

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
Петрозаводского городского округа «Детский сад компенсирующего вида
№11 «Буратино»

ПРИНЯТА
на Педагогическом совете
МДОУ «Детский сад № 11»
Протокол № ____
от «__» _____ 20__ г.

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий
МДОУ «Детский сад № 11»
И.В.Козловская
«__» _____ 20__ г

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«ФИТБОЛ-ГИМНАСТИКА»
Возраст воспитанников: 5-7 лет**

Автор-составитель:
инструктор по физической культуре
высшей квалификационной культуры
Гореленко Наталья Александровна

Петрозаводск
2022

СОДЕРЖАНИЕ:

I. Целевой раздел

- 1.1. Пояснительная записка - стр. 3
- 1.2. Цель и задачи реализации программы - стр. 4
- 1.3. Принципы и подходы создания программы - стр. 4
- 1.4. Характеристики особенностей развития детей, осваивающих программу - стр. 6
- 1.5. Планируемые результаты освоения образовательной программы – стр. 8

II. Содержательный раздел

- 2.1. Содержание программы – стр. 8
- 2.2. Описание форм и способов, методов реализации программы – стр. 14

III. Организационный раздел

- 3.1. Материально-техническое обеспечение программы – стр. 15
- 3.2. Календарно-тематический план занятий старшая группа (дети 5-6 лет) – стр. 16
- 3.3. Календарно-тематический план занятий подготовительная группа (дети 6-7 лет) – стр. 17

I. Целевой раздел

1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Фитбол» (далее Программа) создает условия для оздоровления дошкольников посредством занятий фитбол – гимнастикой, которая формирует двигательную сферу ребенка в развитии силы мышц, способность удерживать равновесие, развивает физические качества: выносливость, ловкость, быстроту, гибкость.

Программа составлена на основе программы «Танцы на мячах», разработанной на кафедре гимнастики РГПУ им.А.И. Герцена Е.Г. Сайкиной, С.В. Кузьминой для детей дошкольного возраста; А.А.Потапчук, Т.С.Овчинникова «Двигательный игротренинг для дошкольников».

Дополнительная общеобразовательная программа физкультурно-спортивной направленности «Фитбол» разработана в соответствии с:

- Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
- Приказ Минобрнауки РФ от 17.10.2013 N 1155 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования"
- Приказом Министерства Просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. № 196 “Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам”
- Конституцией Российской Федерации
- Конвенцией о правах ребенка.
- СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».
- СП 2.4.3648 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (утв. Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 № 28).
- Уставом МДОУ «Детский сад №11».

Актуальность

Детский сад – первая ступень общей системы образования, главной целью которой является – всестороннее развитие ребенка. Одна из задач дошкольного образования на современном этапе – это создание, максимально благоприятных, условий для укрепления здоровья, гармоничного физического развития ребенка.

Дошкольный возраст является наиболее важным для формирования двигательных навыков и физических качеств, так как в этот период наиболее интенсивно развиваются различные органы и системы.

Новые подходы к содержанию физкультурных занятий способствует повышению уровня физического развития современных дошкольников.

Понимая необходимость совершенствования процесса физического воспитания в условиях ДОУ, в целях наилучшей реализации оздоровительной направленности физического воспитания разработана программа «Фитбол».

Фитбол – («fit»- оздоровление, «ball» - мяч) - большой мяч (диаметром 45-50 см), который используется в оздоровительных целях. Упражнения с использованием фитбола уникальны по своему воздействию на организм занимающихся. Они 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 в межпозвоночных дисках и внутренних органах, что способствует разгрузке позвоночного столба, таким образом благотворно влияет на здоровье ребенка.

Упражнения на мячах развивают координацию движений и функцию равновесия. При выполнении физических упражнений на фитболах включаются совместно двигательный, вестибулярный, зрительный и тактильный анализаторы, что усиливает положительный эффект от занятий на фитболах.

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 средство профилактики заболеваний опорно-двигательного аппарата (нарушение осанки, плоскостопие).

Новизна программы

Фитбол – гимнастика, это новое направление в здоровьесберегающей технологии. Программа является комплексной, включающей в себя разнообразный арсенал средств и методов детского фитнеса (оздоровительной аэробики, ритмического танца, корригирующей гимнастики, элементы стретчинга, игровой самомассаж и др.).

Практическая значимость

Данная программа педагогически целесообразна. При ее реализации у детей формируются практические навыки здорового образа жизни, потребность в систематических двигательных занятиях, развивается осознанное отношение к своему здоровью. Занимаясь фитбол – гимнастикой у детей улучшается осанка, внимание, настроение, появляется чувство радости и удовольствия. Занятия проводятся эмоционально, с большим использованием игровых упражнений с мячом, игр с предметами, что позволяет дольше поддерживать интерес детей. На положительном эмоциональном фоне быстрее и эффективнее происходит процесс обучения двигательным умениям и навыкам.

1.2. Цель и задачи реализации программы:

Цель программы – содействовать всестороннему гармоничному развитию личности ребенка, развитию двигательных способностей и укреплению здоровья детей.

Задачи:

- Развивать двигательную сферу ребенка и его физические качества: выносливость, ловкость, быстроту, гибкость, равновесие.
- Развивать чувство ритма и темпа.
- Развивать речь, логическое и образное мышление, память, слуховое внимание.
- Развивать способность ориентироваться в пространстве.
- Содействовать оптимизации роста и развитию опорно-двигательного аппарата.
- Гармонично развивать мышечную силу, гибкость, выносливость, быстроту.
- Способствовать развитию координационных способностей, функции равновесия, вестибулярной устойчивости.
- Развивать силу мышц, поддерживающих правильную осанку, с использованием фитбол – мячей.
- Формировать правильное дыхание.
- Воспитывать нравственно – волевые качества личности и эмоциональную отзывчивость, дисциплинированность.
- Формировать навыки выразительности, пластичности танцевальных движений
- Формировать трудолюбие и стремление к достижению поставленной цели;
- Содействовать формированию коммуникативных качеств у детей.

1.3. Принципы и подходы к формированию программы.

