



**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное
учреждение города Ростова-на-Дону «Детский сад № 84»**

**Принята на педсовете
Протокол № 1 от 30.08.2022**

**Утверждаю
Заведующий МБДОУ 84
_____ Е.И. Кротова**

Приказ №__ от 01.09.2022

**Рабочая программа ДПОУ
«Будь здоров»**

**Педагог дополнительного образования
Шмуйлович Богдан Михайлович**

**г. Ростов-на-Дону
2022**

ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ

Название дополнительной общеразвивающей программы (ДОПр)	«Веселый мяч»
Направление образовательной деятельности по ДОПр	Физкультурно-спортивная
Цель, задачи ДОПр	<p>Цель: развитие физических качеств и укрепление здоровья детей, используя эффективность методики комплексного воздействия упражнений фитбол-гимнастики на развитие физических способностей детей дошкольного возраста.</p> <p>Задачи:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Укреплять здоровье детей с помощью фитболов. 2. Развивать силу мышц, поддерживающих правильную осанку. 3. Совершенствовать функции организма детей, повышать его защитные свойства и устойчивость к заболеваниям с помощью фитболов. 4. Развивать двигательную сферу ребенка и его физические качества: выносливость, ловкость, быстроту, гибкость. 5. Воспитывать интерес и потребность в физических упражнениях и играх.
Возраст детей, подлежащих обучению по ДОПр	Воспитанники от 5 до 7 лет
Сроки реализации ДОПр	Учебный период (октябрь-май)
Форма образовательной деятельности по ДОПр	групповая 10 детей
Общее количество часов образовательной нагрузки по ДОПр – количество занятий с детьми (по возрастам), час.	Плановое кол-во мероприятий 72. –8 занятий в месяц.
Продолжительность занятий по ДОПр(по возрастам), мин.	5-7 лет – 30 мин.
Наличие условий для реализации ДОПр:	Спортивный зал
- кадровые условия	педагог дополнительного образования
-развивающая предметно-пространственная среда - специально оборудованное помещение (учебная зона в помещении)	Развивающая предметно-пространственная среда спортивного зала оборудована в соответствии с требованиями. В спортивном зале имеются:музыкальный центр.Для организации педагогического процесса есть весь необходимый наглядный и дидактический материал, соответствующий принципам дидактики и санитарно-гигиеническим нормам.
- учебно-методический комплект	Программа дошкольного образования «Зеленый огонек здоровья» под редакцией

	<p>М.Ю. Картушеной Е.Г.Сайкина, С.В.Кузьмина - Фитбол-аэробика для детей «Танцы на мячах», работу С.В.Кузьмина «Комплексное воздействие упражнений фитбол – аэробики на развитие физических способностей детей», пособие А.А.Потапчук, Т.С.Овчинникова«Двигательныйигротренинг для дошкольников».</p>
--	---

Содержание

Паспорт дополнительной общеразвивающей программы	2
Пояснительная записка	5
Раздел 1: Основная характеристика программы	5
1.1. Направленность	5
1.2. Актуальность	6
1.3. Особенность программы	6
1.4. Цели и задачи программы	7
1.5. Принципы и подходы к построению Программы	7
1.6. Специфика работы по данной программе	7
Раздел 2: Организационно-педагогические условия реализации программы	8
2.1. Условия для реализации данной программы	8
2.2. Этапы реализации программы	8
2.3. Методы и приемы, используемые для реализации программы	8
2.4. Учебный план	9
2.5. Календарный учебный график	10
2.6. Расписание занятий	10
2.7. Планирование занятий в течение года	10
2.8. Диагностический инструментарий (оценочные материалы) и предполагаемый результат освоения программы воспитанниками	11
Список литературы	12
Приложение	
1. Расчет накладных расходов по дополнительным платным услугам для реализации программы «Веселый мяч»	14
2. Рабочая программа к дополнительной общеразвивающей программе (ДОПр) занятий по футбол-гимнастике «Веселый мяч»	15

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная программа реализуется в МБДОУ №84 с детьми, посещающими дошкольное учреждение, по индивидуальной заявке родителей (законных представителей).

