

**ПРИНЯТА**

Протокол Педагогического  
совета МАДОУ д/с «Василёк»  
от 30.08.2024 г. № 3

**УТВЕРЖДЕНА**

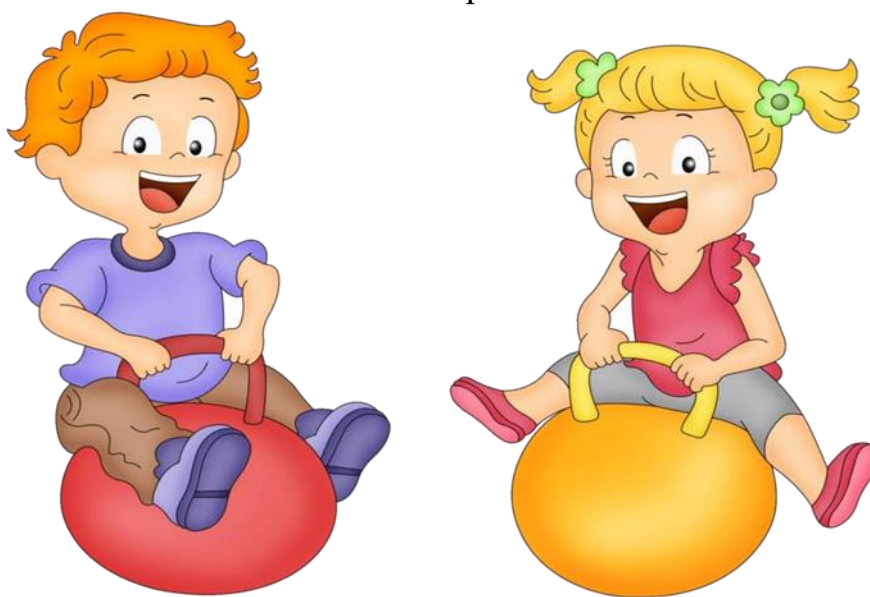
Приказом МАДОУ д/с «Василёк»  
30.08.2024 г. № 63-од

**Дополнительная  
общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности  
«Школа футбола»**

**Возраст обучающихся: 4-5 лет**

**Срок реализации– 8 месяцев**

Программа составлена:  
инструктором по физической культуре  
Башировой Н.В.



с.Тоцкое

## Содержание программы.

Разделы программы	
1.Целевой раздел	
1.1. Пояснительная записка	3
1.2. Цели и задачи реализации программы	5
1.3. Принципы и подходы к формированию программы	5
1.4. Возрастные и индивидуальные особенности детей	6
1.5. Планируемые результаты освоения программы	8
2.Содержательный раздел	
2.1. Методы реализации программы	9
2.2.Формы реализации программы	9
2.3.Програмное содержание	12
2.4. Интенсивность нагрузки	31
2.5. Взаимодействие с родителями	32
3.Организационный раздел	
3.1. Описание материально-технического обеспечения реализации программы	32
3.2. Обеспечение методическими материалами и средствами обучения и воспитания детей	32
3.3. Формы проведения промежуточной аттестации	33

## **1. Целевой раздел**

### **1.1. Пояснительная записка**

В настоящее время перед дошкольным учреждением остро стоит вопрос о путях совершенствования работы по укреплению здоровья детей, развитию движений, так как многие из них уже в дошкольном возрасте имеют проблемы с опорно - двигательным аппаратом, часто болеют, имеют низкий уровень физического развития и, как следствие, слабый мышечно - связочный аппарат. Для решения проблем оздоровления детей и профилактики различных заболеваний недостаточно традиционных форм и методов работы по физическому развитию дошкольников.

Необходимо искать эффективные технологии, способствующие профилактике и коррекции психофизического развития детей. По нашему мнению, одной из таких технологий является использование фитбол-гимнастики.

Фитбол (Fitball) - в переводе с английского означает мяч, служащий для оздоровительных целей (fit - оздоровление, ball - мяч). Это новое современное направление физкультурно - оздоровительной работы с использованием мячей большого размера, обеспечивающее решение общеразвивающих и профилактических задач.

Дополнительная общеразвивающая программа «Школа мяча (фитбол)» (далее Программа) имеет физкультурно-оздоровительную направленность и является важным направлением в развитии и воспитании детей дошкольного возраста, реализуется за рамками основной образовательной программы дошкольного образования МАДОУ детский сад «Василек».

#### **Актуальность программы**

Актуальность Программы в том, что занятия на таких мячах уникальны по своему воздействию на организм занимающихся, ориентированы на физическое развитие детей, где одновременно включаются двигательный, вестибулярный, зрительный и тактильный аппарат, что в дальнейшем усиливает положительный эффект от занятий.

Программа рассчитана на обучающихся от 4-5 лет. Срок реализации Программы: с 01.10.2024 г. по 31.05.2025 г. Основной формой реализации Программы является занятие. Занятие проводится два раза в неделю, подразделяется на 3 части: подготовительную (вводную), основную и заключительную.

Количество обучающихся в группе не более 15-20 человек.

## Отличительные особенности программы

При написании программы были проанализированы следующие образовательные технологии и программы:

Название программы	Цель и задачи	Особенности программы
Власенко Н.Э. «Фитбол – гимнастика в физическом воспитании детей дошкольного возраста»	Цель данного издания: —оказать помощь педагогам в организации и проведении занятий с элементами фитбол-гимнастики, которая наряду с традиционными видами гимнастики становится все более востребованной в физическом воспитании и оздоровлении детей дошкольного возраста.	В пособии раскрыты научно-теоретические, организационно-методические и практические основы фитбол-гимнастики, необходимые специалистам для грамотного планирования и проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий с детьми дошкольного возраста. В программе представлены авторские планы и конспекты физкультурных занятий с элементами фитбол- гимнастики.
Сайкина Е.Г., Кузьмина С.В. «Фитбол-аэробика для дошкольников». «Танцы на мячах»	1.Содействовать оптимизации роста и развитию опорно-двигательного аппарата. 2.Гармонично развивать мышечную силу, гибкость, выносливость, быстроту. 3.Содействовать развитию координационных способностей, функции равновесия, вестибулярной устойчивости. 4.Формировать и закреплять навык правильной осанки. 5. Содействовать профилактике плоскостопия. 6.Способствовать укреплению мышц	Программа предусматривает полное взаимодействие, в программе раскрыто программно-методическое обеспечение занятий фитбол-аэробикой с дошкольниками, представлена уникальная оздоровительно-развивающая программа по фитбол-аэробике «Танцы на мячах», в которую входят образно-танцевальные комплексы упражнений разной направленности. Упражнения программы способствуют повышению физической подготовленности занимающихся, укреплению здоровья, профилактике и коррекции различных нарушений осанки и плоскостопия, целенаправленно содействуют развитию двигательных, творческих и музыкально-ритмических способностей.
Клубкова Е.Ю. «Фитбол-гимнастика в оздоровлении организма»	1. Развитие двигательных качеств; 2. Обучение основным двигательным действиям; 3. Развитие и совершенствование	Программа дополнительного образования «Детский фитнес. Фитбол- гимнастика» для детей. Содержание программы включает дополнительное образование детей дошкольного возраста по реализации

	координации движений и равновесия; 4. Укрепление мышечного корсета, создание навыка правильной осанки; 5. Улучшения функционирования сердечно-сосудистой и дыхательной систем; 6. Нормализация работы нервной системы, стимуляция нервно-психического развития;	образовательной области физическое развитие.
--	--	--

### 1.2. Цель и задачи реализации программы:

Программа «Школа футбола» имеет ряд отличительных особенностей.