Принципы:

- поддержка разнообразия детства; сохранение уникальности и самоценности детства как важного этапа в общем развитии человека, самоценность детства - понимание (рассмотрение) детства как периода жизни значимого самого по себе, без всяких условий; значимого тем, что происходит с ребенком сейчас, а не тем, что этот период есть период

- подготовки к следующему периоду;
- личностно-развивающий и гуманистический характер взаимодействия взрослых и детей;
 - уважение личности ребенка;
 - реализация Программы в формах, специфических для детей данной возрастной группы;
 - построение образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребенка, при котором сам ребенок становится активным в выборе содержания своего образования, становится субъектом образования;
 - содействие и сотрудничество детей и взрослых, признание ребенка полноценным участником образовательных отношений;
 - поддержка инициативы детей в различных видах деятельности;
 - сотрудничество с семьей;
 - приобщение детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства;
 - формирование познавательных интересов и познавательных действий ребенка в различных видах деятельности;
 - возрастная адекватность дошкольного образования (соответствие условий, требований, методов возрасту и особенностям развития);
 - учет этнокультурной ситуации развития детей;
 - принцип «нагрузки ради здоровья» или принцип управляемости нагрузкой;
 - принцип комплексного воздействия *отражает* комплексность воздействия на психофизическую сферу, функциональные системы, двигательные способности и интеллект;
 - принцип адекватности и свободы выбора средств для занятий с мячом складывается из разумной обоснованности подбора эффективных средств для решения определенной цели занятия, из адекватности средств индивидуальным особенностям обучающихся и поставленным задачам;
 - принцип эстетической целесообразности;
 - принцип инициативности и творчества (креативности) предусматривает целенаправленную работу педагога по применению нестандартных упражнений, творческих игр, направленных на развитие выдумки, творческой инициативы, артистизма и воображения;
 - принцип самореализации через двигательную деятельность обуславливает самоутверждение ребенка через танец, соревновательные моменты, показательные выступления, содействует раскрепощенности, развивает уверенность в своих силах.

Подходы:

- личностно-ориентированный;
- системно-деятельностный.

Срок реализации программы - 2 года.

Количество учебных групп, занимающихся по программе - 2 группы:

- старшая группа (дети 5-6 лет);
- подготовительная группа (дети 6-7 лет).

Объем программы

- первый год обучения «Познаю футбол» - старшая группа (дети 5-6 лет) продолжительность занятий – не более 25 минут, 1 раз в неделю во второй половине дня. Общее количество занятий – 28 в год;
- второй год обучения «Мой футбол» подготовительная группа - (дети 6-7 лет) продолжительность занятий – не более 30 минут, 1 раз в неделю во второй половине дня. Общее количество занятий – 28 в год.

Формы организации обучения: занятия проводятся с группой по 8-14 детей.

Обучение по программе осуществляется на платной основе.

Прием на обучение воспитанников (дети, которые посещают детский сад и не имеют медицинских противопоказаний) по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе физкультурно-спортивной направленности «Фитбол»

осуществляется на основании заявления родителей (законных представителей), в соответствии с:

- «Правилами приема на обучение по дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам МДОУ «Детский сад № 11»,
- «Положением об оказании платных образовательных услуг МДОУ «Детский сад № 11».

Программа не может реализовываться вместо или в рамках основной образовательной деятельности, за счет времени, отведенного на реализацию основной образовательной программы дошкольного образования МДОУ «Детский сад № 11».

1.4. Характеристики особенностей развития детей, осваивающих программу дети от 5 до 6 лет

Ребенок 5-6 лет стремится познать себя и другого человека как представителя общества, постепенно начинает осознавать связи и зависимости в социальном поведении и взаимоотношениях людей. В этом возрасте в поведении дошкольников происходят качественные изменения - формируется возможность саморегуляции, дети начинают предъявлять к себе те требования, которые раньше предъявлялись им взрослыми. Так, они могут, не отвлекаясь на более интересные дела, доводить до конца малопривлекательную работу. Это становится возможным благодаря осознанию детьми общепринятых норм и правил поведения и обязательности их выполнения. В возрасте от 5 до 6 лет происходят изменения в представлениях ребенка о себе. Эти представления начинают включать не только характеристики, которыми ребенок наделяет себя настоящего в данный отрезок времени, но и качества, которыми он хотел бы или, наоборот, не хотел бы обладать в будущем. В них проявляются усваиваемые детьми этические нормы. В этом возрасте дети в значительной степени ориентированы на сверстников, большую часть времени проводят с ними в совместных играх, их оценки и мнения становятся существенными для них.

Повышается избирательность и устойчивость взаимоотношений с ровесниками. Свои предпочтения дети объясняют успешностью того или иного ребенка в игре. В этом возрасте дети имеют дифференцированное представление о своей гендерной принадлежности по существенным признакам (женские и мужские качества, особенности проявления чувств, эмоций, специфика гендерного поведения). Значительные изменения происходят в игровом взаимодействии, в котором существенное место начинает занимать совместное обсуждение правил игры. При распределении детьми этого возраста ролей для игры можно иногда наблюдать и попытки совместного решения проблем («Кто будет...»).

Вместе с тем согласование действий, распределение обязанностей у детей чаще всего возникают еще по ходу самой игры. Игровые действия становятся разнообразными. Более совершенной становится крупная моторика. Ребенок этого возраста способен к освоению сложных движений: может пройти по неширокой скамейке и при этом даже перешагнуть через небольшое препятствие; умеет отбивать мяч о землю одной рукой несколько раз подряд.

Уже наблюдаются различия в движениях мальчиков и девочек (у мальчиков — более порывистые, у девочек - мягкие, плавные, уравновешенные), в общей конфигурации тела в зависимости от пола ребенка.

Возрастает способность ребенка ориентироваться в пространстве.

Внимание детей становится более устойчивым и произвольным. Они могут заниматься не очень привлекательным, но нужным делом в течение 20-25 минут вместе со взрослым.

Ребенок этого возраста уже способен действовать по правилу, которое задается взрослым.

Объем памяти изменяется не существенно, улучшается ее устойчивость. При этом для запоминания дети уже могут использовать несложные приемы и средства.

В 5-6 лет ведущее значение приобретает наглядно-образное мышление, которое позволяет ребенку решать более сложные задачи с использованием обобщенных наглядных средств (схем, чертежей и пр.) и представлений о свойствах различных предметов и явлений.

Возраст 5-6 лет можно охарактеризовать как возраст овладения ребенком активным (продуктивным) воображением, которое начинает приобретать самостоятельность, отделяясь

от практической деятельности и предвзявляя ее. Образы воображения значительно полнее и точнее воспроизводят действительность. Ребенок четко начинает различать действительное и вымышленное. Действия воображения - создание и воплощение замысла - начинают складываться первоначально в игре.

Он способен удерживать в памяти большой объем информации.

Повышаются возможности безопасности жизнедеятельности ребенка 5-6 лет. Это связано с ростом осознанности и произвольности поведения, преодолением эгоцентрической позиции (ребенок становится способным встать на позицию другого).

