



## Содержание

I. Целевой раздел.....	3
1.1. Пояснительная записка.....	3
1.2. Направленность и уровень программы.....	4
1.3. Актуальность программы.....	4
1.4. Основные принципы программы.....	6
1.5. Характеристика особенностей развития детей с 3 до 7 лет .....	7
1.6. Условия и реализация программы.....	10
1.7. Требования к образовательной среде.....	10
1.8. Требования к проведению занятий и последовательность обучения упражнениям на фитболах .....	11
1.9. Направления программы.....	13
1.10. Организационно-методическая деятельность по реализации программы.....	14
1.11. Ожидаемые результаты.....	15
1.12. Новизна, педагогическая целесообразность.....	17
II. Содержательный раздел.....	19
2.1. Содержание физкультурно – образовательной работы .....	19
2.2. Учебно-тематическое планирование.....	25
2.3. Критерии отслеживания результативности освоения программы.....	40
III. Организационный раздел.....	42
3.1. Литература.....	42

## **I. Целевой раздел**

### **1.1. Пояснительная записка:**

В соответствии с требованиями ФГОС ДО к содержанию образовательных программ дошкольного образования в процессе получения ребёнком дошкольного образования должно быть обеспечено развитие личности, мотивации и способностей детей в различных видах деятельности. Развивающая предметно-пространственная образовательная среда призвана создавать условия для:

- Формирования общей культуры, включающей аспект духовно-нравственного развития и воспитания;
- Развития физических, интеллектуальных и личностных качеств;
- Формирования предпосылок учебной деятельности;
- Обеспечения возможности достижения социальной успешности;
- Сохранения и укрепления физического и психологического здоровья детей дошкольного возраста;
- Коррекции недостатков в физическом и психическом развитии детей.

При создании развивающей предметно-пространственной образовательной среды образовательных организаций, реализующих программы дошкольного образования, необходимо учитывать содержательные, организационные, проектировочные условия в подборе элементов, составляющих содержание интерьера, окружающей обстановки, оборудования, игрушек и образовательных средств. Вся жизнь дошкольников связана с игрой. Именно игра является ведущей деятельностью ребёнка в период дошкольного возраста. С развитием ведущей деятельности происходит главнейшее изменение психики ребёнка, подготавливающее ребёнка к новой, высшей ступени его развития. (Л.С.Выготский, А.Н.Леонтьев, Д.Б.Эльконин, В.В.Давыдов, В.С.Мухина и др.)

С древнейших времен в культуре любого народа мяч служил предметом для игр и развлечений. Практически каждый ребенок с раннего возраста

знаком с ним. Выбор мячей в настоящее время достаточно широк: по размеру, цвету, качеству и назначению. Сравнительно недавно появились мячи – фитболы (от англ. Fitball; fit – оздоровление, ball- мяч) – это большой мяч диаметром от 45см – 70см.

## **1.2. Направленность и уровень программы**

Дополнительная общеразвивающая программа относится к физкультурно - спортивной направленности, «Фитбол-гимнастика» разработана на основе:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
2. Концепции развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 04 сентября 2014 г. № 1726-р)
3. Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы): приложение к письму Министерства образования и науки Российской Федерации от 18 ноября 2015 г. № 09-3242.

## **1.3. Актуальность программы:**

В настоящее время многие дети уже в дошкольном возрасте имеют проблемы с опорно-двигательным аппаратом. Большинство этих детей малоподвижные или, наоборот, сверхактивные. Они отличаются неустойчивой психикой и неразвитыми процессами саморегуляции. Часто болеют, имеют низкий уровень физического развития и, как следствие, слабый мышечно-связочный аппарат.

Программа занятий на таких мячах 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.

Занятия на фитболах в нашем ДООУ начинаются с младшей группы, проводится 2 занятия в неделю (8 занятий в месяц). Два раза в год проводится диагностика (сентябрь, май).

Программа реализуется за рамками основной образовательной деятельности МБДОУ.

Мяч по своим свойствам многофункционален и в программах фитбол-аэробики может использоваться как предмет, тренажер или опора.

Комплексы упражнений на мячах, в зависимости от поставленных задач и выбора средств, могут иметь различную направленность:

- для укрепления мышц рук и плечевого пояса, брюшного пресса,
- для укрепления мышц спины и таза, мышц ног и свода стопы,
- для увеличения гибкости и подвижности суставов,
- для развития функции равновесия и вестибулярного аппарата,
- для развития ловкости и координации движений,
- для развития пластики и музыкальности,
- для расслабления и релаксации и др.

### **Цель программы:**

Содействие всестороннему гармоничному развитию личности ребенка через укрепление здоровья, приобщение к здоровому образу жизни. используя эффективность методики комплексного воздействия упражнений фитбол-гимнастики детей дошкольного возраста.

### **Задачи обучения:**

#### **Обучающие задачи:**

- Обучать двигательным действиям с мячом;
- Формировать у занимающихся знания и общие представления о физической культуре;
- Обучать правилам техники безопасности на занятиях.

#### **Развивающие задачи:**

- Развивать силу мышц, поддерживающих правильную осанку;
- Развивать двигательную сферу ребенка и его физические качества: выносливость, ловкость, быстроту, гибкость.

#### **Воспитательные задачи:**

- Воспитывать интерес и потребность в физических упражнениях и играх;
- Формировать навыки выразительности, пластичности в движениях.

#### **1.4. Основные принципы программы:**

**Принцип занимательности** - используется с целью вовлечения детей в целенаправленную деятельность, формирования у них желания выполнять предъявленные требования и стремление к достижению конечного результата.

**Принцип новизны** - позволяет опираться на непроизвольное внимание, вызывая интерес к работе, за счёт постановки последовательной системы задач, активизируя познавательную сферу. **Принцип динамичности** - заключается в постановке целей по обучению и развития ребёнка, которые постоянно углубляются и расширяются, чтобы повысить интерес и внимание детей.

**Принцип сотрудничества** - позволяет создать в ходе продуктивной деятельности, доброжелательное отношение друг к другу и взаимопомощь.

**Принцип систематичности и последовательности** - предполагает, что знания и умения неразрывно связаны между собой и образуют целостную систему, то есть предлагаемый материал усваивается в результате постоянных упражнений и тренировок. Учет возрастных и индивидуальных особенностей - основывается на знании анатомо-физиологических и психических.

**Принцип научности** - заключается в формировании у детей системы научных знаний, в анализе и синтезе предметов, выделениях в нем важных, существенных признаков (цвет, форма, величина, в выявлении возможных межпредметных связей, в использовании принятых научных терминов 8 (например, шар, куб, призма, цилиндр, квадрат, прямоугольник, треугольник и пр.)

## **1.5. Характеристика особенностей развития детей с 3 до 7 лет:**

### **Особенности возраста детей 3-го года жизни.**

Ребенок в этом возрасте чрезвычайно активен, старается действовать самостоятельно. Сохраняется стремление к действиям с предметами. Существенное значение для развития имеет возникновение сюжетной игры.

Движения ребенка еще не сформированы как произвольные, они часто непреднамеренны, направления их случайны. Хотя в этом возрасте у малыша появляется способность устанавливать некоторое сходство с образцом, действуя по подражанию, он не придерживается точно заданной формы движения.

К концу года движения выполняются с большей свободой и легкостью, приобретают размеренный, ритмичный характер. Это поддерживает положительное эмоциональное отношение к двигательной деятельности. У ребенка развивается двигательная память, позволяющая самостоятельно воспроизводить выполненные ранее движения.

### **Особенности возраста детей 4-го года жизни.**

В этом возрасте ребенок обладает уже сравнительно большим запасом двигательных умений и навыков, но он еще не заботится о результатах своих действий, поглощен самим процессом движений, их эмоциональной стороной. Вместе с тем движения детей постепенно приобретают все более преднамеренный характер. Ребенок уже в состоянии повторять движение по своему усмотрению или по предложению воспитателя, различать некоторые его способы, соблюдать нужное направление. Детям этого возраста свойственно желание включаться в новые и разнообразные виды движений. Сочетая различные действия, ребенок может соблюдать определенную их последовательность.

