

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад №62»

Принято:

на педагогическом совете №1  
от «29» августа 2024 г

Утверждено:

Приказом заведующего МБДОУ №62  
от 02.09.2024 № 259-ОД

**Дополнительная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности  
по физическому развитию детей дошкольного возраста  
с помощью фитбола  
(для детей 3-7 лет «Веселый мяч»)**

**Срок реализации программы – 4 года  
С 1 сентября 2024 года**

**Составитель:**  
Романенко Светлана Анатольевна

г. Ижевск, 2024 г

## Содержание

|  |    |
|--|----|
| 1. Пояснительная записка.....                      | 3  |
| 1.2. Цель и задачи программы.....                  | 4  |
| 1.3. Содержание программ.....                      | 4  |
| Учебно-тематический план 1 год обучения.....       | 4  |
| Учебно-тематический план 2 год обучения.....       | 6  |
| Учебно-тематический план 3 год обучения.....       | 9  |
| Учебно-тематический план 4 год обучения.....       | 13 |
| 2. Условия реализации программы.....               | 17 |
| 2.1. Форма аттестации.....                         | 17 |
| 2.2. Оценочные материалы.....                      | 17 |
| 2.3. Методический материал.....                    | 19 |
| 3.Список литературы для педагогов и родителей..... | 21 |

## Раздел 1

### 1.1. Пояснительная записка.

Образовательная программа физкультурно-спортивной направленности «Веселый мяч» разработана на основе программы Фитбол-аэробика для дошкольников «Танцы на мячах», Сайкина Е.Г., Кузьмина С.В., в соответствии ФГОС 2016 год.

#### **Актуальность** данной программы:

В связи с развитием научно-технического прогресса наблюдается малоподвижный образ жизни подрастающего поколения. За последнее время число здоровых детей, к сожалению уменьшается, поэтому охрана и укрепление физического и психоэмоционального здоровья ребенка являются неотъемлемой частью педагогической работы в дошкольных учреждениях. Двигательная активность является мощным биологическим стимулятором жизненных функций растущего организма. Потребность в движениях составляет одну из основных физиологических особенностей детского организма и абсолютно необходима для его нормального формирования и развития. Одним из путей в решении проблем оздоровления, двигательной активности детей и профилактики правильной осанки предлагаем программу физкультурно-спортивной направленности «Веселый мяч».

#### **Отличительная особенность программы:**

В отличие от общепринятых методик, программа «Веселый мяч», является одним из современных, увлекательных направлений с использованием гимнастических мячей – фитболов. Эффективность занятий с фитболами объясняется комплексным воздействием. На занятиях могут одновременно решаться сразу несколько задач: развитие двигательных, музыкально-ритмических, творческих способностей, профилактика нарушений осанки, повышение физической подготовленности, регулирование психоэмоционального состояния, укрепление здоровья.

Внимание к этому направлению сопровождается высокой эмоциональностью проведения и повышенным интересом к занятиям у детей. Эмоциональность проведения занятий с фитболами связана прежде всего с самим предметом. Ведь с древнейших времен мяч служил предметом игр и развлечений, а музыкальное сопровождение и танцевальные упражнения делают этот вид занятий воистину привлекательным. Во время занятий на фитболах под музыку у ребенка повышается настроение, появляется чувство радости, удовольствия.

#### **Адресат программы**

Программа «Веселый мяч» рассчитана на детей 3 – 7 лет

**Объем и срок освоения программы** - 4 года

**Форма обучения** – очная

**Особенности организации образовательного процесса** - подгрупповая форма по 10-12 чел.

**Состав группы:** постоянный

### Режим занятий:

- в младшей группе (3-4 года) 2 раза в неделю, длительностью 15 мин
- в средней группе (4-5 лет) 2 раза в неделю, длительностью 20 мин
- в старшей группе (5-6 лет) 2 раза в неделю, длительностью 25 мин
- в подготовительной группе (6-7 лет) 2 раза в неделю, длительностью 30 мин

### 1.2 Цель и задачи программы

#### Цель программы:

Сохранить и укрепить физическое, психическое, социальное здоровье детей.

#### Задачи:

- Воспитать привычку к здоровому образу жизни, проявлению самостоятельности, творчества, инициативы, активности.
- сформировать правильную осанку и развить физические качества: выносливость, ловкость, силу, быстроту, гибкость;
- научить выполнять физические и танцевальные упражнения с фитболом;
- Развивать музыкально-ритмические способности.