**Цель программы** – удовлетворение индивидуальных потребностей учащихся в занятиях физической культурой с использованием футболов. Для достижения этой цели необходимо решать **следующие задачи**:

1. Укреплять крупные и мелкие мышечные группы туловища и конечностей (мышечного корсета, мышц спины, таза и брюшного пресса, ног, рук и плечевого пояса) выполняя упражнения на футболах;
2. Формировать навык правильной осанки, развивать мышечную систему выполняя упражнения на футболах;
3. Совершенствовать функции организма, повышать его защитные свойства и устойчивость к заболеваниям с помощью выполнения упражнений на футболе.

Программа рассчитана на обучающихся от 4-5 лет. Срок реализации Программы: с 01.10.2024 г. по 31.05.2025 г. Основной формой реализации Программы является занятие. Занятие проводится два раза в неделю, подразделяется на 3 части: теория, практика и форма контроля.

Дополнительно 1 раз в конце месяца проводится занятие в форме подвижных игр, развлечения, соревнования. Количество обучающихся в группе не более 15-20 человек.

### 1.3. Принципы и подходы к формированию программы

В основу Программы положены **дидактические принципы**:

1. **Оздоровительной направленности** – сочетание физических упражнений со здоровьесберегающими технологиями, что повышает функциональные возможности организма;
2. **Возрастной адекватности процесса физического воспитания** – учет возрастных и индивидуальных особенностей ребенка;
3. **Системного чередования нагрузок и отдыха** – сочетание высокой активности и отдыха в разных формах двигательной деятельности ребенка;
4. **Непрерывности** – обеспечение последовательности занятий и преемственности между ними, частоту и суммарную протяженность их во времени;
5. **Осознанности** – воспитание у ребенка смыслового отношения к физическим упражнениям и играм;
6. **Доступности** – подбор оборудования, упражнений и методов организации занятий в соответствии с возрастом и возможностями детей. Учет возрастных и индивидуальных особенностей детей до 5 лет.

#### **1.4. Возрастные и индивидуальные особенности детей**

Дети среднего дошкольного возраста (4-5 лет) очень активны, у них отмечается постоянная потребность в движении. Это связано с некоторыми **физиологическими особенностями** их организма:

1. Процесс окостенения позвоночника еще продолжается, позвоночник довольно гибкий и может деформироваться при длительных статических позах.
2. Происходит развитие крупных мышечных групп, поэтому необходимы регулярные посильные нагрузки.

Также в данный период совершенствуются **следующие физические возможности** малышей:

1. Повышается выносливость;
2. Улучшается координация;
3. Движения становятся более точными и уверенными;
4. Улучшаются показатели скорости и ловкости.

Двигательная сфера ребенка характеризуется позитивными изменениями мелкой и крупной моторики. Дети в этом возрасте лучше, чем младшие дошкольники, удерживают равновесие, перешагивают через небольшие преграды.

Все дети неповторимы и имеют свои индивидуальные особенности. Изучая индивидуальные особенности детей, следует обращать внимание на изучение их физического состояния и здоровья, от которых во многом зависит их внимание на занятии и общая работоспособность. Необходимо учитывать раннее перенесенные ребенком заболевания, тяжело отразившиеся на его здоровье, хронические болезни, состояние зрения и склад нервной системы. Все это помогает на практике правильно дозировать физические нагрузки, и в участии различных спортивно-массовых мероприятиях.

Важное место занимает знание педагогами, таких важных вопросов, которые связаны с обучаемостью и воспитанием детей и включают в себя степень восприимчивости, педагогических воздействий, а также динамику формирования тех или иных личностных качеств.

Важной задачей педагогов является воспитание интереса к спорту, воспитание и развитие физических качеств, привлечение детей дошкольного возраста к занятиям физической культурой для укрепления здоровья и подготовки будущих спортсменов, а также формирование навыков здорового образа жизни.

Необходимо в начале года проводить диагностику физических качеств таких как: силы, выносливости, ловкости. Но это не даёт полной картины о ребёнке. Для этого нужно как минимум месяц, чтобы ребёнок раскрылся, и можно было увидеть его потенциал. Дети старшего дошкольного возраста часто переходят из секции в секцию. Они ищут себя в коллективе, хотят выделиться своими способностями. Занятия по физической подготовке даёт возможность каждому проявить себя.

Грамотный подход педагога к каждому занятию позволяет развивать и укреплять лучшие качества обучающихся. На каждом занятии педагог должен почувствовать атмосферу коллектива и так выстроить занятие, чтобы детям было интересно.

Организация образовательной деятельности по освоению дополнительной общеразвивающей программы в МАДОУ детский сад «Василек» осуществляется с учетом индивидуальных физиологических и психологических особенностей детей.

Изучая индивидуальные особенности необходимо учитывать физическое и психологическое состояние и здоровье, от которых зависит их внимание и общая работоспособность.

## **Психологические особенности**

Изучение особенностей детей в возрасте от 4 до 5 лет позволяет педагогу получить объективные данные об эмоциональной сфере ребёнка, что является основой для реализации индивидуального подхода к каждому ребёнку. В качестве методов определения психологических особенностей детей дошкольного возраста выступают следующие: наблюдение за ребёнком в различных видах деятельности, за его поведением, эмоциональной реакцией, особенностями взаимодействия со сверстниками и взрослыми, а также беседы с родителями.

### **1.5. Планируемые результаты освоения программы**

По окончании обучения дети **овладевают знаниями и умениями:**

1. Способен удерживать правильную посадку на фитболе;
2. Способен сохранять равновесие, выполняя упражнения на фитболе;
3. Способен выполнять указания инструктора, реагировать на сигналы.
4. Проявляет интерес к новым упражнениям на фитболе;
5. Сохраняет длительное устойчивое равновесие, следит за осанкой при выполнении упражнений;
6. Самостоятельно и правильно выполняет упражнения с фитболом по предварительному показу.

