

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад №16 «Ласточка»**

Принято на заседании
педагогического совета
от « 31 »августа 2020
Протокол № 1

Утверждаю:
Заведующий МБДОУ детский сад №
16 «Ласточка»
_____А.В.Расторгуева
Приказ № 52 от «31» 08 2020г.

**Дополнительная образовательная программа
физкультурно-спортивной направленности
«Фитбол» для детей 6 – 7 лет**

Автор составитель:
воспитатель I категории
Саликова Г.А.

Котовск, 2020

Информационная карта программы

| | |
|------------------------------------|---|
| Ф.И.О. педагога | Саликова Галина Александровна |
| Вид программы | Авторская |
| Тип программы | Общеразвивающая |
| Нормативная база | <p>Федеральный Закон от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;</p> <p>-Концепция развития дополнительного образования детей (распоряжение Правительства РФ от 04.09.2014г. № 1726-р);</p> <p>-Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.08.2013г. № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;</p> <p>-Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014г. № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;</p> <p>-Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (разработанные Минобрнауки России совместно с ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет», ФГАУ «Федеральный институт развития образования», АНО ДПО «Открытое образование», 2015г.).</p> |
| Образовательная область | Физическое развитие |
| Направленность деятельности | физкультурно-спортивная |

| | |
|--|-----------------------------|
| Способ освоения содержания образования | Практический |
| Уровень освоения содержания образования | Стартовый (ознакомительный) |
| Уровень реализации программы | Дошкольное образование |
| Форма реализации программы | Групповая |
| Продолжительность реализации программы | 1 год |

| | | |
|---|------------------------------|--|
| Блок № 1. «Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы» | | |
| 1.1 | Пояснительная записка | |
| 1.2 | Цель и задачи программы | |
| 1.3 | Содержание программы | |
| 1.4 | Планируемые результаты | |
| Блок № 2. «Комплекс организационно-педагогических условий реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы» | | |
| 2.1 | Календарный учебный график | |
| 2.2 | Условия реализации программы | |
| 2.3 | Форма аттестации | |
| 2.4 | Оценочные материалы | |
| 2.5 | Методические материалы | |
| 2.6 | Список литературы | |

Блок № 1. «Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы»

1.1. Пояснительная записка

Направленность (профиль) программы – физкультурно-спортивный.

Задача сохранения и укрепления здоровья детей является приоритетной в работе дошкольных образовательных учреждений. Её успешное решение во многом зависит от внедрения современных средств оздоровления в систему физического воспитания детей дошкольного возраста. Инновационными направлениями в физическом воспитании детей дошкольного возраста являются современные физкультурно-оздоровительные практики, которые можно отнести к детскому фитнесу. Понятие «детский фитнес» определяется как система мероприятий (услуг), направленных на поддержание и укрепление здоровья ребенка (оздоровление), нормальное (соответствующее возрасту) физическое и психическое развитие ребенка, его социальную интеграцию. Наряду с такими направлениями, как оздоровительная аэробика, ритмопластика, игровой стретчинг, детская йога и другие, все большую популярность и востребованность приобретает фитбол-гимнастика. Эффективность применения гимнастических упражнений с фитболами в системе физического воспитания и оздоровления детей подтверждается многочисленными научными исследованиями медиков, педагогов, психологов. По данным исследований авторов (Н.Е. Водопьяновой, Л.И. Житниной и др., 1987; Т.А. Евдокимовой, Е.Ю. Клубковой, М.Д. Дидур, 2000; А.А. Потапчук и М.Д. Дидур, 2001; Г.Г. Лукиной, 2003; И.В. Тихомировой, 2004; В.В. Клоковой, 2004; Т.В. Левченко, 2005 и др.), изучавших влияние занятий на фитболах на организм занимающихся, выявлено, что они воздействуют не только на опорно-двигательный аппарат, внутренние органы, но и способствуют развитию двигательных способностей, а также влияют на психоэмоциональное состояние занимающихся. По мнению Т.С. Овчинниковой, А.А. Потапчук (2003), упражнения верхом на мяче способствуют разгрузке позвоночного столба, мобилизации различных его отделов, а также лечению остеохондроза, сколиоза и т.д. Кроме лечебного эффекта, который оказывают мячи на организм занимающихся, укрепление опорно-двигательного аппарата, занятия с использованием фитболов способствуют развитию двигательных способностей (силы, гибкости, быстроты, выносливости, координации движений и др., что подтверждается данными исследований А.А. Потапчук (2005), Г.Г. Лукиной (2003). Таким образом, результаты современных исследований подтверждают эффективность внедрения фитбол-гимнастики в процесс физического воспитания детей дошкольного возраста.

В последние годы состояние здоровья детей значительно ухудшается. 80% детей имеют аномалию осанки, деформацию стоп, увеличивается частота тяжелых форм сколиоза. Требования современной педагогики побуждают специалистов к поиску новых подходов к организации физкультурно-оздоровительной работы. **Актуальность дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Фитбол»** опирается на использование приемов и методов

обучения, в которых учтен весь комплекс решения соматических, интеллектуальных и физических проблем в развитии детей.

Именно поэтому **педагогически целесообразно** включить упражнения на фитболах для детей дошкольников. Фитбол является многофункциональным оборудованием, обеспечивающим решение общеразвивающих и профилактических задач. Фитболы уникальны по своему воздействию на организм дошкольника и вызывают особый интерес у детей. Мяч имеет определенные свойства. Это и размер, и цвет, и запах, и его особая упругость. Совместная работа двигательного, вестибулярного, зрительного и тактильного анализаторов усиливает положительный эффект упражнений с фитболом. На занятиях могут одновременно решаться сразу несколько задач: развитие двигательных, музыкально-ритмических, творческих способностей, профилактика нарушений осанки и плоскостопия, повышение физической подготовленности, укрепление здоровья и др.