### 1.3.Содержание программы

#### Учебно-тематический план

#### 1 год обучения

#### Младшая группа (3-4 года)

| № | Содержание программы   | Количество часов |
|---|--|------------------|
| 1 | Дать представление о форме мяча. Разучить правильную посадку на мяче.  | 4                |
| 2 | <b>1.Фитбол-гимнастика</b><br><b>1.1 Строчные упражнения.</b><br>Построение в колонну по одному. Ходьба обычная, враспынную, в колонне по одному, по прямой, по кругу, на носках, высоко поднимая колени, мелким и широким шагом.<br><b>1.2. Общеразвивающие упражнения.</b> Общеразвивающие | 18               |

|   |  |    |
|---|--|----|
|   | <p>упражнения, сидя на мяче без предметов: основные движения рук, ног, туловища, комбинированные упражнения.</p> <p>Общеразвивающие упражнения, сидя на мяче, с предметами: малыми мячами, платочками, погремушками.</p> <p>Общеразвивающие упражнения с фитболом: бросание мяча вверх, об пол и ловля двумя руками, перекаты индивидуально и в парах, по прямой дорожке, бросание в обруч.</p> <p><b>1.3 Упражнения в равновесии.</b></p> <p>Ходьба с мячом по поролоновой дорожке, по веревке боком приставным шагом, медленное кружение в обе стороны.</p> <p><b>1.4. Упражнения, направленные на развитие гибкости и подвижности суставов.</b></p> <p>Суставная гимнастика в игровой форме, упражнения на растягивание и гибкость.</p> |    |
| 3 | <p><b>2. «Фитбол-ритмика» (Танцевально ритмические движения на мяче)</b></p> <p>Хлопки, хлопки по мячу, пружинка на мяче, упражнения с предметами (платочки, ленточки, погремушки), выполнять образные движения ( идет медведь, крадется кошка, лиса, прыгает зайчик и т.д.)</p> <p><b>2.1.Ритмичные танцы на мячах.</b></p> <p>«Ты похлопай вместе с нами», «Танец утят», «Зайцы делают зарядку», «Зверобика».</p>  | 18 |
| 4 | <p><b>3.Фитбол-атлетика.</b></p> <p><b>3.1.Упражнения на развитие силы:</b> мышц спины, брюшного пресса, ног, рук и грудных мышц. Комплексы упражнений на укрепление различных мышечных групп в различных исходных положениях (лежа на полу, сидя на мяче, с мячом в руках).</p> <p><b>3.2.Упражнения на выносливость.</b></p> <p>Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колена, мелким и широким шагом, в колонне по одному, по кругу, змейкой, врассыпную.</p> <p>Прыжковые упражнения: прыжки на месте (на двух ногах вверх, продвигаясь вперед)</p>   | 14 |
| 5 | <p><b>4.Фитбол-игра.</b></p> <p><b>4.1.Творческие и игровые задания:</b> выполнять образные движения ( идет медведь, крадется кошка, лиса, прыгает зайчик и т.д.) «Танец с осенними листочками», «Снег руками нагребаем», «Давайте мы попрыгаем!»</p>  | 18 |

|   |   |   |
|---|---|---|
|   | <b>4.2.Подвижные игры.</b><br>«Прокати мячик», «Кто бросит дальше, выше», «Найди мячик», «Жуки и бабочки», «Забрось мячик в обруч», «Лиса и зайцы», «Волк и зайцы», «Лохматый пес». |   |
| 6 | <b>Итоговые занятия</b>   | 2 |

#### 1.4.Планируемые результаты

##### Младшая группа 3-4 лет (1й год обучения)

- Ребенок имеет представление о форме мяча.
- Знает правильную посадку на фитболе.
- Умеет выполнять строевые упражнения (построение в колонну по одному, в круг, ходьба обычная, на носках, с высоким подниманием колена, мелким и широким шагом.
- Умеет выполнять общеразвивающие упражнения, сидя на мяче, с предметами и без предметов.
- Умеет выполнять упражнения с фитболом (бросание мяча вверх, броски об пол и ловля двумя руками, перекаты мяча индивидуально и в парах.
- Умеет выполнять упражнения в равновесии (сидя на мяче, пружинные движения, ходьба по поролоновой дорожке с мячом в руках, по веревке приставным шагом боком, кружение в обе стороны(бабочки)
- Умеет выполнять творческие задания и танцевальные упражнения под музыку.
- С интересом принимает активное участие в подвижных играх.

##### Учебно-тематический план

##### 2 год обучения

##### Средняя группа (4-5лет)

| № | Содержание программы                                     | Количество часов   |
|---|--|--------------------|
| 1 | Правила безопасности на занятиях. Основы личной гигиены. | В течение обучения |

