

**муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
города Ростова – на – Дону «Детский сад № 254»**

344033, г. Ростов – на - Дону, ул. Магнитогорская 7/1, тел./ факс 242-01-73

Принято
на педагогическом
совете
Протокол № 1
от 02.09.2024 г.

Утверждаю
Заведующий МБДОУ № 254
_____ Т.Н. Волощенко
приказ № 105-ОД от 02.09.2024 г.

**Рабочая программа
платной образовательной услуги
«Волшебный мяч» (5-7 лет)
на 2024-2025 учебный год**

Разработчик программы:
Гетта О.Г.

г. Ростов-на-Дону
2024г

Содержание

Пояснительная записка

1. Целевой раздел

1.1. Цель и задачи

1.2. Принципы, методы и подходы к организации профессиональной деятельности

1.3. Особенности физического развития детей старшего дошкольного возраста

1.4. Целевые ориентиры освоения рабочей программы

1.5. Этапы, сроки, механизмы реализации рабочей программы

2. Содержательный раздел

2.1. Физкультурно-оздоровительная работа с детьми

2.1.1. Содержание физкультурно-оздоровительной работы с детьми

2.1.2. Перспективное комплексно-тематическое планирование

3. Организационный раздел

3.1. Материально-технические условия

3.2. Организационные условия

3.2.1. График занятий с детьми

3.3. Описание вариативных форм, способов, методов и средств реализации рабочей программы

3.3.1. Формы организации профессиональной деятельности

3.3.2. Методы и технологии организации образовательной деятельности

3.4. Мониторинг индивидуального развития детей

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Целевой раздел программы включает описание целей и задач, характеристику особенностей физического развития детей старшего дошкольного возраста и направления работы с ними, перечни принципов и подходов к организации профессиональной деятельности, описание этапов, сроков, механизмов реализации рабочей программы, конкретизацию образовательных результатов работы с воспитанниками на уровне характеристики ориентиров освоения образовательной программы.

Содержательный раздел рабочей программы включает комплексирование программ и определение содержания работы, перспективное и календарное планирование.

Организационный раздел дает описание материально-технических условий, организационных условий работы специалиста: от составления графика работы и организации образовательного процесса до методического обеспечения рабочей программы. Затем описываются вариативные формы и методы, технологии реализации рабочей программы. Заканчивается организационный раздел рабочей программы таблицами мониторинга индивидуального развития детей.

В качестве нормативно-правового обоснования рабочей программы выступают:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. N273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. №1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»;
- постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (зарегистрирован Минюстом РФ от 18.12.2020г., рег. № 61573);

Охрана и укрепление здоровья, совершенствование функций организма ребенка и его полноценное физическое развитие являются неотъемлемой частью педагогической работы в дошкольных учреждениях. Для решения всех поставленных задач традиционных форм и методов работы по физическому развитию недостаточно, поэтому педагоги используют в своей работе новые эффективные технологии, в том числе и здоровьесберегающие.

Рабочая программа предполагает:

- конкретизацию планируемых результатов и целевых ориентиров физкультурно-оздоровительной деятельности для детей старшего дошкольного возраста;
- направление физкультурно-оздоровительной работы, способствующей сохранению и укреплению здоровья воспитанников, возникновению у них желания заниматься физической культурой;
- определение содержания физкультурно-оздоровительной работы с детьми старшего дошкольного возраста в различных видах деятельности с учетом их возрастных, индивидуальных потребностей и возможностей.

Актуальность программы:

Дошкольный возраст – это тот период в жизни ребенка, когда идет интенсивное формирование опорно-двигательного аппарата, закладываются основы гармонизации телосложения и функциональных возможностей организма. Именно на данном возрастном этапе актуальной является задача выявления нарушений осанки, поиска эффективных средств их предупреждения и коррекции.

Двигательная активность является одним из главных факторов формирования опорно-двигательного аппарата. Данные статистики, факты из медицинской практики говорят о том, что многие дети дошкольного возраста испытывают двигательный дефицит, который приводит к выраженным функциональным нарушениям в организме: снижение силы и работоспособности скелетной мускулатуры влечет за собой нарушение осанки, координации движений, выносливости, гибкости и силы, плоскостопие, вызывает задержку возрастного развития.

В свете актуальности вышеизложенной проблемы возникает необходимость в мероприятиях, направленных на удовлетворение потребности детей в двигательной активности и предупреждение (профилактику) заболеваний опорно-двигательного аппарата. Для решения

этих задач традиционных форм и методов работы по физическому развитию недостаточно. Выходом из сложившейся ситуации является организация в ДООУ занятий по интересам физкультурно-спортивной направленности.

Мяч по популярности занимает первое место в царстве детской игры. Поэтому упражнения с мячом и стали основой для составления данной рабочей программы.

Преимущества тренировки с мячом

Упражнения в бросании, катании, отбивании мячей способствуют развитию глазомера, координации, ловкости, ритмичности, согласованности движений, совершенствуют пространственную ориентировку. Упражнения с мячом различного объёма развивают не только крупные, но и мелкие мышцы, увеличивают подвижность в суставах пальцев и кистях, усиливают кровообращение. Они укрепляют мышцы, удерживающие позвоночник, и способствуют выработке хорошей осанки.

Систематические игры и упражнения с мячом активно влияют на совершенствование психических процессов: силы, уравновешенности, подвижности. Совместное выполнение упражнений с мячом (в парах, втроём, в кругу) – прекрасная школа приобщения ребёнка к коллективу. В играх, которые проводятся в команде, он учится слаженно работать с партнёрами.

Преимущества тренировки с фитболом

Фитбол-гимнастика способствует решению проблем оздоровления детей и профилактики у дошкольников различных заболеваний. Упражнения на мячах уникальны по своему воздействию на организм, поскольку обладают мощным оздоровительным эффектом. Кроме этого, они вызывают большой интерес у детей. За счёт вибрации при выполнении упражнений и амортизационной функции мяча улучшаются обмен веществ, кровообращение и микроциркуляция в межпозвоночных дисках и внутренних органах, что способствует разгрузке позвоночного столба, мобилизации различных его отделов, коррекции лордозов и кифозов.

Упражнения верхом на мяче по своему физиологическому воздействию способствуют лечению таких заболеваний, как остеохондроз, сколиоз, невралгия, астено-невротический синдром и др. Механическая вибрация мяча оказывает воздействие на позвоночник, межпозвоночные диски, суставы и окружающие ткани, а также активно стимулирует работу других органов и систем человека. Упражнения на мячах тренируют вестибулярный аппарат, развивают координацию движений и функцию равновесия, оказывают стимулирующее влияние на обмен веществ организма, активизируют моторно-висцеральные рефлексy.

При сидении на фитболе наибольший контакт с ним имеют седалищные бугры и крестец. Через крестец происходит распространение ритмических колебаний на весь позвоночник. Поэтому одна лишь правильная посадка на фитболе уже способствует формированию сложно и длительно вырабатываемого в обычных условиях навыка правильной осанки.

Выполнение упражнений на мяче в исходном положении лежа животом или спиной гораздо тяжелее, чем на устойчивой опоре. Необходимость постоянно удерживать равновесие при выполнении упражнений на мяче, способствует включению в работу более глубоких мышечных групп, их координации, решает задачу развития вестибулярного аппарата и формирования мышечного корсета за счёт укрепления мышц спины и брюшного пресса. Круглая форма мяча помогает выполнять упражнения с большей амплитудой, благодаря чему происходит растяжение мышц и связок. Это, в свою очередь, способствует развитию гибкости.

Практически, это единственный вид аэробики, где в выполнение физических упражнений включаются совместно двигательный, вестибулярный, зрительный и тактильный анализаторы, что в геометрической прогрессии усиливает положительный эффект от занятий на фитболах. Щадящая нагрузка на позвоночник, суставы ног, сердечно-сосудистую и дыхательную системы организма, создаёт возможность занятий для детей с различными отклонениями в состоянии здоровья.

