

Рассмотрено и рекомендовано к утверждению
на заседании педагогического совета
Протокол от «30» 08 2018 г.
№ 1



УТВЕРЖДЕНА:

Заведующий

МБОУ «Детский сад комбинированного
вида №16 «Колокольчик»

Т.В. Макарова

Приказ от «30» 08 2018 г.

№ 44/8

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно – спортивной направленности**

«Фитбол - гимнастика»

(базовый уровень)

Возраст учащихся: 3 - 4 лет

Срок реализации: 1 года

Составитель:

А.А.Игнатова, воспитатель

г. Мичуринск

2018г.

ИНФОРМАЦИОННАЯ КАРТА

Ф.И.О. педагога	Анастасия Александровна Игнатова
Вид программы	модернизированная
Тип программы	общеразвивающая
Образовательная область	Физкультурно-спортивная
Направленность деятельности	художественная
Способ освоения содержания образования	практический
Уровень освоения содержания образования	базовый
Уровень реализации программы	Дошкольное образование
Форма реализации программы	групповая
Продолжительность реализации программы	1 год

*Правильное физическое воспитание
детей укрепляет и закаливает организм,
повышает резистентность к воздействию
отрицательных факторов окружающей среды,
является наиболее эффективным средством
неспецифической профилактики и важнейшим
стимулятором роста и развития детей.
М. Я. Студеникин*

Пояснительная записка

Актуальность

Проблема здоровья подрастающего поколения в последнее время стала очень актуальна, так как обществу нужны творческие, гармонично развитые, активные люди. Негативное влияние на организм ребенка различных факторов окружающей среды приводит к ухудшению состояния его здоровья, снижению умственной и физической активности.

Кто же отвечает за формирование здоровья детей?

В нашем обществе традиционно за здоровье ребенка несут ответственность родители, педагоги и медицинские работники, а по достижении совершеннолетия ребенок сам заботится о нем.

Современного ребенка, как правило, невозможно оторвать от телевизора и компьютера. Сегодня дошкольники редко занимаются спортом и играют в подвижные игры. Физическая нагрузка уменьшается и по другим причинам: некоторые родители чрезмерно увлекаются интеллектуальным развитием своих детей в ущерб их физическому развитию. Поэтому задача каждого неравнодушного педагога и родителя – формировать у ребенка понимание важности физических упражнений, спорта, ведь это залог здоровья. И главную роль в ее решении должны играть ДОО.

Исследования свидетельствуют о том, что современные дети в большинстве своем испытывают двигательный дефицит, т. е. страдают гиподинамией. Двигательная активность является мощным биологическим стимулятором жизненных функций растущего организма. Потребность в движениях составляет одну из основных физиологических особенностей ребенка, являясь условием его нормального формирования и развития.

Движения в любой форме, соответствующие возрастным возможностям детей, всегда выступают как оздоровительный фактор – этим можно объяснить высокую эффективность самых разнообразных методик и форм проведения занятий, когда их основой является общее воздействие на организм в сочетании со специальными физическими упражнениями. Во время занятий по физическому воспитанию у ребенка повышается настроение, появляется чувство радости, удовольствия. Физические упражнения при правильном психолого-педагогическом подходе являются мощным оптимизирующим фактором, существенной стороной действия которого является повышение эмоционального тонуса.

На сегодняшний день в дошкольном возрасте практически здоровые дети составляют 3-4%.

Требования современной педагогики побуждают специалистов к поиску новых подходов к организации физкультурно-оздоровительной работы в МБДОУ. Необходимо найти такие программы, с использованием приемов и методов обучения, в которых должен быть учтен весь комплекс соматических, интеллектуальных и физических проблем. Именно этим критериям отвечает методика работы с фитболами, большими оздоровительными мячами. Фитбол («fit» - оздоровление, «ball» - мяч). Фитбол - большой мяч диаметром 45-55 см - который используется в оздоровительных целях.

Программа «Фитбол – гимнастика» опирается на следующие документы:

Нормативно-правовая база:

- ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 N 273-ФЗ;

- ФГОС дошкольного образования (приказ Министерства образования и науки РФ №1155 от «17» октября 2013);

- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 15 мая 2013 г. № 26 г. Москва

- «Об утверждении СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно - эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций»;

- Приказ Министерства образования и науки РФ от 29 августа 2013 г. N 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Концепция развития дополнительного образования детей в Тамбовской области на 2015-2020 годы (распоряжение администрации Тамбовской области № 326-р от 22.07.2015 г.).

Адресат программы. Программа «Фитбол - гимнастика» предназначена для детей в возрасте 3 - 4 года.

Объем программы: 72ч - I год обучения.

Формы обучения и виды занятия:

Обучение очное, проводится в музыкальном зале. В ходе реализации программы проводятся индивидуальные, групповые практические занятия, мастер-классы.

Срок освоения программы: 1 года.

Режим занятий: два раза в неделю, во второй половине дня.

Цель и задачи программы

Цель программы: развивать физические качества и укреплять здоровье воспитанников.

Задачи программы.

Оздоровительные:

1. Укреплять здоровье детей с помощью фитболов.
2. Развивать силу мышц, поддерживающих правильную осанку.
3. Совершенствование функций организма, повышение его защитных свойств и устойчивости к заболеваниям с помощью фитболов.

Образовательные:

1. Развивать двигательную сферу ребенка и его физические качества: выносливость, ловкость, быстрота, гибкость.

Воспитательные:

1. Воспитывать интерес и потребность в физических упражнениях и играх.

Программа создает условия для оздоровления дошкольников посредством занятий фитбол – гимнастикой, которая формирует двигательную сферу ребенка в развитии силы мышц, поддерживающих правильную осанку; способности удерживать равновесие, развивает физические качества: выносливость, ловкость, быстрота, гибкость.

