

Управление народного образования администрации
г. Мичуринска Тамбовской области
Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад комбинированного вида №16 «Колокольчик»

Рекомендована к утверждению
на заседании педагогического совета
Протокол от 28.01.23 № 1



УТВЕРЖДЕНА:
Заведующий МБДОУ «Детский сад
комбинированного вида №16
«Колокольчик»

Т.В. Макарова

Приказ от «2» 01 2023 г. № 230

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

«Фитбол - гимнастика»

**Направленность-физкультурно-спортивная
Уровень освоения - базовый
Возраст учащихся- 3 - 4 года
Срок реализации - 1 год**

Автор-составитель:
Языкова Ксения Николаевна,
воспитатель

г. Мичуринск 2023 г.

1. Учреждение	МБДОУ Детский сад комбинированного вида № 16 «Колокольчик» г. Мичуринска
2. Полное название программы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно – спортивной направленности «Фитбол - гимнастика»
3. Ф.И.О., должность автора	Языкова Ксения Николаевна, воспитатель
4. Сведения о программе:	
4.1 нормативная база	<ul style="list-style-type: none"> • Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в РФ»; • Концепция развития дополнительного образования детей (распоряжение Правительства РФ от 04.09.2014 г. № 1726-р) (далее – федеральная Концепция); • Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (в редакции от 30.09.2020); • Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»; • «Методические рекомендации по обеспечению санитарно-эпидемиологических требований к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» 2.4.0242-21; • Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 №2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (Зарегистрирован в Минюсте

	<p>России 29.01.2021 №62296);</p> <ul style="list-style-type: none"> • Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 24.03.2021 №10 «О внесении изменений в санитарно-эпидемиологические правила СП 3.1/2.4.3598-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)», утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 30.06.2020 № 16»; 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.)
4.2. Вид	дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
4.3. Направленность	Физкультурно-спортивная
4.4. Уровень освоения программы	стартовый (ознакомительный)
4.5. Область применения	дополнительное образование
4.6. Продолжительность обучения	1 год
4.7. Год разработки	2022г.
4.8. Возрастная категория обучающихся	3-4 года

ИНФОРМАЦИОННАЯ КАРТА

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. Выбор данной программы сформирован потребностью родителей, желающих иметь здоровых, физически развитых детей. Негативное влияние на организм ребенка различных факторов окружающей среды приводит к ухудшению состояния его здоровья, снижению умственной и физической активности. Программа

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

Программа «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

- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- 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 3-4 года.

Объем программы: 72ч - 1 год обучения.

Формы обучения и виды занятия:

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

Срок освоения программы: 1 года.

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

Цель и задачи программы

Цель программы: развитие физических качеств и укрепление здоровья 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	-	Групповые творческие задания
Занятие №2	1	0,5	0,5	Групповые творческие задания
Занятие №3	1	0,5	0,5	Групповые творческие задания
Занятие №4	1	0,5	0,5	Групповые творческие задания
Занятие №5	1	0,5	0,5	Групповые творческие задания
Занятие №6	1	0,5	0,5	Групповые творческие задания
Занятие №7	1	0,5	0,5	Групповые творческие задания
Занятие № 8	1	0,5	0,5	Групповые творческие задания
Занятие № 9	1	0,5	0,5	Групповые творческие задания
Занятие № 10	1	0,5	0,5	Групповые творческие задания
Занятие № 11	1	0,5	0,5	Групповые творческие задания
Занятие № 12	1	0,5	0,5	Групповые творческие задания
Занятие № 13	1	0,5	0,5	Групповые творческие задания

Занятие № 14	1	0,5	0,5	Групповые творческие задания
Занятие №15	1	0,5	0,5	Групповые творческие задания
Занятие №16	1	0,5	0,5	Групповые творческие задания
Занятие №17	1	0,5	0,5	Групповые творческие задания
Занятие № 18	1	0,5	0,5	Групповые творческие задания
Занятие № 19	1	0,5	0,5	Групповые творческие задания
Занятие № 20	1	0,5	0,5	Групповые творческие задания
Занятие № 21	1	0,5	0,5	Групповые творческие задания
Занятие №22	1	0,5	0,5	Групповые творческие задания
Занятие №23	1	0,5	0,5	Групповые творческие задания
Занятие № 24	1	0,5	0,5	Групповые творческие задания
Занятие № 25	1	0,5	0,5	Групповые творческие задания
Занятие № 26	1	0,5	0,5	Групповые творческие задания
Занятие № 27	1	0,5	0,5	Групповые творческие задания
Занятие № 28	1	0,5	0,5	Групповые творческие задания
Занятие №29	1	0,5	0,5	Групповые творческие задания

Занятие №30	1	0,5	0,5	Групповые творческие задания
Занятие № 31	1	0,5	0,5	Групповые творческие задания
Занятие № 32	1	0,5	0,5	Групповые творческие задания
Занятие № 33	1	0,5	0,5	Групповые творческие задания
Занятие № 34	1	0,5	0,5	Групповые творческие задания
Занятие № 35	1	0,5	0,5	Групповые творческие задания
Занятие №36	1	0,5	0,5	Групповые творческие задания
Занятие №37	1	0,5	0,5	Групповые творческие задания
Занятие № 38	1	0,5	0,5	Групповые творческие задания
Занятие № 39	1	0,5	0,5	Групповые творческие задания
Занятие № 40	1	0,5	0,5	Групповые творческие задания
Занятие №41	1	0,5	0,5	Групповые творческие задания
Занятие №42	1	0,5	0,5	Групповые творческие задания
Занятие № 43	1	0,5	0,5	Групповые творческие задания
Занятие № 44	1	0,5	0,5	Групповые творческие задания

Занятие № 45	1	0,5	0,5	Групповые творческие задания
Занятие № 46	1	0,5	0,5	Групповые творческие задания
Занятие №47	1	0,5	0,5	Групповые творческие задания
Занятие №48	1	0,5	0,5	Групповые творческие задания
Занятие № 49	1	0,5	0,5	Групповые творческие задания
Занятие № 50	1	0,5	0,5	Групповые творческие задания
Занятие № 51	1	0,5	0,5	Групповые творческие задания
Занятие № 52	1	0,5	0,5	Групповые творческие задания
Занятие №53	1	0,5	0,5	Групповые творческие задания
Занятие №54	1	0,5	0,5	Групповые творческие задания
Занятие № 55	1	0,5	0,5	Групповые творческие задания
Занятие № 56	1	0,5	0,5	Групповые творческие задания
Занятие № 57	1	0,5	0,5	Групповые творческие задания
Занятие № 58	1	0,5	0,5	Групповые творческие задания
Занятие № 59	1	0,5	0,5	Групповые творческие задания

