

Управление образования Ростовского муниципального района
муниципальное образовательное учреждение
дополнительного образования
Центр внешкольной работы

РАССМОТРЕНО
методическим советом
протокол № 1 от 31 мая 2021 г.

УТВЕРЖДАЮ:
И.о. директора, МОУ ДО ЦВР
Н.А. Заварина



«Детский фитнес»

дополнительная общеобразовательная программа

(для детей 5-6 лет)

Срок реализации 2 года

Составитель: Прохорова Анастасия Александровна
педагог дополнительного образования

Ростов, 2016 г.
(переработана в 2021г.)

Содержание

1. Пояснительная записка.....	3
2. Содержание программы.....	6
3. Учебно – тематический план 1 г.о.....	8
4. Примерное поурочное планирование.....	10
5. Учебно – тематический план 2 г.о.....	20
6. Примерное поурочное планирование.....	21
7. Мониторинг образовательных результатов.....	32
8. Список используемой литературы.....	33
9. Приложение 1.	36
10. Приложение 2.....	38
11. Приложение 3.	40

Пояснительная записка

Здоровый образ жизни не занимает пока первое место в потребностях и ценностях человека в нашем обществе. Слово «фитнес» происходит от английского «to be fit» - быть в форме. А это значит, хорошо себя чувствовать, прекрасно выглядеть, быть здоровым. На протяжении шести лет жизни ребенок проходит большой путь физического и духовного развития. К концу дошкольного возраста он должен научиться многому, чтобы превратиться в личность, готовую к обучению в школе. Одной из особенностей развития ребенка является естественная потребность в движениях. За последние годы состояние здоровья детей прогрессивно ухудшается: имеется аномалия осанки, деформация стоп, увеличивается частота тяжелых форм сколиоза. Многочисленные исследования последних лет показывают, что около 35 – 40 % дошкольников, приходящих в 1-е классы, имеют те или иные отклонения в состоянии здоровья. Одна из главных причин такого ухудшения – снижение двигательной активности. Новые подходы к содержанию физкультурных занятий способствует повышению уровня здоровья современных детей. Поэтому педагоги применяют в своей работе новые технологии в организации занятий физическими упражнениями. Современная физкультура в учреждении должна предупреждать заболевания, то есть быть профилактической. Такое решение мы видим в организации модульной программы по фитнесу, которая дает возможность дошкольникам реализовать свои потребности в движении через следующие виды деятельности: футбол – гимнастика, ОФП (общая физическая подготовка), подвижные игры.

Физкультурно – спортивная направленность программы заключается в привлечении детей к регулярным спортивным занятиям, что позволит укрепить здоровье, снизить уровень заболеваемости и повысить уровень физического развития и благотворного влияния на развитие здоровья.

Программа предусматривает:

- 1.) Реабилитационно – оздоровительное воздействие спортивных упражнений на организм детей
- 2.) Преемственность в решении задач с образовательной программой дошкольного общеобразовательного учреждения и учреждения дополнительного образования
- 3.) Создание условий для фитбол – гимнастики

Цель: развитие физических качеств и укрепление организма

Задачи:

Оздоровительные:

- 1.) Укреплять здоровье детей с помощью физических упражнений и фитбольных мячей
- 2.) Развивать силу мышц, поддерживающих правильную осанку
- 3.) Совершенствование функций организма, повышение его защитных свойств и устойчивости к заболеваниям

Образовательные: развивать двигательную сферу ребенка и его физические качества, такие как выносливость, ловкость, быстрота, гибкость.

Воспитательные: воспитывать интерес и потребность в физических упражнениях и играх.

Особенности возрастной группы детей. Данная программа рассчитана на детей дошкольного возраста (5-6 лет). Набор детей – свободный.

Прием в группы осуществляется при наличии медицинской справки от терапевта о допуске к занятиям физической культурой. Количество обучающихся с расчетом на одну группу – 12 – 14 человек.

Срок реализации: 2 года

Для организации работы по программе необходимо создать следующие условия:

- Физкультурно – музыкальный зал
- Наличие спортивного инвентаря и фитбол-мячей
- Наличие музыкальной аппаратуры и сопровождения

- Разработка и составление конспектов занятий и графика совместных занятий и совместной деятельности

Срок реализации 2 года. Программа рассчитана на срок обучения 9 месяцев в год (начало обучения по программе – сентябрь, окончание обучения – май). Занятия проводятся 1 раз в неделю по 45 мин. и 2 раза в неделю по 45 мин. Для всех годов обучения.

Содержание программы

Программа включает в себя 3 модуля: Фитбол – гимнастика, ОФП (общая физическая подготовка), подвижные игры.

Модуль «Фитбол – гимнастика»

Фитбол («fit» - оздоровление, «ball» - мяч) — большой упругий мяч от 45 до 95 см в диаметре, который используется в оздоровительных целях.

Упражнения с фитболом дают нагрузку на большинство групп мышц, помогают исправить осанку, улучшить координацию и повысить гибкость. Круглая форма мяча помогает выполнять движения с большей амплитудой, а его неустойчивость заставляет держать мышцы в постоянном напряжении для удержания равновесия.

Модуль «ОФП» (общая физическая подготовка)

Данный модуль направлен на развитие физических качеств занимающихся: силы, быстроты, ловкости, выносливости, координационных способностей. Для этого применяются различные комплексы упражнений, разработанные специально для развития определенного физического качества. Так же наилучшие результаты достигаются с помощью применения разного вида тренажеров и предметов отягощения.

Модуль «Подвижные игры».

Самой важной формой работы с дошкольниками является - игра. Характерной чертой подвижных игр является не только богатство и разнообразие движений, но и свобода их применения в разнообразных игровых ситуациях, что создает большие возможности для проявления инициативы и творчества. Подвижная игра может сплотить детский коллектив, включить в активную деятельность детей замкнутых и застенчивых. В играх воспитывается сознательная дисциплина, дети приучаются к соблюдению правил, справедливости, умению контролировать свои поступки, правильно и объективно оценивать поступки других.

Форма и режим занятий.

Основная формы работы – занятия, совместная деятельность, развлечения. В основе игр с футбольными мячами лежат общеразвивающие физические упражнения. Каждое упражнение необходимо повторять сначала 3-4 раза, постепенно увеличивая до 6-7 раз. Продолжительность одного занятия непосредственно с мячом не должна превышать 30 минут.

Физкультурные занятия по футболу проводятся по подгруппам с учетом групп здоровья, роста и возраста. Они проводятся по традиционным частям: подготовительная, основная и заключительная.

- 1.) **Подготовительная часть** включает в себя упражнения, обеспечивающие общий позитивный настрой на занятие; выравнивание спины в нейтрально – оптимальное положение; возбуждение согласованной активизации мышц позвоночника; тренируют правильную установку центра тяжести при динамической основе в поддержке туловища
- 2.) В **основной части** используются упражнения, которые позволяют развивать и постепенно увеличивать силовую выносливость мышц; укрепить координацию движений; повысить неспецифические защитные силы организма.
- 3.) **Заключительная часть** – это дыхательные упражнения на релаксацию в сопровождении медленной музыки, ходьба и бег, упражнения на дыхание, релаксация на мяче и т. д.

Учебно – тематический план 1-й год обучения

№ п/п	Наименование темы	Общее количество часов	Теория	Практика
1	Общая физическая подготовка	4	1	3
2	Фитбол: - дать представления о форме и физических свойствах фитбола; - обучить правильной посадке на фитболе - учить базовым положениям при выполнении упражнений в исходном положении (сидя, лежа, стоя на коленях) - научить выполнению комплекса ОРУ с использованием фитбола в едином для всей группы темпе	24	6	18
3	Подвижные игры	8	2	6
	Всего:	36	9	27
№ п/п	Наименование темы	Общее количество часов	Теория	Практика
1	Общая физическая подготовка	16	4	12
2	Фитбол: * научить сохранению правильной осанки при выполнении упражнений для рук и ног в сочетании с покачиваниями на мяче * обучить ребенка упражнениям правильной осанки и тренировка равновесия и координации * научить выполнению комплекса ОРУ с использованием фитбола в едином для всей группы темпе * обучить ребенка упражнениям на сохранение равновесия с различными положениями на фитболе * совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии	48	12	36
3	Подвижные игры	8	2	6
	Всего:	72	18	54

Примерное поурочное планирование на 36 ч.

Месяц	Вид деятельности	Содержание	Часы
Сентябрь	Подвижные игры	<ol style="list-style-type: none"> 1. Правила поведения в спортивном зале 2. Правила поведения в спортивных играх 3. Обучение делению на группы для игр Игра «Пятнашки»	1
	Подвижные игры	Разучивание считалки. Ролевая игра с одним водящим. <ol style="list-style-type: none"> 1. Повторение правил поведения в спортивном зале и во время игр. 2. Разучивание считалки для выбора водящего 3. Разучивание игры «У медведя во бору» 4. Игра «Пятнашки» 	1
	Подвижные игры	Игра с мячом. <ol style="list-style-type: none"> 1. Разучивание команды для построения в круг 2. Выбор водящего в считалке 3. Объяснение игры «Мяч в воздухе», игра. Игра «Пятнашки»	1
	Подвижные игры	Эстафетные игры с предметами. <ol style="list-style-type: none"> 1. Разучивание построения в одну шеренгу, построение в 2 шеренги, объяснение понятия «колонна» 2. Эстафеты с предметами: «посадка овощей», эстафета с мячом, эстафета с передачей предметов, «мотальщики» 3. Подведение итогов 	1
Октябрь	Фитбол	<ol style="list-style-type: none"> 1. Инструктаж, ПТБ с фитбольными мячами 2. Разминка – дыхательные упражнения, правильное дыхание, правильная посадка 3. Прокатывание фитбола: по полу, по скамейке, «змейкой» между ориентирами и вокруг 4. Дыхательные упражнения. Упражнения на вытягивание позвоночника. 	1
	Фитбол	<ol style="list-style-type: none"> 1. Разинка – правильная посадка на мяче, упражнения для рук «ножницы», следить за правильным выполнением движений и дыханием 2. Связка 1: разучивание первого и второго элемента связки, стремиться координировать движения 3. Игра «Веселый мяч»: передача фитбола друг другу, броски фитбола 4. Дыхательные упражнения, упражнения на вытягивание позвоночника 	1
	Фитбол	<ol style="list-style-type: none"> 1. Разминка – посадка, выполнение разворотов на мяче, повторить «ножницы» руками, следить за правильным выполнением движений и дыханием 2. Связка 1: добавление третьего элемента связки, объединение всех элементов и выполнение слитно, стремиться координировать движения, следить за правильностью и последовательностью выполнения, а также за правильным дыханием при выполнении 3. Восстановление дыхания, упражнения на вытяжение позвоночника 	1
	Фитбол	<ol style="list-style-type: none"> 1. Разминка – посадка, «ножницы», развороты. Подъем ног поочередно. Контролировать неподвижность мяча, дыхание 2. Связка 1 – продолжение работы. Выполнить 2 раза. 3. Восстановление дыхания, упражнения на вытяжение 	1

