

Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад №29 комбинированного вида  
Выборгского района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТА

На Педагогическом совете ГБДОУ 29

Протокол № 1 от 31.08.2020г.

УТВЕРЖДЕНА

заведующий

\_\_\_\_\_ Леднева В.В.

Приказом по ГБДОУ 29

№ 84-8 от 31.08.2021 г

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности  
«фитбол»  
возраст учащихся: 3-4 лет  
срок реализации: 8 месяцев  
(ознакомительный уровень)

Автор-составитель:  
Саяпина Мария Георгиевна,  
педагог дополнительного  
образования

## 1. Пояснительная записка.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Фитбол» (далее - Программа) имеет физкультурно-спортивную направленность.

Вид Программы — модифицированная

Уровень освоения — ознакомительный (общекультурный)

Программа разработана на основе: программы Е.Г. Сайкина, С.В. Кузьмина, Фитбол-аэробика для дошкольников «Танцы на мячах» - Спб.; Издательство РГПУ им. А.И.Герцина, 2013., 192с. и методического пособия Е.Г. Сайкина, С.В.Кузьмина «Теоретико-методические основы занятий фитбол-аэробикой» Учебное пособие по фитбол-аэробике для специалистов физической культуры дошкольных и школьных образовательных учреждений и фитнес-центров. - Спб.: Издательство РГПУ им. А.И.Герцина, 2011.- 114с.

### Нормативно-правовые основы проектирования Программы.

	<b>Нормативные акты</b>
<b>Основные характеристики программ</b>	Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации" (далее - Федеральный закон N 273) (ст. 2, ст. 12, ст. 75)
<b>Порядок проектирования</b>	Федеральный закон N 273-ФЗ (ст. 12, ст. 47, ст. 75 ) Письмо Департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»
<b>Условия реализации</b>	Федеральный закон N 273-ФЗ (п. 1,2,3,9 ст. 13; п. 1, 5, 6 ст. 14; ст. 15; ст. 16; ст. 33, ст. 34, ст. 75), Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 N 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи".
<b>Содержание программ</b>	Федеральный закон N 273-ФЗ (п. 9, 22, 25 ст. 2; п. 5 ст. 12; п. 1, п. 4 ст. 75), Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 09.11.2018 г. N 196 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам"; Концепция развития дополнительного образования детей /распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. N 1726-р

<p><b>Организация образовательного процесса</b></p>	<p>Федеральный закон N 273-ФЗ (ст. 15, ст. 16, ст. 17; ст. 75) Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 09.11.2018 г. N 196 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам";          Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 30.09.2020. № 533 «О внесении изменений в порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», утвержденный приказом Минпросвещения РФ от 09.11.2018. № 196          Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 N 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи";          Санитарно-эпидемиологические правила СП 3.1/2.4.3598-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)" (действует до 1 января 2022г)</p>
---	---

### **1.1. Актуальность Программы**

Актуальность Программы связана со следующими позициями.

#### Соответствие специфики дошкольного возраста.

В дошкольном возрасте совершенствуются основные функции организма, осваиваются жизненно необходимые двигательные умения, навыки и физические качества. Программа способствует:

- расширению функциональных возможностей растущего организма; повышению двигательной активности детей за счет использования фитбол-мяча;
- формированию и совершенствованию двигательных умений и навыков, двигательных качеств, развитию мотивации к регулярным занятиям физкультурой;
- формированию потребности в здоровом образе жизни и воспитанию дружеских взаимоотношений между детьми.

#### Доступность.

#### Возможности фитбол-мяча по развитию функций детского организма.

Упражнения сидя на мяче, тренируют вестибулярный аппарат, развивают координацию движений и функцию равновесия, содействуют развитию двигательных способностей, способствуют профилактике нарушений осанки, учит согласованию движений с музыкой. Занятия с мячами-фитболами способствуют развитию физических способностей (силы, гибкости, быстроты, выносливости, координации движений и др.). Они создают позитивный психологический и эмоциональный настрой, а, как известно, на положительном эмоциональном фоне быстрее и эффективнее проходит процесс обучения любым двигательным умениям и навыкам.

### **1.2. Цели и задачи Программы**

Цель: создание условий для повышения двигательной активности ребенка за счет использования фитбол-мяча.

Задачи:

#### Образовательные:

1. Формировать знания об основах знаний правил техники безопасности и правил поведения на занятиях, основных понятий, используемых на занятиях (термины) и свойств фитбол-мяча.

