

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ детский сад № 56 «Искорка»**

РАССМОТРЕНА  
на педагогическом совете № 3  
Протокол №3  
от «01» марта 2024 г.

УТВЕРЖДАЮ  
Заведующий МБДОУ № 56 «Искорка»

**Подписано электронной подписью**

Сертификат:  
5C178F74623D793528A2906C895F9862  
Владелец:  
Понарина Светлана Вячеславовна  
Действителен: с 19.01.2024 по 13.04.2025

Приказ от «07» марта 2024 г. № 56-16-59/4  
«Согласовано»

Заместитель заведующего по УВР

**Подписано электронной подписью**

Сертификат:  
24D42A525D3E96E3812C3EEF4B93E686  
Владелец:  
Иванченко Оксана Викторовна  
Действителен: с 15.08.2023 по 07.11.2024

«15» апреля 2024г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
(ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ) ПРОГРАММА  
физкультурно-спортивной направленности  
«Волшебный мяч»**

Срок реализации: 9 месяцев  
Возраст обучающихся: 5-7 лет  
Общее количество часов: 72 часа  
Автор-составитель программы:  
Бадамшина Саида Римировна  
учитель физической культуры  
первой квалификационной  
категории

г. Сургут, 2024

## АННОТАЦИЯ

Дополнительная общеобразовательная программа «Волшебный мяч» - это дополнительная общеобразовательная программа физкультурно-спортивной направленности.

Дошкольный возраст является наиболее важным для формирования двигательных навыков и физических качеств, так как в этот период наиболее интенсивно развиваются различные органы и системы. В этом возрасте интенсивно созревает мозжечок, подкорковые образования, кора, улучшается способность к анализу движений сверстников. Именно этим требованиям отвечает методика работы с фитбол-мячами.

В рабочей программе представлена нетрадиционная форма работы по оздоровлению детей, занятиях на фитболах – больших гимнастических мячах. Фитбол – гимнастика не только благоприятно воздействует на все системы организма ребенка (сердечно-сосудистую, дыхательную, выделительную и т. д.), но и снимает психическое напряжение, повышает умственную и физическую работоспособность, улучшает самочувствие

Содержание программы способствует формированию у детей практических навыков здорового образа жизни, потребности в систематических занятиях физкультурой и спортом, развивать осознанное отношения к своему здоровью, воспитывать умение бережного отношения к своему организму, оценивать себя и свое состояние.

Срок реализации: 9 месяцев

Возраст обучающихся: 5-7 лет

Количество часов: 72 часа

ПАСПОРТ АДАПТИРОВАННОЙ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ  
ПРОГРАММЫ МБДОУ № 56 «Искорка»

Название программы	«Волшебный мяч»
Направленность программы	Физкультурно-спортивная
Уровень освоения программы	Стартовый
Ф.И.О. автора (составителя) программу	Бадамшина Саида Римировна
Год разработки или модификации	2024
Где, когда и кем утверждена программа	Данная программа утверждена педагогическим советом № 3 от «01» марта 2024г.
Информация о наличии рецензии	Отсутствует
Цель	Развитие физического качества координации и укрепление здоровья детей, используя эффективность методики комплексного воздействия упражнений фитбол-аэробики на развитие физических способностей детей дошкольного возраста.
Задачи	<p><b>Оздоровительные:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Укреплять здоровье детей с помощью фитболов.</li> <li>2. Развивать силу мышц, поддерживающих правильную осанку.</li> <li>3. Совершенствование функций организма, повышение его защитных свойств и устойчивости к заболеваниям с помощью фитболов.</li> </ol> <p><b>Обучающие:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Обучать основным двигательным действиям с фитболом.</li> <li>2. Формировать знания о влиянии занятий фитбол-аэробикой на организм, правилах техники безопасности на занятиях, профилактике травматизма</li> </ol> <p><b>Развивающие:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Воспитывать интерес и потребность в физических упражнениях и играх.</li> <li>2. Развивать двигательную сферу ребенка и его физические качества: выносливость, ловкость, быстроту, гибкость.</li> <li>3. Способствовать развитию физического качества - координация.</li> </ol> <p><b>Воспитательные:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Формировать нравственные основы личности: коммуникативность, взаимопонимание, взаимоподдержка, дружелюбие, вежливость, эмпатия, сотрудничество.</li> </ol>
Планируемые результаты освоения программы	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Совершенствование равновесия и координации;</li> <li>• Совершенствование выполнения комплекса ОРУ с использованием фитбола в едином для всей группы темпе;</li> <li>• Совершенствование выполнения музыкально-ритмических композиций с использованием фитбола в едином для всей группы темпе</li> <li>• Совершенствование качества выполнения упражнений в равновесии;</li> <li>• Развитие у детей координации, внимания, творческой инициативы.</li> <li>• Поддерживать интерес к упражнениям и играм с фитболом.</li> </ul>
Срок реализации программы	9 месяцев
Количество часов в неделю / год	2 часа/ 72 часов