Дополнительная общеразвивающая программа направлена на укрепление здоровья, улучшение общей физической подготовленности детей, удовлетворении их биологической потребности в движении, сохранение и развитие природных задатков, а также развитие двигательных способностей в выполнении широкого спектра технических и тактических навыков владения мячом, в соответствии с установкой игровой ситуации.

Отличительные особенности программы.

В программе представлена нетрадиционная форма работы по оздоровлению детей: занятиях на фитболах – больших гимнастических мячах.

Игры и упражнения с мячами требуют от детей большой самостоятельности, быстроты, ловкости движений, ориентировки в пространстве; они построены на многообразных двигательных действиях. В различных комбинациях здесь используется ходьба, прыжки, бег, метание. При этом двигательные действия могут выполняться различными способами, в сочетаниях, с изменениями темпа и скорости. Двигательные действия, включающие в себя упражнения с мячом, затрагивают и мелкие мышцы рук, тем самым, стимулируя их развитие. Известно также, что сенсорное представительство мелких мышц в коре головного мозга значительно больше, чем крупных мышц, что еще раз подтверждает целесообразность использования данных двигательных действий в системе физического воспитания и развития дошкольников.

Программа полностью построена на подвижных играх с элементами спорта и игровых упражнениях. Игры, игровые упражнения, включающие самые разнообразные двигательные действия, создают целостную систему обучения, доступную для детей. Занятия проводятся эмоционально, с большим использованием игровых упражнений с мячом, игр с предметами, что позволяет дольше поддерживать интерес детей, повышать эффективность и точность выполнения упражнений с мячом.

Адресат программы. Дополнительная общеразвивающая программа составлена с учетом возрастных особенностей детей дошкольного возраста 6-7 лет.

Характеристика возрастных особенностей детей 6-7 лет

Седьмой год жизни — продолжение очень важного целостного периода в развитии детей, который начинается в пять лет и завершается к семи годам. На седьмом году продолжается становление новых психических образований, появившихся в пять лет. Вместе с тем дальнейшее развертывание этих образований создает психологические условия для появления новых линий и направлений развития. В шестилетнем возрасте идет процесс активного созревания организма. Вес ребенка увеличивается в месяц на 200 граммов, рост на 0,5 см, изменяются пропорции тела. В среднем рост 7-летних детей равен 113—122 см, средний вес — 21—25 кг. Области мозга сформированы почти как у взрослого. Хорошо развита двигательная сфера. Продолжаются процессы окостенения, но изгибы позвоночника еще неустойчивы. Идет развитие крупной и особенно мелкой мускулатуры. Интенсивно развивается координация мышц кисти. Общее физическое развитие тесно связано с развитием тонкой моторики ребенка. Тренировка пальцев рук является средством повышения интеллекта ребенка, развития речи и подготовки к письму.

Объем и срок освоения программы: общее количество учебных часов- 36 часов, запланированных на весь период обучения, продолжительность программы, необходимое для её усвоения детьми за 1 год. Объем недельной образовательной нагрузки – 1 занятие в неделю. Объем недельной образовательной нагрузки не превышает норм предельно допустимых нагрузок для детей 6-7 лет. Занятия проводятся во второй половине дня в соответствии с графиком работы кружка. Количество детей в кружке не более 15 человек. Дети посещают кружок по желанию родителей (законных представителей).

Форма и режим занятий: форма обучения-очная: физкультурные занятия, спортивные развлечения.

1.2. Цель и задачи программы.

Цель: Развитие физических качеств и укрепление здоровья детей.

Задачи программы:

1. Обучающие:

- обучение двигательным действиям с мячом;
- расширение двигательной сферы ребенка;
- совершенствование координационных способностей и равновесия.

2. Развивающие:

- развитие творческих способностей, грациозности и выразительности движений.

3. Воспитательные:

- формирование мотивации к занятиям физическими упражнениями;
- становление основ здорового образа жизни;

1.3 Содержание педагогической работы по освоению Программы.

Внедрение фитбол - гимнастики довольно легко вписывается в образовательный процесс ДОУ. Знакомство с фитболом проводится в игровой

форме, дается представление о свойствах мяча, предлагается поиграть с мячом, ведется наблюдение, как дети реагируют на мяч, ведется показ упражнений «Захват», «Стульчик», «Догони мяч», предлагается детям выполнить некоторые упражнения при страховке воспитателя по физкультуре. В старшем дошкольном возрасте дети выполняют «Пружинку», упражнения: «Покачаемся», «Веселые ножки», используются игры-эстафеты с фитболами.

Важнейшее требование к занятиям - дифференцированный подход к занимающимся, учитывая их состояние здоровья, физическое развитие, двигательную подготовленность, а также знание навыков для самостоятельных занятий.