**Содержание программы
Учебный план**

Название раздела, темы	Кол-во часов			Формы аттестации, контроля
	Всего	Теория	Практика	
Занятие №1	1	1	-	
Занятие №2	1	1	-	
Занятие №3	1	1	-	Устный опрос
Занятие №4	1	0,5	0,5	
Занятие №5	1	0,5	0,5	
Занятие №6	1	0,5	0,5	
Занятие №7	1	0,5	0,5	
Занятие № 8	1	0,5	0,5	
Занятие № 9	1	0,5	0,5	
Занятие № 10	1	0,5	0,5	
Занятие № 11	1	0,5	0,5	
Занятие № 12	1	0,5	0,5	

Занятие № 13	1	0,5	0,5	
Занятие № 14	1	0,5	0,5	
Занятие №15	1	0,5	0,5	Групповые творческие задания
Занятие №16	1	0,5	0,5	
Занятие №17	1	0,5	0,5	
Занятие № 18	1	0,5	0,5	
Занятие № 19	1	0,5	0,5	
Занятие № 20	1	0,5	0,5	
Занятие № 21	1	0,5	0,5	
Занятие №22	1	0,5	0,5	Групповые творческие задания
Занятие №23	1	0,5	0,5	
Занятие № 24	1	0,5	0,5	
Занятие № 25	1	0,5	0,5	
Занятие № 26	1	0,5	0,5	
Занятие № 27	1	0,5	0,5	
Занятие № 28	1	0,5	0,5	
Занятие №29	1	0,5	0,5	Групповые творческие задания
Занятие №30	1	0,5	0,5	
Занятие № 31	1	0,5	0,5	
Занятие № 32	1	0,5	0,5	
Занятие № 33	1	0,5	0,5	
Занятие № 34	1	0,5	0,5	
Занятие № 35	1	0,5	0,5	
Занятие №36	1	0,5	0,5	

Занятие №37	1	0,5	0,5	
Занятие № 38	1	0,5	0,5	
Занятие № 39	1	0,5	0,5	
Занятие № 40	1	0,5	0,5	
Занятие №41	1	0,5	0,5	Групповые творческие задания
Занятие №42	1	0,5	0,5	
Занятие № 43	1	0,5	0,5	
Занятие № 44	1	0,5	0,5	
Занятие № 45	1	0,5	0,5	
Занятие № 46	1	0,5	0,5	
Занятие №47	1	0,5	0,5	Групповые творческие задания
Занятие №48	1	0,5	0,5	
Занятие № 49	1	0,5	0,5	
Занятие № 50	1	0,5	0,5	
Занятие № 51	1	0,5	0,5	
Занятие № 52	1	0,5	0,5	
Занятие №53	1	0,5	0,5	Групповые творческие задания
Занятие №54	1	0,5	0,5	
Занятие № 55	1	0,5	0,5	
Занятие № 56	1	0,5	0,5	
Занятие № 57	1	0,5	0,5	
Занятие № 58	1	0,5	0,5	
Занятие № 59	1	0,5	0,5	
Занятие № 60	1	0,5	0,5	

Занятие №61	1	0,5	0,5	Групповые творческие задания
Занятие №62	1	0,5	0,5	
Занятие № 63	1	0,5	0,5	
Занятие № 64	1	0,5	0,5	
Занятие № 65	1	0,5	0,5	
Занятие № 66	1	0,5	0,5	Групповые творческие задания
Занятие № 67	1	0,5	0,5	
Занятие № 68	1	0,5	0,5	
Занятие № 69	1	0,5	0,5	
Занятие №70	1	0,5	0,5	
Занятие №71	1	0,5	0,5	
Итоговое занятие № 72	1		1	Открытое занятие

Содержание учебного плана

Раздел/ Тема	Кол-во часов	Содержание	Ожидаемые результаты	Формы аттестации контроля
Занятие №1	1	<i>Теория: 1ч. Практика: -</i>	Знакомство с детьми. Инструктаж по технике безопасности, по правилам поведения в зале, правила работы в коллективе.	Устный опрос
Занятие №2	1	<i>Теория: 1ч. Практика:-</i>	Дать представления о форме и физических свойствах футбола. Разучить элементарные упражнения на середине зала.	Устный опрос

Занятие №3	1	<i>Теория: 1ч. Практика:-</i>	Познакомить с этикетом на занятии, предъявляемыми к внешнему виду, спецификой занятий. Разучить элементарные упражнения на середине зала. Воспитывать усидчивость и внимание.	Устный опрос
Занятие №4	1	<i>Теория: 30 мин Практика: 30мин.</i>	Разучить элементарные упражнения на середине зала. Развивать координацию движений. Воспитывать дружеское взаимоотношение между детьми.	Групповые творческие задания
Занятие №5	1	<i>Теория: 30 мин Практика: 30 мин</i>	Закрепить правильную посадку на фитболе. Развивать координацию движений. Воспитывать дружеские взаимоотношения между детьми.	Групповые творческие задания
Занятие №6	1	<i>Теория: 30 мин Практика: 30 мин</i>	Познакомить с базовыми положениями при выполнении упражнений в партере (сидя, в приседе). Совершенствовать навык ходьбы и бега. Привлечь интерес к фитболам.	Групповые творческие задания
Занятие №7	1	<i>Теория: 30 мин Практика: 30 мин</i>	.Учить быстрому овладению новыми комбинациями движений. Развивать координацию движений. Способствовать развитию слухового и зрительного анализаторов. Воспитывать нравственно - волевые	Групповые творческие задания

			черты личности.	
Занятие №8	1	<i>Теория: 30 мин Практика: 30 мин</i>	.Учить быстрому овладению новыми комбинациями движений. Развивать координацию движений. Совершенствовать функциональные способности организма. Воспитывать нравственно - волевые черты личности.	Групповые творческие задания
Занятие №9	1	<i>Теория: 30 мин Практика: 30 мин</i>	.Формировать умение ориентироваться в пространстве и различать пространственные направления от себя, умение сохранять правильную осанку. Развивать умение ходить и бегать спокойно, не шаркая ногами, не опуская голову, сохраняя координацию движений рук и ног. Привлечь интерес к занятию спортом.	Групповые творческие задания
Занятие №10	1	<i>Теория: 30 мин Практика: 30 мин</i>	Формировать навык удержания правильной осанки. Упражнять в прокатывании мяча с точным попаданием в цель, закреплять правильное положение рук и ног при прыжках на фитболах. Развивать координацию движений и глазомер. Воспитывать нравственно - волевые черты личности	Групповые творческие задания
Занятие №11	1	<i>Теория: 30 мин Практика:</i>	Упражнять в ходьбе с высоким подниманием колен, на внешней стороне	Групповые творческие задания