Возраст обучающихся	5-7 лет
Формы занятий	групповая
Методические обеспечение	<p>Методическая и практическая литература по физическому развитию и воспитанию дошкольников</p> <p>Фонд методического кабинета:</p> <p>библиотека;</p> <p>игротека;</p> <p>аудиотека</p> <p>Картотека подвижных игр по лексическим темам, по возрастным категориям;</p> <p>Картотека игр-занятий для детей старшего дошкольного возраста.</p>
Условия реализации программы (оборудование, инвентарь, специальные помещения, ИКТ и др.)	<p>Для организации работы по дополнительной общеразвивающей программе созданы следующие условия:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- физкультурный зал;</li> <li>- приобретены фитбол – мячи (с учетом на каждого ребенка – 8 человек в группе),</li> <li>- индивидуальные коврики (с учетом на каждого ребенка – 8 человек в группе),</li> <li>- мячи – хоппы диаметром 45 см (с учетом на каждого ребенка – 8 человек в группе),</li> <li>- музыкальный центр.</li> <li>- флэш - накопитель.</li> <li>- гимнастические скамейки.</li> <li>- таблицы – схемы упражнений.</li> <li>- гимнастические маты.</li> <li>- разработаны конспекты занятий, картотеки;</li> <li>- составлен график занятий.</li> </ul>

## Пояснительная записка

Данная дополнительная общеобразовательная программа «Волшебный мяч» разработана в соответствии со следующими нормативными документами:

- - [Федеральный Закон Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»](#) (с изменениями)
- [Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р «Об утверждении Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года».](#)
- [Приказ Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».](#)
- [Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»](#) (Зарегистрировано в Минюсте России 18 декабря 2020 г. № 61573);
- [Письмо Министерства Просвещения Российской Федерации № АБ-3924/06 от 30.12.2022 «О направлении методических рекомендаций»](#) (вместе с методическими рекомендациями «Создание современного инклюзивного образовательного пространства для детей с ограниченными возможностями здоровья и детей-инвалидов на базе образовательных организаций, реализующих дополнительные общеобразовательные программы в субъектах Российской Федерации».
- Приказ Министерства просвещения РФ от 03.09.2019г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей» ред. от 02.02.2021г.
- [Постановление Правительства РФ от 5 августа 2013 г. № 662 «Об осуществлении мониторинга системы образования»](#) (с изменениями и дополнениями).
- [Закон Ханты-Мансийского АО-Югры № 104-оз от 16 октября 2006 года «О государственно-общественном управлении в сфере дополнительного образования детей, общего и профессионального образования Ханты-Мансийского автономного округа - Югры»](#) (с изменениями и дополнениями).
- [Постановление Администрации г. Сургута от 13 декабря 2013 года № 8993 «Об утверждении муниципальной программы «Развитие образования города Сургута на период до 2030 года»](#) (с изменениями и дополнениями).

А также другими Федеральными законами, иными нормативными правовыми актами РФ, законами и иными нормативными правовыми актами субъекта РФ (Ханты-Мансийского автономного округа – Югры), содержащими нормы, регулирующие отношения в сфере дополнительного образования детей, нормативными и уставными документами МБДОУ № 56 «Искорка».

Упражнения на фитболах создают оздоровительный эффект, позволяют решать различные задачи в комплексе за счет включения в работу одновременно двигательного, вестибулярного, слухового, зрительного и тактильного и анализаторов, тем самым, позитивно влияют на физическое и психо-эмоциональное состояние занимающихся и вызывают большой интерес у детей.

Мяч имеет определенные свойства, используемые для оздоровительных, коррекционных и дидактических целей. Это и размер, и цвет, и его особая упругость.

В детской практике фитболы используются за рубежом уже около пятидесяти лет, в нашей стране немногим более десяти. Впервые методика фитбол-аэробики была представлена в 2002 году авторами: кандидатом педагогических наук, доцентом Т.С. Овчинниковой, и кандидатом медицинских наук, доцентом А.А. Потапчук в программе «Двигательный игротренинг для дошкольников», которая была апробирована в течение пяти лет в детских садах города С.-Петербурга. В этой программе авторы описали физиологическое воздействие фитболов на организм ребенка и методику проведения занятий, высокая эффективность которых была продемонстрирована в работе с дошкольниками.

Мяч по своим свойствам многофункционален и поэтому может использоваться в комплексах упражнений фитбол-аэробики как предмет, снаряд или опора.

*Реализация дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы осуществляется за пределами Федеральных государственных образовательных стандартов и не предусматривает подготовку обучающихся к прохождению государственной итоговой аттестации по образовательным программам.*

#### **Актуальность**

Упражнения на мячах по своему воздействию на организм, вызывают большой интерес как у детей, так и у взрослых. Они обладают оздоровительным эффектом, который подтвержден опытом работы специализированных коррекционных и реабилитационных медицинских центров Европы.