|   |  |    |
|---|--|----|
| 2 | Дать представление о форме мяча. Разучить правильную посадку и основные исходные положения на фитболе.   | 4  |
| 3 | <p><b>1.Фитбол-гимнастика</b></p> <p><b>1.1 Строевые упражнения.</b></p> <p>Построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг, перестроение в колонну по два парами.</p> <p>Ходьба обычная, на носках, на пятках, высоко поднимая колени, мелким и широким шагом, приставным шагом в сторону (правую, левую), в колонне по одному, по два.</p> <p><b>1.2. Общеразвивающие упражнения.</b>                    Общеразвивающие упражнения, сидя на мяче без предметов: основные движения рук, ног, туловища, комбинированные упражнения; прыжки.</p> <p>Общеразвивающие упражнения, сидя на мяче, с предметами: маленькими мячами, гимнастическими палками, обручами, гантелями, мешочками с песком, платочками.</p> <p>Общеразвивающие упражнения с фитболом: бросание мяча вверх, об пол и ловля двумя руками, перекаты индивидуально и в парах, отбивание мяча от пола правой и левой рукой, двумя руками.</p> <p><b>1.3 Упражнения в равновесии.</b></p> <p>Основные исходные положения: сед на мяче, ноги врозь, ноги вместе; лежа животом на мяче.</p> <p>Пружинные движения: сидя на мяче (медленно и быстро).</p> <p><b>1.4. Упражнения, направленные на развитие гибкости и подвижности суставов.</b></p> <p>Суставная гимнастика в игровой форме, упражнения на растягивание и гибкость.</p> | 18 |
| 4 | <p><b>2. «Фитбол-ритмика» (Танцевально ритмические движения на мяче)</b></p> <p>Хлопки, хлопки по мячу, подъемы на носки, перекаты с пятки на носок, пружинка на мяче.</p> <p><b>2.1.Ритмичные танцы на мячах.</b></p> <p>«Ты похлопай вместе с нами», «Танец утят», «Зайцы делают зарядку», «Роботы», «Фиксики», «Зверобика», «Летчики», «Солнышко лучистое».</p>   | 16 |

|   |   |    |
|---|---|----|
| 5 | <p><b>3.Фитбол-атлетика.</b></p> <p><b>3.1.Упражнения на развитие силы:</b> мышц спины, брюшного пресса, ног, рук и грудных мышц. Комплексы упражнений на укрепление различных мышечных групп в различных исходных положениях (лежа на полу, сидя на мяче, с мячом в руках и ногах).</p> <p><b>3.2.Упражнения на выносливость.</b></p> <p>Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колена, мелким и широким шагом, в колонне по одному, по кругу, змейкой, враспынную. Прыжковые упражнения: прыжки на месте (на двух ногах вверх, продвигаясь вперед, с поворотом кругом, на одной ноге, ноги врозь-ноги вместе).</p> | 14 |
| 6 | <p><b>4.Фитбол-игра.</b></p> <p><b>4.1.Творческие и игровые задания:</b> упражнения, задания в ходьбе и беге, по звуковому, зрительному сигналу. Творческие задания: «Танец загадка», «Танец в кругу», «Танец с осенними листочками», «Снег руками нагребаем», «Давайте мы попрыгаем!»</p> <p><b>4.2.Подвижные игры.</b></p> <p>«Прокати мячик», «Жуки и бабочки», «Забрось мячик в обруч», «Красивая фигура замри», «Лиса и зайцы», «Горячий колобок», «Волк и зайцы», «Лохматый пес».</p>   | 18 |
| 7 | <b>5.Диагностика.</b>   | 2  |
| 8 | <b>Итоговые занятия</b>   |    |

#### 1.4.Планируемые результаты

##### Средняя группа 4-5 лет (2й год обучения)

- Знает правила техники безопасности на занятиях. Основы личной гигиены
- Ребенок имеет представление о форме мяча.
- Знает правильную посадку на фитболе и исходные положения, сидя на мяче, лежа животом на мяче, лежа на спине.
- Умеет выполнять строевые упражнения (Построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг, перестроение в колонну по два парами.

Ходьба обычная, на носках, на пятках, с высоким подниманием колена, мелким и широким шагом, приставным шагом в сторону (правую, левую), в колонне по одному, по два.



- Умеет выполнять общеразвивающие упражнения, сидя на мяче, с предметами и без предметов.
- Умеет выполнять упражнения с фитболом (бросание мяча вверх и ловля его двумя руками, броски мяча об пол и ловля двумя руками, перекаты, отбивание мяча от пола правой и левой рукой, перекаты мяча индивидуально и в парах стоя, сидя).
- Умеет выполнять упражнения в равновесии (сед на мяче, ноги врозь, ноги вместе, пружинные движения, сидя на мяче).
- Умеет выполнять упражнения, направленные на развитие гибкости и подвижности суставов.  
Суставная гимнастика в игровой форме, упражнения на растягивание и гибкость.
- Умеет выполнять творческие задания и танцевальные упражнения под музыку.
- С интересом принимает активное участие в подвижных играх.