Развивается прогностическая функция мышления, что позволяет ребенку видеть перспективу событий, предвидеть (предвосхищать) близкие и отдаленные последствия собственных действий и поступков и действий и поступков других людей.

Совершенствуется качество музыкальной деятельности. Творческие проявления становятся более осознанными и направленными (образ, средства выразительности продумываются и сознательно подбираются детьми).

дети от 6 до 7 лет

Ребенок на пороге школы (6-7 лет) обладает устойчивыми социально - нравственными чувствами и эмоциями, высоким самосознанием и осуществляет себя как субъект деятельности и поведения.

Мотивационная сфера дошкольников 6-7 лет расширяется за счет развития таких социальных мотивов, как познавательные, просоциальные (побуждающие делать добро), самореализации. Поведение ребенка начинает регулироваться также его представлениями о том, что хорошо и что плохо. С развитием морально-нравственных представлений напрямую связана и возможность эмоционально оценивать свои поступки. Ребенок испытывает чувство удовлетворения, радости, когда поступает правильно, хорошо, и смущение, неловкость, когда нарушает правила, поступает плохо. Общая самооценка детей представляет собой глобальное, положительное недифференцированное отношение к себе, формирующееся под влиянием эмоционального отношения со стороны взрослых.

К концу дошкольного возраста происходят существенные изменения в эмоциональной сфере. С одной стороны, у детей этого возраста более богатая эмоциональная жизнь, их эмоции глубоки и разнообразны по содержанию. С другой стороны, они более сдержанны и избирательны в эмоциональных проявлениях. К концу дошкольного возраста у них формируются обобщенные эмоциональные представления, что позволяет им предвосхищать последствия своих действий. Это существенно влияет на эффективность произвольной регуляции поведения - ребенок может не только отказаться от нежелательных действий или хорошо себя вести, но и выполнять неинтересное задание, если будет понимать, что полученные результаты принесут кому-то пользу, радость и т. п. Благодаря таким изменениям в эмоциональной сфере поведение дошкольника становится менее ситуативным и чаще выстраивается с учетом интересов и потребностей других людей.

Сложнее и богаче по содержанию становится общение ребенка с взрослым. Большую значимость для детей 6-7 лет приобретает общение между собой. Их избирательные отношения становятся устойчивыми, именно в этот период зарождается детская дружба. Дети продолжают активно сотрудничать, вместе с тем у них наблюдаются и конкурентные отношения — в общении и взаимодействии они стремятся в первую очередь проявить себя, привлечь внимание других к себе. Однако у них есть все возможности придать такому соперничеству продуктивный и конструктивный характер и избегать негативных форм поведения.

К семи годам дети определяют перспективы взросления в соответствии с гендерной ролью, проявляют стремление к усвоению определенных способов поведения, ориентированных на выполнение будущих социальных ролей.

К 6-7 годам ребенок уверенно владеет культурой здоровья. Продолжается дальнейшее развитие моторики ребенка, наращивание и самостоятельное использование двигательного опыта. Расширяются представления о самом себе, своих физических возможностях, физическом облике. Совершенствуются ходьба, бег, шаги становятся равномерными, увеличивается их длина, появляется гармония в движениях рук и ног. Ребенок способен быстро перемещаться, ходить и бегать, держать правильную осанку. По собственной

инициативе дети могут организовывать подвижные игры и простейшие соревнования со сверстниками.

К концу дошкольного возраста существенно увеличивается устойчивость произвольного внимания, что приводит к меньшей отвлекаемости детей. Сосредоточенность и длительность деятельности ребенка зависит от ее привлекательности для него. Внимание мальчиков менее устойчиво. В 6-7 лет у детей увеличивается объем памяти, что позволяет им произвольно запоминать достаточно большой объем информации. Девочек отличает больший объем и устойчивость памяти.

Воображение детей данного возраста становится, с одной стороны, богаче и оригинальнее, а с другой — более логичным и последовательным, оно уже не похоже на стихийное фантазирование детей младших возрастов.

В этом возрасте продолжается развитие наглядно-образного мышления, которое позволяет ребенку решать более сложные задачи с использованием обобщенных наглядных средств и обобщенных представлений о свойствах различных предметов и явлений.

1.5. Планируемые результаты освоения программы:

дети 5 – 6 лет

- имеет представление о физических свойствах мяча;
- владеет простейшими движениями с мячом;
- знает основные исходные положения в фитбол- гимнастике;
- способен самостоятельно организовать игру, владеет навыками самооценки;
- самостоятельно проверять правильность посадки на мяче;
- способен выполнять упражнения с использованием фитболов в едином для всей группы темпе;
- способен сохранять правильную осанку, сохранять равновесие при выполнении упражнений;
- способен согласовывать движение с музыкой;
- умеет координировать свои действия при выполнении общеразвивающих упражнений;
- активно принимает участие в подвижных играх.

дети 6 – 7 лет

- способен длительно сохранять равновесие на фитболе, правильную осанку;
- способен выполнять упражнения в едином для всей группы темпе;
- умеет выполнять упражнения, укрепляющие мышцы, формирующие правильную осанку;
- способен поддерживать интерес к упражнениям и играм с фитболами, умеет оценивать свои движения и ошибки других;
- умеет выполнять упражнения в паре со сверстниками, танцевальные упражнения с использованием фитболов;
- развито чувство ритма, способен согласовывать движение с музыкой;
- проявляет самостоятельности, творчества, инициативу, активность;
- сформирована привычка к здоровому образу жизни.

II. Содержательный раздел

2.1. Описание образовательной деятельности

Срок освоения Дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «Фитбол» составляет 2 года:

- первый год обучения («Познаю фитбол») - дети от 5 до 6 лет;
- второй год обучения («Мой фитбол») - дети от 6 до 7 лет.

Каждый период обучения включает в себя 4 этапа образовательной деятельности:

I. этап.

Задачи:

- Знакомство с основами фитбола;
- Знакомство с формой и физическими свойствами фитбола;

Рекомендуемые упражнения:

- различные прокатывания фитбола по полу, по скамейке, между ориентирами «змейкой», вокруг ориентиров;
- отбивание фитбол двумя руками на месте, в сочетании с различными видами ходьбы;
- передача фитбола друг другу, броски фитбола;
- Фитбол-игра. «Догони мяч», «Попади мячом в цель», «Вышибалы»,
- «Докати мяч» (варианты: толкай ладонями; толкай развернутой ступней).
- Обучение правильной посадке на фитболе.