		30 мин	<p>стоп, на пятках.</p> <p>Развивать равновесие, ловкость, быстроту.</p> <p>Воспитывать желание заниматься физкультурой, создавая бодрое, радостное настроение.</p>	
Занятие №12	1	<p><i>Теория:</i> 30 мин</p> <p><i>Практика:</i> 30 мин</p>	<p>Учить сохранять правильную осанку сидя на мяче при уменьшении площади опоры.</p> <p>Развивать равновесие, ловкость, выносливость.</p> <p>Воспитывать желание заниматься физкультурой, создавая радостное настроение.</p>	Групповые творческие задания
Занятие №13	1	<p><i>Теория:</i> 30 мин</p> <p><i>Практика:</i> 30 мин</p>	<p>Укреплять здоровье с помощью фитболов.</p> <p>Развивать силу мышц, поддерживающих правильную осанку.</p> <p>Воспитывать интерес и потребность в физических упражнениях и играх.</p>	Групповые творческие задания
Занятие №14	1	<p><i>Теория:</i> 30 мин</p> <p><i>Практика:</i> 30 мин</p>	<p>Формировать умения выполнять упражнения с фитболом из разных исходных положений.</p> <p>Продолжать формировать правильную осанку.</p> <p>Развивать гибкость, силу мышц живота и позвоночника путем выполнения упражнений на фитболе.</p> <p>Воспитывать эмоциональную отзывчивость.</p>	Групповые творческие задания
Занятие №15	1	<p><i>Теория:</i> 30 мин</p> <p><i>Практика:</i> 30 мин</p>	<p>Учить бросать мяч из-за головы вдаль через веревочку.</p> <p>Развивать физические качества: ловкость, гибкость, равновесие, силу, выносливость.</p>	Групповые творческие задания

			Воспитывать эмоциональную отзывчивость, активность.	
Занятие №16	1	<i>Теория: 30 мин Практика: 30 мин</i>	Закрепить навык бросания мяча из-за головы через веревочку. Развивать физические качества: ловкость, гибкость, равновесие, силу, выносливость. Воспитывать эмоциональную отзывчивость, активность.	Групповые творческие задания
Занятие №17	1	<i>Теория: 30 мин Практика: 30 мин</i>	Формировать навык выполнения комплекса ОРУ с использованием мяча в сочетании с покачиваниями на мяче. Упражнять в балансе на мяче в различных положениях. Способствовать развитию мелкой и общей моторики при использовании малых мячей. Воспитывать чувство дружелюбия, взаимопонимания, товарищества.	Групповые творческие задания
Занятие №18	1	<i>Теория: 30 мин Практика: 30 мин</i>	Закреплять навык выполнения комплекса ОРУ с использованием мяча в сочетании с покачиваниями на мяче. Упражнять в балансе на мяче в различных положениях. Способствовать развитию мелкой и общей моторики при использовании малых мячей. Способствовать развитию чувства дружелюбия, взаимопонимания.	Групповые творческие задания
Занятие №19	1	<i>Теория: 30 мин</i>	Формировать потребность в двигательной активности	Групповые творческие задания

		<i>Практика: 30 мин</i>	<p>физическом совершенствовании. Развивать физические качества: силу, выносливость, координацию. Воспитывать интерес и потребность в физических упражнениях и играх.</p>	
Занятие №20	1	<i>Теория: 30 мин Практика: 30 мин</i>	<p>Формировать навык удержания правильной осанки. Развивать мышечную систему, координацию движений и глазомер детей. Привлечь интерес к футболу.</p>	Групповые творческие задания
Занятие №21	1	<i>Теория: 30 мин Практика: 30 мин</i>	<p>Формировать навык удержания правильной осанки. Развивать мышечную систему, координацию движений и глазомер детей. Привлечь интерес к футболу.</p>	Групповые творческие задания
Занятие №22	1	<i>Теория: 30 мин Практика: 30 мин</i>	<p>Формировать умение выполнять упражнения с мячом. Развивать физические качества: ловкость, координацию движений, общую выносливость. Закреплять навык правильной осанки. Воспитывать дружелюбие, организованность.</p>	Групповые творческие задания
Занятие №23	1	<i>Теория: 30 мин Практика: 30 мин</i>	<p>Формировать привычку к ЗОЖ посредством разнообразных физических упражнений. Развивать физические качества: быстроту, силу, выносливость;</p>	Групповые творческие задания

			Способствовать развитию положительных эмоций, чувства взаимопомощи. Воспитывать чувства коллективизма, дружбы.	
Занятие №24	1	<i>Теория: 30 мин Практика: 30 мин</i>	Учить катать фитбол, толкая его двумя руками. Закреплять навык действовать по сигналу. Способствовать развитию и укреплению опорно-двигательного аппарата. Воспитывать волевые качества.	Групповые творческие задания
Занятие №25	1	<i>Теория: 30 мин Практика: 30 мин</i>	Закрепить навык катания мяча двумя руками. Способствовать развитию и укреплению опорно-двигательного аппарата. Воспитывать волевые качества.	Групповые творческие задания
Занятие №26	1	<i>Теория: 30 мин Практика: 30 мин</i>	Учить бросанию мяча из положения сидя на корточках. Развивать физические качества: равновесие и гибкость. Формировать потребность в систематических занятиях физическими упражнениями.	Групповые творческие задания
Занятие №27	1	<i>Теория: 30 мин Практика: 30 мин</i>	Закрепить навык бросания мяча из положения сидя на корточках. Развивать равновесие и гибкость. Формировать потребность в систематических занятиях физическими упражнениями.	Групповые творческие задания
Занятие №28	1	<i>Теория: 30 мин Практика: 30 мин</i>	Учить ползать на четвереньках, толкая мяч головой. Упражнять в равновесии. Упражнять в освоении составных элементов основных движений.	Групповые творческие задания