Выпуск обучающихся по программе «Веселый мяч» производится в конце учебного года. Основной контингент: дети старшего дошкольного возраста (6-7 лет).

Педагогом (инструктором по физической культуре) подобраны и систематизированы упражнения на фитболах, направленные на развитие двигательной сферы ребенка, физических качеств; профилактику и оздоровление детей дошкольного возраста.

В процессе обучения, с уникальным сочетанием физических упражнений, фитбол-гимнастики, музыки, проговаривания стихов в ритме движений, у воспитанников развивается ритмическое чувство, координация, равновесие, осанка, а также вызывает эмоциональный подъём, чувство радости и удовольствия.

Фитбол-гимнастики - это практически единственный вид гимнастики, где при выполнении физических упражнений включаются совместно двигательный, вестибулярный, слуховой, зрительный и тактильный анализаторы, что усиливает положительный эффект от занятий на фитбол-мячах. Фитбол является безопасным и эффективным приспособлением для физических упражнений.

Программа рассчитана на 1 год обучения. Изучение учебного материала осуществляется в логической последовательности в сочетании взаимосвязанных занятий, которые проводятся два раза в неделю из расчета 72 учебных часов в год, продолжительностью 30 минут в соответствии требованиям СанПиН. Формы проведения занятий: игра, эстафета, творческое задание, концерт, праздник.

Раздел 1: Основная характеристика Программы

1.1. Направленность: «Веселый мяч» является авторизованной программой физкультурно-спортивной направленности, предполагает уровень освоения знаний и практических навыков. Программа направлена на:

- укрепление мышц рук и плечевого пояса;
- укрепление мышц брюшного пресса;
- укрепление мышц спины и таза;
- укрепление мышц ног и свода стопы;
- увеличение гибкости и подвижности суставов;
- развитие функции равновесия и вестибулярного аппарата;
- формирование осанки;
- развитие ловкости и координации движений;
- развитие подвижности и музыкальности;

- расслабление и релаксация;
- профилактику различных заболеваний опорно-двигательного аппарата, внутренних органов;

1.2. Актуальность: обусловлена тем, что в настоящее время перед ДОУ остро стоит вопрос о путях совершенствования работы по укреплению здоровья, развитию движений у детей. За последние годы состояние здоровья детей желает оставлять лучшего. Дети имеют аномалию осанки, деформацию стоп, растёт уровень частых ОРЗ.

Исследования свидетельствуют о том, что современные дети в большинстве своем испытывают двигательный дефицит, т.е. страдают гиподинамией. Двигательная активность является мощным биологическим стимулятором жизненных функций растущего организма. Потребность в движениях составляет одну из основных физиологических особенностей ребенка, являясь условием его нормального формирования и развития.

При занятиях фитбол-гимнастикой, сердечно-сосудистая система организма работает в щадящем режиме, ударная нагрузка на суставы ног гораздо меньше, чем при других аэробных тренировках. Мяч создает хорошую амортизацию, и поэтому во время динамических упражнений на нем осевая нагрузка на позвоночник менее интенсивна, чем при ходьбе. Занятия с мячом-фитболом не просто укрепляют мышцы спины и брюшного пресса, способствуют формированию правильного дыхания, моторных функций, но главное – формируют сложно и длительно вырабатываемый в обычных условиях навык правильной осанки.

Педагогическая целесообразность: Данная образовательная программа педагогически целесообразна, т.к. при её реализации у детей формируются практические навыки здорового образа жизни, потребность в систематических занятиях физкультурой и спортом, развивается осознанное отношение к своему здоровью, воспитывается умение бережно относиться к своему организму, оценивать себя и свое состояние.