Рекомендуемые упражнения:

- сидя на фитболе у твердой опоры, проверить правильность постановки стоп (стопы должны быть прижаты к полу и параллельны друг другу);
- сидя на фитболе, в медленном темпе выполнять упражнения для плечевого пояса.
- повороты головы вправо-влево;
- поочередное поднятие рук вперед-вверх и в сторону;
- поднятие и опускание плеч;
- скольжение руками по поверхности фитбола;
- сгибание руки к плечам, сжав кисти в кулаки, руки в стороны; по сигналу встать, обежать вокруг мяча, придерживая его рукой.
- Обучение базовым положениям при выполнении упражнений (сидя, лежа, в приседе).

Рекомендуемые упражнения:

- Сидя в полуприседе на носках лицом к фитболу, прямые руки на фитболе, колени в стороны, спина прямая. Выполняем из положения стоя лицом к мячу: 1-2 присели, проверили положение; 3-4 встали, руки в стороны. По сигналу все разбежались врассыпную и бегают между фитболами, по другому сигналу подбежали к своим фитболам и присели. Это положение можно принимать парами у одного фитбола лицом друг к другу.
- Исходное положение - упор стоя на коленях лицом к фитболу, руки на фитболе; присесть на пятки, фитбол прижать к коленям; вернуться в исходное положение.
- Исходное положение - лежа на спине на полу, прямые ноги на фитболе, опора на пятки. Покачивать фитбол ногами вправо-влево, руки вдоль туловища. Это упражнение можно делать парами с одним фитболом, располагаясь зеркально.
- Исходное положение - лежа на спине на полу, ноги прямые на фитболе. Приподнимать таз от пола. Можно выполнять одновременно парами, располагаясь зеркально.
- Исходное положение - лежа на спине на полу, ступни ног на фитболе. Делать маленькие шаги по поверхности фитбола вперед-назад.
- Переходы из положения упор сидя, фитбол на прямых ногах, прокатывая фитбол к груди, лечь на спину. Аналогичным способом вернуться в исходное положение.
- Исходное положение - лежа на спине на полу, ногами обхватить фитбол. Согнуть колени и сжать фитбол. Можно выполнить поочередно вдвоем. То же в положении сидя.
- Исходное положение - лежа на спине на полу, согнутые в коленях ноги лежат на фитболе, руки за головой. Поднять верхнюю часть туловища к коленям. Можно выполнять одновременно вдвоем.
- Исходное положение — лежа на спине на полу, прямые ноги вместе, руки вытянуты за головой, фитбол в руках. Передавать фитбол из рук в ноги и наоборот.
- Стоя на коленях на полу лицом к фитболу, разгибая ноги, сделать пере-кат в положение на живот на фитболе. Ноги и руки упираются в пол. Это упражнение лучше начинать с фитбола, диаметр которого на один размер меньше необходимого для занимающихся.
- Лежа на спине на полу, согнутые в коленях ноги лежат на фитболе. Напрягая мышцы ног, прижать фитбол к ягодицам.

Организационно–методические указания.

Структура занятий на этом этапе включает в себя традиционную разминку с различными видами ходьбы, бега, упражнениями для рук, туловища, ног, комплексы ритмической гимнастики, 5—6 упражнений с фитболом, игровые упражнения в виде эстафет, упражнения на растягивание и расслабление мышц без фитбола.

Занимающиеся с фитболами должны находиться на расстоянии 1—1,5 м друг от

друга и от различных выступающих предметов в зале.

Темп и продолжительность упражнений индивидуальны.

II. этап

Задачи:

- Учить сохранению правильной осанки при выполнении упражнений для рук и ног в сочетании с покачиваниями на фитболе.

Рекомендуемые упражнения:

самостоятельно покачиваться на фитболе с опробованием установки: пятки давят на пол, спина прямая, через затылок и позвоночник фитбол как бы проходит «стержнем», выравнивающим корпус спины;

— в среднем темпе выполнять движения руками: в стороны, вверх, вперед, вниз; выполнять прямыми руками круговое вращение в лучезапястных, локтевых и плечевых суставах. Подобные движения должны вызывать самопроизвольное покачивание на фитболе. Необходимо следить за постоянным сохранением контакта с поверхностью фитбола. Сидя на фитболе, выполнить следующие упражнения:

- ✓ ходьба на месте, не отрывая носков;
- ✓ ходьба, высоко поднимая колени;
- ✓ из положения ступни вместе, раздвинуть пятки в стороны и вернуться в исходное положение;

- Учить сохранению правильной осанки при уменьшении площади опоры (тренировка равновесия и координации).

Рекомендуемые упражнения:

— поочередно выставлять ноги на пятку, вперед, в сторону, руки на фитболе;

— поочередно выставлять ноги вперед, в сторону, на носок;

— то же упражнение с различными положениями рук: одна вперед, другая

— вверх; одна за голову, другая в сторону.

- Учить упражнениям на сохранение равновесия с различными положениями на фитболе.

Рекомендуемые упражнения:

— Сидя на фитболе, выполнить следующие упражнения:

- ✓ наклониться вперед, ноги врозь;
- ✓ наклониться вперед к выставленной ноге, вперед с различными положениями рук;
- ✓ наклониться поочередно в разные стороны к выставленной в сторону ноге с различными положениями рук;

— 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 исходное положение.

— Исходное положение - лежа на фитболе, руки в упоре на полу. Сделать несколько шагов руками вперед и назад. Затылок, шея, спина должны быть на прямой линии.

— Исходное положение — лежа на животе на фитболе, ноги полусогнуты в «стартовом» положении на полу. Согнуть руки в локтях, ладонями вперед («крылышки»). Голову не поднимать.

— Исходное положение — лежа на животе на фитболе, руки на полу, ноги в «стартовом» положении. Поочередно поднимать ноги до горизонтали, руки должны быть согнуты, плечи - над кистями. В том же исходном положении поднимать поочередно ноги, сгибая в коленях.

— Исходное положение — лежа на спине на полу, прямые ноги на фитболе. Выполнять поочередно махи прямой ногой вверх.

— Исходное положение - лежа на спине на полу, руки вдоль туловища, ноги стопами опираются на фитбол. Поочередные махи согнутой ногой.

— Выполнить два предыдущих упражнения из исходного положения - руки за голову.

- Учить выполнению упражнений в расслаблении мышц на фитболе.

Рекомендуемые упражнения:

— 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;
- сидя на полу спиной к фитболу, придерживая его сзади руками,
- расслабить мышцы шеи и спины, положить голову на фитбол и покачиваться влево - вправо.