Мяч по своим свойствам многофункционален и поэтому может использоваться в комплексах упражнений фитбол-аэробики как предмет, снаряд или опора. Комплексы упражнений на мячах в зависимости от поставленных частных задач и подбора средств могут иметь различную направленность:

- для укрепления мышц рук и плечевого пояса;
- для укрепления мышц брюшного пресса;

- для укрепления мышц спины и таза;
- для укрепления мышц ног и свода стопы;
- для увеличения гибкости и подвижности в суставах;
- для развития функции равновесия и вестибулярного аппарата;
- для формирования осанки;
- для развития ловкости и координации движений;
- для развития танцевальности и музыкальности;
- для расслабления и релаксации как средств профилактики различных заболеваний (опорно-двигательного аппарата, внутренних органов).

Из вышеперечисленного можно сделать вывод, что фитбол-гимнастика оказывает благотворное влияние на формирование опорно-двигательного аппарата, от состояния которого зависит осанка ребёнка.

1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1.1. Цель и задачи

Цель: формирование здорового, жизнерадостного, физически развитого ребёнка, владеющего доступными его возрасту знаниями о физической культуре, накопленным личным опытом ценностного отношения к своему здоровью, основанном на возможности реализации индивидуальных интересов, потребностей, способностей и испытывающего желание заниматься физическими упражнениями.

Задачи:

- гармоничное развитие всех мышечных групп;
- развитие физических качеств (силовых, скоростных, в том числе гибкости, выносливости, координации);
- накопление и обогащение двигательного опыта у детей;
- формирование у детей потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании;
- улучшение коммуникативной и эмоционально-волевой сферы;
- развитие мелкой моторики и речи;
- развитие координации движений и равновесия для тренировки вестибулярного аппарата.

Оздоровительные задачи:

- сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей;
- укрепление мышечного корсета, создание навыка правильной осанки;
- улучшение функционирования сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма;
- нормализация работы нервной системы, стимуляция нервно-психического развития;
- нормализация перистальтики кишечника;
- улучшение кровоснабжения позвоночника, суставов и внутренних органов, устранение венозного застоя;
- стимуляция развития анализаторных систем, проприоцептивной чувствительности;
- стимуляция обмена веществ организма, активация моторно-висцеральных рефлексов и.т.д.
- воспитание культурно-гигиенических навыков;
- формирование первичных представлений о здоровом образе жизни.

1.2. Принципы, методы и подходы к организации профессиональной деятельности:

- ***Принцип сознательности*** основополагающий принцип обучения движениям. Он предполагает понимание ребёнком сути того или иного движения, которое он производит. Приучает к самостоятельности и повышает интерес к занятиям.
- ***Принцип систематичности***, главной особенностью которого является непрерывность и планомерность. Систематичность проявляется во взаимосвязи знаний, умений и навыков. Система подготовительных и подводящих упражнений позволяет перейти к освоению нового движения и, опираясь на него, приступить к познанию последующего, более сложного материала.

- **Принцип индивидуального подхода** к каждому ребёнку. Этот принцип обязывает учитывать индивидуальные особенности каждого ребёнка.
- **Принцип повторения двигательных навыков** является одним из важнейших. Только в результате многократных повторений образуются двигательные навыки, вырабатываются динамические стереотипы.
- **Принцип доступности.** Педагог подбирает упражнения, которые соответствуя функциональным и приспособительным возможностям детского организма, не наносят ущерба его здоровью.
- **Принцип от простого к сложному** способствует постепенному повышению требований до уровня адекватного возросшим возможностям организма.
- **Принцип рассеянной мышечной нагрузки.** Работа одной группы мышц сменяется другой, что способствует предупреждению переутомления.
- **Принцип наглядности.** Суть принципа заключается в создании у ребёнка, с помощью различных органов чувств, представления о движении. В зависимости от того, какой анализатор является ведущим в регулировании движения, можно говорить о зрительной, слуховой, тактильно-мышечной наглядности.
- **Принцип постепенного наращивания развивающе-тренирующих воздействий** выражает поступательный характер системы физических упражнений. На основе этого принципа строится тенденция постепенного увеличения нагрузок, что гарантирует развивающий эффект (усиление и обновление воздействий) от физических упражнений.

1.3. Особенности физического развития детей старшего дошкольного возраста:

Для детей дошкольного возраста характерны недостаточная устойчивость тела и ограниченные двигательные возможности. У них быстро развивается нервная система, растёт скелет, укрепляется мышечная система, совершенствуются движения.

Структура лёгочной ткани ещё не достигает полного развития; носовые ходы, трахея и бронхи сравнительно узки, что несколько затрудняет поступление воздуха в лёгкие; амплитуда дыхательных движений невелика. Ребёнок дышит поверхностно и значительно чаще, чем взрослый: у детей 5-6 лет частота дыхания – 25 в минуту, у взрослых – 16-18. Неглубокое дыхание у детей ведёт к сравнительно плохой вентиляции лёгких и к некоторому застою воздуха, а растущий организм требует повышенной доставки кислорода к тканям. Именно поэтому **особенно важны физические упражнения на свежем воздухе**, активизирующие процесс газообмена. Жизненная ёмкость лёгких у детей 5-6 лет составляет 800-900 см³.

Деятельность сердечно-сосудистой системы у дошкольников хорошо приспособлена к требованиям растущего организма, а повышенная потребность тканей в снабжении кровью удовлетворяется легко. Количество крови у ребёнка относительно больше, чем у взрослого, но путь, который она должна проходить по сосудам, короче, а скорость кровообращения больше. Так, пульс у дошкольников равен в среднем 90-100 ударам в минуту против 70-74 ударов у взрослого. Нервная регуляция сердца несовершенна, поэтому оно быстро возбуждается, ритмичность его сокращений легко нарушается, и сердечная мышца при физической нагрузке довольно быстро утомляется. Однако, при смене деятельности сердце ребёнка быстро успокаивается и восстанавливает свои силы. Вот почему **во время занятий с детьми физические упражнения нужно разнообразить: чередовать подвижные игры с играми малой двигательной активности и часто давать ребёнку кратковременный отдых.**

Нервная система в дошкольном возрасте развита лучше, чем у детей до 3-х лет. В этом периоде заканчивается созревание нервных клеток в головном мозге, который по внешнему виду и весу приближается к мозгу взрослого, но сама нервная система ещё слаба. Поэтому **надо учитывать лёгкую возбудимость дошкольников, очень осторожно относиться к ним: не давать длительных нагрузок, избегать чрезмерного утомления**, так как процессы возбуждения в этом возрасте преобладают над процессами торможения.

Дошкольный возраст – важный этап жизни ребёнка, когда идёт интенсивное формирование опорно-двигательного аппарата костного скелета, суставов, связок и мышц. Здоровье детей напрямую зависит от его состояния. Процесс образования костей у дошкольников не завершён,

не закреплены естественные изгибы позвоночника. В скелете много хрящевой ткани, благодаря чему возможен дальнейший его рост; в то же время этим обуславливается мягкость и податливость костей. В связи с этим возможны деформации стоп, приводящие к плоскостопию, поэтому детям дошкольного возраста **противопоказаны слишком большие нагрузки на нижние конечности**. От состояния опорно-двигательного аппарата – костного скелета, суставов, связок и мышц зависит также осанка ребенка. Нарушение осанки постепенно приводит к снижению подвижности грудной клетки, диафрагмы, к ухудшению рессорной функции позвоночника, что, в свою очередь, негативно влияет на деятельность основных систем организма: центральную нервную, сердечно-сосудистую и дыхательную; способствует возникновению многих хронических заболеваний вследствие проявления общей функциональной слабости и дисбаланса в состоянии мышц и связочного аппарата ребенка. Именно в возрасте 5-7 лет специалисты начинают обнаруживать сколиозы, кифозы и прочие патологии костно-мышечной системы и соединительной ткани. На сегодняшний день, по статистике, каждый третий дошкольник к 7 годам имеет плохую осанку, поэтому **профилактике нарушений осанки и плоскостопия необходимо уделять пристальное внимание**.

