

муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 72» города Чебоксары Чувашской Республики

ПРИНЯТА

педагогическим советом МБДОУ «Детский
сад №72» г. Чебоксары
Протокол от 26.11.2020 №1

УТВЕРЖДЕНА

Приказом МБДОУ «Детский сад №72»
г. Чебоксары
от 26.11.2020 №139

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«Волшебный мяч»

Возраст детей, на которых рассчитана
программа: 5-7 лет
срок реализации программы 1 год
Автор-составитель инструктор по ФК
Дудкина Людмила Федоровна

Раздел №1
«Комплекс основных характеристик программы»
1.1 Пояснительная записка

Данная программа разработана и реализуется в соответствии с нормативно- правовой базой для разработки дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ на 2020-2021 уч. год:

- Закон РФ «Об образовании в Российской Федерации» (№ 273-ФЗ от 29.12.2012);
- Концепция развития дополнительного образования детей (утв. распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 г. № 1726-р);
- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (Приказ Минобрнауки РФ от 09.11.2018 г. № 196);
- Письмо Минобрнауки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении рекомендаций» (Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ);
- Письмо Минобрнауки РФ от 11.12.2006 № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования;
- Устав МБДОУ «Детский сад №72» г.Чебоксары

Новизна и актуальность данной программы

Создание программы дополнительного образования обосновано отсутствием использования фитбол-мячей в образовательной программе нашего детского сада. Мониторинг физического развития воспитанников детского сада показывает, что в настоящее время многие дети уже в дошкольном возрасте имеют проблемы с опорно-двигательным аппаратом. Большинство этих детей малоподвижные или, наоборот, сверхактивные. Часто болеют, имеют низкий уровень физического развития и, как следствие, слабый мышечно-связочный аппарат.

Программа занятий на мячах-фитболах уникальна по своему воздействию на организм занимающихся. Главная цель упражнений – укрепление опорно-двигательного аппарата, создание мышечного корсета, улучшение подвижность в суставах, создание оптимальных условий для развития интеллектуальной и эмоционально-волевой сферы ребенка. При выполнении физических упражнений на мячах одновременно включаются двигательный, вестибулярный, зрительный и тактильный анализаторы, что в геометрической прогрессии усиливает положительный эффект от занятий.

Фитбол - гимнастика является новой формой работы по физическому воспитанию. В переводе с английского языка, фитбол означает мяч для опоры, используемый в оздоровительных целях.

Уникальное сочетание ритмических движений на фитболах с музыкой, речевыми, пальчиковыми, подвижными играми, дыхательными и оздоровительными упражнениями развивает ритмическое чувство, координацию, речь, равновесие, осанку, а также вызывает эмоциональный подъем, чувство радости и удовольствия.

Вибрация, вызываемая в положении сидя на мяче, по своему физиологическому воздействию сходна с верховой ездой. В специальной медицинской литературе верховая езда описывается как один из методов лечения остеохондроза, сколиоза, заболеваний желудочно-кишечного тракта, ишемической болезни сердца, ожирения, невралгии.

Объединяет верховую езду и фитбол-гимнастику физиологический механизм сохранения равновесия, который заключается в необходимости постоянного совмещения центров тяжести подвижной опоры с центром тяжести человека.

Мягкие природные спектры вибрации, реализуемые на занятиях фитбол-гимнастикой, аккумулируют в себе практически все известные положительные лечебные и оздоравливающие эффекты низкочастотных механических колебаний, проявляющихся на уровне всего организма и отдельных его систем.

Мяч по своим свойствам многофункционален и поэтому может использоваться в комплексах упражнений фитбол - гимнастики как предмет, снаряд или опора. Овладение упражнениями фитбол - гимнастики позволяет укрепить здоровье и физическую подготовленность детей.

Таким образом, музыкально - ритмические движения с использованием фитболов, являются на данный момент инновационным направлением физического воспитания и оздоровления детей, сочетая в себе все необходимые компоненты для гармоничного развития ребенка.

Настоящая программа носит физкультурно-спортивную направленность и ориентирована на работу с детьми 5-7 лет.

Срок реализации программы-1 год.

Уровень -стартовый

Форма обучения- ведущей формой организации занятий является групповая работа. Во время занятий осуществляется индивидуальный и дифференцированный подход к детям.