		позвоночника	
		Повторение изученного. Подвижные игры	
	Фитбол	Игры с фитболом: «Догони мяч», «попади мячом в цель», «докати мяч»	1
	Фитбол	<ol style="list-style-type: none"> 1. Разминка – выполнение всех элементов, следить за дыханием 2. Связка 2 – разучивание первого элемента связки, добиться фиксирования таза, выполнить первый элемент с одной, потом с другой ноги, изгиб позвоночника должен оставаться естественным. Повторение связки 1 – выполнение плавно 3. Восстановление дыхания, упражнения на вытяжение позвоночника Упражнения: «Стульчик» (сидя на мяче у твердой опоры, проверить правильность постановки стоп, они должны быть прижаты к полу параллельны друг другу)	1
Ноябрь	Фитбол	<ol style="list-style-type: none"> 1. Разминка – выполнение всех элементов, следить за дыханием. 2. Связка 2 – разучивание первого элемента связки, добиться фиксирования таза, выполнить первый элемент с одной, потом с другой ноги, изгиб позвоночника должен оставаться естественным. Повторение связки 1 – выполнение плавно. 3. Восстановление дыхания, упражнение на вытяжение позвоночника. Упражнения - сидя на фитболе, в медленном темпе выполнять упражнения для плечевого пояса, например: А) повороты головы вправо – влево Б) поочередное поднятие рук вперед – вверх, в стороны В) поднятие и опускание плеч Г) скольжение руками по поверхности мяча Д) сгибание рук к плечам, сжав кисти в кулаки, руки в стороны Е) по команде «встать», оббежать вокруг мяча, придерживая его рукой Игры с фитболом: «догони мяч», «толкай ладонями», «толкай развернутой ступней»	1
	Фитбол	<ol style="list-style-type: none"> 1. Разминка – выполнение всех элементов, следить за дыханием 2. Связка 2 – разучивание первого элемента связки, добиться фиксирования таза, выполнить первый элемент с одной, потом с другой ноги, изгиб позвоночника должен оставаться естественным. Повторение связки 1 – выполнение плавно. 3. Восстановление дыхания, упражнение на вытяжение позвоночника. Упражнения. «Руки в стороны» и.п.: стоя лицом к мячу. На счет «раз-два» присели, прямые руки на фитболе, колени в стороны, спина прямая; на «три-четыре» встали, руки в стороны. «Бег в рассыпную»: по команде все разбегаются в рассыпную и бегают между фитболами, по следующей команде подбегают к своим мячам и приседают. Это положение можно выполнять парами у одного фитбола лицом друг к другу.	1
Декабрь	Фитбол	<ol style="list-style-type: none"> 1. Разминка – выполнение всех элементов, следить за дыханием 2. Связка 2 – разучивание первого элемента связки, 	1

	<p>добиться фиксации таза, выполнить первый элемент с одной, потом с другой ноги, изгиб позвоночника должен оставаться естественным. Повторение связки 1 – выполнение плавно.</p> <p>3. Восстановление дыхания, упражнение на вытяжение позвоночника.</p> <p>Упражнения.</p> <p>«Покачивание»: Покачивать фитбол ногами вправо – влево, руки вдоль туловища. Упражнение можно делать парами с одним фитболом, располагаясь зеркально.</p> <p>«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, делать маленькие шаги по поверхности фитбола вперед-назад.</p>	
Фитбол	<p>1. Разминка – выполнение всех элементов, следить за дыханием</p> <p>2. Связка 2 – разучивание первого элемента связки, добиться фиксации таза, выполнить первый элемент с одной, потом с другой ноги, изгиб позвоночника должен оставаться естественным. Повторение связки 1 – выполнение плавно.</p> <p>3. Восстановление дыхания, упражнение на вытяжение позвоночника.</p> <p>Упражнения.</p> <p>«Приседания»: и.п. – упор, стоя на коленях лицом к мячу, руки на фитболе. На счет «один» - присесть на пятки, фитбол прижать к коленям, на счет «два» - вернуться в исходное положение.</p> <p>«Горка»: и.п. – лежа на спине на полу, прямые ноги на фитболе, опора на пятки.</p>	1
Фитбол	<p>1. Разминка – выполнение всех элементов, следить за дыханием</p> <p>2. Связка 2 – разучивание первого элемента связки, добиться фиксации таза, выполнить первый элемент с одной, потом с другой ноги, изгиб позвоночника должен оставаться естественным. Повторение связки 1 – выполнение плавно.</p> <p>3. Восстановление дыхания, упражнение на вытяжение позвоночника.</p> <p>Упражнения.</p> <p>«Переходы»: переходы из положения упор сидя, фитбол на прямых ногах, прокатывая фитбол к груди, лечь на спину. Аналогичным способом вернуться в исходное положение.</p> <p>«Подними фитбол»: и.п. – лежа на спине на полу, ногами обхватить мяч. Согнуть колени и сжать мяч. Можно выполнить поочередно вдвоем. То же - в положении сидя.</p> <p>«На пресс»: и.п. – лежа на спине на полу, согнутые в коленях ноги на фитболе, руки за головой. Поднять верхнюю часть туловища к коленям. Можно выполнять одновременно вдвоем.</p> <p>«Передача»: и.п. – лежа на спине на полу, прямые ноги вместе, руки вытянуты за головой, мяч в руках. Передавать мяч из рук в ноги и наоборот.</p> <p>«Перекат»: и.п. – Стоя на полу на коленях лицом к фитболу. Разгибая ноги, сделать перекат в положение на живот на фитболе. Ноги и руки упираются в пол.</p>	1

	Фитбол	<p>Повторение изученного. Подвижные игры.</p> <p>Игры с фитболом:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. «Догони мяч» в и.п. – сидя на коленях, стоя прокатывать мяч вперед на «раз, два, три», бежать за мячом когда все дети прокатят мяч. 2. «Попади мячом в цель»: прокатывать или бросать мяч в горизонтальную цель 3. «Докати мяч»: катить мяч до цели ногами или руками 4. «Толкай ладонями»: толкать мяч в исходном положении стоя, стоя на коленях, стоя на четвереньках. 5. «Толкай развернутой ступней»: толкать мяч вперед ногой 	1
Январь	Повторение изученного. Подвижные игры. Игры с фитболом.		
	Фитбол	<ol style="list-style-type: none"> 1. Разминка – совершенствование движений. 2. Соединить связки 1 и 2, выполнять их слитно несколько раз, сохраняя правильность дыхания 3. Восстановление дыхания, упражнение на вытяжения позвоночника. <p>Упражнения.</p> <p>«Растяжка»: и.п. – стоя в упоре на одном колене боком к мячу, другая нога выпрямлена и опирается на мяч ступней. Выполнять медленные пружинистые покачивания.</p>	1
	Фитбол	<ol style="list-style-type: none"> 1. Разминка – совершенствование движений. 2. Соединить связки 1 и 2, выполнять их слитно несколько раз, сохраняя правильность дыхания 3. Восстановление дыхания, упражнение на вытяжения позвоночника. <p>Упражнения.</p> <p>«Каток»: и.п. – стоя на одном колене спиной к фитболу, другое колено – на мяче, руки на полу. Выполнить несколько пружинистых движений назад.</p>	1
Февраль	Повторение изученного. Подвижные игры.		
	Фитбол	<ol style="list-style-type: none"> 1. Разминка – совершенствование движений. 2. Соединить связки 1 и 2, выполнять их слитно несколько раз, сохраняя правильность дыхания 3. Восстановление дыхания, упражнение на вытяжения позвоночника. <p>Упражнения.</p> <p>«Растяжка»: и.п. – стоя в упоре на одном колене боком к мячу, другая нога выпрямлена и опирается на мяч ступней. Выполнять медленные пружинистые покачивания.</p>	1
	Фитбол	<p>Игры с фитболами.</p> <p>«Бусины»: в и.п. – сидя на мяче собраться в круг. По команде «рассыпались» - дети расходятся в разные стороны. По команде «бусы» - снова собираются в круг.</p> <p>«Сбор урожая»: все дети сидят на мячах. Водящий «садовник» ловит детей – «собирает яблоки», задевая их рукой. Пойманные садятся на скамейку.</p> <p>«Замри»: прыжки на мячах друг за другом с остановкой по команде.</p> <p>«Смена направления»: Прыжки друг за другом со сменой</p>	1

