

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад
комбинированного вида № 8 пгт. Шахтерск Углегорского городского округа
Сахалинской области

694910, Сахалинская область, Углегорский городской округ, пгт. Шахтерск, ул. Кузьменко 11,
тел./факс 31-195, E-mail: ugo.mdoush.8@sakhalin.gov.ru

Принято:
на заседании педагогического совета
протокол № 1 от 28.08.2023



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Крепыш»

Направленность: физкультурно-спортивная
Уровень сложности: стартовый
Адресат программы: обучающиеся 4-5 лет
Срок реализации программы: 9 месяцев
Ф.И.О. разработчика: инструктор по физической культуре Кузьменко Ирина
Станиславовна

пгт. Шахтерск

2023

I. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

Пояснительная записка

Направленность, вид дополнительной общеразвивающей программы.

Рабочая программа дополнительного образования детей 4-5 лет «Крепыш» (фитбол – гимнастика) является дополнительной образовательной программой физкультурно-спортивной направленности и составлена на основе программы «Танцы на мячах» Е.Г. Сайкиной, С.В., Кузьминой, методических рекомендаций С.В. Веселовской «Фитбол тренинг», методического пособия А.А. Потапчук, Т.С. Овчинниковой «Двигательный игротренинг для дошкольников», которые предусматривают новые подходы к содержанию физкультурных занятий, способствующих повышению уровня здоровья дошкольников. Рабочая программа определяет содержание и организацию дополнительной образовательной деятельности на уровне дошкольного образования.

Дошкольный возраст является наиболее важным для формирования двигательных навыков и физических качеств, так как в этот период наиболее интенсивно развиваются различные органы и системы. Задача сохранения и укрепления здоровья детей является приоритетной в работе дошкольных образовательных учреждений.

В настоящее время многие дети в дошкольном возрасте имеют проблемы с опорно-двигательным аппаратом. Большинство детей малоподвижные или, наоборот, сверхактивные. Они отличаются неустойчивой психикой и неразвитыми процессами саморегуляции. Часто болеют, имеют низкий уровень физического развития и, как следствие, слабый мышечно-связочный аппарат.

Актуальность программы заключается в том, что современное дошкольное образование живет в условиях модернизации и преобразований соответствии с ФГОС.

В связи с этим значимой стала проблема совершенствования путей физического развития и укрепления здоровья детей. 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.

Внедрение программы «Крепыш» способствует совершенствованию и повышению качества реализации основной образовательной программы дошкольного образования, укреплению здоровья воспитанников.

Упражнения на мячах уникальны по своему воздействию на организм занимающегося и вместе с тем, вызывают большой интерес как у детей, так и у взрослых. Они обладают оздоровительным эффектом, который подтвержден опытом работы специализированных коррекционных и реабилитационных медицинских центров Европы.

Вибрационное воздействие мяча на организм занимающегося имеет обезболивающее действие, активизирует регенеративные процессы, поэтому применяется при реабилитации после травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата. Вибрация

благоприятно воздействует на позвоночник, суставы и окружающие ткани, что способствует профилактике и коррекции нарушений осанки. Также она способствует лучшему оттоку лимфы и венозной крови, увеличивает сократительную способность мышц, оказывает стимулирующее воздействие на функцию коры надпочечников, усиливает перистальтику кишечника, функцию желудка, печени, активизирует обмен веществ, улучшает работу сердечно-сосудистой, нервной и дыхательной систем организма.

Упражнения сидя на мяче по своему физиологическому воздействию способствуют лечению таких заболеваний как остеохондроз, сколиоз, невралгия и множество других. Они так же тренируют вестибулярный аппарат, развивают координацию движений и функцию равновесия, содействуют развитию двигательных способностей и повышают положительный эмоциональный фон занятий.

Мяч по своим свойствам многофункционален и в программах фитбол-аэробики может использоваться как предмет, тренажер или опора. Комплексы упражнений на мячах, в зависимости от поставленных задач и выбора средств имеют различную **направленность**:

- для укрепления мышц рук и плечевого пояса, брюшного пресса,
- для укрепления мышц спины и таза, мышц ног и свода стопы,
- для увеличения гибкости и подвижности суставов,
- для развития функции равновесия и вестибулярного аппарата,
- для развития ловкости и координации движений,
- для развития пластики и музыкальности,
- для расслабления и релаксации и др.

Новизна программы: заключается в том, что она включает новое направление в здоровьесберегающей технологии - оздоровительную аэробику, в основе которой лежат двигательные действия, поддерживающие на определенном уровне работу сердечно-сосудистой, дыхательной, мышечной систем организма и опорно-двигательного аппарата.

Фитбол-гимнастика обладает:

-специфическими особенностями по сравнению с другими видами аэробики - люди, обладающие избыточным весом, болезнью суставов и другими отклонениями в состоянии здоровья не могут заниматься танцевальными и другими видами аэробики, но даже простое сидение на мяче способствует определенному оздоровительному эффекту, что делает занятия для любого контингента занимающихся более доступными;

- большим разнообразием средств таких как музыка и танец, воздействующие на организм и психику занимающихся в сочетании с эффектом механической вибрации дает большой оздоровительный эффект.

Отличительные особенности программы. По своим свойствам мяч многофункционален и в комплексах упражнений программного материала может использоваться как предмет, тренажер, опора и т.д. Благодаря этому на занятиях фитбол- гимнастикой можно комплексно решать несколько задач. Например, одновременно содействовать развитию двигательных способностей, способствовать профилактике нарушений осанки, развивать функцию равновесия, а также музыкальность и танцевальность. Практически, это единственный вид гимнастики, где при выполнении физических упражнений включаются совместно двигательный, вестибулярный, слуховой, зрительный и тактильный анализаторы,

что усиливает положительный эффект от занятий.

Уровень сложности: стартовый.

Адресат программы: программа адресована воспитанникам старшего дошкольного возраста 4-5 лет.

Возрастная характеристика детей 4-5 лет.

Развитие двигательного аппарата детей 4-5 лет имеет ряд специфических черт по сравнению как с более ранними, так и более поздними возрастами. Развитие находящегося в процессе окостенения скелета 5-летнего ребенка носит не столь интенсивный характер по сравнению с предыдущими годами (особенно возрастом до 3 лет). Достаточно энергичен лишь процесс окостенения мелких костей запястья, благодаря которому движения кисти становятся более устойчивыми. В течение 5-го года жизни происходит значительный сдвиг в развитии мускулатуры. Заметно увеличивается ее масса, особенно резко нарастает мускулатура нижних конечностей, возрастают сила и работоспособность мышц. Совершенствуется координация многочисленных групп мышц. Ходьба 5-летнего ребенка отличается большей согласованностью движений верхних и нижних конечностей, устойчивостью туловища, более ритмичным отталкиванием ног от поверхности. Значительно улучшаются показатели мелкой моторики. Благодаря этому у ребенка развиваются навыки меткого бросания.

