

**Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 92 комбинированного вида Невского района Санкт-Петербурга**

ПРИНЯТА

Педагогическим советом
ГБДОУ детского сада №92
Невского района Санкт-Петербурга
(протокол от 31.08.2022 № 1)

УТВЕРЖДЕНА

приказом заведующего
ГБДОУ детским садом № 92
Невского района Санкт-Петербурга
от 01.09.2022 № 50/1

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА «Детский футбол»**

Возраст обучающихся: 4-5 лет

Срок освоения: 1 год

Разработчик:

педагог дополнительного образования
Хохрякова Юлия Васильевна

Санкт-Петербург

2022

СОДЕРЖАНИЕ

№	Название раздела	Страницы
1	Пояснительная (записка направленность, актуальность, адресат, уровень освоения, формы обучения, особенности реализации, условия набора и формирования групп, формы организации и проведения занятий, материально-техническое оснащение, кадровое обеспечение).....	3-9
2	Учебный план.....	10
3	Календарный учебный график.....	10
4	Рабочая программа.....	11
4.1	Задачи обучения и планируемые результаты.....	12
4.2	Календарно-тематический планирование.....	13
4.3	Содержание обучения.....	20
5	Методические и оценочные материалы (технологии, методическая литература для организации образовательной деятельности).....	20-21
	Приложение 1	

1. Пояснительная записка

Задача сохранения и укрепления здоровья детей является приоритетной в работе дошкольного образовательного учреждения. Ее успешное решение во многом зависит от внедрения современных средств оздоровления в систему физического воспитания детей дошкольного возраста. К ним относятся упражнения с применением физкультурного оборудования и инвентаря нового поколения, в том числе и с большими гимнастическими мячами-фитболами.

Фитбол (*fitball*.fit - оздоровление, *ball* - мяч) изобрел швейцарский врач-физиотерапевт Сюзан Кляйнфогельбах еще в 50-х годах прошлого века.

Упражнения на мячах обладают оздоровительным эффектом, который подтвержден опытом работы специализированных, коррекционных и реабилитационных медицинских центров Европы. За счет вибрации при выполнении упражнений и амортизационной функции мяча улучшаются обмен веществ, кровообращение и микродинамика в межпозвонковых дисках и внутренних органах, что способствует разгрузке позвоночного столба, мобилизации различных его отделов, коррекции лордозов и кифозов.

Упражнения на мячах тренируют вестибулярный аппарат, развивают координацию движений и функцию равновесия, оказывают стимулирующее влияние на обмен веществ организма, активизируют моторно-висцеральные рефлексy.

В работах А. А. Потапчук, Т. С. Овчинниковой, Е. Г. Сайкиной, И. Е. Фирилевой и других авторов обосновывается положительное воздействие средств фитбол-гимнастики на физическое состояние дошкольников, раскрывается ее значение для всестороннего и гармоничного развития ребенка.

Дополнительная образовательная программа обосновывается положительное воздействие средств фитбол-гимнастики на физическое состояние детей, раскрывается ее значение для всестороннего и гармоничного развития ребенка. В первая глава раскрывает цели, задачи планируемые результаты освоения и организационно-педагогические условия реализации, формы обучения и организации занятий.

Содержательный раздел включает учебный план, календарный учебный график, содержание обучения и календарно-тематический план. Особое внимание уделено правилам безопасности при выполнении упражнений с фитболами, что позволит создать необходимые условия по охране здоровья и предупреждению травматизма воспитанников. Приведены развернутые планы-конспекты физкультурных занятий с элементами фитбол-гимнастики для детей младшего дошкольного возраста (4-5 лет). Конспекты содержат

комплексы фитбол-аэробики и общеразвивающих упражнений, динамические упражнения и подвижные игры с фитболами. Приведенные комплексы упражнений с фитболами помогут разнообразить двигательную активность детей не только в детском саду, но и в домашних условиях.

Направленность – физкультурно-оздоровительная. Оздоровительное влияние фитбол-гимнастики на организм ребенка достигается в первую очередь за счет механической вибрации и амортизационной функции мяча, что приводит к улучшению обмена веществ, кровообращения позвоночника, суставов и внутренних органов. Доказано, что волны, возникающие при колебаниях мяча, передаются по всему позвоночнику к головному мозгу и вызывают положительные эмоции, избавляют от стресса и снимают напряжение.

