

муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение №151
«Детский сад общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением
деятельности по художественно-эстетическому направлению развития
воспитанников»

Рассмотрено и принято
на педагогическом совете
протокол № 1 от 31.08.2021

«УТВЕРЖДАЮ»

Заведующая МБДОУ №151

«Детский сад общеразвивающего вида
с приоритетным осуществлением
деятельности по художественно-эстетическому
направлению развития воспитанников»
О.В. Неволесская.
приказ № 121/1 от 31.08.2021



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Смешарики»

Возраст – 5-7 лет
Срок реализации 2 года

Разработчик:
Педагог дополнительного образования
Юркевич К.К.

Кемерово 2021

Содержание

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы	
1.1. Пояснительная записка.....	3
1.2. Цель и задачи программы.....	5
1.3. Содержание программы.....	5
1.4. Планируемые результаты.....	7
Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий	
2.1 Календарно-учебный график.....	8
2.2. Условия реализации программы.....	13
2.3. Формы аттестации.....	14
2.4. Оценочные материалы.....	15
2.5. Методические материалы.....	15
2.6. Список литературы.....	16
Приложение.....	17

Раздел № 1 «Комплекс основных характеристик программы»

1.1 Пояснительная записка

Дошкольный возраст является наиболее важным для формирования двигательных навыков и физических качеств, так как в этот период наиболее интенсивно развиваются различные органы и системы. Совместная работа двигательного, вестибулярного, зрительного и тактильного анализаторов, которые включаются при выполнении упражнений на фитболе, усиливает эффект занятий. На занятиях дети познакомятся с разнообразным арсеналом средств и методов детского фитнеса: оздоровительной аэробики, танца, корригирующей гимнастики, стретчинга и др.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Смешарики» имеет **физкультурно-спортивной направленность, стартовый уровень**

Программа разработана **в соответствии с нормативно-правовыми основами** проектирования дополнительных общеобразовательных программ:

- Закон Российской Федерации «Об образовании» (Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ);

- Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Приказ Минпросвещения России от 30 сентября 2020 г. № 533 «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства просвещения России от 9 ноября 2018 г. № 196»;

- Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. № 1726-р);

- Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы);

- Постановление Государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»

- Федеральный проект «Успех каждого ребенка» (протокол заседания проектного комитета по национальному проекту «Образование» от 07 декабря 2018 г. № 3);

- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, (Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р);

- Устав МБДОУ №151 «Детский сад общеразвивающего вида».

Актуальность: занятий с использованием фитболов объясняется и тем, что они могут одновременно решать сразу несколько задач: содействовать развитию двигательных способностей, способствовать профилактике нарушений осанки и плоскостопия, развивать функцию равновесия и вестибулярный аппарат, учить согласованию движений с музыкой и др. Занятия на фитболе для детей не только полезны, но и интересны. В процессе занятия укрепляются мышцы, развивается координация и гибкость, улучшается кровообращение и работа вестибулярного аппарата, дети осваивают основные движения танца. На занятиях с фитболом дети получают массу удовольствия и положительных эмоций, что способствует улучшению состояния нервной системы.

Педагогическая целесообразность. Занятия на фитболе для детей, способствуют развитию и укреплению многих мышц, тренировке выносливости, улучшению гибкости. Главная цель занятий с использованием фитбола - научиться ощущать баланс. Круглая форма мяча и пружинистая поверхность придает ощущение невесомости, что отличаются

от привычного для ребенка набора движений и ощущений. Во время занятий с фитболом дети не только развивают силу и координацию движений, но и умения балансировать на неустойчивой поверхности. Учитывая необходимость координации, задействуются и укрепляются самые глубокие слои мышц, а также улучшается работа вестибулярного аппарата. Эмоциональность фитбол занятий обусловлена, прежде всего, самим фитболом, так как с древнейших времен мяч являлся предметом игр и развлечений, а ритмичные упражнения и веселая музыка делают занятия, еще более увлекательными.

Новизна Программы: программа по фитбол-гимнастике включающей в себя разнообразный арсенал средств и методов детского фитнеса (оздоровительной аэробики, танца, корригирующей гимнастики, стретчинга и др.). Особое внимание уделяется подбору правильному музыкальному сопровождению. В процессе занятий с музыкальным сопровождением наряду с задачами общего физического развития, оздоровления, решаются задачи эстетического воспитания. Музыка, хорошо подобранная к движениям, помогает занимающимся закреплять мышечное чувство, а слуховым анализаторам запоминать движения в связи со звучанием музыкальных отрывков. Все это постепенно воспитывает музыкальную память, закрепляет привычку двигаться ритмично, красиво. Овладевая новыми, все более сложными музыкальными движениями, занимающиеся стремятся соразмерять их во времени и пространстве, подчинять ритмическому рисунку, требованиям пластики и внешней выразительности. Умелое и выразительное выполнение движений под музыку приносит человеку удовлетворение, радость.

Адресат программы: Дети в возрасте 5 -7 лет

Отличительные особенности программы.