Для решения поставленных задач выбираются современные, эффективные **формы работы** с детьми дошкольного возраста:

- игровые упражнения и игровые проблемные ситуации с включением разных форм двигательной активности;
- игры и игровые ситуации с включением разных форм двигательной активности;
- игры – соревнования;
- подвижные игры с правилами;
- сюжетные физкультурные занятия,
- круговая тренировка.

В ходе работы с детьми предусматривается использование следующих методов:

- 1.Методы слухового восприятия: основываются на использовании педагогом слова: рассказ, описание, объяснение, беседа, оценка, команда
- 2.Методы зрительного восприятия: обеспечивают зрительное восприятие изучаемого действия:
 - показ физических упражнений,
 - демонстрация наглядных пособий
- 3.Методы двигательного восприятия основаны на активной двигательной деятельности детей:
 - метод разучивания по частям,
 - метод разучивания в целом.
- 4.Игровой метод
- 5.Соревновательный метод

Использование в упражнениях предметов различной формы, массы, объема, фактуры содействует развитию умения распределять движения в пространстве и во времени, сочетать их с движениями тела, требующими разносторонней координации и тонких мышечных ощущений.

Режим занятий- занятия проводятся 1 раз в неделю по 30мин, всего 24 часа.

Наполняемость группы- 10 человек.

1.2 Цели задачи программы

Цель данной программы – развитие личности, мотивации и способностей в двигательной деятельности, используя эффективность методики комплексного воздействия упражнений фитбол – гимнастики на развитие физических способностей детей дошкольного возраста.

В соответствии с этой целью поставлены задачи:

- Обеспечить приобретение опыта в двигательной деятельности.
- Развивать физические качества.
- Формировать опорно-двигательную систему организма, создавать навык правильной осанки.
- Развивать крупную и мелкую моторику обеих рук.
- Обеспечивать овладение подвижными играми с правилами.
- Способствовать становлению целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере.

1.3 Учебный план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов		
		всего	теория	практика
1	Обучение посадки на мяче, элементам самостраховки	3	1	2
2	Обучение движениям с мячом в руках в различных исходных положениях	2		2
3	Обучение базовым качениям в различных исходных положениях	2	1	1
4	Обучение базовым упражнениям в разных исходных положениях	2		2
5	Обучение комплексам ОРУ	2		2
6	Развитие ловкости, координации движений	2		2
7	Развитие функции равновесия вестибулярного аппарата	2		2
8	Развитие танцевальности и музыкальности	1		1
9	Укрепление мышц верхнего плечевого пояса и рук	2		2
10	Укрепление мышц ног и ягодиц	2		2
11	Укрепление связочно-суставного аппарата	2		2
12	Укрепление мышц спины	2		2

	и живота			
	итого	24	2	22

1.4 Содержание учебного плана

Программу занятий фитбол – гимнастикой, рассчитанную на один учебный год в дошкольном учреждении, можно разбить условно на три основных этапа:

1 этап (декабрь, январь, февраль). Этап начального обучения упражнениям. На этом этапе дают детям представления о форме и физических свойствах мяча в фитбол – гимнастике, обучают правильной посадке на мяче, учат базовым положениям (сидя, лежа, в приседе).

2 этап (март, апрель). Этап углубленного разучивания упражнений. На этом этапе обучают сохранять правильную осанку при выполнении упражнений для рук и ног в сочетании с покачиваниями на мяче. Обучают упражнениям на равновесие с различными положениями на мяче. Учат правильной осанке при уменьшении площади опоры (тренировка равновесия и координации). Включают упражнения на расслабление мышц с использованием мяча.

3 этап (май). Этап закрепления и совершенствования. На этом этапе надо научить занимающихся выполнять комплекс ОРУ с использованием мяча в едином для всей группы темпе. Обучают упражнениям на растягивание с использованием мяча, совершенствуют качество выполнения упражнений и движений.