Организационно - методические указания.

При выполнении упражнений в сочетании с колебательными покачиваниями на фитболе необходимо контролировать постоянный контакт с поверхностью фитбола.

Структура занятий сохраняется, но увеличивается объем упражнений на фитболе. Можно использовать музыкально-ритмические композиции с различными перестроениями.

III. этап.

Задачи:

- Учить выполнять комплекс общеразвивающих упражнений с использованием фитбола в едином для всей группы темпе.

Рекомендуемые упражнения:

- комплексы общеразвивающих упражнений в соответствии с возрастными требованиями к занимающимся.

- Учить выполнять упражнения на растягивание с использованием фитбола.

Рекомендуемые упражнения:

- стоя в упоре на одном колене, боком к мячу, другая нога выпрямлена и опирается на мяч ступней, выполнять медленные пружинистые покачивания;
- то же упражнение выполнять, сгибая руки;
- стоя на одном колене, спиной к фитболу, другое колено -на мяче, руки на полу. Выполнить несколько пружинистых движений назад;
- лежа спиной на фитболе, руки в стороны, угол между голенью и бедром 90°, точка контакта с мячом - на средней линии, лопаток;
- исходное положение — то же, при «накате» на фитбол дальнюю руку поднять вверх;
- исходное положение - то же, выполнять одновременно одноименной рукой и ногой.

IV. этап.

Задачи:

- Совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии.

Рекомендуемые упражнения:

- Исходное положение - в упоре лежа на животе на фитболе. Сгибая ноги, прокатить фитбол к груди.
- Исходное положение - то же, но опора на фитбол одной ногой.
- Лицом к фитболу, стоя на коленях, перейти в положение лежа на животе,руки в упоре, одна нога согнута.
- Аналогичное упражнение, но опора на фитбол коленом согнутой ноги, другая выпрямлена вверх.
- Лежа спиной на фитболе, руки на полу, одна нога вверх.
- Исходное положение - то же, ноги вверх.
- Лежа на животе на фитболе, поворот на спину.
- Стоя правым боком к фитболу, шаг правой через фитбол, прокат на фитболе и затем приставить левую, встать левым боком к фитболу.
- Сидя на фитболе, ноги вместе, небольшой наклон влево, прокат вправо на фитболе, встать, фитбол слева. То же, прокат влево на фитболе.
- Лежа на животе на фитболе, в упоре на полу, повороты в стороны. Точкаконтакта с фитболом постепенно удаляется от опоры на пол.
- То же упражнение, но опора на фитбол одной ногой.
- Лежа на спине на полу, ноги на фитболе, поднимая таз от пола, сгибая ноги, подкатить фитбол к ягодицам, вернуться в исходное положение.
- То же упражнение с опорой на фитбол одной ногой.

Структура занятий включает в себя:

1. *Вводную часть.* Эмоциональный настрой на занятие, подготовка организма к более интенсивной работе в основной части занятия.
2. *Основную часть.* Комплекс ОРУ, обучение детей новым упражнениям, повторение и закрепление ранее пройденного материала, овладение основными двигательными навыками и умениями, воспитание физических качеств: ловкости, силы, быстроты, выносливости, подвижная игра.
3. *Заключительную часть.* Расслабление. Рефлексия. Заключительная часть обеспечивает ребенку постепенный переход от повышенной мышечной деятельности к спокойному состоянию. В содержание заключительной части включаются танцевальные упражнения, игры малой подвижности

Образовательная деятельность на занятии включает в себя:

- Фитбол – гимнастику;
- «Фитбол - ритмику»;
- «Фитбол - атлетику»;
- «Фитбол - коррекцию»;
- «Фитбол - игру».

Фитбол-гимнастика (общеразвивающая направленность):

Строевые упражнения: Построение в шеренгу, колонну, в две (три) колонны, равнение; повороты на месте направо и налево; построение в два круга; расчет. Размыкание и смыкание. По мере освоения упражнения выполняются с фитболом в руках.

ОРУ (общеразвивающие упражнения): сидя на мяче без предметов и с предметами; с фитболом в руках; «школа мяча» с фитболами; прыжковые и беговые упражнения с мячом в руках.

Упражнения в равновесии: равновесие в положении сидя на мяче, с захватом его ногами; равновесие в положении лежа животом на мяче (без опоры ногами) руки в стороны.

Базовые упражнения фитбол-аэробики: основные исходные положения – сед на мяче, лежа животом на мяче, лежа спиной на мяче, упор лежа бедрами на мяче; пружинистые движения сидя на мяче. Перекаты и переходы – из положения упора присев, руки на мяче, в положение упор лежа голенью на мяче; из положения сидя на мяче в положение лежа спиной на мяче; из седа правым бедром на мяче перекат на левое бедро (то же, но вставая, с опорой рукой о мяч); из стойки на одной ноге с опорой голенью другой о мяч прокат «в шпагате» в положение седа на мяче.

Упражнения раздела «Фитбол-ритмика» являются основой для развития чувства ритма, способствуют свободному, красивому и координированному выполнению занимающимися движений под музыку, соответственно её структурным особенностям, характеру, ритму, темпу и другим средствам музыкальной выразительности.

В этот раздел входят: специальные упражнения для согласования движений с музыкой (ритмика), базовые шаги фитбол-аэробики, ритмические танцы. Обретая свободу движений, ребенок может само реализовываться через образ, пластику, показательные выступления, обретая открытость и внутреннюю свободу.

Раздел «Фитбол-атлетика» включает в себя:

- Упражнения, направленные на развитие силы: упражнения для мышц брюшного пресса, спины, рук, ног и грудных мышц.
- Упражнения, направленные на развитие гибкости и подвижности суставов: динамические и статические упражнения на растягивание.
- Упражнения на развитие выносливости: прыжки на месте и с продвижением вперед на двух ногах, ноги врозь-вместе; прыжки с продвижением вправо-влево, вперед-назад.

Использование данных упражнений, кроме радостного настроения, свободного выражения своих эмоций и мышечной нагрузки, дает возможность ребенку повысить уровень физической подготовленности, проявить упорство и выдержку.

Раздел «Фитбол-коррекция» состоит из упражнений коррекционно-профилактической направленности, которые являются основой оздоровления и развития детского организма, формирования у ребенка сознательного стремления к здоровому образу жизни, а также способствуют профилактике различных заболеваний и быстрому

восстановлению после физической нагрузки. В этот раздел входят упражнения для формирования, закрепления и совершенствования правильной осанки, профилактики плоскостопия, развития и укрепления сердечно-сосудистой и дыхательной систем, упражнения пальчиковой гимнастики, игрового самомассажа и расслабления.