Учебный план

| | Название раздела | Год обучения | |
|---|--|------------------|----------|
| | | Количество часов | |
| 1 | Основы знаний | 6-7лет | |
| 2 | Учебно – практический материал | теория | практика |
| | 1. «Фитбол – гимнастика» цели: научить выполнению упражнений и комплексов общеразвивающей направленности, которые служат базой для овладения ребенком основных видов движений. | 1 | 5 |
| | 2. «Фитбол – ритмика» Цели: научить выполнению упражнений, которые являются основой для развития чувства ритма, основ хореографии, танцевальные шаги, базовые шаги фитбол – аэробики. | 1 | 6 |
| | 3. «Фитбол -силовой» цели: научить выполнению упражнений направленных на развитие силовых способностей и укрепление различных мышечных групп. | 1 | 6 |
| | 4. «Фитбол – осанка» цели: научить выполнению упражнений на формирование правильной осанки, профилактику плоскостопия, укрепление пальцев рук, дыхательные упражнения, | 1 | 6 |

| | | | |
|---|--|---|----|
| | расслабление. | | |
| | 5. «Фитбол – игра» цели: научить выполнению творческих и игровых заданий, музыкально – подвижные игры, эстафеты и сюжетные занятия. | 1 | 6 |
| 3 | Требования к уровню подготовленности занимающихся (тестирование) | 1 | 1 |
| | Всего часов | | 36 |

Содержание учебного плана.

| |
|--|
| Сентябрь (3 занятия) |
| Задачи: Привлечь интерес детей к футболу, дать представления о форме и физических свойствах футбола. |
| Содержание занятий |
| <p>В центре зала лежит футбол, дети заходят в спортивный зал, строятся в круг, инструктор по физкультуре показывает на мяч:</p> <p>У меня большой есть мячик Этот мячик сам не скачет Но зато могу на нем Долго прыгать я верхом Садится на мячик, качается на месте Нравимся вам дети мячик? Давайте с ним поиграем. Под музыкальное сопровождение Е.Железнова «Передай мячик». дети передают мячик по кругу, затем мяч возвращается в центр. Инструктор: Вы познакомились с мячиком, он называется футбол, какой мячик? Большой, круглый- разводит руки в стороны, очерчивая большой круг, дети повторяют; У него внутри воздух, его можно накачать - наклоны вперед «Насос»; Мягкий, резиновый, на нем можно покачаться - пружинка на месте, пуки за спиной; Упругий, на нем можно попрыгать - прыжки на двух ногах на месте, руки на поясе. У мяча есть рожки, за них удобно держаться, а еще можно представить, что это козлик с рожками и он с вами хочет поиграть. Дети поворачиваются за инструктором по физкультуре, под композицию «Козлик» в исполнении детского фольклорного ансамбля «Добряшки» выполняют движения:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ходьба в чередовании с подскоками • ходьба по гимнастической доске |

- прыжки через линию

Инструктор: Здорово повеселились, а теперь и потрудиться можно, обращает внимание детей на фитболы, которые лежат у одной стены спортзала. Помогите мне перекатить фитболы на другую сторону зала.

Проводится игра «Прокати фитбол»

Дети выбирают фитбол и катят его двумя руками по прямой.

Инструктор: Хвалит детей, предлагает погладить Фитбол, надавить на него руками. Хорошо поработали, надо отдохнуть. Ходьба за инструктором по залу, построение в круг.

Инструктор: Вам понравилось играть с фитболом? Что вы расскажите маме о большом мяче?

Октябрь. (4 занятия)

Задачи: Закрепить представления детей о форме и физических свойствах фитбола. Дать понятие, что с фитболом можно выполнять упражнения. Учить подходу к фитболу, принимать базовое положение для выполнения упражнений.

Дети заходят в зал друг за другом, строятся в шеренгу по ориентирам на одной стороне зала. Инструктор: У нас снова большие мячи, кто вспомнит, как они называются. Ответы детей. Если дети называют мяч, инструктор хвалит, если затрудняются — напоминает, что это Фитбол, мяч для тренировок. Давайте начнем тренировку с ходьбы, а потом поиграем с мячами. Под музыкальное сопровождение «Спортивная ходьба» дети поворачиваются, идут за инструктором Ходьба обычная, на носках, держа руки вверх, змейкой между фитболами, в рассыпную между фитболами, построение у фитболов. Ползание на четвереньках вокруг своих фитболов. Упражнение с фитболом под музыкальное сопровождение «Подъемный кран»

«Приседания» (обучение) и.п: стоя лицом к мячу, руки свободно; на счет 1-2 присесть, положить обе руки на фитбол, колени развести в стороны, удерживать спину прямо; на 3-4 встать, опираясь на мяч, руки свободно — повторить 3 раза, после чего по сигналу дети бегают в рассыпную между фитболами, по следующему сигналу подбегают к своим фитболам и повторяют упражнение еще 3 раза. Подвижная игра «Кто дальше бросит фитбол» Из положения стоя в шеренгу, дети двумя руками поднимают фитбол вверх, по команде «Бросили», бросают мяч вперед, смотрят, чей мяч улетел дальше, по команде «Взяли», берут мяч, возвращаются на место. Дети берут мячи за ручки, держат их за спиной, выполняют ходьбу по залу друг за другом, относят мячи на место, строятся в круг. Инструктор: Мы сегодня играли с фитболом в разные игры, какие игры вам понравились? Как называется мяч, мяч тяжелый или легкий? Что вы расскажите родителям о нашем занятии

Ноябрь. (4 занятия)

Задачи: Закрепить представления детей о форме и физических свойствах фитбола. Учить базовым положениям при выполнении упражнений с фитболом.

Под музыкальное сопровождение «Спортивная ходьба» дети заходят в зал, выполняют различные виды ходьбы: обычная ходьба, ходьба на носках, ходьба

с высоким подниманием колена, по диагонали за инструктором. Берут фитболы, строятся в круг.

Упражнение «Передай мяч»: дети передают мяч друг другу по кругу в одну и другую сторону.