			Учить соблюдать правила при выполнении физических упражнений и подвижных игр.	
Занятие №29	1	<i>Теория: 30 мин Практика: 30 мин</i>	Учить перебрасывать мяч способом из-за головы. Упражнять в ползании на четвереньках, толкая мяч головой. Упражнять в освоении составных элементов основных движений. Воспитывать ответственное отношение к правилам при выполнении физических упражнений.	Групповые творческие задания
Занятие №30	1	<i>Теория: 30 мин Практика: 30 мин</i>	Учить ползать на четвереньках, толкая мяч перед собой. Учит группироваться при выполнении кувырков. Упражнять в умении отталкиваться при прыжках на двух ногах. Формировать правильную осанку. Воспитывать волю и терпение.	Групповые творческие задания
Занятие №31	1	<i>Теория: 30 мин Практика: 30 мин</i>	Учить правильному исходному положению во время бросания мяча. Упражнять в умении отталкиваться при прыжках на двух ногах и группироваться при выполнении кувырков, в ползании на четвереньках, толкая мяч перед собой. Формировать правильную осанку. Воспитывать волю и терпение.	Групповые творческие задания
Занятие №32	1	<i>Теория: 30 мин Практика: 30 мин</i>	Закрепить навык ползания на четвереньках, толкая мяч перед собой. Закрепить навык группироваться при выполнении кувырков.	Групповые творческие задания

			<p>Упражнять в умении отталкиваться при прыжках на двух ногах. Формировать правильную осанку.</p> <p>Воспитывать волю и терпение.</p>	
Занятие №33	1	<p><i>Теория:</i> 30 мин</p> <p><i>Практика:</i> 30 мин</p>	<p>Обеспечить высокую двигательную активность. Развивать силу основных мышечных групп, способствовать растяжению и укреплению мышц и связок.</p> <p>Воспитывать чувство товарищества.</p>	Групповые творческие задания
Занятие №34	1	<p><i>Теория:</i> 30 мин</p> <p><i>Практика:</i> 30 мин</p>	<p>Тренировать функции дыхательной и сердечно-сосудистой систем.</p> <p>Развивать красоту, грациозность выполнения физических упражнений под музыку.</p> <p>Воспитывать внимание, быстроту реакции на сигнал.</p>	Групповые творческие задания
Занятие №35	1	<p><i>Теория:</i> 30 мин</p> <p><i>Практика:</i> 30 мин</p>	<p>Тренировать функции дыхательной и сердечно-сосудистой систем.</p> <p>Развивать грациозность выполнения физических упражнений под музыку.</p> <p>Воспитывать внимание, быстроту реакции на сигнал.</p>	Групповые творческие задания
Занятие №36	1	<p><i>Теория:</i> 30 мин</p> <p><i>Практика:</i> 30 мин</p>	<p>Учить правильному перехвату за перекладины гимнастической стенки перед выполнением вися.</p> <p>Развивать умение ловли мяча хлопком в ладоши и подпрыгиванием.</p> <p>Закреплять навык подтягивания во время ползания.</p> <p>Формировать чувство радости и удовлетворения от выполнения физических упражнений.</p>	Групповые творческие задания

Занятие №37	1	<i>Теория: 30 мин Практика: 30 мин</i>	Учить подбрасывать мяч и ловить его сидя. Закреплять навык правильного перехвата перекладин гимнастической стенки. Развивать навык равновесия. Формировать чувство радости и удовлетворения от выполнения физических упражнений.	Групповые творческие задания
Занятие №38	1	<i>Теория: 30 мин Практика: 30 мин</i>	Закрепить навык подбрасывания мяча и умения ловить его сидя. Закреплять навык правильного перехвата перекладин гимнастической стенки. Развивать навык равновесия. Формировать чувство радости от выполнения физических упражнений.	Групповые творческие задания
Занятие №39	1	<i>Теория: 30 мин Практика: 30 мин</i>	Закреплять навыки выполнения комплекса ОРУ с использованием мяча в сочетании с колебательными покачиваниями на мяче. Упражнять в балансе на мяче в различных положениях. Учить сохранять правильную осанку, сидя на мяче, при уменьшении площади опоры. Способствовать развитию мелкой и общей моторики при использовании малых мячей. Способствовать развитию у детей чувства дружелюбия и взаимопонимания.	Групповые творческие задания
Занятие №40	1	<i>Теория: 30 мин Практика:</i>	Совершенствование функций организма, повышение его защитных	Групповые творческие задания

		30 мин	свойств и устойчивости к заболеваниям с помощью фитболов. Развивать двигательную сферу ребенка и его физические качества: выносливость, ловкость, быстрота, гибкость. Воспитывать интерес и потребность в физических упражнениях и играх.	
Занятие №41	1	<i>Теория:</i> 30 мин <i>Практика:</i> 30 мин	Познакомить детей с упражнениями на фитболе в положении лежа на мяче. Способствовать формированию правильной осанки, развивать мышечный корсет путем выполнения упражнений с фитболом. Воспитывать дружеское взаимоотношение между детьми.	Групповые творческие задания
Занятие №42	1	<i>Теория:</i> 30 мин <i>Практика:</i> 30 мин	Продолжать знакомить детей с упражнениями на фитболе в положении лежа на мяче. Способствовать формированию правильной осанки. Развивать мышечный корсет путем выполнения упражнений с фитболом. Воспитывать дружеское взаимоотношение между детьми.	Групповые творческие задания
Занятие №43	1	<i>Теория:</i> 30 мин <i>Практика:</i> 30 мин	Учить сохранять равновесие в различных положениях на фитболе. Развивать психофизические качества: силу, быстроту, выносливость, ловкость. Воспитывать у детей выдержку, самостоятельность.	Групповые творческие задания
Занятие №44	1	<i>Теория:</i> 30 мин	Учить правильной посадке на фитболе, сохраняя	Групповые творческие задания

