

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
детский сад № 6**

ПРИНЯТА:  
педагогическим советом  
протокол  
от «30» августа 2021 № 1

УТВЕРЖДЕНА:  
приказом по МБДОУ  
«Детский сад № 6»  
от «30» августа 2021 № 161-п

**Дополнительная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности  
«Веселый фитбол»**

Возраст воспитанников - 4-5 лет  
Срок реализации программы – 10 месяцев

Автор-составитель:  
Антипова О.В., инструктор по физической культуре

г. Саров  
2021г.

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка .....	стр.3
Цели и задачи Программы.....	стр.4
Сроки реализации.....	стр.5
Ожидаемые результаты и способы их проверки.....	стр.6
2. Содержание Программы .....	стр.7
Учебный план.....	стр.7
Тематический план .....	стр.7
3. Условия реализации программы .....	стр.14
Календарный учебный график.....	стр.14
Материально-техническое обеспечение.....	стр.15
Приложение.....	стр.17

## I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная образовательная программа направлена на оздоровительное и общеукрепляющее воздействие фитболов на организм детей. Фитбол – гимнастика помогает творчески реализовать потребность в двигательной активности, стимулирует память, внимание, мышление и воображение ребенка.

Распространенная практика внедрения современных здоровьесберегающих технологий и методик обусловлена научной разработкой и реализацией новых подходов и направлений модернизации физического воспитания детей дошкольного возраста.

По мнению ученых, инновационными направлениями в физическом воспитании детей дошкольного возраста являются современные физкультурно-оздоровительные практики, которые можно отнести к детскому фитнесу. В широком смысле понятие «детский фитнес» определяется как система мероприятий, направленных на поддержание и укрепления здоровья ребенка, нормальное (соответствующее возрасту) физическое и психическое развитие ребенка, его социальную интеграцию.

Эффективность применения гимнастических упражнений с фитболами в системе физического воспитания и оздоровления детей подтверждается многочисленными научными исследованиями медиков, педагогов, психологов. Так, многие из них рассматривают физические упражнения и подвижные игры с фитболами в рамках внедрения современных фитнес-технологий с целью обновления содержания физкультурного образования подрастающего поколения.

Обоснована эффективность упражнений с фитболами для профилактики и коррекции нарушений опорно-двигательного аппарата дошкольников, правильно подобранные упражнения и оптимальная, нарастающая, систематическая нагрузка помогут сформировать у воспитанников правильную осанку, укрепить мышечный корсет и основные мышечные группы, увеличить подвижность позвоночника и суставов.

Таким образом, результаты современных исследований подтверждают эффективность внедрения фитбол - гимнастики в процесс физического воспитания детей дошкольного возраста.

**Средства фитбол-гимнастики**, используемые в физическом воспитании детей дошкольного возраста, объединены в три группы по содержательному признаку:

- 1 группа:** гимнастические упражнения (основное средство);
- 2 группа:** подвижные игры (основное средство);
- 3 группа:** музыкальное сопровождение (вспомогательное средство);

Гимнастические упражнения с фитболами дифференцированы на общеразвивающие, динамические и музыкально – ритмические.

**Общеразвивающие упражнения с фитболами** – это специально разработанные движения для рук, ног, туловища, шеи и других частей тела, которые выполняются с разным мышечным напряжением, разной скоростью, амплитудой, в разном ритме, темпе и сгруппированы по принципу комплекса. В структуре комплекса мячи

используют в качестве опоры, отягощения или препятствия. ОРУ с фитболами опираются на классическую методику проведения ОРУ с детьми дошкольного возраста.

**Музыкально – ритмичные упражнения с мячом** охватывают комплексы фитбол – гимнастики, танцевальные движения и импровизации, элементы спортивных танцев с обязательным использованием музыкального сопровождения.

Структуру комплекса составляют несложные физические упражнения, которые выполняются из разных исходных положений (стоя возле мяча, сидя и лежа на мяче, с мячом в руках и др.) без пауз для отдыха, в умеренном темпе, определяемом звучащей музыкой. При разучивании комплексов фитбол – гимнастики с детьми младшего и среднего дошкольного возраста используется преимущественно игровой метод, который основан на выполнении имитационных движений, соответствующих содержанию музыкального сопровождения.

**Динамические упражнения с фитболами** имеют имитационно – игровой характер и способствуют укреплению всего мышечного и опорно-двигательного аппарата ребенка. В эту группу входят разновидности передвижений с мячом (ходьба, бег, прыжки и др.), специальные упражнения, направленные на воспитание физических качеств и совершенствование двигательных способностей детей (силы, гибкости, координации, равновесия и др.).