Из-за относительной слабости костно-мышечного аппарата и быстрой утомляемости дошкольники ещё не способны к длительному мышечному напряжению.

В этом возрасте у ребёнка хорошо развиты крупные мышцы туловища и конечностей, но по-прежнему слабы мелкие мышцы, особенно кистей рук. Поэтому дети относительно легко усваивают упражнения в ходьбе, беге, прыжках, охотно играют с мячом. К 5-7 годам движения детей становятся более координированными: они осваивают прыжки в высоту, в длину, перепрыгивания через препятствия, ловлю мяча, метание мяча в цель; начинает развиваться глазомер. Их деятельность в этом возрасте постепенно наполняется содержанием и становится более сознательной. Дети уже способны дифференцировать свои мышечные усилия, появляется доступность в умении выполнять упражнения с различной амплитудой, переходить от медленных к более быстрым движениям по заданию взрослого или требуемой ситуацией. У детей старшего дошкольного возраста, по сравнению с младшим, тело крепче, пропорциональнее развита мускулатура. У них постепенно доводятся до автоматизма основные движения в ходьбе и беге, улучшается согласованность движений, заметно повышается способность к ручному труду; появляется лёгкость, бег становится ритмичным, уменьшаются боковые раскачивания. Благодаря большей устойчивости тела, ребёнку становятся доступнее простейшие упражнения в равновесии, беге на ловкость.

У дошкольников от 5 до 7 лет увеличивается вдвое становая сила: у мальчиков она возрастает с 25 до 52 кг, у девочек с 20,4 до 43 кг. Улучшаются показатели быстроты. Время бега на 10 метров с хода сокращается у мальчиков с 2,5 до 2,0 секунд, у девочек с 2,6 до 2,2 секунд. Изменяются показатели общей выносливости. Величина дистанции, которую преодолевают мальчики, возрастает с 602,3 метра до 884,3 метра, девочки с 454 метра до 715,3 метра. Дети становятся значительно выносливее, однако им **нужно чаще менять исходные положения и разнообразить движения**.

Подвижность ребёнка во многом зависит от его двигательных умений. Правильно организованная двигательная деятельность в детском саду и семье является одним из важнейших факторов хорошего физического и психического развития ребёнка.

1.4. Целевые ориентиры освоения программы

К концу учебного года дети должны **иметь представление**:

- о правильной осанке;
- о том, на какую группу мышц оказывает воздействие то или иное выполняемое упражнение;

знать:

- правила техники безопасности при выполнении различных упражнений;
- названия всех изученных видов движений и правила их исполнения;

уметь:

- выполнять правильно все, предусмотренные данной программой, движения партерной гимнастики;
- выполнять правильно все виды основных движений (ходьба, бег, прыжки, метание);
- принимать правильную осанку при выполнении упражнений во всех исходных положениях;
- выполнять упражнения, направленно воздействующие на формирование правильной осанки и укрепление мышечного корсета;
- выполнять упражнения на развитие вестибулярного аппарата, гибкости и подвижности в суставах;
- выполнять дыхательные упражнения, способствующие увеличению подвижности грудной клетки;
- метать мяч на дальность (6-12 м) левой и правой рукой;
- метать мяч в цель из разных положений (стоя, стоя на коленях, сидя);
- метать мяч в горизонтальную и вертикальную цель (с расстояния 4-5 м);
- метать мяч в движущуюся цель;
- бросать мяч вверх, об пол, ловить его двумя руками (не менее 20 раз), одной рукой (не менее 10 раз);
- отбивать мяч правой и левой рукой поочередно на месте и в движении;
- перебрасывать мяч друг другу двумя руками от груди в движении, снизу, из-за головы (расстояние 3-4 м);
- ловить летящий мяч на разной высоте (на уровне груди, над головой, сбоку, снизу, у пола и т.п.) и с разных сторон;

демонстрировать:

- функции равновесия, гибкости, силовой выносливости мышц брюшного пресса и спины
- прирост показателей в контрольных тестах;

1.5. Этапы, сроки, механизмы реализации рабочей программы

Функционально-системный подход связан с определением этапов и сроков, механизмом реализации программы.

Срок: Рабочая программа рассчитана на 1 учебный год (8 месяцев) обучения детей.

Этапы: Учебный год начинается с 1 октября и заканчивается 31 мая.

Периодичность занятий: 2 занятия в неделю. Общее количество занятий - 64.

Количество получателей услуги в группе: 8 человек

Механизмы реализации программы:

К механизмам реализации рабочей программы относятся:

- использование специальных образовательных программ и методов обучения и воспитания;
- использование технических средств в обучении коллективного и индивидуального пользования, а также физкультурного оборудования;
- предоставление физкультурно – оздоровительных услуг и проведение занятий специалистом – инструктором по физической культуре

2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

2.1. Физкультурно-оздоровительная работа с детьми

Основой для построения физкультурно-оздоровительной работы является учебно-методическое пособие «Школа мяча» под редакцией Н.И. Николаевой, «Детство-пресс», 2008г.

Программа определяет содержание и организацию образовательной деятельности, обеспечивает развитие личности детей дошкольного возраста в различных видах деятельности с учетом возрастных, индивидуальных психологических и физиологических особенностей.

2.1.1. Содержание физкультурно-оздоровительной работы

Программа работы кружка «Волшебный мяч» включает в себя четыре этапа.

I. Ознакомительный этап (октябрь)

Задача ознакомительно-диагностического этапа - освоение детьми мяча как оборудования: дать представление о форме и свойствах фитбола.

Рекомендуемые упражнения:

- прокатывания фитбола по полу, гимнастической скамье, сидя на полу друг другу, между предметами и.т.д.;
- различные способы передачи мяча друг другу;
- броски фитбола вверх, друг другу;
- различные способы отбивания мяча об пол;
- игры с фитболам: «Догони мяч», «Вышибалы», «Попади в цель» и.т.д.

II. Подготовительный (октябрь-ноябрь)

Задачи подготовительного этапа:

1. Определить исходное состояние координационных способностей и костномышечной системы ребёнка посредством тестирования развития физических качеств и двигательных способностей.
2. Обучить правильной посадке на фитболе.

Рекомендуемые упражнения:

- сидя на фитболе, проверить правильность постановки стоп (стопы должны быть прижаты к полу и параллельны друг другу);
- сидя на фитболе, в медленном темпе выполнять несложные упражнения для плечевого пояса (одновременное и поочерёдное поднимание и опускание плеч, сгибание рук к плечам, поднимание рук в различных направлениях и.т.д.);
- выполняя различные игровые упражнения, принимать по сигналу исходное положение сидя на мяче.

3. Обучить базовым положениям при выполнении упражнений с мячом в партере.

Рекомендуемые упражнения:

- из исходного положения стойка на коленях, руки на фитболе принимать положение - сед на пятках, подкатывая мяч к коленям;
- из исходного положения сед на пятках руки на мяче принимать положение стойка на коленях, затем на четвереньках фитбол под грудь.
- Принимать исходное положение лёжа на спине с различным положением ног на мяче (стопы на мяче, колени под углом 90°; голени на мяче; пятки на мяче, ноги прямые и.т.д.)

4. Обучить различным исходным положениям на мяче (животе и спине).

Рекомендуемые упражнения:

- из положения стойка на коленях, руки на фитболе принимать и удерживать положение, лёжа животом на фитболе, руки в упоре, ноги приподняты параллельно полу;
- из положения, лёжа животом на фитболе, руки в упоре, ноги приподняты параллельно полу, выполнять несложные движения ногами (в стороны, опускать на пол и.т.д.);
- принимать и удерживать положения, лёжа спиной на фитболе ноги в упоре на стопы, колени под углом 90°, прямые ноги в упоре на стопы.
- из исходного положения, лёжа спиной на фитболе ноги в упоре на стопы, колени под углом 90° скользящим движением по полу выпрямлять одновременно ноги, затем поочерёдно сгибать в исходное положение.

III. Основной тренировочный (декабрь - март)

Задачи тренировочного этапа:

1. Укрепление мышечного корсета.