		направления по команде	
	Фитбол	<ol style="list-style-type: none"> 1. Разминка. 2. Соединить связки 1-2 и выполнить плавно и слитно. Выполнить прокат по мячу – отдых для позвоночника. Контролировать дыхание и правильность выполнения. 3. Выполнение дыхания. Упражнения на растягивание 	2
Март	Фитбол	<p>Подвижные игры с фитбольным мячом:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. «Пятнашки сидя» - сидя на фитболе, играющие передвигаются по залу бегом, водящий «пятнает» ближайшего игрока, который становится водящим. 2. «Пятнашки в беге» - условия игры те же, но играющие передвигаются по залу бегом, перекатывая мяч руками. 	2
	Фитбол	<ol style="list-style-type: none"> 1. Разминка. 2. Связка 3 – продолжение разучивания – второй элемент, соединить с первым элементом, повторение связок 1-2, координировать движения с дыханием 3. Восстановление дыхания. Упражнения на растягивание <p>Упражнения из ранее изученных.</p>	1
	Фитбол	<ol style="list-style-type: none"> 1. Разминка. 2. Связка 3 – начало разучивания – первый элемент, повторение связок 1-2, координировать движения с дыханием 3. Восстановление дыхания. Упражнения на растягивание <p>Упражнения из ранее изученных.</p>	1
	Фитбол	<ol style="list-style-type: none"> 1. Разминка. 2. Связка 3 – продолжение разучивания – второй элемент, соединить с первым элементом, повторение связок 1-2, координировать движения с дыханием 3. Восстановление дыхания. Упражнения на растягивание <p>Упражнения из ранее изученных.</p>	1
Апрель	ОФП	<p>Скоростно – силовые качества</p> <ul style="list-style-type: none"> • Метание теннисного или легкого набивного мяча на дальность • Прыжки с продвижением вперед на 4-10 м • Перепрыгивание на двух ногах несколько препятствий с высотой 15-20 см. 	1
	ОФП	<p>Ловкость</p> <ul style="list-style-type: none"> • Подъем и спуск вверх и вниз по гимнастической стенке (при спускании ребенка первое время следует страховать) • Ходьба по бревну • Передвижение вперед и назад с помощью рук в положении сидя на бревне • Перелезание через препятствия и под ними, подъем по шесту или по канату с помощью рук и ног • Метание мяча в цель • Ловля мяча и т.д. 	1
	Подвижные игры	<p>Упражнения со скакалкой</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Повторение правил поведения в зале и во время игры 2. Упражнения со скакалкой (комплекс 1) 3. Разучивание игры «воробы-попрыгунчики» 	1
	Подвижные игры	<p>Игры на внимание</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Повторение команды «в колонну по одному» 2. Разучивание игры «путешествие в Москву» 3. Повторение игры «пятнашки» 	1
Ма й	ОФП	<p>Гибкость</p> <ul style="list-style-type: none"> • Стоя на коленях, садиться справа и слева от колен 	1

		<ul style="list-style-type: none"> • Лежа на спине, нагнуть голову и подтянуть согнутые ноги к груди, обхватить колени руками и покачаться («колобок») • Лежа на животе, кисти на уровне плеч, выпрямить руки, прогибаясь в пояснице («змея») • Стоя на коленях, сесть между пяток, носки оттянуты, лечь назад на спину, руки вверх; сидя на коврик ноги скрестить и положить пятки на бедра («лотос») • Стоя, наклоны вперед до касания руками пола, ноги не сгибать • Стоя, подъем прямых ног поочередно вперед, назад, в стороны 	
	ОФП	Скоростно-силовые качества <ol style="list-style-type: none"> 1. Запрыгивание на возвышение высотой 20-30 см и спрыгивание с него 2. Прыжки с места на дальность. В последних двух случаях приземление следует выполнять на мягкую поверхность (песок, маты) 	2
	Подвижные игры	Эстафетные игры с предметами <ol style="list-style-type: none"> 1. Повторение перестроения в две команды 2. Эстафеты как с предметами так и без. 	1

Ожидаемые результаты:

- самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель;
- использовать общие приёмы решения задач;
- применять правила и пользоваться освоенными закономерностями;
- выбирать наиболее эффективные способы решения задач;
- контролировать и оценивать процесс и результат своей деятельности;
- ориентироваться в понятиях «здоровый образ жизни», «фитнес»;
- знание основных норм поведения на занятиях фитнесом и ориентации на выполнение поставленных задач.

Примерное поурочное планирование на 72 ч.

Месяц	Вид деятельности	Содержание	Часы
Сентябрь	Подвижные игры	<ol style="list-style-type: none"> 4. Правила поведения в спортивном зале 5. Правила поведения в спортивных играх 6. Обучение делению на группы для игр Игра «Пятнашки»	2
	Подвижные игры	Разучивание считалки. Ролевая игра с одним водящим. <ol style="list-style-type: none"> 5. Повторение правил поведения в спортивном зале и во время игр. 6. Разучивание считалки для выбора водящего 7. Разучивание игры «У медведя во бору» 8. Игра «Пятнашки» 	2

	Подвижные игры	Игра с мячом. 4. Разучивание команды для построения в круг 5. Выбор водящего в считалке 6. Объяснение игры «Мяч в воздухе», игра. Игра «Пятнашки»	2
	Подвижные игры	Эстафетные игры с предметами. 4. Разучивание построения в одну шеренгу, построение в 2 шеренги, объяснение понятия «колонна» 5. Эстафеты с предметами: «посадка овощей», эстафета с мячом, эстафета с передачей предметов, «мотальщики» 6. Подведение итогов	2
Октябрь	Фитбол	5. Инструктаж, ПТБ с футбольными мячами 6. Разминка – дыхательные упражнения, правильное дыхание, правильная посадка 7. Прокатывание фитбола: по полу, по скамейке, «змейкой» между ориентирами и вокруг 8. Дыхательные упражнения. Упражнения на вытягивание позвоночника.	2
	Фитбол	5. Разинка – правильная посадка на мяче, упражнения для рук «ножницы», следить за правильным выполнением движений и дыханием 6. Связка 1: разучивание первого и второго элемента связки, стремиться координировать движения 7. Игра «Веселый мяч»: передача фитбола друг другу, броски фитбола 8. Дыхательные упражнения, упражнения на вытягивание позвоночника	2
	Фитбол	4. Разминка – посадка, выполнение разворотов на мяче, повторить «ножницы» руками, следить за правильным выполнением движений и дыханием 5. Связка 1: добавление третьего элемента связки, объединение всех элементов и выполнение слитно, стремиться координировать движения, следить за правильностью и последовательностью выполнения, а также за правильным дыханием при выполнении 6. Восстановление дыхания, упражнения на вытяжение позвоночника	3
	Фитбол	4. Разминка – посадка, «ножницы», развороты. Подъем ног поочередно. Контролировать неподвижность мяча, дыхание 5. Связка 1 – продолжение работы. Выполнить 2 раза. 6. Восстановление дыхания, упражнения на вытяжение позвоночника	3
Ноябрь	Повторение изученного. Подвижные игры		
	Фитбол	Игры с фитболом: «Догони мяч», «попади мячом в цель», «докати мяч»	2
	Фитбол	4. Разминка – выполнение всех элементов, следить за дыханием 5. Связка 2 – разучивание первого элемента связки, добиться фиксирования таза, выполнить первый элемент с одной, потом с другой ноги, изгиб позвоночника должен оставаться естественным. Повторение связки 1 – выполнение плавно 6. Восстановление дыхания, упражнения на вытяжение позвоночника Упражнения: «Стульчик» (сидя на мяче у твердой опоры,	2

		проверить правильность постановки стоп, они должны быть прижаты к полу параллельны друг другу)	
	Фитбол	<p>4. Разминка – выполнение всех элементов, следить за дыханием.</p> <p>5. Связка 2 – разучивание первого элемента связки, добиться фиксирования таза, выполнить первый элемент с одной, потом с другой ноги, изгиб позвоночника должен оставаться естественным. Повторение связки 1 – выполнение плавно.</p> <p>6. Восстановление дыхания, упражнение на вытяжение позвоночника.</p> <p>Упражнения - сидя на фитболе, в медленном темпе выполнять упражнения для плечевого пояса, например: А) повороты головы вправо – влево Б) поочередное поднятие рук вперед – вверх, в стороны В) поднятие и опускание плеч Г) скольжение руками по поверхности мяча Д) сгибание рук к плечам, сжав кисти в кулаки, руки в стороны Е) по команде «встать», оббежать вокруг мяча, придерживая его рукой</p> <p>Игры с фитболом: «догони мяч», «толкай ладонями», «толкай развернутой ступней»</p>	3
	Фитбол	<p>4. Разминка – выполнение всех элементов, следить за дыханием</p> <p>5. Связка 2 – разучивание первого элемента связки, добиться фиксирования таза, выполнить первый элемент с одной, потом с другой ноги, изгиб позвоночника должен оставаться естественным. Повторение связки 1 – выполнение плавно.</p> <p>6. Восстановление дыхания, упражнение на вытяжение позвоночника.</p> <p>Упражнения. «Руки в стороны» и.п.:стоя лицом к мячу. На счет «раз-два» присели, прямые руки на фитболе, колени в стороны, спина прямая; на «три-четыре» встали, руки в стороны. «Бег в рассыпную»: по команде все разбегаются в рассыпную и бегают между фитболами, по следующей команде подбегают к своим мячам и приседают. Это положение можно выполнять парами у одного фитбола лицом друг к другу.</p>	2
Декабрь	Фитбол	<p>1. Разминка – выполнение всех элементов, следить за дыханием</p> <p>2. Связка 2 – разучивание первого элемента связки, добиться фиксирования таза, выполнить первый элемент с одной, потом с другой ноги, изгиб позвоночника должен оставаться естественным. Повторение связки 1 – выполнение плавно.</p> <p>3. Восстановление дыхания, упражнение на вытяжение позвоночника.</p> <p>Упражнения. «Покачивание»: Покачивать фитбол ногами вправо – влево, руки вдоль туловища. Упражнение можно делать парами с одним фитболом, располагаясь зеркально. «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, делать маленькие шаги по поверхности фитбола</p>	2