Занятие № 60	1	0,5	0,5	Групповые творческие задания
Занятие №61	1	0,5	0,5	Групповые творческие задания
Занятие №62	1	0,5	0,5	Групповые творческие задания
Занятие № 63	1	0,5	0,5	Групповые творческие задания
Занятие № 64	1	0,5	0,5	Групповые творческие задания
Занятие № 65	1	0,5	0,5	Групповые творческие задания
Занятие № 66	1	0,5	0,5	Групповые творческие задания
Занятие № 67	1	0,5	0,5	Групповые творческие задания
Занятие № 68	1	0,5	0,5	Групповые творческие задания
Занятие № 69	1	0,5	0,5	Групповые творческие задания
Занятие №70	1	0,5	0,5	Групповые творческие задания
Занятие №71	1	0,5	0,5	Групповые творческие задания
Итоговое занятие № 72	1		1	Открытое занятие

Содержание учебного плана

Раздел/ Тема	Кол-во часов	Содержание	Ожидаемые результаты	Формы аттестации контроля
Занятие №1. Вводное занятие	1	Теория: 1ч. Знакомство с детьми. Инструктаж по технике безопасности, по правилам поведения в зале, правила работы в коллективе	Знание правил техники безопасности, правил поведения в спортивном зале, правил работы в коллективе.	Устный опрос
Занятие №2. Фитбол-гимнастика	1	Теория: 0,5 ч. Знакомство с фитболом, как видом гимнастики. Практика: 0,5 ч. Разучивание элементарных упражнений на середине зала	Знание о форме и физических свойствах фитбола. Развитие координации движений	Устный опрос
Занятие №3. Этикет занятий фитбол-гимнастикой	1	Теория: 0,5 ч. Знакомство с этикетом на занятии, предъявляемыми к внешнему виду, спецификой занятий. Практика: 0,5 ч. Разучивание элементарных упражнений на середине зала	Знание этикета спортивных занятий. Умение сохранять равновесие и правильную осанку при выполнении упражнений. Воспитание усидчивости и внимания	Устный опрос
Занятие №4. Колобки	1	Теория: 0,5 ч. Обучение элементарным упражнениям Практика: 0,5ч. Разучивание упражнений на середине зала. П/и «Друзья»	Знание элементарных физкультурных упражнений в спортивном зале. Воспитание дружеских отношений в группе	Групповые творческие задания
Занятие №5. Котята и клубочки.	1	Теория: 0,5 ч. Формирование навыков правильного выполнения упражнений. Обучение построениям, соблюдению дистанции во время движения с фитболами. Практика: 0,5 ч. Упражнения в правильной посадке на фитболе. Выполнение общеукрепляющих упражнений	Знание и умение навыков правильного выполнения упражнений, правильной посадки на фитболе. Развитие координации движений.	Групповые творческие задания
Занятие №6. Прыг – скок	1	Теория: 0,5 ч. Знакомство с базовыми положениями при выполнении упражнений в партере (сидя, в	Знание базовых положений при выполнении упражнений. Воспитание интереса к	Групповые творческие задания

		приседе). Практика: 0,5 ч. Ходьба и бег по залу, разминочные упражнения. Выполнение базовых упражнений в партере (сидя, в приседе)	фитболам	
Занятие №7. Весёлые мячи	1	Теория: 0,5 ч. Формирование знания составных элементов движений с фитболами. Формирование навыков сохранения правильной осанки. Практика: 0,5 ч. Выполнение упражнений на сохранение осанки с фитболами. П/и «Веселый мячик»	Умение соблюдать правила при выполнении подвижных игр. Умение держать правильную осанку на фитболах. Воспитание нравственно - волевых черт личности.	Групповые творческие задания
Занятие №8. Циркачи	1	Теория: 0,5 ч. Обучение ходьбе на носках по кругу с фитболами, катанию фитбол – мяча по кругу. Практика: 0,5 ч. Выполнение ходьбы на носках по кругу с фитболами, катанию фитбол – мяча по кругу	Знание новых комбинаций движений. Развитие функциональных способностей организма.	Групповые творческие задания
Занятие №9. Прыгуны	1	Теория: 0,5 ч. Формирование умения ориентироваться в пространстве и различать пространственные направления «от себя». Совершенствование умения сохранять правильную осанку. Практика: 0,5 ч. Ходьба и бег в спокойном темпе, сохраняя координацию движений рук и ног	Умение ориентироваться в пространстве и различать пространственные направления «от себя», умение сохранять осанку на фитболах. Воспитание интереса к занятию спортом	Групповые творческие задания
Занятие №10 Школа мяча	1	Теория: 0,5 ч. Закрепление правильного положения рук и ног при прыжках на фитболах. Развитие координации движений и глазомера. Практика: 0,5 ч. Выполнение упражнений по постановке	Умение прокатывать мяч с точным попаданием в цель. Навык соблюдения правил выполнения физических упражнений и Воспитание	Групповые творческие задания

		правильного положения рук и ног при прыжках на фитболах. Упражнения в прокатывании мяча с точным попаданием в цель	нравственно - волевых черт личности	
Занятие №11. Обезьянки	1	Теория:0,5 ч. Обучение ходьбе с высоким подниманием колен, на внешней стороне стоп, на пятках. Практика: 0,5 ч. Упражнение в ходьбе с высоким подниманием колен, на внешней стороне стоп, на пятках. Пластический этюд «Обезьянки»	Умение ходить с высоким подниманием колен, на внешней стороне стопы. Умение ходить в колонне друг за другом. Развитие равновесия, ловкости, быстроты движения. Воспитание желания заниматься физкультурой	Групповые творческие задания
Занятие №12. Гномики	1	Теория: 0,5 ч. Совершенствование техники работы с фитболами. Практика: 0,5 ч. Выполнение упражнений на сохранение правильной осанки, с положением «Сидя на мяче». П/и «Гномики»	Знание техники работы с фитболами. Умение сохранять правильную осанку, сидя на мяче при уменьшении площади опоры. Развитие равновесия, ловкости, выносливости. Воспитание желания заниматься физкультурой	Групповые творческие задания
Занятие №13. Неваляшки	1	Теория:0,5 ч. Обучение технике выполнения упражнений, поддерживающих правильную осанку. Практика:0,5 ч. Выполнение упражнений, поддерживающих правильную осанку. Инсценировка стихотворения «Неваляшки»	Навык выполнения упражнений, поддерживающих правильную осанку. Укрепление здоровья с помощью фитболов. Развитие силы мышц. Воспитание интереса и потребность в физических упражнениях и играх	Групповые творческие задания
Занятие №14. Солнечные лучики	1	Теория: 0,5 ч. Обучение технике выполнения упражнений с фитболом из разных исходных положений. Формирование правильной осанки. Практика: 0,5 ч. Выполнение упражнений с фитболом из разных исходных положений. П/и «Солнечные лучики»	Развитие гибкости, силы мышц живота и позвоночника Воспитание эмоциональной отзывчивости.	Групповые творческие задания
Занятие	1	Теория: 0,5 ч. Формирование	Умение бросать мяч из-за	Групповые