При выполнении динамических упражнений с фитболами создаются условия для анатомического воздействия на определенные мышечные группы рук и плечевого пояса, ног и тазовой области, туловища, а также на суставы, связки и органы чувств. Отличительные особенности динамических упражнений от ОРУ - это отсутствие счета при их выполнении. Педагог показывает детям упражнение, объясняет технику, затем дети повторяют движение в индивидуальном темпе и ритме.

**При проведении подвижных игр с фитболами** создаются широкие возможности для формирования у детей творческих способностей и выразительности движений. После подвижной игры проводится игра малой интенсивности с фитболами, основное ее предназначение – восстановление пульса и дыхания после физической нагрузки (сидя, лежа на мяче, с мячом в руках и др.), неактивные перемещения с мячом, упражнения на дыхание и расслабление.

Игры соревновательной направленности и игры – эстафеты предполагают выполнение индивидуальных или командных соревновательных действий с фитболом: бег и прыжки наперегонки, преодоление препятствий с мячом, ориентировка в пространстве и др. Такие игры с мячом совершенствуют двигательные умения, воспитывают волевые и нравственные качества детей – целеустремленность, настойчивость, чувство ответственности.

### **Цели и задачи Программы**

**Цель программы:** Освоение простейших элементов фитбол-гимнастики, формирование базовых двигательных умений и навыков в упражнениях с фитболом,

закрепление и совершенствование гимнастических упражнений и подвижных игр с фитболами.

Разнообразные упражнения с фитболами обеспечивают целенаправленное и комплексное решение **оздоровительных, образовательных, и воспитательных задач.**

Последовательность конкретных задач обучения упражнениям с фитболом условно выделены на три этапа: **элементарный, базовый, творческий.**

**Задачи:**

**Задачи 1-го этапа:**

- создать представление о форме мяча и физических свойствах фитбола, сформировать «чувство мяча»;
- учить правильной посадке на неподвижном мяче;
- разучивать динамические упражнения на фитболе в исходных положениях сидя и лежа на мяче;
- осуществлять страховку, вырабатывать навыки самостраховки;
- обучать прыжкам сидя на фитболе.
- 

**Задачи 2-го этапа:**

- продолжать разучивать динамические упражнения на фитболе из разных исходных положений;
- уменьшать площадь опоры о фитбол;
- разучивать комплексы ОРУ, музыкально – ритмичные упражнения с мячом.

**Задачи 3-го этапа:**

- закреплять умение двигаться с мячом, постепенно повышая требования к результату действий.
- увеличить вариативность гимнастических упражнений и подвижных игр с фитболами.
- создавать условия для творческого совершенствования техники двигательных действий.

**Методы и приемы, помогающие осуществлять индивидуальный подход:**

- наглядно-зрительные (двигательный показ комплексов ОРУ, музыкально – ритмических упражнений с мячом);
- словесные (образный рассказ о новом упражнении, новой игре, пояснения в ходе выполнения движений);
- практические (многократное выполнение движения, упражнения для развития физических навыков детей (изменение движений в соответствии с изменением характера музыки, темповых изменений);
- игровые (образно-ролевые, музыкально-дидактические, творческие).

**Планирование данной рабочей программы** составлено на основе пособия по фитбол- гимнастике для детей дошкольного и младшего школьного возраста Власенко Н.Э.

**Срок реализации**

**Программа предназначена** для детей 4 – 5 лет.

**Срок реализации** данной программы рассчитан на 10 месяцев. Ребенок может включиться в освоение программы на любом этапе ее реализации.

**Формы занятий:** игровое занятие, игровая разминка.

**Режим занятий:** 1 раза в неделю.

### **Ожидаемые результаты и способы их проверки**

Способом проверки усвоенных умений и навыков на занятии является текущий контроль успеваемости. Текущий контроль проводится на всех этапах обучения, начиная от изучения новых движений, умений и навыков и их закрепления.

Текущий контроль проводится в форме выполнения творческих заданий в конце каждого занятия.

Промежуточная аттестация (итоговый контроль) обучающихся проводится как оценка результатов обучения в конце года (май) и включает в себя оценку достижения планируемых результатов.

Итоговый контроль проводится в форме игровых и творческих заданий, в которых обучающиеся демонстрируют результаты освоения Программы.

Форма подведения итогов – открытое занятие для родителей, участие в фестивалях, конкурсах.

Продолжительность каждого из этапов обучения зависит от возраста детей, уровня их физической подготовленности и периодичности занятий футбол-гимнастикой.