Вибрация благоприятно воздействует на позвоночник, суставы и окружающие ткани, что способствует профилактике и коррекции нарушений осанки. Также она способствует лучшему оттоку лимфы и венозной крови, увеличивает сократительную способность мышц, оказывает стимулирующее воздействие на функцию коры надпочечников, усиливает перистальтику кишечника, функцию желудка, печени, активизирует обмен веществ, улучшает работу сердечно-сосудистой, нервной и дыхательной систем организма.

Упражнения сидя на мяче по своему физиологическому воздействию способствуют лечению таких заболеваний как остеохондроз, сколиоз, невралгия и множество других. Комплексное воздействие упражнений фитбол-аэробики положительно влияет на развитие координационных способностей детей дошкольного возраста. Упражнения координационной направленности – позитивно влияют на уровень физического развития и физической подготовленности, одновременно оказывает существенное влияние и на умственное развитие ребенка.

**Направленность программы** – физкультурно - спортивная.

**Уровень освоения программы** – стартовый

#### **Отличительные особенности дополнительной образовательной программы**

По своим свойствам мяч многофункционален и в комплексах упражнений программного материала может использоваться как предмет, тренажер, опора и т.д. Благодаря этому на занятиях фитбол-аэробикой можно комплексно решать несколько задач.

Например, одновременно содействовать развитию двигательных способностей, способствовать профилактике нарушений осанки, развивать функцию равновесия, а также музыкальность и танцевальность. Практически, это единственный вид гимнастики, где при выполнении физических упражнений включаются совместно двигательный, вестибулярный, слуховой, зрительный и тактильный анализаторы, что усиливает положительный эффект от занятий.

**Новизна** программы состоит в многофункциональности фитбол-аэробики и творческой самореализации детей

#### **Педагогическая целесообразность**

Упражнения на мячах доступны всем, независимо от возраста и состояния здоровья, даже людям, имеющим заболевания суставов ног, страдающим избыточным весом и другими заболеваниями.

При занятиях фитбол-аэробикой сердечно-сосудистая система организма работает в щадящем режиме, ударная нагрузка на суставы ног гораздо меньше, чем при других аэробных тренировках. Мяч создает хорошую амортизацию, и поэтому во время динамических упражнений на нем осевая нагрузка на позвоночник менее интенсивна, чем при ходьбе.

Занимаясь фитбол-аэробикой, дети меньше болеют, у них улучшается осанка, внимание, настроение, появляется чувство радости и удовольствия. На положительном эмоциональном фоне быстрее и эффективнее проходит процесс обучения двигательным умениям и навыкам.

**Адресат программы:** программа предназначена для обучения детей в возрасте 5-7 лет.

**Количество обучающихся в группе:** 8 человек.

**Срок реализации программы:** 9 месяцев (сентябрь - май).

**Объем программы:** 72 ч.

**Режим занятий:** 2 раз в неделю по 1 академическому часу.

**Форма(ы) обучения:** очная.

**Цель программы:** развитие физического качества координации и укрепление здоровья детей, используя эффективность методики комплексного воздействия упражнений фитбол-аэробики на развитие физических способностей детей дошкольного возраста.

**Задачи программы:**

***Оздоровительные:***

1. Укреплять здоровье детей с помощью фитболов.
2. Развивать силу мышц, поддерживающих правильную осанку.
3. Совершенствование функций организма, повышение его защитных свойств и устойчивости к заболеваниям с помощью фитболов.

***Обучающие:***

4. Обучать основным двигательным действиям с фитболом.
5. Формировать знания о влиянии занятий фитбол-аэробикой на организм, правилах техники безопасности на занятиях, профилактике травматизма

***Развивающие:***

3. Воспитывать интерес и потребность в физических упражнениях и играх.
4. Развивать двигательную сферу ребенка и его физические качества: выносливость, ловкость, быстроту, гибкость.
6. Способствовать развитию физического качества - координация.

***Воспитательные:***

2. Формировать нравственные основы личности: коммуникативность, взаимопонимание, взаимоподдержка, дружелюбие, вежливость, эмпатия, сотрудничество.

**СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ  
УЧЕБНО - ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

№	Название раздела, темы	Кол-во часов			Формы аттестации /контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	<b>Введение. Путешествие в мир футбола</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	-	Текущий контроль (собеседование)
2.	<b>Фитбол - гимнастика</b>	<b>36</b>	<b>2</b>	<b>34</b>	<b>Текущий контроль</b>
2.1.	Формирование осанки и равновесия	18	1	17	Текущий контроль (наблюдение, игра, упражнения)
2.2.	Махи ногами	18	1	17	Текущий контроль (наблюдение, игра, упражнения)
3.	<b>Фитбол - танцы</b>	<b>13</b>	<b>3</b>	<b>10</b>	<b>Текущий контроль</b>
3.1.	Упражнения на сохранение равновесия при уменьшенной площади опоры.	4	1	3	Текущий контроль, наблюдение, упражнение)
3.2.	Упражнения на выполнение комплекса общеразвивающих упражнений с использованием фитбола.	4	1	3	Текущий контроль (наблюдение, игра, упражнение)
3.3.	Подвижные игры	5	1	4	Текущий контроль (наблюдение, игра, упражнение)