Рекомендуемые упражнения:

- упражнения для укрепления мышц шеи (приложение 3);
- упражнения для укрепления мышц рук и плечевого пояса (приложение 4)
- упражнения для укрепления мышц брюшного пресса (приложение 5);
- упражнения для укрепления мышц спины (приложение 6) и тазового дна (приложение 7);

- упражнения для укрепления мышц ног и свода стопы (приложение 8).
2. Увеличение гибкости и подвижности в суставах.
Рекомендуемые упражнения (см. приложение 9)
3. Развитие координации движений и функции равновесия.
Все упражнения из исходных положений сидя на мяче, лежа на мяче спиной и на животе.

IV. Заключительный (апрель - май)

Задачи заключительного этапа:

1. Совершенствование выполнения упражнений;
2. Закрепление достигнутых результатов;
3. Проведение итогового контроля

Схема построения занятия

Занятие подразделяется на 3 части: подготовительную, основную и заключительную. В подготовительной части происходит настрой детей на работу и подготовку организма к основной части тренировки, решается задача воспитания и закрепления навыка правильной осанки. В основной части происходит максимальная нагрузка на организм, способствующая укреплению мышечного корсета и тренировки силовой выносливости мышц, которая должна быть оптимальной для детей. Также решаются задачи развития вестибулярного аппарата, гибкости и подвижности в суставах, воспитания и закрепления навыка правильной осанки. Заключительная часть способствует улучшению восстановительных процессов, воспитанию и закреплению навыка правильной осанки и расслаблению организма.

Подготовительная часть (5-7мин.)

В подготовительной части выполняются строевые упражнения, ранее освоенные в НОД по физической культуре. Это различные виды ходьбы: обычная ходьба, на носках, на пятках, высоко поднимая колени, приставным шагом левая, затем правая вперёд, приставным шагом левым, затем правым боком и.т.д. Ходьба в обход, по гимнастической скамье, через центр в колонне по одному, по два и.т.д. В ознакомительный и подготовительный период, ходьба выполняется без мяча с различным положением рук (вверх, за голову, назад в замок, в стороны и.т.д.) в чередовании с остановкой по сигналу принимая основную стойку и с лёгким бегом в обход, через центр, змейкой и.т.д. В основной и заключительный период ходьба выполняется с фитболом в руках (фитбол вверх, вперёд) в чередовании с ходьбой, прокатывая фитбол по гимнастической скамье, с бегом, прокатывая мяч вперёд в обход, через центр, между предметами и.т.д. и с бегом вокруг фитбола, держа одной рукой за мяч, по сигналу меняя направление и руку, а по свистку принимая положение сидя на фитболе. После бега обязательно выполняются дыхательные упражнения, способствующие увеличению подвижности грудной клетки.

Основная часть (20-25 мин.)

В основной части занятия в ознакомительный период выполняются различные способы передачи мяча, прокатывания, отбивания, подбрасывания, бросания. Проводится подвижная игра с фитболом, включающая в себя вышеперечисленные упражнения. После подвижной игры проводятся дыхательные упражнения. В остальные периоды в основной части занятия выполняются упражнения в положении стоя, сидя на мяче, лёжа на мяче (на спине и животе), лёжа на спине мяч в ногах, под ногами, подвижные игры с фитболом, в которых предусмотрены правила для фиксации правильной осанки. После статических упражнений и подвижной игры проводятся дыхательные упражнения, способствующие увеличению подвижности грудной клетки.

Заключительная часть (5 мин.) В ознакомительный период, в заключительной части выполняются малоподвижные игры без мяча, дыхательные упражнения стоя, сидя. В остальные периоды выполняются малоподвижные игры с мячом (приложение 10), дыхательные упражнения сидя на мяче, комплексы дыхательных упражнений. Во второй половине учебного года вводится выполнение упражнений с гимнастической палкой на голове.

Сначала – это основная стойка с гимнастической палкой на голове, затем, по мере усвоения упражнения, продвижение вперёд, продвижение в разных направлениях, повороты на месте, приседания и т.д.

Способы дозировки физических упражнений

- Длительность выполнения физических упражнений.
- Подбор самих упражнений и подвижных игр.
- Количество повторений, темп движения.
- Выбор исходных положений.

Перспективное комплексно-тематическое планирование

в [скобках] указывается № приложения

Октябрь				
	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
	Занятие № 1, 2	Занятие № 3, 4	Занятие № 5, 6	Занятие № 7,8
Задачи	Освоение детьми мяча как оборудования: дать представление о форме и свойствах фитбола.		Определить исходное состояние координационных способностей и костно-мышечной системы ребенка посредством тестирования развития физических качеств и двигательных способностей.	
Подготовит. часть	Построение в шеренгу, обычная ходьба в обход, ходьба на носках, руки вверх, на пятках, руки на пояс, ходьба с остановкой по сигналу, принимая правильную осанку.		Построение в шеренгу, обычная ходьба в обход, ходьба на носках, руки в стороны, на пятках, руки на пояс, высоко поднимая колено, руки назад в замок, ходьба с остановкой по сигналу, принимая правильную осанку.	
	Легкий бег в обход, через центр	Легкий бег в обход, змейкой	Легкий бег в обход, через центр, змейкой.	
Основная часть	Игр.упр. «Вперед с мячом» [10] варианты а) и б). Игр.упр. «Толкни и догони» [10] варианты а) и б). Игр.упр. «Передача мяча по замкнутому кругу» [10] Игр.упр. «Подбрось и поймай» [10] Игр.упр. «Отбей и поймай» [10] вариант а) П/и «Боулинг» [11]	Игр.упр. «Вперед с мячом» [10] варианты с) и d). Игр.упр. «Волчок» [10]. Игр.упр. «Колобок» [10] Игр.упр. «Подбрось, поймай» [10] Игр.упр. «Поймай мой мяч после отскока» [10]	Подводящие упражнения и тест на определение статического равновесия [1]. Подводящие упражнения и тест на определение силовой выносливости мышц брюшного пресса [1]. П/и «Тучи и солнышко» [11]	Подводящие упражнения и тест на определение гибкости [1]. Подводящие упражнения и тест на определение силовой выносливости мышц спины [1]. П/и «Стоп, хоп, раз» [11]
Заключ. часть	Комплекс дыхательной гимнастики		Игра малой подвижности «Крутятся вперед колеса» [9]	

Ноябрь				
	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
	Занятие № 9, 10	Занятие № 11, 12	Занятие № 13, 14	Занятие № 15, 16
Задачи	<input type="checkbox"/> Обучить правильной посадке на фитболе, базовым положениям при выполнении упражнений с мячом в партере, различным исходным положениям на мяче (животе и спине), выполнять пружинистые движения на фитболе, не отрывая стоп от пола. <input type="checkbox"/> Укрепление мышечного корсета, формирование навыка правильной осанки.			
Подготовит. часть	Построение в шеренгу, обычная ходьба в обход, ходьба на носках, руки вверх, на пятках, руки на пояс, ходьба с остановкой по сигналу, принимая правильную осанку.		Построение в шеренгу, обычная ходьба в обход, ходьба на носках, руки на пояс, на пятках, руки в стороны, ходьба приставным шагом левым и правым боком, фиксируя на каждом выполненном шаге правильную осанку	
	Легкий бег в обход, через центр, змейкой в чередовании с ходьбой.			
Основная часть	Принимать положение - сидя на фитболе, руки на коленях, проверяя правильность постановки стоп Из исходного положения стойка на коленях, руки на фитболе принимать положение - сед на пятках, подкатывая мяч к коленям.	Приняв положение сидя на фитболе и проверив правильность постановки стоп выполнять легкие пружинистые движения на мяче, стопы прижаты к полу. Из исходного положения сед на пятках руки на мяче принимать положение стойка на коленях, затем на четвереньках фитбол под грудью.	Сидя на фитболе, в медленном темпе выполнять несложные упражнения для плечевого пояса: одновременное и поочередное поднятие и опускание плеч, сгибание рук к плечам, поднятие рук в стороны, вперед.	Игровое упражнение «Выполняем упражненье» [10] Принимать исходное положение лежа на спине с различным положением ног на мяче (стопы на мяче, колени под углом 90°; голени на мяче; пятки на мяче, ноги прямые).
	из и.п. лежа животом на фитболе, руки и ноги в упоре на полу. принимать и удерживать положение лежа на животе на фитболе, руки в упоре, ноги приподняты параллельно полу [5] упр. №1 Принимать и удерживать положения лежа спиной на фитболе ноги в упоре на стопы, колени под углом 90°, прямые ноги в упоре на стопы. П/и «Противоположные движения» [11] варианты а) и б)	из и.п. лежа на животе на фитболе, лежа животом на мяче, руки и ноги в упоре на полу. Подняв поочередно ноги, выполнять несложные движения ногами: сгибать и разгибать в коленях, разводить в стороны. Из и.п. лежа спиной на фитболе ноги в упоре на стопы, колени под углом 90° скользящим движением по полу выпрямлять одновременно ноги, затем поочередно сгибать в исходное положение. П/и «Горячий мяч» [11].		
Заклоч. часть	Игра малой подвижности «Чудесный шарик» [9]			