1.3. Особенность Программы:данной программы отличается от уже существующих тем, что ориентирована на применение фитбол-мячей и использование различных оздоровительных технологий на одном занятии. В основу программы положено личностно-ориентированное обучение, где во главу становится личность ребёнка, её самооценку - признание ребёнка главной действующей фигурой всего физкультурно-оздоровительного процесса.

Программа включает в себя широкое использование необходимого оборудования, спортивного инвентаря, фитболами, массажными мячами для профилактики плоскостопия, «дорожка здоровья», массажные коврики, детский игровой парашют (для активизации двигательной активности детей), физкультурные уголки и зоны двигательной активности в группах.

Занимаясь с фитбол-мячом, у детей появляется чувство радости, удовольствия, удовлетворённости, а, как известно, на положительном

эмоциональном фоне быстрее и эффективнее проходит процесс обучения двигательным умениям и навыкам.

1.4. Цель и задачи Программы:

Цель программы.

Развивать физические качества и укреплять здоровье детей, используя эффективность методики комплексного воздействия упражнений фитбол-гимнастики на развитие физических способностей детей старшего дошкольного возраста.

Задачи программы.

1. Сохранять и укреплять здоровья детей с помощью фитбол-мячей.
2. Развивать силу мышц, поддерживающих правильную осанку.
3. Совершенствовать функции организма детей, повышать его защитные свойства и устойчивость к заболеваниям с помощью фитбол-мячей.
4. Развивать двигательную сферу ребенка и его физические качества: выносливость, ловкость, быстроту, гибкость, координационные способности, скоростно-силовые качества, функцию равновесия.
5. Воспитывать интерес и потребность в физических упражнениях и играх с применением фитболов.

1.5. Принципы и подходы к построению Программы

- непрерывность процесса обучения, которая обеспечивается механизмом преемственности между целями, задачами и содержанием отдельных разделов программы;
- целостность процесса обучения, предполагающая интеграцию основного и дополнительного образования;
- личностно-ориентированный характер обучения, реализуемый посредством индивидуализации содержания, форм, методов и педагогических средств достижения целей обучения, соответствующих принципам построения учебных программ;
- наличие существенного оздоровительного эффекта, обусловленного участием в работе различных мышечных групп, возможностью длительного выполнения упражнений ритмичного характера (преимущественно, с аэробным механизмом энергообеспечения) и биомеханическим факторам (прежде всего, воздействию непрерывной вибрации на опорно-двигательный аппарат и внутренние органы).

1.6. Специфика работы по данной Программе

Содержание Программы распределено по 2 блокам: основы знаний и учебно-практический материал (умения, навыки и развитие двигательных способностей).

«Основы знаний» - теоретический раздел программы, представленный различными темами, без знания которых овладение практическим материалом является невозможным.

«Учебно-практический материал» включает в себя формирование умений, навыков и развитие двигательных способностей средствами фитбол - гимнастики, которые представлены «Фитбол-гимнастикой», а также самостоятельными заданиями для детей, которые могут служить дополнением к изучению программного материала.

Весь учебный материал распределен на год обучения, дается последовательно и равномерно на каждом занятии. Содержание тем включает в себя характеристику фитбол – гимнастики и описание её влияния на организм занимающихся, правила поведения в зале и предупреждения травматизма, основы личной гигиены и здорового образа жизни.

Раздел 2. Организационно-педагогические условия реализации Программы

2.1. Условия для реализации данной программы:

- Занятия проводятся в спортивном зале;
- Отбор и наличие материала;
- Социально-эмоциональные условия (создание у ребенка чувства внешней безопасности, раскованности и свободы за счет поддержки взрослыми его творческих начинаний);
- Интеллектуальные условия, (создаются путем решения творческих задач);
- Мастерство и профессионализм педагога.

