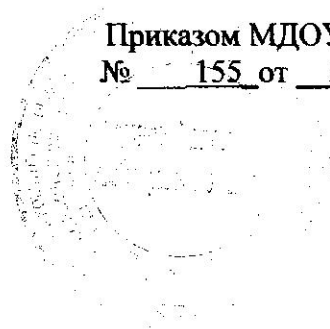


Муниципальное дошкольное образовательное учреждение
«Морозовский детский сад комбинированного вида»
Всеволожского района Ленинградской области

Рассмотрено:
На педагогическом совете
МДОУ «МДСКВ» 30.08.21
Протокол № 1 от 30.08.21

Утверждено:
Приказом МДОУ «МДСКВ»
№ 155 от 30.08.21



**Дополнительная инновационная
образовательная программа
«ФИТБОЛ-ГИМНАСТИКА»**

Составила:
Инструктор по физической культуре
Померанцева О.А.

2021-2022 учебный год

Содержание

1. Целевой раздел

1.1. Пояснительная записка

1.2 Цели и задачи

1.3 Принципы, подходы и методы реализации программы

1.4 Возрастные особенности детей

1.5 Интеграция образовательных областей

1.6 Ожидаемые результаты освоения программы

1.7 Система мониторинга достижения детьми планируемых результатов освоения программы.

2. Содержательный раздел

2.1 Содержание программы «Фитбол-гимнастика»

2.2 Требования к проведению занятий и последовательность обучения упражнениям на фитболе

2.3 Особенности построения занятий

2.4 Комплексно тематическое планирование

2.5 Взаимодействие с семьями воспитанников.

3. Организационный раздел.

3.1. Планирование образовательной деятельности

3.2. Программно-методическое обеспечение

3.3 Материально-техническое обеспечение

4. Приложения

1. Целевой раздел

1.1 Пояснительная записка

Рабочая программа по дополнительной инновационной образовательной программе «Фитбол-гимнастика» МДОУ «МДСКВ» разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования. В число основных документов, регламентирующих задачи, содержание и формы организации педагогического процесса входят:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012г. № 273-ФЗ;
- Конвенция о правах ребенка 15.09.1990г.;
- «Семейный кодекс РФ» № 223-ФЗ от 29.12.1995 г. (ред. от 25.11.2013 г.);
- «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций» (с изменениями от 04.04.14 г.)
- Устав МДОУ «МДСКВ»;
- Образовательная программа МДОУ «МДСКВ»

Программа дополнительного образования «Фитбол-гимнастика» относится к физкультурно-спортивной направленности. Программа создает условия для оздоровления дошкольников посредством занятий фитбол – гимнастикой, которая формирует двигательную сферу ребенка в развитии силы мышц, способности удерживать равновесие, развивает физические качества: выносливость, ловкость, быстроту, гибкость. Составлена на основе программы по обучению фитбол-гимнастике Е.Г. Сайкиной, С.В.Кузьминой - Фитбол-аэробика для детей «Танцы на мячах», методических рекомендаций С.В. Кузьминой «Комплексное воздействие упражнений фитбол – аэробики на развитие физических способностей детей», методического пособия А.А. Потапчук, Т.С. Овчинниковой «Двигательный игротренинг для дошкольников», Сулим Е.В. «Детский фитнес», которые предусматривают

новые подходы к содержанию физкультурных занятий, способствующих повышению уровня здоровья дошкольников.

Фитбол («fit» - оздоровление, «ball» - мяч). Фитбол-большой мяч диаметром 45-75 см, который используется в оздоровительных целях. Благодаря фитбол-гимнастике снижается уровень заболеваемости и повышается уровень физического развития, повышается благотворное влияние на развитие здоровья.. Фитбол- гимнастика не только благоприятно воздействует на все системы организма ребёнка (сердечно-сосудистую, дыхательную, выделительную и т.д.), но и снимает психическое напряжение, повышает умственную и физическую работоспособность, улучшает самочувствие.

Развитие физических качеств – одна из важных сторон физического воспитания дошкольника. Уровень общей физической подготовленности детей определяются тем, как развиты у них основные физические качества: ловкость, быстрота, выносливость, гибкость.

Быстрота - индивидуальная способность осуществлять движения с определенной скоростью и двигательные действия.

Выносливость - способность длительное время выполнять мышечную работу без снижения её интенсивности.

Ловкость - это комплексная способность координировать свои движения и рационально решать двигательные задачи.

Гибкость - способность выполнять движения с большой амплитудой. Гибкость обеспечивает свободу, быстроту, экономичность движений при выполнении физических упражнений.

Сила - способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных усилий.

Для организации работы по программе созданы условия:

- материально-технические;
- программно-методические;

-кадровые.

Программа включает график и перспективный план обучения упражнениям по футболу, с детьми 5 - 7 лет.

1.2 Цели и задачи программы

Цель:

Развивать физические качества и укреплять здоровье детей средствами футбол- гимнастики.

Задачи:

Образовательные

- Развивать двигательную сферу ребенка и его физические качества: выносливость, ловкость, быстроту, гибкость.
- Развивать силу мышц, поддерживающих правильную осанку.
- Формировать умения ритмически, согласованно выполнять простые движения под музыку.

Воспитательные

- Воспитывать умение эмоционального самовыражения, творчества в движениях;
- Воспитывать трудолюбие и стремление к достижению поставленной цели;
- Воспитывать потребность и желание вести здоровый образ жизни.
- Совершенствовать умения придерживаться определенного выполнения движений, соблюдать технику безопасности и предложенный темп.