Выполняется под музыкальное сопровождение Е.Железнова «Передай мячик». «Приседания» (закрепление) и.п: стоя лицом к мячу, руки свободно; на счет 1-2 присесть, положить обе руки на фитбол, колени развести в стороны, удержать спину прямо; на 3-4 встать, опираясь на мяч, руки свободно — повторить 3 раза, после чего по сигналу дети бегают врассыпную между фитболами, по следующему сигналу подбегают к своим фитболам и выполняют упражнение «Захват» (обучение) и.п. стоя на коленях лицом к фитболу, руки на фитболе; на счет 1-2 опуститься на пятки, фитбол руками прижать к коленям; на счет 3-4 вернуться в и.п. — повторить 3-4 раза, встать на ноги, выполнить подскоки вокруг своего фитбола, повторить упражнение «Захват» 2 раза. Подвижная игра «Подъемный кран» упражнение с фитболом под музыкальное сопровождение «Подъемный кран» Дети относят фитболы на место, проводится дыхательная гимнастика «Насос» (вдох носом, выдох ртом) «Подкачаем фитбол». Инструктор: Кто расскажет, какой фитбол (большой, круглый, упругий, у него внутри воздух, резиновый). У кого из вас есть фитбол дома? Как вы с ним играете?

Декабрь. (4 занятия)

Задачи: Закреплять понятие, что с фитболом можно выполнять упражнения. Учить подходу к фитболу, принимать базовое положение для выполнения упражнений из исходного положения лежа на полу.

Дети заходят в спортивный зал, строятся возле фитболов. Ходьба врассыпную между фитболами, бег врассыпную между фитболами, игровое упражнение, «Займи место» по сигналу инструктора дети быстро останавливаются возле фитбола - 2 раза Встать возле фитбола, комплекс упражнений «Ты похлопай вместе с нами» под музыкальное сопровождение «Весёлая зарядка» «Приседания» (повторение) и.п: стоя лицом к мячу, руки свободно; на счет 1-2 присесть, положить обе руки на фитбол, колени развести в стороны, удержать спину прямо; на 3-4 встать, опираясь на мяч, руки свободно — повторить 3-4 раза, после чего по сигналу дети бегают врассыпную между фитболами, по следующему сигналу подбегают к своим фитболам и выполняют упражнение «Захват» (закрепление) и.п. стоя на коленях лицом к фитболу, руки на фитболе; на счет 1-2 опуститься на пятки, фитбол руками прижать к коленям; на счет 3-4 вернуться в и.п. — повторить 3-4 раза, после чего по сигналу дети бегают врассыпную между фитболами, по следующему сигналу подбегают к своим фитболам и выполняют упражнение «Горка» (обучение) и.п.: лежа на спине, на полу, руки свободно; на счет 1-2 прямые ноги положить на фитбол; на счет 3-4 опустить ноги на пол через стороны, повторить 3 раза в индивидуальном темпе. Игровое упражнение «Прокати мяч» дети поточным способом прокатывают фитбол по гимнастической скамейке. Прокатив мячи, дети оставляют их на одной стороне спортзала, строятся на другой стороне спортзала. Подвижная

игра «Кто быстрее до фитбола» - ползание на четвереньках. Инструктор хвалит детей, предлагает построиться в круг, ходьба по кругу взявшись за руки.

Инструктор: Берем мы круглый мячик,

Идем играть в футбол

Гоняя по площадке

Им забиваем гол

Еще у нас есть мячик

Колючий и большой

Играть с ним детям нравится

Фитбол он называется .

Инструктор: Вам нравится выполнять упражнения с фитболом, какие упражнения вам понравились больше? У вас все хорошо получается, вы молодцы.

Январь. (4 занятия)

Задачи: Продолжать обучать детей принимать базовое положение для выполнения упражнений из исходного положения лежа на полу, знакомить с новыми упражнениями

Построение в круг, ходьба по кругу обычная, на носках, с высоким подниманием колена, бег обычный, на носках, построение в круг.

Инструктор: Сегодня нас ждут веселые упражнения с большим мячом, как он называется? Дети: Фитбол!

Упражнение «Передай мяч» под музыкальное сопровождение.

Игра «Займи место». Дети врассыпную бегают по залу, останавливаются возле фитболов (лицом к фитболу, фитбол упирается в стену)

«Шаги» (обучение) и.п. лежа на полу на спине, поставить ноги на фитбол, делать маленькие шаги вверх, вниз по фитболу, выполнять в индивидуальном темпе.

«Захват» (повторение) и.п. стоя на коленях лицом к фитболу, руки на фитболе; на счет 1-2 опуститься на пятки, фитбол руками прижать к коленям; на счет 3-4 вернуться в и.п. — повторить 3-4 раза, после чего по сигналу дети бегают врассыпную между фитболами, по следующему сигналу подбегают к своим фитболам и выполняют следующее упражнение.

«Горка» (закрепление) и.п.: лежа на спине, на полу, руки свободно; на счет 1-2 прямые ноги положить на фитбол; на счет 3-4 опустить ноги на пол через стороны, повторить 3 раза в индивидуальном темпе.

«Покачали мяч» (обучение) и.п. лежа на спине, ноги на фитболе, руки вдоль туловища, в произвольной форме покачивать фитбол ногами вправо-влево .

«Зажим» (обучение) и.п.: лежа на полу на спине, прямые ноги на фитболе, руки вдоль туловища; в медленном темпе опустить ноги на пол через стороны, зажать мяч ногами, попробовать его поднять ногами.

Дети берут мяч за рожки, строятся в круг.