2.2. Этапы реализации программы:

- подготовительный этап;
- диагностика (обследование, выявление отклонений в развитии двигательной сферы ребенка, физических качеств)
- этап планирования работы;
- этап реализации (мотивирование обучаемого, укрепление мышц тела, увеличение гибкости и подвижности суставов, формирование осанки, развитие подвижности и музыкальности, развитие двигательной сферы и физических качеств: выносливости, ловкости, быстроты, гибкости, координационных способностей, скоростно-силовых качеств, функции равновесия);
- оценка и контроль (отслеживание динамики в обучении).

2.3. Методы и приемы, формы.виды, используемые для реализации Программы

Ведущей деятельностью детей дошкольного возраста является игра, поэтому все занятия проходят в игровой форме.

Основной метод обучения – игровой.

Для проведения занятия необходимо создавать и постоянно поддерживать атмосферу творчества и психологической безопасности, что достигается применением следующих методов:

- Словесный метод - создаёт у детей предварительное представление об изучаемом движении (объяснение, рассказ, беседы, команды, распоряжения и т.д.).
- Наглядный метод - показ упражнений, учебных наглядных пособий, видеофильмов.
- Практический метод: упражнения, игровой и соревновательный.
- Метод психофизического тренинга.

Формы работы с дошкольниками

- просмотр презентаций, видеофильмов;
- разгадывание загадок;
- дидактические и подвижные игры;
- праздники, досуги, развлечения;
- участие в спартакиадах городских и на уровне дошкольного учреждения;
- выступления для родителей.

Виды деятельности детей

- Коммуникативная
- Игровая
- Двигательная
- Музыкально-художественная

Программа «Веселый мяч» разработана с учетом возрастных и психологических особенностей детей. Построение занятий программы предусмотрено по принципу от простого к сложному, что предполагает постепенное, заинтересованное усвоение детьми знаний, умений и навыков, т.е. материал усваивается сознательно, активно, прочно, в дальнейшем дети могут свободно реализовать полученные знания на практике.

Данная программа включает в себе неиссякаемые возможности для общего образования, нравственного, эстетического и физического воспитания детей.

2.4. Учебный план

Таблица №1

Направление образовательной деятельности по ДОПр	Продолжительность занятий по ДОПр	Старший дошкольный возраст		
		с 5 до 7 лет		
		неделя	год	Общее кол-во часов
Физкультурно-спортивное	30 мин	2 з.	76 з.	38

2.5. Календарный учебный график

Таблица №2

Содержание	Возрастные группы
	Группы старшего дошкольного возраста
	от 5 до 7 лет
Календарная продолжительность учебного периода, в том числе:	01 октября по 31 мая.
	38 недель
<i>1 полугодие</i>	14 недель 2 дня
<i>2 полугодие</i>	15 недель 2 дня
Объем недельной образовательной нагрузки, в час, в том числе:	60 мин на одного ребенка
<i>в 1-ю половину дня</i>	00 мин.
<i>в 2-ую половину дня</i>	60 мин на одного ребенка

2.6. Планирование занятий в течение года

Фитбол-гимнастика проводится по традиционным частям: подготовительная, основная и заключительная.

1) Подготовительная часть включает ходьбу вокруг мячей «змейкой», бег вокруг мячей друг за другом, держа мяч за «рожки» на спине и пружинистые покачивания. Они обеспечивают выравнивание спины в нейтрально-оптимальное положение, возбуждают согласованную активизацию мышц позвоночника; тренируют правильную установку центра тяжести при динамической основе в поддержке туловища.

2) В основной части занятия используются и.п. - лежа животом на мяче, лежа спиной на мяче, лежа боком на мяче, а так же лежа на полу мяч под ногами, прыжки на мяче с продвижением вперед, перекаты на животе на мяче. Упражнения, выполняемые в данных и.п. – позволяют развивать и постепенно увеличивать силовую выносливость мышц, укрепить координацию движений; повысить неспецифические защитные силы организма.