Оздоровительные

- Укреплять здоровье детей с помощью упражнений на фитолах.
- Развивать силу мышц, поддерживающих правильную осанку.
- Совершенствовать функции организма, направленные на сохранение и укрепление здоровья детей.

1.3 Принципы, подходы и методы формирования программы

Принципы:

Принцип оздоровительной направленности.

Проведение занятий с учетом состояния каждого ребенка сбалансированность нагрузок, рациональность чередования деятельности и отдыха, оздоровительная направленность занятий.

Принцип развития личности. При решении задач физического развития детей, так же решаются задачи умственного, нравственного, эстетического, трудового воспитания.

Принцип гуманизации и демократизации обучения предполагает физическое, психическое и социальное благополучия каждого ребенка. Работа с детьми осуществляется на основе личностно – ориентированного обучения и воспитания.

Принцип индивидуализации предполагает учет индивидуальных особенностей каждого ребенка, обеспечения оптимальной физической нагрузки.

Подходы к формированию рабочей программы:

Формирование Программы основано на следующих подходах:

- гуманно-личностный;
- развивающее обучение;
- доступность;
- непрерывность;
- комплексность.

Методы:

Наглядные:

- ✓ Наглядно-зрительные приемы (показ физических упражнений, использование наглядных пособий, имитация, зрительные ориентиры);
- ✓ Наглядно-слуховые приемы (музыка, песни);
- ✓ Тактильно-мышечные приемы (непосредственная помощь воспитателя).

Словесные:

- ✓ Объяснения, пояснения, указания;
- ✓ Подача команд, распоряжений, сигналов;
- ✓ Вопросы к детям;
- ✓ Образный сюжетный рассказ, беседа;
- ✓ Словесная инструкция.

Практические:

- ✓ Повторение упражнений без изменения и с изменениями;
- ✓ Проведение упражнений в игровой форме;
- ✓ Проведение упражнений в соревновательной форме.

1.4 Возрастные особенности детей

5-6 лет.

На шестом году жизни ребёнок успешно овладевает основными видами движений, которые становятся более осознанными, что позволяет повысить требование к их качеству, больше внимания уделять развитию морально-волевых и физических качеств (быстрота, ловкость, выносливость, выдержка, настойчивость, организованность, дисциплинированность), дружеских взаимоотношений.

В старшем возрасте дети овладевают новыми способами выполнения знакомых им движений, осваивают новые движения (ходьбу перекатом с пятки на носок, прыжки в длину и высоту с разбега, с приземлением на мягкое препятствием, наперегонки, лазанье по гимнастической стенке с изменением темпа, упражнения с набивными мячами, учатся спортивным играм и спортивным упражнениям).

6-7 лет.

На седьмом году жизни движения ребёнка становятся более координированными и точными. В коллективной деятельности формируются навыки самореализации, взаимоконтроля, увеличивается проявление волевых усилий при выполнении задания. Ребёнок выполняет их уже

целенаправленно, и для него важен результат. У детей формируется потребности заниматься физическими упражнениями, развивается самостоятельность.

1.5 Интеграция образовательных областей

Образовательная область «Физическое развитие» по своему интегрирует в себе такие образовательные области как: социально-коммуникативное развитие, познавательное развитие, речевое развитие, художественно-эстетическое развитие.

| Образовательная область | Задачи | Содержание |
|--|--|--|
| <i>Социально-коммуникативное развитие</i> | <ul style="list-style-type: none"> развивать игровой опыт совместной игры взрослого с ребенком и со сверстниками, | <ul style="list-style-type: none"> знакомство с правилами безопасного поведения на занятиях при пользовании фитболами |
| <i>Познавательное развитие</i> | <ul style="list-style-type: none"> обогащать знания о движениях, о фитбол-гимнастике; развивать интерес к занятиям | <ul style="list-style-type: none"> игры и упражнения, закрепляющие |
| <i>Речевое развитие</i> | <ul style="list-style-type: none"> обогащать активный словарь на занятиях | <ul style="list-style-type: none"> проговаривание действий и названия упражнений |
| <i>Художественно-эстетическое развитие</i> | <ul style="list-style-type: none"> развивать музыкально-ритмические способности детей развивать творческие способности | <ul style="list-style-type: none"> игры и упражнения под музыку |

1.6 Ожидаемые результаты освоения программы.

Реализация образовательной Программы направлена на возможные достижения воспитанников:

- ребенок проявляет инициативу и самостоятельность в двигательной деятельности;
- ребенок обладает установкой положительного отношения к миру, другим людям и самому себе, обладает чувством собственного достоинства;
- активно взаимодействует со сверстниками и взрослыми, участвует в совместных играх;
- способен договариваться, учитывать интересы и чувства других, сопереживать неудачам и радоваться успехам других, адекватно проявляет свои чувства, в том числе чувство веры в себя;
- способен сотрудничать и выполнять как лидерские, так и исполнительские функции в совместной деятельности;
- ребенок обладает развитым воображением, которое реализуется в разных видах деятельности, и прежде всего в игре;
- владеет разными формами и видами игры, различает условную и реальную ситуации; умеет подчиняться разным правилам и социальным нормам. Умеет распознавать различные ситуации и адекватно их оценивать;
- у ребенка развита крупная и мелкая моторика; он подвижен, вынослив, владеет основными движениями, может контролировать движения и управлять ими;
- ребенок способен к волевым усилиям, может следовать социальным нормам поведения и правилам в разных видах деятельности, во взаимоотношениях со взрослыми и сверстниками, может соблюдать правила безопасного поведения и навыки личной гигиены; проявляет ответственность за начатое дело;

- ребенок проявляет любознательность, задает вопросы взрослым и сверстникам, интересуется причинно-следственными связями.
- Обладает начальными знаниями о себе, о природном и социальном мире, в котором он живет; способен к принятию собственных решений, опираясь на свои знания и умения в различных видах деятельности;
- имеет первичные представления о себе, включая традиционные гендерные ориентации;
- соблюдает элементарные общепринятые нормы;
- имеет начальные представления о здоровом образе жизни. Воспринимает здоровый образ жизни как ценность.

