и др.

При подготовке к занятиям следует тщательно продумать способы организации детей (фронтальный, групповой, посменный, индивидуальный) в зависимости от решаемых задач, возраста и уровня физической подготовленности детей, а также от количества фитболов.

Таким образом, методика проведения занятий с элементами фитбол-гимнастики отличается от традиционных физкультурных спецификой применения ее средств, включающих гимнастические упражнения и подвижные игры с мячами.

Методы обучения

1. **Описание, указание, пояснение, беседы.** Эти словесные приемы используются при обучении новых движений, с опорой на имеющиеся у них жизненный опыт и представления. Сопровождают конкретный показ движений или уточняют отдельные его элементы. Стимулирование повторения посредством звукового сигнала.
2. **Наглядно-зрительные.** Эти наглядные приемы используются на занятиях для демонстрации двигательного действия, показ карточек с изображением образных физических упражнений.
3. **Практические.** Связаны с практической деятельностью детей, обеспечивающие действенную проверку правильности восприятия движений на собственных мышечно-моторных ощущениях. Применяются на занятиях игровой метод, соревновательный.
4. **Проблемного обучения и воспитания.** Ставится конкретная задача, которую они решают самостоятельно. Применяется на занятиях у старших дошкольников, когда дети приобретают уже некоторые знания, овладевают определенным запасом двигательных умений и навыков, умеют самостоятельно упражняться и играть.
5. **Контроль и оценка** двигательных заданий, осуществляемых педагогом, способствуют физическому самосовершенствованию.

Методы обучения выбираются в зависимости от поставленных задач, этапов обучения, возрастных особенностей детей, их подготовленности. А также сложности и характера упражнений.

Формы организации образовательного процесса

Формой организации образовательного процесса является детское объединение естественнонаучной направленности по физкультурно-спортивной направленности

«Школа фитбола» входящее в МДОАУ «Детский сад №181». Основной вид деятельности – занятие по физкультурно-спортивной направленности. Формой выражения итога, результата работы объединения являются итоговое занятие.

Основная форма обучения - групповая.

Успешное решение образовательных задач во многом зависит от выбора рациональных способов организации детей на занятии. Педагог использует различные способы организации детей: фронтальную, групповую, индивидуальную.

Способ организации	Характеристика	Положительные
Фронтальная	Все дети одновременно выполняют одно и тоже упражнение или одновременно – разные движения под руководством педагога.	Обеспечивает высокую моторную плотность. Обеспечивает постоянное взаимодействие педагога и детей в процессе обучения, облегчает руководство процессом обучения: педагог держит в поле зрения всю группу и непосредственно руководит её деятельностью. Повышает физическую нагрузку. Способствует закреплению двигательных навыков, развитию физических качеств. Дети приучаются коллективно выполнять упражнения.
Групповая	Педагог распределяет детей на несколько подгрупп, и каждая подгруппа выполняет отдельное задание. После того как дети выполняют упражнение несколько раз, подгруппы меняются местами. Применяется на этапе совершенствования уже приобретённых двигательных навыков.	Сохраняется высокая моторная плотность занятия. Повышается двигательная активность детей. Воспитывается умение самостоятельно выполнять задания; ответственность, сдержанность. Дается возможность упражняться в нескольких видах движений. Повышается физическая нагрузка. Есть возможность осуществлять индивидуальную работу с детьми.
Посменно	Дети выполняют упражнения	Обеспечивает отработку качества

Способ организации	Характеристика	Положительные
	сменами по несколько человек одновременно, остальные в это время наблюдают и оценивают. Этот способ эффективен при разучивании учебного материала.	движений. Индивидуальный подход к детям.
Поточно	Все дети делают одно движение по очереди, друг за другом, непрерывно - поточно. Для осуществления большой повторяемости упражнения могут быть организованы в 2 -3 потока. Чаще применяется для закрепления и совершенствования умений и навыков, воспитания физических качеств.	Обеспечивается высокая моторная плотность занятия. Достигается воспитание у детей физических качеств – быстрота, ловкость, сила, выносливость и ориентировка в пространстве.
Индивидуально	Каждый ребёнок выполняет упражнение индивидуально, педагог проверяет качество выполнения и даёт соответствующие указания; остальные дети наблюдают за исполнением и оценивают движения.	Достигается воспитание качества, точности двигательного действия.

Формы занятия

Используются различные формы занятий (их выбор зависит от поставленных задач, условий, возраста детей и уровня их подготовки, от новизны, сложности и характера заданий, материальной оснащённости):

- игровые;
- сюжетно-игровые;
- комбинированные;
- контрольные
- тематические

Игровые занятия - это форма занятий, основной составляющей которых являются игры. Их проведение целесообразно после занятий с повышенной интеллектуальной нагрузкой. Помимо игр оно может включать упражнения игрового характера, при проведении которых посредством эмоционально окрашенной речи педагога, тона, стиля общения с детьми занятие будет носить игровой характер.