Декабрь				
	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
	Занятие № 17, 18	Занятие № 19, 20	Занятие № 21, 22	Занятие № 23, 24
Задачи	<input type="checkbox"/> Укрепление мышечного корсета, развитие вестибулярного аппарата гибкости и подвижности в суставах. <input type="checkbox"/> Формирование навыка правильной осанки.			
Подготовит. часть	Построение в шеренгу ---. ходьба в обход фитбол вперед --- остановка по сигналу, принимая и.п. сидя на фитболе --- ходьба на носках фитбол вверх --- остановка по сигналу, принимая и.п. сидя на фитболе --- легкий бег в обход прокатывая фитбол --- остановка по сигналу, принимая и.п. сидя на фитболе --- легкий бег в обход, прокатывая фитбол, меняя направление движения --- остановка по сигналу, принимая и.п. сидя на фитболе.			
Основная часть	1. Сидя на мяче, наклоны головы вправо, влево [2] упр. №2 2. Из положения стоя повороты направо и налево, фитбол вперед-книзу [3] упр. №7 3. Сидя на фитболе наклоны вперед, обхватив мяч между ногами [8] упр. №7 4. Сидя на мяче поочередное постукивание пальцами ног по полу [7] упр. №3			1-4 - Игровое упражнение «А часы идут, идут!» [10]
	5. Из положения лежа на спине на полу, прямые ноги на фитболе, подкатывать мяч стопами к ягодицам [6] упр. №1. 6. Из положения лежа животом на мяче, поочередно поднимать и опускать ноги, согнутые в коленном суставе под углом 90° [5] упр. №4. 7. Из положения лежа на спине переходить в положение сидя, фитбол вперед [4] упр. №1.			
	П/и «Зайцы и волк» [11].		П/и «Дракон кусает хвост» [11].	
Заклоч. часть	Игра малой подвижности «Молчанка» [9].			

Январь			
	2 неделя		3 неделя
	Занятие № 25	Занятие № 26	Занятие № 27
			Занятие № 28
Задачи	<input type="checkbox"/> Укрепление мышечного корсета, развитие вестибулярного аппарата гибкости и подвижности в суставах. <input type="checkbox"/> Формирование навыка правильной осанки.		
Подготовит. часть	Построение в шеренгу --- ходьба в обход фитбол вперед --- остановка по сигналу, принимая и.п. сидя на фитболе --- ходьба высоко поднимая колено, носок от себя фитбол вверх --- остановка по сигналу, принимая и.п. сидя на фитболе --- легкий бег в обход, прокатывая фитбол остановка по сигналу, принимая и.п. сидя на фитболе --- легкий бег прокатывая фитбол в обход, через центр, уходя направо (налево) остановка по сигналу, принимая и.п. сидя на фитболе.		
Основная часть	1. Сидя на мяче, наклоны головы вперед, назад [2] упр. №1. 2. Из и.п. стоя поднимать фитбол вперед и опускать [3] упр. №1. 3. Сидя на мяче руки на коленях, выполнять поочередно «гусеничку» ногой по полу [7] упр. №1, вариант 2.		1. Игровое упражнение «Слон» [10]. 2. Из и.п. стоя поднимать фитбол вверх и опускать [3] упр. №2. 3. Лежа на спине на полу, одна нога на стопе, вторая голенью лежит на фитболе, выполнять поочередно «гусеничку» ногой по полу [7] упр. №1, вариант 1
	4. Лежа на спине на фитболе ноги в упоре на стопы, сгибать и разгибать ноги в коленях [8] упр. №3 5. Из положения лежа на спине на полу, прямые ноги на фитболе, поочередно поднимать и опускать ноги [6] упр. №2.		
	6. Из и.п. лежа животом на мяче, одновременно поднимать и опускать ноги [5] упр. №2	6. Игровое упражнение «Мы прекрасно зажигаем» [10]	6. Из положения лежа животом на мяче, подняв ноги от пола выполнять вертикальные «ножницы» [5] упр. №5
	7. Из положения лежа на спине на фитболе приподнимать и опускать голову и плечевой пояс [4] упр. №4.		
	И/и «Найди свой мяч» [11].		И/и «Лиса и тушканчики» [11].
Закл. часть	Игра малой подвижности «Гонка мячей» [9].		

Январь		
	4 неделя	5 неделя
	Занятие № 29, 30	Занятие № 31, 32
Задачи	<input type="checkbox"/> Укрепление мышечного корсета, развитие вестибулярного аппарата гибкости и подвижности в суставах. <input type="checkbox"/> Формирование навыка правильной осанки.	
Подготовит. часть	Построение в шеренгу --- ходьба в обход фитбол вверх --- остановка по сигналу, принимая и.п. сидя на фитболе --- ходьба высоко поднимая колено, носок на себя фитбол вперед --- остановка по сигналу, принимая и.п. сидя на фитболе --- легкий бег в обход, прокатывая фитбол остановка по сигналу, принимая и.п. сидя на фитболе --- легкий бег прокатывая фитбол в обход, между предметами, уходя направо (налево) остановка по сигналу, принимая и.п. сидя на фитболе.	
Основная часть	1. Сидя на мяче, повороты головы направо, налево; наклоны вперед, назад [2] упр. №3 вариант 1. 2. Из и.п. стойка ноги врозь, хват за мяч левой сверху, правой снизу поднимать мяч вверх и опускать, поочередно меняя положение рук [3] упр. №3. 3. Из и.п. сидя на мяче стопы вместе, разводите в стороны и сводить вместе поочередно пятки и носки [7] упр. №2 вариант 1. 4. Из и.п. сидя на полу ноги врозь, прокатывать фитбол вперед и возвращаться в и.п. [8] упр. №6	1. Игровое упражнение «Любопытная Варвара» [10] 2. Из и.п. стойка ноги врозь, руки с фитболом опущены вниз выполнять наклон вперед и поворачивать мяч, чтобы поочередно сверху мяча находилась то левая, то правая рука [3] упр. №9 3. Из и.п. сидя на мяче стопы вместе, поочередно ставить стопы на носки, на пятки [7] упр. №2 вариант 2 4. Из и.п. стойка на коленях, руки на фитболе откатывая фитбол вперед на вытянутые руки, прогибаться и возвращаться в и.п. [8] упр. №4
	5. Из и.п. лежа на спине на полу одна нога в упоре стопой на фитболе под углом 90 °, другая фиксирована стопой на колене, откатывать фитбол от себя, затем возвращать в и.п. [6] упр. №3.	
	6. Из и.п. лежа животом на мяче, одновременно поднимая ноги, развести ноги в стороны, затем вместе и в и.п. [5] упр. №3 вариант 1.	6. Упражнение «Точка-строчка» [5] упр. №3 вариант 2.
	7. Из и.п. сидя, зажав мяч между ног, лечь на спину, поднять ноги, взять руками мяч и вернуться в и.п. [4] упр. №2.	
	П/и «Быстрая лягушка» [11].	П/и «Быстрая гусеница» [11].
Зак-люч. часть	Основная стойка, пытаюсь удержать гимнастическую палку на голове	