### Учебно-тематический план

#### 3 год обучения

#### Старшая группа (5-6лет)

| № | Содержание программы   | Количество часов   |
|---|--|--------------------|
| 1 | Правила безопасности на занятиях и профилактика травматизма.<br>Основы личной гигиены.   | В течение обучения |
| 2 | Закрепить представление о форме и физических свойствах мяча.<br>Закрепить навыки и умения правильной посадки и основных исходных положений на фитболе. Ознакомить с приемами самостраховки.  | 4                  |
| 3 | <p><b>1. Фитбол-гимнастика</b></p> <p><b>1.1 Строевые упражнения.</b></p> <p>Строевые приемы: «Становись!», «Разойдись!», повороты направо, налево, походный шаг на месте и в движении. Построение в шеренгу, в колонну, круг по сигналу. Перестроение врассыпную, в шеренги и колонны по 2, 3 человека через середину зала по ориентирам или выбранным водящим. Передвижение по кругу шагом с различными заданиями (на носках, на пятках, приставным шагом в правую и левую сторону, с высоким подниманием колена, змейкой, на четвереньках, по диагонали, парами. Размыкание на вытянутые руки</p> | 18                 |

|   |   |    |
|---|---|----|
|   | <p>вперед-в стороны.</p> <p><b>1.2. Общеразвивающие упражнения.</b>                      Общеразвивающие упражнения, сидя на мяче без предметов: основные движения рук, ног, туловища, комбинированные упражнения; прыжки, бег.</p> <p>Общеразвивающие упражнения с фитболом: броски мяча вверх, об пол и ловля его двумя руками с хлопком, перебрасывание мяча в парах стоя и сидя, отбивание мяча двумя руками, правой и левой рукой. Общеразвивающие упражнения, сидя на мяче, с предметами: малыми мячами, гимнастическими палками, обручами, гантелями, мешочками с песком, платочками.</p> <p>Прыжковые упражнения: прыжки на месте (на двух, на одной; ноги врозь-ноги вместе) и с продвижением вперед.</p> <p><b>1.3 Упражнения в равновесии.</b></p> <p>Равновесие в положении сидя на мяче, ноги вместе, ноги врозь, лежа животом на мяче. Равновесие в стойке на одной ноге с опорой на колено другой ноги на мяч, руки в стороны. Пружинные движения: сидя на мяче (медленно и быстро)</p> <p>Перекаты и переходы: из положения сидя на мяче, в положение стоя, придерживая мяч рукой; из упора присев, руки на мяче, в положение лежа животом на мяче.</p> <p><b>1.4.Упражнения, направленные на развитие гибкости и подвижности суставов.</b></p> <p>Суставная гимнастика в игровой форме, упражнения на растягивание и гибкость.</p> |    |
| 4 | <p><b>2. «Фитбол-ритмика» (Танцевально ритмические движения на мяче)</b></p> <p>Хлопки, хлопки по мячу, подъемы на носки, перекаты с пятки на носок, выставление ноги вперед на пятку, шаг с притопом, пружинка на мяче, покачивания вправо, влево.</p> <p><b>2.1.Ритмичные танцы на мячах.</b></p> <p>«Танец утят», «Зайцы делают зарядку», «Роботы», «Фиксики», «Зверобика», «Ку-чи-чи», «Летчики», «Солнышко лучистое», «Рус народный с платочками», «Чунга чанга».</p>  | 16 |
| 5 | <p><b>3.Фитбол-атлетика.</b></p> <p><b>3.1. Упражнения на развитие силы:</b> мышц спины, брюшного пресса, ног, рук и грудных мышц. Комплексы упражнений на</p>  | 14 |

|   |  |    |
|---|--|----|
|   | <p>укрепление различных мышечных групп в различных исходных положениях (лежа на полу, сидя, с мячом в руках и ногах, лежа животом на мяче).</p> <p><b>3.2. Упражнения на развитие выносливости.</b> Прыжки на месте: на двух ногах, на одной ноге, ноги врозь-ноги вместе, вправо-влево, с продвижением вперед-назад, с поворотом, подскоки, боковой галоп, прыжки с мячом, зажатым коленями.</p> <p>Бег обычный, на носках, высоко поднимая колени, мелким и широким шагом, змейкой, выбрасывая прямые ноги вперед.</p>   |    |
| 6 | <p><b>4.Фитбол-игра.</b></p> <p><b>4.1.Творческие и игровые задания:</b> упражнения, задания в ходьбе и беге, по звуковому, зрительному сигналу. Творческие задания: «Танец загадка», «Танец в кругу», «Ку-чи-чи», «Танец снежинок», «Танец с осенними листочками», «Танец Разноцветные стекляшки», «Снежный ком», «Шел по Африке жираф», «Жуки и бабочки».</p> <p><b>4.2.Подвижные игры.</b></p> <p>«Мы веселые ребята», «Красивая фигура замри», «Лиса и зайцы», «Школа мяча», «Горячий колобок», «Хитрая лиса», «Волк и зайцы», «Ловишки», «Я мороз красный нос», «Попади мячом в обруч».</p> | 18 |
| 7 | <p><b>4.3.Эстафеты.</b></p> <p>Передача и перекаты мяча в шеренгах, колоннах. Бег с перекатами мяча двумя или одной рукой, прыжки на мячах, передача мяча над головой друг другу в колонне.</p>  |    |
| 8 | <b>5.Диагностика</b>   | 2  |
| 9 | <b>Итоговые занятия</b>  |    |

#### 1.4.Планируемые результаты

##### Старшая группа 5-6 лет (3й год обучения)

- Знает правила техники безопасности на занятиях. Основы личной гигиены.
- Знает основные приемы самостраховки при выполнении различных упражнений на мяче.
- Ребенок имеет представление о форме и физических свойствах футбола.