Актуальность. Социальные и экологические факторы всё более изменяют образ жизни дошкольников, оказывают все большее влияние на состояние здоровья детей.

Внедрение фитбол-гимнастики в процесс физического воспитания детей дошкольного возраста обновит содержание физкультурного образования подрастающего поколения. Разнообразные формы кружковых занятий будут способствовать не только оздоровлению (корректирующее воздействие на организм детей с нарушением речи, профилактика и коррекции нарушений ОДА), но и гармоничному физическому и психическому развитию. Грамотно подобранные упражнения и оптимальная, нарастающая, систематическая нагрузка сформируют у воспитанников правильную осанку, укрепят мышечный корсет и основные мышечные группы, увеличат подвижность позвоночника и суставов, повысят физическую подготовленность и будут способствовать развитию физических качеств.

Адресат программы. Программа ориентирована на обучение детей младшего дошкольного возраста (4-5 лет). Специальные задания с использованием фитбол-гимнастики, стихов и музыкального сопровождения, координирующих движения и речь, активизирующих артикуляцию и силу голоса, будут полезны для детей с нарушениями речи. Подобранные упражнения и оптимальная, нарастающая, систематическая нагрузка помогут сформировать у воспитанников правильную осанку, укрепить мышечный корсет и основные мышечные группы, увеличить подвижность позвоночника и суставов, поэтому данная Программа подходит и детям с нарушением опорно-двигательного.

Уровень освоения. Последовательное решение конкретных задач обучения упражнениям с фитболами представляет собой определенную систему взаимодействия педагога и ребенка, в которой условно выделены два этапа: элементарный, базовый. В

зависимости от этапа обучения у детей сформируется представление о форме и физических свойствах фитбола, «чувство мяча». Ребенок познакомится с физическими свойствами фитбола (упругость, масса, форма шара и др.). Научиться правильной посадке на мяче, прыжкам сидя на фитболе. Разучит динамические упражнения на фитболе в исходных положениях сидя и лежа на мяче, с уменьшенной площадью опоры о фитбол, комплексы ОРУ, музыкально-ритмичные упражнения с мячом. Научится осуществлять самостраховку, согласовывать движения с музыкой, с действиями всего коллектива.

У занятий на фитболе практически нет противопоказаний. Не следует заниматься на фитболе: сразу после еды; пару часов после приема пищи от нагрузок лучше воздержаться; если есть чувство головокружение; недомогание.

Объем и сроки освоения.

Программа рассчитана на один учебный год, занятия проводятся 1 раз в неделю во второй половине дня. Продолжительность занятия – 20 минут.

Отличительная особенность Программы в том, что средства фитбол-гимнастики, подобраны и ориентированы не только на физическое совершенствование детей, но и на оздоровительно-коррекционное воздействие.

Цель и задачи.

Повышение уровня физической подготовленности детей и укрепление их здоровья.

В соответствии с этой целью поставлены **задачи**:

Образовательные:

Обучить двигательным действиям с мячом.

Развивающие:

Совершенствовать физические качества, координационные способности и равновесие.

Оздоровительные:

Сформировать навык правильной осанки;

Увеличить амплитуду движения в суставах и позвоночнике;

Укрепить крупные и мелкие мышечные группы туловища и конечностей (мышечного корсета, мышц спины, таза и брюшного пресса, ног, рук и плечевого пояса).

Расширить функциональные возможности сердечно-сосудистой системы.

Повысить активность сенсорных систем.

Повысить способность вестибулярного аппарата.

Нормализовать психоэмоциональное состояние.

Воспитательные:

Формировать мотивации к занятиям физическими упражнениями.

Воспитывать целенаправленную двигательную активность

Развивать творческие способности, грациозность и выразительность движений.

Планируемые результаты освоения Программы.

Развитие физических качеств соответствует возрасту;

Сформированы основные двигательные действия с фитболом:

- умеет правильно сидеть на неподвижном мяче;
- знает динамические упражнения на фитболе из разных исходных положений;
- сформированы навыки самостраховки;
- применяет упражнения в самостоятельной деятельности.

Развита координация движений и равновесие;

Укреплен мышечный корсет.