Февраль				
	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
	Занятие № 33, 34	Занятие № 35, 36	Занятие № 37, 38	Занятие № 39, 40
Задачи	<input type="checkbox"/> Укрепление мышечного корсета, развитие вестибулярного аппарата гибкости и подвижности в суставах. <input type="checkbox"/> Формирование навыка правильной осанки.			
Подготовит часть	Построение в шеренгу --- ходьба в обход фитбол вверх --- остановка по сигналу, принимая и.п. сидя на фитболе --- ходьба в обход, отбивая мяч двумя руками об пол --- остановка по сигналу, принимая и.п. сидя на фитболе --- ходьба прокатывая фитбол в обход, через центр по гимнастической скамье, уходя направо (налево) --- остановка по сигналу, принимая и.п. сидя на фитболе.			
Основная часть	1. Сидя на мяче, повороты головы направо, налево; наклоны вперед, назад [2] упр. №3 вариант 1.			
	2. Из и.п. стойка ноги врозь, фитбол вверх выполнять наклоны вправо, влево [3] упр. №4.		2. Из и.п. стойка ноги врозь, выполнять наклоны вперед, фитбол вперед, назад, фитбол вверх [3] упр. №6.	
	3. «Эквилибрист» [7] упр. №4 вариант 1.		3. «Эквилибрист» [7] упр. №4 вариант 2.	
	4. Из и.п. стойка на коленях, руки на фитболе откатывая фитбол вперед, прогнуться и возвращаться в и.п. [8] упр. №4	4. Из и.п. стойка на коленях, руки на фитболе, отставляя одну прямую ногу в сторону, откатывать фитбол вперед на вытянутые руки, прогнуться и возвращаться в и.п. [8] упр. №10		
	5. Из и.п. лежа на спине на полу, голени под углом 90 ° на мяче, поднимать и опускать таз [6] упр. №5.			
	6. Из и.п. лежа животом на мяче, руки и ноги в упоре на полу, приподняв голову и руки от пола, сжимать и разжимать пальцы рук. [5] упр. №6.		6. Из и.п. лежа животом на мяче, руки и ноги в упоре на полу, приподняв голову и руки от пола, выполнять вертикальные «ножницы» руками [5] упр. №8	
	7. Из и.п. лежа спиной на фитболе руки в крылышки, перейти в положение сидя на фитболе, затем в и.п. [4] упр. №5, вариант 1		7. Из и.п. лежа спиной на фитболе в руках мяч d =18-20см. Перейти в положение сидя на фитболе, затем в и.п. [4] упр. №5, вариант 2	
П/и «Необычный паровоз» [11].			П/и «Кенгуру» [11].	
Закл. часть	Основная стойка, пытаюсь удержать гимнастическую палку на голове		Продвигаться медленным шагом вперед, пытаюсь удержать гимнастическую палку на голове	

Март				
	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
	Занятие № 41, 42	Занятие № 43, 44	Занятие № 45, 46	Занятие № 47, 48
Задачи	<input type="checkbox"/> Укрепление мышечного корсета, развитие вестибулярного аппарата гибкости и подвижности в суставах. <input type="checkbox"/> Формирование навыка правильной осанки.			
Подготовит. часть	Построение в шеренгу --- ходьба в обход фитбол вверх --- остановка по сигналу принимая и.п. сидя на фитболе --- ходьба в обход, выполняя подкидывание фитбола вверх и ловлю его двумя руками --- остановка по сигналу, принимая и.п. сидя на фитболе --- бег вокруг фитбола, держась одной рукой за мяч, по сигналу (два хлопка в ладоши) меняя направление и руку --- остановка по сигналу, принимая и.п. сидя на фитболе.			
Основная часть	1. Сидя на фитболе руки прижаты ко лбу, пытаться наклонить голову вперед, оказывая сопротивление руками [2] упр. №5 2. Из и.п. стойка ноги врозь, руки с фитболом опущены вниз, затем влево, вращение фитбола вправо [3] упр. №5.		1. Сидя на фитболе руки сцепить на затылке. Пытаться отклонить голову назад, преодолевая сопротивление [2] упр. №6. 2. Из и.п. стойка ноги врозь, выполнять наклон вперед, фитбол вперед, затем наклон назад, фитбол вверх [3] упр. №6.	
	3. Из и.п. сидя на фитболе, стопы на мяче d=18-20см., катать мяч стопами вперед-назад [7] упр. №5			
	4. Из и.п. лежа на фитболе на мяче, ноги прямые упор на стопы, руки внизу, тянуть руки вверх, затем в стороны [8] упр. №5			4. Игровое упражнение «Потягушки-растягушки» [10].
	5. Из и.п. лежа на спине на полу, прямые ноги на фитболе в упоре на пятки, поднимать и опускать таз [6] упр. №6.			
	6. Из и.п. лежа животом на мяче, руки за спиной, разгибаться в грудном отделе позвоночника и возвращаться в и.п. [5] упр. №9.		6. Из и.п. лежа животом на мяче, руки в «крылышки» локти вниз, локти отводить назад и возвращаться в и.п. [5] упр. №13.	
	7. Из и.п. лежа на спине на фитболе, руки в крылышки, поочередно сгибать ноги в колене [4] упр. №6		7. Из и.п. лежа на спине на фитболе, руки в крылышки, поочередно поднимать прямые ноги [4] упр. №7	
	П/и «Цапля и лягушки» [11].		П/и «Озорные зайчата» [11].	
Закл. часть	Продвигаться медленным шагом вперед, пытаюсь удержать гимнастическую палку на голове		Продвигаться медленным шагом в различных направлениях, пытаюсь удержать гимнастическую палку на голове	

Апрель				
	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
	Занятие № 49, 50	Занятие № 51, 52	Занятие № 53, 54	Занятие № 55, 56
Задачи	<input type="checkbox"/> Укрепление мышечного корсета, развитие вестибулярного аппарата гибкости и подвижности в суставах. <input type="checkbox"/> Закрепление и совершенствование достигнутых результатов: полученных теоретических знаний, навыка правильной осанки, выполнения упражнений			
Подготов. часть	Построение в шеренгу --- ходьба вперед до противоположной стены фитбол вперед --- повернуться кругом и принять и.п. сидя на фитболе --- легкий бег вперед, прокатывая фитбол --- повернуться кругом и принять и.п. сидя на фитболе --- ходьба вперед ударяя фитбол об пол --- повернуться кругом и принять и.п. сидя на фитболе --- п/и «Побегунчики-веселунчики» [11] вариант а)			
Основная часть	1. Сидя на фитболе пытаюсь положить голову на плечо, оказывать сопротивление одноименной рукой [2] упр. №7 2. Из и.п. стойка ноги врозь, наклониться вперед и выполнять маховые движения фитболом вверх-вниз [3] упр. №8		1. Сидя на фитболе пытаюсь повернуть голову в сторону, оказывать сопротивление одноименной рукой [2] упр. №8 2. Из и.п. стойка ноги врозь наклониться и выполнять наклоны фитболом вправо – влево –прямо [3] упр. №9	
	3. Из и.п. сидя на фитболе, мяч d=18-20см между стоп, приподнимая мяч выпускать его на пол [7] упр. №6			
	4. Из и.п. лежа на фитболе, упор на носки, одну руку в упоре на полу, вторая подтягивает одноименную пятку к ягодице [8] упр. №9			
	5. Из и.п. лежа на спине на полу, стопы на мяче, ноги согнуты под углом 90 °, поднимать и опускать таз [6] упр. №8.			
	6. Из и.п. лежа животом на мяче, руки и ноги в упоре на полу, проходить руками по полу вперед и возвращаться в и.п. [5] упр. №12 вариант: 1		6. Из и.п. прямые ноги на фитболе в области голени, руки в упоре на полу, сгибать колени, подтягивая фитбол к груди и возвращаться в и.п. упр. №12 вариант: 1	
	7. Из и.п. лежа на спине на фитболе, руки к плечам, приподняв ногу согнуть её в колене, затем выпрямить и вернуться в и.п. [4] упр. №8			
	П/и «Попрыгунчики-веселунчики» [11].		П/и «Побегунчики-веселунчики» [11] вариант б).	
Заклоч. часть	Продвигаться медленным шагом в различных направлениях, пытаюсь удержать гимнастическую палку на голове		Продвигаться медленным шагом в различных направлениях, пытаюсь удержать гимнастическую палку на голове --- остановка, приняв основную стойку --- медленно поворачиваться с гимнастической палкой на голове на 360°.	