#### ***Ожидаемые результаты:***

1. Освоены простейшие элементы футбол-гимнастики:

- сформировано «чувство мяча»
- разучена правильная посадка на мяче
- выработаны навыки самостраховки.

Сформирована двигательная деятельность с футболом:

- движение «змейкой»,
- подвижная игра «Медуза и камень», «Мартышки», «Стоп, хлоп, повернись», и др.
- обхват мяча на уровне груди,
- в разных направлениях, руки за головой,
- динамические двигательные дыхательные упражнения,
- повороты и наклоны в стороны, сидя на футболе.

Владеет основными элементами физических упражнений с футболами:

- прыжки на мячах враспынную по залу.
- музыкально – ритмичные упражнения сидя на футболе , в прыжках,
- удерживание равновесия (40 сек),
- выполнение комплексов ОРУ
- выполнение динамических сложных упражнений из разных исходных положений.

Владеет элементарными навыками самоорганизации:

- приветствие;

- согласованность движений;
- выполнение упражнений в парах;
- названия и правила подвижных игр.

## II. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

### Учебный план

№ п/п	Наименование разделов	Количество часов
1.	Знакомство с фитболами.	1 занятия
2.	Общеразвивающие упражнения с фитболами.	5 занятия
3.	Динамические упражнения с фитболами.	28 занятия
4.	Подвижные игры с фитболами.	5 занятий
5.	Промежуточная аттестация в форме открытого занятия.	1 занятия
Итого:		40 занятий
Длительность одного занятия		25 мин.
Количество занятий в неделю/объем учебной нагрузки (мин.)		1 занятие /20 мин
Количество занятий в месяц/объем учебной нагрузки (мин.)		4 занятия/ 1 час 20 мин
Количество занятий в год/объем учебной нагрузки (мин.)		40 занятий / 13 час.20мин.

### Тематический план работы с детьми 4-5лет

Месяц	Тема	Задачи	Источники
Октябрь	1. Правила безопасности. Знакомство с фитболами.	Ознакомить детей с правилами техники безопасности на занятии. Обеспечить личную страховку, и обучать взаимной страховке. Познакомить с фитболом, рассказать о свойствах мяча (упругость, масса, форма шара, и др.)	Правила безопасности на занятиях фитбол-гимнастикой (2.2., стр. 25)
	2. «Я с фитболом подружусь»	Продолжать знакомить с мячом, создать представление о форме и физических свойствах фитбола, сформировать чувство мяча. Разучивание подвижной игры с фитболом. Показать дыхательные упражнения.	Комплекс фитнес-аэробики №1, 2,7, 8 стр. 59,60. Подвижная игра малой интенсивности «Стоп, хлоп, повернись», стр. 95. Дыхательные упражнения «Надави на мяч», стр.44.
	3. Ознакомление с комплексами общеразвивающих упражнений.	Продолжать знакомить с фитболом, тренировать равновесие, развивать внимательность, ловкость. Ознакомление с комплексом общеразвивающих упражнений с фитболом.	Комплекс фитнес-аэробики №1, 2,7, 8 стр. 59,60. Комплекс общеразвивающих упражнений с фитболом № 1, 2,5,6,7, стр. 61-63. Подвижная игра малой интенсивности «Стоп, хлоп,