Организационно-педагогические условия реализации.

Занятия проводятся в малых группах по 7-11 человек. Занятия в малых группах дает возможность дифференцированного подхода к обучению каждого ученика с учетом его индивидуальных способностей.

Кружковые занятия с элементами фитбол-гимнастики отличаются от традиционных физкультурных спецификой применения ее средств.

В этой связи целесообразно выделить следующие варианты проведения:

1-й вариант - с включением средств фитбол-гимнастики во вводную и основную части занятия (использование фитболов в различных вариантах ходьбы и бега, музыкально-ритмичных движениях, несложных игровых упражнениях на внимание, подвижных игр малой и средней интенсивности).

2-й вариант - с включением средств фитбол-гимнастики в основную часть занятия или в основную и заключительную (в основной части - гимнастические упражнения с фитболами, а также совмещение их с другими двигательными действиями (лазанием, прыжками, метанием и др.), подвижная игра высокой интенсивности или игра соревновательной направленности с фитболами. В заключительной части - упражнения в расслаблении сидя, лежа на фитболе или без мяча).

3-й вариант - с включением средств фитбол-гимнастики в содержание всех трех частей занятия (опирается на комплексное применение гимнастических упражнений и подвижных игр с фитболами на протяжении всего занятия).

В вводной части используются строевые, циклические упражнения, подвижные игры малой и средней интенсивности и другие с фитболами; в основной - комплексы футбол-аэробики или ОРУ, динамические упражнения на укрепление разных мышечных групп и воспитание физических качеств, подвижные игры высокой интенсивности с мячами; в заключительной - упражнения с мячами на растягивание, расслабление, дыхательная гимнастика и др. Для детей младшего дошкольного возраста (4-5 лет) содержание занятия можно объединить в целостный сюжет («Путешествие Колобка», «Гимнасты», «Веселый мяч», «Попрыгунчики» и др.), что позволит формировать творческие способности воспитанников в импровизации различных двигательных действий с фитболами.

Программа составлена с учетом возрастных и психологических особенностей дошкольников, уровня их знаний и умений.

Язык реализации: образовательная деятельность осуществляется на государственном языке Российской Федерации.

Форма обучения – очная.

Особенности реализации. Занятия с видеоотчетом – видеоролик, продолжительностью 60 – 180 с (размещение в группе в WhatsApp), открытое занятие.

Условия набора и формирования групп.

На кружок записываются желающие по заявлению родителей (законных представителей). Количество обучающихся в группе – не более 11 человек.

Формы организации и проведения занятий.

Фронтальный способ организации предусматривает одновременное выполнение воспитанниками гимнастических упражнений или подвижных игр с фитболами. Данный способ обеспечивает высокую моторную плотность занятия, формирует у детей навыки коллективного взаимодействия, но вместе с тем неприемлем при разучивании гимнастических упражнений с фитболами, требующих индивидуальной страховки.

Групповой способ организации основан на разделении воспитанников на несколько групп (от двух до четырех). Каждая группа выполняет отдельное двигательное задание (лазание, броски в цель, упражнения на растягивание, прыжки и др.), а одна подгруппа - упражнения с фитболами. По истечении установленного времени группы меняются местами. Этот способ воспитывает у дошкольников умение выполнять упражнения самостоятельно, дает возможность педагогу осуществлять индивидуальный подход и страховку.

Поточный способ организации основан на непрерывно-поточном выполнении одного или нескольких гимнастических упражнений с фитболами (по очереди, друг за другом, в одном или двух потоках), которые могут быть объединены, например, в полосу препятствий. Поточный способ содействует воспитанию у детей физических качеств и ориентировки в пространстве. Данный способ применяется преимущественно на этапе закрепления и совершенствования упражнений с фитболами.

Посменный способ организации предусматривает выполнение гимнастических упражнений с фитболами посменно по несколько человек одновременно. Остальные дети в это время наблюдают и оценивают движения. Низкая моторная плотность занятия при применении посменного способа компенсируется реализацией индивидуального подхода и возможностью отработки качества гимнастических упражнений. Этот способ эффективен также для оптимизации физической нагрузки в подвижных играх с фитболами, когда одна группа детей играет, а вторая отдыхает.