Интенсивно развивается кровеносная система, увеличивается масса сердца. В развитии дыхательного аппарата наблюдается дисбаланс: легкие мощные, а просвет верхних воздухоносных путей (полость носа и гортани) узок, слабые дыхательные мышцы. У 5-летнего ребенка происходят существенные перестройки в работе всей нервной системы и главным образом ее высшего отдела – головного мозга. Развитие нервной системы определяется количественным ростом. Качественное развитие мозга обусловлено расширением и обогащением деятельного опыта ребенка, характером его воспитания.

Движения детей пятого года более координированные и точные. Малыши уже выполняют равномерные ритмичные движения и регулируют произвольно напряжение и расслабление, охотно и многократно повторяя упражнения. Дети могут следить за своей осанкой, осваивают разнообразные виды ходьбы, шаг их становится более равномерным, но руки еще недостаточно энергичны, и выполнение ходьбы и бега с содружественными движениями вызывает множество трудностей. Если в младшей группе основное внимание уделялось работе над тонусом, статической координацией и сохранением заданной позы, то в средней главная задача - обучение технически правильному выполнению общеразвивающих упражнений и развития двигательной координации.

Дошкольный возраст — один из наиболее ответственных периодов в жизни каждого человека. Именно в эти годы закладываются основы здоровья, гармонического умственного, нравственного и физического развития дошкольника, формируется личность. В этот период закладываются основы культуры движений, успешно осваиваются ранее неизвестные упражнения, приобретаются новые двигательные навыки.

Почти все показатели двигательных способностей ребенка демонстрируют темпы прироста. В этом возрасте развивается его двигательный опыт, так как движения являются

потребностью дошкольника. В период от 4 до 5 лет наиболее интенсивное увеличение наблюдается в показателях координации движений и гибкости. При дозировке физических нагрузок (объема и интенсивности выполняемых упражнений) необходимо проявлять особую осторожность.

Дети часто переоценивают свои физические возможности, поэтому нужно внимательно следить за их состоянием, вовремя снижать нагрузку и создавать условия для полноценного восстановления. При выполнении силовых упражнений важно не допускать перенапряжения, так как в дошкольном возрасте прирост показателей силы относительно невелик, упражнения для развития силовых способностей используются в основном за счет собственного веса, а упражнения с отягощениями нужно применять с большой осторожностью. Вес снаряда должен соответствовать возрасту ребенка.

У детей дошкольного возраста, с одной стороны, не завершился процесс формирования опорно-двигательного аппарата (не сформировались физиологические изгибы позвоночника), наблюдается неравномерность в развитии определенных групп мышц (мелкие группы мышц кисти, стопы отстают в развитии), далеки от совершенства сердечно-сосудистая, дыхательная, нервная системы, а с другой стороны, скоро с началом учебной деятельности в школе изменятся общий двигательный режим и ритм жизни.

В связи с этим следует точно определить, какие упражнения должны войти в программу фитбол-гимнастики, чтобы облегчить процесс физического развития ребенка и сгладить трудности роста.

Для занятий фитбол-гимнастикой для детей дошкольного возраста подбираются простые, образные упражнения, формируется «школа движений». В комплексах используются основные движения руками, ногами, головой, туловищем. При выполнении поворотов и наклонов руки рекомендуется держать в определенных исходных положениях: на пояс, к плечам, за голову, что дает возможность контролировать основные движения.

Большое внимание следует уделять формированию правильной осанки, профилактике плоскостопия, поэтому в различные части занятия фитбол-гимнастикой следует включать корригирующие упражнения. Элементы пальчиковой гимнастики, ритмопластики, игрового стретчинга внесут разнообразие в занятия и в то же время будут способствовать укреплению и развитию как мелких мышечных групп (пальцев, кисти, стопы) так и крупных (спины, живота и др.).

Важная роль на занятиях с детьми должна отводиться упражнениям на дыхание и расслабление, что способствует развитию сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма, снятию напряжения с мышц и восстановлению сил.

Особое внимание следует уделять упражнениям на согласование движений с музыкой. Научить ребенка слушать музыку, понимать ее, сочетать с движениями, чувствовать ритм и добиваться свободного выполнения упражнений — основные задачи фитбол-гимнастики.

В успешном проведении занятий на фитболах немаловажную роль играет понимание и учет педагогом психологических особенностей детей дошкольного возраста. Мышление их носит образный, конкретный характер, дети еще мыслят формами, красками, звуками. Их внимание очень неустойчиво, оно концентрируется на предмете, который оказывает сильное эмоциональное впечатление, заинтересовывает детей своей новизной, необычностью, яркостью. Детям нравится выполнять имитирующие упражнения из разных

сфер деятельности («рубка дров», «стирка», «задувание свечи» и др.), упражнения танцевального характера (элементы народных и современных танцев, пляски, хороводы и др.), игровые, беговые и прыжковые упражнения.

Использование в занятиях образных упражнений, сюжетных композиций и игровых путешествий отвечает психологическим особенностям дошкольников, склонных к подражанию, копированию действий человека и животных.

Повышению двигательной активности детей на занятиях фитбол-гимнастикой способствует изменение условий выполнения упражнений. Переключение внимания с одной деятельности на другую, чередуют нагрузку на организм занимающихся, исключают монотонность выполнения упражнений. В занятиях рекомендуется включать упражнения с использованием речитативов, рассказов, во время которых педагог предлагает занимающимся выполнить цепь последовательных упражнений, например, игрового стретчинга. Так создается воображаемая игровая или ролевая ситуация, сюжет, ряд знакомых образов, правил для выполнения определенных действий, заданий. Положительные эмоции, похвала активизируют работу сердца, нервной системы ребенка и повышают эмоциональный фон занятий. Все это облегчает процесс запоминания, освоения упражнений, вносит элементы новизны, повышает интерес к занятиям, способствует развитию мышления, воображения, творческих способностей и познавательной активности детей этого возраста.

Итак, проведение занятий по фитбол-гимнастике у детей 4-5 лет должно быть разнообразным, интересным, с использованием образов, сюжетов, игр, специальных творческих и игровых заданий и в то же время нести определенную тренировочную нагрузку, способствовать развитию двигательных способностей и содействовать оздоровлению организма дошкольников.

Форма обучения: очная.

Основная форма проведения – организованная деятельность.