- Умеет выполнять строевые упражнения. Ходьба по кругу шагом с различными заданиями (на носках, на пятках, приставным шагом в правую и левую сторону, с высоким подниманием колена, змейкой, на четвереньках, по диагонали, парами. Размыкание на вытянутые руки вперед-в стороны. Строевые приемы: «Становись!», «Разойдись!», повороты направо, налево, походный шаг на месте и в движении. Построение в шеренгу, в колонну, круг по сигналу. Перестроение в рассыпную, в шеренги и колонны по 2, 3 человека через середину зала по ориентирам или выбранным водящим.
- Умеет выполнять общеразвивающие упражнения, сидя на мяче, с предметами и без предметов, с футболом (броски мяча вверх, об пол и ловля его двумя руками с хлопком, перебрасывание мяча в парах стоя и сидя, в кругу, отбивание мяча двумя руками, правой и левой рукой).
- Умеет выполнять упражнения в равновесии. Равновесие в положении сидя на мяче, ноги вместе, ноги врозь, лежа животом на мяче. Равновесие в стойке на одной ноге с опорой на колено другой ноги на мяч, руки в стороны. Пружинные движения: сидя на мяче (медленно и быстро)  
Перекаты и переходы: из положения сидя на мяче, в положение стоя, придерживая мяч рукой; из упора присев, руки на мяче, в положение лежа животом на мяче.
- Умеет выполнять суставную гимнастику, упражнения на растягивание и гибкость.
- Умеет выполнять упражнения на развитие силы: мышц спины, брюшного пресса, ног, рук и грудных мышц. Комплексы упражнений на укрепление различных мышечных групп в различных исходных положениях (лежа на полу, сидя, с мячом в руках и ногах).
- Умеет выполнять творческие и игровые задания, танцевально-ритмические движения под музыку.
- Умеет организовывать и принимать активное участие в подвижных играх, спортивных соревнованиях, эстафетах.

**Учебно-тематический план**  
**4 год обучения**  
**Подготовительная группа (6-7лет)**

| № | Содержание программы  | Количество часов   |
|---|---|--------------------|
| 1 | Правила безопасности на занятиях. Основы личной и общественной гигиены (самообслуживание, соблюдение чистоты)   | В течение обучения |
| 2 | Расширять кругозор в области физической культуры. Понятие здорового образа жизни. Влияние физкультуры на организм человека.<br><br>Понятие правильной осанки. Приемы самостраховки.   | 4                  |
| 3 | <p><b>1. Фитбол-гимнастика</b></p> <p><b>1.1 Строевые упражнения.</b></p> <p>Строевые приемы: «Становись!», «Разойдись!», повороты направо, налево, походный шаг на месте и в движении. Построение в шеренгу, в колонну, круг. Перестроение в рассыпную, в шеренги и колонны по ориентирам или выбранным водящим. Передвижение по кругу, (шагом и бегом). Размыкание на вытянутые руки вперед-в стороны. Ходьба обычная, по кругу с различными положениями рук (на пояс, на плечи, вверх, вперед, в стороны. С разными заданиями для ног (на носках, на пятках, с перекатом с пятки на носок, приставным шагом в правую и левую сторону, с высоким подниманием колена, змейкой, на четвереньках, по диагонали). Размыкание на вытянутые руки вперед-в стороны. Перестроение в рассыпную, в шеренги и колонны по 2, 3, 4 человека через середину зала по ориентирам или выбранным водящим.</p> <p><b>1.2. Общеразвивающие упражнения.</b></p> <p>Общеразвивающие упражнения, сидя на мяче без предметов: основные движения рук, ног, туловища, комбинированные упражнения; прыжки. Общеразвивающие упражнения, сидя на мяче, с предметами: малыми мячами, гимнастическими палками, гантелями, мешочками с песком, платочками.</p> <p>Общеразвивающие упражнения с фитболом: броски мяча вверх, об пол и ловля его двумя руками с одним хлопком и более, перебрасывание мяча в парах разными способами, стоя и сидя, в кругу, отбивание мяча на месте, в движении, двумя руками, правой, левой рукой, поочередно.</p> | 18                 |