Для индивидуального способа организации характерно выполнение упражнения с мячом одним ребенком, что дает возможность педагогу проверить качество задания, указать на ошибки техники, осуществить страховку, но в то же время и значительно снижает моторную плотность занятия.

Взаимодействие с родителями могут проходить в форме консультаций, посещения занятий по запросу родителя в течение учебного года по договоренности с педагогом. Фотоотчет в течение месяца (размещение в группе в WhatsApp фото, роликов, игр и т.д.).

Материально-техническое оснащение

Сведения об имеющихся в наличии помещений (с учетом правоустанавливающих документов) для организации образовательной деятельности.		
№ п/п	Наименование	Количество
1	Физкультурный зал	1
Сведения об имеющемся в наличии информационно-технического оборудования для организации образовательной деятельности.		

№ п/п	Наименование	Количество
1	Персональная аудиосистема	1
Сведения об имеющемся в наличии учебного оборудования для организации образовательной деятельности.		
№ п/п	Наименование	Количество
1	Насос	1
2	Таз для мытья спортивного инвентаря	1
3	Термометр комнатный	1

Оснащение развивающей предметно-пространственной среды			
№ п/п	Наименование	Параметры	Количество
1.	Скамейка гимнастическая	длина 4 м, ширина 23 см	4
2.	Гимнастический мат	длина 2м, ширина 1м	2
3.	Гимнастический мат складной	длина 2м, ширина 80см	2
3	Конусы для эстафет большие		22
4	Конусы		20
5	Фитболы		12
6	Мячи набивные	1 кг	10
7	Гимнастические палки		30
8	Индивидуальные коврики		15

Кадровое обеспечение

Педагог дополнительного образования – Хохрякова Юлия Васильевна

Образование – высшее, ФГБОУВПО «Великолукская государственная академия физической культуры и спорта».

Специальность – «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (Адаптивная физическая культура)»

Квалификация «Специалист по адаптивной физической культуре».

Переподготовка – Педагог дополнительного образования.

2. Учебный план.

№ п/п	Название раздела	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Дать представление	4	10 мин	1ч 10 мин	Наблюдение,

	о форме и физических свойствах фитбола.				собеседование
2	Дать понятие, что с фитболом можно выполнять упражнения.	3	6 мин	54 мин	Текущий контроль
3	Учить подходу к фитболу, принимать базовое положение для выполнения упражнений.	4	8 мин	1 час 12 мин	Текущий контроль
4	Разучивать динамические упражнения на фитболе.	8	8 мин	2ч 32 мин	Текущий контроль
5	Разучивать приемы самостраховки.	4	8 мин	1 ч 12 мин	Текущий контроль
6	Обучать прыжкам сидя на фитболе.	3	3 мин	57 мин	Текущий контроль
7	Разучивать музыкально-ритмические упражнения с мячом.	4	3 мин	1ч. 17 мин	Текущий контроль
8	Контрольные и итоговые занятия	2	2 мин	38 мин	Наблюдение

3 Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала обучения	Дата окончания обучения	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	04 октября	30 мая	32	32	10 часов 40 мин	1 раз в неделю – 20 минут

Праздничные дни: 4 ноября 2022г.; 1-8 января, 23,24 февраля, 8 марта 1,8,9 мая 2023г.

4. Рабочая программа

4.1 Задачи обучения.

Образовательные. обучить двигательным действиям с мячом.

Развивающие: совершенствовать физические качества, координационные способности и равновесие.

Оздоровительные: сформировать навык правильной осанки;

Увеличить амплитуду движения в суставах и позвоночнике;

Укрепить крупные и мелкие мышечные группы туловища и конечностей (мышечного корсета, мышц спины, таза и брюшного пресса, ног, рук и плечевого пояса).

Расширить функциональные возможности сердечно-сосудистой системы.

Повысить активность сенсорных систем.

Повысить способность вестибулярного аппарата.

Нормализовать психоэмоциональное состояние.

Воспитательные: формировать мотивации к занятиям физическими упражнениями.

Воспитывать целенаправленную двигательную активность

Развивать творческие способности, грациозность и выразительность движений.

Правила безопасности на занятиях фитбол-гимнастикой.