Движения детей пятого года более координированные и точные. Малыши уже выполняют равномерные ритмичные движения и регулируют произвольно напряжение и расслабление, охотно и многократно повторяя упражнения. Дети могут следить за своей осанкой, осваивают разнообразные виды ходьбы, шаг их становится более равномерным, но руки еще недостаточно энергичны, и выполнение ходьбы и бега с содружественными движениями вызывает множество трудностей. Если в младшей группе основное внимание уделялось работе над тонусом, статической координацией и сохранением заданной позы, то в средней главная задача - обучение технически правильному выполнению общеразвивающих упражнений и развития двигательной координации.

Занятие имеют три структурные части: вводную, основную и заключительную.

Работа в первой части занятия направлена на повышение эмоционального настроения детей, активизацию их внимания и постепенную подготовку организма к более интенсивной работе. В этой части занятия необходимо заинтересовать воспитанников, сосредоточить их внимание, дать первоначальную нагрузку.

В основной части занятия реализуются задачи обучения и закрепления двигательных умений и навыков, воспитание физических качеств, обогащение двигательного опыта детей, а также приходится основная нагрузка на организм,

которая должна быть оптимальной для детей. В связи с этим во время занятия должны учитываться возрастные и индивидуальные особенности детей.

Заключительная часть занятия обеспечивает постепенное снижение эмоциональной и физической нагрузки, включает релаксационные упражнения. Обучение приемам релаксации помогает детям в дальнейшем самостоятельно регулировать свое психоэмоциональное состояние, процессы возбуждения и торможения.

Вместе с тем занятия с элементами футбол - гимнастики отличаются от традиционных - физкультурных спецификой применения средств.

Виды занятий: тренировка, экскурсия, соревнования.

Способ организации занятий: групповой, индивидуальный, фронтальный, самостоятельный, работа в парах, в группах или со всем составом.

Основная форма кружковой деятельности – занятия тренировочного типа с элементами игры, в ходе которых осуществляется систематическое, целенаправленное и всестороннее воспитание и формирование физических способностей каждого ребенка.

Методы и приемы обучения:

При построении занятий используются следующие методы:

Игровой метод

- «Игрогимнастика» служит основой для освоения ребенком различных видов движений, обеспечивающих эффективное формирование умений и навыков, необходимых при дальнейшей работе. В раздел входят строевые, общеразвивающие, дыхательные упражнения на расслабление мышц и укрепление осанки.

- «Пальчиковая гимнастика» на фитолах служит для развития ручной умелости, мелкой моторики и координации движений рук. Упражнения оказывают положительное воздействие на улучшение памяти, мышления, развивают фантазию.

- «Имитационные упражнения и подвижные игры» содержит упражнения, применяемые практически на всех занятиях. Здесь используются приемы имитации, подражания, образные сравнения, ролевые ситуации, соревнования - все то, что требуется для достижения поставленной цели при проведении занятий.

- «Игры - путешествия» (или сюжетные занятия) включает все виды подвижной деятельности, используя средства предыдущих разделов. Данный материал служит основой для закрепления умений и навыков, приобретенных ранее, помогает сплотить ребят, дает возможность стать кем мечтаешь, побывать где захочешь и увидеть что пожелаешь.

Ведущей формой проведения совместной деятельности педагога с детьми

дошкольного возраста является игровая форма с использованием таких методов, как:

- **наглядный метод:** показ упражнений, использование наглядных пособий, имитация (подражание), зрительные и звуковые ориентиры.

- **словесный метод:** название упражнений, описание, объяснения, указания, команды и другие;

- **практический метод:** проведение совместной деятельности педагога и детей в игровой (подвижные игры), соревновательной форме или в форме тренировки.

Наглядный метод.

Показ применяется, когда дети знакомятся с новыми движениями. Упражнение демонстрируется несколько раз. Чтобы создать у ребёнка правильное зрительное представление о физическом упражнении и побудить его к наилучшему выполнению, нужно показать движение на высоком техническом уровне.

В дальнейшем показ используется для создания зрительных представлений об отдельных элементах техники упражнения. И перед показом сообщается, на какой элемент им следует уделить внимание. Показу упражнений привлекаются и дети: когда движение выполняется их сверстниками, дети могут лучше рассмотреть положение отдельных частей тела; кроме того, у детей возникает интерес к разучиваемому движению, появляется уверенность, желание самим выполнить упражнение как можно лучше.

Демонстрация наглядных пособий создаёт дополнительные возможности для восприятия детьми двигательных действий с помощью предметных изображений. Звуковые и зрительные ориентиры необходимы. Звуковые ориентиры служат как сигнал для начала и окончания действия или движения. Они задают определённый ритм, темп движения, амплитуду. Зрительные ориентиры задают определённое направление движения.

Словесный метод.

При проведении занятий используются определённые названия (термины) для каждого конкретного движения. В композициях фитбол - гимнастики можно использовать терминологию аэробики, например: «march», «lunge» и другие. После того как упражнение будет освоено, показ и объяснение происходит с использованием терминологии. Название вызывает зрительное представление о движении, и дети правильно его выполняют.

Описание - это подробное и последовательное изложение особенностей техники выполнения разучиваемого движения. Описание, необходимо для создания общего представления о движении. Словесное описание нередко сопровождается показом.

При разучивании упражнений также используются объяснения. В объяснении отчёркивается существенное в упражнении и выделяется тот элемент техники, к которому нужно привлечь внимание на данном занятии. Объяснение должно быть кратким, точным, понятным, образным, эмоциональным. При объяснении следует ссылаться на уже знакомые упражнения.

При разучивании движений, закреплении двигательных навыков и умений слово применяется и в виде коротких указаний, которые могут быть использованы для уточнения задания; напоминания, как действовать; для предупреждения и исправления ошибок у детей; оценки выполнения упражнений (одобрение и неодобрение); поощрения.

Указания даются, как до выполнения упражнения, так и во время выполнения

его. В первом случае они применяются как способ предварительного инструктирования. Во втором случае оценивается правильность выполнения заданий. Оценка качества выполнения способствует уточнению представлений детей о движении, помогает формированию умения замечать ошибки у себя и у сверстников. Под командой понимается устный приказ, который имеет определённую форму и точное содержание («Смирно!», «Кругом!»). Эта форма речевого воздействия отличается наибольшей лаконичностью и повелительным тоном. Команда относится к числу основных способов прямого руководства (экстренного управления) деятельностью детей. Цель команды - обеспечить одновременное начало и конец действия, определённый темп и направление движения.

Практический метод.

Практические методы применяются для создания мышечно-двигательных представлений о физических упражнениях и закрепления двигательных навыков и умений.

Игра является не только средством физического воспитания, но и эффективным методом обучения и воспитания. Игра, как метод реализуется не только через общепринятые игры. Игра используется, как средство проверки эффективности обучения и повышения уровня общей физической подготовленности. Большое значение игровой метод приобретает для воспитания чувства коллективизма, активности, инициативности, настойчивости, смелости, выдержки и сознательной дисциплинированности.