Целенаправленная работа с использованием фитбол-гимнастики позволяет достичь **следующих результатов:**

1. У ребёнка развивается крупная и мелкая моторика; он подвижен, вынослив, владеет основными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими;
2. Систематическое применение комплексов фитбол-гимнастики гармонично тренирует основные группы мышц, что способствует профилактике и коррекции нарушений осанки;
3. Упражнения без устойчивой опоры тренируют вестибулярный аппарат, развивают координацию движений, функцию равновесия и другие физические качества: ловкость, силу, выносливость, скорость;
4. Использование фитболов оказывает общее стимулирующее влияние на физиологическое состояние ребёнка, повышает эмоциональный фон занятий, вызывая положительный настрой.



## **2. Содержательный раздел**

### **2.1. Методы реализации программы**

#### **Методы обучения**

1. **Описание, указание, пояснение, беседы.** Эти словесные приемы используются при обучении новых движений, с опорой на имеющиеся у них жизненный опыт и представления. Сопровождают конкретный показ движений или уточняют отдельные его элементы. Стимулирование повторения посредством звукового сигнала.
2. **Наглядно-зрительные.** Эти наглядные приемы используются на занятиях для демонстрации двигательного действия, показ карточек с изображением образных физических упражнений.
3. **Практические.** Связаны с практической деятельностью детей, обеспечивающие действенную проверку правильности восприятия движений на собственных мышечно-моторных ощущениях. Применяются на занятиях игровой метод, соревновательный.
4. **Проблемного обучения и воспитания.** Ставится конкретная задача, которую они решают самостоятельно. Применяется на занятиях у старших дошкольников, когда дети приобретают уже некоторые знания, овладевают определенным запасом двигательных умений и навыков, умеют самостоятельно упражняться и играть.
5. **Контроль и оценка двигательных заданий,** осуществляемых педагогом, способствуют физическому самосовершенствованию.

Методы обучения выбираются в зависимости от поставленных задач, этапов обучения, возрастных особенностей детей, их подготовленности. А также сложности и характера упражнений.

### **2.2. Формы реализации программы**

#### **Формы организации образовательного процесса**

Формой организации образовательного процесса является детское объединение естественнонаучной направленности по физкультурно-спортивной направленности

«Школа футбола» входящее в МАДОУ детский сад «Василек». Основной вид деятельности – занятие физкультурно-спортивной направленности. Формой выражения итога, результата работы объединения являются итоговое занятие.

### Основная форма обучения - групповая.

Успешное решение образовательных задач во многом зависит от выбора рациональных способов организации детей на занятии. Педагог использует различные способы организации детей: фронтальную, групповую, индивидуальную.

### Способ организации.

Способ организации	Характеристика	Положительные
Фронтальный	Все дети одновременно выполняют одно и тоже упражнение или одновременно – разные движения под руководством педагога.	Обеспечивает высокую моторную плотность. Обеспечивает постоянное взаимодействие педагога и детей в процессе обучения, облегчает руководство процессом обучения: педагог держит в поле зрения всю группу и непосредственно руководит её деятельностью. Повышает физическую нагрузку. Способствует закреплению двигательных навыков, развитию физических качеств. Дети приучаются коллективно выполнять упражнения.
Групповой	Педагог распределяет детей на несколько подгрупп, и каждая подгруппа выполняет отдельное задание. После того как дети выполняют упражнение несколько раз, подгруппы меняются местами. Применяется на этапе совершенствования уже приобретённых двигательных навыков.	Сохраняется высокая моторная плотность занятия. Повышается двигательная активность детей. Воспитывается умение самостоятельно выполнять задания; ответственность, сдержанность. Даётся возможность упражнять в нескольких видах движений. Повышается физическая нагрузка. Есть возможность осуществлять индивидуальную работу с детьми.
Посменно	Дети выполняют упражнения сменами по несколько человек одновременно, остальные в это время наблюдают и оценивают. Этот способ эффективен при разучивании учебного материала.	Обеспечивает отработку качества движений. Индивидуальный подход к детям.
Поточно	Все дети делают одно движение по очереди, друг	Обеспечивается высокая моторная плотность занятия.

	за другом, непрерывно - поточно. Для осуществления большой повторности упражнения могут быть организованы в 2 -3 потока. Чаще применяется для закрепления и совершенствования умений и навыков, воспитания физических качеств.	Достигается воспитание у детей физических качеств – быстрота, ловкость, сила, выносливость и ориентировка в пространстве.
Индивидуальны й	Каждый ребёнок выполняет упражнение индивидуально, педагог проверяет качество выполнения и даёт соответствующие указания; остальные дети наблюдают за исполнением и оценивают движения.	Достигается воспитание качества, точности двигательного действия.

### **Формы занятия**

Используются различные формы занятий (их выбор зависит от поставленных задач, условий, возраста детей и уровня их подготовки, от новизны, сложности и характера заданий, материальной оснащённости):

1. Игровые;
2. Сюжетно-игровые;
3. Комбинированные;
4. Контрольные;
5. Тематические

**Игровые занятия** - это форма занятий, основной составляющей которых являются игры. Их проведение целесообразно после занятий с повышенной интеллектуальной нагрузкой. Помимо игр оно может включать упражнения игрового характера, при проведении которых посредством эмоционально окрашенной речи педагога, тона, стиля общения с детьми занятие будет носить игровой характер.

**Сюжетно-игровые занятия** – это занятия, элементами которых могут быть игры различной степени интенсивности, упражнения, гармонично отражающие сюжетную линию занятия, игры со сказочными персонажами и т.п. Данные занятия будут способствовать накоплению детьми словарного запаса, а также расширению кругозора детей, развитию их психических процессов.

**Комбинированное занятия** - в процессе проведения занятия сочетается несколько видов деятельности (игровая, изобразительная, музыкальная и т. д.) и используются методы и приемы из разных педагогических методик (методики развития речи, методика развития ИЗО, методика музыкального воспитания и т. д.)

**Контрольные занятия** призваны выявить степень усвоения детьми программного материала. Оно проводится в форме игрового занятия.

**Тематические занятия** подчинено одной тематике

### Алгоритм занятия

Занятие подразделяется на 3 части:

1. Подготовительную
2. Основную
3. Заключительную.