		вперед-назад.	
	Фитбол	<p>1. Разминка – выполнение всех элементов, следить за дыханием</p> <p>2. Связка 2 – разучивание первого элемента связки, добиться фиксирования таза, выполнить первый элемент с одной, потом с другой ноги, изгиб позвоночника должен оставаться естественным. Повторение связки 1 – выполнение плавно.</p> <p>3. Восстановление дыхания, упражнение на вытяжение позвоночника.</p> <p>Упражнения.</p> <p>«Приседания»: и.п. – упор, стоя на коленях лицом к мячу, руки на фитболе. На счет «один» - присесть на пятки, фитбол прижать к коленям, на счет «два» - вернуться в исходное положение.</p> <p>«Горка»: и.п. – лежа на спине на полу, прямые ноги на фитболе, опора на пятки.</p>	2
	Фитбол	<p>1. Разминка – выполнение всех элементов, следить за дыханием</p> <p>2. Связка 2 – разучивание первого элемента связки, добиться фиксирования таза, выполнить первый элемент с одной, потом с другой ноги, изгиб позвоночника должен оставаться естественным. Повторение связки 1 – выполнение плавно.</p> <p>3. Восстановление дыхания, упражнение на вытяжение позвоночника.</p> <p>Упражнения.</p> <p>«Переходы»: переходы из положения упор сидя, фитбол на прямых ногах, прокатывая фитбол к груди, лечь на спину. Аналогичным способом вернуться в исходное положение.</p> <p>«Подними фитбол»: и.п. – лежа на спине на полу, ногами обхватить мяч. Согнуть колени и сжать мяч. Можно выполнить поочередно вдвоем. То же - в положении сидя.</p> <p>«На пресс»: и.п. – лежа на спине на полу, согнутые в коленях ноги на фитболе, руки за головой. Поднять верхнюю часть туловища к коленям. Можно выполнять одновременно вдвоем.</p> <p>«Передача»: и.п. – лежа на спине на полу, прямые ноги вместе, руки вытянуты за головой, мяч в руках. Передавать мяч из рук в ноги и наоборот.</p> <p>«Перекат»: и.п. – Стоя на полу на коленях лицом к фитболу. Разгибая ноги, сделать перекат в положение на живот на фитболе. Ноги и руки упираются в пол.</p>	2
	Фитбол	<p>Повторение изученного. Подвижные игры.</p> <p>Игры с фитболом:</p> <p>6. «Догони мяч» в и.п. – сидя на коленях, стоя прокатывать мяч вперед на «раз, два, три», бежать за мячом когда все дети прокатят мяч.</p> <p>7. «Попади мячом в цель»: прокатывать или бросать мяч в горизонтальную цель</p> <p>8. «Докати мяч»: катить мяч до цели ногами или руками</p> <p>9. «Толкай ладонями»: толкать мяч в исходном положении стоя, стоя на коленях, стоя на четвереньках.</p> <p>10. «Толкай развернутой ступней»: толкать мяч вперед ногой</p>	2
Январь	Повторение изученного. Подвижные игры. Игры с фитболом.		
	Фитбол	4. Разминка – совершенствование движений.	2

		<p>5. Соединить связки 1 и 2, выполнять их слитно несколько раз, сохраняя правильность дыхания</p> <p>6. Восстановление дыхания, упражнение на вытяжения позвоночника.</p> <p>Упражнения. «Растяжка»: и.п. – стоя в упоре на одном колене боком к мячу, другая нога выпрямлена и опирается на мяч ступней. Выполнять медленные пружинистые покачивания.</p>	
	Фитбол	<p>1. Разминка – совершенствование движений.</p> <p>2. Соединить связки 1 и 2, выполнять их слитно несколько раз, сохраняя правильность дыхания</p> <p>3. Восстановление дыхания, упражнение на вытяжения позвоночника.</p> <p>Упражнения. «Каток»: и.п. – стоя на одном колене спиной к фитболу, другое колено – на мяче, руки на полу. Выполнить несколько пружинистых движений назад.</p>	2
	Фитбол	<p>1. Разминка – совершенствование движений.</p> <p>2. Соединить связки 1 и 2, выполнять их слитно несколько раз, сохраняя правильность дыхания</p> <p>3. Восстановление дыхания, упражнение на вытяжения позвоночника.</p> <p>Упражнения. «Растяжка»: и.п. – стоя в упоре на одном колене боком к мячу, другая нога выпрямлена и опирается на мяч ступней. Выполнять медленные пружинистые покачивания.</p>	2
	Повторение изученного. Подвижные игры.		
Февраль	Фитбол	<p>1. Разминка – совершенствование движений.</p> <p>2. Соединить связки 1 и 2, выполнять их слитно несколько раз, сохраняя правильность дыхания</p> <p>3. Восстановление дыхания, упражнение на вытяжения позвоночника.</p>	2
	Фитбол	<p>Игры с фитболами. «Бусины»: в и.п. – сидя на мяче собраться в круг. По команде «рассыпались» - дети расходятся в разные стороны. По команде «бусы» - снова собираются в круг. «Сбор урожая»: все дети сидят на мячах. Водящий «садовник» ловит детей – «собирает яблоки», задевая их рукой. Пойманные садятся на скамейку. «Замри»: прыжки на мячах друг за другом с остановкой по команде. «Смена направления»: Прыжки друг за другом со сменой направления по команде</p>	2
	Фитбол	<p>4. Разминка.</p> <p>5. Соединить связки 1-2 и выполнить плавно и слитно. Выполнить прокат по мячу – отдых для позвоночника. Контролировать дыхание и правильность выполнения.</p> <p>6. Выполнение дыхания. Упражнения на растягивание</p>	2
Март	Фитбол	<p>Подвижные игры с фитбольным мячом: 3. «Пятнашки сидя» - сидя на фитболе, играющие передвигаются по залу бегом, водящий «пятнает» ближайшего игрока, который становится водящим. 4. «Пятнашки в беге» - условия игры те же, но играющие передвигаются по залу бегом, перекачивая мяч руками.</p>	2
	Фитбол	<p>4. Разминка.</p> <p>5. Связка 3 – продолжение разучивания – второй элемент,</p>	2

		соединить с первым элементом, повторение связок 1-2, координировать движения с дыханием 6. Восстановление дыхания. Упражнения на растягивание Упражнения из ранее изученных.	
	Фитбол	1. Разминка. 2. Связка 3 – начало разучивания – первый элемент, повторение связок 1-2, координировать движения с дыханием 3. Восстановление дыхания. Упражнения на растягивание Упражнения из ранее изученных.	2
	Фитбол	1. Разминка. 2. Связка 3 – продолжение разучивания – второй элемент, соединить с первым элементом, повторение связок 1-2, координировать движения с дыханием 3. Восстановление дыхания. Упражнения на растягивание Упражнения из ранее изученных.	2
Апрель	ОФП	Скоростно – силовые качества <ul style="list-style-type: none"> • Метание теннисного или легкого набивного мяча на дальность • Прыжки с продвижением вперед на 4-10 м • Перепрыгивание на двух ногах несколько препятствий с высотой 15-20 см. 	2
	ОФП	Ловкость <ul style="list-style-type: none"> • Подъем и спуск вверх и вниз по гимнастической стенке (при спускании ребенка первое время следует страховать) • Ходьба по бревну • Передвижение вперед и назад с помощью рук в положении сидя на бревне • Перелезание через препятствия и под ними, подъем по шесту или по канату с помощью рук и ног • Метание мяча в цель • Ловля мяча и т.д. 	2
	Подвижные игры	Упражнения со скакалкой <ol style="list-style-type: none"> 4. Повторение правил поведения в зале и во время игры 5. Упражнения со скакалкой (комплекс 1) 6. Разучивание игры «воробы-попрыгунчики» 	2
	Подвижные игры	Игры на внимание <ol style="list-style-type: none"> 4. Повторение команды «в колонну по одному» 5. Разучивание игры «путешествие в Москву» 6. Повторение игры «пятнашки» 	2
Май	ОФП	Гибкость <ul style="list-style-type: none"> • Стоя на коленях, садиться справа и слева от колен • Лежа на спине, нагнуть голову и подтянуть согнутые ноги к груди, обхватить колени руками и покачаться («колобок») • Лежа на животе, кисти на уровне плеч, выпрямить руки, прогибаясь в пояснице («змея») • Стоя на коленях, сесть между пяток, носки оттянуты, лечь назад на спину, руки вверх; сидя на коврик ноги скрестить и положить пятки на бедра («лотос») • Стоя, наклоны вперед до касания руками пола, ноги не сгибать • Стоя, подъем прямых ног поочередно вперед, назад, в стороны 	2
	ОФП	Скоростно-силовые качества	2

		3. Запрыгивание на возвышение высотой 20-30 см и спрыгивание с него 4. Прыжки с места на дальность. В последних двух случаях приземление следует выполнять на мягкую поверхность (песок, маты)	
	Подвижные игры	Эстафетные игры с предметами 3. Повторение перестроения в две команды 4. Эстафеты как с предметами так и без.	2

Ожидаемые результаты:

- умение ориентироваться по условным обозначениям;
- самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель;
- использовать общие приёмы решения задач;
- применять правила и пользоваться освоенными закономерностями;
- выбирать наиболее эффективные способы решения задач;
- контролировать и оценивать процесс и результат своей деятельности;
- ориентироваться в понятиях «здоровый образ жизни», «фитнес»;
- знание основных норм поведения на занятиях фитнесом и ориентации на выполнение поставленных задач.

Учебно – тематический план 2-й год обучения.