		<i>Практика: 30 мин</i>	<p>равновесие. Развивать мышечную систему путём выполнения упражнений на фитбол-мячах.</p> <p>Вызвать у детей приподнятое настроение, отсутствие страха быть неловким.</p>	
Занятие №45	1	<i>Теория: 30 мин Практика: 30 мин</i>	<p>Закреплять навык основного положения на мяче.</p> <p>Формировать правильную осанку.</p> <p>Развивать подвижность суставов.</p> <p>Воспитывать желание заниматься спортом.</p>	Групповые творческие задания
Занятие №46	1	<i>Теория: 30 мин Практика: 30 мин</i>	<p>Упражнять в совершенствовании основных движений рук (прямых и согнутых) и туловища, сидя на мяче.</p> <p>Развивать мышечную систему путём выполнения упражнений на фитбол-мячах.</p> <p>Воспитывать у детей выдержку и самостоятельность.</p>	Групповые творческие задания
Занятие №47	1	<i>Теория: 30 мин Практика: 30 мин</i>	<p>Закреплять навыки выполнения комплекса ОРУ с использованием мяча.</p> <p>Развивать координацию движений.</p> <p>Воспитывать морально-волевые качества: выдержку, уверенность в себе.</p>	Групповые творческие задания
Занятие №48	1	<i>Теория: 30 мин Практика: 30 мин</i>	<p>Закреплять навык основного положения сидя на мяче.</p> <p>Развивать координацию движений и выносливость.</p> <p>Воспитывать чувство удовлетворения от выполнения физических</p>	Групповые творческие задания

			упражнений.	
Занятие №49	1	<i>Теория: 30 мин Практика: 30 мин</i>	Закрепить навык сохранять правильную осанку сидя на мяче. Развивать равновесие, ловкость, выносливость, быстроту, координацию движений. Воспитывать желание заниматься физкультурой, создавая бодрое, радостное настроение.	Групповые творческие задания
Занятие №50	1	<i>Теория: 30 мин Практика: 30 мин</i>	Обеспечить высокую двигательную активность. Развивать силу основных мышечных групп, способствовать укреплению мышц ног и передней поверхности бедра. Воспитывать чувство товарищества.	Групповые творческие задания
Занятие №51	1	<i>Теория: 30 мин Практика: 30 мин</i>	Формировать правильную осанку сидя на мяче. Развивать силу основных мышечных групп, способствовать укреплению мышц туловища, развивать гибкость и пластичность. Воспитывать интерес и потребность в физических упражнениях.	Групповые творческие задания
Занятие №52	1	<i>Теория: 30 мин Практика: 30 мин</i>	Формировать умение выполнять упражнения с мячом. Развивать силы мышц рук. Воспитывать дружелюбие и бодрое настроение.	Групповые творческие задания
Занятие №53	1	<i>Теория: 30 мин Практика: 30 мин</i>	Формировать умение выполнять упражнения с мячом. Развивать силы мышц рук. Воспитывать дружеское взаимоотношение между детьми.	Групповые творческие задания
Занятие №54	1	<i>Теория:</i>	Формировать умение	Групповые творческие

		<p><i>30 мин</i> <i>Практика:</i> <i>30 мин</i></p>	<p>выполнять упражнения с мячом. Развивать силу основных мышечных групп, способствовать укреплению свода стопы и профилактики плоскостопия. Воспитывать внимание, быстроту реакции на сигнал.</p>	<p>задания</p>
Занятие №55	1	<p><i>Теория:</i> <i>30 мин</i> <i>Практика:</i> <i>30 мин</i></p>	<p>Формировать правильную осанку и статистическую выносливость мышц туловища. Развивать силу основных мышечных групп. Воспитывать волю и терпение.</p>	<p>Групповые творческие задания</p>
Занятие №56	1	<p><i>Теория:</i> <i>30 мин</i> <i>Практика:</i> <i>30 мин</i></p>	<p>Формировать правильную осанку сидя на мяче. Развивать силу основных мышечных групп, способствовать расслаблению мышц рук и спины. Воспитывать дружелюбие, организованность.</p>	<p>Групповые творческие задания</p>
Занятие №57	1	<p><i>Теория:</i> <i>30 мин</i> <i>Практика:</i> <i>30 мин</i></p>	<p>Формировать умение выполнять упражнения с мячом. Развивать силу основных мышечных групп, способствующих на растягивание мышц ног и развития пластичности движений. Воспитывать интерес и потребность в физических упражнениях и играх.</p>	<p>Групповые творческие задания</p>
Занятие №58	1	<p><i>Теория:</i> <i>30 мин</i> <i>Практика:</i> <i>30 мин</i></p>	<p>Формировать правильную осанку сидя на мяче. Развивать силу основных мышечных групп, направленную на укрепление сводов стоп и профилактики плоскостопия. Способствовать развитию</p>	<p>Групповые творческие задания</p>

			у детей чувства дружелюбия и взаимопонимания.	
Занятие №59	1	<i>Теория: 30 мин Практика: 30 мин</i>	Формировать правильную осанку сидя на мяче с гимнастической палкой. Развивать силу основных мышечных групп, направленную на укрепление сводов стопы, с элементами самомассажа. Воспитывать чувство товарищества.	Групповые творческие задания
Занятие №60	1	<i>Теория: 30 мин Практика: 30 мин</i>	Формировать правильную осанку сидя на мяче. Развивать силу основных мышечных групп, направленную на профилактику плоскостопия и формирования свода стопы. Воспитывать терпение и аккуратность.	Групповые творческие задания
Занятие №61	1	<i>Теория: 30 мин Практика: 30 мин</i>	Формировать правильную осанку сидя на мяче. Развивать силу основных мышечных групп, направленную на формирование и укрепление мышц свода стопы, передней поверхности бедра и брюшного пресса. Воспитывать волю и терпение.	Групповые творческие задания
Занятие №62	1	<i>Теория: 30 мин Практика: 30 мин</i>	Формировать правильную осанку сидя на мяче с гимнастической палкой. Развивать силу основных мышечных групп, направленную на укрепление сводов стопы и профилактики плоскостопия. Воспитывать желание заниматься физкультурой.	Групповые творческие задания