Формирование двигательных навыков и умений продолжается на основе подражания. Ребенок более сознательно следит за воспитателем, когда он дает образец движений, выслушивает пояснения. Он лучше воспринимает

объяснения в форме диалога, направленного на изложение предстоящих действий.

К концу 4-го г. у ребенка уже имеется довольно большой и прочный запас разнообразных движений и их сочетаний, который обуславливает свободу самостоятельных действий и уверенность в себе. Это позволяет перейти к работе над качественной стороной движений, а также заботиться о развитии ловкости.

### **Особенности возраста детей 5-го года жизни.**

Ребенок 5-го года жизни владеет в общих чертах всеми видами основных движений. Он стремится к новым сочетаниям движений, хочет испытать свои силы в сложных видах движений и физкультурных упражнениях. У детей возникает необходимость в двигательных импровизациях. Они берутся за выполнение любой двигательной задачи, но еще не умеют соизмерять свои силы, учитывать свои реальные возможности. Убедившись в неосильности выполнения двигательного действия, ребенок прodelывает его лишь в общих чертах, не добиваясь завершения. Но при этом он искренне убежден в том, что выполнил движение полностью. Растущее двигательное воображение становится в этом возрасте одним из стимулов обогащения моторики детей разнообразными способами действий.

Развивается способность воспринимать, представлять, анализировать и оценивать последовательность и качество своих действий. Возникает интерес к результатам движения, правильности его выполнения, соответствию образцу.

Развитие физических качеств происходит под влиянием постоянных упражнений. В результате расширяются и обогащаются двигательные возможности детей, возрастают их физические силы. Возникает психологическая готовность к выполнению сложных двигательных действий и проявлению определенных волевых усилий.

### **Особенности возраста детей 6-го года жизни**



У детей активно развиваются крупные мышцы туловища и конечностей, но все еще слабыми остаются мелкие мышцы, особенно кистей рук. Воспитатель уделяет особое внимание развитию мелкой моторики. Старший дошкольник технически правильно выполняет большинство физических упражнений. Он способен критически оценить движения других детей, но самоконтроль и самооценка не постоянны и проявляются эпизодически. Углубляются представления детей о здоровье и здоровом образе жизни, о значении гигиенических процедур (для чего необходимо мыть руки, чистить зубы и прочее), закаливания, занятий спортом, утренней гимнастики. Дети проявляют интерес к своему здоровью, приобретают сведения о своем организме (органы чувств, движения, пищеварения, дыхания) и практические умения по уходу за ним.

Двигательная деятельность ребенка становится все более многообразной. Дети уже достаточно хорошо владеют основными видами движений, им знакомы различные гимнастические упражнения, подвижные игры. Начинается освоение разнообразных спортивных упражнений. Начинают создаваться небольшие группировки по интересу к тому или иному виду упражнений.

На 6-ом году жизни ребенка его движения становятся все более осознанными и носят преднамеренный характер. Развивается способность понимать задачу, поставленную воспитателем, самостоятельно выполнять указания педагога.

### **Особенности возраста детей 7-го года жизни**

Достижения детей седьмого года жизни отличаются достаточной координированностью и точностью. Дети хорошо различают направление движения, скорость, смену темпа и ритма. Возросла возможность пространственной ориентировки, заметно увеличились проявления волевых усилий при выполнении отдельных упражнений, стремление добиться хорошего результата. У детей вырабатывается эстетическое отношение к движениям, они начинают воспринимать красоту и гармонию движений.

Проявляются личные интересы мальчиков и девочек в выборе физических упражнений и подвижных игр.

Дети обращают внимание на особенности разучивания упражнений, пытаются выяснить, почему следует проделывать их так, а не иначе. Во время объяснения у ребенка возникает мысленное представление о движении, его направлении, последовательности составных частей. Дети постепенно овладевают умением планировать свои практические и игровые действия, стремятся к их результативности.

#### **1.6. Условия и реализация программы:**

	Младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная группа
Кол-во часов в неделю	2	2	2	2
Продолжительность (мин.)	15	20	25	30
Форма организации детей	игровая	игровая	занятие	занятие

Срок реализации программы – 4 года. Общее количество учебных часов, запланированных на весь период обучения: 72 часа.

Программа ориентирована на детей 3-7 лет. Организация игровой деятельности строится с учетом возрастных и индивидуальных особенностей ребенка.

#### **1.7. Требования к образовательной среде:**

Создание полноценной физкультурно - оздоровительной среды для реализации программы дополнительного образования у дошкольников, предусматривает наличие соответствующей предметно – пространственной среды, а также оборудования и инвентаря, способствующего развитию и укреплению детского организма, а также профилактике отклонений в физическом развитии. Используемое в фитбол - гимнастике оборудование

должно быть не только удобным, но и радовать глаз, развивать вкус детей, содействовать их эстетическому воспитанию.

Техническое оснащение занятий включает в себя:

- помещение для занятий фитбол – гимнастикой (физкультурный/музыкальный зал);
- фитболы разного цвета и размера (соответственно возрасту детей);
- гимнастические коврики и/ или ковровое покрытие;
- гимнастические скамейки;
- спортивное оборудование для игр (мячи малого и среднего размера, гимнастические палки, обручи по числу детей в группе и т.д.)
- мультимедийные средства (музыкальный центр, CD и DVD диски, USB-накопитель);
- спортивная форма, отвечающая требованиям занятий.

### **1.8. Требования к проведению занятий и последовательность обучения упражнениям на фитболах**

На занятиях фитбол - гимнастикой существует ряд определенных правил, без знаний которых выполнение упражнений на мячах не принесут должного оздоровительного эффекта.

1. В целях профилактики травматизма, заниматься на фитболе следует на ковровом покрытии и с дистанцией 1,5 - 2 м. друг от друга, в удобной обуви на нескользящей подошве.
2. Мяч должен быть подобран согласно росту занимающихся. Для детей диаметр мяча составляет примерно 45 - 55 см. Ребенку следует сесть на надутый мяч и обратить внимание на положение бёдер по отношению к голени. Угол между ними может быть только 90° или чуть больше. Острый угол в коленных суставах создаёт дополнительную нагрузку на связки и ухудшает отток венозной крови. Так, например, для детей 3-5 лет диаметр мяча составляет 45 см., от 6 до 10 лет - 55 см., для детей, имеющих рост 150 -165 см. диаметр мяча равен 65 см.

3. На занятия следует одевать удобную одежду, без кнопок, крючков, молний, а также избегать соприкосновения мяча с острыми и режущими поверхностями и предметами, для предотвращения опасности повреждения мяча.
4. Для занятий фитбол - аэробикой мяч накачивают до упругого состояния. Однако на первых занятиях для большей уверенности занимающихся и комфортности обучения, а также при специальных упражнениях лечебно-профилактической направленности следует использовать менее упруго накачанные мячи.
5. Осанка на мяче должна сохраняться правильной: спина прямая, подбородок приподнят, живот втянут, плечи развёрнуты, ноги согнуты врозь (три точки опоры- ноги, таз) стопы параллельны и прижаты к полу, носки могут быть разведены чуть в стороны, колени направлены на носки, голени в вертикальном положении, между бедром и голенью угол 90 или чуть больше. Руки опущены вниз, пальцы придерживают мяч.
6. Необходимо научить ребёнка приёмам самостраховки на занятиях фитбол - гимнастики.
7. Упражнения на занятиях должны быть доступными, разнообразными и интересными. Занимающиеся не должны испытывать чувство физического дискомфорта или болевых ощущений при их выполнении.
8. При выполнении подскоков на мяче необходимо следить за осанкой детей. Нельзя совмещать подпрыгивание со сгибанием, скручиванием или поворотами туловища.
9. Выполняя упражнения лёжа на мяче (на спине или животе), контролировать, чтобы голова и позвоночник составляли прямую линию и дыхание не задерживалось.
10. Физическую нагрузку необходимо строго дозировать в соответствии с возрастными особенностями занимающихся. На занятиях обязательно осуществлять врачебный и педагогический контроль.