Сюжетно-игровые занятия – это занятия, элементами которых могут быть игры различной степени интенсивности, упражнения, гармонично отражающие сюжетную линию занятия, игры со сказочными персонажами и т.п. Данные занятия будут способствовать накоплению детьми словарного запаса, а также расширению кругозора детей, развитию их психических процессов.

Комбинированное занятия - в процессе проведения занятия сочетается несколько видов деятельности (игровая, изобразительная, музыкальная и т. д.) и используются методы и приемы из разных педагогических методик (методики развития речи, методика развития ИЗО, методика музыкального воспитания и т. д.)

Контрольные занятия призваны выявить степень усвоения детьми программного материала. Оно проводится в форме игрового занятия.

Тематические занятия подчинено одной тематике

Педагогические технологии

Педагогические технологии: личностно-ориентированная, игровая, здоровье сберегающая органично встраиваются в воспитательно-образовательный процесс и используются в организации организованной образовательной деятельности и в образовательной деятельности, осуществляемой в ходе режимных моментов при реализации задач образовательной программы «АБВГДейка».

Применяется в работе с детьми **личностно-ориентированная технология**, ставя в центр всей образовательной системы личность ребенка, обеспечение комфортных, бесконфликтных и безопасных условий ее развития, реализации ее природного потенциала. Личность ребенка в этой технологии не только субъект, но субъект приоритетный. Организуется воспитательно-образовательный процесс на основе уважения к личности ребенка, учета особенностей его индивидуального развития, отношения к нему как к сознательному, полноправному участнику воспитательного процесса.

На занятиях прослеживается акцент на личностно - ориентированный подход в общении, а именно, планирование занятия, совместной деятельности с детьми так, чтобы она была направлена на выяснение того, что знает ребёнок, а на то, насколько развиты его “сила ума”, наклонности и способности рассуждать, критически мыслить, находить правильное решение, применять знания на практике.

Каждый ребёнок уникален в своей индивидуальности и имеет право развиваться в собственном темпе, по своей образовательной траектории. В группе разные дети, с разным уровнем развития.

Игровые технологии стали неотъемлемой частью современных образовательных тенденций. Умелое их применение педагогом делает занятие интересным для воспитанников, а также создаёт необходимые условия для усвоения новых знаний, умений и навыков в ведущей для них форме деятельности — в игре. Применение игровых технологий на занятиях:

- делает ребёнка более активным;
- повышает познавательный интерес;
- развивает память, мышление и внимание;
- способствует развитию творческих способностей, выработке речевых умений и навыков.

Материал, усвоенный во время игры, откладывается в детской памяти на более продолжительное время.

Помимо этого обучение в такой форме:

- развивает логическое и критическое мышление;
- формирует навык выстраивания причинно-следственных связей;
- воспитывает креативный подход к решению поставленных задач;
- поощряет проявление инициативы;
- способствует физическому развитию.

Здоровьесберегающие технологии, цель которых обеспечить дошкольнику возможность сохранения здоровья, сформировать у него необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни, научить использовать полученные знания в повседневной жизни.

Здоровьесберегающие технологии: подвижные игры, дыхательная гимнастика, профилактика осанки, гимнастика для глаз.

Алгоритм занятия

Занятие подразделяется на 3 части:

1. подготовительную
2. основную
3. заключительную.

В подготовительной части происходит настрой детей на работу и подготовка организма к основной части тренировки. В основной части происходит максимальная нагрузка на организм, которая должна быть оптимальной для детей. В связи с этим во время **занятия должны учитываться возрастные** и индивидуальные особенности детей. Заключительная часть способствует улучшению восстановительных процессов и расслаблению организма. **Всё занятие** проходит под музыкальное **сопровождение**.

Начинать лучше с веселой и задорной **игры**. Это сразу поднимает настроение у малышей и настраивает их на веселое **занятие**. Начинается разминка с игровой гимнастики, например, под музыку Екатерины Железновой (*"Аэробика для малышей"*). Все движения выполняются по тексту песен, только сидя на мяче. Далее **занятие** проходит под любую музыку (*лучше в обработке для детей*). Темп мелодий может меняться. В начале, лучше использовать мелодии медленного или среднего темпа, чтобы организм постепенно входил в работу. Если ребёнок пришел в первый раз, то надо дать ему время привыкнуть к мячу, помочь правильно принять нужное положение для выполнения упражнений.