№ п/п	Наименование темы	Общее количество часов	Теория	Практика
1	Общая физическая подготовка	4	1	3
2	Фитбол: - дать представления о форме и физических свойствах фитбола; - обучить правильной посадке на фитболе - учить базовым положениям при выполнении упражнений в исходном положении (сидя, лежа, стоя на коленях) - научить выполнению комплекса ОРУ с использованием фитбола в едином для всей группы темпе	24	6	18
3	Подвижные игры	8	2	6
	Всего:	36	9	27
№	Наименование темы	Общее	Теория	Практика

п/п		количество часов		
1	Общая физическая подготовка	16	4	12
2	Фитбол: * научить сохранению правильной осанки при выполнении упражнений для рук и ног в сочетании с покачиваниями на мяче * обучить ребенка упражнениям правильной осанки и тренировка равновесия и координации * научить выполнению комплекса ОРУ с использованием фитбола в едином для всей группы темпе * обучить ребенка упражнениям на сохранение равновесия с различными положениями на фитболе * совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии	48	12	36
3	Подвижные игры	8	2	6
	Всего:	72	18	54

Примерное поурочное планирование на 36 ч.

Месяц	Вид деятельности	Содержание	Часы
Сентябрь	Подвижные игры	1. Правила поведения в спортивном зале 2. Правила поведения в спортивных играх 3. Обучение делению на группы для игр Игра «Пятнашки»	1
	Подвижные игры	Разучивание считалки. Ролевая игра с одним водящим. 1. Повторение правил поведения в спортивном зале и во время игр. 2. Разучивание движений игры «Тропинка» 3. Игра «Тропинка в одной команде с объяснением правил, игра в две команды	1
	Подвижные игры	Игра с мячом. 1. Разучивание команды для построения в круг 2. Игры с мячом в одной команде 3. Игра «Совушки»	1
	Подвижные игры	Эстафетные игры с предметами. 1. Повторение построения в одну шеренгу, построение в 2 шеренги, объяснение понятия «колонна» 2. Эстафеты с предметами: «посадка овощей», эстафета с мячом, эстафета с передачей предметов, «мотальщики», подведение итогов	1
Октябрь	Фитбол	1. Инструктаж, ПТБ с фитбольными мячами 2. Разминка – дыхательные упражнения, правильное дыхание, правильная посадка 3. Дыхательные упражнения. Упражнения на вытягивание позвоночника. 4. Повторение изученного. Подвижные игры с мячом «Пятнашки мячом», «третий лишний», «догони мяч».	1

	Фитбол	<ol style="list-style-type: none"> 1. Разминка – правильная посадка на мяче, упражнения для рук «ножницы», следить за правильным выполнением движений и дыханием 2. Повторение элементов всех Связок слитно, плавно, стремиться координировать движения 3. Игра «Веселый мяч»: передача фитбола друг другу, броски фитбола 4. Дыхательные упражнения, упражнения на вытягивание позвоночника 	1	
	Фитбол	<ol style="list-style-type: none"> 1. Разминка – посадка, выполнение разворотов на мяче, повторить «ножницы» руками, следить за правильным выполнением движений и дыханием 2. Выполнение упражнений «Кит», «Вверх ногу», «Лесенка» 3. Восстановление дыхания, упражнения на вытяжение позвоночника 	1	
	Фитбол	<ol style="list-style-type: none"> 1. Разминка – посадка, «ножницы», развороты. Подъем ног поочередно. Контролировать неподвижность мяча, дыхание. 2. Упражнение «Растяжка», выполнение медленных покачиваний 3. Восстановление дыхания, упражнения на вытяжение позвоночника 	1	
	ОФП	<p>Упражнения с гимнастическими палками:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнения на осанку 2. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса 3. Упражнения на силу мышц ног и развитие прыгучести 	1	
Ноябрь	Игровая гимнастика под музыку с фитболом.			
	ОФП	<p>Гимнастика с обручами:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Простейшие упражнения 2. Игры с обручами 3. Дыхательная гимнастика 	2	
	Фитбол	Игры с фитболом: «Пятнашки мячом», «попади мячом в цель», «докати мяч», «Третий лишний»	2	
	Фитбол	<ol style="list-style-type: none"> 1. Разминка – выполнение всех элементов, следить за дыханием 2. Выполнение упражнений: «Покачаем», «наклоны», «стульчик» 3. Восстановление дыхания, упражнения на вытяжение позвоночника 	2	
	Фитбол	<ol style="list-style-type: none"> 1. Разминка – выполнение всех элементов, следить за дыханием. 2. Начало изучения Связки 4, первый элемент 3. Восстановление дыхания, упражнение на вытяжение позвоночника. <p>Игры с фитболом: «догони мяч», «толкай ладонями», «толкай развернутой ступней»</p>	2	
	Фитбол	<ol style="list-style-type: none"> 1. Разминка – выполнение всех элементов, следить за дыханием 2. Связка 4 – повторение первого элемента связки, выполнение упражнений «Крылышки», «Махи ногами». 3. Восстановление дыхания, упражнение на вытяжение позвоночника. 	2	
Декабрь	Фитбол	<ol style="list-style-type: none"> 1. Разминка – выполнение всех элементов, следить за дыханием 	2	

		<p>2. Связка 4 – разучивание второго элемента связки, добиться фиксирования таза, выполнить первый элемент с одной, потом с другой ноги, изгиб позвоночника должен оставаться естественным. Повторение связки 3 – выполнение плавно.</p> <p>3. Восстановление дыхания, упражнение на вытяжение позвоночника.</p>		
	Фитбол	<p>1. Разминка – выполнение всех элементов, следить за дыханием</p> <p>2. Связка 4 – разучивание второго элемента связки, добиться фиксирования таза, выполнить первый элемент с одной, потом с другой ноги. Повторение связки 2-3 – выполнение плавно.</p> <p>3. Восстановление дыхания, упражнение на вытяжение позвоночника.</p>	2	
	Фитбол	<p>1. Разминка – выполнение всех элементов, следить за дыханием</p> <p>2. Связка 4 – разучивание второго элемента связки, добиться фиксирования таза, выполнить первый элемент с одной, потом с другой ноги,</p> <p>3. Восстановление дыхания, упражнение на вытяжение позвоночника.</p>	2	
	Фитбол	<p>Повторение изученного. Подвижные игры.</p> <p>Игры с фитболом:</p> <p>11. «Догони мяч» в и.п. – сидя на коленях, стоя прокатывать мяч вперед на «раз, два, три», бежать за мячом когда все дети прокатят мяч.</p> <p>12. «Попади мячом в цель»: прокатывать или бросать мяч в горизонтальную цель</p> <p>13. «Докати мяч»: катить мяч до цели ногами или руками</p> <p>14. «Толкай ладонями»: толкать мяч в исходном положении стоя, стоя на коленях, стоя на четвереньках.</p> <p>15. «Толкай развернутой ступней»: толкать мяч вперед ногой</p>	2	
Январь	Повторение изученного. Подвижные игры. Игры с фитболом.			
	Фитбол	<p>7. Разминка – совершенствование движений.</p> <p>8. Соединить связки 3 и 4, выполнять их слитно несколько раз, сохраняя правильность дыхания</p> <p>9. Восстановление дыхания, упражнение на вытяжения позвоночника.</p> <p>Упражнения.</p> <p>«Растяжка»: и.п. – стоя в упоре на одном колене боком к мячу, другая нога выпрямлена и опирается на мяч ступней. Выполнять медленные пружинистые покачивания.</p>	2	
	Фитбол	<p>1. Разминка – совершенствование движений.</p> <p>2. Соединить связки 3 и 4, выполнять их слитно несколько раз, сохраняя правильность дыхания</p> <p>3. Восстановление дыхания, упражнение на вытяжения позвоночника.</p> <p>Упражнения.</p> <p>«Каток»: и.п. – стоя на одном колене спиной к фитболу, другое колено – на мяче, руки на полу. Выполнить несколько пружинистых движений назад.</p>	2	
	Фитбол	<p>1. Разминка – совершенствование движений.</p> <p>2. Выполнение всех Связок 1-4</p> <p>3. Восстановление дыхания, упражнение на вытяжения</p>	2	

		позвоночника.	
	ОФП	Выносливость: 1. Бег на длинные дистанции и переменный бег. 2. Многократное повторение специфических упражнений через малые промежутки времени или подряд.	2
Февраль	Игровая гимнастика под музыку с фитболом		
	Фитбол	1. Разминка – совершенствование движений. 2. Соединить связки 3 и 4, выполнять их слитно несколько раз, сохраняя правильность дыхания, начало изучения Связки 5. 3. Восстановление дыхания, упражнение на вытяжения позвоночника.	2
	Фитбол	Игры с фитболами. «Бусины»: в и.п. – сидя на мяче собраться в круг. По команде «рассыпались» - дети расходятся в разные стороны. По команде «бусы» - снова собираются в круг. «Сбор урожая»: все дети сидят на мячах. Водящий «садовник» ловит детей – «собирает яблоки», задевая их рукой. Пойманные садятся на скамейку. «Тоннель»: игроки делятся на пары, сидя на фитболе друг напротив друга, поднимают руки вверх и соединяют их, образуя тоннель. Последняя пара проходит через тоннель, прокатывая впереди свой мяч и становится первой парой. Так по очереди должны пройти все пары. «Смена направления»: Прыжки друг за другом со сменой направления по команде	2
	Фитбол	1. Разминка. 2. Связка 5. Разучивание первого элемента. Контролировать дыхание и правильность выполнения. 3. Выполнение дыхания. Упражнения на растягивание	2
Март	Фитбол	Подвижные игры с фитбольным мячом: 1. «Пятнашки сидя» - сидя на фитболе, играющие передвигаются по залу бегом, водящий «пятнает» ближайшего игрока, который становится водящим. 2. «Пятнашки в беге» - условия игры те же, но играющие передвигаются по залу бегом, перекачивая мяч руками.	2
	Фитбол	1. Разминка. 2. Связка 5 – продолжение разучивания – второй элемент, соединить с первым элементом, повторение связок 2-4, координировать движения с дыханием 3. Восстановление дыхания. Упражнения на растягивание Упражнения из ранее изученных.	2
	Фитбол	1. Разминка. 2. Связка 5 – продолжение разучивания. 3. Восстановление дыхания. Упражнения на растягивание Упражнения из ранее изученных.	2
	Фитбол	1. Разминка. 2. Связка 5 – продолжение разучивания – третий элемент, соединить с первым и вторым элементом, повторение связок 2-4, координировать движения с дыханием 3. Восстановление дыхания. Упражнения на растягивание Упражнения из ранее изученных.	2
Апрель	ОФП	Скоростно – силовые качества • Метание теннисного или легкого набивного мяча на дальность	2