2. Научить технике выполнения упражнений с фитбол-мячом и основным исходным положениям на мяче и с мячом.
3. Формировать начальные умения согласовывать действия с музыкой (комплексы упражнений под музыкальное сопровождение)

#### Развивающие:

1. Развивать координационные способности ребенка, функцию равновесия по сравнению с начальным уровнем.
2. Развивать умение действовать в группе, умение договариваться друг с другом при выполнении упражнений и в подвижных играх с фитбол-мячом.
3. Увеличить двигательный опыт дошкольников по сравнению с начальным уровнем.

#### Воспитательные:

1. Создать условия для формирования активности, настойчивости и самостоятельности на занятиях физическими упражнениями.

### **1.3. Ожидаемые результаты**

#### Предметные

1. Будут знать основы знаний правил техники безопасности и правил поведения на занятиях, изученные основные понятия (термины) и свойства фитбол-мяча.
2. Будут знать изученные основные исходные положения на мяче, с мячом, познакомятся с техникой выполнения упражнения с фитбол-мячом.
3. Будут сформированы начальные навыки выполнения упражнений в сочетании с музыкальным сопровождением.

#### Метапредметные:

1. Будут развиты координационные способности ребенка, функция равновесия по сравнению с начальным уровнем.
2. Будут развиты умения действовать в группе, договариваться друг с другом при выполнении упражнений и в подвижных играх с фитбол-мячом по сравнению с начальным уровнем.
3. Будет увеличен объем двигательного опыта ребенка по сравнению с начальным уровнем.

#### Личностные:

1. Будет проявлять активность, настойчивость, самостоятельность на занятиях физическими упражнениями.

### **1.4. Отличительные особенности Программы.**

Программа имеет гибкий характер, что позволяет в зависимости от условий материальной базы, уровня физического развития и подготовленности занимающихся рационально варьировать содержание программы и творчески обеспечить её выполнение.

Мяч по своим свойствам многофункционален. Он может использоваться по-разному: как опора, предмет, утяжелитель, ориентир и т.д., что дает возможность сочетать в занятиях упражнения аэробного характера (с мячом и на мяче) с упражнениями, направленными на развитие силы, гибкости, координации движений и других физических способностей. Таким образом на занятиях с фитбол-мячами можно комплексно решать несколько задач по развитию физических качеств ребенка.

На занятиях дети превращаются в различных животных, насекомых и т.п., выполняя в такой интересной форме сложные упражнения. Упражнения выполняются под музыкальное сопровождение.

Игровые приемы, дополнительное нестандартное оборудование и инвентарь обеспечивают динамичность процесса обучения, максимально удовлетворяют потребности ребенка, что способствует формированию интереса к занятиям и наилучшему усвоению материала, следовательно, оптимальному воздействию упражнений на организм.

**1.5. Адресат Программы:** дошкольники 3-4 лет

**1.6. Объем и сроки реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы**

Объем программы — 31 час.

Срок реализации программы — 8 месяцев

**1.7. Условия реализации Программы**

**Условия набора и формирования групп**

В группу зачисляются дети, родители которых выразили своё согласие с их желанием заниматься с фитбол-мячом.

При условии реализации Программы за счет родительской платы, численность группы определяется в соответствии с потребностью Заказчиков и Обучающихся, но не менее 6 и не более 11 человек.

**Формы и режим занятий**

Формы занятий: групповые.

Режим занятий: занятия проводятся один раз в неделю. Продолжительность одного часа занятия следует считать 15 минут, в соответствии с санитарно-гигиеническими нормами и требованиями(СП 2.4.3648-20).

**Формы аттестации:** аттестация не предусмотрена.

**Формы подведения итогов освоения Программы:** выступление на праздниках, открытые занятия с демонстрацией приобретенных умений и навыков, мониторинг двигательных умений и навыков детей в конце учебного года, педагогическое наблюдение.

## 2. Учебно-тематическое планирование

### 2.1 Учебный план

№ п/п	Название раздела	Количество часов			примечание
		Всего	Теория	Практика	
1	Основы знаний, техника безопасности	2	2	0	На каждом занятии- до 1 минут
2	Фитбол - гимнастика	10	1	9	На каждом занятии до 7 минут
3	Фитбол - ритмика	4	1	3	На каждом занятии до 3 минут
4	Фитбол - атлетика	3	1	2	На каждом занятии до 2 минут
5	Фитбол - игра	8	1	7	На каждом занятии до 5 минут
6	Диагностика	2	0	2	Наблюдение, фиксация результата
7	Итоговые, открытые занятия, праздники	2	0	2	Открытые занятия, выступление на праздниках в ГДОУ
ИТОГО		31	6	25	

