



## Содержание

Пояснительная записка	3
Учебный план	7
Содержание программы	8
Список используемой литературы	10

## 1. Пояснительная записка

**Уровень программы:** Дополнительная общеразвивающая программа «Фитбол», физкультурно-спортивной направленности для детей 4-5 лет.

**Срок реализации программы:** 1 год.

**Целевые группы, на которые рассчитана программа:** дети дошкольного возраста (4-5 лет) дошкольных образовательных учреждений.

**Количество участников:** 15 человек.

**Направленность программы:** физкультурно-спортивная направленность.

### Актуальность

Дошкольный возраст - один из наиболее ответственных периодов в жизни каждого человека. Именно в эти годы закладываются основы здоровья, гармоничного умственного, нравственного и физического развития ребенка, формируется личность человека. Однако за последние годы состояние здоровья детей прогрессивно ухудшается. Занятия с фитболами призваны увеличить физическую активность дошкольников.

Игры и упражнения с мячами требуют от детей большой самостоятельности, быстроты, ловкости движений, ориентировки в пространстве; они построены на многообразных двигательных действиях. В различных комбинациях используется ходьба, прыжки, бег, метание. При этом двигательные действия могут выполняться различными способами, в сочетаниях, с изменениями темпа и скорости. Двигательные действия, включающие в себя упражнения с мячом, затрагивают и мелкие мышцы рук, тем самым, стимулируя их развитие.

Регулярные занятия с использованием фитбола могут благотворно влиять на все функциональные системы и внутренние органы занимающихся, улучшать показатели физических способностей и повышать уровень физического развития.

При выполнении упражнений на фитболах, с целью сохранить устойчивое положение центр тяжести занимающегося должен совпадать центром тяжести мяча. В связи с этим, упражнения, выполняемые в

положении сидя на мяче, сходны по своему физиологическому воздействию с верховой ездой. Необходимость постоянно удерживать равновесие при выполнении упражнений сидя на мяче, способствует длительному поддержанию мышечного тонуса, особенно мышц спины, что в свою очередь оказывает влияние на опорно-двигательный аппарат.

**Цель Программы:** приобщение детей к нормам здорового образа жизни, развитие интереса к занятиям физической культурой с использованием фитболов.

**Задачи Программы:**

*Развивающие:*

- Создавать условия для укрепления физического здоровья детей, улучшения их двигательного статуса;
- Развивать мышечную силу, гибкость, выносливость, скоростно-силовые и координационные способности детей;

*Образовательные:*

- Развивать воображение, находчивость и познавательную активность у детей;
- Содействовать развитию чувства ритма, памяти, внимания, умения согласовывать движения с музыкой;

*Воспитательные:*

- Воспитывать интерес к физической культуре и спорту.

**При реализации программы используются следующие методы обучения:**

- словесный (беседа, рассказ, обсуждение, анализ);
- наглядный (демонстрация схем, рисунков, таблиц, видеоматериалов);
- практический (совершенствование учебных действий).

**Приемы:**

- объяснение, пояснение, показ, вопросы, индивидуальная помощь, контроль, анализ и оценка, художественное слово.

**Этапы реализации программы:**

1. Базовый этап – сентябрь учебного года.

Подготовка нормативной организационно-педагогической и научно-педагогической документации для последующей реализации программы.

2. Основной этап – октябрь – май учебного года.

3. Завершающий этап – май учебного года.

4. Аналитическая работа.

**Продолжительность программы и периодичность занятий:** программа рассчитана на 1 учебный год. Общее количество часов в год – 36 ч.

Продолжительность занятий до 30 мин.

Периодичность занятий – 1 раза в неделю.

**Ожидаемые результаты:**

Воспитанники приобретают знания:

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

У воспитанников формируются представления:

- о занятиях на фитболе, как одним из видов гимнастики на мячах;
- об истории развития фитбола;

У воспитанников развиваются умения:

- выполнять упражнения из разных исходных положений и в паре со сверстниками;
- проверять результаты собственных действий;
- управлять своей деятельностью.
- тренировать способность удерживать равновесие, развивать мелкую моторику;
- поддерживать интерес к упражнениям и играм с фитболами.

Воспитанники будут участвовать в открытых занятиях для родителей, на спортивных праздниках в ДОУ, на спортивных развлечениях в ДОУ.

**Оценочный материал**

При реализации Программы проводится оценка индивидуального развития детей. Такая оценка проводится в рамках педагогической диагностики два

раза в год (сентябрь, май). Для мониторинга детского развития используются диагностические методики Н. О. Озерецкого и Н. И. Гуревич. Они просты в применении, информативны по содержанию и статистически достоверны.

#### Примерные диагностические задания

**А** — пятка правой (левой) ноги примыкает к носку левой (правой) ноги, стопы расположены по прямой линии, руки — вдоль туловища. Необходимо сохранить заданную позу (устоять на носках) с закрытыми глазами. Для детей этого возраста норма 15 сек. **В** — ребенку предлагается сделать прыжок с двух ног на расстояние 30 см вперед, а затем спиной назад. Оценивается точность приземления на две ноги одновременно и «свобода» совершаемого движения. **С** — ребенок должен поразить мячом цель размером 25x25 см с расстояния 1,5 м (диаметр мяча 8 см). Оценивается выполнение для каждой руки отдельно. **Д** — ребенку предлагается скатать шарики из листа папиросной бумаги размером 5x5 см, рука вытянута вперед (помощь другой рукой отсутствует). Для ведущей руки норма 15 сек., для второй — 20 сек.