1.5 Планируемые результаты

-ребенок умеет правильно сидеть на фитбол-мяче;

-соблюдает технику безопасности при работе с мячом:

- ✓ умеет останавливать качения мяча;
- ✓ не запрокидывает голову вперед-назад, выполняя упражнения;
- ✓ при выполнении упражнения мяч не двигается;
- ✓ не задерживает дыхание при выполнении упражнений лежа на животе;

-может покачиваться и подпрыгивать на фитбол-мяче;

может выполнять упражнения в разных исходных положениях:

- ✓ стоя с мячом;
- ✓ в приседе с мячом;
- ✓ сидя на полу;
- ✓ лежа на полу;
- ✓ лежа на мяче;

-может выполнять музыкально-ритмический комплекс упражнений в едином для всей группы темпе;

-сформирован навык правильной осанки;

-способен удерживать равновесие;

-может выполнять упражнения в паре со сверстниками, танцевальные движения.

Раздел 2. «Комплекс организационно-педагогических условий»

2.1. Календарный учебный график

месяц	Основные задачи	Примерные упражнения
<p>Декабрь 1 этап – Этап начальног о обучения упражнен иям</p>	<p>1-2 занятия. Вводные. -Дать представления о форме и физических свойствах мяча в фитболе. -Учить правильной посадке на мяче. Сидя на мяче, учить самостоятельности проверке правильности постановки стоп. -Познакомить с правилами работы с большим мячом, элементами самостраховки и правилами техники безопасности. -Укреплять мышцы верхнего плечевого пояса. -Формировать у детей правильную осанку. -Воспитывать дружеское взаимоотношение между детьми, осознанное отношение к своему здоровью.</p>	<p>1. Различные перекачивания мяча по полу, по скамейке, между ориентирами, вокруг ориентиров. 2. Поглаживание, похлопывание, отбивание мяча двумя руками на месте и в движении. 3. Передача мяча друг другу, броски мяча. 4. Игры с мячом «Догони мяч», «Попади мячом в цель», «Докати мяч» (варианты: толкая ладонями, толкая развернутой ступней). 5. Выполнение упражнений в медленном темпе для плечевого пояса: -повороты головы вправо-влево; -поочередное поднимание рук вперед-вверх, в стороны; -вставание с мяча по сигналу, обегание мяча, придерживая его рукой.</p>
	<p>3 занятие. -Закреплять правильную посадку на мяче. -Учить основным движениям с мячом. -Учить основным исходным положениям фитбол-гимнастики: стоя с мячом, присед с мячом, сидя на мяче. -Укреплять мышцы ног, развивать подвижность суставов.</p>	<p>1. Ходьба с мячом в руках. 2. Бег с мячом в руках. 3. Прыжки на месте с мячом в руках. 4. Мяч в опущенных руках, перед грудью в втянутых руках, перед грудью в согнутых руках, мяч над головой в вытянутых руках. 5. Присед с опорой руками на мяч, колени в стороны. 6. Присед с опорой руками на мяч, колени вместе. 7. Сидя на мяче, повороты, наклоны, движения руками.</p>
	<p>4 занятие. -Закреплять правильную посадку на мяче. -Продолжать учить основным исходным положениям фитбол-гимнастики: стоя на коленях, сидя на полу, лежа на полу. -Побуждать детей к проявлению самостоятельности. -Укреплять мышцы спины и живота.</p>	<p>1. Игра под музыку 2. Из положения сидя на полу, руки в упоре сзади: мяч между ног, вытянутые ноги на мяче, руки и ноги крепко обхватывают мяч, голова прижата к мячу. 3. Из положения лежа на спине: вытянутые ноги на мяче, мяч</p>