Занятие №63	1	<i>Теория: 30 мин Практика: 30 мин</i>	Закрепить навыки упражнений на мяче с гимнастической палкой. Развивать силу основных мышечных групп, направленную на укрепление сводов стопы и профилактики плоскостопия. Воспитывать желание заниматься физкультурой.	Групповые творческие задания
Занятие №64	1	<i>Теория: 30 мин Практика: 30 мин</i>	Формировать правильную осанку сидя на мяче с гимнастической палкой за плечами. Развивать силу основных мышечных групп, направленную на укрепление свода стопы и развитие сердечно-сосудистой системы организма. Воспитывать эмоциональную отзывчивость, активность.	Групповые творческие задания
Занятие №65	1	<i>Теория: 30 мин Практика: 30 мин</i>	Закрепить навыки упражнений на мяче с гимнастической палкой за плечами. Укреплять здоровье с помощью фитбола. Развивать силу мышц, поддерживающих правильную осанку. Развивать двигательную сферу ребёнка и его физические качества: выносливость, ловкость, быстрота, гибкость. Воспитывать интерес и потребность в физических упражнениях и играх.	Групповые творческие задания
Занятие №66	1	<i>Теория: 30 мин Практика: 30 мин</i>	Учить принимать правильное исходное положение при выполнении прыжков. Упражнять в беге «змейкой». Закреплять навык	Групповые творческие задания

			действовать по сигналу. Способствовать развитию и укреплению опорно-двигательного аппарата. Воспитывать волевые качества.	
Занятие №67	1	<i>Теория: 30 мин Практика: 30 мин</i>	Упражнять в навыке мягкого приземления и принятия правильного исходного положения при выполнении прыжков. Развивать равновесие и гибкость. Формировать потребность в систематических занятиях физическими упражнениями.	Групповые творческие задания
Занятие №68	1	<i>Теория: 30 мин Практика: 30 мин</i>	Закрепить правильное исходное положение при выполнении прыжков. Закрепить умение в беге «змейкой». Способствовать развитию и укреплению опорно-двигательного аппарата. Воспитывать волевые качества.	Групповые творческие задания
Занятие №69	1	<i>Теория: 30 мин Практика: 30 мин</i>	Закреплять упражнения из разных положений для разгрузки позвоночника. Совершенствовать у детей умение свободно выполнять упражнения, направленные на профилактику плоскостопия и осанки, сохранения равновесия. Закреплять умение детей правильно дышать носом, формировать навыки произвольного расслабления и снятия напряжения, закреплять приемы релаксации. Воспитывать выдержку, уверенность в себе.	Групповые творческие задания
Занятие №70	1	<i>Теория: 30 мин Практика:</i>	Продолжать формировать потребность в двигательной активности и	Групповые творческие задания

		30 мин	физическом совершенствовании, формировать навык правильной осанки. Развивать координацию движений, мышечную систему путем выполнения упражнений на мячах, выносливость и силу. Способствовать развитию взаимопонимания.	
Занятие №71	1	<i>Теория:</i> 30 мин <i>Практика:</i> 30 мин	Обеспечить высокую двигательную активность. Развивать силу основных мышечных групп, способствовать растяжению и укреплению мышц и связок. Воспитывать чувство товарищества.	Групповые творческие задания
Занятие №72	1	<i>Практика: 1ч</i>	Воспитанники демонстрируют приобретенные знания, умения и навыки в области фитбол-гимнастики.	Открытое занятие

Планируемые результаты:

- положительная динамика в состоянии здоровья и физическая подготовленность детей, снижение заболеваемости воспитанников;
- увеличение интереса к занятиям физической культуры, к здоровому образу жизни;
- заинтересованность родителей, в различных формах оздоровления детей, участие в конкурсах различных уровней, выступление с открытыми показами перед детьми и родителями других групп МБДОУ.

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Количество учебных недель – 36

Количество учебных дней – 72

Продолжительность каникул (зимних) – 10 дней

Учебный период – с 1 сентября по 31 мая

Календарный учебный график

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятий	Форма занятия	Кол-во часов	Раздел/тема	Место проведения	Форма контроля
1 неделя	Сентябрь	01.09.2017	17:00-17:15	групповая	1	Занятие №1	МБДОУ «Детский сад комбинированного вида №16 «Колокольчик», музыкальный зал	Устный опрос
1 неделя		04.09.2017	17:00-17:15	групповая	1	Занятие №2		Устный опрос
2 неделя		08.09.2017	17:00-17:15	групповая	1	Занятие №3		Устный опрос
2 неделя		11.09.2017	17:00-17:15	групповая	1	Занятие №4		Групповые творческие задания
3 неделя		15.09.2017	17:00-17:15	групповая	1	Занятие №5		Групповые творческие задания
3 неделя		18.09.2017	17:00-17:15	групповая	1	Занятие №6		Групповые творческие задания
4 неделя		22.09.2017	17:00-17:15	групповая	1	Занятие №7		Групповые творческие задания
4 неделя		25.09.2017	17:00-17:15	групповая	1	Занятие №8		Групповые творческие задания
5 неделя		29.09.2017	17:00-17:15	групповая	1	Занятие №9		
Итого						9		
1 неделя	Октябрь	02.10.2017	групповая	групповая	1	Занятие №10	МБДОУ «Детский сад комбинированного вида №16 «Колокольчик», музыкальный зал	Групповые творческие задания
1 неделя		06.10.2017	17:00-17:15	групповая	1	Занятие №11		Групповые творческие задания
2 неделя		09.10.2017	17:00-17:15	групповая	1	Занятие №12		Групповые творческие задания
2 неделя		13.10.2017	17:00-17:15	групповая	1	Занятие №13		Групповые творческие задания
3 неделя		16.10.2017	17:00-17:15	групповая	1	Занятие №14		Групповые творческие задания
3		20.10.2017	17:00-17:15	групповая	1	Занятие №15		Групповые