№15. Красный шарик		<p>умения бросать мяч из-за головы вдаль через веревочку.</p> <p>Практика: 0,5 ч.</p> <p>Выполнение упражнений, вырабатывающих умение бросать мяч из-за головы вдаль через веревочку.</p> <p>П/и «Красный шарик»</p>	<p>голова вдаль через верёвочку Воспитание эмоциональной отзывчивости, активности.</p>	<p>творческие задания</p>
Занятие №16. Непоседы	1	<p>Теория: 0,5 ч.</p> <p>Закрепление навыка бросания мяча из-за головы через веревочку.</p> <p>Практика: 0,5 ч.</p> <p>Выполнение упражнений, вырабатывающих умение бросать мяч из-за головы вдаль через веревочку.</p> <p>Игра с футболом: «Догони мяч»</p>	<p>Умение бросать мяч из-за головы вдаль через верёвочку Улучшение кровоснабжения позвоночника, суставов и внутренних органов, устранение венозного застоя. Воспитание интереса и потребности в физических упражнениях и играх</p>	<p>Групповые творческие задания</p>
Занятие №17. Силачи	1	<p>Теория: 0,5 ч.</p> <p>Формирование навыка выполнения комплекса ОРУ с использованием мяча в сочетании с покачиваниями на мяче.</p> <p>Практика: 0,5 ч.</p> <p>Выполнение комплекса ОРУ с использованием мяча в сочетании с покачиваниями на мяче. Упражнения с футболами на балансирование на мяче в различных положениях. П/и «Силачи»</p>	<p>Развитие мелкой и общей моторики при использовании малых мячей. Воспитание чувства дружелюбия, взаимопонимания и товарищества.</p>	<p>Групповые творческие задания</p>
Занятие №18. Закрепление	1	<p>Теория: 0,5 ч.</p> <p>Закрепление навыка выполнения комплекса ОРУ с использованием мяча в сочетании с покачиваниями на мяче. Практика: 0,5 ч.</p> <p>Выполнение упражнений в балансировании на мяче в различных положениях.</p> <p>Релаксация «Вибрация»</p>	<p>Навык выполнения комплекса ОРУ с использованием мяча.</p> <p>Развитие чувства дружелюбия, взаимопонимания и товарищества.</p>	<p>Групповые творческие задания</p>
Занятие №19. Пингвины	1	<p>Теория: 0,5 ч.</p> <p>Формирование навыка ходьбы по кругу с мячом на голове,</p>	<p>Умение ходить по кругу с мячом на голове, придерживая его руками</p>	<p>Групповые творческие задания</p>

		<p>придерживая его руками. Практика:0,5 ч. Ходьба по кругу с мячом на голове, придерживая его руками. Упражнение с фитболом «Пингвины»</p>	<p>Воспитание интереса и потребности в физических упражнениях и играх</p>	
<p>Занятие №20. Кошечки</p>	1	<p>Теория: 0,5 ч. Формирование навыка удержания правильной осанки при выполнении упражнений с фитболом. Практика: 0,5 ч. Выполнение упражнений с фитболом на удержание правильной осанки. Растяжка «Кошечки»</p>	<p>Умение держать правильную осанку на фитболах. Развитие мышечной системы, общей координации движений. Воспитание интереса к футболу</p>	<p>Групповые творческие задания</p>
<p>Занятие №21. Перевёртыш</p>	1	<p>Теория: 0,5 ч. Обучение технике выполнения упражнений на растягивание с использованием фитбола. Практика: 0,5 ч. Выполнение упражнений на растягивание с использованием фитбола. П/и с фитболами «Перевёртыши»</p>	<p>Развитие гибкости, укрепление мышечной массы, растяжка связок при помощи фитболов Воспитание здорового образа жизни, осознанного отношения к своему здоровью</p>	<p>Групповые творческие задания</p>
<p>Занятие №22. Ветряная мельница</p>	1	<p>Теория: 0,5 ч. Формирование умений выполнять упражнения на расслабление мышц на фитболе Практика:0,5 ч. Выполнение упражнений с мячом на расслабление мышц. Упражнение с фитболом «Ветряная мельница»</p>	<p>Умение выполнять упражнения с мячом. Умение держать правильную осанку. Развитие основных движений и физических качеств</p>	<p>Групповые творческие задания</p>
<p>Занятие №23. Грузовоз</p>	1	<p>Теория:0,5 ч. Формирование привычки к ЗОЖ посредством разнообразных физических упражнений. Практика:0,5 ч. Выполнение упражнений на растяжку и координацию движений. Упражнение с фитболом «Грузовоз»</p>	<p>Умение быстро двигаться, катать атлетический мяч, толкая его двумя руками. Развитие положительных эмоций, чувства взаимопомощи. Воспитывать чувства коллективизма, дружбы</p>	<p>Групповые творческие задания</p>
<p>Занятие №24.</p>	1	<p>Практика:0,5 ч. Обучение приему катания</p>	<p>Умение катать фитбол, толкая его двумя руками,</p>	<p>Групповые творческие</p>