**В подготовительной части** происходит настрой детей на работу и подготовка организма к основной части тренировки.

**В основной части** происходит максимальная нагрузка на организм, которая должна быть оптимальной для детей. В связи с этим во время занятия должны учитываться возрастные и индивидуальные особенности детей. **Заключительная часть** способствует улучшению восстановительных процессов и расслаблению организма. Всё занятие проходит под музыкальное сопровождение. Начинать лучше с веселой и задорной игры. Это сразу поднимает настроение у малышей и настраивает их на веселое занятие. Начинается разминка с игровой гимнастики, например, под музыку Екатерины Железновой ("Аэробика для малышей"). Все движения выполняются по тексту песен, только сидя на мяче. Далее занятие проходит под любую музыку (лучше в обработке для детей). Темп мелодий может меняться. В начале, лучше использовать мелодии медленного или среднего темпа, чтобы организм постепенно входил в работу. Если ребёнок пришел в первый раз, то надо дать ему время привыкнуть к мячу, помочь правильно принять нужное положение для выполнения упражнений.

## 2.3. Программное содержание

### Учебный план.

№	Название раздела	Количество часов		
		Всего	теория	практика
1	«Руки в стороны»	1	0,5	0,5

2	«Бег в рассыпную»	1	0,5	0,5
3	«Приседания»	1	0,5	0,5
4	«Горка»	1	0,5	0,5
5	«Покачивание»	1	0,5	0,5
6	«Шагаем по футболу»	1	0,5	0,5
7	«Поворот»	1	0,5	0,5
8	Итоговое	1	0,5	0,5
9	«Подними футбол»	1	0,5	0,5
10	«Передача»	2	0,5	1,5
11	«Покачаемся»	1	0,5	0,5
12	«Перекаты»	1	0,5	0,5
13	«Качели»	2	0,5	1,5
14	Итоговое	1	0,5	0,5
15	«Веселые ножки»	2	0,5	1,5
16	«Веселые ручки»	2	0,5	1,5
17	«Покачаемся»	1	0,5	0,5
18	«Переходы»	1	0,5	0,5
19	«Прокатись»	1	0,5	0,5
20	Итоговое	1	0,5	0,5
21	«Замри»	1	0,5	0,5
22	«Махи ногами»	2	0,5	1,5
23	«Наклоны»	2	0,5	1,5
24	«Достань носок»	2	0,5	1,5
25	Итоговое	1	0,5	0,5
26	«Прокати»	1	0,5	0,5
27	«Пошагаем»	2	0,5	1,5
28	«Переход»	2	0,5	1,5
29	«Выше ноги»	2	0,5	1,5
30	Итоговое	1	0,5	0,5
31	«Попади мячом цель»	1	0,5	0,5
32	«Кит»	2	0,5	1,5
33	«Вверх ногу»	2	0,5	1,5
34	«Лесенка»	2	0,5	1,5
35	Итоговое	1	0,5	0,5
36	«Покачаемся»	1	0,5	0,5
37	«Бусины»	2	0,5	1,5
38	«Крылышки»	2	0,5	1,5
39	«Докати мяч»	1	0,5	0,5
40	«Подкати»	1	0,5	0,5
41	Итоговое	1	0,5	0,5
42	«Растяжка»	1	0,5	0,5
43	«Каток»	2	0,5	1,5
44	«Мостик»	2	0,5	1,5
45	«Пятнашки в беге»	1	0,5	0,5
46	«Третий лишний»	1	0,5	0,5
47	Итоговое занятие	1	0,5	0,5
	<b>Итого:</b>	<b>64ч.</b>	<b>23,5ч</b>	<b>40,5ч</b>

### Учебно-тематический план.

№	Раздел	Тема занятия	Кол-во часов			Формы аттестации/ контроля
			всего	теория	практика	
1	1	«Руки в стороны»	1	0,5	0,5	подвижные и малоподвижные игры
2	2	«Бег в рассыпную»	1	0,5	0,5	подвижные и малоподвижные игры
3	3	«Приседания»	1	0,5	0,5	подвижные и малоподвижные игры
4	4	«Горка»	1	0,5	0,5	подвижные и малоподвижные игры
5	5	«Покачивание»	1	0,5	0,5	подвижные и малоподвижные игры
6	6	«Шагаем по футболу»	1	0,5	0,5	подвижные и малоподвижные игры
7	7	«Поворот»	1	0,5	0,5	подвижные и малоподвижные игры
8	8	Итоговое.	1	0,5	0,5	подвижные и малоподвижные игры
9	9	«Подними футбол»	1	0,5	0,5	подвижные и малоподвижные игры
10	10-11	«Передача»	2	0,5	1,5	подвижные и малоподвижные игры
11	12	«Покачаемся»	1	0,5	0,5	подвижные и малоподвижные игры
12	13	«Перекаты»	1	0,5	0,5	подвижные и малоподвижные игры
13	14-15	«Качели»	2	0,5	1,5	подвижные и малоподвижные игры
14	16	Итоговое	1	0,5	0,5	подвижные и малоподвижные игры
15	17-18	«Веселые ножки»	2	0,5	1,5	подвижные и малоподвижные игры

16	19-20	«Веселые ручки»	2	0,5	1,5	подвижные и малоподвижные игры
17	21	«Покачаем»	1	0,5	0,5	подвижные и малоподвижные игры
18	22	«Переходы»	1	0,5	0,5	подвижные и малоподвижные игры
19	23	«Прокатись»	1	0,5	0,5	подвижные и малоподвижные игры
20	24	Итоговое.	1	0,5	0,5	подвижные и малоподвижные игры
21	25	«Замри»	1	0,5	0,5	подвижные и малоподвижные игры
22	26-27	«Махи ногами»	2	0,5	1,5	подвижные и малоподвижные игры
23	28-29	«Наклоны»	2	0,5	1,5	подвижные и малоподвижные игры
24	30-31	«Достань носок»	2	0,5	1,5	подвижные и малоподвижные игры
25	32	Итоговое	1	0,5	0,5	подвижные и малоподвижные игры
26	33	«Прокати»	1	0,5	0,5	подвижные и малоподвижные игры
27	34-35	«Пошагаем»	1	0,5	0,5	подвижные и малоподвижные игры
28	36-37	«Переход»	2	0,5	1,5	подвижные и малоподвижные игры
29	38-39	«Выше ноги»	2	0,5	1,5	подвижные и малоподвижные игры
30	40	Итоговое	2	0,5	1,5	подвижные и малоподвижные игры
31	41	«Попади мячом в цель»	1	0,5	0,5	подвижные и малоподвижные игры
32	42-43	«Кит»	1	0,5	0,5	подвижные и малоподвижные игры