3) Заключительная часть: проводится в и.п. - сидя на мяче - это дыхательные упражнения на релаксацию в сопровождении медленной музыки, ходьба и бег вокруг мячей, упражнения на дыхание, релаксация на мяче и т.д.

Программные задачи для каждого занятия практически едины для каждого номера занятия в любом блоке.

1-е занятие:

- Познакомить с первыми четырьмя упражнениями комплекса.
- Познакомить с техникой выполнения упражнений на фитболе, используя метод круговой тренировки.

2-е занятие:

- Познакомить со следующими четырьмя упражнениями комплекса.
- Разучить первые четыре упражнения на фитболе.

3-е занятие:

- Закреплять навыки выполнения всего комплекса упражнений.
- Закрепить навык выполнения упражнений на фитболе.

4-е занятие:

- Совершенствовать умение выполнять комплекс упражнений.
- Совершенствовать навык выполнения упражнений на фитболе.

2.7. Диагностический инструментарий (оценочные материалы) и предполагаемый результат освоения программы воспитанниками

Предполагаемые результаты освоения дополнительной образовательной программы «Веселый мяч»:

- умение выполнять упражнения, укрепляющие мышцы, формирующие и поддерживающие правильную осанку;
- способность удерживать равновесие, иметь развитую мелкую моторику;
- способность поддерживать интерес к упражнениям и играм с фитболами, умение оценивать свои движения и ошибки других;
- умение выполнять упражнения в паре со сверстниками, танцевальные упражнения с использованием фитболов;
- проявление самостоятельности, творчества, инициативы, активности, сформированность привычки к здоровому образу жизни.

Способы проверки предполагаемых результатов

- Координационные способности детей фиксируются тремя тестами: «Прыжки ноги врозь – ноги вместе», «Челночный бег» и упражнением «Аист».
- Тест «Наклон вперед» проводится для определения подвижности позвоночного столба.
- Скоростно-силовые способности определяются следующими тестами: «Прыжок в длину с места», «Подъем туловища за 30 сек.», «Сгибание и разгибание рук в упоре лежа».
- Тест «Удержание спины» определяет статическую выносливость мышц спины.
- Тест «Бег» характеризует развитие общей (аэробной) выносливости.

Результаты диагностики фиксируются в таблицах наблюдения.