Красные мячи		фитбола, толкая его двумя руками. Закрепление навыка действовать по сигналу. Практика:0,5 ч. Выполнение упражнений с мячом. П/и «Красные мячи»	умение действовать по сигналу. Развитие и укрепление опорно-двигательного аппарата. Воспитание волевых качеств	задания
Занятие №25. Закрепление	1	Практика:0,5 ч. Закрепление навыка катания мяча двумя руками. Практика:0,5 ч. Выполнение упражнений с мячом. П/и «Красные мячи»	Умение катать фитбол, толкая его двумя руками, умение действовать по словесной инструкции. Развитие и укрепление опорно-двигательного аппарата. Воспитание командного духа	Групповые творческие задания
Занятие №26. Попугай	1	Практика:0,5 ч. Обучение бросанию мяча из положения сидя на корточках. Практика:0,5 ч. Прокатывание фитбола по полу между предметами «змейкой», до ориентира, вокруг ориентиров. П/и «Догони попугая»	Уметь бросать фитбол – мяч из положения сидя на корточках. Развитие и укрепление опорно-двигательного аппарата. Воспитание командного духа	Групповые творческие задания
Занятие №27. Веточка	1	Практика:0,5 ч. Закрепить навык бросания мяча из положения сидя на корточках. Развивать равновесие и гибкость. Практика:0,5 ч. Выполнение упражнений: броски мяча из положения сидя на корточках. Пластический этюд «Веточка»	Умение приземляться и принимать правильное исходное положение при выполнении упражнений. Формирование потребности в систематических занятиях физическими упражнениями	Групповые творческие задания
Занятие №28. Смешной клоун	1	Практика:0,5 ч. Закрепление знаний правил выполнения физических упражнений с фитболом. Обучение ползанию на четвереньках, толкая мяч головой. Практика:0,5 ч. Выполнение упражнений на развитие равновесия. Упражнения в освоении составных элементов основных движений. П/и «Смешной клоун»	Знание правил выполнения физических упражнений и подвижных игр. Умение ползать на четвереньках, толкая мяч головой. Развитие самоконтроля и самооценки при выполнении упражнений	Групповые творческие задания

Занятие №29. Котята и клубочки	1	Практика:0,5 ч. Изучение приемов перебрасывания мяча способом из-за головы. Практика:0,5 ч. Выполнение упражнений по перебрасыванию мяча способом из-за головы в цель, парами. П/и «Котята и клубочки»	Умение перебрасывать мяч способом из – за головы. Воспитание настойчивости при достижении конечного результата, стремления к качественному выполнению движений	Групповые творческие задания
Занятие №30. Лошадки	1	Практика:0,5 ч. Обучение правилам группирования при выполнении кувырков. Практика:0,5 ч. Выполнение упражнений на развитие умений группироваться. Дыхательная гимнастика «Ветерок». П/и «Лошадки»	Умение держать правильную осанку. Уметь ползать на четвереньках. Развитие правильной осанки. Воспитание доброжелательных отношений со сверстниками в совместной двигательной деятельности	Групповые творческие задания
Занятие №31. Бычки	1	Практика:0,5 ч. Обучение правильному исходному положению во время бросания мяча. Формирование умения отталкиваться при прыжках на двух ногах. Практика:0,5 ч. Выполнение бросков мяча, выполнение прыжков на двух ногах, с соблюдением правильного положения корпуса. П/и с флажками «Бычки»	Навык использования правильного исходного положение во время бросания мяча. Умение отталкиваться при прыжках на двух ногах. Развитие самоконтроля и самооценки при выполнении упражнений	Групповые творческие задания
Занятие №32. Поднимись	1	Теория: 0,5 ч. Обучение ползанию на четвереньках, толкая мяч перед собой Практика:0,5 ч. Выполнение упражнений по ползанию на четвереньках, толкая мяч перед собой. Упражнения в умении отталкиваться при прыжках на двух ногах. П/и «Разведчики»	Уметь ползать на четвереньках, толкая мяч перед собой. Навык группировки при выполнении кувырков Воспитание ответственного отношения к правилам при выполнении физических упражнений и подвижных игр. Воспитание воли и терпения	Групповые творческие задания
Занятие №33.	1	Теория: 0,5 ч. Совершенствование	Умение прыгать на месте с фитболами в руках	Групповые творческие задания

Потеряшки		двигательной активности Практика:0,5 ч. Упражнения в прыжках с фитболами в руках. Выполнение упражнений, направленных на развитие силы основных мышечных групп, растяжение и укрепление мышц и связок П/и «Найди свой домик»	Развитие силы основных мышечных групп, растяжение и укрепление мышц и связок. Воспитание чувства товарищества.	задания
Занятие №34. Тихо – громко	1	Теория: 0,5 ч. Совершенствование умения сохранять правильную осанку и грациозность при выполнении упражнений. Практика:0,5 ч. Выполнение тренировочных функций дыхательной и сердечно-сосудистой систем. Выполнение физических упражнений под музыку. П/и «Тихо –громко»	Навык быстрого реагирования на сигнал при выполнении упражнений. Умение красиво, грациозно выполнять физические упражнения под музыку. Воспитание внимания, быстроты реакции на сигнал	Групповые творческие задания
Занятие №35. Маленькие гномы	1	Теория: 0,5 ч. Обучение упражнениям на сохранение равновесия с различными положениями на фитболе. Практика:0,5 ч. Выполнение тренировочных функций дыхательной и сердечно-сосудистой систем. Выполнение физических упражнений под музыку. Пластический этюд «Маленькие гномы»	Умение сохранять равновесия с различными положениями на фитболе. Развитие функции дыхательной и сердечно –сосудистой систем. Воспитание внимания, быстроты реакции на сигнал	Групповые творческие задания
Занятие №36. Циркачи	1	Теория: 0,5 ч. Обучение правильному перехвату за перекладины гимнастической стенки перед выполнением вися. Практика:0,5 ч. Упражнения в умение ловить мяч с хлопком в ладоши и подпрыгиванием. П/и «Тигры на арене»	Развитие навыка правильного хвата за перекладины гимнастической стенки перед выполнением вися. Развитие умения ловить мяч с хлопком в ладоши и подпрыгиванием. Воспитание чувства радости и удовлетворения от выполнения физических упражнений.	Групповые творческие задания
Занятие №37.	1	Теория: 0,5 ч. Совершенствование навыка	Развитие навыка сохранения равновесия	Групповые творческие