#### Критерии оценки выполнения:

- 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

#### Условия реализации программы:

Для реализации данной программы необходимо:

- спортивный зал для занятия фитнесом оборудованный спортивно — игровым комплексом (навесной турник, брусья, кольца, навесное баскетбольное кольцо, веревочная лестница, канат и другое);

- малое спортивное оборудование: обручи, мячи разных размеров, ленточки, скакалки, гимнастические палки, фитболы, коврики. Для игр - кубики, пирамиды, стойки, пики, фишки, мягкие игрушки др. Для силовой гимнастики - гантели, эспандеры, гимнастические ролики, мешочки с песком, набивные мячи;
- спортивная форма: спортивный костюм, шорты, футболка, кроссовки, чешки).

Главное требование, предъявляемое к детскому спортивному оборудованию - безопасность. Спортивное оборудование для детей изготавливается из безопасных, экологически чистых материалов, не содержащих химически активных веществ. Металлические конструкции комплексов, качелей и тренажеров достаточно крепкие и надежные, чтобы выдержать нагрузки, многократно превышающие вес ребенка, защищены специальными мягкими материалами, лишенные острых углов. С целью обеспечения страховки, предотвращения травматизма используется набор больших и малых матов.

#### **Кадровые:**

Автор-составитель – Денежкина Е.С.инструктор по физической культуре, высшая квалификационная категория, высшее образование.

Исполнитель – Денежкина Е.С.инструктор по физической культуре, первая квалификационная категория, высшее образование.

#### **Методическое обеспечение:**

Особенности организации образовательного процесса – очная форма обучения.

### **2. Учебный план**

	месяц								
	9	10	11	12	1	2	3	4	5
<b>1 год обучения</b>	3	4	4	5	4	4	4	4	4
<b>Всего 36 часов</b>									

## Календарный график

Количество занятий	В неделю	В месяц	В год
	1	4	36

### Особенности построения занятий

- Занимающиеся с фитболами должны находиться на расстоянии 1-1,5 м друг от друга и от выступающих предметов в зале. При выполнении упражнений в сочетании с колебательными покачиваниями на фитболе необходимо контролировать постоянный контакт с поверхностью фитбола.
- Темп и продолжительность упражнений индивидуальны для каждого ребенка.
- Схема построения занятий напоминает классические занятия по физическому воспитанию со строгой трехчастной формой:

вводная часть (разогревание организма и создание положительного эмоционального настроения. Проводится без мячей, включает различные виды ходьбы, бега, прыжков, ползания, музыкально-ритмические движения);

основная часть – освоение упражнений (проводятся в игровой и соревновательной формах; в результате возникает особый физиологический и эмоциональный фон, что усиливает воздействие упражнений на организм, способствует проявлению максимальных функциональных возможностей и психических сил);

заключительная часть – подвижная игра и релаксация.

### 3. Содержание образовательной программы

месяц	задачи
Сентябрь Октябрь Ноябрь	Научить сохранению правильной осанки при выполнении упражнений для рук и ног в сочетании с покачиваниями на фитболе
Декабрь Январь Февраль	Научить сохранению правильной осанки и тренировка равновесия и координации.



Март Апрель Май	Обучить ребенка упражнениям на сохранение равновесия с различными положениями на фитболе

Организационно-методические указания: при выполнении упражнений в сочетании с колебательными покачиваниями на фитболе необходимо контролировать постоянный контакт с поверхностью фитбола. Структура занятий сохраняется, но увеличивается объем упражнений на фитболе. Можно использовать музыкально-ритмические композиции с различными перестроениями.

### Список используемой литературы:

1. Крючек Е.С. Аэробика. Содержание и методика проведения оздоровительных занятий: Учебно-метод. пос. - М.: Terra-Спорт, Олимпия Пресс, 2001. - 64 с.
2. Кудра Т.А. Аэробика и здоровый образ жизни: Учеб. пос.-Владивосток: МГУ им. адмирала Г.И. Невельского, 2001.- 120 с.
3. Овчинникова Т.С., Потапчук А.А. Двигательный игротренинг для дошкольников. - СПб.: Речь, 2002.- 176 с.
4. Попова Е.Г. Общеразвивающие упражнения в гимнастике. - М.: Terra-Спорт, 2000. - 72 с.
5. Теория и методика физического воспитания /Под общ. ред. Л.П. Матвеева и А.Д. Новикова. - М.: ФиС, 1976.Т. 1, с. 85.
6. Лечебная физкультура и массаж. Методики оздоровления детей дошкольного и младшего школьного возраста: Практическое пособие/ Г.В.Каштанова, Е.Г. Мамаева.-2-е изд.,испр. И доп.-М.:АРКТИ,2007.
7. Клубкова Е.Ю. Фитбол-гимнастика в оздоровлении организма. –СПб., 2001.
8. Железняк Н.Ч. занятия на тренажерах в детском саду.-М.:Издательство «Скрипторий 2003», 2009.