<b>4.</b>	<b>Фитбол - атлетика</b>	<b>10</b>	<b>0</b>	<b>10</b>	<b>Текущий контроль.</b>
4.1.	Упражнения с наклонами.	5	-	5	Текущий контроль, наблюдение, упражнения).
4.2.	Подвижные игры на растяжку	5	-	5	Текущий контроль (наблюдение, игра, упражнения)
<b>5.</b>	<b>Фитбол - игра</b>	<b>12</b>	<b>-</b>	<b>12</b>	<b>Промежуточный контроль (диагностика выполнения упражнений)</b>
<b>ИТОГО</b>		<b>72</b>	<b>6</b>	<b>66</b>	

### Содержание программы

#### 1. Введение. Путешествие в мир фитбола – 1 час

**Теория.** Понятие фитбол-гимнастики. Вводный инструктаж по технике безопасности.

#### 2. Фитбол - гимнастика – 36 часов

##### 2.1. Формирование осанки и равновесия - 18 часов

**Теория.** Базовые положения при выполнении упражнений в партере (сидя, лежа, в приседе). Приемы самостраховки. Сохранение правильной осанки при выполнении упражнений для рук и ног в сочетании с покачиваниями на фитболе.

**Практика.** Упражнение «Попробуем вместе», «На болоте», «В лес за Красной шапочкой», «Давайте танцевать», «Будем соревноваться», «Белые кораблики», «Три белых коня».

##### 2.2. Махи ногами – 18 часов

**Теория.** Осознанное овладение движениями, самоконтроль и самооценка при выполнении упражнений.

**Практика.** Упражнение «В Антарктиде», «Голубой вагон», «Быстрая лягушка», «Бармалей и куклы», «Давай поиграем», «Танцевальный марафон», «Новый год», «Танцуют все», «Необычный паровоз».

#### 3. Фитбол – танцы – 13 часов.

##### 3.1. Упражнения на сохранение равновесия при уменьшенной площади опоры – 4 часа.

**Теория.** Значение упражнений для укрепления мышечного корсета. Правильная осанка. Чувство равновесия и координация движений.

**Практика.** Упражнение «В море», «Кенгуру».

##### 3.2. Упражнения на выполнение комплекса общеразвивающих упражнений с использованием фитбола – 4 часа.

**Теория.** Ориентирование в пространстве зала. Координация движений при выполнении движений в парах, в группе. Укрепление мышц рук, ног, спины.

**Практика.** Упражнения «Вот что я умею», «Буратино».

##### 3.3. Подвижные игры – 5 часов.

**Теория.** Развитие внимания, координации движений, формирование правильной осанки во время подвижных игр. Техника безопасности во время подвижных игр.

**Практика.** Подвижные игры «Быстрая гусеница», «Попробуй догони», «Необычные движения».

#### 4. Фитбол – атлетика – 10 часов.

**Практика.** Упражнения с наклонами «Парные соревнования», «Веселые путешественники», «Лесной олень», «Попоробуй повтори», «И снова танцы»

**Практика.** Подвижные игры на растяжку. «А ну ка, догони», «Ловишки», «Тучи и солнышко», «Успей догнать».

#### 5. Фитбол – игра – 12 часов.

**Практика.** «И снова танцы!», «Веселые эстафеты», «Если нравится тебе – то делай так!», «Вот что мы умеем».

Промежуточный контроль: диагностика выполняемых упражнений

## КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

№ п/п	Месяц	Дата	Время проведения	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
<b>1. Введение. Путешествие в мир футбола – 1 час</b>								
1	09		15.45-16.15	Вводное	1	Понятие футбол-гимнастики. Вводный инструктаж по технике безопасности.	Физ.зал	Педагогическое наблюдение
<b>2. Футбол - гимнастика – 36 часов</b>								
<b>2.1. Формирование осанки и равновесия - 18 часов</b>								
	09		15.45-16.15		2	« <b>Давайте познакомимся</b> » Дать представления о форме и физических свойствах футбола. Обучить правильной посадке на футболе. Сидя на мяче учить самостоятельно проверять правильность постановки стоп	Физ.зал	Практическое занятие
	09		15.45-16.15		2	« <b>Продолжаем знакомиться</b> » Познакомить с правилами работы с большим мячом. Дать понятие «пружинить». Прыжки на мячах.	Физ.зал	Практическое занятие
	09		15.45-16.15		2	« <b>Попробуем вместе</b> » Перебрасывание мяча в парах. Броски мяча двумя руками. Толкание мяча развернутой ступней. Толкание мяча ладонками. Прыжки на мячах.	Физ.зал	Практическое занятие
	10		15.45-16.15		2	« <b>На болоте</b> » Комплекс ритмической гимнастики «Песенка Водяного»	Физ.зал	Практическое занятие
	10		15.45-16.15		2	« <b>В лес за Красной шапочкой</b> » Комплекс ритмической гимнастики «Песенка Красной шапочки»	Физ.зал	Практическое занятие
	10		15.45-16.15		2	« <b>Давайте танцевать</b> » Повторение ритмической композиции «Песенка Красной шапочки»	Физ.зал	Практическое занятие
	10		15.45-16.15		2	« <b>Будем соревноваться</b> » Выполнение упражнений в парах с футболом	Физ.зал	Практическое занятие
	11		15.45-16.15		2	« <b>Белые кораблики</b> » Разучивание ритмической композиции «Белые кораблики»	Физ.зал	Практическое занятие
	11		15.45-16.15		2	« <b>Три белых коня</b> » Разучивание ритмической композиции «Три белых коня»	Физ.зал	Практическое занятие
<b>2.2. Махи ногами – 18 часов</b>								
	11		15.45-16.15		2	« <b>В Антарктиде</b> » Упражнения с сохранением равновесия из различных исходных положений	Физ.зал	Практическое занятие
	11		15.45-16.15		2	« <b>Голубой вагон</b> » Разучивание композиции «Голубой вагон»	Физ.зал	Практическое занятие