### 2.2 Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
8 месяцев	01.10.2021	31.05.2022	31	31	1 раз в неделю

## **Рабочая Программа**

### **Задачи:**

#### **Образовательные:**

1. Формировать знания об основах знаний правил техники безопасности и правил поведения на занятиях, основных понятий, используемых на занятиях(термины) и свойств фитбол-мяча.
2. Научить технике выполнения упражнений с фитбол-мячом и основным исходным положением на мяче и с мячом.
3. Формировать начальные умения согласовывать действия с музыкой (комплексы упражнений под музыкальное сопровождение)

#### **Развивающие:**

1. Развивать координационные способности ребенка, функцию равновесия по сравнению с начальным уровнем.
2. Развивать умение действовать в группе, умение договариваться друг с другом при выполнении упражнений и в подвижных играх с фитбол-мячом.
3. Увеличить двигательный опыт дошкольников по сравнению с начальным уровнем.

#### **Воспитательные:**

1. Создать условия для формирования активности, настойчивости и самостоятельности на занятиях физическими упражнениями.

### **Ожидаемые результаты**

1. Будут знать основы знаний правил техники безопасности и правил поведения на занятиях, изученные основные понятия (термины) и свойства фитбол-мяча.
2. Будут знать изученные основные исходные положения на мяче, с мячом, познакомятся с техникой выполнения упражнения с фитбол-мячом.
3. Будут сформированы начальные навыки выполнения упражнений в сочетании с музыкальным сопровождением.
4. Будут развиты координационные способности ребенка, функция равновесия по сравнению с начальным уровнем.
5. Будут развиты умения действовать в группе, договариваться друг с другом при выполнении упражнений и в подвижных играх с фитбол-мячом по сравнению с начальным уровнем.
6. Будет увеличен объем двигательного опыта ребенка по сравнению с начальным уровнем.
7. Будет проявлять активность, настойчивость, самостоятельность на занятиях физическими упражнениями.

## **3. Содержание Программы**

**Основы знаний** — теоретический раздел программы, представленный различными темами, без знания которых овладение практическим материалом является невозможным. Весь материал распределен на все время обучения, дается последовательно и равномерно на каждом занятии. Содержание тем включает в себя характеристику фитбол-мяча, основные термины и названия, правила поведения в зале и технику безопасности, предупреждение травматизма, основы личной гигиены и здорового образа жизни.

1. Правила безопасности на занятиях фитбол-гимнастикой и профилактика травматизма.
2. Основы личной гигиены занимающихся.
3. Свойства мяча, основные понятия и термины.
4. Интересные факты из истории применения фитбол-мяча.

**Фитбол-гимнастика** — сюда входят упражнения и комплексы общеразвивающей направленности, которые служат базой для овладения ребенком основных видов движений, обеспечивающих эффективное формирование умений и навыков. К ним относятся: строевые, общеразвивающие упражнения, сидя на мяче (без предметов, с предметами), основные движения шеи, рук, ног, туловища, упражнения «типа зарядка», прыжки, основные исходные положения на мяче, акробатические упражнения (включающие элементы самостраховки), а также упражнения в равновесии, упражнения с мячом (перекаты, броски, ловля, отбивание) и упражнения на растягивание.

Фитбол-гимнастика.

1. Строевые упражнения.  
Строевые приемы: «Становись!», «Разойдись!», повороты «Направо!», «Налево!». Походный шаг на месте и в движение. Построение в шеренгу, колонну, круг. Перестроение в рассыпную, по ориентирам.  
Передвижение по кругу, в обход (шагом, бегом) с различными видами фигурной маршировки, за педагогом. По мере освоения все строевые упражнения можно выполнять с мячом в руках (или на голове).
2. Общеразвивающие упражнения.  
ОРУ сидя на мяче без предметов: основные движения рук, ног, туловища, комбинированные упражнения.  
ОРУ с мячом в руках, перекаты, броски, ловля.  
ОРУ сидя на мяче с предметами: с платочками, ленточками.  
Прыжковые упражнения: прыжки на месте: на двух ногах. Прыжки с продвижением вперед-назад, округ ориентира на двух ногах.
3. Упражнения в равновесии.  
Равновесие в стойке на одной ноге с опорой коленом другой о мяч, руки в стороны.  
Равновесие в стойке на одной ноге, другая согнута, мяч рядом на полу.
4. Акробатические упражнения.  
Группировки в приседе, седе, лежа.
5. Упражнения на развитие гибкости.  
Статические и динамические упражнения на растягивание.
6. Базовые упражнения фитбол-аэробики.  
Основные исходные положения: сед на мяче; лежа животом 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 стоя, придерживая мяч рукой.
7. Комплексы упражнений:  
«Ушастый нянь», «Часики», «Колесики».

**Фитбол-ритмика** — это упражнения для развития чувства ритма, основы хореографии, танцевальные шаги, ритмические и сценические танцы, базовые шаги фитбол-аэробики.