33	44-45	«Вверх ногу»	2	0,5	1,5	подвижные и малоподвижные игры
34	46-47	«Лесенка»	2	0,5	1,5	подвижные и малоподвижные игры
35	48	Итоговое	2	0,5	1,5	подвижные и малоподвижные игры
36	49	«Покачаемся»	1	0,5	0,5	подвижные и малоподвижные игры
37	50-51	«Бусины»	1	0,5	0,5	подвижные и малоподвижные игры
38	52-53	«Крылышки»	2	0,5	1,5	подвижные и малоподвижные игры
39	54	«Докати мяч»	2	0,5	1,5	подвижные и малоподвижные игры
40	55	«Подкати»	1	0,5	0,5	подвижные и малоподвижные игры
41	56	Итоговое	1	0,5	0,5	подвижные и малоподвижные игры
42	57	«Растяжка»	1	0,5	0,5	подвижные и малоподвижные игры
43	58-59	«Каток»	1	0,5	0,5	подвижные и малоподвижные игры
44	60-61	«Мостик»	2	0,5	1,5	подвижные и малоподвижные игры
45	62	«Пятнашки в беге»	2	0,5	1,5	подвижные и малоподвижные игры
46	63	«Третий лишний»	1	0,5	0,5	подвижные и малоподвижные игры
47	64	Итоговое	1	0,5	0,5	подвижные и малоподвижные игры



### **Тема 1. «Руки в стороны».**

*Практика:* 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;

*Форма контроля:* подвижные и малоподвижные игры

### **Тема 2. «Бег в рассыпную».**

*Практика:* 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.

*Форма контроля:* подвижные и малоподвижные игры

### **Тема 3. «Приседания».**

*Практика:* 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.;

*Форма контроля:* подвижные и малоподвижные игры

### **Тема 4. «Горка».**

*Практика:* и.п.: лежа на спине, на полу, прямые ноги на фитболе, опора на пятки.

*Форма контроля:* подвижные и малоподвижные игры

### **Тема 5. «Покачивание».**

*Практика:* Покачивать фитбол ногами вправо-влево, руки вдоль туловища. Упражнение можно делать парами с одним фитболом, располагаясь зеркально.

*Форма контроля:* подвижные и малоподвижные игры

### **Тема 6. «Шагаем по фитболу».**

*Практика:* 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.

*Форма контроля:* подвижные и малоподвижные игры.

### **Тема 7. «Поворот».**

*Практика:* и.п.: лежа на животе на фитболе. Перевернуться на спину;

*Форма контроля:* подвижные и малоподвижные игры

### **Тема 8. «Итоговое».**

### **Тема 9. «Подними фитбол».**

*Практика:* и.п.: лежа на спине на полу, ногами обхватить фитбол. Согнуть колени и сжать фитбол. Можно выполнить поочередно вдвоем. То же - в положении сидя;

- 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;

*Форма контроля:* подвижные и малоподвижные игры

### **Тема 10. «Передача»**

*Практика:* и.п.: лежа на спине на полу, прямые ноги вместе, руки вытянуты за головой, фитбол — в руках. Передавать фитбол из рук в ноги и наоборот;

*Форма контроля:* подвижные и малоподвижные игры

### **Тема 11. «Покачаемся».**

*Практика:* самостоятельно покачиваться на фитболе с опробованием установки: пятки давят на пол, спина прямая, через затылок, позвоночник и фитбол как бы проходит стержень;

*Форма контроля:* подвижные и малоподвижные игры

### **Тема 12. «Перекаты».**

*Практика:* 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.

*Форма контроля:* подвижные и малоподвижные игры

### **Тема 13. «Качели».**

*Практика:* и.п.: сидя на фитболе. Выполнить: ходьбу на месте, не отрывая носков; ходьбу, высоко поднимая колени;

*Форма контроля:* подвижные и малоподвижные игры

#### **Тема 14. Итоговое занятие.**

#### **Тема 15. «Веселые ножки».**

*Практика:* поочередно выставлять ноги на пятку вперед в сторону, руки на фитболе

*Форма контроля:* подвижные и малоподвижные игры

#### **Тема 16. «Веселые ручки».**

*Практика:* то же упражнение с различными положениями рук: одна вперед, другая вверх; одна за голову, другая в сторону.

*Форма контроля:* подвижные и малоподвижные игры

#### **Тема 17. «Покачаем»**

*Практика:* и.п.: 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;

*Форма контроля:* подвижные и малоподвижные игры

#### **Тема 18. «Переход».**

*Практика:* и.п.: лежа на фитболе, руки в упоре на полу. Сделать несколько шагов руками вперед и назад. Затылок, шея, спина должны быть на прямой линии;

*Форма контроля:* подвижные и малоподвижные игры

#### **Тема 19. «Прокатись».**

*Практика:* и.п.: стоя правым боком к фитболу. Шаг правой ногой через фитбол, прокат на фитболе; затем приставить левую ногу.

*Форма контроля:* подвижные и малоподвижные игры

#### **Тема 20. Итоговое занятие.**

#### **Тема 21. «Замри».**

*Практика:* Прыжки друг за другом с остановкой по сигналу.

*Форма контроля:* подвижные и малоподвижные игры

#### **Тема 22. «Махи ногами».**

*Практика:* и.п.: лежа на животе на фитболе, руки на полу, ноги в стартовом положении. Поочередно поднимать ноги до горизонтали, руки должны быть согнуты, плечи — над кистями;

*Форма контроля:* подвижные и малоподвижные игры

### **Тема 23. «Наклоны».**

*Практика:* и.п.: сидя на фитболе, ноги на полу. Наклоняться в стороны: руки на поясе, руки за головой, руки в стороны; - наклоняться к выставленной в сторону ноге с различными положениями рук

*Форма контроля:* подвижные и малоподвижные игры

### **Тема 24. «Достань носок».**

*Практика:* наклониться вперед к выставленной ноге вперед с различными положениями рук;

*Форма контроля:* подвижные и малоподвижные игры

### **Тема 25. Итоговое занятие.**

### **Тема 26. «Прокати».**

*Практика:* и.п.: в упоре лежа на животе на фитболе. Сгибая ноги, прокатить фитбол к груди;

*Форма контроля:* подвижные и малоподвижные игры

### **Тема 27. «Пошагаем».**

*Практика:* и.п.: 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 и.п.;

*Форма контроля:* подвижные и малоподвижные игры

### **Тема 28. «Переходы».**

*Практика:* переходы из положения упор сидя, фитбол на прямых ногах, прокатывая фитбол к груди, лечь на спину. Аналогичным способом вернуться в и.п.;

*Форма контроля:* подвижные и малоподвижные игры

### **Тема 29. «Выше ноги».**

*Практика:* и.п.: лежа на животе на фитболе, ноги полусогнуты в стартовом положении на полу. Согнуть руки в локтях, ладонями вперед («крылышки»). Голову не поднимать;

*Форма контроля:* подвижные и малоподвижные игры.

### **Тема 30. Итоговое занятие.**

#### **Тема 31. «Попади мячом в цель».**

*Практика:* прокатывать или бросать мяч в горизонтальную цель.