11		15.45-16.15		2	«Быстрая лягушка» Подскок и боковой галоп с подбрасыванием и ловлей мяча; прыжки на перегонки.	Физ.зал	Практическое занятие
12		15.45-16.15		2	«Бармалей и куклы» Изображение мячом движений различных сказочных персонажей, животных, предметов: (колобок, ежик, катящиеся с горы камни).	Физ.зал	Практическое занятие
12		15.45-16.15		2	«Давайте поиграем» Игровое занятие	Физ.зал	Практическое занятие
12		15.45-16.15		2	«Танцевальный марафон» «Изображение различных действий с мячом» - выразительные броски мячом - энергичные, шаловливые, с неожиданным направлением полета мяча, из необычных позиций.	Физ.зал	Практическое занятие
12		15.45-16.15		2	«Новый год» Разучивание композиции «Расскази Снегурочка, где была»	Физ.зал	Практическое занятие
01		15.45-16.15		2	«Танцуют все» Ритмическая гимнастика «Песенка мамонтенка»	Физ.зал	Практическое занятие
01		15.45-16.15		2	«Необычный паровоз» Прыжки на мячах в колонне, змейкой, между предметами, проговаривая вместе с инструктором ритмично, в определённом темпе текст.	Физ.зал	Практическое занятие

### 3. Фитбол – танцы – 13 часов.

#### 3.1. Упражнения на сохранение равновесия при уменьшенной площади опоры – 4 часа.

01		15.45-16.15		2	«В море» Ритмическая гимнастика композиция «Морские волки» и креативная пауза «Морская фигура»	Физ.зал	Практическое занятие
01		15.45-16.15		2	«Кенгуру» Совершенствования прыжков на фитболах и меткости при метании мягких маленьких мячей	Физ.зал	Практическое занятие

#### 3.2. Упражнения на выполнение комплекса общеразвивающих упражнений с использованием фитбола – 4 часа.

02		15.45-16.15		2	«Вот что я умею» Повторение ритмических композиций «Морские волки», «Три белых коня», «Кошки – мышки».	Физ.зал	Практическое занятие
02		15.45-16.15		2	«Буратино» Разучивание ритмической композиции «Буратино»	Физ.зал	Практическое занятие

#### 3.3. Подвижные игры – 5 часов.

02		15.45-16.15		2	«Быстрая гусеница» Совершенствование умения действовать в команде.	Физ.зал	Практическое занятие
----	--	-------------	--	---	---	---------	----------------------

02		15.45-16.15		2	<b>«Попробуй, догони!»</b> Прыжки на фитболах на скорость.	Физ.зал	Практическое занятие
03		15.45-16.15		1	<b>«Необычные движения»</b> Побуждать детей к проявлению самостоятельности, творчества, инициативы, активности.	Физ.зал	Практическое занятие
<b>4. Фитбол – атлетика – 10 часов.</b>							
03		15.45-16.15		2	<b>«Парные соревнования»</b> Эстафета на фитболах в парах.	Физ.зал	Практическое занятие
03		15.45-16.15		2	<b>«Веселые путешественники»</b> Ритмическая гимнастика «Веселые путешественники»	Физ.зал	Практическое занятие
03		15.45-16.15		2	<b>«Лесной олень»</b> Ритмическая композиция «Лесной олень»	Физ.зал	Практическое занятие
04		15.45-16.15		2	<b>«Попробуй, повтори»</b> Совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии.	Физ.зал	Практическое занятие
04		15.45-16.15		2	<b>«И снова танцы!»</b> Совершенствовать качество и технику выполнения ранее изученных комплексов ритмической гимнастики.	Физ.зал	Практическое занятие
<b>5. Фитбол – игра – 12 часов.</b>							
04		15.45-16.15		2	<b>«И снова танцы!»</b> Совершенствовать качество и технику выполнения ранее изученных комплексов ритмической гимнастики.	Физ.зал	Практическое занятие
04		15.45-16.15		2	<b>«Веселые эстафеты»</b> Разучивание композиции «Песенка Красной шапочки»	Физ.зал	Практическое занятие
05		15.45-16.15		2	<b>«И снова танцы!»</b> Совершенствовать качество и технику выполнения ранее изученных комплексов ритмической гимнастики.	Физ.зал	Практическое занятие
05		15.45-16.15		2	<b>«Веселые эстафеты»</b> Разучивание композиции «Песенка Красной шапочки»	Физ.зал	Практическое занятие
05		15.45-16.15		2	<b>«Если нравится тебе – то делай так!»</b> Побуждать детей к проявлению самостоятельности, творчества, инициативы, активности.	Физ.зал	Практическое занятие
05		15.45-16.15		2	<b>«Вот мы что умеем!»</b> Совершенствовать качество и технику выполнения ранее изученных комплексов ритмической гимнастики.	Физ.зал	Практическое занятие