1. Специальные упражнения для согласования движений с музыкой.  
Хлопки, хлопки по мячу, притопы на каждый счет и через счет, Выполнение игровых заданий на определение ритмического рисунка.
2. Танцевальные шаги.  
Шаг на носках (с мячом в руках). Сидя на мяче «елочка», «гармошка», «ковырялочка».
3. Ритмические танцы.  
«Кузнечик», танец сидя на мяче под музыкальное сопровождение (полька).
4. Базовые шаги фитбол-аэробики и их связки.  
Марш; приставной шаг вперед, назад, вправо, влево.
5. Комплексы упражнений.



«Капельки».

**Фитбол-атлетика** — включает в себя упражнения, направленные на формирование и укрепление различных мышечных групп (рук, ног, туловища), развитие силовой и общей (аэробной) выносливости.

1. Упражнения направленные на развитие силы.  
Упражнения для мышц спины, брюшного пресса, ног, рук и грудных мышц.
2. Упражнения направленные на развитие гибкости.  
Статические и динамические упражнения на растягивание.
3. Упражнения направленные на развитие выносливости.  
Прыжки на месте: на двух ногах. Прыжки с продвижением вперед-назад.
4. Комплексы упражнений.

**Фитбол-игра** — предусматривает целенаправленную работу по применению специальных упражнений и творческих заданий, включение музыкально-подвижных игр и эстафет в физкультурно-оздоровительную деятельность, проведение сюжетных занятий. Данный материал служит основой для закрепления умений и навыков, развивает умение действовать в коллективе.

1. Творческие и игровые задания.  
Упражнения «типа задания» в ходьбе и беге, по звуковому, зрительному сигналу.
2. Музыкально-подвижные игры.  
« Наши дети...», «Автомобили», «Солнышко и дождик», «Сбей кеглю», «Мыши», «Лиса и зайцы», «Васька-кот», «Догони мяч» и др..
3. Передача и броски мяча в парах. Бег с мячом в руках.
4. Сюжетные занятия, открытые занятия. «Путешествие колобка»

**Диагностика** включает в себя требования по освоению знаний («должны знать...»), умений и навыков («должны уметь...») и развитие двигательных способностей («должны продемонстрировать...»).

1. Диагностическая таблица что умеет, что знает.

**Итоговые, открытые занятия** — предусматривает выступления на мероприятиях детского сада, открытые занятия для родителей.

1. Выступление на детском празднике (Новый год).
2. Открытое занятие « Путешествие колобка».

#### 4. Календарно-тематическое планирование

№	Период	Тема занятия	Содержание	Часы
1	октябрь	Вводное занятие	Беседа «Знакомство с фитбол-мячом», правила поведения на занятиях, техника безопасности, одежда на занятиях(основы личной гигиены). Основное исходное положение(ОИП): сед на мяче. Игр.задание: прокати мяч по прямой дорожке. Игра «Наши дети...»	1
2	октябрь	Начальная диагностика	Диагностика уровня физического развития и двигательной активности на начало учебного года	1
3	октябрь	Веселые колобки	Основы знаний: свойства фитбола, техника безопасности, правила поведения, одежда на занятиях Фитбол-гимнастика: строевые приемы: «Становись!», «Разойдись!». Построение в шеренгу, в рассыпную. Передвижение в обход (шагом, бегом) за педагогом. Основные исходные положения: сед на мяче. ОРУ сидя на мяче без предметов: основные движения рук. Фитбол-ритмика: хлопки, хлопки по мячу. Фитбол-атлетика: упражнения для мышц ног, рук Игра:«», «Наши дети...», «Прокати и догони»	2
4	ноябрь	Ловкие зайчата	Основы знаний: свойства фитбола, техника безопасности, правила поведения на занятиях. Фитбол-гимнастика: Строевые приемы: «Становись!», «Разойдись!». Построение в шеренгу, круг, в рассыпную. Передвижение по кругу, в обход (шагом, бегом). Основные исходные положения: сед на мяче. Пружинные движения: сидя на мяче. ОРУ сидя на мяче без предметов: основные движения рук, ног. Комплекс упражнений: «Ушастый нянь». Фитбол-ритмика: хлопки, хлопки по мячу. Фитбол-атлетика: упражнения для мышц ног, рук Игра: «Наши дети...», «Быстрый мяч», «Зайчики и лисичка»	4
5	декабрь	Часики	Основы знаний: свойства фитбола, техника безопасности, минутка истории Фитбол-гимнастика: походный шаг на месте и в движение. Построение в шеренгу, колонну, круг. ОРУ сидя на мяче без предметов: основные движения рук, ног, туловища, комбинированные упражнения. Основные исходные положения: сед на мяче; лежа животом на мяче. Переходы. Пружинные движения: сидя на мяче (медленно и быстро). Комплексы упражнений: «Часики». Фитбол-ритмика: хлопки, хлопки по мячу, притопы на каждый счет и через счет. Фитбол-атлетика: Упражнения для мышц брюшного пресса, ног, рук. Прыжки на месте: на двух ногах. Игра: «Мыши», «Догони мяч», «Попади в цель»	3
6	декабрь	Репетиция и выступление на празднике Новый	Генеральная репетиция и выступление на детском празднике с комплексом упражнений «Часики»	1