При выполнении упражнений в соревновательной форме возникает особый эмоциональный фон, что усиливает воздействие на организм, способствуя проявлению максимальных функциональных возможностей и психических сил. Занятия в соревновательной форме повышают интерес к выполнению физических упражнений, содействуют лучшему выполнению. Кроме того, у детей развивается способность применять двигательные умения и навыки в усложнённых условиях. Использование в педагогической деятельности нестандартных методов (метод проектов, проблемных ситуаций, модульный метод) помогает сделать совместную двигательную деятельность педагога и детей более насыщенной, интересной и познавательной.

Метод проектов.

Метод проектов - это комплексная деятельность, участники которой автоматически осваивают новые понятия и представления о различных видах двигательной деятельности, и строится на соучастии «ребёнок - взрослый». Участие в проектной деятельности расширяет и обогащает индивидуальный жизненный опыт детей. Используя метод проектов, педагог ведёт ребёнка постепенно: наблюдая за деятельностью взрослого, эпизодически участвуя в ней, затем партнёрство и, наконец, сотрудничество. Содержание проектной детской или детско-взрослой деятельности обуславливается решаемыми образовательными и воспитательными задачами.

Модульный метод:

Организация педагогического процесса объединена между собой на основе какой-либо темы, сюжета. Это делает педагогический процесс интересным для детей

и позволяет реализовать принцип обучения в игре.

Метод проблемных ситуаций:

Обучение детей элементам творческой деятельности возможно тогда, когда содержание учебного материала направлено на формирование понятий (а не сообщение фактической информации), когда оно не является принципиально новым, а логически продолжает ранее изученный или знакомый материал, когда проблемные ситуации, создаваемые на занятии, находятся в «зоне ближайшего развития» познавательных возможностей детей. Появляется стремление к самостоятельному поиску ответа. Проблемный метод ориентирует на решение ситуаций в разных условиях, например, уже знакомое движение или упражнение выполняется под другое музыкальное сопровождение.

Для повторения, закрепления и совершенствования усвоенного материала совместная деятельность педагога с детьми проводится в форме досуга, показательных выступлений.

Методические рекомендации:

Данная программа рассчитана на изучение учебного материала по степени координационной сложности. Начинается обучение с показа и объяснения наиболее простых упражнений. Постепенно усложняя комплекс, переходим к разучиванию более сложных движений. Объяснения и показ не должны носить слишком продолжительный характер разучивания, так как это уменьшает интерес к занятиям. Лучше показать движение и сделать акцент на правильной технике его выполнения.

Ожидаемые результаты:

Программа позволит добиться высокого уровня физического развития, сформирует потребность в двигательной активности детей и систематических занятиях спортом.

Программа направлена на достижение следующих целевых ориентиров:

- Ребенок знает свойства и функции фитбола, может самостоятельно выполнять знакомые ему упражнения с использованием фитбола;
- Ребенок знает и выполняет правила безопасности на занятиях по фитбол-аэробике;
- Ребенок овладевает основными культурными способами деятельности, проявляет инициативу и самостоятельность в разных видах деятельности;
- Ребенок обладает установкой положительного отношения к миру, к другим людям и самому себе, обладает чувством собственного достоинства; активно взаимодействует со сверстниками и взрослыми, участвует в совместных играх;
- Ребенок обладает развитым воображением, которое реализуется в разных видах деятельности, и прежде всего в игре; ребенок владеет разными формами и видами игры, умеет подчиняться разным правилам и социальным нормам;
- У ребенка развита крупная и мелкая моторика; он подвижен, вынослив, владеет основными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими;
- Ребенок имеет представление о здоровом образе жизни. Воспринимает здоровый образ жизни как ценность.

Ожидаемые результаты:

- совершенствование равновесия и координации;

- совершенствование умения сохранять правильную осанку рук и ног в сочетании с покачиваниями на фитболах;
- формирование здоровой осанки, укрепление мышечного корсета,
- совершенствование качества выполнения упражнений с сохранением равновесия из различных исходных положений.

По окончании учебной программы воспитанники должны знать и уметь:

Правила личной гигиены, соблюдать санитарно-гигиенические нормы;

Правила техники безопасности;

Технику выполнения упражнений;

Точное исполнение определенных упражнений;

Способы ориентировки в пространстве;

Уметь повторять за педагогом;

Уметь слушать инструкции педагога и выполнять определенное упражнение.

Цель: содействие всестороннему гармоничному развитию личности ребенка, укреплению здоровья, развитию двигательных способностей, приобщение к здоровому образу жизни.

Программа характеризуется большим разнообразием задач направленного воздействия на организм занимающегося.

Задачи:

Оздоровительные задачи

1. Содействовать оптимизации роста и развитию опорно-двигательного аппарата.
2. Гармонично развивать мышечную силу, гибкость, выносливость, быстроту.
3. Содействовать развитию координационных способностей, функции равновесия, вестибулярной устойчивости.
4. Формировать и закреплять навык правильной осанки.
5. Содействовать профилактике плоскостопия.
6. Способствовать укреплению мышц пальцев, кисти и развивать мелкую моторику рук.
7. Содействовать развитию и функциональному совершенствованию сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем организма.
8. Способствовать повышению физической работоспособности занимающихся.
9. Способствовать профилактике различных заболеваний, психомоторного, речевого, эмоционального и общего психического состояния занимающихся.

Образовательные задачи

1. Вооружить занимающихся знаниями о влиянии занятий фитбол-гимнастики на организм, понятии здорового образа жизни, правилах техники безопасности на занятиях фитбол-гимнастики, профилактике травматизма.
2. Формировать знания, умения и навыки, необходимые в разнообразных условиях жизни, обогащать двигательный опыт.
3. Содействовать развитию чувства ритма, музыкального слуха, памяти, внимания, умения согласовывать движения с музыкой.
4. Прививать навыки личной и общественной гигиены (самообслуживание, соблюдение чистоты).
5. Формировать двигательные навыки и развивать физические способности.

Воспитательные задачи:

1. Воспитывать умение эмоционального самовыражения, раскрепощенности, творчества в движениях.
2. Формировать навыки выразительности, пластичности танцевальных движений.
3. Развивать лидерство, инициативу, чувство товарищества, взаимопомощи.
4. Способствовать развитию воображения, мышления, познавательной активности.
5. Воспитывать трудолюбие и стремление к достижению поставленной цели.
6. Содействовать формированию у детей коммуникативных умений.
7. Расширять кругозор в области физической культуры, способствовать развитию интереса к занятиям физическими упражнениями, формировать потребность в них.
8. Воспитывать привычку к здоровому образу жизни.

I. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

Учебный план.