Упражнение с фитболом под музыкальное сопровождение «Подъемный кран»

Подвижная игра «Попади в кольцо», дети поточным способом бросают мяч в большой обруч, вслед за мячом сами пролезают в обруч, догоняют мяч.

| |
|---|
| <p>Дети берут мячи за ручки, держат их за спиной, выполняют ходьбу по залу друг за другом, относят мячи на место, строятся в рассыпную.</p> <p>Инструктор: Что вам понравилось на занятии, кто занимается с фитболом дома, чем вам нравятся игры с фитболом.</p> |
| <p>Февраль</p> <p>Задачи: Закреплять навыки выполнения упражнений с фитболом лежа на полу, Обучать принимать положение лежа на фитболе.</p> <p>Фитболы лежат по кругу в центре спортзала. Дети заходят в спортивный зал, строятся по кругу. Ходьба с изменением заданий за инструктором по физкультуре, под композицию «Козлик» в исполнении детского фольклорного ансамбля «Добряшки».</p> <p>Встать возле фитбола, Комплекс упражнений «Ты похлопай вместе с нами» под музыкальное сопровождение «Весёлая зарядка» «Захват» и.п. стоя на коленях лицом к фитболу, руки на фитболе; на счет 1-2 опуститься на пятки, фитбол руками прижать к коленям; на счет 3-4 вернуться в и.п. — повторить 3-4 раза, после чего по сигналу дети бегают в рассыпную между фитболами, по следующему сигналу подбегают к своим фитболам. Следующие три упражнения объединяются в одно «Горка» (закрепление) и.п.: лежа на спине, на полу, руки свободно; на счет 1-2 прямые ноги положить на фитбол; на счет 3-4 опустить ноги на пол через стороны, повторить 3 раза в индивидуальном темпе.</p> <p>«Покачали мяч» (обучение) и.п. лежа на спине, ноги на фитболе, руки вдоль туловища, в произвольной форме покачивать фитбол ногами вправо-влево</p> <p>«Зажим» (обучение) и.п.: лежа на полу на спине, прямые ноги на фитболе, руки вдоль туловища; в медленном темпе опустить ноги на пол через стороны, зажать мяч ногами, попробовать его поднять ногами.</p> <p>Инструктор хвалит детей, рассказывает, что на фитболе можно полежать, хотите попробовать? Никуда не торопитесь, с мяча можно упасть, посмотрите, как это сделаю я. Показывает. Предлагает смельчакам попробовать самостоятельно, с остальными работает индивидуально, важно, чтобы дети не испугались.</p> <p>Упражнение выполняется в индивидуальном темпе, в хорошем настроении, инструктор подбадривает детей. Дети ложатся на мяч, через некоторое время поднимаются и еще раз ложатся, те, кто уверенно держится на мяче могут покачиваться.</p> <p>Подвижная игра «Мяч ногой!» - проталкивание мяча тыльной стороной ступни в указанное место.</p> <p>Дети берут мячи за ручки, держат их за спиной, выполняют ходьбу по залу друг за другом, относят мячи на место, строятся в рассыпную.</p> <p>Инструктор: Понравилось вам лежать на спине, легко ли удержаться на фитболе лежа, на фитболе можно лежать и покачиваться. О чем вы расскажите родителям вечером? Как называется мяч для упражнений?</p> |
| <p>Март. (5 занятий)</p> |

| |
|--|
| <p>Задачи: Закреплять умение принимать положение лежа на фитболе. Учить выполнять покачивания в положении лежа на фитболе на животе.</p> |
| <p>Фитболы лежат в два ряда по центру спортзала, раст. между мячами 60 см., между рядами 1,5 м. Дети заходят в зал друг за другом, строятся возле Фитболов. Инструктор: У нас снова большие мячи, кто вспомнит, как они называются. Ходьба врассыпную между мячами, соблюдая условие не сдвигать мячи с места. Ходьба выполняется под музыкальное сопровождение «Спортивная ходьба»</p> <p>Дети останавливаются у фитболов, выполняют упражнение «Подъемный кран» под музыкальное сопровождение. «Полежали» лечь на фитбол животом, удержаться, в индивидуальном темпе. «Покачались» лежа на фитболе выполнять покачивание в упоре на ноги, руками удерживать равновесие Взять фитболы, построиться в шеренгу, игра «Кто дальше» прокатывать фитбол руками с места вперед 2 раза. Дети берут мячи за ручки, держат их за спиной, выполняют ходьбу по залу друг за другом, относят мячи на место, строятся в шеренгу. Инструктор предлагает детям поделиться впечатлением о новом упражнении.</p> |
| <p>Апрель. . (4 занятия)</p> |
| <p>Задачи: Закреплять умение принимать положение лежа на фитболе, выполнять покачивания в положении лежа на фитболе на животе. Учить садиться на фитбол у стены.</p> |
| <p>Построение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному обычная, на носках, с высоким подниманием колен, с переходом на бег, бег обычный, на носках. Построение в круг. Комплекс упражнений «Ты похлопай вместе с нами» под музыкальное сопровождение «Весёлая зарядка» Бег врассыпную, построение возле фитболов (у стены) «Стульчик» (обучение) детям предлагается попробовать сесть на фитбол у твердой опоры, стопы прижаты к полу, стоят параллельно друг другу) Каждому ребенку оказывается индивидуальная помощь. Упражнение выполняется не спеша, тем, кто уверенно сидит на фитболе можно покачаться. Детям предлагается взять фитбол, отойти от стены, выполнить упражнение лежа на фитболе «Полежали», «Покачались» Игровое упражнение с фитболом под музыкальное сопровождение «Подъемный кран» Инструктор: Мячик сделан из резины. Если на него нажать Он взлетает, как пружина, С ним нам весело играть</p> |