11. Обучение упражнениям должно быть последовательным и постепенным «от простого к сложному». На первых занятиях следует придерживаться определенной последовательности (этапам) решения образовательных задач
12. При выполнении упражнений и следует строго придерживаться техники их выполнения. В комплексы упражнений не включать запрещенные элементы. К ним относятся: круговые движения головой, наклоны головы назад, резкие скручивающие движения, отрывание таза от мяча во время выполнения пружинных движений на нем, опора о мяч руками при некоторых ОРУ и различных переходах из одних исходных положений в другие.
13. Мячи хранятся в специально установленном месте, вдали от источников тепла (батареи) и воздействия прямых солнечных лучей.

#### **1.9. Направления программы:**

- Оздоровительное направление предполагает регулирование деятельности группы для соблюдения режима, формирование у детей жизненно важных двигательных умений и навыков, способствующих укреплению здоровья детей, стимулирование чувствительности и двигательной активности детей. Содействие профилактике и коррекции различных заболеваний (опорно-двигательного аппарата, внутренних органов и др.)
- Воспитательное направление обеспечивает развитие двигательных способностей (силы, гибкости, координации движений, выносливости, быстроты, функции равновесия, вестибулярного аппарата и др.). Развитие музыкально-ритмических, танцевальных и творческих способностей.
- Образовательное направление обеспечивает усвоение систематизированных знаний; развитие моторных способностей, предусматривая, в первую очередь, формирование отношения к

активной деятельности, внедрение в практику нетрадиционных методов и приемов, формирование представлений об окружающем мире.

#### **1.10. Организационно-методическая деятельность по реализации программы:**

Кружковая работа по физическому воспитанию детей дошкольного возраста (с 3 до 7 лет) должна представлять собой единство цели, задач, средств, форм и методов работы, направленных на укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие детей.

Для этого разработан перспективный план, который направлен на сохранение и укрепление здоровья детей дошкольного возраста, формирование у родителей, педагогов, воспитанников ответственных взглядов и убеждений в деле сохранения собственного здоровья.

В составлении системы работы кружка по фитбол-гимнастике, перспективного плана я опиралась на программу Е.Г.Сайкиной, С.В.Кузьминой - Фитбол-аэробика для детей «Танцы на мячах», работу С.В.Кузьминой «Комплексное воздействие упражнений фитбол – аэробики на развитие физических способностей детей», пособие А.А.Потапчук, Т.С.Овчинниковой «Двигательный игротренинг для дошкольников», Н.Э.Власенко «Фитбол-гимнастика в физическом воспитании детей дошкольного возраста».

На первом этапе своей работы определила необходимость поиска эффективных средств, методов и форм организации занятий. Определила средства и методы фитбол-гимнастики, положительно влияющие на развитие физических и музыкально-ритмических способностей.

#### **Средства фитбол - гимнастики для детей:**

- Гимнастические упражнения (Строевые, общеразвивающие и др.)
- Основные упражнения аэробики (шаги, связки, блоки).
- Танцевальные упражнения (элементы ритмики).

- Профилактико-корректирующие упражнения (упражнения, направленные на профилактику плоскостопия, нарушений осанки и др. заболеваний).
- Подвижные игры и эстафеты.
- Креативные игры и упражнения
- Упражнения из других видов оздоровительной физической культуры.

**Объекты программы:** Дети 3-7 лет.

**Методы:**

- Игровой метод;
- Наглядный метод;
- Практический метод.

**Формы и режим занятий:**

Форма проведения занятий – аудиторная;

Форма организации деятельности: групповая;

Форма обучения: очная.

**1.11. Ожидаемые результаты:**

**Воспитанники приобретают знания:**

- о разных комплексах упражнений на мячах;
- о правилах работы на больших мячах.
- о форме и физических свойствах футбола.

**Воспитанники формируют представления:**

- - о занятиях на футболе, как одним из видов гимнастики на мячах;
- - об истории развития футбола

**Воспитанники развивают умения:**

- 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.

Воспитанники буду участвовать в показательных занятиях для родителей, на спортивных праздниках в ДОУ, на спортивных развлечениях в ДОУ.

<b>ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ</b>		
<b>личностные</b>	<b>метапредметные</b>	<b>предметные</b>
Развитие навыков к здоровому образу жизни; развитие самооценки; владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения в игровой деятельности.	Определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих; бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих; добросовестное выполнение учебных заданий; осознанное стремление к освоению новых знаний и умений.	Формирование универсальных учебных действий учащихся в области физического развития; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, справедливости и свободе; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

### ***1 год обучения***

1. Сформированное представление о форме и физических свойствах фитбола;
2. Формирование правильной посадки на фитболе;



3. Знание базовых положений при выполнении упражнений в исходном положении (сидя, лежа, стоя, стоя на коленях)

### ***2 год обучения***

1. Совершенствование умения сохранять правильную осанку рук и ног в сочетании с покачиваниями на фитболах;
2. Совершенствование равновесия и координации;
3. Формирование здоровой осанки;
4. Совершенствование качества выполнения упражнений с сохранением равновесия из различных исходных положений.

### ***3 год обучения***

1. Совершенствование выполнения комплекса ОРУ с использованием фитбола в едином для всей группы темпе;
2. Совершенствование качества выполнения упражнений в равновесии;
3. Совершенствование качества упражнений на растягивание и расслабление мышц на фитболе;
4. Поддерживать интерес к упражнениям и играм с фитболом.

### ***4 год обучения***

1. Совершенствование качества выполнения упражнений в равновесии;
2. Совершенствование техники выполнения упражнений с фитболом;
3. Совершенствование качества выполнения упражнений с сохранением равновесия из различных исходных положений;
4. Проявление самостоятельности, творчества, инициативы;
5. Развитие у детей координации, внимания, творческой инициативы.
6. Постоянный интерес к упражнениям и играм с фитболом.

## **1.12. Новизна, педагогическая целесообразность**

Педагогическая целесообразность.

Данная программа педагогически целесообразна. При ее реализации у занимающихся формируются практические навыки здорового образа жизни, потребность в систематических двигательных занятиях, развивается осознанное отношение к своему здоровью, воспитывается умение бережно

относиться к своему организму, оценивать себя и свое состояние. Упражнения на мячах доступны всем, независимо от· возраста и состояния здоровья, даже людям, имеющим заболевания суставов ног, страдающим избыточным весом и другими заболеваниями. При занятиях фитбол- гимнастикой сердечно-сосудистая система организма работает в щадящем режиме, ударная нагрузка на суставы ног гораздо меньше, чем при других аэробных тренировках. Мяч создает хорошую амортизацию, и поэтому во время динамических упражнений на нем осевая нагрузка на позвоночник менее интенсивна, чем при ходьбе. Занимаясь фитбол-гимнастикой, дети меньше болеют, у них улучшается осанка, внимание, настроение, появляется чувство радости и удовольствия. На положительном эмоциональном фоне быстрее и эффективнее проходит процесс обучения двигательным умениям и навыкам.

Новизна.

Программа по фитбол-гимнастике является комплексной, включающей в себя разнообразный арсенал средств и методов детского фитнеса (оздоровительной аэробики, танца, корригирующей гимнастики и др.).

## **II. Содержательный раздел**

### **2.1. Содержание физкультурно – образовательной работы**

Программа работы «Фитбол - гимнастика» включает в себя четыре этапа.

#### **1-й этап.**

##### **Задачи этапа и их реализация.**

1. Дать представления о форме и физических свойствах фитбола.

Рекомендуемые упражнения:

- различные прокатывания фитбола по полу, по скамейке, между ориентирами «змейкой», вокруг ориентиров;
- отбивание фитбол двумя руками на месте, в сочетании с различными видами ходьбы;
- передача фитбола друг другу, броски фитбола;
- игры с фитболом: «Догони мяч», «Попади мячом в цель», «Вышибалы», «Докати мяч».