В целях профилактики травматизма, охраны жизни и здоровья детей на занятиях фитбол-гимнастикой рекомендуется соблюдать следующие правила безопасности.

Грамотно планировать занятие:

- продумать содержание, задачи, средства и методы, способы организации двигательной деятельности детей, размещение спортивного инвентаря (расстояние между занимающимися - не менее 1-1,5 м) и оборудования.

Габариты фитбола должны соответствовать антропометрическим показателям ребенка (угол посадки не менее 90°), условно для детей 4-5 лет – фитбол- 45-50 см. Он должен быть оптимально накачен.

Проверять перед занятием отсутствие предметов, которые могут создать травмоопасные ситуации.

Допускать к занятиям детей в облегченной, не стесняющей движений одежде, соответствующей температурному режиму помещения, и в спортивной обуви.

Осуществлять систематический инструктаж: воспитанников по поводу правильной техники и мер безопасности при выполнении гимнастических упражнений и подвижных игр с фитболами.

Соблюдать методику проведения занятий с элементами фитбол-гимнастики и последовательность обучения упражнениям с фитболами.

Обеспечивать личную и взаимную страховку, учить детей приемам самостраховки, начиная с первых занятий.

Определять объем и продолжительность физической нагрузки с фитболами в соответствии с интенсивностью выполняемых гимнастических упражнений и подвижных

игр, индивидуальными и возрастными особенностями детей, их физическим состоянием. Условное количество повторений гимнастических упражнений с фитболами – 4-5 раз,

Следить за тем, чтобы ни одно упражнение не причиняло детям боли и не вызывало дискомфорта.

Планируемые результаты. Сформированы представления о форме и физических свойствах фитбола, «чувство мяча».

Ребенок знаком с физическими свойствами фитбола (упругость, масса, форма шара и др.).

Владеет правильной посадке на мяче, прыжкам сидя на фитболе.

Разучил динамические упражнения на фитболе в исходных положениях сидя и лежа на мяче, с уменьшенной площадью опоры о фитбол, комплексы ОРУ, музыкально-ритмичные упражнения с мячом.

Владеет и осуществляет самостраховку, согласовывает движения с музыкой, с действиями всего коллектива.

4.2. Календарно-тематическое планирование.

Октябрь						
Тема: «Мой друг фитбол»						
Цель: освоение простейших элементов фитбол-гимнастики						
	Задачи	Вводная часть	Фитбол-аэробика и ОРУ	ОВД, динамические упр. с фитболом	Подвижная игра	Заключительная часть
I, II	Привлечь интерес детей к фитболу, дать представление о форме и физических свойствах фитбола (упругость, масса, форма шара).	ИУ – «Передай мячик»	«Какой мяч?»	ИУ- «Козлик»; «Прокати фитбол»; «Не пропусти мяч».	«Положи мяч».	«Стоп, хоп, повернись». Ходьба в колонне друг за другом с фитболом в руках.
III, IV	Закреплять представления детей о форме и физических свойствах фитбола. Дать понятие, что с фитболом можно выполнять упражнения. Учить подходу к фитболу, принимать базовое положение для выполнения упражнений.	Ходьба обычная, на носках, руки в стороны, змейкой между фитболами.	ОРУ с фитболом	«Приседание», «Покачаемся»	«Кто дальше бросит фитбол». «Кто быстрее?»	Ты катись, веселый мяч».
Ноябрь						
Тема: «Фитбол –веселый колобок»						
Цель: освоение простейших элементов фитбол-гимнастики						
I, II	Закрепить представления детей о форме и физических свойствах фитбола. Учить базовым положениям при выполнении упражнений с фитболом. Закреплять правильную посадку на неподвижном мяче.	Обычная ходьба, ходьба на носках, ходьба с высоким подниманием бедра, по диагонали за инструктором. Бег.	Фитбол-аэробики	«Поймай колобка», «Приседания», «Веселый стульчик», «Захват».	«Кто быстрее до флажка?», «Положи мяч».	ДУ - «Насос»
III, IV	Учить подходу к фитболу, принимать базовое положение для выполнения упражнений из исходного положения лежа на полу. Закреплять понятие, что с	ИУ «Зайка», ходьба, бег змейкой, ИУ - «Займи место»	«Ты похлопай вместе с нами».	«Приседания», «Веселый стульчик», «Захват», ИУ «Прокати мяч».	«Ласточка без гнезда».	«Мартышки»