2.6. Список литературы

Информационное обеспечение

1. Власенко Н.Э. «Фитбол –гимнастика в физическом воспитании детей дошкольного возраста»
2. Сайкина Е.Г., Кузьмина С.В. Фитбол-аэробика для дошкольников «Танцы на мячах»
3. Клубкова Е.Ю. «Фитбол-гимнастика в оздоровлении организма»
4. Потапчук А.А., Т.С. Овчинникова «Двигательный игротренинг для дошкольников» / СПб.:Речь, 2002.-476с.
5. Сайкина Е.Г. Фитбол-аэробика и классификация ее упражнений // Теория и практика физической культуры.- 2004.-07.-С. 43-46

Показатели достижений детей в освоении дополнительной общеразвивающей программы «Школа-фитбола».

3-4 года _____

Ф.И. ребенка	Психомоторное развитие								Сформированность основных движений											
	А		В		С		D		1		2		3		4		5		6	
	Н	К	Н	К	Н	К	Н	К	Н	К	Н	К	Н	К	Н	К	Н	К	Н	К

Примечание.
 А — пробы на статическую координацию и статическую выносливость;
 В — пробы на динамическую координацию и способность согласовывать отдельно взятые изолированные движения в единый целый двигательный комплекс, а также на способность вести выразительные пластичные движения;
 С — пробы на зрительно-моторную координацию и точность выполнения движений и умение согласовывать двигательный акт с внешним пространством при ведущей роли зрения;
 D — пробы на согласованные, дифференцированные действия и способность к манипулированию предметами. Под номерами в таблице оценка основных движений в соответствии с реальным возрастом ребенка:
 1 — ходьба;
 2 — бег;
 3 — прыжки;
 4 — ползание, лазание;5
 — равновесие;
 6 — катание, бросание, ловля, метание.

Н — начало курса; К — конец курса.

3 балла — правильное выполнение движений, навык сформирован и автоматизирован;
 2 балла — неправильное выполнение после третьего движения, есть отдельные изолированные движения, но навык не автоматизирован. 1 балл — ребенок не может выполнить задание уже на втором движении; 0 баллов — отказ от выполнения движения.

Показатели достижений детей в освоении дополнительной общеразвивающей программы «Школа-фитбола».

4-5года _____

Ф.И. ребенка	Психомоторное развитие								Сформированность основных движений											
	А		В		С		D		1		2		3		4		5		6	
	Н	К	Н	К	Н	К	Н	К	Н	К	Н	К	Н	К	Н	К	Н	К	Н	К

Примечание.

А — пробы на статическую координацию и статическую выносливость;

В — пробы на динамическую координацию и способность согласовывать отдельно взятые изолированные движения в единый целый двигательный комплекс, а также на способность вести выразительные пластичные движения;

С — пробы на зрительно-моторную координацию и точность выполнения движений и умение согласовывать двигательный акт с внешним пространством при ведущей роли зрения;

D — пробы на согласованные, дифференцированные действия и способность к манипулированию предметами. Под номерами в таблице оценка основных движений в соответствии с реальным возрастом ребенка:

1 — ходьба;

2 — бег;

3 — прыжки;

4 — ползание, лазание;5

— равновесие;

6 — катание, бросание, ловля, метание.

Н — начало курса; К — конец курса.

3 балла — правильное выполнение движений, навык сформирован и автоматизирован;

2 балла — неправильное выполнение после третьего движения, есть отдельные изолированные движения, но навык не автоматизирован. 1 балл — ребенок не может выполнить задание уже на втором движении; □ 0 баллов — отказ от выполнения движения.

Индивидуальные особенности воспитанников

Организация образовательной деятельности по освоению дополнительной общеразвивающей программы в МДОАУ «Детский сад № 181» осуществляется с учетом индивидуальных физиологических и психологических особенностей детей.

Показатели антропометрических исследований развития воспитанников свидетельствуют об их соответствии возрастным особенностям детей.

Дети с 1 группой здоровья. К этой группе здоровья относятся дети, не имеющие отклонений по всем критериям оценки здоровья, с нормальным психическим и физическим развитием, эти дети редко болеют. Также к этой группе относятся дети, которые имеют единичные врожденные дефекты развития, но которые не требуют коррекции и не влияют на общее состояние здоровья ребенка.

Большинство детей, посещающих МДОАУ «Детский сад № 181», составляют дети со второй группой здоровья. Данная группа детей имеют небольшие отклонения в здоровье, у них может быть сниженная сопротивляемость к заболеваниям и влиянию внешних факторов. У этой группы нет яркого выраженных признаков отставания в развитии, также у этих детей не наблюдаются хронические заболевания, но все же зафиксированы небольшие функциональные отклонения (нарушения). У детей второй группы здоровья может быть дефицит массы тела или наоборот, избыточный вес, ослабленное зрение и прочее. Также в эту группу входят дети, которые довольно часто болеют респираторными болезнями (3-4 раза в год).