2. Обучить правильной посадке на фитболе.

Рекомендуемые упражнения:

- сидя на фитболе у твердой опоры, проверить правильность постановки стоп (стопы должны быть прижаты к полу и параллельны друг другу);
- сидя на фитболе, в медленном темпе выполнять упражнения для плечевого пояса. Например : а) повороты головы вправо-влево; б) поочередное поднятие рук вперед-вверх и в сторону; в) поднятие и опускание плеч; г) скольжение руками по поверхности фитбола; д) сгибание руки к плечам, сжав кисти в кулаки, руки в стороны; е) по сигналу встать, обежать вокруг мяча, придерживая его рукой.

3. Учить базовым положениям при выполнении упражнений (сидя, лежа, в приседе).

Рекомендуемые упражнения:

- Сидя в полуприседе на носках лицом к фитболу, прямые руки на фитболе, колени в стороны, спина прямая. Выполняем из положения стоя лицом к мячу: 1-2 присели, проверили положение; 3-4 встали, руки в стороны. По сигналу

все разбежались враспынную и бегают между фитболами, по другому сигналу подбежали к своим фитболам и присели. Это положение можно принимать парами у одного фитбола лицом друг к другу.

- Исходное положение - упор стоя на коленях лицом к фитболу, руки на фитболе; - присесть на пятки, фитбол прижать к коленям; - вернуться в исходное положение.

- Исходное положение - лежа на спине на полу, прямые ноги на фитболе, опора на пятки. Покачивать фитбол ногами вправо-влево, руки вдоль туловища. Это упражнение можно делать парами с одним фитболом, располагаясь зеркально.

- Исходное положение - лежа на спине на полу, ноги прямые на фитболе. Приподнимать таз от пола. Можно выполнять одновременно парами, располагаясь зеркально.

- Исходное положение - лежа на спине на полу, ступни ног на фитболе. Делать маленькие шаги по поверхности фитбол а вперед-назад.

- Переходы из положения упор сидя, фитбол на прямых ногах, прокатывая фитбол к груди, лечь на спину. Аналогичным способом вернуться в исходное положение.

- Исходное положение - лежа на спине на полу, ногами обхватить фитбол. Согнуть колени и сжать фитбол. Можно выполнить поочередно вдвоем. То же в положении сидя.

- Исходное положение - лежа на спине на полу, согнутые в коленях ноги лежат на фитболе, руки за головой. Поднять верхнюю часть туловища к коленям. Можно выполнять одновременно вдвоем.

- Исходное положение — лежа на спине на полу, прямые ноги вместе, руки вытянуты за головой, фитбол в руках. Передавать фитбол из рук в ноги и наоборот.

- Стоя на коленях на полу лицом к фитболу, разгибая ноги, сделать перекат в положение на живот на фитболе. Ноги и руки упираются в пол. Это

упражнение лучше начинать с фитбола, диаметр которого на один размер меньше необходимого для занимающихся.

- Лежа на спине на полу, согнутые в коленях ноги лежат на фитболе. Напрягая мышцы ног, прижать фитбол к ягодицам.

Организационно - методические указания.

Структура занятий на этом этапе включает в себя традиционную разминку с различными видами ходьбы, бега, упражнениями для рук, туловища, ног, комплексы ритмической гимнастики, 5—6 упражнений с фитболом, игровые упражнения в виде эстафет, упражнения на растягивание и расслабление мышц без фитбола. Занимающиеся с фитболами должны находиться на расстоянии 1—1,5 м друг от друга и от различных выступающих предметов в зале. Темп и продолжительность упражнений индивидуальны.

## **2-й этап.**

### **Задачи этапа и их реализация:**

1. Научить сохранению правильной осанки при выполнении упражнений для рук и ног в сочетании с покачиваниями на фитболе.

Рекомендуемые упражнения:

- самостоятельно покачиваться на фитболе с опробованием установки: пятки давят на пол, спина прямая, через затылок и позвоночник фитбол как бы проходит «стержнем»;
- в среднем темпе выполнять движения руками: в стороны, вверх, вперед, вниз; выполнять прямыми руками круговое вращение в лучезапястных, локтевых и плечевых суставах. Подобные движения должны вызывать самопроизвольное покачивание на фитболе. Необходимо следить за постоянным сохранением контакта с поверхностью фитбола.
- Сидя на фитболе, выполнить следующие упражнения:
  - ходьбу на месте, не отрывая носков;
  - ходьбу, высоко поднимая колени;

- из положения ступни вместе, раздвинуть пятки в стороны и вернуться в исходное положение;
- приставной шаг в сторону;
- из положения сидя ноги врозь перейти в положение ноги скрестно.

1. Научить сохранению правильной осанки при уменьшении площади опоры (тренировка равновесия и координации).

Рекомендуемые упражнения:

- поочередно выставлять ноги на пятку, вперед, в сторону, руки на фитболе;
  - поочередно выставлять ноги вперед, в сторону, на носок;
  - то же упражнение с различными положениями рук: одна вперед, другая вверх; одна за голову, другая в сторону.
2. Обучить ребенка упражнениям на сохранение равновесия с различными положениями на фитболе.

Рекомендуемые упражнения:

- наклониться вперед, ноги врозь;
- наклониться вперед к выставленной ноге, вперед с различными положениями рук;
- наклониться в стороны поочередно, сидя на фитболе: ноги стоят на полу, руки на поясе, руки за головой, руки в стороны;
- наклониться поочередно в разные стороны к выставленной в сторону ноге с различными положениями рук;
- сохранить правильную осанку и удержать равновесие в фазных положениях: руки в стороны, одна нога вперед; поднять руки вверх; согнуть в локтях-выполнить круговые движения руками;
- сидя на фитболе, в медленном темпе сделать несколько шагов вперед и лечь спиной на фитбол, сохраняя прямой угол между голенью и бедром, пятки должны быть на полу, руки придерживают фитбол сбоку. Переступая ногами, вернуться в исходное положение.

- Исходное положение - лежа на фитболе, руки в упоре на полу. Сделать несколько шагов руками вперед и назад. Затылок, шея, спина должны быть на прямой линии.
- Исходное положение — лежа на животе на фитболе, ноги полусогнуты в «стартовом» положении на полу. Согнуть руки в локтях, ладонями вперед («крылышки»). Голову не поднимать.
- Исходное положение — лежа на животе на фитболе, руки на полу, ноги в «стартовом» положении. Поочередно поднимать ноги до горизонтали, руки должны быть согнуты, плечи - над кистями.
- В том же исходном положении поднимать поочередно ноги, сгибая в коленях.
- Исходное положение — лежа на спине на полу, прямые ноги на фитболе. Выполнять поочередно махи прямой ногой вверх.
- Исходное положение - лежа на спине на полу, руки вдоль туловища, ноги стопами опираются на фитбол. Поочередные махи согнутой ногой.
- Выполнить два предыдущих упражнения из исходного положения — руки за голову.

3. Научить выполнению упражнений в расслаблении мышц на фитболе.

Рекомендуемые упражнения:

- сидя на полу с согнутыми ногами боком к фитболу, облокотиться на фитбол, придерживая руками, расслабить мышцы шеи, спины, положить голову на фитбол и в таком положении покачаться;
- сидя на полу спиной к фитболу, придерживая его сзади руками, расслабить мышцы шеи и спины, положить голову на фитбол и покачиваться влево - вправо.

Организационно - методические указания.

При выполнении упражнений в сочетании с колебательными покачиваниями на фитболе необходимо контролировать постоянный контакте поверхностью фитбола. Структура занятий сохраняется, но увеличивается объем

упражнений на фитболе. Можно использовать музыкально-ритмические композиции с различными перестроениями.

### **3-й этап.**

#### **Задачи этапа и их реализация:**

1. Научить выполнению комплекса общеразвивающих упражнений с использованием фитбола в едином для всей группы темпе. Рекомендуемые упражнения: комплексы общеразвивающих упражнений в соответствии с возрастными требованиями к занимающимся.
2. Научить выполнению упражнений на растягивание с использованием фитбола.