Покажи мяч		<p>сохранения равновесия</p> <p>Практика:0,5 ч.</p> <p>Упражнения в подбрасывании мяча и ловле его в положении «сидя». Выполнение упражнений по развитию навыка равновесия. П/и «По узенькой дорожке»</p>	<p>при выполнении упражнений.</p> <p>Развитие умения ловить мяч с хлопком в ладоши и подпрыгиванием.</p> <p>Воспитание чувства радости и удовлетворения от выполнения физических упражнений.</p>	задания
Занятие №38. Тик – так	1	<p>Теория:0,5 ч.</p> <p>Обучение приемам подбрасывания мяча и умения ловить его сидя</p> <p>Практика:0,5 ч.</p> <p>Подбрасывание мяча в положении «сидя» с последующей ловлей.</p> <p>Отработка навыка правильного перехвата перекладин гимнастической стенки.</p>	<p>Развитие умения ловить мяч с хлопком в ладоши и подпрыгиванием.</p> <p>Воспитание чувства радости и удовлетворения от выполнения физических упражнений.</p>	Групповые творческие задания
Занятие №39. Силачи	1	<p>Теория: 0,5 ч.</p> <p>Изучение комплекса ОРУ с использованием мяча.</p> <p>Практика:0,5 ч.</p> <p>Разучивание комплекса ОРУ с использованием мяча в сочетании с колебательными покачиваниями на мяче.</p> <p>Упражнения в балансе на мяче в различных положениях.</p> <p>Игра малой подвижности «Силачи»</p>	<p>Умение выполнять комплекс ОРУ с использованием мяча в сочетании с колебательными и покачиваниями на мяче.</p> <p>Развитие мелкой и общей моторики при использовании малых мячей. Формирование у воспитанников чувства дружелюбия и взаимопонимания.</p>	Групповые творческие задания
Занятие №40. Слоники	1	<p>Теория: 0,5 ч.</p> <p>Совершенствование функций организма, повышение его защитных свойств и устойчивости к заболеваниям с помощью фитболов.</p> <p>Практика:0,5 ч.</p> <p>Выполнение упражнений на развитие двигательной сферы ребенка и его физических качеств. Выполнение комплекса ОРУ с использованием мяча в сочетании с колебательными покачиваниями на мяче. П/и</p>	<p>Развитие двигательной сферы ребенка и его физических качеств: выносливости, ловкости, быстроты, гибкости.</p> <p>Воспитание интереса и потребности в физических упражнениях и играх.</p>	Групповые творческие задания

		«Слоники»		
Занятие №41. Совы	1	<p>Теория: 0,5 ч. Обучение технике выполнения упражнений на фитболе в положении лежа на мяче.</p> <p>Практика: 0,5 ч. Выполнение упражнений на фитболе в положении лежа на мяче: перекаты, покачивания, шаги по фитболу. П/и «Совы и совыта»</p>	<p>Развитие мышечного корсета посредством выполнения упражнений с фитбол-мячом. Умение выполнять упражнения на фитболе в положении лежа на мяче.</p> <p>Воспитание дружеского взаимоотношения между воспитанниками.</p>	Групповые творческие задания
Занятие №42. Змея	1	<p>Теория: 0,5 ч. Продолжение знакомства с упражнениями на фитболе в положении лежа на мяче.</p> <p>Практика: 0,5 ч. Выполнение упражнений на фитболе в положении лежа на мяче: перекаты, покачивания, шаги по фитболу. П/и «Веселая змейка».</p>	<p>Развитие мышечного корсета посредством выполнения упражнений с фитбол-мячом. Умение выполнять упражнения на фитболе в положении лежа на мяче.</p> <p>Воспитание дружеского взаимоотношения между воспитанниками.</p>	Групповые творческие задания
Занятие №43. Кенгуру	1	<p>Теория: 0,5 ч. Обучение сохранению равновесия в различных положениях на фитболе.</p> <p>Практика: 0,5 ч. Выполнение упражнений по сохранению равновесия в различных положениях на фитболе. Упражнение «Кенгуру»</p>	<p>Умение сохранять равновесие в различных положениях на фитболе.</p> <p>Развитие психофизических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости.</p> <p>Воспитание выдержки, самостоятельности</p>	Групповые творческие задания
Занятие №44. Змейки	1	<p>Теория: 0,5 ч. Обучение правильной посадке на фитболе с сохранением равновесия.</p> <p>Практика: 0,5 ч. Выполнение упражнений на фитбол-мячах. П/и «Пестрая змейка»</p>	<p>Развитие мышечной системы путём выполнения упражнений на фитбол-мячах. Знание правильной посадки на фитболе с сохранением равновесия. Воспитание выдержки, самостоятельности</p>	Групповые творческие задания
Занятие №45. Самолёты	1	<p>Теория: 0,5 ч. Совершенствование навыка основного положения на мяче</p> <p>Практика: 0,5 ч. Выполнение упражнений, формирующих навык правильного основного</p>	<p>Развитие навыка основного положения на мяче, умения держать правильную осанку.</p> <p>Развитие подвижности суставов. Воспитание желание заниматься</p>	Групповые творческие задания

		положения на мяче. П/и «Быстрые самолеты»	спортом.	
Занятие №46. Цапля	1	Теория:0,5 ч. Обучение умению выполнять основные движения рук (прямых и согнутых) и туловища, сидя на фитболе. Практика: 0,5 ч. Упражнения в совершенствовании основных движений рук (прямых и согнутых) и туловища, сидя на мяче. П/и «Цапли на болоте»	Развитие мышечной системы посредством выполнения упражнений на фитбол-мячах. Умение выполнять основные движения рук (прямых и согнутых) и туловища, сидя на фитболе Воспитание выдержки и самостоятельности.	Групповые творческие задания
Занятие №47. Медузы	1	Теория:0,5 ч. Совершенствование навыков выполнения комплекса ОРУ с использованием фитбола. Практика:0,5 ч. Выполнение комплекса ОРУ с использованием мяча. Дыхательная гимнастика. Игра «Медузы»	Развитие координации движений. Закрепление навыки выполнения комплекса ОРУ с использованием фитбола. Воспитание морально – волевых качеств.	Групповые творческие задания
Занятие №48. Шустрые ребята	1	Теория:0,5 ч. Обучение умению принимать основное положение на фитбол – мяче. Практика:0,5 ч. Закрепление навыка основного положения сидя на мяче. Упражнения на координацию движений и выносливость. п/и «Шустрые ребята»	Развитие координации движений. Закрепление навыки выполнения комплекса ОРУ с использованием фитбола. Воспитание морально – волевых качеств.	Групповые творческие задания
Занятие №49. Малыши	1	Теория:0,5 ч. Совершенствование навыка сохранения правильной осанки, сидя на мяче. Практика:0,5 ч. Выполнение упражнений на развитие равновесия, ловкости, выносливости, быстроты, координации движений	Умение сохранять правильную осанку сидя на мяче. Воспитание желания заниматься физкультурой и фитбол – гимнастикой, создавая бодрое, радостное настроение	Групповые творческие задания
Занятие №50. Воздушные шарик	1	Теория:0,5 ч. Обучение выполнению упражнений, формирующих силу основных мышечных групп, способствовать	Развитие силы основных мышечных групп, укрепление мышц ног и передней поверхности бедра. Воспитание	Групповые творческие задания