Креативно-игровой раздел «Фитбол-игра» предусматривает целенаправленную работу педагога по применению специальных упражнений и творческих заданий, включение подвижных, музыкальных игр и эстафет, проведение сюжетных занятий. Данный материал служит основой для закрепления умений и навыков, приобретенных ранее, развивает выдумку и творческую инициативу. Благодаря использованию упражнений этого раздела расширяются возможности для развития созидательных способностей детей, их познавательной активности, мышления, внимания, раскрепощенности и свободного самовыражения.

Требования к проведению занятий

- В целях профилактики травматизма, заниматься на фитболе следует на ковровом покрытии и с дистанцией 1,5 - 2 м. друг от друга, в удобной обуви на нескользящей подошве.
- Мяч должен быть подобран согласно росту занимающихся. Для детей диаметр мяча составляет примерно 45 -55 см. Ребенку следует сесть на надутый мяч и обратить внимание на положение бёдер по отношению к голени. Угол между ними может быть только 90° или чуть больше. Острый угол в коленных суставах создаёт дополнительную нагрузку на связки и ухудшает отток венозной крови. Так, например, для детей 3-5 лет диаметр мяча составляет 45 см., от 6 до 10 лет- 55 см., для детей, имеющих рост 150 -165 см. диаметр мяча равен 65 см.
- На занятия следует одевать удобную одежду, без кнопок, крючков, молний, а также избегать соприкосновения мяча с острыми и режущими поверхностями и предметами, для предотвращения опасности повреждения мяча.
- Для занятий фитбол-аэробикой мяч накачивают до упругого состояния. Однако на первых занятиях для большей уверенности занимающихся и комфортности обучения, а также при специальных упражнениях лечебно-профилактической направленности следует использовать менее упруго накачанные мячи.
- Осанка в седле на мяче должна сохраняться правильной: спина прямая, подбородок приподнят, живот втянут, плечи развёрнуты, ноги согнуты врозь (три точки опоры- ноги, таз) стопы параллельны и прижаты к полу, носки могут быть разведены чуть в стороны, колени направлены на носки, голени в вертикальном положении, между бедром и голенью угол 90е или чуть больше. Руки опущены вниз, пальцы придерживают мяч.
- Необходимо научить ребёнка приёмам самостраховки на занятиях.
- Упражнения на занятиях должны быть доступными, разнообразными и интересными. Занимающиеся не должны испытывать чувство физического дискомфорта или болевых ощущений при их выполнении.
- При выполнении подскоков на мяче необходимо следить за осанкой детей. Нельзя совмещать подпрыгивание со сгибанием, скручиванием или поворотами туловища.
- Выполняя упражнения лёжа на мяче (на спине или животе), контролировать, чтобы голова и позвоночник составляли прямую линию и дыхание не задерживалось.
- Физическую нагрузку необходимо строго дозировать в соответствии с возрастными особенностями занимающихся. На занятиях обязательно осуществлять врачебный и педагогический контроль.
- Обучение упражнениям должно быть последовательным и постепенным «от простого к сложному». На первых занятиях следует придерживаться определенной последовательности (этапам) решения образовательных задач
- При выполнении упражнений и следует строго придерживаться техники их выполнения. В комплексы упражнений не включать запрещенные элементы. К ним относятся: круговые движения головой, наклоны головы назад, резкие скручивающие движения, отрывание таза от мяча во время выполнения пружинных движений на нем, опора о мяч руками при некоторых ОРУ и различных переходах из одних исходных положений в другие и др.

— Мячи хранятся в специально установленном месте, вдали от источников тепла.

2.2. Описание форм и способов, методов реализации программы

Способы организации детей:

- Фронтальный;
- Групповой;
- Индивидуальный;
- Парами.

Методы и приемы:

- Показ правильного способа движения педагогом;
- Сопровождение показа пояснением;
- Показ ребенком (в том случае, если движение знакомо детям);
- Словесное объяснение упражнения;
- Многочисленные повторения упражнения;
- Игровые методы (игровая мотивация, игры);
- Любование спортивным инвентарем, друг другом, выполненным движением;
- Выполнение движения вместе с ребенком (если ребенок затрудняется в выполнении);
- Выполнение движения под музыку;
- Использование ориентиров, схем, моделей;
- Массаж кистей, пальцев рук и ног, спины;
- Пальчиковые гимнастики;
- Упражнения на релаксацию.

Система мониторинга.

Результативность программы определяется при непосредственном педагогическом наблюдении, активности детей на занятиях и выполнении ими диагностических заданий (См. приложение)

Формы подведения итогов

Формы работы	Возраст	Сроки
Открытое занятие для родителей	5-7 лет	Октябрь - май
Занятие-зачёт		

Уровни освоения программы в первый год обучения «Познаю футбол» (5-6 лет)

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

Средний уровень. Без усилий выполняет упражнения. Может замечать свои ошибки в технике выполнений. Самостоятельно игры не организывает.

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 во второй год обучения «Мой футбол» (6-7 лет)

Высокий уровень. Упражнения выполняет с хорошей амплитудой, выразительно. Самостоятельно организует игру. Равновесие устойчивое.

Средний уровень. Устойчивое равновесие сохраняет. 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.

Взаимодействие с родителями

Работа с родителями включает выступление на родительских собраниях, презентации на тему «Фитбол – залог правильной осанки», «Фитбол не просто мяч, а лучший друг!» и т.д., открытые занятия и мастер-классы, оформление наглядного материала о том, как

правильно подбирать фитбол, принимать на нем различные положения, хранить; комплексы игровых упражнений и подвижные игры, которые можно применять в домашних условиях и т.д.

III. Организационный раздел

Кадровое обеспечение

Педагогическая деятельность по реализации дополнительной общеобразовательной программы «Фитбол» осуществляется лицом, имеющим высшее образование и отвечающим квалификационным требованиям, указанным в квалификационных справочниках.

Сведения об авторе программы – Гореленко Наталья Александровна, инструктор по физической культуре, образование средне-специальное, высшая квалификационная категория по должности «инструктор по физической культуре».