#### **Рекомендуемые упражнения:**

- стоя в упоре на одном колене, боком к мячу, другая нога выпрямлена и опирается на мяч ступней, выполнять медленные пружинистые покачивания;
- то же упражнение выполнять, сгибая руки;
- стоя на одном колене, спиной к фитболу, другое колено - на мяче, руки на полу. Выполнить несколько пружинистых движений назад;
- лежа спиной на фитболе, руки в стороны, угол между голенью и бедром  $90^\circ$ , точка контакта с мячом - на средней линии, лопаток;
- исходное положение — то же, при «накате» на фитбол дальнюю руку поднять вверх;
- исходное положение - то же, выполнять одновременно одноименной рукой и ногой.

### **4-й этап.**

#### **Задача этапа и ее реализация:**

1. Совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии.

#### **Рекомендуемые упражнения:**

- Исходное положение — в упоре лежа на животе на фитболе. Сгибая ноги, прокатить фитбол к груди.
- Исходное положение - то же, но опора на фитбол одной ногой.



- Лицом к фитболу, стоя на коленях, перейти в положение лежа на животе, руки в упоре, одна нога согнута.
- Аналогичное упражнение, но опора на фитбол коленом согнутой ноги, другая выпрямлена вверх.
- Лежа спиной на фитболе, руки на полу, одна нога вверх.
- Исходное положение - то же, ноги вверх.
- Лежа на животе на фитболе, поворот на спину.
- Стоя правым боком к фитболу, шаг правой через фитбол, прокат на фитболе и затем приставить левую, встать левым боком к фитболу.
- Сидя на фитболе, ноги вместе, небольшой наклон влево, прокат вправо на фитболе, встать, фитбол слева. То же, прокат влево на фитболе.
- Лежа на животе на фитболе, в упоре на полу, повороты в стороны. Точка контакта с фитболом постепенно удаляется от опоры на пол.
- То же упражнение, но опора на фитбол одной ногой.
- Лежа на спине на полу, ноги на фитболе, поднимая таз от пола, сгибая ноги, подкатить фитбол к ягодицам, вернуться в исходное положение.
- То же упражнение с опорой на фитбол одной ногой.

## 2.2. УЧЕБНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### Учебно-тематический план младшей группы.

№ п/п	Наименование раздела	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Введение		2ч		Ситуативный разговор, беседа
2	Фитбол-гимнастика			63 ч	Игра, наблюдение, упражнения, рефлексия
3	Занятия с использованием тренажеров		4 ч		Игра, наблюдение, упражнения
4	Показательные занятия			3 ч	Открытое занятие
		72ч			

### Учебно-тематический план средней группы.

№ п/п	Наименование раздела	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Введение		2ч		Ситуативный разговор, беседа
2	Фитбол-гимнастика			63 ч	Игра, наблюдение, упражнения, рефлексия
3	Занятия с использованием тренажеров		5 ч		Игра, наблюдение, упражнения
4	Показательные занятия			2ч	Открытое занятие
		72ч			

### Учебно-тематический план старшей группы.

№ п/п	Наименование раздела	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Введение		2ч		Ситуативный разговор, беседа
2	Фитбол-гимнастика			61 ч	Игра, наблюдение, упражнения, рефлексия
3	Занятия с использованием тренажеров		6 ч		Игра, наблюдение, упражнения
4	Показательные занятия			3 ч	Открытое занятие
		72ч			

### Учебно-тематический план подготовительной к школе группы.

№ п/п	Наименование раздела	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Введение		2ч		Ситуативный разговор, беседа
2	Фитбол-гимнастика			59 ч	Игра, наблюдение, упражнения, рефлексия

3	Занятия с использованием тренажеров		8ч		Игра, наблюдение, упражнения
4	Показательные занятия			3 ч	Открытое занятие
		72ч			

**Перспективный календарно – тематический план  
по «Фитбол-гимнастике» во второй младшей группе.**

№ п/п	Месяц	Программное содержание	Тема	Рекомендуемые упражнения	Количество занятий
1	Сентябрь	Ознакомление с правилами техники безопасности выполнения упражнений на фитболе. Познакомить с правилами работы с большим мячом.	1. «По следам колобка» 2. «В гости к солнышку»	«Колобок»-прокатывание фитбола: по полу, по скамейке, змейкой между ориентирами, вокруг ориентиров.	8
2	Октябрь	Представление о форме и физических свойствах фитбола. Разучивание правильной посадки на фитболе.	1.«Кто повстречался нам по дороге» 2.«Что растет в огороде»	Игры с фитболом: «Догони мяч», «Попади мячом в цель», «Докати мяч»	8
3	Ноябрь	Формирование и закрепление навыка правильной осанки. Укреплять мышцы спины, живота. Формировать у детей правильную осанку .	1.«На хозяйском дворе» 2.«Как медведь мед искал» 3.«Физкультура для зверят» 4.«Звонкие погремушки»	«Веселый мяч»-передача фитбола друг другу, броски фитбола; Игры с фитболом: «Догони мяч», «Попади мячом в цель», «Докати мяч»	8
4	Декабрь	Формирование целенаправленной двигательной активности с фитболами. Ознакомление с приемами самостраховки. Формирование опорно-	1.«Экскурсия в лес» 2.«Морские приключения» 3.«Путешествие на поезде» 4.«Что принес нам почтальон?»	«Стульчик»-сидя на фитболе у твердой опоры, проверить правильность постановки стоп (должны	8

		двигательного аппарата и закрепление навыка правильной осанки.	5.«Про Почему и Потому» 6.«На птичьем дворе» 7.«Пушистые цыплята» 8.«Жила-была Муха»	быть прижаты к полу и параллельны друг другу; - сидя на фитболе, в медленном темпе выполнять упражнения для плечевого пояса, например: а) повороты головы вправо-влево; б) поочередное поднимание рук вперед-вверх – в сторону; в) поднимать и опускание плеч; г) скольжение руками по поверхности фитбола; д) сгибание рук к плечам, сжав кисти в кулаки, руки в стороны; е) по сигналу встать, обежать вокруг мяча, придерживая его рукой. - игры с фитболом: «Догони мяч», «Толкай ладонями», «Толкай развернутой ступней».	
5	Январь	Формирование представлений о базовых положениях при выполнении упражнений на фитболе (сидя, лежа, в приседе).	1.«Заяц-хвоста» 2.«Коза и семеро козлят» 3.«Зверята-сладкоежки»	«Горка» и.п.: лежа на спине, на полу, прямые ноги на фитболе, опора на пятки;	8

		<p>Формирование умения сохранения правильной осанки при выполнении упражнений для рук и ног в сочетании с покачиваниями на фитболе.</p> <p>Формирование опорно-двигательного аппарата и закрепление навыка правильной осанки.</p>	<p>4.«Сказочка про Козявочку»</p> <p>5.«Цирк, цирк, цирк!»</p> <p>6.«Берегись, автомобиль!»</p> <p>7.«Сказочная история»</p> <p>8. «Письмо Деду Морозу»</p>	<p>«Переходы» переходы из положения упор сидя, фитбол на прямых ногах, прокатывая фитбол к груди, лечь на спину.</p> <p>Аналогичным способом вернуться в и.п.</p> <p>«Перекат» и.п.: стоя на полу на коленях лицом к фитболу. Разгибая ноги, сделать перекат в положении на живот на фитболе. Ноги и руки упираются в пол.</p> <p>-игры с фитболом «Бусины», «Замри»</p>	
6	Февраль	<p>Повышение функциональной активности сенсорных систем. Обучение упражнениям на сохранение равновесия с различными положениями на фитболе. Сохранение осанки при уменьшении площади опоры.</p> <p>Укрепление мышечного корсета, формирование навыка правильной осанки и элементарные умения самоорганизации в двигательной деятельности.</p>	<p>1.«Морозко»</p> <p>2.«Снегурочка»</p> <p>3.«Лисичка-сестричка и Серый волк»</p> <p>4.«Где живет Умка?»</p> <p>5.«Винни Пух и все-все-все»</p> <p>6.«День рождения у куклы Наташи»</p> <p>7.«Зимние забавы»</p> <p>8.«Каникулы в Простоквашино»</p>	<p>«Передача» и.п.: лежа на спине на полу, прямые ноги вместе, руки вытянуты за головой, фитбол в руках.</p> <p>Передать фитбол из рук в ноги и наоборот.</p> <p>«Приседания» и.п.: упор, стоя на коленях лицом к фитболу, руки на фитболе. На счет 1- присесть на пятки, фитбол</p>	8