Май				
	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
	Занятие № 57, 58	Занятие № 59, 60	Занятие № 61, 62	Занятие № 63, 64
Задачи	<input type="checkbox"/> Укрепление мышечного корсета, развитие вестибулярного аппарата гибкости и подвижности в суставах. <input type="checkbox"/> Закрепление и совершенствование достигнутых результатов: полученных теоретических знаний, навыка правильной осанки, выполнения упражнений. <input type="checkbox"/> Проведение итогового контроля.			
Подготовит. часть	Построение в шеренгу --- ходьба вперед до противоположной стены фитбол вперед --- повернуться кругом и принять и.п. сидя на фитболе --- легкий бег вперед, прокатывая фитбол --- повернуться кругом и принять и.п. сидя на фитболе --- ходьба вперед подкидывая фитбол вверх --- повернуться кругом и принять и.п. сидя на фитболе --- п/и «Побегунчики-веселунчики» [11] вариант б)		Построение в шеренгу, обычная ходьба в обход, ходьба на носках, руки в стороны, на пятках, руки на пояс, высоко поднимая колено, руки назад в замок, ходьба с остановкой по сигналу, принимая правильную осанку. Легкий бег в обход, через центр, змейкой.	
Основная часть	1. Приложение 2, упражнение №5 и №8 2. Из и.п. стойка ноги врозь, фитбол вверх --- назад --- вверх – и.п. [3] упр. №10. 3. Из и.п. сидя на мяче, поочередно каждой ногой при помощи пальцев поднимать платочек с пола. 4. Из и.п. упор стоя на одном колене, голень другой ноги на фитболе, прокатить мяч к бедру [8] упр. №11 5. Из и.п. лежа на спине на полу, одна прямая нога на фитболе в упоре на пятку, другая фиксирована стопой на колене, поднимать и опускать таз [6] упр. №7. 6. Из и.п. лежа животом на мяче, ноги поднять от пола --- пройти руками вперед --- согнуть колени, подтягивая фитбол к груди --- выпрямить ноги --- и.п. [5] упр. №12 вариант: 1 7. Из и.п. лежа спиной на фитболе, одна рука на мяче, другая за головой, приподнимая голову и плечи, поворачивать туловище в сторону противоположную руке, находящейся за головой [4] упр. №9 П/и - эстафета «Колобок» [11], вариант а)		Подводящие упражнения и тест на определение статического равновесия [1]. Подводящие упражнения и тест на определение силовой выносливости мышц брюшного пресса [1].	Подводящие упражнения и тест на определение гибкости [1]. Подводящие упражнения и тест на определение силовой выносливости мышц спины [1].
	П/и - эстафета «Колобок» [11], вариант а)		П/и «Утки и собачка» [11].	
Заключит. часть	Продвигаться медленным шагом в различных направлениях, пытаться удерживать гимнастическую палку на голове --- остановка, приняв основную стойку --- медленно поворачиваться с гимнастической палкой на голове на 360°.		Продвигаться медленным шагом в различных направлениях, пытаться удерживать гимнастическую палку на голове --- остановка, приняв основную стойку --- медленно делать присед с гимнастической палкой на голове.	

3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

3.1. Материально-технические условия

3.2. Оснащение предметно-пространственной развивающей среды полифункционального зала МБДОУ № 254

3.2.1. Организационные условия

3.2.2. ГРАФИК ЗАНЯТИЙ в 2022/2023 уч. году (см. приложение 12)

3.3. Описание вариативных форм, способов, методов и средств реализации рабочей программы

3.3.1. Формы организации профессиональной деятельности

В процессе реализации рабочей программы специалистом используются различные формы организации образовательной деятельности в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями детей:

- Групповая НОД
- Подвижные игры
- Эстафеты
- Спортивные мероприятия и досуги
- Контрольно-мониторинговые мероприятия

Типы занятий

В программу включены различные типы занятий. Это вызывает у детей интерес к занятиям, что, в свою очередь, способствует более быстрому освоению упражнений, усвоению знаний об их направленности и решению такой воспитательной задачи, как потребность в ежедневных физических упражнениях.

Традиционное занятие носит обучающий, смешанный и вариативный характер:

- Занятие обучающего характера направлено на обучение новым упражнениям (знакомство с содержанием, техникой выполнения, с правилами игры и т.д.)
- Занятие смешанного характера направлено на разучивание новых движений и совершенствование освоенных ранее.
- Занятие вариативного характера основано на хорошо знакомом материале, но включает усложнённые варианты (условия выполнения) двигательных действий.

Игровое занятие построено на хорошо знакомом материале на основе разнообразных игровых упражнений (приложение 11), различного рода подвижных игр (приложение 12)

Сюжетно-игровое занятие основано на хорошо знакомом материале и строится на целостной сюжетно-игровой ситуации («цирк», «смешарики», «космос» и т.д.)

Контрольно-проверочное занятие направлено на оценивание уровня подготовленности детей к предстоящим нагрузкам в начале учебного года и на количественную, качественную и теоретическую оценку результатов, достигнутых детьми к концу учебного года.

3.3.2. Методы и технологии организации образовательной деятельности

В работе инструктора по ФК в процессе реализации рабочей программы «Волшебный мяч» используются те же общедидактические методы, что и в НОД по физической культуре:

Методы	Приёмы
Наглядный метод	1. Наглядно-зрительные приёмы: показ физических упражнений и использование наглядных пособий (в данном возрасте применяются, когда детей знакомят с новым упражнением); имитация; зрительные ориентиры. 2. Наглядно-слуховые приёмы: музыка, песни. 3. Тактильно-мышечные приёмы: непосредственная помощь инструктора по физической культуре.
Словесный метод	Объяснения; пояснения; указания; подача команд, распоряжений, сигналов; вопросы и просьбы к детям, беседы и т.д.

Практический метод	Повторение упражнений без изменения и с изменениями; проведение упражнений в игровой и в соревновательной форме.
--------------------	--

Методические рекомендации при проведении занятий

На занятиях следует строго придерживаться определенных правил, без знаний которых выполнение упражнений на мячах не принесут должного оздоровительного эффекта.