1.7 Система мониторинга достижения детьми планируемых результатов освоения программы

Цель и задачи мониторинга.

Целью мониторинга является индивидуализация образования (в том числе поддержка ребенка, построения его образовательной траектории или профессиональной коррекции особенностей его развития) и оптимизация работы с группой детей.

Для достижения поставленной цели решаются следующие задачи:

- формирование механизма единой системы сбора, обработки и хранения информации об индивидуальном развитии детей;
- координация деятельности всех участников мониторинга; формирование позитивного подхода к оценке развития ребенка, как к оценке его достижений.

Использование диагностических тестов.

Во время тестирования важно учитывать: индивидуальные возможности ребёнка; особенности проведения тестов, которые должны

выявлять даже самые незначительные отклонения в двигательном развитии ребёнка. Перед выполнением контрольных двигательных заданий следует провести небольшую разминку (спокойная ходьба, переходящая в бег, непрерывный бег 1,5 минуты, дыхательные упражнения). Тесты лучше проводить в игровой форме, чтобы детям нравились занятия, чтобы они могли ощутить «мышечную радость» от физических нагрузок. Следует отметить большой интерес у старших дошкольников к выполнению тестовых испытаний. Мониторинг физической подготовленности должен проводиться не менее двух раз в течение учебного года (сентябрь — май). Дети, выполнившие все тесты, с результатами в рамках возрастных норм могут быть отнесены к среднему уровню физической подготовленности; выше ориентировочных показателей (более трёх показателей) - к высокому уровню физической подготовленности. Если из семи тестов, ребёнок имеет от трёх и более показателей ниже нормы, то у него низкий уровень физической подготовленности.

Тесты мониторинга см. приложение 2

2. Содержательный раздел

2.1 Содержание программы «Фитбол-гимнастика»

При обучении детей необходимо делать акцент на обучение посредством игры и строить этот процесс на основе адаптированных для возможностей ребенка упражнений и игр. Игровые задания придают обучению положительную эмоциональную окраску, делают процесс изучения двигательных действий, развития двигательных способностей более привлекательным. Особое место отводится методу имитации, так как подражательность, легкая внушаемость - характерные основные особенности нервно - психического развития дошкольников. Поэтому одно из условий успешного обучения играм и упражнениям с мячами - многократное, совместное с взрослым и всеми детьми повторение действий при условии

частой смены работы и отдыха. Каждый ребенок выполняет задания рядом и вместе с другими детьми, реализуя при этом свои возможности.

Воображаемые ситуации помогают сделать задания интересными. Он не просто манипулирует с мячом, а превращает его в коня, колесо, руль, солнышко; ищут способы решения двигательной задачи. Изобразительные движения способствуют развитию чувства мяча, делают движения выразительными, точными, координированными. Эмоции, возникающие при выполнении упражнений, активизируют многие функции организма. Дети попадают в особый мир отношений, переживаний, сосредотачивают внимание на новых объектах, переключают психическую деятельность, что способствует эмоциональной и физической разрядке, снятию напряжения.

Ребенок учится добиваться успеха. Чтобы мяч стал любимым детьми, необходимо научить дошкольников умело использовать все его возможности. Игры и упражнения с мячом развивают внимание, ловкость, координацию, реакцию на предмет, аккуратность и точность движений, смелость, умение взаимодействовать с партнером, а еще помогут детям понимать друг друга, улучшают их эмоциональное состояние и дисциплинируют. И, конечно являются эффективным средством оздоровительной работы.

Упражнения на гимнастических мячах - фитболах позволяют создать оптимальные условия для правильного положения туловища, гармоничной тренировки и укрепления основной группы мышц и вестибулярного аппарата. Упражнения, выполняемые при уменьшенной площади опоры и разных исходных положений головы, рук, ног, туловища, улучшают координацию движений, закрепляют правильную осанку. Дети ощущают положение своего тела в пространстве – у них вырабатывается так называемая схема тела, позволяющая и в дальнейшем принимать заданную позу. Усложнение упражнений в равновесии достигается за счет последовательного уменьшения площади опоры, а также перемещения центра тяжести (поднимание рук, отведение ноги, повороты и.т.д.) при этом

чем чаще меняется исходное положение, тем более дифференцированно работают мышцы и более четкой становится координация движений. Являясь подвижной опорой, мяч способствует тренировке вестибулярного аппарата, сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Фитболы позволяют задействовать даже те группы мышц, которые «не работают» при выполнении других видов упражнений. При выполнении упражнений на мяче, чтобы сохранить устойчивое положение, центр тяжести занимающегося должен совпадать центром мяча. Вот почему занятия на фитболах великолепно развивают координацию движений, равновесие, устойчивость, вестибулярный аппарат. Кроме того, «криво» сидеть на мяче просто невозможно, теряется равновесие и баланс, что неизбежно приведет к падению. Поэтому одна лишь правильная посадка на фитболе способствует формированию сложно и длительно вырабатываемого в обычных условиях навыка правильной осанки.

