

Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад №83 Фрунзенского района Санкт-Петербурга

Принято:

С учетом мнения Совета родителей
Протокол от 30.08.2022г. № 1
Решением Педагогического совета
ГБДОУ №83 Фрунзенского района
Протокол от 31.08.2022г. № 1

Утверждаю:

Заведующий ГБДОУ №83
Фрунзенского района
Т.И. Юрченко
Приказ от 31.08.2022г. №108



**Рабочая программа педагога ДООП «Фитбол»
физкультурно-спортивной направленности**

Возраст обучающихся: 3-4 лет

Срок реализации программы: 8 месяцев (октябрь-май)

Автор-составитель:
педагог дополнительного образования
Островская Н.Б

Санкт-Петербург
2022

№п/п	Оглавление	страница
	Актуальность программы	
1.	Пояснительная записка.	3
2.	Цель и задачи Программы	5
3.	Программные задачи развития двигательных навыков у дошкольников в каждой возрастной группе	6
3.1.	Младший возраст 3-4 года	6
4	Учебный план	8
4.1	Календарный учебный график.	10
5.	Содержание программы	10
5.1	Младший возраст 3-4 года	10
6.	Календарно – тематическое планирование	12
7.	Оценочные и диагностические материалы	18
7.1.	Контрольные упражнения для оценки сформированности основных движений.	18
7.2.	Шкала оценок двигательных навыков детей младшего возраста 3-4 лет	20
8.	Методы проведения занятий	21
9.	Материально-техническое обеспечение	22
10.	Список использованной литературы	22

Актуальность программы

Самостоятельная двигательная активность детей старшего дошкольного возраста всё больше ограничивается созданными условиями в детском саду (переуплотнение групп, увеличение образовательных занятий с преобладанием статических поз) и семье (частое время препровождения за компьютером и телевизором, нежелание и невозможность родителей проводить с детьми достаточное время на прогулке и т.д.).

Именно двигательная активность является одним из главных факторов формирования опорно-двигательного аппарата. Ведь согласно «энергетическому правилу двигательной активности», характер деятельности скелетных мышц определяет развитие физиологических систем организма.

В свете актуальности вышеизложенной проблемы возникает необходимость в мероприятиях, направленных на предупреждение (профилактику) заболеваний опорно-двигательного аппарата в дошкольных образовательных учреждениях. Для решения этой задачи традиционных форм и методов работы по физическому развитию недостаточно. Выходом из сложившейся ситуации я считаю организацию кружковой работы по **фитбол-гимнастике** в дошкольном учреждении. Фитбол-гимнастика относится к одним из современных инновационных средств физического воспитания. Фитбол, в переводе с английского, означает «мяч для опоры», который используется в оздоровительных целях.

Мячи большого диаметра - фитболы — появились сравнительно недавно. Эти шары, известные тогда как "шары Пецци", были впервые использованы Мэри Квинтон, британским физиотерапевтом, в лечебных программах для новорожденных и младенцев. В 1955 году швейцарский врач-физиотерапевт Сюзан Кляйн-Фогельбах внедрила использование упражнений с ортопедическим мячом в качестве физической терапии при лечении нарушений нейро-развития, в частности при лечении и реабилитации больных с церебральным параличом. А в 80-х.г.г. её американская коллега Джоан Позднер Мауэр стала использовать мяч после травм опорно-двигательного аппарата.

Упражнения на мячах уникальны по своему воздействию на организм и в отличие от других видов оздоровительной гимнастики имеют отличительные особенности, к которым относятся:

Необходимость постоянно удерживать равновесие при выполнении упражнений на мяче, способствующая включению в работу более глубоких мышечных групп; Щадящая нагрузка на позвоночник, суставы ног, сердечно-сосудистую и дыхательную системы организма, создаёт возможность занятий для детей с различными отклонениями в состоянии здоровья. При выполнении упражнений на мячах в работу включаются одновременно такие анализаторы как, двигательный, вестибулярный, слуховой, зрительный, тактильный, что позволяет решать различные задачи в комплексе. Происходит это комплексное воздействие за счёт следующих факторов:

Свойства мяча: форма, цвет, размер, упругость.