Формы подведения итогов реализации Программы: выступление детей на городских соревнованиях, праздниках для родителей.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Воротилкина И.М Физкультурно-оздоровительная работа в дошкольном образовательном учреждении.-М.: Энас, 2006-144с.
2. Дидур М.Д., Потапчук А.А. Осанка и физическое развитие детей. - СПб., 2001.
3. Евдокимова Е.А., Клубкова Е.Ю., Дидур М.Д.Фитбол--гимнастика в оздоровлении организма // - СПб, 2000.
4. Змановский Ю. Ф. Воспитаем детей здоровыми.- М., 1989.
5. Крючек Е.С. Аэробика. Содержание и методика проведения оздоровительных занятий: учеб.метод, пособие // М.: Terra-Спорт, Олимпия пресс, 2011.-64 с.
6. Кудра Т.А. Аэробика и здоровый образ жизни: учеб.пособ. - Владивосток: Изд-во МГУ им. Адмирала Г.И. Невельского,2011.- 120 с.
7. Кудрявцев В. Т., Егоров В. Б. Развивающая педагогика оздоровления. - М., 2000.
8. Кузьмина С.В. Динамика развития двигательных способностей дошкольников, занимающихся фитбол-аэробикой по программе «Танцы на мячах» // Фитнесс: становление, тенденции, перспективы развития в России: сб. матер, междунар. науч. –прак. конф. - СПб.: Изд-во РГПУ им. А.И. Герцена, 2006. - С. 180- 185.
9. Кузьмина С.В. Комплексное воздействие упражнений фитбол-аэробики на развитие физических способностей младших школьников. Автореф. соиск. уч. степ. канд. пед.наук. –С-Петербургш, 2011. – 20с.
10. Кузьмина С.В. К вопросу о влиянии занятий фитбол - аэробикой на физическую подготовленность детей младшего школьного возраста // Фитнес в инновационных процессах современной физической культуры: сб. матер. Всерос. науч. - практ. конф.- СПб.: Изд-во РГПУ им. А.И. Герцена, 2008 .- С. 190- 194.
11. Купер К. Аэробика для хорошего самочувствия. - М.: ФиС, 1987.- 191с.
12. Купер К. Новая аэробика,- М.: ФиС, 1979.- 125 с.
13. Ланда Б.Х. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности: учеб.пособ. - М.: Советский спорт, 2004.-192с.
14. Менхин Ю.В., Менхин А.В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика. Ростов н/Д: Феникс, 2002. - 284 с.
15. Моргунова О.Н. Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ. - Владимир, 2009.
16. Муравьев В.А. Воспитание физических качеств детей дошкольного возраста. - М., 2004.
17. Потапчук А.А., Лукина Г.Г.Фитбол-гимнастика в дошкольном возрасте: учеб.-метод, пособ.- СПб.: СПбГАФК, 1999.- 80 с.
18. Потапчук А.А., Дидур М.Д. Осанка и физическое развитие детей. Программа диагностики и коррекции нарушений. - СПб.: Речь, 2001.- 166 с.
19. Потапчук А.А.Фитболы: использование в практике лечебной и адаптивной физической культуры // Адаптивная физическая культура №1 2002г.
20. Попова Е.Г. Общеразвивающие упражнения в гимнастике// Библиотека тренера-Ма-Спорт, 2000. - 72 с.

Рабочая программа
к дополнительной общеразвивающей программе (ДОПр)
занятий фитбол-гимнастикой

«Веселый мяч»

Пояснительная записка.

Дополнительная общеобразовательная программа в области физической культуры и спорта по фитбол-гимнастике «Веселый мяч» (далее - Программа) физкультурно-спортивной направленности, разработана в соответствии с рекомендациями учебно-методического пособия «Фитбол-аэробика для детей «Танцы на мячах» Е.Г.Сайкиной, С.В.Кузьмина и личного педагогического опыта.

Фитбол – гимнастика благоприятно воздействует на все системы организма ребенка (сердечно-сосудистую, дыхательную, выделительную и т. д.), снимает психическое напряжение, повышает умственную и физическую работоспособность, улучшает самочувствие. В Программе представлена нетрадиционная форма работы по оздоровлению детей, занятиях на фитболах – больших гимнастических мячах.

Программа рассчитана на 1 год обучения для детей 6-7 лет. Изучение учебного материала осуществляется в логической последовательности в сочетании взаимосвязанных занятий, которые проводятся два раза в неделю из расчета 76 учебных часов в год, продолжительностью 30 минут в соответствии с требованием СанПиН 2.4.1.3049-13. Формы проведения занятий: игра, эстафета, творческое задание, концерт, праздник.

Содержание Программы распределено по 2 блокам: основы знаний и учебно-практический материал (умения, навыки и развитие двигательных способностей).

«Основы знаний» - теоретический раздел программы, представленный различными темами, без знания которых овладение практическим материалом является невозможным.

«Учебно-практический материал» включает в себя формирование умений, навыков и развитие двигательных способностей средствами фитбол - аэробики, которые представлены «Фитбол-гимнастикой», а так же самостоятельными заданиями для детей, которые могут служить дополнением к изучению программного материала.

Весь учебный материал распределен на год обучения, дается последовательно и равномерно на каждом занятии.

Содержание тем включает в себя характеристику фитбол – гимнастики и описание ее влияния на организм занимающихся, правила поведения в зале и предупреждения травматизма, основы личной гигиены и здорового образа жизни.

Занятия с фитболом проводятся по традиционным частям: подготовительная, основная и заключительная.