Таким образом, упражнения на неустойчивой опоре с ограниченной площадью способствуют целенаправленной выработке оптимального двигательного стереотипа, улучшению стереотипа, улучшению равновесия и развитию двигательного контроля, а также укреплению и расслаблению различных мышц.

Эффективность фитбола зависит от правильного подбора методов и приемов обучения.

В старшем дошкольном возрасте при обучении физическим упражнениям в большей мере используют показ, имитации, зрительные, звуковые ориентиры. Показ применяется, когда детей знакомят с новыми движениями, которые демонстрируется несколько раз.

Прием подражания действиям животных или явлениям природы и общественной жизни очень помогает при обучении детей физическим упражнениям. Подражая, например, действиям зайчика, дети входят в образ и с большим удовольствием прыгают на фитболах. Возникающие при этом положительные эмоции побуждают много раз повторять одно и то же

движение, способствуют закреплению двигательного навыка, улучшению его качества, развитию выносливости.

Зрительные ориентиры помогают детям уточнить направления движения и разнообразить занятие.

Звуковые ориентиры применяются для освоения ритма и регулирования темпа движений на фитболе, а также как сигнал для начала и окончания действия, для эмоционального подъема. В качестве звуковых ориентиров используются аудиозапись, удары в бубен, хлопки в ладоши и пр.

Индивидуальная помощь при обучении физическим упражнениям используется для уточнения посадки на фитболе, для создания правильных мышечных ощущений, создания уверенности, успеха. Многие физические упражнения имеют условные названия, которые отражают характер движения, например: «Боксер», «Перекат». В старшем возрасте с расширением двигательного опыта детей увеличивается роль словесных приемов без сопровождения показом, используются более сложные наглядные пособия для уточнения построения в виде схемы или фотографии. На занятиях используются также стихи, считалки, загадки, а беседа помогает выяснить интересы детей, способствует уточнению, расширению, обобщению знаний, представлений о технике физических упражнений.

2.2 Требования к проведению занятий и последовательность обучения упражнениям на фитболе

Эффективность использования фитболов будет достигнута при выполнении следующих методических рекомендаций:

- ✓ правильная посадка на фитболе предусматривает оптимальное взаиморасположение всех звеньев тела. Посадка на мяче считается правильной, если угол между туловищем и бедром, бедром и голенью и стопой равен 90 градусов, голова приподнята, спина выпрямлена, руки фиксируют мяч ладонями сзади, ноги на ширине плеч, стопы параллельны друг другу. Такое положение на мяче способствует

устойчивости и симметричности – главным условиям сохранения правильной осанки;

- ✓ рационально регулировать нагрузку в занятии в зависимости от возраста. Дозировка, объем и интенсивность достигается определенным числом повторений, темпом выполнения, изменением площади опоры, времени нагрузки и отдыха, использованием различных предметов, музыки и пр.;
- ✓ правильно и своевременно применять страховку, самостраховку и помощь для профилактики травматизма. Необходимо безопасное расположение на мяче, вдали от мебели или других предметов. Кроме того, на полу и одежде занимающегося не должно быть никаких острых предметов, чтобы не повредить себя и мяч. Для занятий необходимо надевать удобную одежду, не мешающую движениям и нескользкую обувь;
- ✓ начинать с простых упражнений и облегченных исходных положений, постепенно переходя к более сложным;
- ✓ ни одно упражнение не должно причинять боль или доставлять дискомфорт;
- ✓ избегать быстрых и резких движений, интенсивного напряжения мышц шеи и спины. Резкие повороты, скручивания, нагрузка по оси повреждают межпозвоночные диски, увеличивают нестабильность позвоночно-двигательных сегментов, нарушают мозговое кровообращение;
- ✓ при выполнении упражнений лежа на мяче не задерживать дыхание, особенно это касается положения лежа на мяче на животе, так как длительное сдавливание диафрагмы и живота затрудняет дыхание;
- ✓ при выполнении лежа на мяче на спине и на животе голова и позвоночник должны составлять одну прямую линию;
- ✓ при выполнении упражнений мяч не должен двигаться;

- ✓ при выполнении упражнений с упора руками на полу ладони должны быть параллельны друг другу и располагаться на уровне плечевых суставов;
- ✓ упражнения на силу должны чередоваться с упражнениями на растягивание и расслабление;
- ✓ на каждом занятии стремиться к созданию положительного эмоционального фона, бодрого, радостного настроения, важна эстетика выполнения упражнений;
- ✓ каждое упражнение повторять, начиная с 3-4 раз, постепенно увеличивать до 6-8 раз и 6-8 повторений. Упражнения выполнять последовательно, с чередованием нагрузок на разные группы мышц в разных исходных положениях. В конце занятия использовать упражнения для восстановления дыхания и в расслаблении. Темп выполнения упражнений медленный и средний.

2.3 Особенности построения занятий.

Занимающиеся с фитболами должны находиться на расстоянии 1-1,5 м друг от друга и от выступающих предметов в зале. При выполнении упражнений в сочетании с колебательными покачиваниями на фитболе необходимо контролировать постоянный контакт с поверхностью фитбола.

Темп и продолжительность упражнений индивидуальны для каждого ребенка.

Схема построения занятий напоминает классические занятия по физическому воспитанию со строгой трехчастной формой:

- **вводная часть** (разогревание организма и создание положительного эмоционального настроения. Проводится без мячей, включает различные виды ходьбы, бега, прыжков, ползания, музыкально-ритмические движения);
- **основная часть** – освоение упражнений (проводятся в игровой и соревновательной формах; в результате возникает особый физиологический и эмоциональный фон, что усиливает воздействие

упражнений на организм, способствует проявлению максимальных функциональных возможностей и психических сил);

- **заключительная часть** – подвижная игра и релаксация.