	-Развивать чувство ритма.	удерживается стопами или коленями. Мяч на вытянутых руках за головой. 4.И.п. – лежа на спине на полу, прямые ноги на мяче, опора на пятки. Покачивать мяч ногами вправо-влево, руки вдоль туловища. 5. И.п.- лежа на спине на полу, прямые ноги на мяче. Приподнимать таз от пола.
Январь 1 этап – Этап начальног о обучения упражнений	5 занятие. -Закреплять правильную посадку на мяче. - Учить основным движениям с мячом в руках, которые соответствуют возрастным особенностям детей. -Продолжать учить основным исходным положениям фитбол-гимнастики: лежа на мяче на животе. - Учить основным правилам фитбол – гимнастики и приемам самостраховки. - Упражнять в сохранении правильной осанки при выполнении упражнений для рук и ног. -Тренировать равновесие и координацию. -Формировать устойчивый интерес к двигательным занятиям.	1. Ходьба и различные виды прыжков с мячом в руках и различным положением рук: руки вперед, вверх; руки обхватывают(обнимают) мяч. 2.Выполнять парами у одного мяча из положения приседа на носках лицом к мячу вставания и приседания, руки на мяче. 3.Перекаты в положении живот на мяче, ноги и руки упираются в пол. 4.Поочередное поднятие прямых ног, согнутых ног, лежа на фитболе на спине.
	6 занятие. -Закреплять правильную посадку на мяче, умение самостоятельно проверять правильность постановки стоп. -Продолжать учить основным исходным положениям фитбол-гимнастики: лежа на полу на боку, лежа на мяче на спине в упоре на стопы, руки за головой, развивая равновесие и координацию движений.	1.Ходьба, повороты, наклоны, сидя на мяче. 2.Прыжки на мяче как можно выше отрываясь от пола. 3.Лежа на боку на полу: ноги на мяче, стопы обхватывают мяч, повороты на другой бок, мяч удерживается стопами. 4.Лежа на мяче на спине в упоре на стопы, руки вперед, вверх, хлопки руками. 5.Лежа на спине на мяче, руки за головой, поочередное поднятие поднятие выпрямленных ног.
	7 занятие. -Закреплять правильную посадку на мяче, умение самостоятельно проверять правильность постановки стоп. -Продолжать учить основным исходным положениям фитбол-гимнастики: лежа на	1.Ходьба, повороты, наклоны, сидя на мяче, с различным положением рук. 2.Перекаты из положения лежа на мяче на животе в положение лежа на мяче на передней поверхности бедер в упоре руками в пол.

	<p>мяче на передней поверхности бедер в упоре руками в пол, ноги свободны.</p> <p>-Укреплять мышцы задней поверхности бедра.</p>	<p>3.Приседания с мячом в руках – мяч «утяжелитель».</p> <p>4.В положении лежа на животе на мяче поочередные махи ногами.</p>
	<p>8 занятие.</p> <p>-Закреплять правильную посадку на мяче, умение самостоятельно проверять правильность постановки стоп.</p> <p>-Продолжать учить основным исходным положениям фитбол-гимнастики: лежа на мяче на боку в упоре на стопах, руки на мяче.</p> <p>-Укреплять мышцы спины и живота.</p>	<p>1.Сидя на мяче: ходьба на месте, не отрывая носков; ходьба, высоко поднимая колени; приставные шаги в сторону; ноги врозь – ноги скрестно.</p> <p>2. Лежа на мяче на боку в упоре на стопах, руки на мяче: отведение одной ноги вперед, в сторону, назад; повороты на другой бок.</p> <p>3.Переходы из положения лежа на полу в положение сидя на полу, мяч в руках.</p> <p>4. Из положения лежа на животе на полу: поднятие прямых ног, мяч в руках; поднятие прямых рук с мячом.</p>
<p>февраль</p> <p>1 этап –</p> <p>Этап начальног о обучения упражнениям</p>	<p>9 занятие.</p> <p>-Закрепить посадку на мяче.</p> <p>-Упражнять, закрепляя основные базовые положения фитбол-гимнастики (сидя, лежа, стоя на коленях), используя карточки-схемы.</p> <p>-Обучать базовому качению, сидя на мяче.</p> <p>-Тренировать способность удерживать равновесие, развивать мелкую моторику.</p> <p>-Укреплять мышцы пояса верхних конечностей.</p> <p>-Развивать координацию, силу, ловкость и выносливость.</p> <p>-Побуждать к проявлению настойчивости при достижении конечного результата, стремления к качественному выполнению движений.</p>	<p>1. Самостоятельно покачиваться (пружинить), сидя на мяче, с установкой: пятки давят в пол, спина прямая, через затылок и позвоночник как бы проходит стержень.</p> <p>2. Из положения стоя лицом к мячу, ставить согнутую в колене ногу носком на мяч, опора на стоящую ногу.</p> <p>3. Упражнения для пояса верхних конечностей с контролем за осанкой.</p> <p>4. Сидя на мяче:</p> <p>-ходьба на месте, не отрывая носков;</p> <p>-ходьба, высоко поднимая колени.</p>
	<p>10 занятие.</p> <p>-Закреплять правильную посадку на мяче, умение самостоятельно проверять правильность постановки стоп.</p> <p>-Упражнять, закрепляя основные базовые положения фитбол-гимнастики, используя карточки-схемы</p> <p>-Обучать качению, лежа на мяче.</p>	<p>1. Сидя на мяче: ходьба на месте, не отрывая носков; ходьба, высоко поднимая колени; приставные шаги в сторону; ноги врозь – ноги скрестно; поочередно выставлять ноги вперед, в стороны, руки на фитболе.</p> <p>2.Лежа на полу, поднимать и опускать ноги, сжимая стопами мяч.</p>