*Форма контроля:* подвижные и малоподвижные игры

#### **Тема 32. «Кит».**

*Практика:* и.п.: то же. Поднимать поочередно ноги, сгибая в коленях;

*Форма контроля:* подвижные и малоподвижные игры

#### **Тема 33. «Вверх ногу».**

*Практика:* и.п.: лежа на спине на полу, прямые ноги на фитболе. Выполнять поочередно махи прямой ногой вверх;

*Форма контроля:* подвижные и малоподвижные игры

#### **Тема 34. «Лесенка».**

*Практика:* и.п.: лежа на спине, на полу, руки вдоль туловища, ноги стопами опираются на фитбол. Поочередные махи согнутой ногой; - выполнить два предыдущих упражнения из и.п. руки за голову.

*Форма контроля:* подвижные и малоподвижные игры

#### **Тема 35. Итоговое занятие.**

#### **Тема 36. «Покачаемся».**

*Практика:* и.п.: 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;

*Форма контроля:* подвижные и малоподвижные игры

#### **Тема 37. «Бусины».**

*Практика:* В исходном положении сидя на мяче собраться в круг. По сигналу «Рассыпались» дети расходятся в разные стороны. По сигналу «Бусы» собраться в круг.

*Форма контроля:* подвижные и малоподвижные игры

### **Тема 38. «Крылышки».**

*Практика:* и.п.: лежа на животе на фитболе, ноги полусогнуты в стартовом положении на полу. Согнуть руки в локтях, ладонями вперед

*Форма контроля:* подвижные и малоподвижные игры

### **Тема 39. «Докати мяч».**

*Практика:* катить мяч до цели ногами или руками.

*Форма контроля:* подвижные и малоподвижные игры

### **Тема 40. «Подкати».**

*Практика:* и.п.: лежа на спине, на полу, ноги на фитболе. Поднимая таз от пола, сгибая ноги, подкатить фитбол к ягодицам, вернуться в и.п.;

*Форма контроля:* подвижные и малоподвижные игры

### **Тема 41. Итоговое занятие.**

### **Тема 42. «Растяжка».**

*Практика:* и.п.: стоя в упоре на одном колене боком к мячу, другая нога выпрямлена и опирается на мяч ступней. Выполнять медленные пружинистые покачивания;

*Форма контроля:* подвижные и малоподвижные игры

### **Тема 43. «Каток».**

*Практика:* и.п.: стоя на одном колене спиной к фитболу, другое колено — на мяче, руки на полу. Выполнить несколько пружинистых движений назад;

*Форма контроля:* подвижные и малоподвижные игры

### **Тема 44. «Мостик».**

*Практика:* лежа на фитболе спиной, руки и ноги в упоре на полу;

*Форма контроля:* подвижные и малоподвижные игры

### **Тема 45. «Пятнашки в беге».**

*Практика:* сидя на фитболе, играющие передвигаются по залу бегом, водящий пятнает ближайшего игрока, который становится водящим.

*Форма контроля:* подвижные и малоподвижные игры

#### **Тема 46. «Третий лишний».**

*Практика:* 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.

*Форма контроля:* подвижные и малоподвижные игры

#### **Тема 47. Итоговое занятие.**

*Практика:* Выполнение детьми основных движений в игровой форме.

*Форма контроля:* подвижные и малоподвижные игры.

## Календарный учебный график

Занятия проводятся на базе МАДОУ детский сад «Василек» (ул. Рабочая, д. 2 «б») по расписанию.

Количество учебных недель- 32, количество учебных дней -64 часа.

№	Месяц	Число	Время	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	Октябрь	01	по расписанию	Сюжетно-игровое занятие	1	«Руки в стороны»	Музыкальный зал	Подвижные и малоподвижные игры
2	Октябрь	04	по расписанию	Учебно - тренировочное занятие	1	«Бег в рассыпную»	Музыкальный зал	Подвижные и малоподвижные игры
3	Октябрь	08	по расписанию	Сюжетно-игровое занятие	1	«Приседания»	Музыкальный зал	Подвижные и малоподвижные игры
4	Октябрь	11	по расписанию	Учебно - тренировочное занятие	1	«Горка»	Музыкальный зал	Подвижные и малоподвижные игры
5	Октябрь	15	по расписанию	Сюжетно-игровое занятие	1	«Покачивание»	Музыкальный зал	Подвижные и малоподвижные игры
6	Октябрь	18	по расписанию	Учебно - тренировочное занятие	1	«Шагаем по футболу»	Музыкальный зал	Подвижные и малоподвижные игры
7	Октябрь	22	по расписанию	Сюжетно-игровое занятие	1	«Поворот»	Музыкальный зал	Подвижные и малоподвижные игры
8	Октябрь	25	по расписанию	Учебно-тренировочное занятие	1	Итоговое.	Музыкальный зал	Подвижные и малоподвижные игры



9	Ноябрь	01	по расписанию	Сюжетно-игровое занятие	1	«Подними фитбол»	Музыкальный зал	Подвижные и малоподвижные игры
10	Ноябрь	08	по расписанию	Учебно-тренировочное занятие	1	«Передача»	Музыкальный зал	Подвижные и малоподвижные игры
11	Ноябрь	12	по расписанию	Сюжетно-игровое занятие	1	«Передача»	Музыкальный зал	Подвижные и малоподвижные игры
12	Ноябрь	15	по расписанию	Учебно-тренировочное занятие	1	«Покачаемся»	Музыкальный зал	Подвижные и малоподвижные игры
13	Ноябрь	19	по расписанию	Сюжетно-игровое занятие	1	«Перекат»	Музыкальный зал	Подвижные и малоподвижные игры
14	Ноябрь	22	по расписанию	Учебно-тренировочное занятие	1	«Качели»	Музыкальный зал	Подвижные и малоподвижные игры
15	Ноябрь	26	по расписанию	Сюжетно-игровое занятие	1	«Качели»	Музыкальный зал	Подвижные и малоподвижные игры
16	Ноябрь	29	по расписанию	Учебно-тренировочное занятие	1	Итоговое	Музыкальный зал	Подвижные и малоподвижные игры
17	Декабрь	03	по расписанию	Сюжетно-игровое занятие	1	«Веселые ножки»	Музыкальный зал	Подвижные и малоподвижные игры
18	Декабрь	06	по расписанию	Учебно-тренировочное занятие	1	«Веселые ножки»	Музыкальный зал	Подвижные и малоподвижные игры
19	Декабрь	10	по расписанию	Сюжетно-игровое занятие	1	«Веселые ручки»	Музыкальный зал	Подвижные и малоподвижные игры