		год «Часики»		
7	январь	Ребята и зверята	<p>Основы знаний: свойства фитбола, техника безопасности, минутка истории</p> <p>Фитбол-гимнастика: построение в шеренгу, колонну, круг. Перестроение в рассыпную, по ориентирам. ОРУ с мячом в руках, перекаты, броски, ловля. Равновесие в стойке на одной ноге с опорой коленом другой о мяч, руки в стороны. Основные исходные положения: сед на мяче; лежа животом на мяче. Переходы и перекаты. Комплекс упражнений: «Ушастый нянь».</p> <p>Фитбол-ритмика: выполнение игровых заданий на определение ритмического рисунка. Ритмические танцы «Кузнечик».</p> <p>Фитбол-атлетика: упражнения направленные на развитие выносливости.</p> <p>Игра: «Мыши», «Лиса и зайцы», «Васька-кот».</p>	3
8	февраль	Волшебные мячи	<p>Основы знаний: свойства фитбола, техника безопасности.</p> <p>Фитбол-гимнастика: строевые упражнения с мячом в руках (или на голове). ОРУ с мячом в руках, перекаты, броски, ловля. Перекаты и переходы: из упора присев, руки на мяче, в упор лежа животом на мяче; из положения сидя на мяче в положение стоя, придерживая мяч рукой.</p> <p>Фитбол-ритмика: танцевальные шаги. Шаг на носках (с мячом в руках). Танец сидя на мяче под музыкальное сопровождение (полька).</p> <p>Фитбол-атлетика: упражнения направленные на развитие силы.</p> <p>Игра: передача и броски мяча в парах. «Попробуй догони», «Прокати по дорожке».</p>	4
9	март	Быстрые машинки	<p>Основы знаний: свойства фитбола, техника безопасности.</p> <p>Фитбол-гимнастика: построение в шеренгу, колонну, круг. Перестроение в рассыпную, по ориентирам. Строевые приемы: «Становись!», «Разойдись!», повороты «Направо!», «Налево!». ОРУ сидя на мяче без предметов: основные движения рук, ног, туловища, комбинированные упражнения. Акробатические упражнения. Перекаты и переходы: из упора присев, руки на мяче, в упор лежа животом на мяче; из положения сидя на мяче в положение стоя, придерживая мяч рукой. Комплекс упражнений: «Колесики».</p> <p>Фитбол-ритмика: базовые шаги фитбол-аэробики.</p> <p>Фитбол-атлетика: упражнения направленные на развитие выносливости. Прыжки на месте: на двух ногах.</p> <p>Игра: «Автомобили», «Прокати и догони».</p>	4
10	апрель	Веселые капельки	<p>Основы знаний: свойства фитбола.</p> <p>Фитбол-гимнастика: построение в колонну, круг. Перестроение в рассыпную, по ориентирам. Строевые</p>	4

			<p>приемы: повороты «Направо!», «Налево!». ОРУ сидя на мяче без предметов: основные движения рук, ног, туловища, комбинированные упражнения. Равновесие в стойке на одной ноге, другая согнута, мяч рядом на полу.</p> <p>Фитбол-ритмика: хлопки, хлопки по мячу, притопы на каждый счет и через счет, Выполнение игровых заданий на определение ритмического рисунка.</p> <p>Комплексы упражнений. «Капельки».</p> <p>Фитбол-атлетика: прыжки на месте: на двух ногах.</p> <p>Прыжки с продвижением вперед-назад.</p> <p>Игра: «Солнышко и дождик», «Сбей кеглю», «Мыши»</p>	
11	май	Умелые ребята	<p>Основы знаний: свойства фитбола, минутка истории</p> <p>Фитбол-гимнастика: строевые упражнения с мячом в руках (или на голове).ОРУ сидя на мяче с предметами. Равновесие в стойке на одной ноге с опорой коленом другой о мяч, руки в стороны. Статические и динамические упражнения на растягивание.</p> <p>Фитбол-ритмика: базовые шаги фитбол-аэробики и их связки. Ритмические танцы сидя на мяче под музыкальное сопровождение (полька).</p> <p>Фитбол-атлетика: упражнения направленные на развитие гибкости.</p> <p>Игра: бег с мячом в руках. Упражнения «типа задания» в ходьбе и беге, по звуковому, зрительному сигналу.</p>	2
12	май	Раз, два, три начало игры (Итоговая диагностика)	<p>Основы знаний: обсуждение-закрепление полученных знаний</p> <p>Фитбол-гимнастика: построение в круг. Игровое задание «Сделай как я», «Кто быстрее за мячом»,</p> <p>Фитбол-ритмика: ритмические задания «Раз, два, три повтори»</p> <p>Игры на выбор детей.</p>	1
13	май	Открытое занятие «Путешествие колобка»	Открытое занятие (по возможности приглашаются родители) «Путешествие колобка»	1
ИТОГО				<b>31</b>