|   |   |    |
|---|---|----|
|   | <p>Прыжковые упражнения: прыжки на месте (на двух, на одной; ноги врозь-ноги вместе) и с продвижением (вперед-назад, влево-вправо), с поворотом кругом, с зажатым коленями мячом.</p> <p><b>1.3 Упражнения в равновесии.</b></p> <p>Равновесие в стойке на одной ноге с опорой на колено другой ноги на мяч, руки в стороны. Равновесие в стойке на одной ноге, другая нога на мяче; согнута вперед, мяч на голове или над головой. Равновесие в положении сидя на мяче, с захватом его ногами, руки в стороны, лежа спиной и животом на мяче; упор боком на мяче. Перекаты и переходы: из положения сидя на мяче, в положение стоя, придерживая мяч рукой; из упора присев, руки на мяче, в положение лежа животом на мяче.</p> <p><b>1.4. Упражнения, направленные на развитие гибкости и подвижности суставов.</b></p> <p>Суставная гимнастика. Упражнения на растягивание и гибкость.</p> |    |
| 4 | <p><b>2. «Фитбол-ритмика» (Танцевально ритмические движения на мячах)</b></p> <p>Хлопки, хлопки по мячу, притопы, подъемы на носки, перекаты с пятки на носок, выставление ноги вперед на носок, на пятку, поднимание согнутой и прямой ноги вперед, в сторону. Сидя на мяче «Гармошка», «Ковырялочка», «Шаг с притопом», «Перекатный шаг».</p> <p><b>2.1. Ритмичные танцы на мячах.</b></p> <p>«Роботы», «Фиксики», «Зверобика», «Ку-чи-чи», «Макарено», «Солнышко лучистое», «Рус народный с платочками», «Веселый гном», «Чунга чанга», «Летчики».</p>   | 16 |
| 5 | <p><b>3.Фитбол-атлетика.</b></p> <p><b>3.1.Упражнения на развитие силы:</b> мышц спины, брюшного пресса, ног, рук и грудных мышц. Комплексы упражнений на укрепление различных мышечных групп в различных исходных положениях: сидя и лежа на полу на спине, на животе, с мячом в руках и ногах.</p> <p><b>3.2. Упражнения на развитие выносливости.</b> Прыжки на месте: на двух ногах, на одной ноге, ноги врозь-ноги вместе, вправо-влево, с продвижением вперед-назад, с поворотом, подскоки, боковой галоп, прыжки с мячом, зажатым коленями.</p> <p>Бег обычный, на носках, высоко поднимая колени, змейкой, выбрасывая прямые ноги вперед, с захлестом назад, боковым галопом, отбивая мяч правой, левой, двумя руками, бег, прокатывая</p>  | 14 |

|   |   |    |
|---|---|----|
|   | мяч вперед  |    |
| 6 | <p><b>4.Фитбол-игра.</b></p> <p><b>4.1.Творческие и игровые задания:</b> Творческие задания: «Танец загадка», «Танец в кругу», «Ку-чи-чи», «Танец снежинок», «Танец с осенними листочками», «Танец Разноцветные стекляшки», «Снежный ком», «Шел по Африке жираф».</p> <p><b>4.2.Подвижные игры.</b></p> <p>«Мы веселые ребята», «Красивая фигура замри», «Охотник и зайцы», «Школа мяча», «Горячий колобок», «Хитрая лиса», «Чай-чай-выручай», «Ловишки», «Вышибалы», «Мороз красный нос», «Футбол руками».</p> | 18 |
| 7 | <p><b>4.3. Эстафеты, соревнования.</b></p> <p>Передача и броски мяча в шеренгах, колоннах. Бег с мячом в руках, отбивая мяч об пол, подкидывая в верх и ловля мяча руками, прокатывая мяч, прыжки на мячах, передавая мяч из рук в руки в колонне, передавая мяч друг другу ногами, лежа на спине в колонне.</p>  |    |
| 8 | <b>5. Диагностика</b>   | 2  |
| 9 | <b>Итоговые занятия</b>   |    |

#### 1.4.Планируемые результаты

##### 4 год обучения (подготовительная группа 6-7 лет)

- Знает правила техники безопасности на занятиях. Основы личной и общественной гигиены (самообслуживание, соблюдение чистоты).
- Ребенок имеет представление о ЗОЖ и влиянии физкультуры на организм человека.
- \* Знает правильную посадку на фитболе.

- Владеет приемами самостраховки при выполнении различных упражнений на мяче.
- Умеет выполнять строевые упражнения.