Многофункциональность использования мяча: предмет, опора, отягощение, массажёр, препятствие, ориентир, тренажёр.

Музыкальное сопровождение.

Целенаправленно подобранные средства: гастические, профилактические, танцевальные, подвижные и музыкальные игры, эстафеты и др.

1. Пояснительная записка.

Настоящая дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Фитбол - гимнастика» разработана с учетом:

- Федерального Закона Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 г. № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Распоряжение Комитета по образованию Санкт-Петербурга от 01 марта 2017 г. № 617-р «Об утверждении Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ

государственных образовательных организациях Санкт-Петербурга, находящихся в ведении Комитета по образованию»;

- СанПин 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (утверждено постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 41)
- Устава государственного бюджетного дошкольного образовательного учреждения детский сад № 83 Фрунзенского района Санкт-Петербурга;
- Лицензия № 1982 от 08.07.2016 г на право ведения образовательной деятельности;
- Приложение № 1 к лицензии на осуществление образовательной деятельности № 1982 от 08.07.2016 г. «Дополнительное образование детей и взрослых» от 08.07.2017 г.

2. Цель и задачи Программы

Цель программы - формирование основ здорового образа жизни, укрепление здоровья и разностороннее физическое развитие обучающихся через «Фитбол – гимнастику»

Задачи программы:

Оздоровительные:

Развитие и совершенствование координации движений и равновесия;

Развитие двигательных качеств;

Обучение основным двигательным действиям;

Укрепление мышечного корсета, создание навыка правильной осанки;

Улучшения функционирования сердечно-сосудистой и дыхательной систем;

Нормализация работы нервной системы, стимуляция нервно-психического развития;

Улучшение кровоснабжения позвоночника, суставов и внутренних органов, устранение венозного застоя;

Развитие мелкой моторики и речи;

Адаптация организма к физической нагрузке.

Образовательные:

Развитие двигательной сферы ребенка и его психофизических качеств: выносливость, ловкость, быстрота, гибкость, сила.

Воспитательные:

Улучшение коммуникативной и эмоционально-волевой сферы;

Воспитание интереса и потребности в физических упражнениях и играх.

**3. Программные задачи развития двигательных навыков у дошкольников
в каждой возрастной группе**

3.1. Младший дошкольный возраст 3-4 года

К четырем годам средний вес ребёнка составляет 15,5 – 16, 0 кг, рост – 100 см. Продолжается интенсивное развитие структуры и функций головного мозга. У ребёнка возрастает стремление действовать самому, выполнять без помощи то, что делают окружающие люди, но его внимание ещё очень неустойчиво, он быстро отвлекается, оставляет одно дело ради другого. Ребёнок уже способен совершать довольно сложные действия, соблюдая последовательность под руководством взрослого. Большое место в жизни ребёнка занимает игра. Первоначально именно в игре, ребёнку становится доступным сравнительно длительное выполнение целенаправленных действий. Дети способны овладеть умение сопоставлять предметы по длине, высоте, ширине. Постепенно у них формируются представления об основных цветах, формах, с ними затем сравниваются свойства воспринимаемых предметов, что облегчает различие этих свойств и их обозначение. Происходит дальнейшее развитие памяти, которая в этом возрасте является в основном наглядно – образной. Запоминание непреднамеренное, главным образом в процессе игровой деятельности. Развивается воображение: ребёнок уже может создать с помощью взрослого ход событий, а затем воспроизвести в игре, действии. Процесс воображения ребёнок сопровождает жестами, мимикой, речью, которые восполняют то, что он ещё не может вообразить. Дети эмоционально восприимчивы к поведению взрослых: крепнет привязанность к тем, кто проявляет к ним внимание, ласков с ними. Ребёнок с готовностью их слушает, откликается на просьбу или поручение, стремиться сделать приятное. Важной особенностью деятельности детей четвёртого года жизни является возникновение вначале кратковременных, затем более устойчивых форм совместной игры, в процессе которой возникают отношения сотрудничества, взаимопомощи и т.д.

Задачи:

- Освоение детьми мяча как оборудования: дать представление о форме и свойствах фитбола.
- Обучение правильной посадке на фитболе, базовым положениям на мяче.
- Обучение навыку правильной осанки и систематическое закрепление этого навыка.
- Укрепление мышечного корсета:
- Развитие вестибулярного аппарата.