№/п	Название разделов, тем	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное	2	1	1	
1.1.	Родительское собрание. Дать представление о занятиях фитбол-гимнастикой и значении этих занятий для физического развития ребенка.	1	0,5	0,5	опрос
1.2.	Введение в предмет. Дать представление о форме и физических свойствах фитбола	1	0,5	0,5	
2.	Базовые положения при выполнении упражнений	4	2	2	
2.1.	Правильная посадка на фитбол	1	0,5	0,5	
2.2.	Положения при выполнении упражнений в исходном положении сидя.	1	0,5	0,5	
2.3.	Положения при выполнении упражнений в исходном положении лежа.	1	0,5	0,5	
2.4.	Положения при выполнении упражнений в исходном положении стоя на коленях.	1	0,5	0,5	
3.	Общая физическая подготовка	33	10	23	
3.1.	Сохранение правильной осанки при выполнении упражнений для рук и ног в сочетании с покачиваниями на фитболе	6	1	5	
3.2.	Тренировка равновесия и координации	12	4	8	
3.3.	Упражнения на сохранения равновесия с различными положениями на фитболе	12	4	8	
3.	Сдача контрольных нормативов	3	1	2	
	Всего:	39	13	26	

Содержание учебной программы.

Процесс обучения делится на три этапа:

- Начальный этап – обучение упражнению (отдельному движению);
- Этап углубленного разучивания;
- этап закрепления совершенствования.

Начальный этап: характеризуется созданием предварительного представления об упражнении. Педагог рассказывает, объясняет и демонстрирует упражнение, а дети пытаются повторить увиденное.

Этап углубленного разучивания: основным методом обучения на этом этапе является целостное выполнение упражнения. Используются различные методы и приемы для наиболее эффективного запоминания упражнения.

Этап закрепления и совершенствования: ведущую роль играют метод практический (соревновательный и игровой).

Разделы Программы	В неделю/час	Всего/час
Введение	1	2
Базовые положения при выполнении упражнений	1	4
Общая физическая подготовка	1	33
Общий объем учебной нагрузки	1	39

Проектирование образовательного процесса Практическая часть Программы (26 часов)

Комплексы упражнений на мячах, в зависимости от поставленных задач и выбора средств, могут иметь различную направленность:

- для укрепления мышц рук и плечевого пояса, брюшного пресса,
- для укрепления мышц спины и таза, мышц ног и свода стопы,
- для увеличения гибкости и подвижности суставов,
- для развития функции равновесия и вестибулярного аппарата,
- для развития ловкости и координации движений,
- для развития пластики и музыкальности,
- для расслабления и релаксации и др.

Весь процесс обучения упражнениям условно разделен на три этапа:

На начальном этапе (3 месяца) сентябрь - ноябрь создается предварительное представление об упражнении. На этом этапе рассказываю, объясняю и показываю упражнение, а дети пытаются воссоздать увиденное, опробовать упражнение. Название упражнения создает его образ, поэтому стараюсь под ритм выполнения упражнения разучивать четверостишья, потешки. Показ должен быть ярким, выразительным и понятным, в зеркальном изображении. Правильный показ создает образ - модель будущего движения, формирует представление о нем и о способе его выполнения. Объяснение техники

исполнения упражнения дополняет ту информацию, что ребенок получил при просмотре, в дальнейшем, при проведении комплексов упражнений, краткая подсказка термина сразу же воссоздает образ движения. Положительные эмоции при игровом методе обучения, похвала активизируют работу сердца и нервную систему ребенка. Нельзя вести занятие на фоне отрицательных эмоций.

На данном этапе даю детям представления о форме и физических свойствах фитбола, обучаю правильной посадке на мяче, знакомя с правилами работы с большим мячом. Учю основным исходным положениям фитбол-гимнастики. Для решения этих задач применяю упражнения: поглаживание, похлопывание, отбивание мяча на месте и с различными видами ходьбы и бега, с прокатыванием мяча по полу, с подбрасыванием и ловлей мяча. В работе использую стихи, потешки, простейшие музыкальные композиции «Облака», «Буратино», «Кошки- мышки».

Этап углубленного разучивания упражнения - декабрь - февраль. Характеризуется уточнением и совершенствованием деталей техники его выполнения. Основная задача этапа сводится к уточнению двигательных действий, пониманию закономерностей движения, совершенствованию ритма, свободного и слитного исполнения. Основным методом обучения на этом этапе является целостное выполнение упражнения. На данном этапе обучаю детей сидя на мяче самостоятельно проверять правильность постановки стоп (стопы должны быть прижаты к полу и параллельны друг другу). Упражняю в прыжках на месте с мячом в руках на одной и двух ногах, сидя на мяче. Обучаю свободному выполнению упражнений на фитболах с ритмичным подпрыгиванием без отрыва стоп от пола, более сложным упражнениям с исходными положениями: руки в упоре сзади, мяч между ног; руки в упоре сзади, вытянутые ноги на мяче; сидя на полу, руки крепко охватывают мяч, голова прижата к мячу. Дети выполняют общеразвивающие упражнения в едином для всей группы.

Этап закрепления и совершенствования - март - май. Характеризуется образованием двигательного навыка, переходом его в умение высшего порядка. Здесь применяются все предыдущие методы, однако ведущую роль приобретают методы повторного и вариативного выполнения упражнений, а также метод соревнования и игры. Совершенствуется качество, техника выполнения упражнений из различных исходных положений. Этап совершенствования упражнения или композиции можно считать завершенным лишь тогда, когда дети начнут свободно двигаться с полной эмоциональной и эстетической отдачей. Только после этого данное упражнение или композицию можно применить в сочетании с другими, разученными ранее.

Занятие имеют 3 структурные части: вводную, основную и заключительную.

Работа в первой части занятия направлена на повышение эмоционального настроения детей, активизацию их внимания и постепенную подготовку организма к более интенсивной работе. В этой части занятия необходимо заинтересовать воспитанников, сосредоточить их внимание, дать первоначальную нагрузку.

В основной части занятия реализуются задачи обучения и закрепления двигательных умений и навыков, воспитание физических качеств, обогащение двигательного опыта детей, а также приходится основная нагрузка на организм, которая должна быть оптимальной для детей. В связи с этим во время занятия должны учитываться возрастные и индивидуальные особенности детей.

Заключительная часть занятия обеспечивает постепенное снижение эмоциональной и физической нагрузки, включает релаксационные упражнения. Обучение приемам релаксации помогает детям в дальнейшем самостоятельно регулировать свое психоэмоциональное состояние, процессы возбуждения и торможения.

Вместе с тем занятия с элементами фитбол - гимнастики отличаются от традиционных - физкультурных спецификой применения средств.

В этой связи целесообразно выделить следующие варианты проведения физкультурных занятий с элементами фитбол - гимнастики.