Программа работы кружка по Футбол – гимнастике включает в себя четыре этапа:

1-й этап. Знакомство с основами футбол-гимнастики.

Задачи этапа и их реализация.

1. Дать представления о форме и физических свойствах футбола.

Рекомендуемые упражнения:

- различные прокатывания футбола по полу, по скамейке, между ориентирами «змейкой», вокруг ориентиров;
- отбивание футбол двумя руками на месте, в сочетании с различными видами ходьбы;
- передача футбола друг другу, броски футбола;
- ***Футбол- игра.*** «Догони мяч», «Попади мячом в цель», «Вышибалы», «Докати мяч» (варианты: толкай ладонями; толкай развернутой ступней).

2. Обучить правильной посадке на футболе.

Рекомендуемые упражнения:

- сидя на футболе у твердой опоры, проверить правильность постановки стоп (стопы должны быть прижаты к полу и параллельны друг другу);
- сидя на футболе, в медленном темпе выполнять упражнения для плечевого пояса.

Например:

а) повороты головы вправо-влево;

б) поочередное поднимание рук вперед-вверх и в сторону;

в) поднимание и опускание плеч;

- г) скольжение руками по поверхности фитбола;
- д) сгибание руки к плечам, сжав кисти в кулаки, руки в стороны;
- е) по сигналу встать, обежать вокруг мяча, придерживая его рукой.

3. Учить базовым положениям при выполнении упражнений в партере (сидя, лежа, в приседе).

Рекомендуемые упражнения:

- Сидя в полуприседе на носках лицом к фитболу, прямые руки на фитболе, колени в стороны, спина прямая.

Выполняем из положения стоя лицом к мячу: 1-2 присели, проверили положение; 3-4 встали, руки в стороны. По сигналу все разбежались в рассыпную и бегают между фитболами, по другому сигналу подбежали к своим фитболам и присели.

Это положение можно принимать парами у одного фитбола лицом друг к другу.

- Исходное положение - упор стоя на коленях лицом к фитболу, руки на фитболе;
- присесть на пятки, фитбол прижать к коленям;
- вернуться в исходное положение.
- Исходное положение - лежа на спине на полу, прямые ноги на фитболе, опора на пятки. Покачивать фитбол ногами вправо-влево, руки вдоль туловища. Это упражнение можно делать парами с одним фитболом, располагаясь зеркально.
- Исходное положение - лежа на спине на полу, ноги прямые на фитболе. Приподнимать таз от пола. Можно выполнять одновременно парами, располагаясь зеркально.

- Исходное положение - лежа на спине на полу, ступни ног на фитболе. Делать маленькие шаги по поверхности фитбол а вперед-назад.
- Переходы из положения упор сидя, фитбол на прямых ногах, прокатывая фитбол к груди, лечь на спину. Аналогичным способом вернуться в исходное положение.
- Исходное положение - лежа на спине на полу, ногами обхватить фитбол. Согнуть колени и сжать фитбол. Можно выполнить поочередно вдвоем. То же в положении сидя.
- Исходное положение - лежа на спине на полу, согнутые в коленях ноги лежат на фитболе, руки за головой. Поднять верхнюю часть туловища к коленям. Можно выполнять одновременно вдвоем.
- Исходное положение — лежа на спине на полу, прямые ноги вместе, руки вытянуты за головой, фитбол в руках. Передавать фитбол из рук в ноги и наоборот.
- Стоя на коленях на полу лицом к фитболу, разгибая ноги, сделать перекат в положение на живот на фитболе. Ноги и руки упираются в пол. Это упражнение лучше начинать с фитбола, диаметр которого на один размер меньше необходимого для занимающихся.
- Лежа на спине на полу, согнутые в коленях ноги лежат на фитболе. Напрягая мышцы ног, прижать фитбол к ягодицам.

Организационно-методические указания.

Структура занятий на этом этапе включает в себя традиционную разминку с различными видами ходьбы, бега, упражнениями для рук, туловища, ног, комплексы ритмической гимнастики, 5—6 упражнений с фитболом, игровые упражнения в виде эстафет, упражнения на растягивание и расслабление мышц без фитбола.

Занимающиеся с фитболами должны находиться на расстоянии 1—1,5 м друг от друга и от различных выступающих предметов в зале.

Темп и продолжительность упражнений индивидуальны.

2-й этап

Задачи этапа и их реализация:

1. Научить сохранению правильной осанки при выполнении упражнений для рук и ног в сочетании с покачиваниями на фитболе.

Рекомендуемые упражнения:

- самостоятельно покачиваться на фитболе с опробованием установки: пятки давят на пол, спина прямая, через затылок и позвоночник фитбол как бы проходит «стержнем», выравнивающим корпус спины;
- в среднем темпе выполнять движения руками: в стороны, вверх, вперед, вниз; выполнять прямыми руками круговое вращение в лучезапястных, локтевых и плечевых суставах. Подобные движения должны вызывать самопроизвольное покачивание на фитболе. Необходимо следить за постоянным сохранением контакта с поверхностью фитбола.
- Сидя на фитболе, выполнить следующие упражнения:
 - ходьбу на месте, не отрывая носков;
 - ходьбу, высоко поднимая колени;
 - из положения ступни вместе, раздвинуть пятки в стороны и вернуться в исходное положение;
 - приставной шаг в сторону;
 - из положения сидя ноги врозь перейти в положение ноги скрестно.