К концу года дети могут:

1. Держать правильное положение тела при выполнении упражнений в партере (сидя, лежа, в приседе).
2. Выполнять основные движения с фитболами.
3. Уметь выполнять ритмические движения в соответствии с музыкальным сопровождением.
4. Контролировать и оценивать свои движения.

4. Учебный план

№	Тема	Количество часов			Форма контроля
		Теория	Практика	Общее кол-во часов	
1.	«Веселый мяч» Вводное занятие. Представление о форме и физических свойствах фитбола. Знакомство с основными положениями на мяче Рассказ где используют фитболы и что с ними можно делать.	1	1	2 часа	опрос

2.	<p>«Техника безопасности» Ознакомление с правилами техники безопасности выполнения упражнений на фитболе. - Ознакомить с приемами самостраховки. - Правильная посадка на мяче. - Рассматривание иллюстраций. - правильное поведения в спортивном зале при выполнении упражнений и игровых заданиях.</p>	2	4	6 часов	опрос
3.	<p>«Фитбол - гимнастика» - Строевые упр. - Основные исходные положения на мяче. - Упражнения общеразвивающие, направленные на развитие силовых способностей и укрепление различных мышечных групп, профилактику плоскостопия, формирование правильной осанки. - Упр. на растягивание, дыхательные упр., упр. на расслабление.</p>	3	19	22 часа	тестовые задания
4.	<p>«Фитбол – ритмика» - Базовые шаги фитбол аэробики. - танцевальные шаги, - ритмические упр. - танцы на мячах.</p>	2	20	22 часа	тестовые задания
5	<p>«Фитбол – игра»: - игровые задания - Музыкально-подвижные игры - Эстафеты</p>	1	9	10 часов	соревнования
6	Подведение итогов обучения. Открытое занятие	1	1	2 часа	открытое занятие
Итого:		10	54	64 часа	

4.1 Календарный учебный график.

Возраст обучающихся	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
---------------------	-----------------------------------	--------------------------------------	----------------------	--------------------------	---------------

3-4	20.09.2021	28.05.2022	34	64	Вторник - 15.05 – 15. 20 Четверг - 15.05 – 15. 20
-----	------------	------------	----	----	--

5. Содержание программы

5.1 Младший дошкольный возраст 3-4 года

1. Тема: «Веселый мяч»

Форма: вводное занятие. Тема рассчитана на 2 занятия.

Теория:

- Представление о форме и физических свойствах фитбола.
- Знакомство с основными положениями на мяче.
- Рассказ где используют фитболы и что с ними можно делать.

Практика:

- просмотр видеороликов и фильмов ;
- иллюстрации и фотоматериал .

Материально-техническое оснащение:

- иллюстрации;
- видеофильмы;

2. Тема: «Техника безопасности»

Форма: вводное занятие. Тема рассчитана на 2 занятия.

Теория:

- Ознакомление с правилами техники безопасности выполнения упражнений на фитболе
- Ознакомить с приемами самостраховки.
- Правильная посадка на мяче.
- Рассматривание иллюстраций.
- правильное поведения в спортивном зале при выполнении упражнений и игровых заданиях.

Практика:

- Познакомить с техникой выполнения упражнений на фитболе, используя метод круговой тренировки.

Материально-техническое оснащение:

- иллюстрации;
- фитболы.

3.Тема: «Фитбол - гимнастика»

Форма: Занятия обучающего характера .Тема рассчитана на 22 занятия.

Теория: ознакомление с общими развивающими упражнениями;

- рассказ

Практика:

- Строевые упр.
- Основные исходные положения на мяче.
- Упражнения общеразвивающие, направленные на развитие силовых способностей и укрепление различных мышечных групп, профилактику плоскостопия, формирование правильной осанки.
- Упр. на растягивание, дыхательные упр., упр. на расслабление.

Материально-техническое оснащение:

- фитболы.
- массажные мячи.

4.Тема: «Фитбол – ритмика»

Форма: Занятия обучающего , смешанного характера .Тема рассчитана на 22 занятия.

Теория: ознакомить с базовыми шагами аэробики, с основами хореографии (позиции ног и рук).