			повернись», стр. 95.
	4. Комплекс ОРУ с фитболами.	Формировать целенаправленную двигательную активность с фитболами. Продолжать знакомить с комплексами общеразвивающих упражнений с фитболом. Разучить подвижные игры, познакомить с правилами игры.	Комплекс фитбол-аэробики №с1,2,3 стр.64. Комплекс фитнес-аэробики №1, 2,7, 8 стр. 59,60. Подвижная игра малой интенсивности «Ты катись, веселый мяч».
Ноябрь	5. Повторение общеразвивающ их упражнений с фитболом.	Изучение различных вариантов ходьбы, музыкально-ритмичных движений, несложных упражнений, развитие точности движения, координации, желаяния выполнять упражнения, стимулирование интереса детей к содержанию обучения, развитие координации, равновесия, формирования навыка правильной осанки. Изучение новой подвижной игры высокой интенсивности.	Комплекс общеразвивающих упражнений № 1, 2,5,6,7, стр. 61-63, №1,4,5, стр. 57, 58. Подвижная игра высокой интенсивности «Собачки».
	6. Знакомство с динамическими упражнениями.	Знакомство с динамическими упражнениями на фитболе, наглядный показ, разучивание упражнений стоя и сидя в стойке на коленях. Осуществлять страховку. Повторить новую подвижную игру высокой интенсивности «Собачки».	Комплекс общеразвивающих упражнений № 1,4,5, стр. 57, 58. Динамические упражнения с фитболами №1 , 2,3 стр.71. № 20, 21, стр. 79. Подвижная игра высокой интенсивности «Собачки».
	7. Повторение динамических упражнений с фитболами.	Закреплять знакомые движения, разучивать новые комплексы ору, формировать навык правильной осанки в упражнениях с фитболом. Развивать ориентировку в пространстве. Разучивание новых динамических дыхательных упражнений.	Комплекс общеразвивающих упражнений с фитболом № 1, 2,5,6,7, стр. 61-63. Динамические упражнения с фитболами №1 , 2,3 стр.71. № 20, 21, стр. 79. Подвижная игра малой интенсивности «Ты катись, веселый мяч». Динамические дыхательные упражнения «запах леса», стр.39.
	8. Обучение посадке на фитболе.	Учить правильной посадке на неподвижном мяче, осуществлять страховку. Научить принимать и сохранять оптимальное положение всех звеньев тела в исходном положении, занимать правильное, устойчивое положение, сидя на неподвижном фитболе, начиная с простейшего упражнения «пружинка».	Комплекс общеразвивающих упражнений с фитболом №1, 2,3, 4, 6 стр. 57-58(«Покажи мяч», «Оглянись», «Прокати дальше», «Пружинка»)). Динамические упражнения с фитболом №5 «Пружинка», №12 «Попрыгунчики», стр. 75. Динамическое упражнение № 21, 22 стр. 78,79. Подвижная игра малой интенсивности «Стоп, хлоп,



			повернись», стр. 95.
Декабрь	9. Повторение динамических упражнений с фитболами, разучивание новых.	Развитие точности движения, координации, желая выполнять упражнения правильно, под музыку. Развитие внимания, координации, ловкости. Побуждать выполнять движения в соответствии с музыкой.	Комплекс общеразвивающих упражнений № 1,4,5, стр. 57, 58. Динамические упражнения с фитболами №1, 2,3 стр.71. № 20, 21, 26, 31стр. 79-82. Подвижная игра малой интенсивности «Стоп, хлоп, повернись».
	10. Закрепление динамических упражнений с фитболами.	Продолжать обучать технике динамических упражнений с фитболами, укреплять суставно-связочный аппарат, формировать навыки самоорганизации, обучать согласовывать движения, развитие внимания, координации, ловкости. Изучение новой подвижной игры «Прятки».	Комплекс футбол – аэробики с фитболом упражнений № 1,2,7,8, стр. 59-61. Динамические упражнения с фитболами № 20, 21, 26, 31 стр. 79-82.  Подвижная игра высокой интенсивности «Прятки», стр.92.
	11. Обучение новым упражнениям сидя на фитболе.	Продолжать обучение правильной посадке на неподвижном мяче. Побуждать двигаться пластично, следить за осанкой. Развивать точность движений, слушать счет. Развитие ловкости, координации, осуществлять страховку, вырабатывать навыки самостраховки, формирование вестибулярной устойчивости, функции равновесия.	Комплекс футбол-аэробики упражнения № 1,2,3,5,6,7,8, стр. 59-61.Динамические упражнения № 19, 20, 21,22, стр. 78, 79.Подвижная игра малой интенсивности «Прятки», стр. 92.
	12. Закрепление упражнений сидя на фитболе.	Продолжать обучение правильной посадке на неподвижном мяче. Развивать точность движений, развивать равновесие, осуществлять страховку, вырабатывать навыки самостраховки.	Динамические упражнения с фитболом № 1,2,3,4,5,6, стр. 71-73. №12, стр. 75. Подвижная игра малой интенсивности «Стоп, хлоп, повернись».
Январь	13. Изучение нового динамического упражнения «Корзинка».	Развитие координации движений, образного мышления, реакции и ловкости движений. Развитие природных физических данных детей. Развитие гибкости, координации движений, внимания, памяти, формирование двигательных умений. Разучивание нового динамического упражнения «Корзинка».	Комплекс общеразвивающих упражнений с фитболом № 1,4, 5, 7, стр. 61-63. Динамические упражнения № 20, 21,26, 31 стр. 79-82. Новое динамическое упражнение № 18 «Корзиночка», стр. 78. Подвижная игра малой интенсивности «Ты катись, веселый мяч».
	14. Обучение упражнениям с фитболом сидя, закрепление и совершенствование	Продолжать обучение на фитболе сидя, формировать правильную осанку. развивать координацию движений, учиться передвигать мяч в разных	Комплекс общеразвивающих упражнений с фитболом № 1,2,3,4,5,6,7, стр61-63.  Комплекс футбол-аэробики № 4,5,