## 5. Методическое обеспечение Программы

### 5.1 Организация образовательного процесса построена на следующих принципах:

- Научность. Построение образовательной деятельности в соответствии с закономерностями социализации, психического и физического развития ребенка.
- Наглядность. Показ физических упражнений, образный рассказ.
- Доступность. Обучение упражнениям от простого к сложному, от известного к неизвестному, учитывая степень подготовленности детей.
- Систематичность. Регулярность занятий, повышение нагрузки, увеличение количества упражнений, усложнения техники их выполнения.
- Закрепление навыков. Многократное выполнение упражнений, умение выполнять их самостоятельно, вне занятий.

- Индивидуально-дифференциальный подход. Учет особенностей возраста, состояния здоровья каждого ребенка.
- Сознательность. Понимание пользы выполнения упражнения, потребность их выполнять.

## 5.2 Приемы и методы организации учебно-воспитательного процесса

№	Блок программы	Форма занятия (взаимодействие с детьми)	Приемы и методы подачи материала	Формы подведения итогов занятия
1.	Основы знаний, техника безопасности	Групповая	Словесный (беседа, рассказ);	Педагогическое наблюдение, обсуждение
			Наглядный (показ наглядного материала, показ педагогом);	
			Объяснительно-иллюстративный (объяснение правильной техники выполнения упражнения, показ)	
2.	Фитбол-гимнастика	Групповая фронтальная, в парах, индивидуальная-групповая	Словесный (объяснение и показ, инструкция, пояснение, разъяснение, вопросы)	Педагогическое наблюдение, выступление с комплексом на детском празднике
			Словесно-практический (выполнение упражнения по словесному объяснению)	
			Наглядно-практический (выполнение упражнения по показу)	
			Репродуктивный (самостоятельное выполнение изученных упражнений)	
3.	Фитбол-ритмика	Групповая фронтальная, в парах, индивидуальная-групповая	Словесный (объяснение и показ, инструкция, пояснение, разъяснение, вопросы)	Педагогическое наблюдение, выступление с комплексом на детском празднике
			Словесно-практический (выполнение упражнения по словесному объяснению)	
			Наглядно-практический (выполнение упражнения по показу)	
			Репродуктивный (самостоятельное выполнение изученных упражнений)	
4.	Фитбол-атлетика	Групповая фронтальная, в парах, индивидуальная-групповая	Словесный (объяснение и показ, инструкция, пояснение, разъяснение, вопросы)	Педагогическое наблюдение
			Словесно-практический (выполнение упражнения по	

			словесному объяснению)	
			Наглядно-практический (выполнение упражнения по показу)	
			Репродуктивный (самостоятельное выполнение изученных упражнений)	
5	Фитбол-игра	Фронтальный, коллективный, в парах, групповой	Игровой (закрепление упражнений через игру), соревновательный (соревнования, эстафеты) Словесно-практический (выполнение правил игры по словесному объяснению)	Педагогическое наблюдение, самостоятельная игра (выбор изученной игры, распределение ролей, выполнение правил)
6	Диагностика	Индивидуальный, групповой	Педагогическое наблюдение	<b>Пункт 5.5</b>
7	Итоговые, открытые занятия	Фронтальный, групповой, в парах, коллективный	Репродуктивный (самостоятельное выполнение изученных упражнений)	Выступления, открытое занятие

### 5.3 Обучение упражнениям с использованием фитбол-мяча разделено на три этапа:

1. начальный этап обучения — характеризуется созданием предварительного представления об упражнении, демонстрация педагогом упражнения, подкреплённая рассказом и объяснением; при этом одновременно с показом упражнения, занимающимся дается возможность его опробовать
2. этап углублённого разучивания упражнений — характеризуется уточнением и совершенствованием деталей техники, сводится к более точному выполнению двигательных действий, совершенствованию ритма, свободного и слитного выполнения упражнения; основным методом обучения при этом этапе является целостное выполнение упражнения
3. этап закрепления и совершенствования — характеризуется образованием двигательного навыка; здесь применяется метод предыдущего этапа обучения, однако ведущую роль приобретает повторный метод, соревновательный, игровой и репродуктивный.