| |
|--|
| <p>Подвижная игра «Бросай, догоняй» дети бросают мяч вперед, догоняют его и снова бросают</p> <p>Мячики оставить на полу. Ходьба между фитболами. Игра малой подвижности «Найди свой фитбол и отнеси его на место»</p> <p>Инструктор хвалит детей, чему мы сегодня научились, трудно сидеть на фитболе, что вы расскажите дома о нашем занятии?</p> |
| <p>Май (4 занятия)</p> |
| <p>Задачи:</p> <p>Построение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному обычная, на носках, с высоким подниманием колен, с переходом на бег, бег обычный, на носках. Построение в круг.</p> <p>Встать возле фитбола, Комплекс упражнений «Ты похлопай вместе с нами» под музыкальное сопровождение «Весёлая зарядка» упражнение «Горка» (обучение) и.п.: лежа на спине, на полу, руки свободно; на счет 1-2 прямые ноги положить на фитбол; на счет 3-4 опустить ноги на пол через стороны, повторить 3 раза в индивидуальном темпе. Игровое упражнение «Прокати мяч» дети поточным способом прокатывают фитбол по гимнастической скамейке.</p> <p>Прокатив мячи, дети оставляют их на одной стороне спортзала, строятся на другой стороне спортзала. Подвижная игра «Кто быстрее до фитбола» - ползание на четвереньках. Инструктор хвалит детей, предлагает построиться в круг, ходьба по кругу взявшись за руки</p> |

Всего 36 занятий

1.4 Планируемые результаты.

Реализация образовательной цели и задач Программы направлена на возможные достижения воспитанников:

- ✓ ребенок проявляет инициативу и самостоятельность в двигательной деятельности;
- ✓ ребенок обладает установкой положительного отношения к миру, другим людям и самому себе, обладает чувством собственного достоинства; активно взаимодействует со сверстниками и взрослыми, участвует в совместных играх;
- ✓ способен договариваться, учитывать интересы и чувства других, сопереживать неудачам и радоваться успехам других, адекватно проявляет свои чувства, в том числе чувство веры в себя;
- ✓ способен сотрудничать и выполнять как лидерские, так и исполнительские функции в совместной деятельности;
- ✓ ребенок обладает развитым воображением, которое реализуется в разных видах деятельности, и прежде всего в игре; владеет разными формами и видами игры, различает условную и реальную ситуации; умеет подчиняться разным правилам и социальным нормам. Умеет распознавать различные ситуации и адекватно их оценивать;

✓ у ребенка развита крупная и мелкая моторика; он подвижен, вынослив, владеет основными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими;

✓ ребенок способен к волевым усилиям, может следовать социальным нормам поведения и правилам в разных видах деятельности, во взаимоотношениях со взрослыми и сверстниками, может соблюдать правила безопасного поведения и навыки личной гигиены;

✓ проявляет ответственность за начатое дело;

✓ ребенок проявляет любознательность, задает вопросы взрослым и сверстникам, интересуется причинно-следственными связями. Обладает начальными знаниями о себе, о природном и социальном мире, в котором он живет; способен к принятию собственных решений, опираясь на свои знания и умения в различных видах деятельности;

✓ имеет первичные представления о себе, включая традиционные гендерные ориентации;

✓ соблюдает элементарные общепринятые нормы;

✓ имеет начальные представления о здоровом образе жизни.

✓ 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 удерживать равновесие, иметь развитую мелкую моторику;

✓ способен поддерживать интерес к упражнениям и играм с фитболами,

✓ умеет оценивать свои движения и ошибки других;

✓ умеет выполнять упражнения в паре со сверстниками, с использованием фитболов;

✓ проявляет самостоятельность, творчество, инициативу, активность;

✓ сформирована привычка к здоровому образу жизни.

✓ Воспринимает здоровый образ жизни как ценность.

**Блок №2 « Комплекс организационно-педагогических условий
реализации дополнительной общеобразовательной
общеразвивающей программы»**