- рассказ

Практика:

- Базовые шаги фитбол аэробики.
- танцевальные шаги,
- ритмические упр.
- танцы на мячах.

Материально-техническое оснащение:

- Фитболы;
- Музыкальный центр;

5.Тема: «Фитбол – игра»:

Форма: Сюжетно-игровое занятие . Тема рассчитана на 10 занятий.

Теория:

- объяснение
- показ

Практика

- игровые задания
- Музыкально-подвижные игры
- Эстафеты

Материально-техническое оснащение:

- Фитболы;
- Музыкальный центр;

6.Тема: Подведение итогов

Форма: комплексно-проверочное занятие, игра .Тема рассчитана на 2 занятия.

Теория: Определение степени овладения знаниями

Практика:

- Демонстрация усвоенных навыков

6. Календарно – тематическое планирование

Месяц № занятия	Задачи	Содержание программного материала	Количество минут
			3-4 лет
1 Тема: «Веселый мяч»			
Октябрь 1-2	Дать представление о форме и физических свойствах фитбола. Обучить правильной посадке на фитболе.	- «Колобок» прокатывания фитбола: по полу; по скамейке; змейкой между ориентирами, вокруг ориентиров; - «Веселый мяч» передача фитбола друг другу, броски фитбола; - игры с фитболом: «Догони мяч», «Попади мячом в цель», «Докати мяч» -«Стульчик» сидя на фитболе у твердой опоры, проверить правильность постановки стоп	30
2 Тема: «Техника безопасности»			

Октябрь 1-2	Ознакомить с техникой безопасности и правилами поведения в спортивном зале. ознакомление с начальными принципами безопасности и поведения при выполнении движений на фитболе.	-«Стульчик» сидя на фитболе у твердой опоры, проверить правильность постановки стоп (должны быть прижаты к полу и параллельны друг другу); - сидя на фитболе, в медленном темпе выполнять упражнения для плечевого пояса, например: а) повороты головы вправо—влево; б) поочередное поднимание рук вперед-вверх — в сторону; в) поднимание и опускание плеч; г) скольжение руками по поверхности фитбола; д) сгибание рук к плечам, сжав кисти в кулаки, руки в стороны; е) по сигналу встать, обежать вокруг мяча, придерживая его рукой. - игры с фитболом: «Догони мяч», «Толкай ладонями», «Толкай развернутой ступней».	30
Октябрь 3-4	Разучить пружинные покачивания на мяче, перекаты. Дать представление о прокатах на мяче. Переходы из одних И.П в другие.	ОРУ с пружинкой. Разучить ИП лёжа на мяче. Дать представление о прокатах на мяче. Переходы из одних ИП в другие. -«Руки в стороны» и.п.: стоя лицом к мячу. На счет 1-2 присели, прямые руки на фитболе, колени в стороны, спина прямая; на 3-4 встали, руки в стороны; -«Бег в рассыпную» по сигналу все разбегаются в рассыпную и бегают между фитболами, по следующему сигналу подбегают к своим фитболам и приседают. Это положение можно принимать парами у одного фитбола лицом друг к другу;	30
Октябрь 5-6	Обучить правильной посадке на фитболе. Ознакомить с приемами самостраховки.	Прокатывания фитбола по полу, по скамейке, между ориентирами «змейкой», вокруг ориентиров; отбивание фитбол двумя руками на месте, в сочетании с различными видами ходьбы; передача фитбола друг другу, броски фитбола; игры с фитболом: «Догони мяч», «Попади мячом в цель», «Вышибалы», «Докати мяч» (варианты: толкай ладонями; толкай развернутой ступней).	30
3. Тема: «Фитбол - гимнастика»			
Ноябрь 1-4	Учить базовым положениям при выполнении упражнений в	Разминка. Упражнения: - «Веселые ножки» поочередно выставлять ноги на пятку вперед в сторону, руки на фитболе; - «Веселые ножки» поочередно выставлять ноги вперед, в сторону, на носок;	45