## Календарный учебный график

Реализация дополнительной общеразвивающей программы «Волшебный мяч»							
1 полугодие			2 полугодие			Итого	
Период	Кол-во недель	Кол-во часов	Период	Кол-во недель	Кол-во часов	Кол-во недель	Кол-во часов
02.09.24 27.12.24	17 неделя	33	09.01.25- 30.05.25	21 неделя	39	38	72
Сроки организации входного контроля						Формы контроля	
16.09.2024-23.09.2024г.			12.01.2025-19.01.2025г.			Практические задания	

### ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

- Совершенствование равновесия и координации;
- Совершенствование выполнения комплекса ОРУ с использованием фитбола в едином для всей группы темпе;
- Совершенствование выполнения музыкально-ритмических композиций с использованием фитбола в едином для всей группы темпе
- Совершенствование качества выполнения упражнений в равновесии;
- Развитие у детей координации, внимания, творческой инициативы.
- Поддерживать интерес к упражнениям и играм с фитболом.

Для того чтобы оптимизировать коррекционный процесс и решить задачу оздоровления, необходимо произвести тщательный анализ занимающейся группы детей по физическому развитию, уровню освоения основных видов движения, нервно-психическому статусу, по состоянию их двигательного аппарата в начале курса занятий и в его конце, констатируя произошедшие изменения.

### Условия реализации программы

Для решения поставленных задач использовались следующие **методы**:

- Словесные – объяснения упражнений, указания, похвала, команда, рассказ, беседа, литературные.
- Наглядные – показ, имитация, участие инструктора по физической культуре и воспитателя в играх и упражнениях, звуковые и зрительные ориентиры.
- Практические – упражнения. Конкретные задания, игровые приемы, поддержка и помощь.
- Применение необычных исходных положений, быстрая смена различных положений (сесть, лечь, встать).
- Изменение скорости или темпа движений, введение разных ритмических сочетаний, различной последовательности элементов.
- Смена способов выполнения упражнений.
- Использование в упражнениях предметов различной формы, массы, объема, фактуры содействует развитию умения распределять движения в пространстве и во времени, сочетать их с движениями тела, требующими разносторонней координации и тонких мышечных ощущений.

**Средства** фитбол-аэробики, положительно влияющие на развитие координационных способностей детей.

- Гимнастические упражнения (строевые, общеразвивающие и др.)
- Упражнения, использующие фитбол как опору.
- Основные упражнения аэробики (шаги, связки, блоки).
- Подвижные игры и эстафеты.

### Технология описания программы.

**Этапы реализации программы:**

### *1 ЭТАП начального обучения упражнениям*

Основные задачи:

1. Дать представления о форме и физических свойствах фитбола.
2. Обучить правильной посадке на фитболе.
3. Учить базовым положениям при выполнении упражнений в партере (сидя, лежа, в приседе).

*Рекомендуемые упражнения:* структура занятий включает традиционную разминку с различными видами ходьбы, бега, упражнениями для рук, туловища, ног, фитбол-игры или игровые упражнения, 5-8 упражнений с фитболом, игровые упражнения в виде эстафет, упражнения на растягивание и расслабление мышц без фитбола.

*Организационно-методические указания:* Занимающиеся с фитболами должны находиться на расстоянии 1-1,5 м друг от друга и от выступающих предметов в зале. Темп и продолжительность упражнений индивидуальны.

### *2 ЭТАП углубленного разучивания упражнения*

Основные задачи:

1. Научить сохранению правильной осанки при выполнении упражнений для рук и ног в сочетании с покачиваниями на фитболе.
2. Научить сохранению правильной осанки при уменьшении площади опоры (тренировка равновесия и координации).
3. Обучить ребенка упражнениям на сохранение равновесия с различными положениями на фитболе.
4. Научить выполнению упражнений в расслаблении мышц на фитболе.

*Рекомендуемые упражнения:* структура занятий сохраняется, но увеличивается объем упражнений на фитболе. Можно использовать музыкально-ритмические композиции с различными перестроениями.

*Организационно-методические указания:* при выполнении упражнений в сочетании с колебательными покачиваниями на фитболе необходимо контролировать постоянный контакт с поверхностью фитбола.