По своим свойствам мяч многофункционален и в комплексах упражнений программного материала может использоваться как предмет, тренажер, опора и т.д. Благодаря этому на занятиях фитбол-гимнастикой можно комплексно решать несколько задач. Например, одновременно содействовать развитию двигательных способностей, способствовать профилактике нарушений осанки, развивать функцию равновесия, а также музыкальность и танцевальность. Как отмечено выше, с помощью фитбол гимнастики, решается ряд музыкально-ритмичных и танцевальных задач, поэтому особое внимание на занятиях программы уделяется правильно подобранному музыкальному сопровождению. Это значительно упрощает организационный процесс, повышает эмоциональное состояние обучающихся, способствует сохранению более высокой работоспособности на протяжении всего занятия. Обучающиеся при этом проявляют большой интерес к выполнению упражнений. Практически, это единственный вид гимнастики, где при выполнении физических упражнений включаются совместно двигательный, вестибулярный, слуховой, зрительный и тактильный анализаторы, что усиливает положительный эффект от занятий.

Объем и срок освоения программы: программа рассчитана на два учебных года обучения (октябрь-май), 64 часа на каждый учебный год. Всего 128 часов на 2 учебных года.

Форма обучения – очная.

Особенности организации образовательного процесса – групповая работа в разновозрастном постоянном составе.

Режим занятий – 2 раза в неделю, периодичность - с октября по май включительно; продолжительность занятий:

- старшая группа – 25 мин;
- подготовительная - 30 мин.

1.2 Цель программы.

- Развивать физические качества и укреплять здоровье детей, а так же развитие музыкально-ритмических, речевых способностей через танцевальные движения, музыку и ритм.

Задачи программы.

Развивающие:

- Развивать двигательную сферу ребенка и его физические качества: выносливость, ловкость, быстрота, гибкость.
- Развить музыкальную память, внимание, творческое мышление детей.
- Развивать силу мышц, поддерживающих правильную осанку.

Образовательные:

- Вооружить обучающихся знаниями о влиянии занятий фитнес-гимнастикой на организм, понятии здорового образа жизни, правилах техники безопасности на занятиях, профилактике травматизма.
- Формировать знания, умения и навыки, необходимые в разнообразных условиях жизни, обогащать двигательный опыт занимающихся.
- Содействовать развитию чувства ритма, музыкального слуха, памяти, внимания, умения согласовывать движения с музыкой.
- Способствовать развитию интереса и потребности в занятиях физическими упражнениями.

Воспитательные:

- Воспитывать умение эмоционального самовыражения, раскрепощенности и творчества в движениях.
- Формировать навыки выразительности, пластичности в движениях.
- Развивать лидерство, инициативу, чувство товарищества, взаимопомощи.
- Способствовать развитию воображения, мышления, познавательной активности.
- Воспитывать трудолюбие и стремление к достижению поставленной цели.
- Содействовать формированию коммуникативных качеств у детей.

1.3. Содержание программы. Учебно – тематического плана обучения.

Первый год обучения

№ п/п	Наименование разделов	Количество часов			Форма контроля
		Всего	В том числе		
			Практика	Теория	
Музыкально-ритмическая деятельность					
1.	Вводное занятие. Правила техники безопасности.	2		2	Беседа
2.	Основные положения с мячом	10	9	1	Беседа
3.	Основные упражнения с фитболом.	12	11	1	Открытое занятие
4.	Подвижные и музыкальные игры	12	11	1	Наблюдение
Танцевальная композиция					
5.	Танцевальная композиция на фитболе «Варенье»	10	9	1	Открытое занятие
6.	Танцевальный этюд «По	10	9	1	Наблюдение

	синему морю»				е
7.	Танцевальный этюд «Теремок»	10	9	1	Итоговое занятие
	Итого	64 часа			

Содержание учебно-тематического плана первого года обучения

1. Вводное занятие. Правила техники безопасности.

Теория: Сбор участников коллектива. Знакомство с детьми, расстановка на места. Инструктаж по технике безопасности на занятиях с фитболом.

2. Основные положения с мячом

Теория: В процессе обучения детей, необходимо дать представление о форме и физических свойствах фитбола.

Практика: разучить правильную посадку на мяче (Приложение №1), основные движения с мячом, которые соответствуют возрастным возможностям детей.

3. Основные упражнения с фитболом.

Теория: Каждое занятие предполагает изучение нового упражнения и закрепление результата уже изученного. Повторяется техника выполнения упражнения.

Практика: изучение комплекса упражнений с фитболом.

4. Подвижные и музыкальные игры

Теория: Правила и цель подвижно-музыкальной игры.

Практика: Игры с фитболом для детей первого года обучения. (Приложение №2).

5. Танцевальный этюд

Теория: объяснение базовых движений танцевального этюда, знакомство с музыкальным сопровождением.

Практика: разучивание танцевальных комбинаций на мяче.

Учебно-тематический план второго года обучения.

№ п/п	Наименование разделов	Количество часов			Форма контроля
		Всего	В том числе		
			Практика	Теория	
Музыкально-ритмическая деятельность					
1.	Вводное занятие. Правила техники безопасности.	2		2	Беседа
2.	Основные положения с мячом	6	5	1	Наблюдение
3.	Основные упражнения с фитболом.	12	11	1	Открытое занятие
4.	Подвижные и музыкальные игры	12	11	1	Наблюдение
Танцевальная композиция					
5.	Танцевальный этюд «Часики»	8	7	1	Открытое занятие
	Танцевальный этюд «Барабаны»	8	7		
6.	Танцевальный этюд «Умка»	8	7	1	Итоговое занятие
7.	Танцевальный этюд «Кошки и мышки»	8	7	1	

	Итого	64 часа	
--	--------------	----------------	--

Содержание учебно-тематического плана второго года обучения

1. Вводное занятие. Правила техники безопасности.