20	Декабрь	13	по расписанию	Учебно-тренировочное занятие	1	«Веселые ручки»	Музыкальный зал	Подвижные и малоподвижные игры
21	Декабрь	17	по расписанию	Сюжетно-игровое занятие	1	«Покачаемся»	Музыкальный зал	Подвижные и малоподвижные игры
22	Декабрь	20	по расписанию	Учебно-тренировочное занятие	1	«Переходы»	Музыкальный зал	Подвижные и малоподвижные игры
23	Декабрь	24	по расписанию	Сюжетно-игровое занятие	1	«Прокатись»	Музыкальный зал	Подвижные и малоподвижные игры
24	Декабрь	27	по расписанию	Учебно-тренировочное занятие	1	Итоговое	Музыкальный зал	Подвижные и малоподвижные игры
25	Январь	10	по расписанию	Сюжетно-игровое занятие	1	«Замри»	Музыкальный зал	Подвижные и малоподвижные игры
26	Январь	14	по расписанию	Учебно-тренировочное занятие	1	«Махи ногами»	Музыкальный зал	Подвижные и малоподвижные игры
27	Январь	17	по расписанию	Сюжетно-игровое занятие	1	«Махи ногами»	Музыкальный зал	Подвижные и малоподвижные игры
28	Январь	21	по расписанию	Учебно-тренировочное занятие	1	«Наклоны»	Музыкальный зал	подвижные и малоподвижные игры
29	Январь	24	по расписанию	Сюжетно-игровое занятие	1	«Наклоны»	Музыкальный зал	Подвижные и малоподвижные игры
30	Январь	28	по расписанию	Учебно-тренировочное занятие	1	«Достань носок»	Музыкальный зал	Подвижные и малоподвижные игры

31	Январь	30	по расписанию	Сюжетно-игровое занятие	1	«Достань носок»	Музыкальный зал	Подвижные и малоподвижные игры
32	Январь	31	по расписанию	Учебно-тренировочное занятие	1	Итоговое	Музыкальный зал	Подвижные и малоподвижные игры
33	Февраль	04	по расписанию	Сюжетно-игровое занятие	1	«Прокати»	Музыкальный зал	Подвижные и малоподвижные игры
34	Февраль	07	по расписанию	Учебно-тренировочное занятие	1	«Пошагаем»	Музыкальный зал	Подвижные и малоподвижные игры
35	Февраль	11	по расписанию	Сюжетно-игровое занятие	1	«Пошагаем»	Музыкальный зал	подвижные и малоподвижные игры
36	Февраль	14	по расписанию	Учебно-тренировочное занятие	1	«Переход»	Музыкальный зал	Подвижные и малоподвижные игры
37	Февраль	18	по расписанию	Сюжетно-игровое занятие	1	«Переход»	Музыкальный зал	Подвижные и малоподвижные игры
38	Февраль	21	по расписанию	Учебно-тренировочное занятие	1	«Выше ноги»	Музыкальный зал	Подвижные и малоподвижные игры
39	Февраль	25	по расписанию	Сюжетно-игровое занятие	1	«Выше ноги»	Музыкальный зал	Подвижные и малоподвижные игры
40	Февраль	28	по расписанию	Учебно-тренировочное занятие	1	Итоговое	Музыкальный зал	Подвижные и малоподвижные игры
41	Март	04	по расписанию	Сюжетно-игровое занятие	1	«Попади мячом в цель»	Музыкальный зал	Подвижные и малоподвижные игры

42	Март	07	по расписанию	Учебно-тренировочное занятие	1	«Кит»	Музыкальный зал	Подвижные и малоподвижные игры
43	Март	11	по расписанию	Сюжетно-игровое занятие	1	«Кит»	Музыкальный зал	Подвижные и малоподвижные игры
44	Март	14	по расписанию	Учебно-тренировочное занятие	1	«Вверх ногу»	Музыкальный зал	Подвижные и малоподвижные игры
45	Март	18	по расписанию	Сюжетно-игровое занятие	1	«Вверх ногу»	Музыкальный зал	Подвижные и малоподвижные игры
46	Март	21	по расписанию	Учебно-тренировочное занятие	1	«Лесенка»	Музыкальный зал	Подвижные и малоподвижные игры
47	Март	25	по расписанию	Сюжетно-игровое занятие	1	«Лесенка»	Музыкальный зал	Подвижные и малоподвижные игры
48	Март	28	по расписанию	Учебно-тренировочное занятие	1	Итоговое	Музыкальный зал	Подвижные и малоподвижные игры
49	Апрель	01	по расписанию	Сюжетно-игровое занятие	1	«Покачаемся»	Музыкальный зал	Подвижные и малоподвижные игры
50	Апрель	04	по расписанию	Учебно-тренировочное занятие	1	«Бусины»	Музыкальный зал	Подвижные и малоподвижные игры
51	Апрель	08	по расписанию	Сюжетно-игровое занятие	1	«Бусины»	Музыкальный зал	Подвижные и малоподвижные игры
52	Апрель	11	по расписанию	Учебно-тренировочное занятие	1	«Крылышки»	Музыкальный зал	Подвижные и малоподвижные игры

53	Апрель	15	по расписанию	Сюжетно-игровое занятие	1	«Крылышки»	Музыкальный зал	Подвижные и малоподвижные игры
54	Апрель	18	по расписанию	Учебно-тренировочное занятие	1	«Докати мяч»	Музыкальный зал	Подвижные и малоподвижные игры
55	Апрель	22	по расписанию	Сюжетно-игровое занятие	1	«Подкати мяч»	Музыкальный зал	Подвижные и малоподвижные игры
56	Апрель	25	по расписанию	Учебно-тренировочное занятие	1	Итоговое	Музыкальный зал	Подвижные и малоподвижные игры
57	Май	06	по расписанию	Сюжетно-игровое занятие	1	«Растяжка»	Музыкальный зал	Подвижные и малоподвижные игры
58	Май	13	по расписанию	Учебно-тренировочное занятие	1	«Каток»	Музыкальный зал	Подвижные и малоподвижные игры
59	Май	16	по расписанию	Сюжетно-игровое занятие	1	«Каток»	Музыкальный зал	Подвижные и малоподвижные игры
60	Май	20	по расписанию	Учебно-тренировочное занятие	1	«Мостик»	Музыкальный зал	Подвижные и малоподвижные игры
61	Май	23	по расписанию	Сюжетно-игровое занятие	1	«Мостик»	Музыкальный зал	Подвижные и малоподвижные игры
62	Май	27	по расписанию	Учебно-тренировочное занятие	1	«Пятнашки в беге»	Музыкальный зал	Подвижные и малоподвижные игры
63	Май	29	по расписанию	Сюжетно-игровое занятие	1	«Третий лишний»	Музыкальный зал	Подвижные и малоподвижные игры

64	Май	30	по расписанию	Учебно-тренировочное занятие	1	Итоговое	Музыкальный зал	Подвижные и малоподвижные игры
----	-----	----	---------------	------------------------------	---	----------	-----------------	--------------------------------

## 2.4. Интенсивность нагрузки

Занятия с элементами фитбол-гимнастики отличаются от традиционных физкультурных спецификой применения ее средств. В этой связи целесообразно выделить следующие варианты проведения физкультурных занятий с элементами фитбол –гимнастики.