### *3 ЭТАП закрепления упражнения*

Основные задачи:

1. Научить выполнению комплекса ОРУ с использованием фитбола в едином для всей группы темпе (развитие ритма, динамической координации).
2. Научить выполнению упражнений на растягивание с использованием фитбола.

*Рекомендуемые упражнения:* Основная задача этапа сводится к уточнению двигательных действий, пониманию закономерностей движения, совершенствованию ритма, свободного и слитного исполнения. Основным методом обучения на этом этапе является целостное выполнение упражнения. Прыжки на месте с мячом в руках на одной и двух ногах, сидя на мяче. Свободное выполнение ритмичных упражнений на фитболах с ритмичным подпрыгиванием, не отрывая стоп от пола, более сложные упражнения с исходными положениями: руки в упоре сзади, мяч между ног; руки в упоре сзади, вытянутые ноги на мяче; сидя на полу, руки крепко охватывают мяч, голова прижата к мячу.

### *4 ЭТАП совершенствования упражнения*

Основная задача: совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии.

*Рекомендуемые упражнения:* Соревновательные и игровые упражнения.

Занятие по фитбол-аэробике составлено из трех частей: подготовительная, основная и заключительная. Наличие этих частей и расположение их в этой последовательности обеспечивается биологическими закономерностями функционирования организма,

определяющими его работоспособность и логикой развертывания учебно-воспитательного процесса в двигательной деятельности.

### **Структура занятия состоит из трех частей:**

1. **Вводная часть.** обычно занимает 20-30% времени занятия. Основная задача подготовительной части занятия — организовать занимающихся и подготовить их к выполнению упражнений основной части занятия. В подготовительную часть входят: объяснение задач урока, методические указания, построения и перестроения, разминка, упражнения, направленные на подготовку к выполнению упражнений в основной части занятия. Упражнения подготовительной части должны задействовать все большие группы мышц, включать перемещения и постепенный переход к движениям с полной амплитудой в суставах. Интенсивность движений умеренная.

2. **Основная часть.** Включает все основные упражнения, направленные на решение задачи занятия (воспитание силы, силовой выносливости, гибкости, аэробной выносливости, совершенствование технической подготовленности), а также подводящие упражнения, которые выполняются непосредственно перед основными. Разучивание танцевальных комбинаций, подвижные игры с фитболами.

3. **Заключительная часть.** Имеет своей задачей постепенное снижение физической нагрузки и эмоционального возбуждения организма. Она включает легкие движения, несложные перемещения, статические упражнения на гибкость. Интенсивность движений небольшая, а сами движения должны быть плавными. В конце даются упражнения на мячах на расслабление и релаксацию.

### **Материально-техническое обеспечение**

Реализация данной программы предполагает **ресурсное обеспечение** в качестве:

#### 1. Кадровых ресурсов:

Для работы в программе привлекаются педагоги дошкольного учреждения, узкие специалисты:

- Инструктор по ФК
- Музыкальный руководитель
- Воспитатель
- Учитель-логопед

#### 2. Учебно-методических ресурсов:

- Методическая и практическая литература
- Фонд методического кабинета:
- библиотека;
- игротека;
- аудиотека

#### 3. Информационных ресурсов:

- Сайты детских садов;
- Сайты образовательных, коррекционных и медицинских центров;
- Сайты общественных организаций;
- Электронная периодика и электронные издания;
- Объединения родителей;
- Индивидуальные сайты педагогов; сеть Интернет.

### **Материально – техническое обеспечение**

Для организации работы по дополнительной общеразвивающей программе созданы следующие условия:

- физкультурный зал;
- приобретены фитбол – мячи (с учетом на каждого ребенка – 8 человек в группе),

- индивидуальные коврики (с учетом на каждого ребенка – 8 человек в группе),
- мячи – хоппы диаметром 45 см (с учетом на каждого ребенка – 8 человек в группе),
- музыкальный центр.
- флэш - накопитель.
- гимнастические скамейки.
- таблицы – схемы упражнений.
- гимнастические маты.
- разработаны конспекты занятий, картотеки;
- составлен график занятий.

### Система контроля результативности программы

#### Формы промежуточной аттестации и итоговой контроля обучающихся

**Декабрь (23.12.2024г.-27.12.2024):**

- игры – соревнования, игры с- эстафеты;

**Май (24.05.2025г.-31.05.2025г):**

- спортивные состязания, соревнования, с привлечением родителей (законных представителей)

**Оценка результатов** внедрения программы осуществляется в трех направлениях:

- Объективная диагностика с помощью специальной системы форм и методов контроля деятельности (диагностика физических качеств детей оценивалась набором тестов);
- Диагностика психофизического развития проводится по методике Н.О. Озерецкого и Н.И. Гуревич;
- Самооценка ребенком своих результатов в обучении.

В основу исследования физических качеств положены общепринятые тесты, рекомендованные «Комплексной программой» по предмету «Физическая культура» (Лях В. И., Мейксон Г. Б., 2004).

Координационные способности детей фиксировались тремя тестами: «Прыжки ноги врозь – ноги вместе», «Челночный бег» и упражнением «Аист».