Теория: Сбор участников коллектива. Знакомство с детьми, расстановка на места. Инструктаж по технике безопасности на занятиях с фитболом.

2. Основные положения с мячом

Теория: В процессе обучения детей, необходимо дать представление о форме и физических свойствах фитбола.

Практика: Повторить технику правильной посадки на мяче первого года обучения.

3. Основные упражнения с фитболом.

Теория: Повтор техники выполнения упражнения на фитболе первого года обучения. Изучение техники выполнения новых упражнений. Каждое занятие предполагает изучение нового упражнения и закрепление результата уже изученного.

Практика: Выполнение комплекса упражнений с фитболом.

4. Подвижные и музыкальные игры

Повторяются игры первого году обучения, а так же для разнообразия вводятся новые.

Теория: Правила и цель подвижно-музыкальной игры.

Практика: Игры с фитболом для детей второго года обучения. (Приложение №3)

5. Танцевальный этюд

Теория: объяснение базовых движений танцевального этюда, знакомство с музыкальным сопровождением.

Практика: разучивание танцевальных комбинаций на мяче.

1.4. Планируемые результаты

ЗНАЮТ	ВЛАДЕЮТ	УМЕЮТ
<ul style="list-style-type: none"> - о занятиях на фитболе, как одним из видов гимнастики на мячах; - о разных комплексах упражнений на мячах; - о правилах работы на больших мячах; - о форме и физических свойствах фитбола. 	<ul style="list-style-type: none"> - фитболом как предметом, используют, как реквизит в танце в танце; - техникой выполнения упражнений на фитболе. 	<ul style="list-style-type: none"> - выполнять упражнения из разных исходных положений и в паре со сверстниками; - проверять результаты собственных действий; - управлять своей деятельностью; - тренировать способность удерживать равновесие, развивать мелкую моторику; - поддерживать интерес к упражнениям и играм с фитболами, - исполнять танцевальные этюды.

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1 Календарный учебный график. Первый год обучения

№ п/п	Месяц	№ занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Форма контроля
1.	Октябрь	1.	НОД	1	Вводное занятие. Правила техники безопасности. Правильная посадка на мяче Представление о форме и физических свойствах фитбола.	Беседа
		2.	НОД	1	Основные продвижения с мячом. Основные положения с мячом: - стоя на коленях - лежа на полу - лежа на мяче; - стоя с мячом; - сидя на мяче; - сидя на полу.	
		3.	НОД	1	Упражнения с фитболом: - «Лошадка»; - «Маятник»; - «Муравей»; - «Аист»; - «Лисичка».	Наблюдение
		4.	НОД	1	Упражнения с фитболом: - «Лошадка»; - «Маятник»; - «Лисичка»; - «Птицы».	
		5.	НОД	1	Танцевальный этюд «Теремок»	
		6.	НОД	1	Упражнения с фитболом: «Ходьба».	
		7.	НОД	1	Музыкальная игра с мячом «Пингвины на льдине».	
		8.	НОД	1	Основные положения с мячом: - стоя на коленях - лежа на полу - лежа на мяче.	
3.	Ноябрь	9.	НОД	1	Танцевальный этюд «Теремок»	
		10.	НОД	1	Упражнения с фитболом: «Ходьба».	
		11.	НОД	1	Музыкальная игра с мячом «Пингвины на льдине».	
		12.	НОД	1	Упражнения с фитболом: «Орешек».	
		13.	НОД	1	Танцевальный этюд «Теремок»	
		14.	НОД	1	Упражнения с фитболом: «Лягушка».	
		15.	НОД	1	Музыкальная игра с мячом «Озорные зайчата».	Наблюдение
		16.	НОД	1	Танцевальный этюд «Теремок»	
4.	Декабрь	17.	НОД	1	Упражнения с фитболом: «Лягушка».	

		18.	НОД	11	Танцевальный этюд «По синему морю»	Открытое занятие
		19.	НОД	1	Упражнения с фитболом: «Куница».	
		20.	НОД	1	Танцевальный этюд «По синему морю»	
		21.	НОД	1	Упражнения с фитболом: «Елочка».	
		22.	НОД	1	Музыкальная игра с мячом «Необычный паровоз».	
		23.	НОД	1	Танцевальный этюд «По синему морю»	
		24.	НОД	1	Танцевальный этюд «По синему морю»	Выступление на Новогоднем утреннике.
5.	Январь	25.	НОД	1	Упражнения с фитболом: «Самолет».	
		26.		1		
		27.	НОД	1	Музыкальная игра с мячом «Пингвины на льдине».	
		28.	НОД	1	Упражнения с фитболом: - «Страус»; - «Горка».	
		29.	НОД	1	Танцевальный этюд «Про варенье»	
		30.	НОД	1	Упражнения с фитболом: «Самолет».	
		31.	НОД	1	Танцевальный этюд «Про варенье»	
		32.	НОД	1	Танцевальный этюд «Про варенье»	
6.	Февраль	33.	НОД	1	Упражнения с фитболом: «Зайчик».	
		34.	НОД	1	Танцевальный этюд «Про варенье»	Наблюдение
		35.	НОД	1	Упражнения с фитболом: «Лягушка».	
		36.	НОД	1	Музыкальная игра с мячом «Ловишки для смешариков».	
		37.	НОД	1	Упражнения с фитболом: «Орешек».	
		38.	НОД	1	Упражнения с фитболом: - «Кошечка».	
		39.	НОД	1	Танцевальный этюд «Теремок»	
		40.	НОД	1	Упражнения с фитболом: - «Лошадка»; - «Маятник»; - «Лисичка».	
7.	Март	41.	НОД	1	Музыкальная игра с мячом «Необычный паровоз».	Утренник 8 марта
		42.	НОД	1	Упражнения с фитболом: - «Кошечка».	
		43.	НОД	1	Упражнения с фитболом: - «Страус»;	