Небольшое количество детей с третьей группой здоровья. К этой группе здоровья относятся дети, которые часто болеют (более 4 раз в год), имеют некоторые функциональные отклонения с возможным риском развития хронических заболеваний. Так же к 3 группе здоровья относятся дети, имеющие хронические заболевания или врожденную патологию с редким проявлением легкого обострения, которое не сказывается на общем самочувствии и поведении ребенка. Такими заболеваниями считаются: хронический гастрит, хронический бронхит, плоскостопие, аденоиды, ожирение и т.д.

Психологические особенности.

Изучение особенностей детей позволяет педагогам ДОУ получить объективные данные об эмоциональной сфере ребёнка, что является основой для реализации индивидуального подхода к каждому ребёнку. В качестве методов определения психологических особенностей детей дошкольного возраста выступают следующие: наблюдение за ребенком в различных видах деятельности, за его поведением, эмоциональной реакцией, особенностями взаимодействия со сверстниками и взрослыми, а также беседы с родителями.

Таким образом, содержание программы систематизировано в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями дошкольников. Занятия строятся на активной познавательной, речевой и эмоциональной деятельности детей. Необычность и новизна изучаемого материала создают определенный фон, поддерживают у детей состояние переживания, подъема, осмысление окружающего мира.

Подвижные игры с фитболами

«Зайцы и волк»

Мячи врассыпную разбросаны по залу. Дети — «зайцы» скачут на двух ногах по залу, воспитатель при этом приговаривает следующие слова: Зайцы скачут: скок, скок, скок

На зеленый на лужок, Травку щиплют, кушают, Осторожно слушают: Не идет ли волк?

Воспитатель кричит: «Волк!» Все зайцы должны быстро спрятаться за свой домик мяч.

«Найди свой мяч»

Играют две команды: одна сидит на мячах, другая стоит у нее за спиной. По сигналу сидящие дети встают, с закрытыми глазами делают 6—8 шагов от мяча, поворачиваются 3 раза вокруг своей оси. В это время стоящие дети передают мячи из рук в руки между собой.

По сигналу «Стоп!» дети первой команды открывают глаза и как можно быстрее пытаются отыскать свой мяч и сесть на него.

«Пингвины на льдине»

Дети-«пингвины» бегают свободно по залу. Мячи-«льдины» в произвольном порядке разбросаны на полу. Водящий ребенок-«охотник» пытается поймать «пингвинов» и запятнать их.

Если «пингвин» забрался на «льдину», то есть сидит на мяче, не касаясь при этом пола ногами, ловить его не разрешается.

«Тучи и солнышко»

Воспитатель выбирает мяч-«солнышко», а все остальные — мячи-«тучки». Игра средней подвижности, проходит в спокойном темпе. Все дети врассыпную спокойно ходят по залу и катают перед собой мячи. Воспитатель говорит следующие слова: «Тучи по небу ходили, красно солнышко ловили». Дети отвечают хором: «А мы солнышко догоним, а мы красное поймем».

«Солнышко» останавливается и говорит: «А я тучек не боюсь! Я от серых увернусь!» После этих слов «солнышко» пытается вместе со своим мячом «укатиться за горизонт», «тучки» должны своими мячами сбить «солнышко» и не дать ему спрятаться.

«Успей догнать»

Дети стоят по кругу и по команде начинают передавать мяч из рук в руки. По команде «Стоп!» мяч останавливается на каких-либо двух играющих. Остальные дети

хором

кричат: «Раз, два, три — беги!». Один ребенок бежит вправо за кругом играющих, другой влево; считается выигравшим тот, кто быстрее вернется к мячу.

«Быстрая гусеница»

Играют две команды детей. Каждая команда — это «гусеница», где все участники соединяются друг с другом с помощью мячей, которые они удерживают между собой туловищем. По команде, кто быстрее доберется до финиша, дети начинают движение гусеницы.

Выигрывает самая быстрая команда, не разорвавшая «гусеницу» и не уронившая мяч.

«Бездомный заяц»

Мячи врассыпную лежат по залу на один меньше, чем количество игроков в зале.

Все дети: «зайцы» бегают по залу. По команде воспитателя «Все в дом!» — дети садятся на любой из мячей. «Бездомным зайцем» является тот ребенок, который не занял мяч. Он выбывает из игры. В каждой последующей игре количество мячей сокращается на один.

«Противоположные движения»

Упражнение на концентрацию внимания.

а) Дети становятся в две шеренги друг против друга одновременно под музыку на начало каждого такта исполняют два противоположных движения. Одна шеренга делает приседание за мяч и выпрямление подъемом на носки, а другая, наоборот, выпрямление сподъемом на носки и приседание за мяч.

б) То же заранее, выполняется сидя на мячах. Одна шеренга делает хлопок над головой и хлопок по бедрам, а другая, наоборот, по бедрам и над головой