Материально-техническое обеспечение программы

- Физкультурный зал,
- Мячи – фитболы (подобраны в соответствии с ростом ребенком),
- Музыкальный центр и флеш-накопитель,.
- Спортивные коврики,
- Массажные мячи,
- Ребристые дорожки,
- Массажные коврики

Программно-методическое обеспечение

- Веселовская, С.В. Фитбол тренинг / С. В. Веселовская, О. Ю. Сверчкова, Т. В. Левчинкова // Пособие по фитбол - аэробике и фитбол - гимнастике. – М.: ННОУ Центр «Фитбол», 1998.
- Горботенко О.Ф. Физкультурно – оздоровительная работа в ДОУ: планирование, занятия, упражнения, спортивно–досуговые мероприятия.
- Картушина М.Ю. Зеленый огонек здоровья: Программа оздоровления дошкольников программа развития /М.Ю. Картушина. - М.: ТЦ Сфера, 2007. - 208с.
- Лагутин Л.Б. Физическое воспитание ребенка в дошкольном учреждении
- Осокина Т.И. Физическая культура в детском саду : учебное пособие/ Т.И. Осокина. М.: Просвещение, - 1986. - 304с.
- Овчинникова Т.С., Потапчук А.А. Двигательный игротренинг для дошкольников учебное пособие/ Т.С. Овчинникова. – СПб.: Речь, - 2009. -176с.
- Е.Г. Сайкина ;С.В Кузьмина - «Танцы на мячах»
- Система физического воспитания в ДОУ: планирование, информационно - методические материалы, разработки занятий и упражнений, спортивные игры: учебное пособие. /Сост. О.М. Литвинова. - Волгоград: Учитель, 2007. - 238с.
- Спутник руководителя физического воспитания дошкольного учреждения: методическое пособие для руководителей физического воспитания дошкольных учреждений/Под ред. С.О.Филипповой. -СПб.: «ДЕТ- СТВО-ПРЕСС», 2007. - 416с.
- Формы оздоровления детей 4-7 лет: учебное пособие для воспитателей / Сост. Е. И. Подольская – Волгоград: Учитель

Календарно-тематический план занятий по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе физкультурно-спортивной направленности «Фитбол»

Первый год обучения «Познаю фитбол» старшая группа (дети 5-6 лет)

Месяц	Задачи, программное содержание	№ занятия	Объем образовательной
-------	--------------------------------	-----------	-----------------------

			нагрузки		
			в неделю	в месяц	
Октябрь	<ul style="list-style-type: none"> – Дать представления о форме и физических свойствах фитбола. – Обучить правильной посадке на фитболе. Сидя на мяче учить самостоятельно проверять правильность постановки стоп (стопы прижаты к полу и параллельны друг другу). – Познакомить с правилами работы с большим мячом. – Познакомить с упражнениями «Юла», «Веточка», «Бокс», «Собачка виляет хвостиком» – Воспитывать интерес к занятиям с фитболом. 	Занятие № 1	1	25мин.	1ч 40 мин.
		Занятие № 2	1	25мин.	
		Занятие № 3	1	25мин.	
		Занятие № 4	1	25мин.	
Ноябрь	<ul style="list-style-type: none"> – Закрепить правильную посадку на мяче. – Учить основным движениям с мячом в руках, которые соответствуют возрастным особенностям детей: ходьба с мячом в руках, прыжки на месте с мячом в руках на одной, двух ногах. Прыжкам с продвижением вперед с мячом в руках. – Учить основным правилам фитбол-гимнастики. – Упражнять в сохранении правильной осанки при выполнении упражнений для рук и ног. – Разучить ритмическую композицию «Чебурашка» – Формировать устойчивый интерес к двигательным занятиям. 	Занятие № 5	1	25мин.	1ч 40 мин.
		Занятие № 6	1	25мин.	
		Занятие № 7	1	25мин.	
		Занятие № 8	1	25мин.	
Декабрь	<ul style="list-style-type: none"> – Учить базовым положениям при выполнении упражнений в исходном положении (сидя, лежа, стоя на коленях). – Закрепить посадку на фитболе. – Тренировать способность удерживать равновесие, развивать мелкую моторику, проприцептивную чувствительность. – Формировать у детей здоровую осанку, формировать мышечный корсет. – Развивать координацию, силу, ловкость, выносливость. – Учить доступным приемам самомассажа стопы и ладоней с помощью массажных мяче – Разучить ритмическую композицию «Часики» 	Занятие № 9	1	25мин.	1ч 15 мин.
		Занятие № 10	1	25мин.	
		Занятие № 11	1	25мин.	
Январь	<ul style="list-style-type: none"> – Учить детей, сидя на мяче, самостоятельно проверять правильность постановки стоп (стопы прижаты к полу и параллельны друг другу). – Учить выполнению комплекса ОРУ в едином для всех темпе. – Упражнять в прыжках на месте с мячом в руках на одной, двух ногах, сидя на мяче. – Развивать у детей координацию, внимание, творческую инициативу. – Закрепить ритмическую композицию «Чебурашка», «Часики». – Воспитывать интерес к занятиям физической культурой. 	Занятие № 12	1	25мин.	1ч 15 мин.
		Занятие № 13	1	25мин.	
		Занятие № 14	1	25мин.	
Февраль	<ul style="list-style-type: none"> – Учить детей, сидя на мяче самостоятельно проверять правильность постановки стоп. – Упражнять в различных видах бега с одновременным подбрасыванием и ловлей мяча, с отбиванием мяча о пол. – Закреплять основные исходные положения фитбол-гимнастики: руки в упоре сзади, мяч между ног; руки в упоре сзади, вытянутые ноги на мяче; сидя 	Занятие № 15	1	25мин.	1ч 40 мин.
		Занятие № 16	1	25мин.	