				- «Горка».		
		44.	НОД	1	Танцевальный этюд «Теремок»	
		45.	НОД	1	Музыкальная игра с мячом «Озорные зайчата».	
		46.	НОД	1	Танцевальный этюд «Про варенье»	
		47.	НОД	1	Танцевальный этюд «По синему морю»	
		48.	НОД	1	Упражнения с фитболом: - «Муравей»; - «Аист».	
8	Апрель	49.	НОД	1	Танцевальный этюд «По синему морю» Танцевальный этюд «Теремок»	Наблюдение
		50.	НОД	1	Упражнения с фитболом: «Ходьба».	
		51.	НОД	1	Музыкальная игра с мячом «Быстрая лягушка».	
		52.	НОД	1	Упражнения с фитболом: - «Лошадка»; - «Маятник»; - «Лисичка».	
		53.	НОД	1	Музыкальная игра с мячом «Необычный паровоз».	
		54.	НОД	1	Упражнения с фитболом: «Самолет».	
		55.	НОД	1	Музыкальная игра с мячом «Быстрая лягушка».	
		56.	НОД	1	Музыкальная игра с мячом «Необычный паровоз».	Подготовка к Открытому занятию
9	Май	57.	НОД	1	Упражнения с фитболом: - «Муравей»; - «Аист».	
		58.	НОД	1	Упражнения с фитболом: - «Лошадка»; - «Маятник»; - «Лисичка».	
		59.	НОД	1	Упражнения с фитболом: - «Кошечка».	
		60.	НОД	1	Упражнения с фитболом: «Самолет».	
		61.	НОД	1	Упражнения с фитболом: «Орешек».	
		62.	НОД	1	Музыкальная игра с мячом «Озорные зайчата».	
		63.	НОД	1	Открытое занятие	Открытое занятие
		64.	НОД	1	Музыкальная игра с мячом «Ловишки для смешариков».	Итоговое занятие

Календарный учебный график. Второй год обучения

№ п/п	Месяц	№ занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Форма контроля
1.	Октябрь	1	НОД	1	Вводное занятие. Правила техники безопасности. Правильная посадка на мяче.	Беседа
		2	НОД	1	Упражнения с фитболом: «Стрекоза»; - «Бег с мячом»; - «Веточка».	
		3	НОД	1	Упражнения с фитболом: «Месяц»; - «Качели»; - «Паучок»;	
		4	НОД	1	Упражнения с фитболом: - «Медвежонок»;	
		5	НОД	1	Упражнения с фитболом: - «Аист».	Наблюдение
		6	НОД	1	Упражнения с фитболом: «Ящерица».	
		7	НОД	1	Упражнения с фитболом: «Летучая мышь».	
		8	НОД	1	Музыкальная игра с мячом «Боулинг».	
3.	Ноябрь	9	НОД	1	Танцевальный этюд «Умка»	
		10	НОД	1	Упражнения с фитболом: «Месяц».	
		11	НОД	1	Упражнения с фитболом: «Стрекоза».	
		12	НОД	1	Музыкальная игра с мячом «Тучи и солнышко».	
		13	НОД	1	Упражнения с фитболом: «Летучая мышь».	
		14	НОД	1	Танцевальный этюд «Кошки и мышки»	Наблюдение
		15	НОД	1	Упражнения с фитболом: «Летучая мышь».	
		16	НОД	1	Танцевальный этюд «Кошки и мышки»	
4.	Декабрь	17	НОД	1	Упражнения с фитболом: «Ящерица».	
		18	НОД	1	Танцевальный этюд «Кошки и мышки»	Открытое занятие
		19	НОД	1	Упражнения с фитболом: «Удав».	
		20	НОД	1	Упражнения с фитболом: «Мостик»	
		21	НОД	1	Упражнения с фитболом: «Пчелка».	
		22	НОД	1	Упражнения с фитболом: «Летучая мышь».	
		23	НОД	1	Танцевальный этюд «Кошки и мышки»	Новогодний утренник