**5.4 Методика обучения** упражнениям фитбол-аэробики имеет специфические особенности, связанные со свойствами мяча, поэтому на первых занятиях следует уделить внимание обучению приемам самостраховки. В целях профилактики травматизма при выполнении упражнений следует строго придерживаться правильной техники исполнения:

- не включать запрещенные элементы: круговые движения головой, наклоны головой назад, резкие скручивающие движения, отрывание таза от мяча во время выполнения пружинных движений на нем
- при выполнении подскоков на мяче необходимо следить за осанкой
- не совмещать подпрыгивания со сгибанием, скручиванием или поворотом туловища
- выполняя упражнения лежа на мяче, контролировать, чтобы голова и позвоночник составляли прямую линию, и дыхание не задерживалось
- следить за правильным переходом из одного исходного положения в другое.

### 5.5 Диагностические материалы

Для оценки результативности занятий применяется установочный, текущий и итоговый контроль.

Цель установочного контроля – диагностика развития ребёнка на начало учебного года.

Текущий контроль (результаты не фиксируются) применяется для оценки качества усвоения материала и развития ребёнка (методом наблюдения). На основе диагностических данных выстраивается индивидуальный образовательный маршрут, корректируется содержание работы, подбирается и адаптируется система упражнений и игр, намечаются целевые ориентиры.

Цель итогового контроля – оценка качества усвоения учебного материала, в практической деятельности результативность оценивается количеством и качеством выполняемых элементов.

### **Критерии отслеживания результативности освоения программы:**

Уровни освоения программы в младшей группе (3-4 лет).

**Высокий уровень.** Контролирует поведение на занятиях в соответствии с правилами и заданием, знает основы техники безопасности и выполняет их. Понимает терминологию и знает основные свойства футбол-мяча. Знает изученные подвижные игры, соблюдает правила. Правильная посадка на мяче, может найти и показать ошибки в посадке других детей. Знает основные положения на мяче и может правильно их показать. Равновесие на мяче устойчивое. Упражнения выполняет с хорошей амплитудой, выразительно. Знает изученные комплексы упражнений под музыку и может их выполнить. Проявляет интерес к новым упражнениям и комплексам, проявляет настойчивость в правильном их выполнении.

**Средний уровень.** Не всегда контролирует поведение на занятиях в соответствии с правилами и заданием, знает основы техники безопасности и выполняет их. Знает частично терминологию, по показу повторяет изученные основные положения и знает основные свойства футбол-мяча. Участвует в подвижных играх, знает правила изученных игр, не всегда соблюдает правила. Знает понятие «правильная посадка на мяче», не всегда садится правильно, может найти свои ошибки в посадке, если педагог обратит внимание. Знает основные положения на мяче и может их повторить, частично по показу. Равновесие на мяче устойчивое. Упражнения выполняет с некоторыми ошибками. Знает не все изученные комплексы упражнений под музыку и может их повторить, частично по показу. Проявляет интерес к новым упражнениям и комплексам, не всегда проявляет настойчивость в правильном их выполнении.

**Низкий уровень.** Не всегда контролирует поведение на занятиях в соответствии с правилами и заданием, знает основы техники безопасности, но не выполняет их. Знает частично терминологию, по показу повторяет изученные основные положения с ошибками и знает основные свойства футбол-мяча. Участвует в подвижных играх, плохо знает правила изученных игр, не всегда соблюдает правила, бросает игру в случае неудачи, проигрывает. Не правильно сидит на мяче, исправляет ошибки по замечанию педагога. Равновесие не устойчивое. Упражнения выполняет с ошибками, не контролирует технику выполнения. Не знает основные положения на мяче, по показу может с ошибками их повторить. Не знает изученные комплексы упражнений под музыку, может их повторить с ошибками за педагогом. Без интереса и настойчивости осваивает новые упражнения и комплексы.

### **Способы фиксации результатов**

Показатели заносятся в диагностическую карту в соответствии с результатами диагностики два раза в год – в начале и в конце учебного периода.

Оценка результатов освоения программы «Веселый мяч».