	<ul style="list-style-type: none"> на мяче; сидя на полу, руки и ноги крепко охватывают мяч, голова прижата к мячу. – Развивать у детей силу, ловкость, выносливость, координацию, внимание, творческую инициативу. – Разучить ритмическую композицию «Львенок и черепаха» – Воспитывать интерес к занятиям физической культурой. 	Занятие № 17	1	25мин.	
		Занятие № 18	1	25мин.	
Март	<ul style="list-style-type: none"> – Совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии. – Побуждать детей к проявлению самостоятельности, творчества, инициативы. – Укреплять мышцы, формирующие и поддерживающие правильную осанку. – Закрепить ритмическую композицию «Львенок и черепаха» – Воспитывать стойкий интерес к занятиям физической культурой. 	Занятие № 19	1	25мин.	1ч 40 мин.
		Занятие № 20	1	25мин.	
		Занятие № 21	1	25мин.	
		Занятие № 22	1	25мин.	
Апрель	<ul style="list-style-type: none"> – Совершенствовать технику упражнений с фитболом. – Упражнять в выполнении комплекса обиспользованием фитбола в едином для всей группы темпе. – Упражнять в сохранении правильной осанки при выполнении упражнений для рук и ног в сочетании с покачиванием на фитболе. – Совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии. – Закрепить ритмические композиции, разученные ранее. – Формировать и укреплять мышцы, формирующие и поддерживающие правильную осанку. 	Занятие № 23	1	25мин.	1ч 40 мин.
		Занятие № 24	1	25мин.	
		Занятие № 25	1	25мин.	
		Занятие № 26	1	25мин.	
Май	<ul style="list-style-type: none"> – Предоставить детям свободу выбора заданий; – Повторить по желанию детей ранее разученные ритмические комплексы; подвижные игры и соревнования; – Побуждать детей к проявлению самостоятельности, творчества, инициативы, активности; – Открытое занятие для родителей; – «Путешествие на «Шариках – смешариках» (по пройденному материалу). 	Занятие № 27	1	25мин.	50 мин.
		Занятие № 28	1	25мин.	
Итого:		28 занятий			11ч 40мин.

**Календарно-тематический план занятий по дополнительной общеобразовательной
общеразвивающей программе физкультурно-спортивной направленности «Фитбол»
второй год обучения «Мой фитбол» подготовительная группа (дети 6 – 7 лет)**

Месяц	Задачи, программное содержание	№ занятия	Объем образовательной нагрузки		
			в неделю	в месяц	
Октябрь	<ul style="list-style-type: none"> – Закрепить представления о формах и физических свойствах фитбола; – Учить правильной посадке на мяче; – Учить базовым положениям при выполнении упражнений. – Разучивать ритмическую композицию «Воробьиная дискотека» – Формирование познавательного интереса к занятиям с фитболом 	Занятие № 1	1	30мин.	2ч
		Занятие № 2	1	30мин.	
		Занятие № 3	1	30мин.	
		Занятие № 4	1	30мин.	
Ноябрь	<ul style="list-style-type: none"> – Учить сохранять правильную осанку при выполнении упражнений для рук и ног в сочетании 	Занятие № 5	1	30мин.	2ч

	<ul style="list-style-type: none"> с покачиваниями на фитболе; – При уменьшении площади опоры (тренировка равновесия и координации); – Закреплять движения в ритмической композиции «Воробьиная дискотека» – Выполнять упражнения с сохранением равновесия из различных исходных положений; – На расслабление. – Формирование коммуникативных навыков 	Занятие № 6	1	30мин.	
		Занятие № 7	1	30мин.	
		Занятие № 8	1	30мин.	
Декабрь	<ul style="list-style-type: none"> – Упражнять в различных видах бега с одновременным подбрасыванием и ловлей мяча, с отбиванием мяча о пол. – Закреплять основные исходные положения фитбол-гимнастики: руки в упоре сзади, мяч между ног; руки в упоре сзади, вытянутые ноги на мяче; сидя на мяче; сидя на полу, руки и ноги крепко охватывают мяч, голова прижата к мячу. – Развивать у детей силу, ловкость, выносливость, координацию, внимание, творческую инициативу. – Разучивать ритмическую композицию «Новый день»; – Воспитывать интерес к занятиям физической культурой. 	Занятие № 9	1	30мин.	1ч 30 мин.
		Занятие № 10	1	30мин.	
		Занятие № 11	1	30мин.	
Январь	<ul style="list-style-type: none"> – Упражнять в выполнении комплекса общеразвивающих упражнений с использованием фитбола в едином для всей группы темпе. – Упражнять в сохранении правильной осанки при выполнении упражнений для рук и ног в сочетании с покачиванием на фитболе. – Совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии. – Формировать и укреплять мышцы, формирующие и поддерживающие правильную осанку. – Закреплять ритмическую композицию «Новый день»; – Побуждать детей к проявлению самостоятельности, творчества, инициативы, активности. 	Занятие № 12	1	30мин.	1ч 30 мин.
		Занятие № 13	1	30мин.	
		Занятие № 14	1	30мин.	
Февраль	<ul style="list-style-type: none"> – Продолжать учить сохранять правильную осанку при выполнении упражнений для рук и ног в сочетании с покачиваниями на фитболе; – При уменьшении площади опоры (тренировка равновесия и координации); – Выполнять упражнения на расслабление – Разучивание ритмической композиции «Буратино» 	Занятие № 15	1	30мин.	2ч
		Занятие № 16	1	30мин.	
		Занятие № 17	1	30мин.	
		Занятие № 18	1	30мин.	
Март	<ul style="list-style-type: none"> – Продолжать упражнять в выполнении комплекса общеразвивающих упражнений с использованием фитбола в едином для всей группы темпе. – Продолжать формировать умение выполнять упражнения с сохранением равновесия из различных исходных положений; – Совершенствовать качество выполнения упражнений с использованием фитбола. – Формировать и укреплять мышцы, формирующие и поддерживающие правильную осанку. – Закреплять ритмическую композицию «Буратино» – Воспитывать у детей дружеские взаимоотношения. 	Занятие № 19	1	30мин.	2ч
		Занятие № 20	1	30мин.	
		Занятие № 21	1	30мин.	
		Занятие № 22	1	30мин.	
Апрель	<ul style="list-style-type: none"> – Совершенствовать технику упражнений с фитболом. – Упражнять в выполнении комплекса ОРУ с использованием фитбола в едином для всей группы темпе; – Упражнять в сохранении правильной осанки при выполнении упражнений для рук и ног в сочетании 	Занятие № 23	1	30мин.	2ч
		Занятие № 24	1	30мин.	

	<ul style="list-style-type: none"> с покачиванием на фитболе; – Совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии; – Формировать и укреплять мышцы, формирующие и поддерживающие правильную осанку – Разучить ритмическую композицию «В каждом маленьком ребенке» – Формировать коммуникативные навыки у детей. 	Занятие № 25	1	30мин.	
		Занятие № 26	1	30мин.	
Май	<ul style="list-style-type: none"> – Создать атмосферу непринужденного общения. – Предоставить свободу выбора заданий; выявить интересы и предпочтения детей в комплексах, играх . – Повторить по желанию детей ранее разученные ритмические комплексы; подвижные игры и соревнования. – Открытое занятие для родителей «Звезды футбола» (по пройденному материалу). 	Занятие № 27	1	30мин.	1ч
		Занятие № 28	1	30мин.	
Итого:		28 занятий			14часов