		24	НОД	1	Музыкальная игра с мячом «Боулинг».	
5.	Январь	25	НОД	1	Упражнения с фитболом: «Удав».	Наблюдение
		26	НОД	1	Упражнения с фитболом: «Улитка»	
		27	НОД	1	Упражнения с фитболом: - «Гусеница»	
		28	НОД	1	Музыкальная игра с мячом «Быстрая гусеница».	
		29	НОД	1	Упражнения с фитболом: - «Рыбка».	
		30	НОД	1	Танцевальный этюд «Кошки и мышки»	
		31	НОД	1	Упражнения с фитболом: «Пчелка».	
		32	НОД	1	Танцевальный этюд «Кошки и мышки»	
6.	Февраль	33	НОД	1	Танцевальный этюд «Кошки и мышки»	зачет
		34	НОД	1	Упражнения с фитболом: «Пчелка».	
		35	НОД	1	Танцевальный этюд «Часики»	
		36	НОД	1	Танцевальный этюд «Часики»	
		37	НОД	1	Музыкальная игра с мячом «Цапля и лягушки».	
		38	НОД	1	Упражнения с фитболом: - «Книга».	
		39	НОД	1	Музыкальная игра с мячом «Быстрая гусеница».	
		40	НОД	1	Упражнения с фитболом: - «Книга».	
7.	Март	41	НОД	1	Танцевальный этюд «Часики»	Утренник, посвященный 8 марта.
		42	НОД	1	Упражнения с фитболом: - «Гусеница»	
		43	НОД	1	Упражнения с фитболом: «Пчелка».	
		44	НОД	1	Упражнения с фитболом: «Улитка»	
		45	НОД	1	Музыкальная игра с мячом «Тучи и солнышко».	
		46	НОД	1	Упражнения с фитболом: - «Рыбка».	
		47	НОД	1	Танцевальный этюд «Часики»	Наблюдение
		48	НОД	1	Танцевальный этюд «Часики»	
8.	Апрель	49	НОД	1	Танцевальный этюд «Барабаны»	
		50	НОД	1	Упражнения с фитболом: «Пчелка».	
		51	НОД	1	Упражнения с фитболом: - «Гусеница»	

		52	НОД	1	Упражнения с фитболом: «Мостик»	
		53	НОД	1	Упражнения с фитболом: «Летучая мышь».	
		54	НОД	1	Упражнения с фитболом: «Улитка»	
		55	НОД	1	Танцевальный этюд «Барабаны»	Подготовка к Открытому занятию
		56	НОД	1	Музыкальная игра с мячом «Боулинг».	
9.	Май	57	НОД	1	Упражнения с фитболом: - «Месяц»; - «Ящерица».	
		58	НОД	1	Танцевальный этюд «Барабаны»	
		59	НОД	1	Упражнения с фитболом: - «Стрекоза»; - «Медвежонок».	
		60	НОД	1	Упражнения с фитболом: - «Летучая мышь»; - «Аист».	
		61	НОД	1	Танцевальный этюд «Барабаны»	
		62	НОД	1	Танцевальный этюд «Барабаны»	Открытое загятие
		63	НОД	1	Музыкальная игра с мячом «Тучи и солнышко».	
		64	НОД	1	Танцевальный этюд «Барабаны»	Итоговое занятие

2.2. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение:

Список методических пособий:

1. Двигательный игротренинг для дошкольников. Издательство: Речь, 2009 г. – 176с.
2. Потапчук А.А., Дидур М.Д. Осанка и физическое развитие детей. Издательство: Речь, 2001. – 166с.
3. Сайкина Е. Г., Кузьмина С. В. С12 Фитбол-аэробика для дошкольников «Танцы на мячах». Парциальная программа. — СПб. : ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2016. — 160 с.
4. Сайкина Е.Г., Кузьмина С.В. Теоретико-методические основы занятий фитбол-гимнастикой. Часть 1 Учебное пособие. - СПб.: Изд-во: РГПУ имени А.И. Герцена, 2011. - 114 с.
5. Учебное пособие по аэробике на мячах (А-бол аэробика).-М.: Федерация аэробики России, 2000.-32с.

Электронные ресурсы:

1. Видеоматериалы по всем разделам программы.

2. Образовательные диски.

Информационное обеспечение:

- Фотоаппаратура.
- Компьютер с выходом в интернет (в музыкальном зале).
- **ИНТЕРНЕТ-РЕСУРСЫ:**
 - <http://dance123.ru/> - сайт Танцевальный словарь содержит информацию по истории развития танцевальных стилей и массовых танцевальных образцов, определение и описание техники исполнения многочисленных танцевальных терминов, характеристику танцев разных народов, эпох.
 - <http://www.youtube.com/user/bolshoi/featured> - официальный канал Государственного академического Большого театра России, представляет оперы, балетные спектакли русской и западной классики (включая признанные шедевры 20-го века), и специальных работ по заказу.
 - <http://www.horeograf.com/knigi> - на сайте представлено всё для хореографов (методическая литература, публикации, статьи, видео и аудио материалы).
 - <http://video-dance.ru/> - уроки танцев всех стилей и направлений онлайн.
 - <http://dancce.ru/swing/rock-and-roll/> - уроки танцев онлайн.
 - <http://need4dance.ru/> - энциклопедия по хореографии, сайт содержит информацию по истории появления и развития различных стилей и направлений хореографии, узнать основные движения разных танцев, ознакомиться с известными коллективами и людьми оказавшими большое влияние на развитие различных жанров хореографического искусства.

Материально-техническое обеспечение учебного предмета:

Мячи по количеству человек в группе (мяч подбирается с учетом ростовых параметров).

Коврики по количеству детей.

Мультимедийный проектор.