	фитболом можно выполнять упражнения. Продолжать формировать «чувство» мяча. Закреплять предметно-манипулятивные действия с мячом.					
ДЕКАБРЬ						
	Тема: «Веселые путешественники»					
	Цель: освоение простейших элементов фитбол-гимнастики					
I, II	Продолжать обучать детей принимать базовое положение для выполнения упражнений. Разучивать динамические упражнения на фитболе в и. п. сидя.	ИУ – «Через ручейки», ИУ- «Собачки», бег, ИУ – «Цапли и кошка»	ОРУ с фитболом	«Пружинка», «Отдыхаем», «Качелька», «Мяч ногой!»	«Кто самый меткий?», «Попади в фитбол»	Упр. на растягивание, «Рыбы, птицы, звери».
III, IV	Разучивать приемы самостраховки из и.п. лежа на животе, сидя на мяче.	Ходьба обычная.	Музыкально-ритмическая композиция «Веселые путешественники» .	Полоса препятствий. ИУ- «По мостику», «Падаем со стульчика», «Качелька», «Падаем с качельки».	«Собачки»	«Медуза и камень».
ЯНВАРЬ						
	Тема: «В мире животных».					
	Цель: освоение простейших элементов фитбол-гимнастики					
I, II	Формировать навыки самостраховки. Разучивать динамические упражнения на подвижном фитболе. Обучать прыжкам сидя на фитболе.	Ходьба: ИУ – «Мишка», ИУ – «Паучок», бег :ИУ – «Лошадка».	С фитболом на координацию движения и речи.	«Падаем с качельки», «Падаем со стульчика», «Улиточка», «Гусеница»,	«Лошадки и волк».	«Мартышки».

				«Попрыгунчики». ИУ – «Кузнечики»		
III, IV	Формировать навыки самостраховки. Разучивать динамические упражнения на подвижном фитболе. Обучать прыжкам сидя на фитболе.	Различные виды ходьбы в колонне и в рассыпную между фитболами. Бег обычный с изменением темпа и направления.	Комплекс фитбол-аэробики «Два веселых гуся»	Полоса препятствий: Прыжки змейкой между фишками, сидя на мяче. Ходьба по гимнастической скамейке, удерживая фитбол руками на голове. Прокатыванием мяча по скамейке вперед. Динамические упражнения с фитболами: «Гусеница», «Улитка», «Паучок», «Корзинка», «Муравей».	«Маленькие путешественники».	«Быстро шагай».
ФЕВРАЛЬ						
	Тема: «Путешествие в сказку».					
	Цель: освоение простейших элементов фитбол-гимнастики					
I, II	Формировать навыки самостраховки из и.п. лежа на мяче на спине. Разучивать динамические упражнения на фитболе в и.п. лежа на спине. Обучать прыжкам сидя на фитболе.	Ходьба между мячами различными видами Подвижная игра «Прятки».	Игровой стретчинг «Обещание».	Прыжки на фитболе. «Звездочка», «Умеем падать», «Мостик».	«Вышибалы».	«Шел король по лесу»

III, IV	Закреплять навыки самостраховки из и.п. лежа на мяче на спине. Разучивать динамические упражнения на фитболе в и.п. лежа на спине. Обучать прыжкам сидя на фитболе.	Ходьба с мячом. Бег с мячом в руках. Подвижная игра «Пингвины на льдине».	Музыкально-ритмический комплекс «Песенка Чебурашки».	Прокатывание мяча по доске, бег по доске за фитболом. Прыжки с продвижением вперед, мяч в руках. Бросок фитбола из-за головы в обруч. «Умеем падать», «Мостик», «Кроль», «Плывет кораблик».	«Мишка бурый».	«Бочонок с медом».
МАРТ						
	Тема: ««В зоопарк».					
	Цель: освоение простейших элементов фитбол-гимнастики					
I, II	Разучивать динамические упражнения на фитболе у опоры. Совершенствовать предметно-манипуляторные действия с мячом.	ИУ- «Паровозик» Бег в колонне друг за другом.	ОРУ с фитболом	Прокатывание мяча стоя на четвереньках головой. Прокатывание мяча по гимнастической скамейке, затем ползание по ней на животе, подтягиваясь двумя руками, хват рук с боков. Прыжки ноги в стороны –вместе. «Машина» «Плывим в лодке». «Крокодильчик»,	«Играй, играй, мяч не теряй!».	«Эквилибристы».