Вместе с тем занятия с элементами фитбол-гимнастики отличаются от традиционных физкультурных мероприятий спецификой применения её средств. В связи с этим целесообразно выделить несколько вариантов их проведения.

Первый вариант занятий — с включением средств фитбол-гимнастики во вводную и основную части — предусматривает во вводной части использование фитболов в различных вариантах ходьбы и бега, музыкально-ритмичных движениях, несложных игровых упражнениях на внимание, подвижных игр малой и средней интенсивности. Размещение мячей на площадке (по кругу или периметру зала, в шахматном порядке и др.) обусловлено логикой их дальнейшего применения. Детям можно предложить ходьбу и бег между мячами, прокатывание и передвижения с мячами из разных исходных положений и др. Не следует давать в разминке прыжки на мячах, т.к. физиологически организм детей ещё не подготовлен к интенсивной физической нагрузке. В конце вводной части, после бега будут уместны динамические дыхательные упражнения. В начало основной части, как правило, включаются комплексы фитбол-аэробики или общеразвивающих упражнений с фитболами. Далее можно предложить детям несколько динамических упражнений с мячами, а после продолжить основную и заключительную части занятия в соответствии с решаемыми задачами без мячей.

Второй вариант занятий — с включением средств фитбол-гимнастики в основную часть или в основную и заключительную — проводится с применением разных видов ходьбы, бега, динамических дыхательных упражнений во вводной части, общеразвивающих упражнений с предметами или без них в основной части. Далее в основной части занятия реализуются задачи обучения или закрепления двигательных умений и навыков, воспитания физических качеств, обогащения двигательного опыта детей. В процессе их решения можно использовать гимнастические упражнения с фитболами, а также совмещать их с другими двигательными действиями (лазанием, прыжками, метанием и др.). Завершить основную часть занятия целесообразно подвижной игрой высокой интенсивности или игрой соревновательной направленности с фитболами. В заключительной части акцент делается на подвижных играх и игровых упражнениях малой интенсивности, упражнениях в расслаблении сидя, лёжа на фитболе или без мяча.

Третий вариант занятий — с включением средств фитбол-гимнастики в содержание трёх частей — опирается на комплексное применение гимнастических упражнений и подвижных игр с фитболами на протяжении всего занятия. Важным моментом планирования такого занятия является распределение средств фитбол- гимнастики с учётом специфики его частей. Так, во вводной части используются строевые, циклические упражнения, подвижные игры малой и средней интенсивности с фитболами, в основной — комплексы фитбол-аэробики или общеразвивающих упражнений, 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 и среднего дошкольного возраста содержание занятия можно объединить в целостный сюжет («путешествие Колобка», «гимнасты», «весёлый мяч», «попрыгунчики» и др.), что позволит формировать творческие способности воспитанников в импровизации различных двигательных действий с фитболами.

На занятиях футбол-гимнастикой принципиальное значение имеет оптимальная дозировка физических упражнений, интенсивность и сложность которых возрастает постепенно, а нагрузка рационально чередуется с отдыхом. Варьирование объёма и интенсивности физических упражнений достигается определённым числом повторений, темпом их выполнения, продолжительностью подвижных игр с мячами, изменением площади опоры о футбол, сменой способов выполнения упражнений, увеличением либо уменьшением интервалов нагрузки и отдыха, применением средств словесного и наглядного воздействия на детей и другими методическими приёмами. Оптимизации физической нагрузки во многом способствует правильный подбор руководителем физического воспитания музыкального сопровождения.

При подготовке к занятиям следует тщательно продумывать способы организации детей (фронтальный, поточный, групповой, посменный, индивидуальный) в зависимости от решаемых задач, возраста и уровня физической подготовленности детей, а также от количества футболов, имеющихся в наличии.

Фронтальный способ организации применяется во всех возрастных группах и предусматривает одновременное выполнение воспитанниками гимнастических упражнений или подвижных игр с футболами. Данный способ обеспечивает высокую моторную плотность занятия, формирует у детей навыки коллективного взаимодействия, но вместе с тем неприемлем при недостаточном количестве мячей, а также при разучивании гимнастических упражнений с футболами, требующих индивидуальной страховки.

Групповой способ организации используется преимущественно в работе с детьми среднего и старшего дошкольного возраста и основан на разделении воспитанников на несколько групп (2—4). Каждая группа выполняет отдельное двигательное задание (лазание, броски в цель, упражнения на растягивание, прыжки и др.), а одна из них — упражнения с футболами. По истечении установленного времени группы меняются местами. Этот способ развивает у воспитанников умение выполнять упражнения самостоятельно, даёт возможность руководителю физического воспитания осуществлять индивидуальный подход и страховку, применим как при достаточном, так и при ограниченном количестве мячей.

Поточный способ организации основан на непрерывно-поточном выполнении одного или нескольких гимнастических упражнений с футболами (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, однако непрерывная динамика двигательных действий не даёт возможность руководителю физического воспитания осуществить качественную оценку движения и исправить ошибки техники выполнения, поэтому применяется преимущественно на этапе закрепления и совершенствования упражнений с мячами. Посменный способ организации предусматривает выполнение гимнастических упражнений с футболами 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. Данный способ эффективен также и 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 ребёнком, что даёт возможность руководителю физического воспитания проверить качество задания, указать на ошибки техники, осуществить страховку, но в то же время значительно снижает моторную плотность занятия. Применение индивидуального способа на занятиях фитбол-гимнастикой оправдано при небольшом количестве занимающихся.

Таким образом, методика проведения занятий с элементами фитбол-гимнастики отличается от традиционных физкультурно-оздоровительных мероприятий спецификой применения её средств.

Теоретическая часть Программы (13 часов).

- Представление о занятиях фитбол-гимнастикой. Значение этих занятий для физического развития;
- Требование к спортивной одежде. Гигиенические требования к занимающимся спортом;
- Техника безопасности, профилактика травматизма;
- Представления о форме и физических свойствах фитбола;
- Правильная посадка на фитбол;
- Положения при выполнении упражнений в исходном положении сидя;
- Положения при выполнении упражнений в исходном положении лежа;
- Положения при выполнении упражнений в исходном положении стоя на коленях;
- Сохранение правильной осанки при выполнении упражнений;
- Сохранение равновесия и координации при выполнении упражнений с различными положениями на фитболе.