Экран.

Ноутбук.

Музыкальный центр.

Танцевальный зал оборудован зеркалами

2.3 Формы контроля (способы проверки результатов освоения программы).

Творческая работа, выставка, концерт.

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов: анализ продуктов творчества детей, заполнение листов наблюдений, онлайн фотовыставка на сайте ДОО, журнал посещаемости, грамоты (при наличии конкурсов в образовательной среде).

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов: открытое занятие – ежегодно 2 раза в год (апрель), итоговое занятие, выступления детей с комплексом упражнений футбол-гимнастики на праздниках.

2.4. Оценочные материалы

Для определения уровня освоения программы и физической подготовленности учитываются объективные исходные показатели и произошедшие сдвиги в развитии двигательных способностей. Для этого в конце изучения программного материала по футбол- гимнастике проводится контрольные упражнения программы.

Для оценки эффективности занятий необходимо составить карту индивидуального психомоторного развития ребенка и групповой динамики проведенных оздоровительных мероприятий.

Для оценки психомоторного развития дошкольников в практике детских образовательных учреждений используются следующие диагностические методики Н. О. Озерцкого и Н. И. Гуревич.

Они просты в применении, информативны по содержанию и статистически достоверны.

Критерии оценки выполнения:

– 3 балла — правильное выполнение движений, навык сформирован и автоматизирован;

– 2балла — неправильное выполнение после третьего движения, есть отдельные изолированные движения, но навык не автоматизирован.

– 1 балл — ребенок не может выполнить задание уже на втором движении;

– 0 баллов — отказ от выполнения движения.

Высокий уровень. Уверенно самостоятельно выполняет движения на футболе. Сохраняет равновесие. Выполняет указания инструктора. Легко реагирует на сигналы. Стремиться к ведущей роли в подвижных играх.

Средний уровень. С помощью воспитателя выполняет движения уверенно. Действует по указанию инструктора в общем темпе. Выполняет правила в подвижных играх. Может сохранять равновесие, выполняя упражнения на футболе.

Низкий уровень. Упражнения с футболом выполняет с напряжением. Координация движений низкая. Равновесие на футболе не сохраняется. Медленный темп выполнения. В подвижных играх охотно участвует. Нуждается в дополнительной индивидуальной работе

2.5. Методические материалы

Особенности организации образовательного процесса – очно.

Методы и приемы обучения:

1. Наглядные методы: показ способов действий, показ образца (показ педагога каждого танцевального элемента). Эти приемы основаны в значительной мере на подражании и его роли в усвоении ребенком знаний и умений.
2. Практические методы: упражнения, экспериментирование (сюда включаются элементы творческой работы дошкольников)
3. Упражнение – многократное повторение детьми практических действий заданного содержания.
4. Игровые методы и приемы: загадывание и отгадывание загадок, художественных образов, введение элементов соревнования, создание игровой ситуации.
5. Словесные методы: рассказ педагога, беседа, этическая беседа. Они сочетаются с наглядными, игровыми, практическими методами.

Мониторинг результативности учащихся.

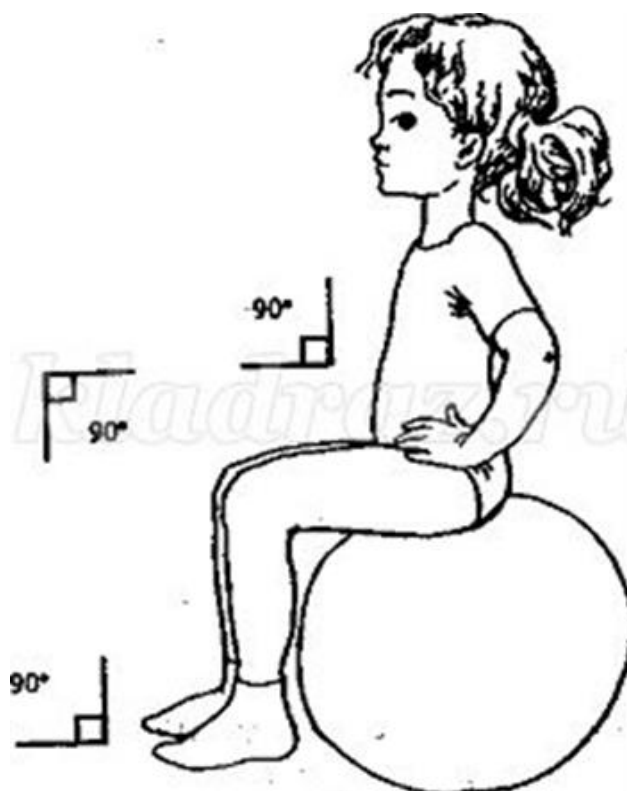
Форма организации образовательного процесса: групповая в количестве не более 15, воспитанники в возрасте 5-7 лет.

Формы организации учебного занятия: НОД,.