				«Трамвай».		
III, IV	Совершенствовать предметно-манипулятивные действия с мячом. Упражнять в прыжках сидя на фитболе.	«Слушай команду». Бег в колонне друг за другом.	Музыкально-ритмичный комплекс «Когда мои друзья со мной».	Ходьба по гимнастической скамейке, с мячом в руках у груди. Прокатывание мяча по наклонной доске, бег по ней за фитболом. Бросок мяча из положения сидя в вертикальную цель. Лежа на животе, мяч между стоп выполнить поворот вокруг своей оси, не выпуская мяч из стоп («Бревнышком»).	«Цапля и лягушки».	«Запрещённое движение».
АПРЕЛЬ						
	Тема: «Космонавты».					
	Цель: формирование базовых двигательных умений и навыков в упражнениях с фитболами.					
I, II	Упражнять в выполнении динамических упражнений на фитболе из разных и.п. уменьшая площадь опоры. Разучивать музыкально-ритмические упражнения с	Ходьба с мячом в руках; широким шагом «через ручейки», по сигналу положить мяч: идут вокруг	Музыкально-ритмический комплекс «Облака».	«Звездочка», «Паучок», «Лягушка». Прыжки из обруча в обруч; Ходьба по	«Обеги круг».	«Канатоходцы».

	мячом.	мяча с высоким подниманием коленей. ИУ - «Летим в космос».		кочкам. Пролезание в обруч. Самостоятельные игры с обручем.		
	Тема «Прогулка в лес».					
III, IV	Совершенствовать предметно-манипулятивные действия с мячом. Упражнять в выполнении динамических упражнений на фитболе из разных и. п., с уменьшенной площадью опоры.	Игровое упражнение «Слушай команду». Бег в колонне друг за другом.	Фитбол-сказка «Невоспитанный мышонок».	ИУ – «Быстрые лошадки». «Машина» «Плывем в лодке». «Трамвай».	«Найди себе пару».	Упражнения на растягивание с фитболом:
МАЙ						
	Тема: «Путешествие в Африку»					
	Цель: формирование базовых двигательных умений и навыков в упражнениях с фитболами.					
I, II	Совершенствовать предметно-манипулятивные действия с мячом. Упражнять в выполнении динамических упражнений на фитболе из разных и. п., с уменьшенной площадью опоры. Разучить музыкально-ритмический комплекс.	Ходьба в колонне по одному; с фитболом, руки вперед, на носках, фитбол перед собой, с высоким подниманием бедра, фитбол за спиной, правым боком. ИУ – «Обеги круг».	«Чунга-чанга».	Ходьба с высоким подниманием бедра перешагивая через препятствие. Бег змейкой между фишками. Ползание на четвереньках через 3-4 дуги. «Плывем в лодке», «Крокодил».	«Мы веселые ребята».	«Песенка львенка и черепахи».

III, IV	Совершенствовать предметно-манипулятивные действия с мячом. Упражнять в выполнении динамических упражнений на фитболе из разных и. п., с уменьшенной площадью опоры. Разучить музыкально-ритмический комплекс.	Ходьба в колонне по одному с различным положением рук и движениями фитбола. Бег в колонне по одному.	«Песенка про жирафа».	Прыжки змейкой на фитболах. Ходьба по скамейке, прокатывая фитбол. Прыжки из обруча в обруч, фитбол перед собой. Ходьба по доске, фитбол вверх. «Плываем в лодке», «Крокодил».	«Птицы и кукушка»	«Тишина у пруда»
---------------------------	---	---	------------------------------	---	--------------------------	-------------------------

4.3 Содержание обучения.

(Приложение1)

5. Методические и оценочные материалы

Технологии.