		<ul style="list-style-type: none"> • Прыжки с места на дальность. Приземление следует выполнять на мягкую поверхность (маты) 	
	ОФП	Ловкость <ul style="list-style-type: none"> • Подъем и спуск вверх и вниз по гимнастической стенке (при спускании ребенка первое время следует страховать) • Ходьба по бревну • Передвижение вперед и назад с помощью рук в положении сидя на бревне • Перелезание через препятствия и под ними, подъем по шесту или по канату с помощью рук и ног • Метание мяча в цель • Ловля мяча и т.д. 	2
	ОФП	Упражнения со скакалкой <ol style="list-style-type: none"> 1. Повторение правил поведения в зале и во время игры 2. Упражнения со скакалкой (комплекс 1) 3. Разучивание игры «воробьи-попрыгунчики» 	2
	Фитбол	<ol style="list-style-type: none"> 1. Разминка 2. Соединение всех элементов Связки 5. 3. Совершенствование выполнения 3. Дыхательные упражнения 	2
	Фитбол	<ol style="list-style-type: none"> 1. Разминка 2. Повторение и исполнение самостоятельно Связок 1-3. 3. Повторение до 4-х раз. 3. Восстановление дыхания. Упражнения на растягивание 	2
	Подвижные игры	Игры на внимание <ol style="list-style-type: none"> 7. Повторение команды «в колонну по одному» 8. Разучивание игры «путешествие в Москву» 9. Повторение игры «пятнашки» 	1
Май	ОФП	Гибкость <ul style="list-style-type: none"> • Стоя на коленях, садиться справа и слева от колен • Лежа на спине, нагнуть голову и подтянуть согнутые ноги к груди, обхватить колени руками и покачаться («колобок») • Лежа на животе, кисти на уровне плеч, выпрямить руки, прогибаясь в пояснице («змея») • Стоя на коленях, сесть между пяток, носки оттянуты, лечь назад на спину, руки вверх; сидя на коврик ноги скрестить и положить пятки на бедра («лотос») • Стоя, наклоны вперед до касания руками пола, ноги не сгибать • Стоя, подъем прямых ног поочередно вперед, назад, в стороны 	2
	ОФП	Скоростно-силовые качества <ol style="list-style-type: none"> 5. Запрыгивание на возвышение высотой 20-30 см и спрыгивание с него 6. Перепрыгивание на двух ногах нескольких препятствий с высотой 15-20 см. 	2
	Фитбол	<ol style="list-style-type: none"> 1. Разминка 2. Повторение и исполнение самостоятельно элементов Связок 3-4 3. Дыхательные упражнения 	2
	Фитбол	<ol style="list-style-type: none"> 1. Разминка 2. Связка 5. Соединить все элементы, координировать 	2

		движения с дыханием. 3. Упражнения на растягивание	
	Фитбол	Повторение изученного. Игры с мячом	2
	Подвижные игры	Эстафетные игры с предметами 4. Повторение перестроения в две команды 5. Эстафеты как с предметами так и без.	2

Ожидаемые результаты:

- умение ориентироваться в пространстве и времени;
- умение применять правила и пользоваться инструкциями;
- умение оценивать результат деятельности;
- умение работать по заданному алгоритму;
- умение устанавливать контакты со сверстниками и взрослыми;
- умение взаимодействовать и сотрудничать со сверстниками и взрослыми;
- умение организовывать совместную деятельность в парах, в подгруппе и в коллективе;
- умение вести монолог, отвечать на вопросы;
- владение невербальными средствами общения.
- умение осуществлять действие по образцу и заданному правилу;
- умение сохранять заданную цель;
- умение видеть указанную ошибку и исправлять ее;
- умение планировать свое действие в соответствии с конкретной задачей;
- умение контролировать свою деятельность по результату;
- умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстника;

Примерное поурочное планирование на 36 ч.

Месяц	Вид деятельности	Содержание	Часы
Сентябрь	Подвижные игры	4. Правила поведения в спортивном зале 5. Правила поведения в спортивных играх 6. Обучение делению на группы для игр Игра «Пятнашки»	1
	Подвижные игры	Разучивание считалки. Ролевая игра с одним водящим. 4. Повторение правил поведения в спортивном зале и во время игр. 5. Разучивание движений игры «Тропинка» 6. Игра «Тропинка в одной команде с объяснением правил, игра в две команды	1
	Подвижные игры	Игра с мячом. 4. Разучивание команды для построения в круг	1

		5. Игры с мячом в одной команде 6. Игра «Совушки»	
	Подвижные игры	Эстафетные игры с предметами. 3. Повторение построения в одну шеренгу, построение в 2 шеренги, объяснение понятия «колонна» 4. Эстафеты с предметами: «посадка овощей», эстафета с мячом, эстафета с передачей предметов, «мотальщики», подведение итогов	1
Октябрь	Фитбол	5. Инструктаж, ПТБ с фитбольными мячами 6. Разминка – дыхательные упражнения, правильное дыхание, правильная посадка 7. Дыхательные упражнения. Упражнения на вытягивание позвоночника. 8. Повторение изученного. Подвижные игры с мячом «Пятнашки мячом», «третий лишний», «догони мяч».	1
	Фитбол	5. Разминка – правильная посадка на мяче, упражнения для рук «ножницы», следить за правильным выполнением движений и дыханием 6. Повторение элементов всех Связок слитно, плавно, стремиться координировать движения 7. Игра «Веселый мяч»: передача фитбола друг другу, броски фитбола 8. Дыхательные упражнения, упражнения на вытягивание позвоночника	1
	Фитбол	4. Разминка – посадка, выполнение разворотов на мяче, повторить «ножницы» руками, следить за правильным выполнением движений и дыханием 5. Выполнение упражнений «Кит», «Вверх ногу», «Лесенка» 6. Восстановление дыхания, упражнения на вытяжение позвоночника	1
	Фитбол	6. Разминка – посадка, «ножницы», развороты. Подъем ног поочередно. Контролировать неподвижность мяча, дыхание. 7. Упражнение «Растяжка», выполнение медленных покачиваний 8. Восстановление дыхания, упражнения на вытяжение позвоночника	1
	ОФП	Упражнения с гимнастическими палками: 4. Упражнения на осанку 5. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса 6. Упражнения на силу мышц ног и развитие прыгучести	1
Ноябрь	Игровая гимнастика под музыку с фитболом.		
	ОФП	Гимнастика с обручами: 4. Простейшие упражнения 5. Игры с обручами 6. Дыхательная гимнастика	1
	Фитбол	Игры с фитболом: «Пятнашки мячом», «попади мячом в цель», «докати мяч», «Третий лишний»	1
	Фитбол	4. Разминка – выполнение всех элементов, следить за дыханием 5. Выполнение упражнений: «Покачаем», «наклоны», «стульчик» 6. Восстановление дыхания, упражнения на вытяжение позвоночника	1
	Фитбол	4. Разминка – выполнение всех элементов, следить за	1

		<p>дыханием.</p> <p>5. Начало изучения Связки 4, первый элемент</p> <p>6. Восстановление дыхания, упражнение на вытяжение позвоночника.</p> <p>Игры с фитболом: «догони мяч», «толкай ладонями», «толкай развернутой ступней»</p>	
	Фитбол	<p>4. Разминка – выполнение всех элементов, следить за дыханием</p> <p>5. Связка 4 – повторение первого элемента связки, выполнение упражнений «Крылышки», «Махи ногами».</p> <p>6. Восстановление дыхания, упражнение на вытяжение позвоночника.</p>	1
Декабрь	Фитбол	<p>1. Разминка – выполнение всех элементов, следить за дыханием</p> <p>2. Связка 4 – разучивание второго элемента связки, добиться фиксирования таза, выполнить первый элемент с одной, потом с другой ноги, изгиб позвоночника должен оставаться естественным. Повторение связки 3 – выполнение плавно.</p> <p>3. Восстановление дыхания, упражнение на вытяжение позвоночника.</p>	1
	Фитбол	<p>1. Разминка – выполнение всех элементов, следить за дыханием</p> <p>2. Связка 4 – разучивание второго элемента связки, добиться фиксирования таза, выполнить первый элемент с одной, потом с другой ноги. Повторение связки 2-3 – выполнение плавно.</p> <p>3. Восстановление дыхания, упражнение на вытяжение позвоночника.</p>	1
	Фитбол	<p>1. Разминка – выполнение всех элементов, следить за дыханием</p> <p>2. Связка 4 – разучивание второго элемента связки, добиться фиксирования таза, выполнить первый элемент с одной, потом с другой ноги,</p> <p>3. Восстановление дыхания, упражнение на вытяжение позвоночника.</p>	1
	Фитбол	<p>Повторение изученного. Подвижные игры.</p> <p>Игры с фитболом:</p> <p>16. «Догони мяч» в и.п. – сидя на коленях, стоя прокатывать мяч вперед на «раз, два, три», бежать за мячом когда все дети прокатят мяч.</p> <p>17. «Попади мячом в цель»: прокатывать или бросать мяч в горизонтальную цель</p> <p>18. «Докати мяч»: катить мяч до цели ногами или руками</p> <p>19. «Толкай ладонями»: толкать мяч в исходном положении стоя, стоя на коленях, стоя на четвереньках.</p> <p>20. «Толкай развернутой ступней»: толкать мяч вперед ногой</p>	1
Январь	Повторение изученного. Подвижные игры. Игры с фитболом.		
	Фитбол	<p>10. Разминка – совершенствование движений.</p> <p>11. Соединить связки 3 и 4, выполнять их слитно несколько раз, сохраняя правильность дыхания</p> <p>12. Восстановление дыхания, упражнение на вытяжения позвоночника.</p> <p>Упражнения.</p>	1