		укреплению мышц ног и передней поверхности бедра. Воспитывать чувство товарищества. Практика:0,5 ч. Дыхательная гимнастика. Выполнение комплекса упражнений. П/и «Воздушные шарики». Релаксация	интереса и потребности в физических упражнениях	
Занятие №51. Школа мяча	1	Теория:0,5 ч. Обучение выполнению упражнений, формирующих силу основных мышечных групп, способствовать укреплению мышц ног и передней поверхности бедра. Воспитывать чувство товарищества. Практика:0,5 ч. Дыхательная гимнастика. Выполнение комплекса общеукрепляющих упражнений. Спортивная игра «Школа мяча». Релаксация	Развитие силы основных мышечных групп, укрепление мышц ног и передней поверхности бедра. Воспитание интереса и потребности в физических упражнениях	Групповые творческие задания
Занятие №52. Еж и гриб	1	Теория:0,5 ч. Совершенствование навыка по выполнению упражнений, формирующих силу основных мышечных групп, способствовать укреплению мышц ног и передней поверхности бедра. Воспитывать чувство товарищества. Практика:0,5 ч. Дыхательная гимнастика. Разминка. Выполнение комплекса общеукрепляющих упражнений. Спортивная игра «Еж и грибы». Релаксация	Развитие силы основных мышечных групп, укрепление мышц. Воспитание интереса и потребности в физических упражнениях	Групповые творческие задания
Занятие №53. Ровные круги	1	Теория:0,5 ч. Обучение приемам ловли мяча после удара о пол. Практика:0,5 ч. Выполненные упражнений разминочного комплекса. Разучивание приемов ловли мяча после удара о пол. П/и «Ровные круги»	Умение ловить мяч после удара о пол. Укрепление всех групп мышц. Воспитание дружеских взаимоотношений между детьми	Групповые творческие задания

Занятие №54. Пирамидки	1	<p>Теория: 0,5 ч. Совершенствование умения выполнять упражнения с мячом.</p> <p>Практика:0,5 ч. Выполнение комплекса общеразвивающих упражнений. Выполнение упражнений по укреплению свода стопы и профилактики плоскостопия. П/и «Пирамидки»</p>	Развитие умений выполнять упражнения с фитболами. Развитие внимания, быстроты реакции, выносливости. Воспитание доброжелательного отношения в группе	Групповые творческие задания
Занятие №55. Гусеницы	1	<p>Теория:0,5 ч. Совершенствование навыка сохранения правильной осанки.</p> <p>Практика:0,5 ч. Выполнение комплекса общеразвивающих упражнений. П/и «Гусеница»</p>	Развитие умений выполнять упражнения с фитболами. Развитие внимания, быстроты реакции, выносливости. Воспитание доброжелательного отношения в группе	Групповые творческие задания
Занятие №56. Пружинки	1	<p>Теория:0,5 ч. Обучение упражнениям на сохранение равновесия с различными положениями на фитболе.</p> <p>Практика:0,5 ч. Выполнение комплекса общеразвивающих упражнений. П/и «Пружинки»</p>	Развитие умений выполнять упражнения с фитболами. Развитие внимания, быстроты реакции, выносливости. Воспитание доброжелательного отношения в группе	Групповые творческие задания
Занятие №57. Эквилибристи	1	<p>Теория: 0,5 ч. Совершенствование навыка выполнения упражнения с мячом.</p> <p>Практика: 0,5 ч. Выполнение музыкально-ритмических композиций с различными перестроениями. Выполнение комплекса общеразвивающих упражнений. П/и «Мяч на пол»</p>	Умение выполнять упражнения с фитболами. Развитие силы основных мышечных групп и пластичности движений. Воспитание интереса и потребности в физических упражнениях и играх	Групповые творческие задания
Занятие №58. По морям, по волнам.	1	<p>Теория: 0,5 ч. Обучение выполнению упражнений в расслаблении мышц на фитболе.</p>	Развитие правильной осанки, сидя на мяче. Развитие навыка расслабления основных	Групповые творческие задания

		<p>Практика: 0,5 ч. Выполнение комплекса общеразвивающих упражнений. Упражнения на расслабление мышц на фитболе. Парная игра «Танцевальный марафон»</p>	<p>групп мышц. Воспитание интереса и потребности в физических упражнениях и играх</p>	
<p>Занятие №59. Мяч вперед</p>	1	<p>Теория: 0,5 ч. Обучение упражнениям, формирующим правильную осанку, сидя на мяче с гимнастической палкой. Практика: 0,5 ч. Гимнастика для укрепления сводов стопы, с элементами самомассажа. Выполнение упражнений сидя на мяче с гимнастической палкой. П/и «Мяч вперед»</p>	<p>Умение сохранять правильную осанку в упражнениях, сидя на фитболе с гимнастической палкой Воспитание чувство товарищества, самоконтроля, дисциплины</p>	<p>Групповые творческие задания</p>
<p>Занятие №60. Мы весёлые ребята</p>	1	<p>Теория: 0,5 ч. Совершенствование навыка выполнения упражнений, формирующих правильную осанку, сидя на мяче с гимнастической палкой. Практика: 0,5 ч. Гимнастика для укрепления сводов стопы, с элементами самомассажа. Выполнение упражнений сидя на мяче с гимнастической палкой. П/и «Мяч вперед»</p>	<p>Умение сохранять правильную осанку в упражнениях, сидя на фитболе с гимнастической палкой Воспитание чувство товарищества, самоконтроля, дисциплины</p>	<p>Групповые творческие задания</p>
<p>Занятие №61. Смешарики на старте</p>	1	<p>Теория: 0,5 ч. Совершенствование навыка ползания спиной вперёд, толкая мяч вперёд. Практика: 0,5 ч. Ползание спиной вперёд, толкая мяч вперёд. Выполнение упражнений, развивающих координацию, ловкость движений, глазомер. П/и «Смешарики на старте»</p>	<p>Развитие координации, ловкости движений, глазомера. Умение ползать спиной вперёд, двигая при этом фитбол. Формирование положительных эмоций, активности и двигательной деятельности</p>	<p>Групповые творческие задания</p>
<p>Занятие №62. Знатоки</p>	1	<p>Теория: 0,5 ч. Совершенствование навыка выполнения упражнений, формирующих правильную осанку, сидя на мяче с</p>	<p>Умение сохранять правильную осанку в упражнениях, сидя на фитболе с гимнастической палкой Воспитание</p>	<p>Групповые творческие задания</p>