1. Знания основ техники безопасности, правила поведения на занятиях, основные понятия
2. Правильная посадка на мяче, выполнение основных положений на мяче

3. Упражнения с футбол-мячом, сохранение равновесия
4. Показ комплекса упражнений под музыку
5. Участие в подвижной игре, выполнение правил игры
6. Проявление интереса к новым упражнениям и комплексам

Учащиеся	1		2		3		4		5		6		Примечание
	н.го да	к.го да	н.го да	к.го да	н.го да	к.го да	н.го да	к.го да	н.го да	к.го да	н.го да	к.го да	
	-	-+	-	+	-	-+	-	+	-+	+	-+	+	

где «+» высокий уровень, «+ -» средний, «-» низкий. Педагогическая диагностика является субъективной оценкой, поэтому важно не количество баллов, а выраженность динамики развития.

### 5.6 Дидактический материал

1. Иллюстрации.
2. Правила поведения на занятиях в картинках.
3. Карточка основных положений на мяче.
4. Схемы упражнений.
5. Карточка подвижных игр с использованием футбол-мяча.
6. Карточка эстафет с футбол-мячом.
7. Компакт –диски с музыкальными произведениями  
Компакт–диски «Танцы на мяче»

## 6. Материально-техническое обеспечение

### Техническое оснащение занятий

1. Спортивный зал с хорошим освещением и вентиляцией; поверхность пола спортивного зала должна быть ровной и гладкой.
2. Музыкальный центр или магнитофон.
3. Диски с записями музыкальных произведений.
4. Спортивные коврики, маты.
5. Мячи для занятий футболом размером 45,55 см.
6. Мячи различных размеров.
7. Мелкий спортивный инвентарь (мешочки, ленты, кегли, обручи).
8. Гимнастические скамейки.
9. Маски героев для подвижных игр.
10. Комплект для тестирования: измерительная лента, гимнастический мат, набивной мяч, скамейка, кубик.

Учащиеся должны иметь удобную, по размеру, спортивную форму и обувь, приобретаемые за счёт родителей. На одежде должны отсутствовать булавки, значки, металлические застёжки, которые могут проколоть мяч. Рекомендуемая форма одежды:



светлая футболка без рисунка, не широкие спортивные штаны или лосины, носки, кеды или кроссовки на светлой подошве. У девочек волосы убраны в хвост или косу.

#### **Хранение мячей-фитболов:**

Мяч хранится вдали от нагревательных приборов, а также не допускается их долгое пребывание под прямыми лучами солнца (свыше 30 градусов), так как материал, из которого сделаны мячи, может расплавиться.

## **7. Литература**

1. Власенко Н.Э., Фитбол-гимнастика в физическом воспитании детей дошкольного возраста (теория, методика, практика). - Спб. : ООО «Издательство «Детство-Пресс», 2020. - 112с.
2. Глазырина Л.Д., Методика физического воспитания детей дошкольного возраста: пособие для педагогов дошкольных учреждений. - М.: Гуманитар.изд.центр ВЛАДОС, 2005. - 175с.
3. Железнова Е.Р., Оздоровительная гимнастика и подвижные игры для старших дошкольников. - Спб. : ООО «Издательство «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2013. - 80с.
4. Кузьмина С.В., Сайкина Е.Г. Танцы на мячах — Спб.; Издательство РГПУ им. А.И.Герцина, 2013., 192с.
5. Овчинникова Т.С., Черная О.В., Баряева Л.Б., Занятия, упражнения и игры с мячами, на мячах, в мячах. Обучение, коррекция, профилактика: Учебно-методическое пособие к Программе воспитания и обучения дошкольников с ТНР/ Под ред. Т.С. Овчинниковой.- Спб.: КАРО, 2010. - 248с.
6. Овчинникова Т.С., Потапчук А.А., Двигательный игротренинг для дошкольников. - Спб.: Речь; М.: Сфера, 2009. 176с.
7. Прикладная и оздоровительная гимнастика: Учебно-методическое пособие / под ред. Ж.Е.Фирилевой, А.Н.Кислого, О.В. Загрядской. - Спб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», М., ТЦ «СФЕРА», 2012.-608с.
8. Рыбкина О.Н., Морозова Л.Д., Фитнес в детском саду: Программа и конспекты занятий с детьми 5-7 лет / Под ред. Н.В.Микляевой. - М.: АРКТИ, 2020. - 104с.
9. Сайкина Е.Г., Кузьмина С.В., Теоретико-методические основы занятий фитбол-аэробикой: Учебное пособие по фитбол-аэробике для специалистов физической культуры дошкольных и школьных образовательных учреждений и фитнес-центров. - Спб.: Издательство РГПУ им. А.И.Герцина, 2011. - 114с.
10. Сайкина Е.Г., Кузьмина С.В., Фитбол-аэробика для дошкольников «Танцы на мячах». Парциальная программа.- Спб.:ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2016.- 160с.