Построение в шеренгу, в колонну, круг. Перестроение врассыпную, в шереди и колонны по ориентирам или выбранным водящим. Передвижение по кругу, (шагом и бегом). Размыкание на вытянутые руки вперед в стороны. Повороты направо, налево. Ходьба обычная, по кругу с различными положениями рук (на пояс, на плечи, вверх, вперед, в стороны. С разными заданиями для ног (на носках, на пятках, с перекатом с пятки на носок, приставным шагом в правую и левую сторону, с высоким

подниманием колена, змейкой, на четвереньках, по диагонали). Размыкание на вытянутые руки вперед-в стороны. Перестроение врассыпную, в шеренги и колонны по 2, 3, 4 человека через середину зала по ориентирам или выбранным водящим.

- Умеет выполнять общеразвивающие упражнения, сидя на мяче, без предметов, с предметами.
- Умеет выполнять упражнения с фитболом.
- Броски мяча вверх, об пол и ловля его двумя руками с одним хлопком и более, перебрасывание мяча в парах разными способами, стоя и сидя, в кругу, отбивание мяча на месте, в движении, двумя руками, правой, левой рукой, поочередно.
- Умеет выполнять упражнения в равновесии.

Равновесие в стойке на одной ноге с опорой на колено другой ноги на мяч, руки в стороны. Равновесие в стойке на одной ноге, другая нога на мяче; согнута вперед, мяч на голове или над головой. Равновесие в положении сидя на мяче, с захватом его ногами, руки в стороны, лежа спиной и животом на мяче; упор боком на мяче. Перекаты и переходы: из положения сидя на мяче, в положение стоя, придерживая мяч рукой; из упора присев, руки на мяче, в положение лежа животом на мяче.

\*Умеет выполнять упражнения на развитие силы и выносливости.

Мышц спины, брюшного пресса, ног, рук и грудных мышц. Комплексы упражнений на укрепление различных мышечных групп в различных исходных положениях: сидя и лежа на полу на спине, на животе, с мячом в руках и ногах. Умеет выполнять прыжки: на двух ногах, на одной ноге, ноги вместе-ноги врозь, вправо-влево, с продвижением вперед-назад, с поворотом, подскоки, боковой галоп, прыжки с мячом, зажатым коленями.

Выполняет бег обычный, на носках, высоко поднимая колени, змейкой, выбрасывая прямые ноги вперед, с захлестом назад, боковым галопом, отбивая мяч правой, левой, двумя руками, бег, прокатывая мяч вперед

- Умеет выполнять ритмические танцы и творческие задания на импровизацию движений, согласно с ритмом музыки.
- Умеет организовывать подвижные игры, принимать активное участие в спортивных соревнованиях, эстафетах.



## 2.2 Условия реализации программы

### Материально-техническое оснащение

Программа будет реализовываться в музыкально-спортивном зале МБДОУ «Детский сад №62».

#### Оборудование:

Фитболы разного диаметра, гимнастические коврики, гантели, обручи, мячики разного размера, мешочки с песком, платочки, гимнастические палки, атрибуты для игр, музыкальный центр.

### Кадровое сопровождение

Романенко Светлана Анатольевна

Диплом «Ижевское педагогическое училище» по специальности Дошкольное воспитание, квалификация воспитатель детского сада, 1989 год.

МАУ ИМЦ «Альтернатива» Повышение квалификации «Реализация задач образовательной области «Физическое развитие» в соответствии с ФГОС ДО», в объеме 24 аудиторных часов, 2016 год.

## 2.3 Форма аттестации

-открытые занятия;

-мастер-классы с участием родителей и детей

## 2.4 Оценочные материалы

Для определения готовности детей к усвоению программы «Веселый мяч», 2 раза в год проводится диагностика с учётом индивидуальных особенностей.

### Критерии оценки:

**Высокий уровень (В)** - упражнения выполняет уверенно, с хорошей амплитудой, выразительно, сохраняя равновесие, слышит ритм музыки. Способен самостоятельно показывать общеразвивающие, танцевальные, физические упражнения, организовать игру и контролировать правила игры. Проявляет инициативу, самостоятельность, принимает активное участие в играх, эстафетах.

**Средний уровень (С)** - . Без усилий выполняет упражнения. Может замечать свои ошибки в технике выполнения. Способен показывать общеразвивающие, танцевальные, физические

упражнения с помощью воспитателя. С интересом включается в игру, но самостоятельно игры не организывает. С интересом осваивает новые упражнения.