неделя								творческие задания
4 неделя		23.10.2017	17:00-17:15	групповая	1	Занятие №16		Групповые творческие задания
4 неделя		27.10.2017	17:00-17:15	групповая	1	Занятие №17		Групповые творческие задания
5 неделя		30.10.2017	17:00-17:15	групповая	1	Занятие №18		Групповые творческие задания
Итого					9			
1 неделя	Ноябрь	03.11.2017	17:00-17:15	групповая	1	Занятие №19	МБДОУ «Детский сад комбинированного вида №16 «Колокольчик», музыкальный зал	Групповые творческие задания
1 неделя		06.11.2017	17:00-17:15	групповая	1	Занятие №20		Групповые творческие задания
2 неделя		10.11.2017	17:00-17:15	групповая	1	Занятие №21		Групповые творческие задания
2 неделя		13.11.2017	17:00-17:15	групповая	1	Занятие №22		Групповые творческие задания
3 неделя		17.11.2017	17:00-17:15	групповая	1	Занятие №23		Групповые творческие задания
3 неделя		20.11.2017	17:00-17:15	групповая	1	Занятие №24		Групповые творческие задания
4 неделя		24.11.2017	17:00-17:15	групповая	1	Занятие №25		Групповые творческие задания
4 неделя		27.11.2017	17:00-17:15	групповая	1	Занятие №26		Групповые творческие задания
Итого						8		
1 неделя	Декабрь	01.12.2017	17:00-17:15	групповая	1	Занятие №27	МБДОУ «Детский сад комбинированного вида №16	Групповые творческие задания
1 неделя		04.12.2017	17:00-17:15	групповая	1	Занятие №28		Групповые творческие задания
2 неделя		08.12.2017	17:00-17:15	групповая	1	Занятие №29		Групповые творческие задания
2		11.12.2017	17:00-17:15	групповая	1	Занятие №30		Групповые

неделя							«Колокольчик», музыкальный зал	творческие задания
3 неделя		15.12.2017	17:00-17:15	групповая	1	Занятие №31		Групповые творческие задания
3 неделя		18.12.2017	17:00-17:15	групповая	1	Занятие №32		Групповые творческие задания
4 неделя		22.12.2017	17:00-17:15	групповая	1	Занятие №33		Групповые творческие задания
4 неделя		25.12.2017	17:00-17:15	групповая	1	Занятие №34		
5 неделя		29.12.2017	17:00-17:15	групповая	1	Занятие №35		
Итого					9			
1 неделя	Январь	12.01.2018	17:00-17:15	групповая	1	Занятие №36	МБДОУ «Детский сад комбинированного вида №16 «Колокольчик», музыкальный зал	Групповые творческие задания
1 неделя		15.01.2018	17:00-17:15	групповая	1	Занятие №37		Групповые творческие задания
2 неделя		19.01.2018	17:00-17:15	групповая	1	Занятие №38		Групповые творческие задания
2 неделя		22.01.2018	17:00-17:15	групповая	1	Занятие №39		Групповые творческие задания
3 неделя		26.01.2018	17:00-17:15	групповая	1	Занятие №40		Групповые творческие задания
3 неделя		29.01.2018	17:00-17:15	групповая	1	Занятие №41		Групповые творческие задания
Итого					6			
1 неделя	Февраль	02.02.2018	17:00-17:15	групповая	1	Занятие №42	МБДОУ «Детский сад комбинированного вида №16	Групповые творческие задания
1 неделя		05.02.2018	17:00-17:15	групповая	1	Занятие №43		Групповые творческие задания
2 неделя		09.02.2018	17:00-17:15	групповая	1	Занятие №44		Групповые творческие задания

2 неделя		12.02.2018	17:00-17:15	групповая	1	Занятие №45	«Колокольчик», музыкальный зал	Групповые творческие задания
3 неделя		16.02.2018	17:00-17:15	групповая	1	Занятие №46		Групповые творческие задания
3 неделя		19.02.2018	17:00-17:15	групповая	1	Занятие №47		Групповые творческие задания
4 неделя		26.02.2018	17:00-17:15	групповая	1	Занятие №48		Групповые творческие задания
Итого					7			
1 неделя	Март	02.03.2018	17:00-17:15	групповая	1	Занятие №49	МБДОУ «Детский сад комбинированного вида №16 «Колокольчик», музыкальный зал	Групповые творческие задания
1 неделя		05.03.2018	17:00-17:15	групповая	1	Занятие №50		Групповые творческие задания
2 неделя		12.03.2018	17:00-17:15	групповая	1	Занятие №51		Групповые творческие задания
2 неделя		16.03.2018	17:00-17:15	групповая	1	Занятие №52		Групповые творческие задания
3 неделя		19.03.2018	17:00-17:15	групповая	1	Занятие №53		Групповые творческие задания
3 неделя		23.03.2018	17:00-17:15	групповая	1	Занятие №54		Групповые творческие задания
4 неделя		26.03.2018	17:00-17:15	групповая	1	Занятие №55		Групповые творческие задания
4 неделя		30.03.2018	17:00-17:15	групповая	1	Занятие №56		Групповые творческие задания
Итого					8			
1 неделя	Апрель	02.04.2018	17:00-17:15	групповая	1	Занятие №57	МБДОУ «Детский сад	Групповые творческие задания
1 неделя		06.04.2018	17:00-17:15	групповая	1	Занятие №58		Групповые творческие задания

2 неделя		09.04.2018	17:00-17:15	групповая	1	Занятие №59	комбинированного вида №16 «Колокольчик», музыкальный зал	Групповые творческие задания
2 неделя		13.04.2018	17:00-17:15	групповая	1	Занятие №60		Групповые творческие задания
3 неделя		16.04.2018	17:00-17:15	групповая	1	Занятие №61		Групповые творческие задания
3 неделя		20.04.2018	17:00-17:15	групповая	1	Занятие №62		Групповые творческие задания
4 неделя		23.04.2018	17:00-17:15	групповая	1	Занятие №63		Групповые творческие задания
4 неделя		27.04.2018	17:00-17:15	групповая	1	Занятие №64		Групповые творческие задания
Итого					8			
1 неделя	Май	04.05.2018	17:00-17:15	групповая	1	Занятие №65	МБДОУ «Детский сад комбинированного вида №16 «Колокольчик», музыкальный зал	Групповые творческие задания
1 неделя		07.05.2018	17:00-17:15	групповая	1	Занятие №66		Групповые творческие задания
2 неделя		11.05.2018	17:00-17:15	групповая	1	Занятие №67		Групповые творческие задания
2 неделя		14.05.2018	17:00-17:15	групповая	1	Занятие №68		Групповые творческие задания
3 неделя		18.05.2018	17:00-17:15	групповая	1	Занятие №69		Групповые творческие задания
3 неделя		21.05.2018	17:00-17:15	групповая	1	Занятие №70		Групповые творческие задания
4 неделя		25.05.2018	17:00-17:15	групповая	1	Занятие №71		Групповые творческие задания
4 неделя		28.05.2018	17:00-17:15	групповая	1	Занятие №72		Открытое занятие
Итого						8		
ИТОГО					72			

Условия реализации программы Материально-техническое обеспечение

Занятия проводятся в проветриваемом, хорошо освещенном музыкальном зале.