		гимнастической палкой. Практика: 0,5 ч. Гимнастика для укрепления сводов стопы, с элементами самомассажа. Выполнение упражнений сидя на мяче с гимнастической палкой. П/и «Угадай кто на мяче»	чувство товарищества, самоконтроля, дисциплины	
Занятие №63. Тучки и дождик	1	Теория: 0,5 ч. Обучение навыку подбрасывания мяча и умения ловить его сидя. Практика: 0,5 ч. Разучивание комплекса упражнений. Выполнение упражнений, развивающих координацию, ловкость движений, глазомер. П/и «Тучки и дождик»	Умение подбрасывать мяч и ловить его сидя. Укрепление основных групп мышц, развитие навыка равновесия. Воспитание чувства радости и удовлетворения от выполнения физических упражнений	Групповые творческие задания
Занятие №64. Солнышко в тучках	1	Теория: 0,5 ч. Совершенствование навыка подбрасывания мяча и умения ловить его сидя. Практика: 0,5 ч. Разучивание комплекса упражнений. Выполнение упражнений. Выполнение упражнений сидя на мяче. П/и «Солнышко в тучках»	Умение подбрасывать мяч и ловить его сидя. Укрепление основных групп мышц, развитие навыка равновесия. Воспитание чувства радости и удовлетворения от выполнения физических упражнений	Групповые творческие задания
Занятие №65. Ежики и яблоки	1	Теория: 0,5 ч. Совершенствование навыка выполнения упражнений на мяче с гимнастической палкой за плечами. Практика: 0,5 ч. Выполнение комплекса ОРУ, на развитие силы мышц, поддерживающих правильную осанку. П/и «Ёжики и яблоки»	Умение выполнять упражнения на фитболе с гимнастической палкой за плечами. Развитие двигательной сферы ребёнка и его физических качеств: выносливости, ловкости, быстроты, гибкости. Воспитание интереса к спорту	Групповые творческие задания
Занятие №66. Улыбашки	1	Теория: 0,5 ч. Обучение технике выполнения прыжков с принятием правильного исходного положения. Практика: 0,5 ч. Выполнение прыжков с принятием правильного исходного положения Упражнения в беге «змейкой».	Умение принимать правильное исходное положение при выполнении прыжков с фитболами. Умение мягко приземляться из прыжка. Развитие и укрепление опорно-двигательного аппарата. Умение выполнять бег змейкой.	Групповые творческие задания

		Спортивная игра «Улыбашки»	Воспитание волевых качеств	
Занятие №67. Радуга цвета	1	Теория: 0,5 ч. Совершенствование навыка мягкого приземления и принятия правильного исходного положения при выполнении прыжков. Практика: 0,5 ч. Отработка прыжков с мягким приземлением. Выполнение упражнений на развитие равновесия и гибкости. П/и «Радуга цвета»	Укрепление опорно – двигательного аппарата и сердечно – сосудистой системы. Воспитание потребности в систематических занятиях физическими упражнениями	Групповые творческие задания
Занятие №68. Разноцветные фитболы	1	Теория: 0,5 ч. Совершенствование навыка мягкого приземления и принятия правильного исходного положения при выполнении прыжков. Практика: 0,5 ч. Отработка прыжков с мягким приземлением. Выполнение упражнений на развитие равновесия и координации движений. П/и «Разноцветные фитболы»	Укрепление опорно – двигательного аппарата и сердечно – сосудистой системы. Воспитание потребности в систематических занятиях физическими упражнениями	Групповые творческие задания
Занятие №69. Ягодки	1	Теория: 0,5 ч. Совершенствование умений свободно выполнять упражнения, направленных на профилактику плоскостопия и осанки, сохранения равновесия. Практика: 0,5 ч. Отработка упражнений из разных положений для разгрузки позвоночника. Выполнение дыхательных упражнений «Дышим носом». Релакс-упражнения. П/и «Ягодки и медведь»	Умение правильно дышать носом. Умение выполнять упражнения для разгрузки позвоночника. Воспитывать выдержку, уверенность в себе.	Групповые творческие задания
Занятие №70. Море волнуется	1	Теория: 0,5 ч. Совершенствование навыка выполнения упражнений на фитболе. Практика: 0,5 ч. Отработка базовых положений при выполнении	Развитие координации движений, мышечной системы путем выполнения упражнений на мячах, укрепление выносливости и силы. Улучшение	Групповые творческие задания

		упражнений с фитболами в партере (сидя, лежа, в приседе). П/и «Море волнуется»	коммуникативной и эмоционально-волевой сферы	
Занятие №71. Быстрые ракеты	1	Теория: 0,5 ч. Совершенствование навыка выполнения упражнений на фитболе. Практика: 0,5 ч. Выполнение музыкально-ритмических упражнений с перестроением. Отработка базовых положений при выполнении упражнений с фитболами в партере (сидя, лежа, в приседе). П/и «Быстрые ракеты»	Развитие координации движений, мышечной системы путем выполнения упражнений на мячах, укрепление выносливости и силы. Улучшение коммуникативной и эмоционально-волевой сферы	Групповые творческие задания
Занятие №72 Итоговое занятие	1	Практика: 1ч Воспитанники демонстрируют приобретенные знания, умения и навыки в области фитбол-гимнастики	Показать приобретённые 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			групповая	1	Занятие №1	МБДОУ «Детский сад комбинированного вида №16 «Колокольчик», музыкальный зал	Устный опрос
1 неделя				групповая	1	Занятие №2		Устный опрос
2 неделя				групповая	1	Занятие №3		Устный опрос
2 неделя				групповая	1	Занятие №4		Групповые творческие задания
3 неделя				групповая	1	Занятие №5		Групповые творческие задания
3 неделя				групповая	1	Занятие №6		Групповые творческие задания
4 неделя				групповая	1	Занятие №7		Групповые творческие задания
4 неделя				групповая	1	Занятие №8		Групповые творческие задания
5 неделя				групповая	1	Занятие №9		Групповые творческие задания
Итого					9			
1 неделя				групповая	1	Занятие №10		
1 неделя	Октябрь			групповая	1	Занятие №11	МБДОУ «Детский сад комбинированного вида №16 «Колокольчик», музыкальный зал	Групповые творческие задания
2 неделя				групповая	1	Занятие №12		Групповые творческие задания
2 неделя				групповая	1	Занятие №13		Групповые творческие задания
3 неделя				групповая	1	Занятие №14		Групповые творческие задания