2.1 Календарный учебный график

| № | месяц | Число | Время проведения | Форма проведения | Кол-во часов | Тема занятия | Место проведения | Форма контроля |
|----|----------|-------|------------------|------------------|--------------|--------------|------------------|----------------------------------|
| 1 | сентябрь | 05.09 | 16.15-16.45 | групповая | 1 | Занятие 1 | спортзал | Подвижная игра |
| 2 | | 12.09 | 16.15-16.45 | групповая | 1 | Занятие 2 | спортзал | Игровое упражнение |
| 3 | | 19.09 | 16.15-16.45 | групповая | 1 | Занятие 3 | спортзал | Подвижная игра |
| 4 | | 26.09 | 16.15-16.45 | групповая | 1 | Занятие 4 | спортзал | Подвижная игра |
| 5 | октябрь | 03.10 | 16.15-16.45 | групповая | 1 | Занятие 5 | спортзал | Игровое упражнение |
| 6 | | 10.10 | 16.15-16.45 | групповая | 1 | Занятие 6 | спортзал | Подвижная игра |
| 7 | | 17.10 | 16.15-16.45 | групповая | 1 | Занятие 7 | спортзал | Игровое упражнение |
| 8 | | 24.10 | 16.15-16.45 | групповая | 1 | Занятие 8 | спортзал | Подвижная игра |
| 9 | | 31.10 | 16.15-16.45 | групповая | 1 | Занятие 9 | спортзал | Игровое упражнение |
| 10 | ноябрь | 07.11 | 16.15-16.45 | групповая | 1 | Занятие 10 | спортзал | Подвижная игра |
| 11 | | 14.11 | 16.15-16.45 | групповая | 1 | Занятие 11 | спортзал | Игровое упражнение |
| 12 | | 21.11 | 16.15-16.45 | групповая | 1 | Занятие 12 | спортзал | Подвижная игра |
| 13 | | 28.11 | 16.15-16.45 | групповая | 1 | Занятие 13 | спортзал | Игровое упражнение |
| 14 | декабрь | 05.12 | 16.15-16.45 | групповая | 1 | Занятие 14 | спортзал | Подвижная игра |
| 15 | | 12.12 | 16.15-16.45 | групповая | 1 | Занятие 15 | спортзал | Игровое упражнение |
| 16 | | 19.12 | 16.15-16.45 | групповая | 1 | Занятие 16 | спортзал | Подвижная игра |
| 17 | | 26.12 | 16.15-16.45 | групповая | 1 | Занятие 17 | спортзал | Игровое упражнение |
| 18 | январь | 16.01 | 16.15-16.45 | групповая | 1 | Занятие 18 | спортзал | Подвижная игра |
| 19 | | 23.01 | 16.15-16.45 | групповая | 1 | Занятие 19 | спортзал | Игровое упражнение |
| 20 | | 30.01 | 16.15-16.45 | групповая | 1 | Занятие 20 | спортзал | Подвижная игра |
| 21 | февраль | 06.02 | 16.15-16.45 | групповая | 1 | Занятие 21 | спортзал | Игровое упражнение |
| 22 | | 13.02 | 16.15-16.45 | групповая | 1 | Занятие 22 | спортзал | Подвижная игра |
| 23 | | 20.02 | 16.15-16.45 | групповая | 1 | Занятие 23 | спортзал | выступление на празднике для пап |
| 24 | | 27.02 | 16.15-16.45 | групповая | 1 | Занятие 24 | спортзал | Подвижная игра |

| | | | | | | | | |
|----|--------|-------|-------------|-----------|---|------------|----------|--------------------|
| 25 | март | 05.03 | 16.15-16.45 | групповая | 1 | Занятие 25 | спортзал | Игровое упражнение |
| 26 | | 12.03 | 16.15-16.45 | групповая | 1 | Занятие 26 | спортзал | Подвижная игра |
| 27 | | 19.03 | 16.15-16.45 | групповая | 1 | Занятие 27 | спортзал | Подвижная игра |
| 28 | | 26.03 | 16.15-16.45 | групповая | 1 | Занятие 28 | спортзал | Игровое упражнение |
| 29 | апрель | 02.04 | 16.15-16.45 | групповая | 1 | Занятие 29 | спортзал | Игровое упражнение |
| 30 | | 09.04 | 16.15-16.45 | групповая | 1 | Занятие 30 | спортзал | Подвижная игра |
| 31 | | 16.04 | 16.15-16.45 | групповая | 1 | Занятие 31 | спортзал | Игровое упражнение |
| 32 | | 23.04 | 16.15-16.45 | групповая | 1 | Занятие 32 | спортзал | Подвижная игра |
| 33 | | 30.04 | 16.15-16.45 | групповая | 1 | Занятие 32 | спортзал | Подвижная игра |
| 34 | май | 07.05 | 16.15-16.45 | групповая | 1 | Занятие 34 | спортзал | Игровое упражнение |
| 35 | | 14.05 | 16.15-16.45 | групповая | 1 | Занятие 35 | спортзал | Подвижная игра |
| 36 | | 21.05 | 16.15-16.45 | групповая | 1 | Занятие 36 | спортзал | Игровое упражнение |

2.2 Условия реализации программы

Оборудование и оснащение для занятий «Фитбол»

МБДОУ детский сад №16 «Ласточка» имеет физкультурный зал

Соблюдение техники безопасности на занятиях. Дети, которые занимаются с фитболами, должны находиться на расстоянии 1-1,5 м друг от друга.

Имеются фитболы разного диаметра от 30 до 40 см., а также с рожками и ручками, за которые дети будут держаться во время выполнения упражнений. Ноутбук, музыкальный центр, т.к. некоторые упражнения проводятся под музыкальное сопровождение, детям старшего возраста показывают видео с выполнением упражнений.

Индивидуальный подбор мячей (по росту ребенка) для занятий фитбол — гимнастикой. Постепенность в обучении приемами владения фитболами. Регламентация нагрузок и адекватность их применения по возрастам. Строгое дозирование нагрузок и последовательность их увеличения. Использование фитбола в комплексе с другими инвентарем. Создание положительно эмоционального фона, бодрого, радостного настроения на занятиях. Организация обучения детей по этапам, по мере освоения упражнений.

2.3 Форма аттестации.

Открытый показ занятия «Фитбол» для родителей.

2.4 Оценочные материалы

Программой не предусматривается оценивание качества образовательной деятельности на основе достижения детьми планируемых результатов освоения Программы.

Целевые ориентиры, представленные в Программе:

- ✓ не подлежат непосредственной оценке;
- ✓ не являются непосредственным основанием оценки как итогового, так и промежуточного уровня развития детей;
- ✓ не являются основанием для их формального сравнения с реальными достижениями детей;
- ✓ не являются основой объективной оценки соответствия установленным требованиям образовательной деятельности и подготовки детей;
- ✓ не являются непосредственным основанием при оценке качества образования.

Программой предусмотрена система мониторинга динамики развития детей, динамики их образовательных достижений, основанная на методе наблюдения и включающая:

- ✓ педагогические наблюдения, педагогическую диагностику, связанную с оценкой эффективности педагогических действий с целью их дальнейшей оптимизации;

Непосредственное наблюдение строится в основном на анализе реального поведения детей. Результаты наблюдения педагог получает в естественной среде: на занятиях.