				прижать к коленям; на счет 2- вернуться в и.п.	
7	Март	Обучение выполнению упражнений в расслаблении мышц на фитболе. Формирование опорно-двигательного аппарата и закрепление навык правильной осанки. Тренировка чувства равновесия и координации движения.	1.«Парк развлечений» 2.«Белоснежка и семь гномов» 3.«Богатырские потехи» 4.«Зимняя Олимпиада» 5.«Серая шейка» 6.«Два мороза» 7.«Пряничный домик» 8.«Заяц и лиса»	«Покачивание» Покачивать фитбол ногами вправо-влево, руки вдоль туловища. Упражнение можно делать парами с одним фитболом, располагаясь зеркально. «Бег врассыпную» по сигналу все разбегаются врассыпную и бегают между фитболами, по следующему сигналу подбегают к своим фитболам и приседают. Это положение можно принимать парами у одного фитбола лицом друг к другу.	8
8	Апрель	Обучение выполнению упражнений на растягивание с использованием фитбола. Формирование навыка осознанного овладения движениями и развитие самоконтроля и самооценки при выполнении упражнений. Тренировка чувства равновесия и координации движения.	1.«Как Медведь весну встречал» 2.«Подарок для мамочки» 3.«Путешествие по облакам» 4.«Кто сказал «Мяу?»» 5.«А в Африке, а в Африке» 6.«В поисках сокровищ» 7.«Магазин игрушек»	«Подними фитбол» и.п.: лежа на спине на полу, ногами обхватить фитбол. Согнуть колени и сжать фитбол. Можно выполнить поочередно вдвоем. То же в	8

			8.«Кот в сапогах»	положении сидя; «Качели» и.п.: сидя на фитболе. Выполнять ходьбу на месте, не отрывая носков, ходьбу, высоко поднимая колени.	
9	Май	Совершенствовать навык выполнению комплекса общеразвивающих упражнений с использованием фитбола в едином для всей группы темпе. Совершенствование качества выполнения упражнений. Формирование опорно-двигательного аппарата и закрепление навык правильной осанки. Тренировка чувства равновесия и координации движения.	1.«Мышка-вострохвостик» 2.«Коза-Дереза»  3.«Необитаемый остров» 4.«Муха-Цокотуха» 5.«Кошкин дом»  6.«На птичьем дворе» 7.«Космическое путешествие» 8.«Вождь краснокожих»	«Разминка для боксера» в среднем темпе выполнять движение руками: в стороны – вверх – вперед-вниз. Выполнять прямыми руками круговое вращение в лучезапястных, локтевых и плечевых суставах. «Веселые ножки» поочередно выставлять ноги на пятку вперед, в сторону, руки на фитболе.	7
10		Музыкально - спортивный праздник с участием родителей «Мой друг - ФИТБОЛ»			1

**Перспективный календарно – тематический план  
по «Фитбол-гимнастике» в средней группе.**

№ п\п	Месяц	Программное содержание	Тема	Рекомендуемые упражнения	Количество
-------	-------	------------------------	------	--------------------------	------------

					заня тий
1	Сентябрь	Ознакомление с правилами техники безопасности выполнения упражнений на фитболе. Познакомить с правилами работы с большим мячом.	1. «В гости к солнышку» 2. «По следам колобка»	«Колобок»-прокатывание фитбола: по полу, по скамейке, змейкой между ориентирами, вокруг ориентиров.	8
2	Октябрь	Представление о форме и физических свойствах фитбола. Формирование и закрепление навыка правильной осанки.	1.«Звонкие погремушки» 2.«Муравьишки-труженики»	Игры с фитболом: «Догони мяч», «Попади мячом в цель», «Докати мяч»	8
3	Ноябрь	Разучивание правильной посадки на фитболе. Укреплять мышцы спины, живота. Формировать у детей правильную осанку .	1.«Веселые медвежата» 2.«Птички-невелички» 3.«Новые приключения Колобка» 4.«Озорные обезьянки» 5.«Лесные состязания»	«Веселый мяч»-передача фитбола друг другу, броски фитбола; Игры с фитболом: «Догони мяч», «Попади мячом в цель», «Докати мяч»	8
4	Декабрь	Формирование целенаправленной двигательной активности с фитболами. Ознакомление с приемами самостраховки. Формирование опорно-двигательного аппарата и закрепление навыка правильной осанки.	1.«Экскурсия в лес» 2.«Морские приключения» 3.«Пушистые цыплята» 4.«Зверята-сладкоежки» 5.«Коза и семеро козлят» 6.«Жила-была Муха» 7.«Сказочка про Козявочку» 8. «Заяц-хваста»	«Стульчик»-сидя на фитболе у твердой опоры, проверить правильность постановки стоп (должны быть прижаты к полу и параллельны друг другу; - сидя на фитболе, в медленном темпе выполнять упражнения для плечевого пояса, например: а) повороты головы вправо-влево; б) поочередное поднятие рук	8



				<p>вперед-вверх – в сторону;</p> <p>в) поднимание и опускание плеч;</p> <p>г) скольжение руками по поверхности фитбола;</p> <p>д) сгибание рук к плечам, сжав кисти в кулаки, руки в стороны;</p> <p>е) по сигналу встать, обежать вокруг мяча, придерживая его рукой.</p> <p>- игры с фитболом: «Догони мяч», «Толкай ладонями», «Толкай развернутой ступней».</p>	
5	Январь	<p>Формирование представлений о базовых положениях при выполнении упражнений на фитболе (сидя, лежа, в приседе).</p> <p>Формирование умения сохранения правильной осанки при выполнении упражнений для рук и ног в сочетании с покачиваниями на фитболе.</p> <p>Формирование опорно-двигательного аппарата и закрепление навыка правильной осанки.</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.«Сказочная история»</li> <li>2.«Берегись, автомобиль!»</li> <li>3.«Паровозик в гости к бабушке»</li> <li>4.«Крошки-еноты»</li> <li>5.«Цирковое приключение!»</li> <li>6.«Кто на свете всех быстрее?»</li> <li>7.«Звери в яме»</li> <li>8. «Заяц и еж»</li> </ol>	<p>«Горка» и.п.: лежа на спине, на полу, прямые ноги на фитболе, опора на пятки;</p> <p>«Переходы» переходы из положения упор сидя, фитбол на прямых ногах, прокатывая фитбол к груди, лечь на спину. Аналогичным способом вернуться в и.п.</p> <p>«Пережат» и.п.: стоя на полу на коленях лицом к фитболу. Разгибая ноги, слелать пережат в положении на живот на фитболе. Ноги и руки упираются в пол.</p>	8