	<ul style="list-style-type: none"> -Укреплять мышцы внутренней поверхности бедра. -Развивать координацию, силу, ловкость и выносливость. -Побуждать к стремлению выполнять упражнения красиво и пластично. 	<p>3. Лежа на животе на мяче, плотно обнимать мяч ногами.</p> <p>4. Покачивания, лежа на животе на мяче.</p>
	<p>11 занятие.</p> <ul style="list-style-type: none"> -Закреплять правильную посадку на мяче, умение самостоятельно проверять правильность постановки стоп. -Разучивать базовые упражнения, используя карточки-схемы, карточки-иллюстрации. -Упражнять в выполнении несложных упражнений, совершая покачивания. -Учить делать контрольную остановку после качения. -Укреплять отводящие мышцы бедра, мышцы голени и стоп. 	<p>1. Сидя на мяче, различные повороты и наклоны туловища с разным положением рук.</p> <p>2. Стоя у мяча, поочередно касаться мяча согнутой (прямой) ногой (носком, пяткой, внутренней стороной стопы).</p> <p>3. Стоя на коленях на полу лицом к футболу, разгибая ноги, делать перекаты в положение на живот на футболе.</p> <p>4. Качения лежа на мяче на животе в упоре на ноги и руки с контрольной остановкой (выпрямление рук в локтевых суставах).</p>
	<p>12 занятие.</p> <ul style="list-style-type: none"> -Закреплять правильную посадку на мяче, умение самостоятельно проверять правильность постановки стоп. -Разучивать базовые упражнения, используя карточки-схемы, карточки-иллюстрации. -Учить делать контрольную остановку после качения. -Укреплять мышцы спины и живота. -Побуждать к стремлению выполнять упражнения красиво и пластично. 	<p>1. Подвижная игра с ходьбой и бегом в рассыпную, по сигналу правильно сесть на мяч (мячи расставлены по залу в малые обручи).</p> <p>2. Качения, сидя на мяче, с остановкой по сигналу.</p> <p>3. Лежа на спине на полу, прямые ноги на футболе, опора на пятки. Покачивать футбол ногами вправо-влево, руки вдоль туловища. Упражнение можно делать парами, располагаясь зеркально.</p> <p>4. Лежа на спине на полу, ноги на мяче, приподнимать таз.</p>
<p>март 2 этап – Этап углубленного разучивания упражнений.</p>	<p>13 занятие</p> <ul style="list-style-type: none"> - Учить выполнению комплекса ОРУ в едином для всех темпе. - Развивать у детей координацию, внимание, творческую инициативу. -Укреплять мышцы верхнего плечевого пояса, используя мяч как эспандер. -Учить растягивать мышцы верхнего плечевого пояса, используя мяч. -Воспитывать интерес к занятиям физической культуры. 	<p>16 занятие.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Учить выполнению комплекса ОРУ в едином для всех темпе. -Укреплять мышцы-разгибатели спины и брюшного пресса. -Учить растягивать мышцы спины и живота, используя мяч. -Воспитывать потребность в регулярных занятиях физическими упражнениями.
	<p>14 занятие</p>	<p>.Разминка под музыку.</p>