Наименование технологий	Содержание технологии
Личностно-ориентированного обучения	Технология личностно-ориентированного развивающего обучения предполагает максимальное развитие индивидуальных способностей ребенка. Задача педагога раскрыть возможности каждого ребенка, организовав совместную с педагогом и сверстниками познавательную деятельность.
Игровые технологии	Игра – ведущий вид деятельности дошкольника.
Здоровье-сберегающие	Укрепление и сохранение здоровья, улучшение психологического климата, повышение внимания и снижение уровня заболеваемости.

Методическая литература для организации образовательной деятельности

№ п/п	Наименование	Количество
1.	Веселовская, С.В. Фитбол тренинг [Текст] / С. В. Веселовская, О. Ю. Сверчкова, Т. В. Левчинкова // Пособие по фитбол - аэробике и фитбол - гимнастике. – М.: ННОУ Центр «Фитбол», 1998.	1
2.	Власенко Н.Э. «Фитбол –гимнастика в физическом воспитании детей дошкольного возраста (теория, методика, практика). – СПб.: ООО «Издательство «Детство-Пресс», 2015. – 112с.	1
3.	Е.В. Сулим «Детский фитнес». Физическое развитие детей 3-5 лет. М., 2021. – 160 с.	1
4.	Потапчук А.А., Овчинникова Т.С «Двигательный игротренинг для дошкольников»: учебное пособие/. – СПб.: Речь, - 2009. -176с.	1
5.	Сайкина Е.Г., С.В. Кузьмина Фитбол – аэробика для детей «Танцы на мячах» /– СПб.: ООО «Издательство «Детство-Пресс», 2017. – 160с.	1
6.	Соломенникова Н.М., Машина Т.Н. «Формирование двигательной сферы детей 3- 7 лет. «Фитбол – гимнастика», Волгоград 2011.	1
7.	Черная О. В., Баряева Л. Б., Овчинникова Т. С. «Занятия, упражнения и игры с мячами, на мячах, в мячах. Обучение, коррекция, профилактика»./ Каро, 2010 г.- 243 с.	1

Используемая литература и методические материалы

1. Веселовская, С.В. Фитбол тренинг [Текст] / С. В. Веселовская, О. Ю. Сверчкова, Т. В. Левчинкова // Пособие по фитбол - аэробике и фитбол - гимнастике. – М.: ННОУ Центр «Фитбол», 1998.
2. Власенко Н.Э. «Фитбол –гимнастика в физическом воспитании детей дошкольного возраста (теория, методика, практика). – СПб.: ООО «Издательство «Детство-Пресс», 2015. – 112с.
3. Е.В. Сулим «Детский фитнес». Физическое развитие детей 3-5 лет. М., 2021. – 160 с.
4. Потапчук А.А., Овчинникова Т.С «Двигательный игротренинг для дошкольников»: учебное пособие/. – СПб.: Речь, - 2009. -176с.
5. Сайкина Е.Г., С.В. Кузьмина Фитбол – аэробика для детей «Танцы на мячах» /– СПб.: ООО «Издательство «Детство-Пресс», 2017. – 160с.
6. Соломенникова Н.М., Машина Т.Н. «Формирование двигательной сферы детей 3- 7 лет. «Фитбол – гимнастика», Волгоград 2011.
7. Черная О. В., Баряева Л. Б., Овчинникова Т. С. «Занятия, упражнения и игры с мячами, на мячах, в мячах. Обучение, коррекция, профилактика»./ Каро, 2010 г.- 243 с.

Оценочные материалы:

Мониторинг проводится 2 раза в год (декабрь, май). В процессе наблюдения за деятельностью детей делается вывод о соответствии одному из уровней достижения планируемых результатов (показателей) формирования интегративного качества: высокому, среднему, низкому.

Высокий – выполняет самостоятельно при минимальном контроле (помощи) взрослого.

Средний – выполняет самостоятельно, при напоминании взрослого.

Низкий – выполняет отдельные движения (элементы) самостоятельно, основные – в совместной со взрослым деятельности.

Мониторинг овладения необходимыми умениями и навыками по дополнительной общеобразовательной программе «Детский фитбол».

№	ФИ	Умеет правильно сидеть на неподвижном мяче.	Выполняет динамические упражнения на фитболе из разных исходных положений	Сформированы навыки самостраховки.	Применяет упражнения в самостоятельной деятельности	Равновесие (сек)	Подъем туловища из положения лежа, кол-во раз за 30 сек