Тест «Наклон вперед» проводился для определения подвижности позвоночного столба.

Скоростно-силовые способности определялись следующими тестами: «Прыжок в длину с места», «Подъем туловища за 30 сек», «Сгибание и разгибание рук в упоре лежа»

Тест «Удержание спины» определял статическую выносливость мышц спины

Данные заносятся в протокол.

*Протокол тестирования (физическая подготовленность)*

Дата \_\_\_\_\_ группа \_\_\_\_\_

№ Фамилия Имя	Дата рождения	Прыжки ноги врозь – ноги вместе	Длина прыжка с места (см)	Челночн ый бег(3x10 )	упраж нением «Аист»	«Подъем туловища за 30 сек. »	«Удержа ние спины»	Гибкост ь «Наклон вперед»	«Сгибание и разгибание рук в упоре лежа»
ФИ	дд.мм.гг								
ФИ	дд.мм.гг								
ФИ	дд.мм.гг								

По результатам диагностики определяется уровень физической подготовленности и психомоторного развития группы, выявляются наиболее выраженные нарушения статической, динамической, зрительно-моторной или тонко дифференцированной координации.

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

Гуревич. Они просты в применении, информативны по содержанию и статистически достоверны. Критерии оценки выполнения:

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

#### ЗАДАНИЯ ДЛЯ ДЕТЕЙ 6-7 ЛЕТ

**А** — в течение 10 сек. ребенок должен устоять на одной ноге; другая нога согнута, приставлена к колену и отведена под прямым углом. После 30-секундного отдыха ту же позицию предлагается повторить с опорой на противоположную ногу.

**В** — ребенку предлагается по команде быстро, без помощи рук, сесть по-турецки, затем встать.

**С** — ребенок должен преодолеть расстояние 5 м прыжками на одной ноге, продвигая перед собой носком ноги коробок спичек. Отклонение от воображаемой прямой не должно быть при этом более 50 см.

**Д** — ребенку предлагается разложить 36 игральные карты (или им подобных) одной рукой на 4 кучки. Нормой для ведущей руки считается 35 сек., для второй — 45 сек.

Все результаты заносятся в табл. 1

Таблица 1. Оценка психомоторного развития

Ф.И. ребенка	Психомоторное развитие							
	А		В		С		Д	
	Н	К	Н	К	Н	К	Н	К

#### Методическое обеспечение программы

- Методическая и практическая литература
- Фонд методического кабинета:
- библиотека;
- игротека;
- аудиотека
- Картотека подвижных игр по лексическим темам, по возрастным категориям;
- Картотека игр-занятий для детей старшего дошкольного возраста.

#### Список используемых литературных источников

##### Литература для педагога:

1. Бабенкова Е.А., Федоровская О.М. Игры, которые лечат. Для детей от 3 до 5 лет. М., 2010.
2. Галанов А.С. Игры, которые лечат. Для детей от до 3 лет. М., 2009.
3. Казакевич Н.В., Кузьмина С.В. Фитбол-гимнастика, как средство развития координационных способностей у дошкольников 5-7 лет с общим недоразвитием речи. СПб.РГПУ им А.И.Герцена, 2011.
4. Каштанова Г.В. и др. Лечебная физкультура и массаж. М., 2007.
5. Кузьмина С.В. Возможности применения фитболов в различных оздоровительных занятиях с детьми дошкольного и младшего школьного возраста. СПб.РГПУ им А.И.Герцена, 2010

6. Потапчук А.А., Т.С. Овчинникова «Двигательный игротренинг для дошкольников»
7. Рыбкина, Морозова, «Фитнес в детском саду», Программа и конспекты занятий с детьми 5-7 лет, АРКТИ, 2020г.
8. Сайкина Е.Г., Кузьмина С.В. Программа по футбол – аэробике для детей дошкольного и младшего школьного возраста «Ганцы на мячах». СПб.: РГПУ им А.И. Герцена, 2006.
9. Утробина К.К. Занимательная физкультура для дошкольников. М., 2003.
10. Шарманова С. «На зарядку становись! Утренняя зарядка в старшей группе 5-6 лет», Методическое пособие, Мозаичный парк, 2023г.
11. Шишкина В. «Умней-ка. 5-6 лет. Мозаика здоровья», Аверсэв, 2020г.
12. Юст, Мюллер, «Территория движения и творчества. 32 идеи для занятий по физическому развитию детей от 3 до 7 лет», Национальное образование, 2021г.

**Литература для обучающихся:**

1. Территория игр и приключений: 32 идеи для занятий по физическому развитию детей от 3 до 7 лет , Национальное образование, 2021г.
2. Биндер И., «Ларчик с историями. 20 идей для занятий с детьми от 3 до 9 лет», Национальное образование, 2021г.
3. Биндер И., «Шкатулка с историями. 20 идей для занятий с детьми от 3 до 9 лет», Национальное образование, 2021г.
4. Умные загадки, веселые скороговорки и любимые считалочки, Владис, 2020г.