3 неделя			групповая	1	Занятие №15		Групповые творческие задания
4 неделя			групповая	1	Занятие №16		Групповые творческие задания
4 неделя			групповая	1	Занятие №17		Групповые творческие задания
5 неделя			групповая	1	Занятие №18		Групповые творческие задания
Итого				9			Групповые творческие задания
1 неделя			групповая	1	Занятие №19		
1 неделя	Ноябрь		групповая	1	Занятие №20	МБДОУ «Детский сад комбинированного вида №16 «Колокольчик», музыкальный зал	Групповые творческие задания
2 неделя			групповая	1	Занятие №21		Групповые творческие задания
2 неделя			групповая	1	Занятие №22		Групповые творческие задания
3 неделя			групповая	1	Занятие №23		Групповые творческие задания
3 неделя			групповая	1	Занятие №24		Групповые творческие задания
4 неделя			групповая	1	Занятие №25		Групповые творческие задания
4 неделя			групповая	1	Занятие №26		Групповые творческие задания
Итого					8		
1 неделя	Декабрь		групповая	1	Занятие №27		Групповые творческие задания
1 неделя			групповая	1	Занятие №28		
2			групповая	1	Занятие №29		Групповые

неделя	Декабрь					МБДОУ «Детский сад комбинированного вида №16 «Колокольчик», музыкальный зал	творческие задания	
2 неделя				групповая	1		Занятие №30	Групповые творческие задания
3 неделя				групповая	1		Занятие №31	Групповые творческие задания
3 неделя				групповая	1		Занятие №32	Групповые творческие задания
4 неделя				групповая	1		Занятие №33	Групповые творческие задания
4 неделя				групповая	1		Занятие №34	Групповые творческие задания
Итого					8			Групповые творческие задания
1 неделя	Январь			групповая	1	Занятие №36		
1 неделя				групповая	1	Занятие №37		
2 неделя				групповая	1	Занятие №38	Групповые творческие задания	
2 неделя	Февраль			групповая	1	Занятие №39	Групповые творческие задания	
3 неделя				групповая	1	Занятие №40	Групповые творческие задания	
3 неделя				групповая	1	Занятие №41		
Итого					6		Групповые творческие задания	
1 неделя				групповая	1	Занятие №42	Групповые творческие задания	
1				групповая	1	Занятие №43	Групповые творческие задания	

неделя								Групповые творческие задания
2 неделя			групповая	1	Занятие №44			Групповые творческие задания
2 неделя			групповая	1	Занятие №45	МБДОУ «Детский сад комбинированного вида №16 «Колокольчик», музыкальный зал		Групповые творческие задания
3 неделя	Март		групповая	1	Занятие №46	МБДОУ «Детский сад комбинированного вида №16 «Колокольчик», музыкальный зал		
3 неделя			групповая	1	Занятие №47			Групповые творческие задания
4 неделя			групповая	1	Занятие №48			Групповые творческие задания
4 неделя			групповая	1	Занятие №49			Групповые творческие задания
Итого					8			
1 неделя				групповая	1 1	Занятие №50		Групповые творческие задания
1 неделя				групповая	1	Занятие №51		
2 неделя				групповая	1	Занятие №52	МБДОУ «Детский сад комбинированного	

							вида №16 «Колокольчик», музыкальный зал	
2 неделя	Апрель			групповая	1	Занятие №53	МБДОУ «Детский сад комбинированного вида №16 «Колокольчик», музыкальный зал	Групповые творческие задания
3 неделя				групповая	1	Занятие №54		Групповые творческие задания
3 неделя				групповая	1	Занятие №55		Групповые творческие задания
4 неделя				групповая	1	Занятие №56		Групповые творческие задания
4 неделя				групповая	1	Занятие №57		Групповые творческие задания
5 неделя				групповая	1	Занятие №58		Групповые творческие задания
Итого					9		МБДОУ «Детский сад комбинированного вида №16 «Колокольчик», музыкальный зал	
1 неделя				групповая	1	Занятие №59		
2 неделя				групповая	1	Занятие №60		Групповые творческие задания
2 неделя				групповая	1	Занятие №61		Групповые творческие задания
3 неделя				групповая	1	Занятие №62	МБДОУ «Детский сад комбинированного вида №16 «Колокольчик», музыкальный зал	Групповые творческие задания
3 неделя				групповая	1	Занятие №63		Групповые творческие задания
4 неделя				групповая	1	Занятие №64		Групповые творческие задания
4 неделя				групповая	1	Занятие №65		Групповые творческие задания
5 неделя				групповая	1	Занятие №66		Групповые творческие задания

5 неделя	Май			групповая	1	Занятие №67	МБДОУ «Детский сад комбинированного вида №16 «Колокольчик», музыкальный зал	Групповые творческие задания
Итого					9			
1 неделя				групповая	1	Занятие №68		Групповые творческие задания
1 неделя				групповая	1	Занятие №69		
2 неделя				групповая	1	Занятие №70		Групповые творческие задания
2 неделя				групповая	1	Занятие №71	МБДОУ «Детский сад комбинированного вида №16 «Колокольчик», музыкальный зал	Групповые творческие задания
3 неделя				групповая	1	Занятие №72		Групповые творческие задания
3 неделя				групповая	1	Занятие №73		Групповые творческие задания
4 неделя				групповая	1	Занятие №74		Групповые творческие задания
4 неделя				групповая	1			Открытое занятие
Итого					8			
ИТОГ О				72				

Условия реализации программы Материально-техническое обеспечение

Занятия проводятся в проветриваемом, хорошо освещенном музыкальном зале.

В помещении находится:

- ноутбук.

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 приёмам 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 футбол -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.