	исходном положении (сидя, лежа, стоя на коленях). Укрепление мышечного корсета	<p>- «Веселые ручки» то же упражнение с различными положениями рук: одна вперед, другая вверх; одна за голову, другая в сторону.</p> <p>- «Наклоны» наклоняться вперед, ноги врозь;</p> <p>- «Достань носок» наклониться вперед к выставленной ноге вперед с различными положениями рук.</p> <p>Подвижные игры. Релаксация.</p> <p>Разминка. ОРУ в положении лежа на мяче. Повторение пройденного материала.</p> <p>Танцы на фитболах. Подвижные игры. Релаксация.</p> <p>Разминка. ОРУ. Закрепление пройденного материала. Сочиняем вместе танец на заданную тему про животных. Подвижные игры. Релаксация.</p> <p>Разминка. ОРУ в положении стоя фитбол в руках.. Подвижные игры.</p> <p>Дыхательная гимнастика.</p>	
Ноябрь 5-8	Укреплять мышечный корсет. Развивать координацию движений и функцию равновесия.	<p>Разминка. ОРУ на развитие мышц плечевого корпуса. Закрепление пройденного материала. Сочиняем вместе танец на заданную тему про животных. Подвижные игры. Релаксация.</p> <p>Разминка. ОРУ. Подвижные игры. Дыхательная гимнастика.</p> <p>Разминка. ОРУ. Танцы на фитболе. Подвижные игры. Дыхательная гимнастика. Релаксация</p>	45
Декабрь 9- 12	Научить сохранению правильной осанки и тренировка равновесия и координации.	<p>-«Наклоны» и.п: сидя на полу с согнутыми ногами боком к фитболу. Облокотиться на фитбол, придерживая руками, расслабить мышцы шеи, спины, положить голову на фитбол и в таком положении покачаться;</p> <p>- и.п: сидя на полу спиной к фитболу, придерживая его сзади руками. Расслабить мышцы шеи и спины, положить голову на фитбол и покачиваться влево-вправо.</p> <p>Повторение изученного. Подвижные игры.</p>	45
Декабрь 13- 16	Научить выполнению упражнений на растяжку и расслабление мышц с использованием фитбола.	<p>-«Растяжка» и.п: стоя в упоре на одном колене боком к мячу, другая нога выпрямлена и опирается на мяч ступней. Выполнять медленные пружинистые покачивания;</p> <p>-«Каток» и.п: стоя на одном колене спиной к фитболу, другое колено — на мяче, руки на полу. Выполнить несколько пружинистых движений назад;</p> <p>-Подвижные игры</p>	40

Январь 17-19	Укреплять мышечный корсета. Учить базовым положениям при выполнении упражнений в партере, И. п. - лежа на спине на полу.	И. п. - лежа на спине на полу, прямые ноги на фитболе, опора на пятки. Покачивать фитбол ногами вправо-влево, руки вдоль туловища. Это упражнение можно делать парами с одним фитболом, располагаясь зеркально. - лежа на спине на полу, ноги прямые на фитболе. Приподнимать таз от пола. Можно выполнять одновременно парами, располагаясь зеркально. - лежа на спине на полу, ступни ног на фитболе. Делать маленькие шаги по поверхности фитбол а вперед-назад. Переходы из положения упор сидя, фитбол на прямых ногах, прокатывая фитбол к груди, лечь на спину. Аналогичным способом вернуться в исходное положение. - лежа на спине на полу, ногами обхватить фитбол. Согнуть колени и сжать фитбол. Можно выполнить поочередно вдвоем. То же в положении сидя. - лежа на спине на полу, согнутые в коленях ноги лежат на фитболе, руки за головой. Поднять верхнюю часть туловища к коленям. Можно выполнять одновременно вдвоем. — лежа на спине на полу, прямые ноги вместе, руки вытянуты за головой, фитбол в руках. Передавать фитбол из рук в ноги и наоборот.	40
Январь 20-22	Научить сохранению правильной осанки при уменьшении площади опоры (тренировка равновесия и координации).	Поочередно выставлять ноги на пятку, вперед, в сторону, руки на фитболе; поочередно выставлять ноги вперед, в сторону, на носок; то же упражнение с различными положениями рук: одна вперед, другая вверх; одна за голову, другая в сторону. сохранить правильную осанку и удержать равновесие в фазных положениях: руки в стороны, одна нога вперед; поднять руки вверх; согнуть в локтях-выполнить круговые движения руками;	40
4. Тема: «Фитбол – ритмика»			
Январь 1-2	Ознакомить с базовыми шагами аэробики, с танцевальными позициями ног и рук.	Танцевальная разминка: «Часики» ОРУ для согласованности движений с музыкой. Танцевальная композиция: «Ушастый нянь» Ритмические танцы: «Кукушечка» Упражнения в паре.	30
Февраль 1-5	Закреплять технику выполнения	Разминка. Упражнения:	30