Уровень оценки качества реализации Программы:

- ✓ диагностика развития ребенка, используемая как профессиональный инструмент педагога с целью получения обратной связи от собственных педагогических действий и планирования дальнейшей работы с детьми по Программе.

Оценка качества образовательной деятельности предоставляет материал для рефлексии деятельности педагога. Результаты оценивания качества образовательной деятельности формируют доказательную основу для изменений программы, корректировки образовательного процесса и условий образовательной деятельности.

Критерии отслеживания результативности освоения программы:

(диагностические методики Н. О. Озерцкого и Н. И. Гуревич)

Уровни освоения программы ребенком в возрасте 6-7 лет.

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

Средний уровень. Устойчивое равновесие сохраняют. Оценивает выполнение упражнений другими детьми, проявляет интерес к новым упражнениям.

Низкий уровень. Слабо контролирует технику выполнения. Допускает нарушения в играх. Без усилия и интереса осваивает новые упражнения

2.5. Методические материалы.

Программа имеет гибкий характер, позволяющий, в зависимости от условий материальной базы, уровня физического развития и

подготовленности занимающихся рационально варьировать содержание программы и творчески обеспечить её выполнение, служит основным документом для успешного решения задач физического воспитания детей дошкольного возраста.

Основные методы, используемые при реализации программы:

Наглядный метод, обеспечивающий яркость чувственного восприятия и двигательных ощущений, необходимых для возникновения у ребенка наиболее полного и конкретного представления о движении, активизирующий развитие его сенсорных способностей;

Словесный метод, обращенный к сознанию детей, помогающий осмысливанию поставленной перед ними задачи и в связи с этим сознательному выполнению двигательных упражнений, играющий большую роль в усвоении содержания и структуры упражнений, самостоятельном их применении в различных ситуациях;

Практический метод, связанный с практической двигательной деятельностью детей, обеспечивающий действенную проверку правильности восприятия движения на собственных мышечно-моторных ощущениях. Практические методы характеризуются полной или частичной регламентацией, проведением упражнений в игровой (образной) форме, использованием элементов соревнования. Регламентация упражнений необходима при многократном повторении двигательных действий или их отдельных элементов. Она характерна конкретной последовательностью движений, соблюдением нормирования нагрузки и отдыха, их определенным чередованием. Все это содействует лучшему освоению двигательных умений и навыков, сохранению оптимального функционального состояния организма и психики ребенка.

Метод аналогий. В программе обучения широко используется метод аналогий с животным и растительным миром (образ, поза, двигательная имитация), где педагог-режиссер, используя игровую атрибутику, образ, активизирует работу правого полушария головного мозга ребенка, его пространственно-образное мышление, способствуя высвобождению скрытых творческих возможностей подсознания.

Игровой метод, близкий к ведущей деятельности детей дошкольного возраста, наиболее специфичный, а эмоционально-эффективный в работе с ними, учитывающий элементы наглядно-образного и наглядно-действенного мышления. Он дает возможность одновременного совершенствования разнообразных двигательных навыков, самостоятельности действий, быстрой ответной реакции на изменяющиеся условия, проявления творческой инициативы. В процессе игровых действий у детей формируются морально-волевые качества, развиваются познавательные силы, приобретается опыт поведения и ориентировки в условиях действия коллектива.

Соревновательный метод в процессе обучения детей дошкольного возраста может применяться при условии педагогического руководства. Этот метод используется в целях совершенствования уже приобретенных двигательных

навыков. Обязательное условие соревнования - соответствие их физическим силам детей, воспитание морально – волевых качеств.

В основе фитбол-гимнастики лежат общеразвивающие упражнения. Физкультурные занятия с фитболом проводятся в традиционной форме по частям: подготовительная, основная и заключительная. Занятия предусматривают также индивидуальную форму работы, действие в микрокомандах – парами, тройками, пятерками, содержание наполнено большим количеством игровых упражнений с мячом, игр с предметами, что позволяет дольше поддерживать интерес детей, повышать эффективность и точность выполнения упражнений.

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.

Материалы и оборудование для занятий: фитбол – мяч большого размера (диаметр соответствует возрасту детей), гимнастические скамейки, гантели, маленькие мячи, гимнастические палки, спортивные коврики, аудиоматериалы, средства мультимедии.

2.6 Список литературы.

1. Е.Г. Сайкина, С.В.Кузмина «Фитбол-аэробика для детей «Танцы на мячах» // учебно-методическое пособие.- С.П. Издательство РГПУ им.А Герцена, 2008.-24с.
2. Е.Г. Сайкина, С.В.Кузмина «Теоретико-методические основы занятий фитбол-аэробикой» // С.П. Издательство РГПУ им.А Герцена, 2011.-116 с.
3. Дошкольное образование. Словарь терминов [Текст]: словарь/ Сост. Виноградова Н.А. и др. –М.: Айрис-пресс, 2005. - 400с.
4. Кузнецова М.Н. Оздоровление детей в детском саду. Система мероприятий [Текст]: учебное пособие для воспитателей/ М.Н. Кузнецова. –М.: Айрис-пресс, 2008.-96
5. Овчинникова Т.С., Потапчук А.А. Двигательный игротренинг для дошкольников[Текст]:учебное пособие/ Т.С. Овчинникова. – СПб.:Речь, - 2009.-176с.
6. Казакевич Н.В., Кузьмина С.В. Фитбол-гимнастика, как средство развития координационных способностей у дошкольников 5-7 лет с общим недоразвитием речи. СПб.РГПУ им А.И.Герцена, 2011.