		«Растяжка»: и.п. – стоя в упоре на одном колене боком к мячу, другая нога выпрямлена и опирается на мяч ступней. Выполнять медленные пружинистые покачивания.	
	Фитбол	1. Разминка – совершенствование движений. 2. Соединить связки 3 и 4, выполнять их слитно несколько раз, сохраняя правильность дыхания 3. Восстановление дыхания, упражнение на вытяжения позвоночника. Упражнения. «Каток»: и.п. – стоя на одном колене спиной к фитболу, другое колено – на мяче, руки на полу. Выполнить несколько пружинистых движений назад.	1
	Фитбол	1. Разминка – совершенствование движений. 2. Выполнение всех Связок 1-4 3. Восстановление дыхания, упражнение на вытяжения позвоночника.	1
	ОФП	Выносливость: 3. Бег на длинные дистанции и переменный бег. 4. Многократное повторение специфических упражнений через малые промежутки времени или подряд.	1
Февраль	Игровая гимнастика под музыку с фитболом		
	Фитбол	1. Разминка – совершенствование движений. 2. Соединить связки 3 и 4, выполнять их слитно несколько раз, сохраняя правильность дыхания, начало изучения Связки 5. 3. Восстановление дыхания, упражнение на вытяжения позвоночника.	1
	Фитбол	Игры с фитболами. «Бусины»: в и.п. – сидя на мяче собраться в круг. По команде «рассыпались» - дети расходятся в разные стороны. По команде «бусы» - снова собираются в круг. «Сбор урожая»: все дети сидят на мячах. Водящий «садовник» ловит детей – «собирает яблоки», задевая их рукой. Пойманные садятся на скамейку. «Тоннель»: игроки делятся на пары, сидя на фитболе друг напротив друга, поднимают руки вверх и соединяют их, образуя тоннель. Последняя пара проходит через тоннель, прокатывая впереди свой мяч и становится первой парой. Так по очереди должны пройти все пары. «Смена направления»: Прыжки друг за другом со сменой направления по команде	1
	Фитбол	4. Разминка. 5. Связка 5. Разучивание первого элемента. Контролировать дыхание и правильность выполнения. 6. Выполнение дыхания. Упражнения на растягивание	0,5
Март	Фитбол	Подвижные игры с фитбольным мячом: 3. «Пятнашки сидя» - сидя на фитболе, играющие передвигаются по залу бегом, водящий «пятнает» ближайшего игрока, который становится водящим. 4. «Пятнашки в беге» - условия игры те же, но играющие передвигаются по залу бегом, перекачивая мяч руками.	0,5
	Фитбол	4. Разминка. 5. Связка 5 – продолжение разучивания – второй элемент, соединить с первым элементом, повторение связок 2-4, координировать движения с дыханием	0,5

		6. Восстановление дыхания. Упражнения на растягивание Упражнения из ранее изученных.	
	Фитбол	1. Разминка. 2. Связка 5 – продолжение разучивания. 3. Восстановление дыхания. Упражнения на растягивание Упражнения из ранее изученных.	0,5
	Фитбол	1. Разминка. 2. Связка 5 – продолжение разучивания – третий элемент, соединить с первым и вторым элементом, повторение связок 2-4, координировать движения с дыханием 3. Восстановление дыхания. Упражнения на растягивание Упражнения из ранее изученных.	1
Апрель	ОФП	Скоростно – силовые качества <ul style="list-style-type: none"> • Метание теннисного или легкого набивного мяча на дальность • Прыжки с места на дальность. Приземление следует выполнять на мягкую поверхность (маты) 	1
	ОФП	Ловкость <ul style="list-style-type: none"> • Подъем и спуск вверх и вниз по гимнастической стенке (при спускании ребенка первое время следует страховать) • Ходьба по бревну • Передвижение вперед и назад с помощью рук в положении сидя на бревне • Перелезание через препятствия и под ними, подъем по шесту или по канату с помощью рук и ног • Метание мяча в цель • Ловля мяча и т.д. 	1
	ОФП	Упражнения со скакалкой <ol style="list-style-type: none"> 4. Повторение правил поведения в зале и во время игры 5. Упражнения со скакалкой (комплекс 1) 6. Разучивание игры «воробьи-попрыгунчики» 	0,5
	Фитбол	4. Разминка 5. Соединение всех элементов Связки 5. Совершенствование выполнения 6. Дыхательные упражнения	0,5
	Фитбол	4. Разминка 5. Повторение и исполнение самостоятельно Связок 1-3. Повторение до 4-х раз. 6. Восстановление дыхания. Упражнения на растягивание	1
	Подвижные игры	Игры на внимание <ol style="list-style-type: none"> 10. Повторение команды «в колону по одному» 11. Разучивание игры «путешествие в Москву» 12. Повторение игры «пятнашки» 	0,5
Май	ОФП	Гибкость <ul style="list-style-type: none"> • Стоя на коленях, садиться справа и слева от колен • Лежа на спине, нагнуть голову и подтянуть согнутые ноги к груди, обхватить колени руками и покачаться («колобок») • Лежа на животе, кисти на уровне плеч, выпрямить руки, прогибаясь в пояснице («змея») • Стоя на коленях, сесть между пяток, носки оттянуты, лечь назад на спину, руки вверх; сидя на коврик ноги скрестить и положить пятки на бедра («лотос») 	0,5

		<ul style="list-style-type: none"> • Стоя, наклоны вперед до касания руками пола, ноги не сгибать • Стоя, подъем прямых ног поочередно вперед, назад, в стороны 	
ОФП		Скоростно-силовые качества 7. Запрыгивание на возвышение высотой 20-30 см и спрыгивание с него 8. Перепрыгивание на двух ногах нескольких препятствий с высотой 15-20 см.	1
Фитбол		4. Разминка 5. Повторение и исполнение самостоятельно элементов Связок 3-4 6. Дыхательные упражнения	1
Фитбол		4. Разминка 5. Связка 5. Соединить все элементы, координировать движения с дыханием. 6. Упражнения на растягивание	1
Фитбол		Повторение изученного. Игры с мячом	0,5
Подвижные игры		Эстафетные игры с предметами 9. Повторение перестроения в две команды 10. Эстафеты как с предметами так и без.	0,5

Ожидаемые результаты:

- умение ориентироваться в пространстве и времени;
- умение работать по заданному алгоритму;
- умение устанавливать контакты со сверстниками и взрослыми;
- умение взаимодействовать и сотрудничать со сверстниками;
- умение вести монолог, отвечать на вопросы;
- владение невербальными средствами общения:
- умение осуществлять действие по образцу и заданному правилу;
- умение сохранять заданную цель;
- умение видеть указанную ошибку и исправлять ее;
- умение планировать свое действие в соответствии с конкретной задачей;

Мониторинг образовательных результатов.

Мониторинг на всех годах обучения и в разных группах проводится по одному алгоритму: при поступлении ребёнка в группу, он проходит входное контрольное тестирование на определение уровня его физического развития на момент начала занятия. Текущее контрольное тестирование в середине учебного года для определения положительной динамики в физическом развитии. И итоговое контрольное тестирование для выявления степени освоения программного материала всего года обучения.

Уровни освоения программы

Высокий уровень. Уверенно самостоятельно выполняет движения на фитболе. Проявляет интерес к новым упражнениям. Может контролировать действия других. Сохраняется устойчивое длительное равновесие. Следит за осанкой. Выполняет указание инструктора. Легко реагирует на сигналы. Стремится к ведущей роли в подвижных играх.

Средний уровень. Действует по указанию инструктора в общем темпе. Выполняет правила в подвижных играх. Может сохранять равновесие, выполняя упражнения на фитболе. Самостоятельно правильно выполняет упражнения на фитболе по показу инструктора. Активно осваивает новые упражнения. Замечает ошибки выполнения упражнений на фитболе. Равновесие на фитболе сохраняется.

Низкий уровень. Упражнения с фитболом выполняет с напряжением. Координация движений низкая медленный темп выполнения. В подвижных играх охотно участвует. Нуждается в дополнительной индивидуальной работе. Допускает ошибки при выполнении упражнений на фитболе. Плохо сохраняет равновесие. Выполняет упражнения по показу инструктора. Нарушает правила в подвижных играх.

Общие ожидаемые результаты освоения программы:

1. Развитие и совершенствование физических качеств
2. Выявление умения взаимодействовать в коллективе
3. Укрепление здоровья и физической подготовленности воспитанников.

Список используемой литературы.

Нормативно-правовая документация.

1. Федеральный закон РФ 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12. 2012 г.
2. Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р.
3. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 г. № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
4. [Государственная программа Российской Федерации "Развитие образования" на 2013-2020 годы, утвержденная постановлением Правительства Российской Федерации от 15 апреля 2014 г. № 295.](#)
5. Федеральная целевая программа развития образования на 2016 - 2020 годы, утвержденная постановлением Правительства Российской Федерации от 23 мая 2015 г. № 497.
6. Стратегия инновационного развития Российской Федерации на период до 2020 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 8 декабря 2011 г. № 2227-р.
7. Межведомственная программа дополнительного образования детей в Российской Федерации до 2020 года.
8. Приоритетный проект «Доступное дополнительное образование для детей», утвержденный Президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и приоритетным проектам (протокол от 30 ноября 2016 г. № 11).
9. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р.

10. Письмо Министерства образования и науки РФ от 18 ноября 2015 г. №09-3242 «О направлении информации». Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)

11. Базовые требования к качеству предоставления муниципальной услуги «Реализация дополнительных образовательных программ» в муниципальных образовательных учреждениях дополнительного образования детей. Приложение №5 к приказу по управлению образования администрации Ростовского муниципального района Ярославской области № 16 от 14.01.2013

12. Стратегическая инициатива "Новая модель системы дополнительного образования", одобренная Президентом Российской Федерации 27 мая 2015 г.