				-игры с фитболом «Бусины», «Замри»	
6	Февраль	Повышение функциональной активности сенсорных систем. Обучение упражнениям на сохранение равновесия с различными положениями на фитболе. Сохранение осанки при уменьшении площади опоры. Укрепление мышечного корсета, формирование навыка правильной осанки и элементарные умения самоорганизации в двигательной деятельности.	1.«Морозко» 2.«Снегурочка» 3.«Лисичка-сестричка и Серый волк» 4.«Где живет Умка?» 5.«Винни Пух и все-все-все» 6.«День рождения у куклы Наташи» 7.«Зимние забавы» 8.«Каникулы в Простоквашино»	«Передача» и.п.: лежа на спине на полу, прямые ноги вместе, руки вытянуты за головой, фитбол в руках. Передать фитбол из рук в ноги и наоборот. «Приседания» и.п.: упор, стоя на коленях лицом к фитболу, руки на фитболе. На счет 1- присесть на пятки, фитбол прижать к коленям; на счет 2- вернуться в и.п.	8
7	Март	Обучение выполнению упражнений в расслаблении мышц на фитболе. Формирование опорно-двигательного аппарата и закрепление навык правильной осанки. Тренировка чувства равновесия и координации движения.	1.«Парк развлечений» 2.«Белоснежка и семь гномов» 3.«Богатырские потехи» 4.«Зимняя Олимпиада» 5.«Серая шейка» 6.«Два мороза» 7.«Пряничный домик» 8.«Заяц и лиса»	«Покачивание» Покачивать фитбол ногами вправо-влево, руки вдоль туловища. Упражнение можно делать парами с одним фитболом, располагаясь зеркально. «Бег врассыпную» по сигналу все разбегаются врассыпную и бегают между фитболами, по следующему сигналу подбегают к своим фитболам и приседают. Это положение	8

				можно принимать парами у одного фитбола лицом друг к другу.	
8	Апрель	Обучение выполнению упражнений на растягивание с использованием фитбола. Формирование навыка осознанного овладения движениями и развитие самоконтроля и самооценки при выполнении упражнений. Тренировка чувства равновесия и координации движения.	1.«Как Медведь весну встречал» 2.«Подарок для мамочки» 3.«Путешествие по облакам» 4.«Кто сказал «Мяу?»» 5.«А в Африке, а в Африке» 6.«В поисках сокровищ» 7.«Магазин игрушек» 8.«Кот в сапогах»	«Подними фитбол» и.п.: лежа на спине на полу, ногами обхватить фитбол. Согнуть колени и сжать фитбол. Можно выполнить поочередно вдвоем. То же в положении сидя; «Качели» и.п.: сидя на фитболе. Выполнять ходьбу на месте, не отрывая носков, ходьбу, высоко поднимая колени.	8
9	Май	Обучение выполнению комплекса общеразвивающих упражнений с использованием фитбола в едином для всей группы темпе. Укрепление мышечного корсета, формировать навык правильной осанки.	1.«Коза с колокольчиком» 2.«Утро в весеннем лесу» 3.«Сказка про Комара и Мишку» 4.«Непослушный Муравьишка» 5.«На птичьем дворе» 6.«Космическое путешествие» 7.«Зоопарк» 8.«Вождь краснокожих»	«Руки в стороны» и.п.: стоя лицом к мячу. На счет 1-2 присели, прямые руки на фитболе, колени в стороны, спина прямая; на 3-4 встали, руки в стороны; «Шагаем по фитболу» и.п.: лежа на спине на полу, ноги прямые на фитболе. Приподнимать таз от пола. Упражнение можно выполнять одновременно парами, располагаясь зеркально,	7

				делать маленькие шаги по поверхности фитбола вперед- назад.	
10		Музыкально - спортивный праздник с участием родителей «Мой друг - ФИТБОЛ»			1

**Перспективный календарно – тематический план  
по «Фитбол-гимнастике» в старшей и  
подготовительной к школе группе.**

№ п\п	Месяц	Программное содержание	Тема	Рекомендуемые упражнения	Коли честв о заня тий
1	Сентябрь	Ознакомление с правилами техники безопасности выполнения упражнений на фитболе. Познакомить с правилами работы с большим мячом.	1.«Терем Мухи» 2.«Звери в яме»	«Колобок»- прокатывание фитбола: по полу, по скамейке, змейкой между ориентирами, вокруг ориентиров.	8
2	Октябрь	Представление о форме и физических свойствах фитбола. Формирование и закрепление навыка правильной осанки.	1.«Наши здоровые ножки» 2.«Муравьиш ки- труженики»	Игры с фитболом: «Догони мяч», «Попади мячом в цель», «Докати мяч»	8
3	Ноябрь	Разучивание правильной посадки на фитболе. Укреплять мышцы спины, живота. Формировать у детей правильную осанку .	1.«Сказочный город» 2.«Сказочка про Козявочку» 3.«Лесные состязания» 4.«Мой друг- Мойдодыр» 5.«В стране дорожных знаков»	«Веселый мяч»- передача фитбола друг другу, броски фитбола; Игры с фитболом: «Догони мяч», «Попади мячом в цель», «Докати мяч»	8
4	Декабрь	Формирование целенаправленной двигательной активности с фитболами.	1.«Заяц и еж» 2.«Вершки и корешки»	«Стульчик»-сидя на фитболе у твердой опоры, проверить	8

		<p>Ознакомление с приемами самостраховки. Формирование опорно-двигательного аппарата и закрепление навыка правильной осанки.</p>	<p>3.«На арене цирка» 4.«Кто на свете всех быстрее?» 5.«Игра – дело серьезное!» 6. «Морские приключения»</p>	<p>правильность постановки стоп (должны быть прижаты к полу и параллельны друг другу; - сидя на фитболе, в медленном темпе выполнять упражнения для плечевого пояса, например: а) повороты головы вправо-влево; б) поочередное поднимание рук вперед-вверх – в сторону; в) поднимание и опускание плеч; г) скольжение руками по поверхности фитбола; д) сгибание рук к плечам, сжав кисти в кулаки, руки в стороны; е) по сигналу встать, обежать вокруг мяча, придерживая его рукой. - игры с фитболом: «Догони мяч», «Толкай ладонями», «Толкай развернутой ступней».</p>	
5	Январь	<p>Формирование представлений о базовых положениях при выполнении упражнений на фитболе (сидя, лежа, в приседе). Формирование умения сохранения правильной осанки при выполнении</p>	<p>1.«Серая шейка» 2.«Путешествие по Африке» 3.«Пряничный человечек» 4.«Морозец и Мороз»</p>	<p>«Горка» и.п.: лежа на спине, на полу, прямые ноги на фитболе, опора на пятки; «Переходы» переходы из положения упор сидя, фитбол на</p>	8

		упражнений для рук и ног в сочетании с покачиваниями на фитболе. Формирование опорно-двигательного аппарата и закрепление навыка правильной осанки.	5.«На улицах города» 6.«Где живет Умка?» 7.«Два Мороза» 8. «Новогодние подарки»	прямых ногах, прокатывая фитбол к груди, лечь на спину. Аналогичным способом вернуться в и.п. «Перекат» и.п.: стоя на полу на коленях лицом к фитболу. Разгибая ноги, слелать перекат в положении на живот на фитболе. Ноги и руки упираются в пол. -игры с фитболом «Бусины», «Замри»	
6	Февраль	Повышение функциональной активности сенсорных систем. Обучение упражнениям на сохранение равновесия с различными положениями на фитболе. Сохранение осанки при уменьшении площади опоры. Укрепление мышечного корсета, формирование навыка правильной осанки и элементарные умения самоорганизации в двигательной деятельности.	1.«Снегурочка» 2. «Ваня в ледяном царстве» 3.«Лисичка-сестричка и Серый волк» 4.«Морозко» 5. «Зимняя Олимпиада» 6.«Каникулы в Простоквашино» 7. «Винни Пух и все-все-все» 8 «Зимние забавы»	«Передача» и.п.: лежа на спине на полу, прямые ноги вместе, руки вытянуты за головой, фитбол в руках. Передать фитбол из рук в ноги и наоборот. «Приседания» и.п.: упор, стоя на коленях лицом к фитболу, руки на фитболе. На счет 1- присесть на пятки, фитбол прижать к коленям; на счет 2- вернуться в и.п.	8
7	Март	Обучение выполнению упражнений в расслаблении мышц на фитболе. Формирование опорно-двигательного аппарата и закрепление навык правильной осанки. Тренировка чувства равновесия и координации движения.	1. «Летучий корабль» 2. «Каша из топора» 3.«Богатырские потехи» 4.«Девочка Снегурочка» 5.«Путешествие на поезде» 6.«Авиаторы»	«Покачивание» Покачивать фитбол ногами вправо-влево, руки вдоль туловища. Упражнение можно делать парами с одним фитболом, располагаясь зеркально.	8