В помещении находится:

- магнитофон;
- моноблок.

Перечень оборудования для проведения занятий:

- декорации;
- костюмы;
- отличительные знаки, эмблемы, жетоны;
- грамоты, значки, медали (для подведения итогов занятий и награждения);
- атрибуты: фитболы, кегли, обручи, мячи разных размеров, скакалки, индивидуальные коврики, шведская стенка.

Требования к проведению занятий и последовательность обучения упражнениям на фитболах

На занятиях фитбол - гимнастикой существует ряд определенных правил, без знаний которых выполнение упражнений на мячах не принесут должного оздоровительного эффекта.

1. 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.

2. 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 - 4 лет диаметр мяча составляет 45 см.,

3. 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.

4. Для занятий фитбол - гимнастикой 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.

5. Осанка в седе 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 90° или чуть больше. Руки опущены вниз, пальцы придерживают мяч.

6. Необходимо научить ребёнка приемам самостраховки на занятиях

фитбол – гимнастикой.

7. Упражнения на занятиях должны быть доступными, разнообразными и интересными. Занимающиеся не должны испытывать чувство физического дискомфорта или болевых ощущений при их выполнении.

8. При выполнении подскоков на мяче необходимо следить за осанкой детей. Нельзя совмещать подпрыгивание со сгибанием, скручиванием или поворотами туловища.

9. Выполняя упражнения лёжа на мяче (на спине или животе), контролировать, чтобы голова и позвоночник составляли прямую линию, и дыхание не задерживалось.

10. Физическую нагрузку необходимо строго дозировать в соответствии с возрастными особенностями занимающихся. На занятиях обязательно осуществлять врачебный и педагогический контроль.

11. Обучение упражнениям должно быть последовательным и постепенным «от простого к сложному». На первых занятиях следует придерживаться определенной последовательности (этапам) решения образовательных задач.

12. 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.

13. Мячи хранятся в специально установленном месте, вдали от источников тепла (батареи) и воздействия прямых солнечных лучей.

Форма аттестации

Основными формами аттестации являются: тестовые и творческие задания, конкурсы.

Для отслеживания результатов педагогической деятельности применяются следующие способы: педагогическое наблюдение, тренинги, игры, собеседования, проекты, работа с карточками.

Способы определения результативности освоения программы

Оценить возможности детей и результаты обучения по программе помогает поэтапный контроль (Приложение 1).

Этап 1. Входной контроль (начало года - сентябрь).

Педагог учитывает рекомендации врачебного обследования (изучает медицинские карты, группы здоровья детей), определяет уровень физического развития каждого ребенка, возможности опорно-двигательного аппарата, природные данные (музыкальность, чувство ритма, координация, гибкость, выворотность, шаг и т.д.), уровень психического развития (внимание, мышление, память).

Этап 2. Текущий контроль (середина года - январь).

Дети выполняют задания, выявляющие степень усвоения учебного материала. Педагог проводит беседы с детьми и их родителями.

Этап 3. Итоговый контроль (конец года – май).

В конце года проводится открытое занятие для педагогов и родителей. Дети демонстрируют приобретенные навыки, умения и знания в области фитбол -гимнастики. Открытое занятие является продуктом совместной работой педагога и воспитанников.

На этих этапах контроля педагог может внести коррективы в планирование и программно-методическое обеспечение.

Диагностика двигательного развития

ФИО ребенка	Сформированность основных движений														
	1			2			3			4			5		
	н	с	к	н	с	к	н	с	к	н	с	к	н	с	к
1															
2															

Примечание

Под номерами в таблице оценка основных движений в соответствии с реальным возрастом ребенка: 1 – ходьба; 2 – бег; 3 – прыжки; 4 –равновесие; 5– выполнение упражнений на мяче (с мячом).

Н – начало года; С – середина года; К – конец года.

Достижения ребенка будет оцениваться «+», «-», «v», где:

«+» это высокий уровень развития двигательных навыков, а «-» это низкий показатель, «v» это средний показатель.

Литература:

1. Адашкявичене Э.Й. Спортивные игры и упражнения в детском саду: Кн. для воспитателя детского сада. М.,1992.
2. Зимонина В.Н. Расту здоровым. Программно- методическое пособие для детского сада: в 2ч.М., 2013.
3. Казина О. Б. Веселая физкультура для детей и их родителей. Занятия, развлечения, праздники, походы./ О. Б. Казина; худож. Е. А. Афоничева, В. Н. Куров. – Ярославль: Академия развития; Владимир: ВКТ, 2008. – 144 с.: ил. – (Серия: «Детски сад: день за днем. В помощь воспитателям и родителям. Здоровьесберегающие технологии в образовании»).
4. Муллаева Н. Б. Конспекты – сценарии занятий по физической культуре для дошкольников: Учебно – методическое пособие – СПб.: «ДЕТСТВО – ПРЕСС», 2010 – 160 с., ил.
5. Сулим Е.В. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 3-5 лет.- М.: ТЦ Сфера , 2014 год.- 160с.
6. Фирилева Ж. Е. Сайкина Е. Г. «Фитнес – Данс» лечебно – профилактический танец. Учебно – педагогическое пособие для педагогов дошкольных и школьных учреждений. – СПб, «Детство – Пресс», 2014.