2. Научить сохранению правильной осанки при уменьшении площади опоры (тренировка равновесия и координации).

Рекомендуемые упражнения:

- поочередно выставлять ноги на пятку, вперед, в сторону, руки на фитболе;
- поочередно выставлять ноги вперед, в сторону, на носок;
- то же упражнение с различными положениями рук: одна вперед, другая вверх; одна за голову, другая в сторону.

3. Обучить ребенка упражнениям на сохранение равновесия с различными положениями на фитболе.

Рекомендуемые упражнения:

- наклониться вперед, ноги врозь;
- наклониться вперед к выставленной ноге, вперед с различными положениями рук;
- наклониться в стороны поочередно, сидя на фитболе: ноги стоят на полу, руки на поясе, руки за головой, руки в стороны;
- наклониться поочередно в разные стороны к выставленной в сторону ноге с различными положениями рук;
- сохранить правильную осанку и удерживать равновесие в фазных положениях: руки в стороны, одна нога вперед; поднять руки вверх; согнуть в локтях- выполнить круговые движения руками;
- 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 исходное положение.
- Исходное положение - лежа на фитболе, руки в упоре на полу. Сделать несколько шагов руками вперед и назад. Затылок, шея, спина должны быть на прямой линии.

- Исходное положение — лежа на животе на фитболе, ноги полусогнуты в «стартовом» положении на полу. Согнуть руки в локтях, ладонями вперед («крылышки»). Голову не поднимать.
- Исходное положение — лежа на животе на фитболе, руки на полу, ноги в «стартовом» положении. Поочередно поднимать ноги до горизонтали, руки должны быть согнуты, плечи - над кистями.
- В том же исходном положении поднимать поочередно ноги, сгибая в коленях.
- Исходное положение — лежа на спине на полу, прямые ноги на фитболе. Выполнять поочередно махи прямой ногой вверх.
- Исходное положение - лежа на спине на полу, руки вдоль туловища, ноги стопами опираются на фитбол. Поочередные махи согнутой ногой.
- Выполнить два предыдущих упражнения из исходного положения — руки за голову.

4. Научить выполнению упражнений в расслаблении мышц на фитболе.

Рекомендуемые упражнения:

- сидя на полу с согнутыми ногами боком к фитболу, облокотиться на фитбол, придерживая руками, расслабить мышцы шеи, спины, положить голову на фитбол и в таком положении покачаться;
- сидя на полу спиной к фитболу, придерживая его сзади руками, расслабить мышцы шеи и спины, положить голову на фитбол и покачиваться влево - вправо.

Организационно-методические указания.

При выполнении упражнений в сочетании с колебательными покачиваниями на фитболе необходимо контролировать постоянный контакте поверхностью фитбола.

Структура занятий сохраняется, но увеличивается объем упражнений на фитболе. Можно использовать музыкально-ритмические композиции с различными перестроениями.

3-й этап.

Задачи этапа и их реализация:

1. Научить выполнению комплекса общеразвивающих упражнений с использованием фитбола в едином для всей группы темпе.

Рекомендуемые упражнения:

комплексы общеразвивающих упражнений в соответствии с возрастными требованиями к занимающимся.

2. Научить выполнению упражнений на растягивание с использованием фитбола.

Рекомендуемые упражнения:

- стоя в упоре на одном колене, боком к мячу, другая нога выпрямлена и опирается на мяч ступней, выполнять медленные пружинистые покачивания;
- то же упражнение выполнять, сгибая руки;
- стоя на одном колене, спиной к фитболу, другое колено -на мяче, руки на полу. Выполнить несколько пружинистых движений назад;
- лежа спиной на фитболе, руки в стороны, угол между голенью и бедром 90°, точка контакта с мячом - на средней линии , лопаток;
- исходное положение — то же, при «накате» на фитбол дальнюю руку поднять вверх;
- исходное положение - то же, выполнять одновременно одноименной рукой и ногой.

4-й этап.

Задача этапа и ее реализация:

1. Совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии.

Рекомендуемые упражнения:

- Исходное положение — в упоре лежа на животе на фитболе. Сгибая ноги, прокатить фитбол к груди.
- Исходное положение - то же, но опора на фитбол одной ногой.
- Лицом к фитболу, стоя на коленях, перейти в положение лежа на животе, руки в упоре, одна нога согнута.
- Аналогичное упражнение, но опора на фитбол коленом согнутой ноги, другая выпрямлена вверх.
- Лежа спиной на фитболе, руки на полу, одна нога вверх.
- Исходное положение - то же, ноги вверх.
- Лежа на животе на фитболе, поворот на спину.
- Стоя правым боком к фитболу, шаг правой через фитбол, прокат на фитболе и затем приставить левую, встать левым боком к фитболу.
- Сидя на фитболе, ноги вместе, небольшой наклон влево, прокат вправо на фитболе, встать, фитбол слева. То же, прокат влево на фитболе.
- Лежа на животе на фитболе, в упоре на полу, повороты в стороны. Точка контакта с фитболом постепенно удаляется от опоры на пол.
- То же упражнение, но опора на фитбол одной ногой.
- Лежа на спине на полу, ноги на фитболе, поднимая таз от пола, сгибая ноги, подкатить фитбол к ягодицам, вернуться в исходное положение.
- То же упражнение с опорой на фитбол одной ногой.

2.4 Комплексно-тематическое планирование

Занятия в кружке проводятся в соответствии с учебным планом образовательной деятельности (приложение 1).

2.5 Взаимодействие с семьями воспитанников.