	ние.	направлениях, удерживать равновесие. Изучение новой подвижной игры.	стр. 65. Подвижная игра высокой интенсивности «Положи мяч», стр.93.
	15. Закрепление комплекса общеразвивающих упражнений с фитболом, динамических упражнений исходном положении сидя.	Продолжить обучение в исходном положении сидя, закреплять динамические упражнения из исходного положения сидя. Осуществлять страховку, учить навыку самостраховки. Развитие мышечной силы, гибкости, координационных способностей.	Комплекс фитбол-аэробики с фитболами №1,2,3,4,5,6,7,8,9, стр. 55-57. Динамические упражнения №№4,5,6 стр. 72,73. Подвижная игра малой интенсивности «Ты катись, веселый мяч».
	16. Изучение нового динамического упражнения «Улиточка».	Воспитывать самостоятельность и организованность в двигательной деятельности. Прививать навыки коллективного взаимодействия при выполнении упражнений и подвижных играх с фитболами. Повторять и изучать новые динамические упражнения, развивать ориентировку в пространстве.	Комплекс общеразвивающих упражнений с фитболом № 1,4, 5, 7, стр. 61-63. Динамические упражнения № 18, 20, 21, 26, стр. 78-81. Динамическое упражнение № 22 «Улиточка», стр. 79. Подвижная игра высокой интенсивности «Положи мяч», стр. 93.
Февраль	17. Изучение новой подвижной игры высокой интенсивности «Кто быстрее?».	Закреплять умение двигаться с мячом, постепенно повышая требования к результату. Создавать условия для творческого совершенствования техники двигательных действий с мячом. Повторение комплексов общеразвивающих упражнений, увеличение вариативности гимнастических упражнений и подвижных игр с фитболами.	Комплекс общеразвивающих упражнений с фитболом № 1, 4, 5, 6, 7, стр.60-63. Подвижная игра высокой интенсивности «Кто быстрее?», стр. 99. Дыхательные упражнения «Надави на мяч», стр.44.
	18. Обучение прыжкам на фитболе.	Обучить прыжкам на фитболе, совершенствовать функции равновесия и координационных способностей детей. Выполнять комбинированные сложнокоординационные упражнения, развивать способность свободно управлять отдельными частями своего тела и перемещать в пространстве, согласовывать свои движения во времени и контролировать степень их правильности.	Комплекс фитбол-аэробики №1,2,3 стр. 59. № 4,5,7,8, стр. 60-61. Упр. №4,5,6, стр. 64-65. Упр.№10,11,12 стр.67. Подвижная игра малой интенсивности «Стоп, хлоп, повернись», стр. 95.
	19. «В траве сидел	Формировать навыки правильной осанки в упражнениях с фитболами,	План-конспект № 3 занятие « В траве сидел кузнечик», стр. 39-40.

	кузнечик».	развивать ориентировку в пространстве, продолжать обучение динамическим упражнениям с фитболами и общеразвивающими упражнениями, развивать ловкость, гибкость, быстроту.	
	20. Повторение и закрепление упражнений с фитболом в прыжках.	Продолжать изучать упражнения на фитболе сидя и в прыжках, формировать интерес к занятиям, развивать ловкость, глазомер, выносливость, гибкость. Осуществлять страховку, выполнять навыки самостраховки.	Комплекс общеразвивающих упражнений с фитболом № 1,2,3,4,5,6,7, стр.61-63. Упр. №4,5,6, стр. 64-65. Упр.№10,11,12 стр.67. Подвижная игра малой интенсивности «Стоп, хлоп, повернись», стр. 95.
Март	21. Изучение нового динамического упражнения с гимнастической лестницей.	Укрепление мышечного, опорно-двигательного аппарата. Воспитание физических качеств и совершенствование двигательных способностей детей - развитие силы, гибкости, координации, равновесия.	Динамическое упражнение №15 - «Плывем в лодке», стр. 77. Подвижная игра высокой интенсивности «Кто быстрее?», стр. 99. Дыхательные упражнения «Надави на мяч», стр.44.
	22. Изучение нового упражнения «Лягушка».	Развитие двигательных качеств, устойчивости, равновесия, учиться удерживать мяч ногами в упоре лежа. Выбатывать навыки самостраховки.	Динамические упражнения № 4,5,6,11,12, стр.72-75. Динамическое упражнение №23 «Лягушка», стр. 80. Подвижная игра малой интенсивности «Положи мяч», стр. 93.
	23. Повторение и закрепление новых динамических упражнений.	Повторение и закрепление пройденного материала. Укрепление мышц рук и плечевого пояса. Закрепление новых навыков динамических упражнений. Воспитывать самостоятельность и организованность в двигательной деятельности.	Динамическое упражнение №15 - «Плывем в лодке», стр. 77. Динамическое упражнение №23 «Лягушка», стр. 80. Подвижная игра высокой интенсивности «Кто быстрее?», стр. 99.
	24. Изучение новых подвижных игр в исходном положении сидя и в прыжках на фитболе.	Закреплять двигательные умения с мячом, постепенно повышая требования к результату. Увеличивать вариативность подвижных игр с фитболами сидя, и в прыжках.	Подвижная игра высокой интенсивности «Мишка бурый», стр.96. Подвижная игра малой интенсивности «Медузы», стр. 94.
Апрель	25. «Два веселых гуся».	Закрепить ранее изученные движения, развить координацию, слух, делать упражнения под музыку.	Комплекс фитбол-аэробики «Два веселых гуся», стр.64-67, упр. № 1-12.
	26. Изучение новых упражнений	Изучить новые упражнения в исходном положении сидя, хватом руками за рейку. Развивать	Динамические упражнения с фитболом № 13- «Машинка», № 14 – «Трамвай», стр. 76.