			7. «Парк развлечений» 8.«Белоснежка и семь гномов»	«Бег врассыпную» по сигналу все разбегаются врассыпную и бегают между фитболами, по следующему сигналу подбегают к своим фитболам и приседают. Это положение можно принимать парами у одного фитбола лицом друг к другу.	
8	Апрель	Обучение выполнению упражнений на растягивание с использованием фитбола. Формирование навыка осознанного овладения движениями и развитие самоконтроля и самооценки при выполнении упражнений. Тренировка чувства равновесия и координации движения.	1.«Как Медведь весну встречал» 2. «Марья-искусница» 3. «Нет Козы с орехами» 4.«Зоопарк» 5.«Необитаемый остров» 6.«Магазин игрушек» 7.«Кот в сапогах» 8.«Путешествие по облакам»	«Подними фитбол» и.п.: лежа на спине на полу, ногами обхватить фитбол. Согнуть колени и сжать фитбол. Можно выполнить поочередно вдвоем. То же в положении сидя; «Качели» и.п.: сидя на фитболе. Выполнять ходьбу на месте, не отрывая носков, ходьбу, высоко поднимая колени.	8
9	Май	Обучение выполнению комплекса общеразвивающих упражнений с использованием фитбола в едином для всей группы темпе. Укрепление мышечного корсета, формировать навык правильной осанки.	1.«Коза - дреза» 2.«Жила-была Муха» 3.«Космическое путешествие» 4.«Мышка-вострохвости к» 5.«Волшебная палочка» 6.«Подводный мир»	«Руки в стороны» и.п.: стоя лицом к мячу. На счет 1-2 присели, прямые руки на фитболе, колени в стороны, спина прямая; на 3-4 встали, руки в стороны; «Шагаем по фитболу» и.п.: лежа на спине на полу, ноги прямые на фитболе.	7

			7.«Мы идем в поход» 8.«Мы-спортсмены»	Приподнимать таз от пола. Упражнение можно выполнять одновременно парами, располагаясь зеркально, делать маленькие шаги по поверхности фитбола вперед-назад.	
10		Музыкально - спортивный праздник с участием родителей «Игра-дело серьезное!»			1

### 2.3. Критерии отслеживания результативности освоения программы

#### *Уровни освоения программы во второй младшей группе.*

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

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

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

#### *Уровни освоения программы в средней группе.*

Высокий уровень. Проявляет интерес к новым упражнениям. Может контролировать действия других. Сохраняет длительное устойчивое равновесие. Следит за осанкой.

Средний уровень. Самостоятельно правильно выполняет упражнения с фитболом по предварительному показу инструктора. Активно осваивает



новые упражнения. Соблюдает правила игры, замечает ошибки выполнения упражнений на фитболе. Равновесие на фитболе сохраняется.

Низкий уровень. Допускает ошибки при выполнении упражнений на фитболе. Выполняет упражнения по показу инструктора. Нарушает правила в подвижных играх на фитболе.

#### ***Уровни освоения программы в старшей группе.***

Высокий уровень. Уверенно, с хорошей амплитудой выполняет упражнения. Способен самостоятельно организовать игру. Самооценивает и контролирует других детей.

Средний уровень. Без усилий выполняет упражнения. Может замечать свои ошибки в технике выполнения. Самостоятельно игры не организовывает.

Низкий уровень. Не замечает ошибки в технике выполнения. С интересом включается в игру, не нарушает правила в подвижных играх. Интерес к освоению новых упражнений не устойчив.

#### ***Уровни освоения программы в подготовительной к школе группе.***

Высокий уровень. Самостоятельно организовывает игру. Равновесие устойчивое. Упражнения выполняют с хорошей амплитудой, выразительно.

Средний уровень. Устойчивое равновесие сохраняет. Оценивает выполнение упражнений другими детьми, проявляет интерес к новым упражнениям.

Низкий уровень. Слабо контролирует технику выполнения. Допускает нарушения в играх. Без усилия и интереса осваивает новые упражнения.

### III. Организационный раздел

#### 3.1. Литература:

1. Алямовская, В. Г. Как воспитать здорового ребенка [Текст] / В. Г. Алямовская. – М., 1993. – 74 с.
2. Вавилова, Е. Н. Укрепляйте здоровье детей: пособие для воспитателя детского сада [Текст] / Е. Н. Вавилова. – М.: Просвещение, 1986. – 110 с.
3. Веселовская, С. В. Фитбол тренинг [Текст] / С. В. Веселовская, О. Ю. Сверчкова, Т. В. Левчинкова // Пособие по фитбол - аэробике и фитбол - гимнастике. – М.: ННОУ Центр «Фитбол», 1998. – 56 с.
4. Воробьева, Т. А. Мяч и речь [Текст] / Т. А. Воробьева, О. И. Крупенчук. – СПб.: КАРО, 2003. – 91 с.
5. Горботенко, О. Ф. Физкультурно – оздоровительная работа в ДОУ: планирование, занятия, упражнения, спортивно – досуговые мероприятия [Текст] / сост. О. Ф. Горботенко, Т. А. Кардаильская, Г. П. Попова. – Волгоград: Учитель, 2008. – 159 с.
6. Дошкольное образование. Словарь терминов [Текст]: словарь / Сост. Виноградова Н. А. и др. – М.: Айрис-пресс, 2005. – 400 с.
7. Здоровый малыш: Программа оздоровления детей в ДОУ [Текст]: пособие для воспитателей / Под ред. З. И. Бересневой. – М.: ТЦ Сфера, 2008. – 32 с.
8. Картушина, М. Ю. Зеленый огонек здоровья: Программа оздоровления дошкольников: программа развития [Текст] / М. Ю. Картушина. – М.: ТЦ Сфера, 2007. – 208 с.
9. Колодницкий, Г. А. Ритмические упражнения, хореография игры: методическое пособие [Текст] / Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов. – М.: Дрофа, 2004. – 105 с.

10. Кузнецова, М. Н. Оздоровление детей в детском саду. Система мероприятий: учебное пособие для воспитателей [Текст] / М. Н. Кузнецова. – М.: Айрис-пресс, 2008. – 96 с.
11. Лагутин Л. Б. Физическое воспитание ребенка в дошкольном учреждении [Текст] / Л. Б. Лагутин // Теория и практика физической культуры. – 1994. - №7. – С. 8 – 11.
12. Лопухина, И. С. Речь, ритм, движение [Текст] / И. С. Лопухина. – СПб.: Дельта, 1997. – 123 с.
13. Осокина, Т. И. Физическая культура в детском саду [Текст]: учебное пособие / Т. И. Осокина. М.: Просвещение, – 1986 – 304 с.
14. Овчинникова, Т. С. Двигательный игротренинг для дошкольников: учебное пособие [Текст] / Т. С. Овчинникова. – СПб.: Речь. – 2009. – 176 с.
15. Система физического воспитания в ДОУ: планирование, информационно - методические материалы, разработки занятий и упражнений, спортивные игры [Текст]: учебное пособие / сост. О. М. Литвинова. – Волгоград: Учитель, 2007. – 238 с.
16. Современные технологии сохранения и укрепления здоровья детей: учебное пособие [Текст] / под общ. ред. Н. В. Сократова. – М.: ТЦ Сфера, 2005. – 173с.
17. Спутник руководителя физического воспитания дошкольного учреждения [Текст]: методическое пособие для руководителей физического воспитания дошкольных учреждений / под ред. С. О. Филипповой. – СПб.: ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2007. – 416 с.
18. Формы оздоровления детей 4-7 лет: учебное пособие для воспитателей [Текст] / Сост. Е. И. Подольская – Волгоград: Учитель, 2009. – 157 с.
19. Шарманова, С. Б. Спортивная наука – детям. Формирование правильной осанки в процессе физического воспитания детей дошкольного и младшего школьного возраста [Текст] / С. Б. Шарманова, А. И. Федоров. – Челябинск: Урал ГАФК, 1999. – 203 с.