Календарно-тематический план работы с родителями воспитанников
на 2021 – 2022 учебный год.

| Месяц | Форма работы | Тема |
|--------------|---------------------------|---|
| Октябрь | Анкетирование | «Здоровье вашего ребёнка» |
| Ноябрь | Консультация | «Что такое футбол», |
| Декабрь | Консультация | «Гимнастика на футболе в домашних условиях» |
| Январь | Консультация | «Как улучшить осанку наших детей» |
| Февраль | Выставка детских рисунков | «Страна - футбол» |
| Март | Совместное занятие | «Мама, папа, я здоровая семья» |
| Апрель | Открытый урок | «Наши достижения». |
| Май | Фотовыставка | «Мой мир - футбол». |

3 Организационный раздел.

3.1. Планирование образовательной деятельности.

Учебный план образовательной деятельности

| № | Количество занятий | Время |
|----------|--------------------|----------|
| В неделю | 2 | 60 мин. |
| В месяц | 6 | 180 мин |
| В год | 48 | 1440 мин |

Пояснительная записка к учебному плану.

Учебный план регулирует деятельность руководителя кружка, особенности образовательного процесса кружка «Фитбол».

Содержание плана направлено на обеспечение качественного и систематического образования детей.

План определяет количество и продолжительность занятий в кружке (в неделю, месяц, год). Объем недельной образовательной нагрузки – 2 занятия в неделю продолжительностью 30 минут. Объем недельной образовательной нагрузки не превышает норм предельно допустимых нагрузок для детей 5-7 лет.

Занятия проводятся во второй половине дня в соответствии с графиком работы кружка.

Количество детей в кружке – 17 человек.

Дети посещают кружок по желанию родителей (законных представителей).

Занятия с детьми проводит руководитель кружка в спортивном зале.

Расписание занятий

| <i>Понедельник</i> | <i>Среда</i> |
|----------------------|----------------------|
| <i>15.25 - 15.55</i> | <i>10.30 - 11.00</i> |

3.2. Программно-методическое обеспечение

| Автор, название, место издания | Год издания | Количество экземпляров |
|---|-------------|---------------------------|
| Алябьева Е.А Нескучная гимнастика для детей 5-7 лет М.: ТЦ СФЕРА | 2016 | 1 |
| Борисова М. М. Организация занятий фитнесом М.: «ОБРУЧ» | 2014 | 1 |
| Воробьева Т.А., Крупенчук О.И. Мяч и речь СПб.: КАРО | 2003 | 1 |
| Кузьмина С.В. «Комплексное воздействие упражнений фитбол – аэробики на развитие физических способностей детей» | 2011 | 1 |
| Кузьмина С.В., Сайкина Е.Г. Занятия фитбол - аэробикой с детьми РГПУ им. Герцена А. И. | 2011 | 1 |
| Игрунов Н. Большая Энциклопедия детских игр М., «Рипол классик» | 2001 | 1 |
| Николаева Н. И. Школа мяча СПб., «ДЕТСТВО-ПРЕСС» | 2008 | 1 |
| Овчинникова Т.С., Потапчук А.А, Фитбол –гимнастика для дошкольников. СПб., ЛГОУ им. А.С. Пушкина | 2001 | 3 |
| Прикладная и оздоровительная гимнастика. Учебно-методическое пособие / под ред. Ж.Е. Фирилевой, А.Н. Кислого, О.В. Загрядской. СПб.: «ДЕТСТВО-ПРЕСС» | 2012 | 1 |
| Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций | 2013 | 1 |
| Сулим Е.В. Детский фитнес. Физическое развитие детей 5-7 лет М.: ТЦ СФЕРА | 2017 | 1 |
| Сулим Е.В. Детский фитнес. Физическое развитие детей 3-5 лет лет М.: ТЦ СФЕРА | 2016 | 1 |
| Интернет ресурсы | | |

3.3 Материально-техническое обеспечение

Для занятий «фитбол-гимнастики» в детском саду имеются необходимое оборудование и материалы.

| № | Наименование оборудования | Количество | Диаметр |
|----------|----------------------------------|-------------------|----------------|
| 1 | Фитболы | 25 | 45-55 |
| 2 | Мячи | 20 | 20 |
| 3 | Мячи | 30 | 10 |
| 4 | Мячи | 25 | 22 |
| 5 | Скакалки | 30 | |
| 6 | Музыкальный центр | 1 | |
| 7 | Ноутбук | 1 | |
| 8 | Диски с записями для НОД | 5 | |
| 9 | USB | 2 | |
| 10 | Интерактивный пол | 1 | |

Учебный план

1 год обучения

| Месяц | Задачи | Средства | Кол-во часов | Кол-во занятий |
|-------------------|--|---|--------------|----------------|
| октябрь | <p>Дать представление о форме и физических свойствах фитбола.</p> <p>Разучить правильную посадку на фитболе.</p> <p>Ознакомить с правилами техники безопасности выполнения упражнений на фитболе.</p> <p>Формировать и закреплять навык правильной осанки.</p> <p>Воспитывать дружеское взаимоотношение между детьми.</p> | <p>Упражнения общеразвивающие под музыку в игровой форме</p> <p>Различные виды ходьбы, бега.</p> <p>Фитбол-игра, упражнения</p> <p>Упражнения на тренажёрах</p> | 3 ч. | 6 |
| октябрь | <p>Учить базовым положениям при выполнении упражнений в партере (сидя, лежа, в приседе).</p> <p>Ознакомить с приемами самостраховки.</p> <p>Формировать опорно-двигательный аппарат и закреплять навык правильной осанки.</p> <p>Вызывать и поддерживать интерес к двигательной деятельности</p> | <p>Упражнения общеразвивающие под музыку в игровой форме</p> <p>Различные виды ходьбы, бега.</p> <p>Фитбол-игра, упражнения</p> <p>Упражнения на тренажёрах</p> | 3 ч. | 6 |
| Ноябрь декабрь | <p>Закреплять базовые положения при выполнении упражнений в партере (сидя, лежа, в приседе).</p> <p>Обучать упражнениям на сохранение равновесия с различными положениями на фитболе.</p> <p>Тренировать чувство равновесия и координацию движения.</p> <p>Укреплять мышечный корсет.</p> <p>Формировать элементарные умения самоорганизации в двигательной деятельности</p> | <p>. Упражнения общеразвивающие под музыку в игровой форме</p> <p>Различные виды ходьбы, бега.</p> <p>Фитбол-игра, упражнения, атлетика</p> <p>Упражнения на тренажёрах</p> | 6 ч | 12 |