	<ul style="list-style-type: none"> - Учить выполнению комплекса ОРУ в едином для всех темпе. -Упражнять прыжкам на месте с мячом в руках на одной, двух ногах, сидя на мяче. -Учить растягивать мышцы ног, используя мяч. - Развивать у детей координацию, внимание, творческую инициативу. -Воспитывать понимание красоты и изящества движений. 	<p>2.Комплекс ОРУ №1.</p> <p>3. Подвижная игра на внимание.</p> <p>4.Сидя на мяче:</p> <ul style="list-style-type: none"> -выполнение упражнений для ног; - наклоны с разным положением рук и ног; - прыжки на мяче с разным положением рук и ног.
	<p>15 занятие</p> <ul style="list-style-type: none"> - Учить выполнению комплекса ОРУ в едином для всех темпе. -Укреплять мышцы задней и передней поверхности бедер. -Учить растягивать мышцы ног, используя мяч. - Развивать у детей координацию, внимание. -Воспитывать понимание красоты и изящества движений. 	<p>1.Разминка под музыку.</p> <p>2.Комплекс ОРУ №1.</p> <p>3. Подвижная игра</p> <p>4.Сидя на полу ноги врозь, наклоны с прокатом мяча руками.</p>
	<p>16 занятие.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Учить выполнению комплекса ОРУ в едином для всех темпе. -Укреплять мышцы-разгибатели спины и брюшного пресса. -Учить растягивать мышцы спины и живота, используя мяч. -Воспитывать потребность в регулярных занятиях физическими упражнениями. 	<p>1.Разминка под музыку</p> <p>2.Комплекс ОРУ №1.</p> <p>3. Подвижная игра</p> <p>4.Растягивание мышц спины и живота, лежа на спине.</p>
апрель 2 этап – Этап углубленного разучивания упражнений.	<p>17 занятие.</p> <ul style="list-style-type: none"> -Закреплять основные исходные положения в футбол – гимнастике. -Упражнять в выполнении комплекса ОРУ в едином темпе с использованием карточек и мнемотаблиц. -Укреплять мышцы рук, развивать подвижность суставов верхнего плечевого пояса. -Учить выполнению упражнений на растягивание мышц, используя мяч. -Воспитывать чувство коллективизма и товарищества. 	<p>1. Выполнение несложных движений (приподнятие мяча, приподнятие таза, повороты туловища, подпрыгивания) из основных исходных положений.</p> <p>2.Комплекс ОРУ №2.</p> <p>3.Сюжетная игра «Путешествие в Москву».</p> <p>4. Стоя на коленях боком к мячу, облокотиться на мяч, придерживая руками, расслабить мышцы шеи и спины, положить голову на мяч, покачаться.</p> <p>5. Сидя на полу спиной к мячу, придерживая его сзади руками, положить голову на мяч, покачаться</p>

		влево – вправо.
	<p>18 занятие.</p> <p>-Закреплять основные исходные положения в футбол – гимнастике.</p> <p>-Упражнять в выполнении комплекса ОРУ в едином темпе с использованием карточек и мнемотаблиц.</p> <p>-Укреплять мышцы внутренней поверхности бедер, мышцы стоп.</p> <p>-Учить выполнению упражнений на растягивание мышц, используя мяч.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1.Разминка под музыку. 2. Комплекс ОРУ №2. 3. Стоя на коленях боком к мячу, облокотиться на мяч, придерживая руками, расслабить мышцы шеи и спины, положить голову на мяч, покачаться. 4. Сидя на полу спиной к мячу, придерживая его сзади руками, положить голову на мяч, покачаться влево – вправо.
	<p>19 занятие.</p> <p>-Закреплять основные исходные положения в футбол – гимнастике.</p> <p>-Упражнять в выполнении комплекса ОРУ в едином темпе с использованием карточек и мнемотаблиц.</p> <p>-Укреплять мышцы задней и передней поверхности бедер.</p> <p>-Учить выполнению упражнений на растягивание мышц, используя мяч.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1.Игровые упражнения на концентрацию и переключаемость внимания (например, «запрещенное движение»). 2. Комплекс ОРУ №2. 3. Выполнение упражнений в соответствии с возрастом, где мяч используется в качестве утяжелителя, амортизатора, препятствия.
	<p>20 занятие.</p> <p>-Закреплять основные исходные положения в футбол – гимнастике.</p> <p>-Упражнять в выполнении комплекса ОРУ в едином темпе с использованием карточек и мнемотаблиц.</p> <p>-Укреплять и развивать мышцы спины и живота.</p> <p>-Учить выполнению упражнений на растягивание мышц, используя мяч.</p> <p>-Развивать у детей силу, ловкость, выносливость, координацию, внимание, творческую инициативу.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1.Игровые упражнения на концентрацию и переключаемость внимания (например, «запрещенное движение»). 2.Комплекс ОРУ №2. 3.Из и.п. лежа на спине, футбол в руках над головой, перейти в положение сидя, перекачивая мяч по груди, животу и ногам, затем вернуться в исходное положение. 4.Сидя на коленях перед мячом, прокат мяча вперед в стороны.
май 2 этап – Этап	<p>21 занятие.</p> <p>- Учить выполнению комплекса ОРУ в едином для всех темпе.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1.Игровые упражнения на концентрацию и переключаемость внимания (например, «запрещенное