**Низкий уровень (Н)** – Без особого интереса выполняет задания. Не замечает ошибок в технике выполнения. При помощи воспитателя может повторять общеразвивающие, танцевальные, физические упражнения. С интересом включается в игру, но нарушает правила в подвижных играх. Интерес к освоению новых упражнений неустойчив.

| №  | Ф.И. ребенка | <b>Высокий уровень (В)</b> -<br>упражнения выполняет уверенно, с хорошей амплитудой, выразительно, сохраняя равновесие, слышит ритм музыки. Способен самостоятельно показывать общеразвивающие, танцевальные, физические упражнения, организовать игру и контролировать правила игры. Проявляет инициативу, самостоятельность, принимает активное участие в играх, эстафетах. | <b>Средний уровень (С)</b> -<br>. Без усилий выполняет упражнения. Может замечать свои ошибки в технике выполнения. Способен показывать общеразвивающие, танцевальные, физические упражнения с помощью воспитателя. С интересом включается в игру, но самостоятельно игры не организывает. С интересом осваивает новые упражнения. | <b>Низкий уровень (Н)</b> –<br>Без особого интереса выполняет задания. Не замечает ошибок в технике выполнения. При помощи воспитателя может повторять общеразвивающие, танцевальные, физические упражнения. С интересом включается в игру, но нарушает правила в подвижных играх. Интерес к освоению новых упражнений неустойчив. |
|----|--------------|---|--|--|
| 1. |              |   |  |  |
| 2. |              |   |  |  |
| 3. |              |   |  |  |
| 4. |              |   |  |  |
|    |              |   |  |  |
|    |              |   |  |  |
|    |              |   |  |  |

## **2.5.Методический материал**

### *Методы обучения*

- **Наглядный**
- **Словесный**
- **Практический**
  
- **Игровой**

**Форма организации образовательного процесса:** подгрупповая

**Форма организации занятия:**

1. Традиционная
2. Сюжетно-тематическая.
3. Танцевальная.
4. Игровая.
5. Эстафеты, соревнования.
6. Свободное творчество.
7. Контрольно-зачетная.

**Педагогические технологии:**

- здоровье сберегающие технологии;
  
- технологии игровой деятельности ;
  
- технологии музыкального воздействия;
  
- технологии развивающего обучения.

**Алгоритм образовательного занятия**

### **1.Подготовительная часть.**

Создать благоприятный положительный эмоциональный фон, обеспечивающий психологический и эмоциональный настрой на занятие, повышение восприимчивости к музыкальному сопровождению, функционально подготовить организм к предстоящей нагрузке, способствовать формированию правильной осанки.

## **2.Основная часть.**

В этой части занятия решаются основные педагогические задачи (образовательные, оздоровительные, воспитательные).

Происходит обучение новым упражнениям, связкам, танцам; повторение и совершенствование пройденного материала, развитие двигательных способностей. На основную часть занятий приходится пик физической нагрузки.

## **3. Заключительная часть.**

постепенное снижение физической и эмоциональной активности организма.

## Список литературы:

### Для педагогов.

1.Е.Г. Сайкина, С.В. Кузьмина Фитбол-аэробика для дошкольников «Танцы на мячах», разработано в соответствии с ФГОС (парциальная программа). Санкт-Петербург Детство-пресс 2016г.

2.Власенко Н. Э. Фитбол-гимнастика в физическом воспитании детей дошкольного возраста (теория, методика, практика) / Санкт-Петербург 2005г.

3.Гладышева Н. Н. «Физкультура в играх». Учитель 2015г.

Донисенко А.Н. Влияние фитбол-гимнастики на физическое развитие детей дошкольного возраста Проблемы и перспективы развития образования: материалы V Междунар. конф. (г.Пермь,2014г.)

4.Ермак Н., Шишкина В. А. Физическое воспитание дошкольников. — М.Академия, 2000г.

5.Лагутин Л. Б. Физическое воспитание ребенка в дошкольном учреждении Теория и практика физической культуры. 1994г.

6.Николаева Н. И. « Школа мяча». Детство-пресс. 2012г

Татарникова Г.М., Вепрева И.И. «Модель физкультурно-оздоровительного образования старших дошкольников, ФГОС 2016г.

7.Уокер Питер. « Раз, два, три, или прыг-скок. Упражнения, занятия и игры, развивающие активность и координацию движений вашего ребенка, улучшающие его осанку». Диля, 2004г.

8.Шебеко В. Н. Методика физического воспитания в дошкольных учреждениях: учебник для учащихся пед. колледжей и училищ. 2010г.

### для родителей.

1.Власенко Н. Э. Фитбол-гимнастика в физическом воспитании детей дошкольного возраста (теория, методика, практика) / Санкт-Петербург 2005г.

2.Гладышева Н. Н. «Физкультура в играх». Учитель 2015г.

3.Николаева Н. И. « Школа мяча». Детство-пресс. 2012г

4.Сайкина Е.Г., Кузьмина С.В. Фитбол-аэробика для детей «ТАНЦЫ НА МЯЧАХ» Учебно-методическое пособие. – Санкт-Петербург, Издательство РГПУ им. А.И. Герцена 2008.

5.Татарникова Г.М., Вепрева И.И. «Модель физкультурно-оздоровительного образования старших дошкольников, ФГОС 2016г.

6. Уокер Питер. «Раз, два, три, или прыг-скок. Упражнения, занятия и игры, развивающие активность и координацию движений вашего ребенка, улучшающие его осанку». Диля, 2004г.