| | | | | |
|---|---|--|---------|----|
| Январь | Научить выполнению упражнений на растягивание с использованием фитбола. | Упражнения общеразвивающие под музыку в игровой форме | 6 часов | 12 |
| Февраль | <p>Научить выполнению комплекса общеразвивающих упражнений с использованием фитбола в едином для всей группы темпе.</p> <p>Содействовать развитию адаптационных возможностей и улучшению работоспособности детского организма.</p> <p>Побуждать к проявлению настойчивости при достижении конечного результата, стремления к качественному выполнению движений.</p> | <p>Различные виды ходьбы, бега.</p> <p>Фитбол-игра, упражнения, ритмика</p> <p>Упражнения на тренажёрах</p> | | |
| Март апрель | <p>Совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии. и на растягивание</p> <p>Продолжать учить выполнять комплексы общеразвивающих упражнений с использованием фитбола в едином для всей группы темпе.</p> <p>Формировать интерес к систематическим занятиям физическими упражнениями.</p> <p>Укреплять мышечный корсет.</p> | <p>Упражнения общеразвивающие под музыку в игровой форме</p> <p>Различные виды ходьбы, бега.</p> <p>Фитбол-игра, упражнения, ритмика</p> <p>Упражнения на тренажёрах</p> | 6 часов | 12 |
| Май В течение года | <p>Тренировать чувство равновесия и координацию движения.</p> <p>Укреплять мышечный корсетс помощью тренажёров</p> | Упражнения на тренажёрах. | 3 ч | 6 |

Учебный план второй год обучения

| Месяц | Задачи | Средства | Кол-во часов | Кол-о занятий |
|---------------------------|---|--|--------------|---------------|
| октябрь | <p>Вспомнить базовые положения при выполнении упражнений в партере (сидя, лежа, в приседе).</p> <p>Закрепить с приемами самостраховки.</p> <p>Формировать опорно-двигательный аппарат и закреплять навык правильной осанки.</p> <p>Вызывать и поддерживать интерес к двигательной деятельности.</p> | <p>Упражнения общеразвивающие под музыку в игровой форме</p> <p>Различные виды ходьбы, бега.</p> <p>Фитбол-игра, упражнения</p> <p>Упражнения на тренажёрах</p> | 3 ч | 6 |
| Октябрь ноябрь | <p>Совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии.</p> <p>Развивать умение выполнять комплекс общеразвивающих упражнений с использованием фитбола в едином для всей группы темпе.</p> <p>Содействовать развитию адаптационных возможностей и улучшению работоспособности детского организма</p> <p>Тренировать чувство равновесия и координацию движения</p> <p>Воспитывать доброжелательные отношения со сверстниками в совместной двигательной деятельности</p> | <p>Упражнения общеразвивающие под музыку в игровой форме</p> <p>Различные виды ходьбы, бега.</p> <p>Фитбол-игра, упражнения</p> <p>ритмика</p> <p>Упражнения на тренажёрах</p> | 6 ч | 12 |
| Декабрь январь | <p>Совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии на фитболах</p> <p>Воспитывать доброжелательные отношения со сверстниками в совместной двигательной деятельности.</p> | <p>Упражнения общеразвивающие под музыку в игровой форме</p> <p>Различные виды ходьбы, бега.</p> | 6 | 12 |

| | | | | |
|-----------------------------------|---|---|-----|----|
| | Способствовать формированию правильной осанки. | Фитбол-игра, упражнения Упражнения на тренажёрах | | |
| Февраль март | Совершенствовать навык выполнения комплекса общеразвивающих упражнений с использованием фитбола в едином для всей группы темпе. Совершенствовать технику выполнения упражнений с фитболом. Побуждать к проявлению настойчивости при достижении конечного результата, стремления к качественному выполнению движений. | Упражнения общеразвивающие под музыку в игровой форме Различные виды ходьбы, бега. Фитбол-игра, упражнения, ритмика Упражнения на тренажёрах | 6 | 12 |
| Апрель Май | Совершенствовать навык выполнения комплекса общеразвивающих упражнений с использованием фитбола в едином для всей группы темпе. Воспитывать дружеское взаимоотношение между детьми. | Упражнения общеразвивающие под музыку в игровой форме. Различные виды ходьбы, бега. Фитбол-игра, атлетика. Упражнения на тренажёрах | 6 ч | 12 |
| В течение года | Развивать физические качества. Воспитывать трудолюбие и стремление к достижению поставленной цели; Развивать творческие способности при выполнении физических упражнений | Фитбол – ритмика, атлетика. Упражнения на тренажёрах | 2,5 | 5 |