	сидя на фитболе с использованием гимнастической лестницы.	координацию, ловкость, равновесие.	Подвижная игра малой интенсивности «Медузы», стр.94.
	27.Изучение новых упражнений лежа на спине на фитболе.	Изучить новые упражнения в исходном положении лежа на спине, на фитболе. Развивать силу, укреплять плечевой пояс, совершенствовать координационные способности и равновесие, тренировать вестибулярный аппарат.	Динамические упражнения №9 – «Звездочка», №25 – «Мостик», стр. 80. №6- «Перекаты», стр. 84. Подвижная игра высокой интенсивности «Кто быстрее?», стр. 99.
	28.Изучение нового комплекса общеразвивающих упражнений.	Изучить новый комплекс общеразвивающих упражнений, развивать внимание, ловкость, координацию, изучить новую подвижную игру.	Комплекс общеразвивающих упражнений с фитболом № 1-8, стр. 68 – 70. Подвижная игра высокой интенсивности «Лошадки и волк», стр.91.
	29.Изучить новое динамическое упражнение лежа на животе на фитболе	Повторять и совершенствовать сложные упражнения с фитболом в разных исходных положениях. Развивать выносливость, выполнять упражнения четко, тренировать вестибулярный аппарат. Осуществлять страховку, выполнять навыки самостраховки.	Комплекс общеразвивающих упражнений №1,2,3,4,5,6,7, стр.61-63. Динамическое упражнение №34- «Брасс», тр. 83.
	30. Новая игра соревновательной направленности.	Побуждать двигаться по правилам игры и следовать им, соблюдая технику безопасности. Развивать внимательность, быстроту, скорость, ловкость, взаимодействие с другими. Развития природных физических данных детей. Способствовать двигательной активности детей; воспитывать дружелюбие, доброжелательное отношение друг к другу.	Подвижная игра соревновательной направленности – «Быстрый мяч», стр. 98.
	31.«Смешарики».	Продолжать формировать навык удержания правильной осанки, развивать мышечную систему путем выполнения упражнений на мячах, закреплять правильное положение рук и ног при прыжках на фитболах, развивать координацию и глазомер, воспитывать выносливость, чувство товарищества.	Тема: «Смешарики», стр.29-31.
<i>Май</i>	32. Изучение новых подвижных игр.	Развивать инициативу детей, наблюдательность, память. Упражнять глазомер, развивать умение двигаться ритмично,	«Быстрая лягушка», стр. 12. «Необычный паровоз», стр.12. Игра малой подвижности – «Что я вижу?», стр. 11.