1) Подготовительная часть включает ходьбу вокруг мячей «змейкой», бег вокруг мячей друг за другом, держа мяч за «рожки» на спине и пружинистые покачивания. Они обеспечивают выравнивание спины в нейтрально-оптимальное положение, возбуждает согласованную

активизацию мышц позвоночника; тренируют правильную установку центра тяжести при динамической основе в поддержке туловища.

2) В основной части занятия используются и.п. - лежа животом на мяче, лежа спиной на мяче, лежа боком на мяче, а так же лежа на полу мяч под ногами, прыжки на мяче с продвижением вперед, перекаты на животе на мяче. Упражнения, выполняемые в данных и.п. – позволяют развивать и постепенно увеличивать силовую выносливость мышц, укрепить координацию движений; повысить неспецифические защитные силы организма.

3) Заключительная часть: проводится в и.п. - сидя на мяче - это дыхательные упражнения на релаксацию в сопровождения медленной музыки, ходьба и бег вокруг мячей, упражнения на дыхание, релаксация на мяче и т.д.

В конце обучения дети должны показать следующие умения и навыки по разделам программы:

- умение выполнять упражнения, укрепляющие мышцы, формирующие и поддерживающие правильную осанку;

- способность удерживать равновесие, иметь развитую мелкую моторику;

- способность поддерживать интерес к упражнениям и играм с футболами, умение оценивать свои движения и ошибки других;

- умение выполнять упражнения в паре со сверстниками, танцевальные упражнения с использованием футболов;

- проявление самостоятельности, творчества, инициативы, активности, сформированность привычки к здоровому образу жизни.

Учебно-тематический план

№	Тема	Количество часов	В том числе	
			теория	практика
Основы знаний – 6 ч.				
1. Характеристика и содержание футбол-гимнастики.				
2. Правила безопасности на занятиях футбол-гимнастикой и профилактика травматизма.				
3. Основы личной гигиены занимающихся.				
1	«Мой волшебный, звонкий мяч»	2	1	1
2	Удивительный мяч	2	1	1
3	Гусеница	2	1	1
4	«Волшебный мяч»	2	1	1
Учебно-практический материал				
Фитбол-гимнастика (общеразвивающая направленность) – 70 ч.				
1	Строевые упражнения	4	2	2
2	Общеразвивающие упражнения	6		6
3	Акробатические упражнения	8		8

4	Упражнения, направленные на развитие гибкости и подвижности суставов	8		8
5	«Мир вокруг нас»	8		8
6	Комплексы упражнений	6		6
7	«Фея моря»	5		5
8	Комплекс упражнений «Ква-Ква»	5		5
9	Упражнения на дыхание, расслабление и релаксацию	5		5
10	«Мир вокруг нас»	5		5
11	Сюжетные занятия. «Путешествие в сказку», «В мире животных» «Звезды футбола»	4		4
12	Обследование	4		4
		70	2	68
	Итого	76	6	70

Содержание Программы

Основы знаний:

1. Вводное занятие: «Мой волшебный, звонкий мяч»

Теория. Ознакомление с формами и физическими свойствами футбола.

Практика. ОРУ с мячом, упражнения «типа задания», игры. Прокатывание футбола по полу между предметами «змейкой», до ориентира, вокруг ориентиров. П/и «Догони мяч». Дыхательная гимнастика.

2. «Удивительный мяч»

Теория. Ознакомление с правилами техники безопасности выполнения упражнений на футболе.

Практика. ОРУ с футболом. П/и «Паровозик». П/и «Докати мяч». П/и «Гусеница» Дыхательная гимнастика «Дышим тихо, спокойно и плавно».

3. «Гусеница»

Теория. Беседа «Требования к проведению занятий с футболами и профилактика травматизма».

Практика. ОВД – выполнение правильной посадки на мяче. П/и «Гусеница». Дыхательная гимнастика «Послушаем свое дыхание».