**1- й вариант занятий** (с включением средств фитбол-гимнастики во вводную и основную части) предусматривает во вводной части использование фитболов в различных вариантах ходьбы и бега, музыкально-ритмичных движениях, несложных игровых упражнениях на внимание, подвижных игр малой и средней интенсивности. Размещение мячей на площадке (по кругу или периметр зала, в шахматном порядке и др.) обусловлено логикой их дальнейшего применения. Не следует давать в разминке прыжки на мячах, так как физиологически организм детей еще не подготовлен к интенсивной физической нагрузке.

**2- й вариант занятий** (с включением средств фитбол – гимнастики в основную часть или основную и заключительную) проводится с применением разных видов ходьбы и бега, динамических дыхательных упражнений во вводной части; ору с предметами или без них в основной части. Далее в основной части можно использовать гимнастические упражнения с фитболами, а также совмещать их с другими двигательными действиями (лазанием, прыжками, метанием и др.). Завершить основную часть занятия целесообразно подвижной игрой высокой интенсивности или игрой соревновательной направленности с фитболами. В заключительной части делается акцент на подвижных играх и игровых упражнениях малой интенсивности, упражнениях в расслабленной сидя, лежа на фитболе или без мяча.

**3- й вариант занятий** (с включением средств фитбол-гимнастики в содержание всех трех частей) опирается на комплексное применение гимнастических упражнений и подвижных игр с фитболами на протяжении всего занятия. Вводной части используются строевые, циклические упражнения, подвижные игры малой и средней интенсивности и другие с фитболами; в основной – комплексы фитбол –гимнастики или ОРУ, динамические упражнения на укрепление разных мышечных групп; в заключительной – упражнения с мячами на растягивание, расслабление, дыхательная гимнастика и др.

При подготовке к занятиям следует тщательно продумать способы организации детей (фронтальный, групповой, посменный, индивидуальный) в

зависимости от решаемых задач, возраста и уровня физической подготовленности детей, а также от количества фитболов.

Таким образом, методика проведения занятий с элементами фитбол-гимнастики отличается от традиционных физкультурных спецификой применения ее средств, включающих гимнастические упражнения и подвижные игры с мячами.

## **2.5. Взаимодействие с родителями**

Педагог показывает и объясняет родителям домашние задания упражнений по фитболу. Дети с помощью родителей выполняют домашние задания. Родители оказывают помощь в изготовлении атрибутов, костюмов к праздникам и выступлениям. Педагог проводит беседы с родителями. Участие родителей в работе секции помогает в домашних условиях закрепить знания, умения и навыки, полученные детьми на занятиях. Тем самым достигаются планируемые результаты.

## **3. Организационный раздел**

### **3.1. Описание материально-технического обеспечения реализации программы**

#### **Материально-техническое обеспечение**

Для организации и проведения занятий функционирует музыкальный зал, оснащенный необходимыми логопедическими материалами и оборудованием:

1. Фитбол для выполнения упражнений;
2. Музыкальный центр;
3. Подборка аудиозаписи музыкального сопровождения;
4. Ноутбук;
5. Проектор;
6. Дополнительный инвентарь для занятий.

### **3.2. Обеспечение методическими материалами и средствами обучения**

#### **Список литературы**

##### **Информационное обеспечение**

1. Власенко Н.Э. «Фитбол –гимнастика в физическом воспитании детей дошкольного возраста»



2. Сайкина Е.Г., Кузьмина С.В. Фитбол-аэробика для дошкольников «Танцы на мячах»
3. Клубкова Е.Ю. «Фитбол-гимнастика в оздоровлении организма»
4. Потапчук А.А., Т.С. Овчинникова «Двигательный игротренинг для дошкольников» / СПб.: Речь, 2002.-476с.
5. Сайкина Е.Г. Фитбол-аэробика и классификация ее упражнений // Теория и практика физической культуры. - 2004.-07.-С. 43-46.

### **3.3. Формы проведения промежуточной аттестации**

#### **Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов**

Формой фиксации результатов являются:

- Бланк фиксации (см. Приложение № 1).
- Открытые занятия для родителей, проводимые с целью демонстрации полученных знаний за определенный период времени.

#### **Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов**

- Итоговые мероприятия, проводимые в конце учебного года, направлены на демонстрацию полученных детьми знаний и умений.

Педагогическая диагностика проводится в начале и конце учебного года. Результаты наблюдения педагога за воспитанниками заносятся в Бланк фиксации. Тестирование позволяет выявить реальный уровень подготовленности ребенка и степень его соответствия возрастным нормам, а также определить недостатки. Результаты диагностики являются точкой отсчета для прогнозирования особенностей развития ребенка и подбора оптимального содержания обучения и воспитания, средств и приемов педагогического воздействия, которое будет наиболее адекватным.

**Показатели достижений детей в освоении дополнительной общеразвивающей программы «Школа футбола».**

Ф.И. ребенка	Психомоторное развитие								Сформированность основных движений												
	А		В		С		D		1		2		3		4		5		6		
	Н	К	Н	К	Н	К	Н	К	Н	К	Н	К	Н	К	Н	К	Н	К	Н	К	

**Примечание.**

А — пробы на статическую координацию и статическую выносливость;

В — пробы на динамическую координацию и способность согласовывать отдельно взятые изолированные движения в единый цельный двигательный комплекс, а также на способность вести выразительные пластичные движения;

С — пробы на зрительно-моторную координацию и точность выполнения движений и умение согласовывать двигательный акт с внешним пространством при ведущей роли зрения;

D — пробы на согласованные, дифференцированные действия и способность к манипулированию предметами. Под номерами в таблице оценка основных движений в соответствии с реальным возрастом ребенка:

1. ходьба;
2. бег;
3. прыжки;
4. ползание, лазание;
5. равновесие;
6. катание, бросание, ловля, метание

Н — начало курса; К — конец курса.

3 балла — правильное выполнение движений, навык сформирован и автоматизирован;  
2 балла — неправильное выполнение после третьего движения, есть отдельные изолированные движения, но навык не автоматизирован. 1 балл — ребенок не может выполнить задание уже на втором движении; □ 0 баллов — отказ от выполнения движения