		укреплять мышцы ног, повышать эмоциональный тонус, развивать вестибулярный аппарат, упражнять в прыжках на мяче.	
Июнь	33.Эстафеты.	Выполнение индивидуальных и командных соревновательных действий с мячом, преодоление препятствий, совершенствование приобретенных двигательных знаний с футболом, воспитание ответственности, целеустремленности, настойчивости, чувства ответственности.	Подвижные игры соревновательной направленности, игры – эстафеты- «Кенгуру», «Веселые пары», «Змейка», стр.107-108. Подвижная игра малой интенсивности «Медуза и камень», стр. 94.
	34. Изучение нового динамического упражнения стоя.	Изучить новое динамическое упражнение в исходном положении стоя на футбольном мяче с опорой рук на гимнастическую лестницу. Развивать внимание, равновесие, координацию, ловкость, настойчивость.	Динамическое упражнение «Циркачи», стр. 82. Подвижная игра соревновательной направленности – «Быстрый мяч», стр. 98.
	35. Веселые старты.	Способствовать двигательной активности детей; воспитывать дружелюбие, доброжелательное отношение друг к другу. Создавать условия для творческого совершенствования техники двигательных действий с мячом, осуществлять страховку.	Подвижная игра соревновательной направленности – «Быстрый мяч», стр. 98. «Кто быстрее?», стр.99. «Попади в футбол», стр. 99.
	36.Изучение нового динамического упражнения с футболом.	Изучение нового динамического упражнения с футболом при помощи гимнастической стенки, лежа на мяче, хватом рук за рейки. Формирование гибкости, равновесия, координации, силы.	Динамическое упражнение № 16 – «Крокодилычик», стр. 77. Подвижная игра соревновательной направленности – «Быстрый мяч», стр. 98.
Июль	37. Повторение ранее изученных упражнений.	Повторение и закрепление комплексов общеразвивающих упражнений, закрепление динамических упражнений в разных исходных положениях. Развитие внимания, гибкости, равновесия, устойчивости, повторение ранее изученных подвижных игр с футболами.	Комплекс общеразвивающих упражнений с мячом №1-7, стр. 61-63. Динамические упражнения с футболом № 1-7, стр.70-74. №11,12,13, стр.75-76.
	38.Повторение динамических упражнений.	Повторить и закрепить сложные динамические упражнения в исходном положении лежа на футболе на спине, на груди. Развивать равновесие, гибкость, равновесие. Укреплять мышечный и опорно-двигательный аппарат, закрепление ранее изученных	Динамические упражнения с футболом №19, 20, 21, 22, стр. 78-79. № 25, № 26, стр. 80-81, № 36, стр. 84. Подвижная игра высокой интенсивности «Ласточки без гнезда», стр.97.

		двигательных действий с мячом. Изучение новой игры высокой интенсивности «Ласточки без гнезда».	
39. Подвижные игры.		Побуждать двигаться по правилам игры и следовать им, соблюдая технику безопасности. Развивать внимательность, быстроту, скорость, ловкость, взаимодействие с другими. Развития природных физических данных детей. Способствовать двигательной активности детей; воспитывать дружелюбие, доброжелательное отношение друг к другу.	Подвижные игры в форме эстафет, соревновательной направленности №11 – «Кто быстрее до флажка?», № 13 – «Кузнечики», №12- «Положи мяч», стр. 93. Подвижная игра высокой интенсивности «Ласточки без гнезда», стр.97.
40. Промежуточная аттестация в форме открытого занятия.		Выявление результатов и особенностей освоения программы	Власенко Н.Э. Фитбол-гимнастика в физическом воспитании детей дошкольного возраста, 2020г.

### III. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

#### Календарный учебный график

Модуль	Месяц	Неделя	Знакомство с фитолами	Общеразвивающие упражнения с фитолами	Динамические упражнения с фитолами	Подвижные игры с фитолами	Промежуточная аттестация в форме открытого занятия
1	Октябрь	1	1				
		2		1			
2	Октябрь	3		1			
		4		1			
3 модуль	Ноябрь	1		1			
		2			1		
		3			1		
		4			1		
	Декабрь	1			1		
		2			1		
		3			1		
		4			1		
	Январь	1			1		
		2			1		
		3			1		
		4			1		
	Февраль	1			1		

		2			1		
		3			1		
		4			1		
		1			1		
	Март	2			1		
		3			1		
		4				1	
		1			1		
	Апрель	2			1		
		3			1		
		4		1			
		1			1		
4 модуль	Май	2				1	
		3				1	
		4			1		
		1				1	
	Июнь	2			1		
		3			1		
		4			1		
		1			1		
	Июль	2			1		
		3				1	
		4					1
		1					
<b>Всего занятий в год:</b>		<b>40 занятий</b>					

### Методическое обеспечение

Буренина А.И. Ритмическая мозаика. Программа по ритмической пластике для детей дошкольного и младшего школьного возраста.

### Средства, необходимые для реализации Программы

#### 1. Технические средства обучения

- Компьютер
- Проекционный экран (совместно просматривать выступления детей)
- Музыкальный фонд

#### 2. Оборудование

- Гимнастические палки
- Обручи
- Мягкие игрушки для сюжетных занятий

#### 3. Список методической литературы

1. Власенко Н.Э. Фитбол-гимнастика в физическом воспитании детей дошкольного возраста, 2020г.
2. Власенко Н.Э. 300 подвижных игр для дошкольников: практическое пособие. – М.: Айрис – пресс, 2011.-160 с.