2.6 Список использованной литературы:

1. Весёлая физкультура для детей и их родителей. Занятия развлечения, праздники, походы. / Казина О.Б. – Ярославль: «Академия развития: Академия Холдинг», 2005. – 140 с.
2. Здоровьеформирующее физическое развитие: Развивающие двигательные программы для детей 5 – 6 лет: /И.К. Шилкова - М.: «Гуманит. изд. центр ВЛАДОС», 2001. – 336 с.
3. Калинина Ю.В.ФИТБОЛ-АЭРОБИКА: Методическое пособие. Бишкек:КРСУ,2013. 28 с.
4. Киенко М. А. Танцевальная палитра. «Фитбол-гимнастика для детей. Методика проведения занятий». Методическая разработка с видео и аудио приложениями.
5. Левченкова Т.В., Сверчкова О.Ю. Малыши на мячах. М.: Центр Фитбол, 2005.130с
6. Меры безопасности на уроках физической культуры (Все для учителя физической культуры) / Сост. П.А. Киселев. Волгоград, Экстремум,2004. Зябина Е.Ю. Муравов О.И. Здоровье в движении. Всесоюзный научно исследовательский центр профилактической медицины
7. Овчинникова Т. С., Потанчук А.А. Двигательный игротренинг для дошкольников Издательство: Речь, 2009 г. – 176с.
8. Оздоровление детей в условиях детского сада. /Л.В. Кочеткова. – М: ТЦ «Сфера», 2005. – 112с.
9. Потапчук А.А., Дидур М.Д. Осанка и физическое развитие детей. Издательство: Речь, 2001. – 166с.
10. Сайкина Е. Г., Кузьмина С. В. С12 Фитбол-аэробика для дошкольников «Танцы на мячах». Парциальная программа. — СПб. : ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2016. — 160 с.
11. Сайкина Е.Г., Кузьмина С.В. Теоретико-методические основы занятий фитбол-гимнастикой. Часть 1 Учебное пособие. - СПб.: Изд-во: РГПУ имени А.И. Герцена, 2011. - 114 с.
12. Система оздоровительной тренировки «Изотон», «Спортивные технологии».
13. Учебное пособие по аэробике на мячах (А-бол аэробика).-М.: Федерация аэробики России, 2000.-32с.

Техника правильной посадки на мяче



БЫСТРАЯ ЛЯГУШКА

Задачи: Развивать память, скоростно-силовые качества, вестибулярный аппарат, ритмичность движений и умение согласовывать их со словами; способствовать формированию навыка правильной осанки; навыка прыжков на фитболе.

Описание игры. Дети, сидя на мячах на одной стороне зала, выполняют пружинящие движения и проговаривают слова:

Мы – лягушки кваксы,
Ночь чернее ваксы...
Шелестит трава.
Ква, ква, ква!
Под ногами – кочки.
У пруда – цветочки.
Ква, ква, ква!
Ну-ка не зевай,
Лягушек догоняй!

Играющие, прыгая на мячах, перемещаются на другую сторону зала. Игра повторяется 3-4 раза.

Правила игры: Выполнять движения согласно тексту, соблюдая ритм; при проговаривании слов, руки согнуты в локтях на уровне головы, пальцы широко раскрыты, на словах: «Ква, ква, ква!» - активно сжимать кисти; при перемещении на другую сторону зала, можно обгонять друг друга, соблюдая технику безопасности.

ЗАЙЦЫ И ВОЛК

Задачи: Развитие ловкости, скоростно-силовых качеств, координационных способностей, внимания, повышение эмоционального тонуса.

Описание игры: Дети – «зайцы» скачут на фитболах по залу, воспитатель при этом приговаривает следующие слова:

Зайцы скачут: скок, скок, скок
На зеленый на лужок,
Травку щиплют, кушают,
Осторожно слушают:
Не идет ли волк?

Педагог кричит: «Волк!» Все зайцы должны быстро спрятаться за свой домик-мяч. Игра повторяется 2-3 раза.

Правила игры: Выполняя прыжки, не сталкиваться друг с другом; прятаться за мячом посредством приседа или седа на пятках.

ПИНГВИНЫ НА ЛЬДИНЕ

Задачи: Развитие ловкости, внимания, координационных способностей, формирование навыка правильной осанки, повышение эмоционального фона. Описание игры: Дети-«пингвины» бегают свободно по залу. Мячи-«льдины» в произвольном порядке разбросаны на полу. Водящий ребенок-«охотник» пытается поймать «пингвинов» и запятнать их. Если «пингвин» забрался на «льдину», то есть сидит на мяче, приняв правильную осанку, ловить его не разрешается.

Правила игры: Передвигаться по залу не задевая фитболы, занимать место можно на любом мяче.

НЕОБЫЧНЫЙ ПАРОВОЗ

Задачи: Развивать память, вестибулярный аппарат, скоростно-силовые качества, ритмичность движений и умение согласовывать их со словами; способствовать

формированию навыка правильной осанки; закрепление (совершенствование) навыка прыжков на фитболе.

Описание игры. Дети по команде прыгают на мячах в колонне, проговаривая вместе с инструктором ритмично, в определённом темпе, следующий текст:

Я пыхчу, пыхчу, пыхчу,

Я колёсами стучу.

Я колёсами стучу,

Прокатить тебя хочу.

Чох, чох, чу, чу,

Далеко я укачу!

Ту-ту! Чух, чух, чух

Игра повторяется 3-4 раза.

Правила игры: Выполнять движения согласно тексту, двигаться точно друг за другом, при остановке самоконтроль за осанкой.

Варианты игры:

- Двигаться по прямой или в обход,

- Двигаться по залу между предметами в заданном направлении.