Перспективное планирование занятий по фитбол-гимнастике

Месяц	Основные задачи	Рекомендуемые упражнения
Сентябрь, октябрь, ноябрь	Дать представления о форме и физических свойствах фитбола. Учить правильной посадке на фитбол.	- «Колобок» прокатывания фитбола: по полу; по скамейке; змейкой между ориентирами, вокруг ориентиров; - «Веселый мяч» передача фитбола друг другу, броски фитбола; - игры с фитболом: «Догони мяч», «Попади мячом в цель», «Докати мяч». -«Стульчик» сидя на фитболе у твердой

		<p>опоры, проверить правильность постановки стоп (должны быть прижаты к полу и параллельны друг другу);</p> <p>- сидя на фитболе, в медленном темпе выполнять упражнения для плечевого пояса, например:</p> <p>а) повороты головы вправо—влево;</p> <p>б) поочередное поднятие рук вперед-вверх — в сторону;</p> <p>в) поднятие и опускание плеч;</p> <p>г) скольжение руками по поверхности фитбола;</p> <p>д) сгибание рук к плечам, сжав кисти в кулаки, руки в стороны;</p> <p>е) по сигналу встать, обежать вокруг мяча, придерживая его рукой.</p> <p>игры с фитболом: «Догони мяч», «Толкай ладонями», «Толкай развернутой ступней».</p>
<p>Декабрь, январь, февраль</p>	<p>Учить базовым положениям при выполнении упражнений в исходном положении (сидя, лежа, стоя на коленях).</p>	<p>-«<i>Руки в стороны</i>» <i>и.п.</i>: стоя лицом к мячу. На счет 1-2 присели, прямые руки на фитболе, колени в стороны, спина прямая; на 3 -4 встали, руки в стороны;</p> <p>-«<i>Бег в рассыпную</i>» по сигналу все разбегаются в рассыпную и бегают между фитболами, по следующему сигналу подбегают к своим фитболам и приседают. Это положение можно принимать парами у одного фитбола лицом друг к другу; -</p> <p>«<i>Приседания</i>» <i>и.п.</i>: — упор, стоя на коленях лицом к фитболу, руки на фитболе. На счет 1 — присесть на пятки, фитбол прижать к коленям; на счет 2 — вернуться в <i>и.п.</i>;</p> <p>-«<i>Горка</i>» <i>и.п.</i> : лежа на спине, на полу, прямые ноги на фитболе, опора на пятки.</p> <p>- «<i>Покачивание</i>» Покачивать фитбол ногами вправо-влево, руки вдоль туловища. Упражнение можно делать парами с одним фитболом, располагаясь зеркально;</p> <p>-«<i>Шагаем по фитболу</i>» <i>и.п.</i>: лежа на спине на полу, ноги прямые на фитболе. Приподнимать таз от пола. Упражнение можно выполнять одновременно парами, располагаясь зеркально; Делать маленькие шаги по поверхности фитбола вперед- назад;</p> <p>- «<i>Переходы</i>» переходы из положения упор сидя, фитбол на прямых ногах, прокатывая фитбол к груди, лечь на спину. Аналогичным способом вернуться в <i>и.п.</i>;</p>

		«Подними фитбол» <i>и.п.</i> : лежа на спине на полу,
Март, апрель, май	Учить ребенка упражнениям на сохранение равновесия с различными положениями на фитболе.	<p>- «Наклоны» <i>и.п.</i>: сидя на фитболе, ноги на полу. Наклоняться в стороны: руки на поясе, руки за головой, руки в стороны;</p> <p>- наклоняться к выставленной в сторону ноге с различными положениями рук;</p> <p>-«Пошагаем» <i>и.п.</i>: сидя на фитболе. В медленном темпе сделать несколько шагов вперед и лечь спиной на фитбол, сохраняя прямой угол между голенью и бедром, пятки должны быть на полу, руки придерживают фитбол сбоку. Переступая ногами, вернуться в <i>и.п.</i>;</p> <p>-«Переход» <i>и.п.</i>: лежа на фитболе, руки в упоре на полу. Сделать несколько шагов руками вперед и назад. Затылок, шея, спина должны быть на прямой линии; -«Выше ноги» <i>и.п.</i>: лежа на животе на фитболе, ноги полусогнуты в стартовом положении на полу. Согнуть руки в локтях, ладонями вперед («крылышки»). Голову не поднимать;</p> <p>- «Махи ногами» <i>и.п.</i>: лежа на животе на фитболе, руки на полу, ноги в стартовом положении. Поочередно поднимать ноги до горизонтали, руки должны быть согнуты, плечи – над кистями;</p> <p>- «Кит» <i>и.п.</i>: то же. Поднимать поочередно ноги, сгибая в коленях;</p> <p>- «Вверх ногу» <i>и.п.</i>: лежа на спине на полу, прямые ноги на фитболе. Выполнять поочередно махи прямой ногой вверх;</p> <p>- «Лесенка» <i>и.п.</i>: лежа на спине, на полу, руки вдоль туловища, ноги стопами опираются на фитбол. Поочередные махи согнутой ногой;</p> <p>- выполнить два предыдущих упражнения из <i>и.п.</i> руки за голову.</p> <p>- «Покачаемся» <i>и.п.</i>: сидя на полу с согнутыми ногами боком к фитболу.</p>

		<p>Облокотиться на фитбол, придерживая его руками, расслабить мышцы шеи, спины, положить голову на фитбол и в таком положении покачаться;</p> <p>- «Наклоны» и.п.: сидя на полу спиной к фитболу, придерживая его сзади руками. Расслабить мышцы шеи и спины, положить голову на фитбол и покачиваться влево-вправо.-</p> <p>Подвижные игры.</p>
--	--	--

Система оценки достижения планируемых результатов освоения Программы

Процедура оценивания: самостоятельная работа, тестирование, зачет, участие в соревнованиях.

Отслеживание результатов осуществляется через:

- ✓ Открытый показ организованной деятельности по дополнительному образованию для родителей и педагогов;
- ✓ Участие в мероприятиях различного уровня;
- ✓ Журнал посещаемости;
- ✓ Материал анкетирования и тестирования;
- ✓ Фотоотчеты;
- ✓ Интернет ресурсы;
- ✓ Мониторинг достижения детьми планируемых результатов.

Контроль за освоением учебного материала проводится в форме тестирования, сдачи нормативов, участия в соревнованиях.

Педагогический мониторинг достижения детьми планируемых результатов освоения программы проводится 2 раза в год методом наблюдения за детьми во время образовательной деятельности: вводный - первые две недели обучения, где определяются стартовые возможности детей,

итоговый - в последние две недели, где выявляется уровень сформированности умений и навыков.

Для контроля знаний детей и проверки результативности обучения предусмотрены следующие мероприятия:

- проведение открытых компонентов непосредственно образовательной деятельности для родителей;
- проведение развлечений.

Для оценки эффективности оздоровительного курса занятий необходимо составить карту индивидуального психомоторного развития ребенка и групповой динамики проведенных оздоровительных мероприятий.