13. Концепция общенациональной системы выявления и развития молодых талантов. (утв. Президентом РФ 03.04.2012 N Пр-827)

14. Приказ Минобрнауки России от 23.08.2017 N 816"Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ" (Зарегистрировано в Минюсте России 18.09.2017 N 48226)

15. Устав МОУ ДО Центра внешкольной работы. Приказ Управления образования РМР № 601 от 09.11.2015

16. Постановление Главного государственного врача РФ от 04.07. 2014г №41 «Об утверждении СанПин. 2.4.4 3172-14».

Список литературы для педагога.

1. Анисимова Т.Г. ,Савинова Е.Б. Физическое развитие детей 5-7 лет. Волгоград, Учитель 2009 г.
2. Алексеева Л.М. Комплексы детской общеразвивающей гимнастики / Л.М. Алексеева. - Ростов н/Д.: Феникс, 2005

3. Барчуков И.С. Физическая культура и спорт: методология, теория, практика: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / И.С. Барчуков, А.А. Нестеров; под общ. ред. Н.Н. Маликова. – 3-е изд. - М.: Издательский центр «Академия», 2009.
4. Безруких М.М. Здоровьеформирующее физическое развитие. Двигательные программы для детей 5-6 лет. СПб, ВЛАДОС, 2001г.
5. Голицина Н.С. Нетрадиционные занятия в детском саду. М., Скрипторий, 2004г.
6. Зимонина В.Н. Воспитание ребенка-дошкольника. Росинка. Расту здоровым. М., Владос, 2004 г.
7. Клубкова Е. Ю. Фитбол-гимнастика в оздоровлении организма. – СПб, 2001
8. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Физическая культура. Упражнения и игры с мячами: Метод. пособие. - М.: Изд-во НЦ ЭНАС, 2002.
9. Найминова Э. Спортивные игры на уроках физкультуры. Книга для учителя. Ростов н/Д: Феникс, 2001
10. Попова Е. Г. Общеразвивающие упражнения в гимнастике. М., - Терра-Спорт, 2000
11. Под редакцией Татуры Ю. В. Фитнес. Тонкости, хитрости и секреты.- М.: Новый издательский дом, 2004.
12. Утробина К.К. Занимательная физкультура в детском саду 5-7 лет. М. Гном и Д., 2003г.

Требования к фитбол-гимнастике.

1. Основные правила занятий с мячом:

- угол, сформированный туловищем и ногами в положении сидя должен быть больше, чем 90°.
- не пытаться перелезть через мяч сзади, садитесь на него только спереди.
- на занятиях необходимо использовать устойчивые, правильно надутые мячи.
- необходимо регулярно проверять осанку, особенно «S-образную» форму спины и правильность посадки.
- ноги занимающегося должны всегда находиться в контакте с полом. Тело (рука или ягодицы) должно постоянно поддерживаться мячом.
- необходимо постоянно контролируйте физическое усилие и, главное, наслаждаться занятием.
- избегайте использовать мячом, размер которого слишком мал для ребенка. Это может стать причиной неправильной осанки и даже вызвать боль.
- недостаточно надутый мяч приводит к неправильной посадке «в подвешенном состоянии».
- необходимо избегать внезапных, неуправляемых движений мышцами. «Обе ноги постоянно и одновременно должны касаться пола на протяжении всей тренировки с мячом».
- при работе с мячом качество должно преобладать над количеством.

2. Основные требования к мячам - фитболам.

1) Размер мяча:

- Мяч должен быть надут так, чтобы под весом тела поверхность контакта с полом увеличилась совсем немного. Должны быть возможными упругие подскоки.

2) Одежда:

- Удобная спортивная одежда. Оптимальный вариант — легкая спортивная обувь с не скользкой подошвой.

3) Покрытие для пола:

- Поверхность пола должна быть ровной и гладкой.
- Гимнастический мат, пол, покрытый ковром или специальным линолеумом, в редких случаях паркет.
- Необходимо убедиться, что в помещении нет колющих и режущих предметов. Проверьте, нет ли каких-либо булавок или металлических застежек на одежде, которые могут проколоть мяч.
- Помните также, что риск прокола мяча существенно возрастает при использовании его на улице.

4) Место для выполнения упражнений:

- Сохранять безопасную дистанцию во всех направлениях.
- Помещение приспособленное для занятий физкультурой.

5) Хранение фитболов:

Держать мяч вдали от нагревательных приборов, а также не допускать их долгого пребывания под прямыми лучами солнца (свыше 30 градусов), так как материал, из которого сделаны мячи, может расплавиться. Правильное обращение и соблюдение мер предосторожности позволит использовать один и тот же мяч долгие годы даже в том случае, если его будут сдувать и надувать очень часто.

Приложение 2.

Игры с фитболами для детей младшего дошкольного возраста.

1. «Догони мяч» в исходных положениях сидя на коленях, стоя прокатывать мяч вперед на «Раз, два, три», бежать за мячом когда все дети прокатят мяч.
2. «Попади мячом в цель» прокатывать или бросать мяч в горизонтальную цель.
3. «Докати мяч» катить мяч до цели ногами или руками.
4. «Толкай ладонями» -толкать мяч в исходном положении стоя, стоя на коленях, стоя на четвереньках.
5. «Толкай развернутой ступней» толкать мяч вперед ногой.
6. «Бусины». В исходном положении сидя на мяче собраться в круг. По сигналу «Рассыпались» дети расходятся в разные стороны. По сигналу «Бусы» собраться в круг.
7. «Сбор урожая». Все участники сидят на фитболах. Водящий-«Садовник» ловит детей –«Собирает яблоки», задевая их рукой. Пойманные дети садятся на скамейку.
8. «Лохматый пес». Все подобного типа игры проходят сидя на фитболе.
9. «Замри». Прыжки друг за другом с остановкой по сигналу.
10. «Смена направления» Прыжки друг за другом со сменой направления по сигналу.

Игры с фитболами для детей старшего дошкольного возраста.

1. «Пятнашки сидя» - сидя на фитболе, играющие передвигаются по залу бегом, водящий пятнает ближайшего игрока, который становится водящим.
2. «Пятнашки в беге» - условия игры те же, но играющие передвигаются по залу бегом, перекатывая фитбол руками.
3. «Пятнашки мячом» - водящий с фитболом, остальные дети без мячей убегают от водящего в любом направлении. Водящий не может запятнать убегающего игрока, если тот принимает положение седа на полу.
4. «Третий лишний» - играющие, сидя на мячах, располагаются по кругу; на одном мяче сидит одновременно два игрока. По команде преподавателя один

из играющих без мяча догоняет другого играющего без мяча за кругом. Убегающий занимает место у любого мяча, при этом третий игрок становится «лишним» и убегает от догоняющего.

5.«Тоннель» - игроки делятся на пары, сидя на фитболе напротив друг друга, поднимают руки вверх и соединяют их, образуя тоннель. Последняя пара проходит через тоннель, прокатывая впереди свой мяч, и становятся первой парой. Так по очереди через тоннель должны пройти все пары.

6. «Бой петухов» - два играющих сидят на фитболах напротив друг друга. Цель игры – столкнуть соперника с мяча.

Упражнения на фитболе.

1. «Веточка» Исходное положение – сидя на мяче, ноги на ширине плеч в опоре стопами на пол, руки перед грудью. Сидя на мяче выполняются наклоны вправо и влево. Руки подняты вверх: «веточка качается», ладони обращены друг к другу. Упражнение выполняется медленно, по четыре на каждую строфу, с фиксацией туловища в центральной позиции. Упражнение на боковые мышцы туловища. Следить за выполнением наклонов строго во фронтальной плоскости.
2. «Качели» Исходное положение – сидя на мяче, руки опущены вниз. Прокатываясь на мяче вперед, поставить ноги на носки, одновременно подняв руки вверх, затем прокатываясь на мяче назад, поставить ноги на пятки, руки при этом максимально отвести назад, а туловище одновременно с этими движениями наклонить вперед. Упражнение выполняется в быстром темпе, с большой амплитудой движения энергично.
3. «Лягушка» Исходное положение – лежа на мяче на животе, обхватив мяч согнутыми в коленях ногами, руки на полу. В первом куплете толчком перекаат мяча вперед с упором на руки, затем вернуться в исходное положение. Выполнить три раза и на четвертую строчку перейти в положение сидя ноги скрестно, мяч перед собой. Во втором куплете выполнить покачивание бедер вперед – вниз, сохраняя правильную осанку. Терапевтический эффект: Упражнение увеличивает подвижность в тазобедренных суставах, корректирует деформацию стоп, формирует навык правильной осанки.
- 4.«Собачка виляет хвостиком» Исходное положение: сидя на мяче. Поднять одну руку вперед ладонью внутрь; поднять другую руку вперед ладонью внутрь; поднять одну руку вверх ладонью внутрь; поднять другую руку вверх ладонью внутрь; опустить руки вниз. Покачаться на мяче. Терапевтический эффект: укрепление мышечного корсета, тренировка вестибулярного

аппарата. Правильная посадка на мяче, легкое покачивание вверх-вниз, не отрываясь от мяча.

5. «Кругосветное путешествие» Подпрыгивая на мяче, шагать вокруг него, высоко поднимая колени в одну, затем в другую сторону.

6. «Ножки танцуют» Сидя на мяче: ногу вперед на пятку, в сторону, вперед, приставить.

7. Упражнение «бокс» руками. Сидя на мяче, руки прижаты к груди, поочередно выпрямлять правую, левую руку вперед.

8. «Клюем зернышки». Сидя на мяче, достать до пола руками, выпрямиться, руки в «крылышки».

9. «Юла». Сидя на мяче делать круговые движения тазом.