3. Борисова М.М. Модернизация физического воспитания дошкольников с учетом современных фитнес технологий// Актуальные проблемы и тенденции современного дошкольного образования: сб. науч. Ст. – Минск: БГПУ, 2012. – С.53-55.
4. Власенко Н.Э., Чечета М.В. Детский фитнес в системе образования услуг дошкольных образовательных учреждений: учеб. программа повышения квалификации руководителей физического воспитания учреждений дошкольного образования.- Минск: ГУ «РМЦ ФВН», 2012. – 16с.
5. Власенко Н.Э. Детский фитнес и его значение в эстетическом воспитании дошкольников и младших школьников//Материалы II респ. науч.-практ. Конф. (24-25 марта 2011 г.)/ под ред. Л.И. Шаповаловой- Могилев: УО «МГУ им. Кулешова», 2011. – С. 137-141.
6. Власенко Н.Э. Физическое воспитание и оздоровление школьников средствами фитбол-гимнастики //Европейский туризм: тенденции развития: сборник научных статей/под науч. Ред. Т.А. Лопатик.- Минск: Бест-принт, 2012.- С.80-85.
7. Власенко Н.Э. Задачи занятий фитбол-гимнастикой в физическом воспитании детей дошкольного возраста// Материалы междунар. Науч.-практ. конф. Белорус. Гос. Ун-т физ. Культуры; редкол.: Т.Д. Полякова (гл. ред.) и др.; Минск, 24 мая 2013. – С.79-81.
8. Власенко Н.Э. Фитнес для дошкольников.- Мозырь: Содействие, 2008. -120 с.
9. Потапчук А.А., Овчинникова Т.С. Двигательный игротренинг для дошкольников. –СПБ.: Речь;М.: Сфера, 2009.- 176 с.
10. Потапчук А.А. Лечебные игры и упражнения для детей.- СПб.: Речь,2007.-99 с.
11. Соломенникова Н.М. – Организация двигательной деятельности детей (образовательная область «Физическое развитие», Фитбол- гимнастика, издательство Учитель.



**Оценочные материалы промежуточной аттестации обучающихся по программе  
«Фитбол-гимнастика»  
(4-5 лет)**

Промежуточная аттестация (итоговый контроль) обучающихся разработана на основе методик Н.Э. Власенко.

**Цель:** выявление уровня развития двигательных действий с мячом.

**Проведение:** наблюдение за детьми в процессе выполнения специально подобранных заданий.

**Критерии уровня развития:**

**1. Движение**

1) Освоение простейших элементов фитбол - гимнастики:

*сформирован* – ребёнок самостоятельно проводит игровые предметно – манипулятивные действия с мячом индивидуально и парно;

*частично сформирован* – производит смену движений с запаздыванием (по показу других детей);

*не сформирован* – смену движений производит с запаздыванием, движения не соответствуют заданию.

2) Ходьба, передвижения с мячом из разных исходных положений:

*сформирован* – движения соответствуют, правильное выполнение движений;

*частично сформирован* - движения выполняются правильно, но недостаточно точно при выполнении движений;

*несформирован*- движения не соответствуют.

3) Динамические упражнения в исходном положении сидя и лежа на неподвижном мяче, с использованием гимнастической лестницы:

*сформирован* – чёткое, правильное выполнение движений;

*частично сформирован* – выполнение движений с ошибками;

*не сформирован* – движение выполняется не правильно.

4) Посадка на неподвижном мяче, прыжки на мяче.

*сформирован* – чёткое, правильное выполнение движений;

*частично сформирован* – выполнение движений с ошибками;

*не сформирован* – движение выполняется не правильно.

**3. Творчество**

Сюжетные подвижные игры , музыкально ритмичные упражнения с мячом:

*сформирован* – знает все правила игры, ребёнок выполняет все движения без ошибок, четко под музыку;

*частично сформирован* – допускает 1-2 ошибки;

*не сформирован* – не справляется с заданием.

## Карта результатов освоения Программы

Критерии знаний	Ф.И. обучающегося															
<i><b>Движение</b></i>																
Прокатывание мяча, бросание, подбрасывание, отбивание об пол																
Ходьба и передвижение с мячом из разных исходных положений																
Динамические упражнения сидя																
Динамические упражнения в прыжках.																
Динамические упражнения в исходном положении лежа.																
Динамические упражнения в разных исходных положениях с использованием гимнастической лестницы.																
<i><b>Творчество</b></i>																
Сюжетные подвижные игры.																
Музыкально ритмичные упражнения с мячом.																
<i><b>Итого:</b></i>																

- С - сформирован навык
- ЧС - частично сформирован
- Н - не сформирован