Для того чтобы оптимизировать образовательный процесс и решить задачу оздоровления, необходимо произвести тщательный анализ занимающейся группы детей по физическому развитию, нервно-психическому статусу, по состоянию их опорно-двигательного аппарата в начале курса занятий и в его конце, констатируя произошедшие изменения. Эти данные оформляются в сводную таблицу. Особенно важно для детей с речевыми нарушениями определить уровень психомоторного развития.

Для оценки психомоторного развития дошкольников в практике детских образовательных учреждений используются следующие диагностические методики Н. О. Озерецкого и Н. И. Гуревич. Они просты в применении, информативны по содержанию и статистически достоверны. Критерии оценки выполнения:

- 3 балла — правильное выполнение движений, навык сформирован и автоматизирован;
- 2 балла — неправильное выполнение после третьего движения, есть отдельные изолированные движения, но навык не автоматизирован.
- 1 балл — ребенок не может выполнить задание уже на втором движении;
- 0 баллов — отказ от выполнения движения.

Задания для детей 4-5 лет

А — пятка правой (левой) ноги прижата к носку левой (правой) ноги, стопы расположены по прямой линии, руки — вдоль туловища. В этой позиции с закрытыми глазами необходимо находиться в течение 10 сек. Смещение ног с первоначальной позиции, схождение с места, балансирование расцениваются как минус.

В — после предварительного показа ребенку предлагается закрыть глаза и коснуться указательным пальцем правой и левой руки поочередно кончика носа.

С — в течение 10 сек. указательными пальцами горизонтально вытянутых вперед рук ребенок должен описывать в воздухе круги любого размера.

Д — на столе ставится картонная коробочка размером 10х10 см, перед которой на расстоянии 5 см раскладываются в беспорядке 20 монет диаметром 2 см. По сигналу ребенок должен уложить как можно быстрее все монеты по одной в коробку. Задание выполняется поочередно левой и правой рукой. Время выполнения для ведущей руки 15 сек., для второй руки 20 сек.

Оценка уровня физической подготовленности детей и сформированности основных видов движений. Для оценки уровня физической подготовленности детей и сформированности основных видов движений используем методику В.Н. Зимониной.

Ф.И. ребенка	Психомоторное развитие								Сформированность основных движений											
	А		В		С		D		1		2		3		4		5		6	
	Н	К	Н	К	Н	К	Н	К	Н	К	Н	К	Н	К	Н	К	Н	К	Н	К

Примечание.

А - пробы на статическую координацию и статическую выносливость;

В - пробы на динамическую координацию и способность согласовывать отдельно взятые изолированные движения в единый целый двигательный комплекс, а также на способность вести

выразительные пластичные движения;

С - пробы на зрительно-моторную координацию и точность выполнения движений и умение

согласовывать двигательный акт с внешним пространством при ведущей роли зрения;

Д - пробы на согласованные, дифференцированные действия и способность к манипулированию предметами.

Под номерами в таблице оценка основных движений в соответствии с реальным возрастом ребенка: 1 - ходьба; 2 - бег; 3 - прыжки; 4 - ползание, лазание; 5 - равновесие; 6 - катание, бросание, ловля, метание.

Н - начало курса; К - конец курса

Уровни освоения программы в средней группе.

Высокий уровень. Проявляет интерес к новым упражнениям. Может контролировать действия других. Сохраняется длительное устойчивое равновесие. Следит за осанкой.
Средний уровень. Самостоятельно правильно выполняет упражнения с фитболом по предварительному показу инструктора. Активно осваивает новые упражнения. Соблюдает правила игры. Замечает ошибки выполнения упражнений на фитболе. Равновесие на итболе сохраняются.

Низкий уровень. Допускает ошибки при выполнении упражнений на фитболе. Плохо сохраняет равновесие на фитболе. Выполняет упражнения по показу инструктора. Нарушает правила в подвижных играх на фитболе.

Планируемые результаты:

В результате освоения данной программы дети будут знать:

- ✓ Что такое фитбол-гимнастика;
- ✓ Значение этих занятий для физического развития;
- ✓ Физические свойства фитбола;
- ✓ Технику безопасности и профилактику травматизма.

Уметь:

- ✓ Правильно выполнять посадку на фитбол;
- ✓ Выполнять упражнения в исходном положении сидя;
- ✓ Выполнять упражнения в исходном положении лежа;
- ✓ Выполнять упражнения в исходном положении стоя на коленях;
- ✓ Контролировать осанку при выполнении упражнений; сохранять равновесие и координацию движений при выполнении упражнений;
- ✓ Владеть основными приемами самостраховки при выполнении упражнений на мяче.

Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Кол-во учебных недель	Кол-во дней	Кол-во часов	Режим занятий
2022-2023	02.09.2022	31.05.2023	39	39	39	Вторник 18.00-18.20

Ш. Организационный раздел

Методическое обеспечение:

- ✓ Инструкция по технике безопасности во время занятий физическими упражнениями;
- ✓ Методическая литература по основам физической культуры;
- ✓ Учебно-тематический план; Таблицы показателей и оценки общей физической подготовленности воспитанников по результатам контрольных нормативов;
- ✓ Карточка подвижных игр и комплексов ОРУ;
- ✓ Аудио и видеоматериалы

Материально-техническое обеспечение:

- ✓ Оборудованный спортивный зал;
- ✓ Фитбол-мячи по количеству детей;
- ✓ ТСО (флэш-колонка, ноутбук для видеопросмотра);
- ✓ Секундомер для снятия нормативов.

Условия реализации программы

Тренер ведет педагогический контроль уровня физического развития ребенка и состояния здоровья. Группа формируется с письменного разрешения врача. Организованная деятельность проводится в спортивном зале, отвечающем всем гигиеническим требованиям. Инструктор ведет журнал посещаемости занятий, где отмечает весь объем учебного материала, педагогический контроль и достижения занимающихся.

Основные средства реализации программы:

- ✓ Физические упражнения общеразвивающей направленности без предметов;
- ✓ Физические упражнения общеразвивающей направленности с мячами;
- ✓ Физические упражнения на гимнастических снарядах (гимнастической скамейке, матах).

Литература

1. Власенко Н.Ю. Фитбол - гимнастика в физическом воспитании детей дошкольного возраста (теория, методика, практика). - СПб. :) ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО - ПРЕСС», 2018. - 112 с.
2. Овчинникова Т.С., Протапчук А.А. Двигательный игро-тренинг для дошкольников\ - СПб.: РЕЧЬ, 2002. - 176 с.
3. Сулим Е.В. Занятия по физкультуре в детском саду: Игровой стретчинг. М.:ТЦ Сфера, 2012

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 634721627414093995837494482188458045512377282818

Владелец Худякова Елена Валерьевна

Действителен с 28.06.2023 по 27.06.2024