<p>углублен ного разучивания упражнения.</p>	<p>-Укреплять мышцы верхнего плечевого пояса, развивать подвижность суставов верхнего плечевого пояса. -Упражнять в растягивании мышц верхнего плечевого пояса.</p>	<p>движение»)). 2.Комплекс ОРУ №2. 3.различные броски и прокатывания фитбол-мяча и упражнения с набивным мячом 4.Сидя ноги врозь, прокат мяча вперед, в стороны с покчиванием.</p>
	<p>22 занятие. - Учить выполнению комплекса ОРУ в едином для всех темпе. -Укреплять отводящие мышцы бедра, мышцы голеностопа и стопы. -Упражнять в растягивании мышц ног.</p>	<p>1.Разминка под музыку. 2.Комплекс ОРУ №3. 3.Подвижная игра по желанию детей. 4. Стоя в упоре на одном колене, боком к мячу, другая нога выпрямлена и опирается на мяч ступней, руки на полу, выполнять медленные пружинистые покачивания.</p>
	<p>23 занятие. - Учить выполнению комплекса ОРУ в едином для всех темпе. -Укреплять приводящие мышцы бедра. -Упражнять в растягивании мышц ног.</p>	<p>1. Игровые упражнения на концентрацию и переключаемость внимания 2.Комплекс ОРУ №3. 3.Выпрямление ног вперед из положения лежа н полу на спине, мяч между согнутых в коленных суставах, ног.</p>
	<p>24 занятие. - Учить выполнению комплекса ОРУ в едином для всех темпе. -Укреплять мышцы, формирующие осанку. -Учить выполнению упражнений на растягивание с использованием мяча. -Побуждать детей к проявлению самостоятельности, творчества, инициативы.</p>	<p>1. Игровые упражнения на концентрацию и переключаемость внимания. 2.Комплекс ОРУ №3. 3.В упоре лежа на животе на мяче, сгибая ноги, прокатить мяч к груди. 4.И.п. – лежа на мяче на животе в упоре, поднимание поочередно: -одной руки; одной ноги; - левой руки - правой ноги; -правой руки – левой ноги; - левой руки – левой ноги; - правой руки – правой ноги. 3. Стоя в упоре на одном колене, боком к мячу, другая нога выпрямлена и опирается на мяч ступней, руки на полу, выполнять медленные пружинистые покачивания со сгибанием рук.</p>

--	--	--

2.2 Условия реализации программы

Материалы, оборудование	Наглядные пособия	Информационные и технические средства обучения
<p>Спортивный инвентарь: гимнастические коврики, мячи разных диаметров по числу детей, гимнастические палки, обручи, набивные мячи, набивные мешочки, гимнастические скамейки, канаты, фитболмячи, корзины.</p>	<p>Разметка спортзала, карточки</p>	<p>Музыкальный центр. Картотека аудиозаписей спортивных маршей, песен.</p>

Используемая учебно-методическая литература:

1. А.А.Потопчук, Т.С.Овчинникова «Двигательный игротренинг для дошкольников», С-Петербург, 2009г.
2. Е.Г.Сайкина, С.В.Кузьмина «Фитбол-аэробика для детей «Танцы на мячах»», учебно-методическое пособие, С-Петербург, издательство РГПУ им. А.И.Герцена.
- 3.Фонотека С. и Е.Железных «Аэробика для малышей».
- 4.Сулим Е.В. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 5-7 лет. М.: ТЦ Сфера, 2015.
5. Власенко Н.Э. Фитбол-гимнастика в физическом воспитании детей дошкольного возраста (теория, методика, практика). -СПб.:ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС»,2015.-112с.