ЛОВИШКИ ДЛЯ СМЕШАРИКОВ

Задачи: Развивать вестибулярный аппарат, быстроту реакции; способствовать формированию навыка правильной осанки; закрепление (совершенствование) навыка прыжков на фитболе; повышение эмоционального тонуса.

Описание игры. Выбирается ловишка при помощи считалки. По сигналу воспитателя: «Раз, два, три, Смешариков лови!» - дети прыгают на мяче в разные стороны по залу. Ловишка без мяча ловит детей, дотрагиваясь рукой. Пойманные дети отходят в сторону. Когда будет поймано 3-4 ребёнка, выбирается новый ловишка и игра продолжается с участием всех детей.

Правила игры: Прыгать можно только после слов «Смешариков лови!»; пойманным считается тот, кого коснулся ловишка; перед словами фиксация правильной осанки из положения сидя на мяче.

ОЗОРНЫЕ ЗАЙЧАТА

Задачи: Развитие ловкости, вестибулярного аппарата, ритмичности движений и умения согласовывать их со словами, внимания, закрепление навыка правильной осанки, повышение эмоционального тонуса.

Описание игры: Дети по команде прыгают на мячах в колонне, проговаривая вместе с инструктором ритмично, в определённом темпе, следующий текст:

Мы – зайчата!

Ровным кругом

Прыгаем мы друг за другом.

Стой! Мы сели.

Ну а спинки?

Спинки словно на картинке. (Рис. 1)

После слова «стой», дети останавливаются, принимают правильную осанку в положении сидя на мяче. Игра повторяется 2-3 раза.

Правила игры: При каждом повторе игры менять направление движения.

ТУЧИ И СОЛНЫШКО

Задачи: Развитие скоростно-силовых качеств, ловкости, глазомера, внимания и памяти; повышение эмоционального тонуса.

Описание игры: Выбирается мяч – «солнышко», а все остальные мячи – «тучки». Игра средней подвижности, проходит в спокойном темпе. Все дети врассыпную спокойно ходят по залу и катают перед собой мячи. Воспитатель говорит следующие слова: «Тучи по небу ходили, красно солнышко ловили». Дети, приняв основную стойку и зафиксировав правильную осанку, отвечают хором: «А мы солнышко догоним, а мы красное поймаем». «Солнышко» останавливается и говорит: «А я тучек не боюсь! Я от серых увернусь!» После этих слов «солнышко» пытается вместе со своим мячом «укатиться за горизонт», «тучки» должны своими мячами сбить «солнышко», толкая мяч по полу в направлении «солнышка» и не дать ему спрятаться.

ЦАПЛЯ И ЛЯГУШКИ

Задачи: Развивать память, скоростно-силовые качества, вестибулярный аппарат, ритмичность движений и умение согласовывать их со словами; способствовать формированию навыка правильной осанки; навыка прыжков на фитболе, повышение эмоционального тонуса.

Описание игры: Воспитатель обозначает детям, что зал – это болото. В стороне стоит «цапля». Другие дети группы — «лягушки» прыгают на мячах по болоту и говорят:

Мы веселые лягушки,
Мы зеленые квакушки,
Громко квакаем с утра:
Ква-ква-ква,
Да ква, ква, ква!

«Лягушки» останавливаются, принимают правильную осанку, замирают и внимательно слушают слова цапли, которая ходит вокруг болота, высоко поднимая ноги, и говорит:

По болоту я шагаю,
И лягушек я хватаю.
Целиком я их глотаю.
Вот они, лягушки,
Зеленые квакушки.
Берегитесь, я иду,
Я вас всех переловлю.

После этих слов «цапля» должна поймать как можно больше прыгающих лягушек. Игра повторяется 2-3 раза.

Правила игры: Нельзя выбивая «солнышко» кидать мяч, во время передвижения по залу не сталкиваться с другими детьми, «солнышко» выбирается при помощи считалки.

БЫСТРАЯ ГУСЕНИЦА

Задачи: Развитие ловкости, координационных способностей, воспитание ответственности, чувства коллектива, повышение эмоционального тонуса.

Описание игры: Играют две команды детей. Каждая команда — это «гусеница», где все участники соединяются друг с другом с помощью фитболов, которые они удерживают между собой туловищем. По команде дети начинают движение гусеницы по направлению к финишу. Выигрывает самая быстрая команда, не разорвавшая «гусеницу» и не уронившая мяч. Игра повторяется 2-3 раза.

Правила игры: Во время передвижения фитбол руками не трогать.

БОУЛИНГ

Задачи: Развитие ловкости, скоростно-силовых качеств, глазомера, повышение эмоционального фона.

Описание игры: Дети стоят в шеренге на одной стороне зала, в руках у каждого фитбол, напротив каждого ребёнка, на определённом расстоянии находятся кегли или любой другой подходящий предмет. По команде дети толкают фитбол двумя руками вперёд по полу, стараясь сбить свою кеглю.

Правила игры: Мяч толкать всем одновременно чётко по команде, за мячом бежать тоже всем вместе только по команде. Поставив на место кегли вернуться в исходное место. Упражнение повторить 3-4-раза.

Команда для толкания фитбола сопровождается словами:

Мы должны мячом сейчас

Сбить предмет тяжёлый.

Постараться должен мяч,

Наш фитбол весёлый.