4. «Волшебный мяч»

Теория. Ознакомление с приемами самостраховки. Разучивание правильной посадки на футболе.

Практика. ОРУ с малым мячом, основные исходные положения на футболе.

Учебно-практический материал:

1. Строевые упражнения

Теория. Строевые приемы: «Становись!», «Разойдись!», повороты «Направо!», «Налево!» при шаге на месте, переступанием.

Практика. Походный шаг на месте и в движении. Построение в шеренгу, колонну, круг. Перестроение в рассыпную, в шеренги и колонны по ориентирам или выбранным водящим. Передвижения по кругу, в обход (шагом и бегом) с различными видами фигурной маршрутовки, за педагогом. Размыкание на вытянутые руки вперед, в стороны.

По мере освоения все строевые упражнения можно выполнять с мячом в руках (или на голове).

2. Общеразвивающие упражнения

Практика. Общеразвивающие упражнения, сидя на мяче, без предметов, основные движения рук, ног, туловища, комбинированные упражнения; прыжки, бег. Общеразвивающие упражнения с фитболом: ОРУ с мячом в руках, перекаты, броски, ловля, отбивание мяча от пола. Общеразвивающие упражнения, сидя на мяче, с предметами: с платочками, ленточками.

Прыжковые упражнения: прыжки на месте; на одной, на двух ногах; ноги врозь-вместе. Прыжки с продвижением вперед-назад, вправо-влево.

3. Акробатические упражнения

Практика. Группировки в приседе, лежа. Перекаты вправо, влево. Обучить ребенка упражнениям на сохранение равновесия с различными положениями на фитболе.

4. Упражнения, направленные на развитие гибкости и подвижности суставов.

Практика. Суставная гимнастика. Статические и динамические упражнения на растягивание.

5. «Мир вокруг нас»

Практика. Разучивание базовых упражнений фитбол-аэробики.

Основные исходные положения: сед на мяче; лежа спиной на мяче; лежа животом на мяче; упор лежа бедрами на мяче; лежа боком на мяче; упор боком на мяче; упор стоя животом на мяче. Пружинные движения: сидя на мяче (медленно и быстро). Перекаты и переходы: из упора присев, руки на мяче, в упор лежа животом на мяче; из положения сидя на мяче в положение лежа спиной на мяче; из положения сидя на мяче в положение лежа спиной на мяче; из положения сидя на мяче в положение стоя, придерживая мяч рукой.

6. Комплексы упражнений.

Практика. Разучивание упражнений: «Часики», «Ку-ку», «Песня о разных языках», «Упражнения с платочками (ленточками)», «Ладощка», «Фея моря».

7. «Фея моря».

Практика. Совершенствование техники упражнений с фитболом, выполнение комплекса общеразвивающих упражнений с использованием фитбола в едином для всей группы темпе. Сохранение правильной осанки при выполнении упражнений для рук и ног в сочетании с покачиванием на фитболе. Совершенствование качества выполнения упражнений в равновесии.

8. Комплекс упражнений «Ква-Ква».

Практика. Разучивание упражнений, направленные на развитие силы, для мышц спины, брюшного пресса, ног (передняя поверхность бедра), рук и грудных мышц.

9. Упражнения на дыхание, расслабление и релаксацию.

Практика. Посегментное расслабление. Встряхивающие движения. Поглаживание, растирание, похлопывание рук, ног, туловища (самоmassage). Дыхательные упражнения.

10. «Мир вокруг нас»

Практика. Организация оздоровления и физического развития детей с элементами фитбол - гимнастики. Формирование правильной осанки. Развитие координации движений, закаливание организма. Развитие положительных эмоций и творческого воображения.

11. Сюжетные занятия. «Путешествие в сказку», «В мире животных» «Звезды фитбола».

Практика. Выступления для родителей, праздники, развлечения.

12. Обследование (сентябрь, май)