- В целях профилактики травматизма, заниматься на фитболе следует на ковровом покрытии и с дистанцией 1,5 -2 м. друг от друга, в удобной обуви на нескользящей подошве.
- На занятия следует одевать удобную одежду, без кнопок, крючков, молний, а также избегать соприкосновения мяча с острыми и режущими поверхностями и предметами, для предотвращения опасности повреждения мяча.
- Для поддержания у детей интереса к занятиям и повышения эмоционального тонуса рекомендуется вводить музыкальное сопровождение: частично или в течение всего игрового занятия и занятия вариативного характера; частично в течение сюжетно-игрового занятия и занятия смешанного характера (в тех частях, где идёт совершенствование движений).
- Эффективность занятий на мячах зависит от правильного выбора размеров мяча. Фитбол подбирается каждому ребёнку индивидуально по росту так, чтобы обеспечить при посадке угол в 90° между туловищем и бедром, бедром и голенью, голенью и стопой. Оптимальные размеры мяча: для детей 5-6 лет – 50см; для детей 6-7 лет – 55см.
- Для занятий с профилактической целью мяч должен быть менее упругим.
- Каждое упражнение повторяется 3-4 раза и постепенно доводится до 6-7 раз.
- Упражнения на силу должны чередоваться с упражнениями на растяжение и на расслабление.
- При выполнении дыхательных упражнений для увеличения подвижности грудной клетки - вдох должен сопровождаться подниманием рук внешними дугами вверх. Следует обращать внимание на полноценность выдоха (для его усиления применяются упражнения с произношением звуков «а», «о», «у», «з», «ж»).
- На занятиях с детьми дошкольного возраста используется лёгкая вибрация в спокойном темпе (сидя, не отрывая ягодич от мяча).
- На протяжении всего занятия педагогом осуществляется контроль за осанкой дошкольников, дети приучаются к самоконтролю за осанкой. Для этого используются такие приёмы, как фиксация правильной осанки в положении стоя и сидя на фитболе после остановки по сигналу и во всех исходных положениях во время выполнения упражнений перед каждым повтором. Игровые упражнения, подвижные и малоподвижные игры, предусматривают правила для сохранения правильной осанки.
- При выполнении упражнений лёжа животом на фитболе с упором руками на полу ладони располагаются на уровне плечевых суставов, параллельно
- Для большей устойчивости в положении «сидя на мяче» ноги располагаются на ширине плеч с опорой на стопы
- При выполнении упражнений «лёжа на фитболе на спине/животе» голова и ноги составляют одну прямую линию
- При выполнении упражнений фитбол не должен двигаться, за исключением упражнений, связанных с его прокатыванием и перемещением.

Техника безопасности

- При выполнении упражнений следует строго придерживаться техники их выполнения. В комплексы упражнений не включать запрещенные элементы. К ним относятся: круговые движения головой, наклоны головы назад, резкие скручивающие движения, отрывание таза от мяча во время выполнения пружинных движений

на нем, опора о мяч руками при некоторых ОРУ и различных переходах из одних исходных положений в другие и др .

- Мячи хранятся в специально установленном месте, вдали от источников тепла (батарей) и воздействия прямых солнечных лучей.
- Следует соблюдать приёмы страховки и самостраховки детей.

3.4. Мониторинг индивидуального развития детей

Мониторинг индивидуального развития основан на диагностике развития физических качеств дошкольников, а именно: гибкости, статического равновесия, силовой выносливости мышц спины и брюшного пресса (Приложение 1)

При оценке результатов учитывается:

- произошедшее за время тренировочного периода возрастание показателей функции равновесия, силовой выносливости мышц спины и брюшного пресса, гибкости.
- умение детей принимать правильную осанку и выполнять физические упражнения разной направленности оценивается посредством наблюдения за каждым ребёнком индивидуально в течение заключительного периода.
- теоретические знания детей о правильной осанке и о направленности упражнений оценивается посредством опроса каждого ребёнка во время выполнения упражнений. Можно провести КВН, где дети смогут продемонстрировать свои знания в данном вопросе. Все, полученные по результатам контрольно-мониторинговых мероприятий, данные фиксируются в карте индивидуального развития физических качеств детей в начале (Н), а также в конце (К) курса и заносятся в сводную таблицу. Для оценки темпов прироста показателей физических качеств дошкольников используется шкала оценки темпов прироста физических качеств (Приложение 1 а).

Литература

1. Андрей Бокатов, Сергей Сергеев. ДЕТСКАЯ ЙОГА. – Киев Изд-во Ника-Центр, 2006. – 352с.
2. Ашмарин Б.А. Теория и методика физического воспитания. – М.: Просвещение, 1990. – 287с.
3. Городской центр образования и здоровья «МАГИСТР». Обеспечение здоровьесберегающего процесса в дошкольном образовательном учреждении: Сборник образовательных программ/ Сост. О.И.Черемисина, М.В.Малышева, Н.А.Склянова и др. – Новосибирск: Изд-во НИПКиПРО, 2001. – 109с.
4. Давыдова М.А. Спортивные мероприятия для дошкольников: 4-7 лет. – М.: ВАКО, 2007. – 304с.
5. Дик Н.Ф. развивающие занятия по физической культуре и укреплению здоровья для дошкольников. – Ростов н/Д: Феникс, 2005с.
6. Змановский Ю.Ф. Воспитаем детей здоровыми.-М.: Медицина, 1989.- 128с
7. «Инструктор по физкультуре дошкольного образовательного учреждения» (научно-практический журнал) №2/2010. – С.92-100.
8. Каштанова Г.В. и др. Лечебная физкультура и массаж. Методика оздоровления детей дошкольного возраста. – М.: АРКТИ, 2007. – 104с.
9. Ковалько В.И. Азбука физкультминуток для дошкольников: Средняя, старшая, подготовительная группы. – М.: ВАКО, 2010. – 176с.
- 10.Кожухова Н.Н. и др. Воспитатель по физической культуре в дошкольных учреждениях. – М.: Издательский центр «Академия», 2002. – 320с.
- 11.Красикова И.С. Детский массаж. Массаж и гимнастика для детей от трёх до семи лет. – СПб: КОРОНА принт: Учитель и ученик, 2003. – 336с.
- 12.Кудрявцев В.Т., Егоров Б.Б. Развивающая педагогика оздоровления (дошкольный возраст): Программно-методическое пособие. – М.: ЛИНКА – ПРЕСС, 2000. – 296с.
- 13.Милюкова И.В., Евдокимова И.В. Полная энциклопедия лечебной гимнастики. – С/Пб: «Сова», 2003.
- 14.Николаева Н.И. Школа мяча: Учебно-методическое пособие для педагогов и специалистов дошкольных образовательных учреждений. – СПб.: ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2008. – 96с.
- 15.Потапчук А.А. Как сформировать правильную осанку у ребёнка. – СПб.: Речь; М.: Сфера, 2009. – 88с.
- 16.Рунова М.А. Двигательная активность ребёнка в детском саду. – М.: Мозаика-Синтез, 2000. – 256с.
- 17.Сборник подвижных игр. Для работы с детьми 2-7 лет/ Авт.-сост. Э.Я. Степаненкова. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2012. – 144с.
- 18.Сековец Л.С. Комплексная физическая реабилитация детей с нарушением опорно-двигательного аппарата. Программа. Комплексы упражнений. Методические рекомендации. – М.: Школьная Пресса, 2008. – С.55-62.
- 19.Соломенникова Н.М., Машина Т.Н. Формирование двигательной сферы детей 3-7 лет: футбол-гимнастика: конспекты занятий. – Волгоград: Учитель, 2011. -159с.
- 20.Степаненкова Э.Я. Методика физического воспитания. – М.: Издательский дом «Воспитание дошкольника», 2005. – 96с.
- 21.Степаненкова Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребёнка. – М: Издательский центр «Академия», 2006. – 368с.
- 22.Фитбол – гимнастика [Текст]:рабочая программа / авт.-сост. Е. В. Смирнова. – Польшаево,2011. – 59с. или "<http://nsportal.ru/smirnova-elena-vitalevna>" > сайт инструктора по физической культуре на nsportal.ru
- 23.Фитнес в инновационных процессах современной физической культуры: Сборник материалов Всероссийской научно-практической конференции. -СПб.: Изд-во РГПУ им. А. И. Герцена, 2008. – С.190-194.

24. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физической культуры и спорта. – М.: Издательский центр «Академия», - 2009. – 480с.
25. Черемисина О.И., Склянова Н.А., Лейтан Е.Б., Гребенникова И.Н. Реабилитация детей с патологией опорно-двигательного аппарата в условиях дошкольного образовательного учреждения. Новосибирск, ГЦОЗ «Магистр», 2004. – 139с.
26. Шапкова Л.В. Коррекционные подвижные игры и упражнения для детей с нарушениями в развитии. – М.: Советский спорт, 2002. – 212с.
27. goroddosug.ru
28. "<http://nsportal.ru/dodonova-lyubov-aleksandrovna>" > сайт инструктора по физической культуре на nsportal.ru
29. "<http://nsportal.ru/kokorina-olga>" > инструктор по физической культуре на nsportal.ru
30. Ваганова Е.В. Фитбол-гимнастика в ДОУ. – Бердск, 2011. – 79с