	упражнений с фитболом. Закреплять технику исполнения упражнений в разных исходных положениях.	- лежа на спине на полу, прямые ноги на фитболе. Выполнять поочередно махи прямой ногой вверх; - лежа на спине, на полу, руки вдоль туловища, ноги стопами опираются на фитбол. Поочередные махи согнутой ногой; -Выполнить два предыдущих упражнения из исходного положения — руки за голову. Подвижные игры. Релаксация. Разминка. ОРУ. Повторение и закрепление пройденного материала. Танцы на фитболах. Подвижные игры. Релаксация. Разминка. ОРУ. Танцы с использованием перекатов и перебросов мячей. Подвижные игры. Релаксация.	
Февраль 6- 10	Развивать чувство ритма, выразительность . танцевальность; укреплять мышц рук и плечевого пояса;	Танцевальная разминка: «Квочка» ОРУ сидя на полу, фитбол в руках. Танцевальная композиция: «Ушастый нянь» Подвижные игры. Упр. надыхание. Танцевальная разминка: «Часики» Танцевальная композиция: «Ушастый нянь» Упражнения в паре. Игра: «Замри».	40
Март 11-14	Формировать опорно-двигательный аппарат и закреплять навык правильной осанки. Тренировать чувство равновесия и координацию движения.	Разминка Ритмический танец с султанчиками ОВД 1. И.п. — в упоре лежа на животе на фитболе. Сгибая ноги, прокатить фитбол к груди. И.п. - то же, но опора на фитбол одной ногой. 2. Стоя правым боком к фитболу, шаг правой через фитбол, прокат на фитболе и затем приставить левую, встать левым боком к фитболу Игра: « Жуки» Дыхательная гимнастика «Подуем» Гимнастика для глаз «Два мяча»	40
Март 15-18	Совершенствовать технику выполнения упражнений в разных исходных положениях.	Наклонись»-и.п.: сидя на фитболе, ноги вместе. Небольшой наклон влево, прокат вправо на фитболе, встать, фитбол слева. То же, прокат влево на фитболе; - «Повороты»и.п.: лежа на животе на фитболе, в упоре на полу. Повороты в стороны; точка контакта с фитболом постепенно удаляется от опоры на пол; -то же упражнение с опорой на фитбол одной ногой;	40

		- «Подкати» и.п.: лежа на спине, на полу, ноги на фитболе. Поднимая таз от пола, сгибая ноги, подкатить фитбол к ягодицам, вернуться в и.п.; Подвижные игры: «Самолеты», «Медузы».	
Апрель 19-22	Совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии.	Разминка Ритмический танец с маленькими мячами. ОРУ сидя на полу, фитбол в руках. Танцевальная композиция: «Ушастый нянь» Подвижные игры. Упр. надыхание. Танцевальная разминка: «Часики» Танцевальная композиция: «Ушастый нянь»	30
5. Тема: «Фитбол – игра»			
Апрель 1-4	Совершенствование выполнения упражнений; Закрепление достигнутых результатов;	Танцевальная разминка: «Квочка» ОРУ сидя на полу, фитбол в руках. Танцевальная композиция: «Ушастый нянь» Подвижные игры. Упр. надыхание. Танцевальная разминка: «Часики» Танцевальная композиция: «Ушастый нянь» Упражнения в паре. Игра: «Замри».	60
Май 5-7	Закреплять умения и навыки приобретенные ранее на занятиях. Развивать выдумку и творческую инициативу.	Танцевальная разминка: «Лавата». Игровые задания: «В зоопарке» - И.п. лёжа на мяче, руки на поясе. Выполнять руками движения пловца. Руки внести вперед, развести в стороны, вернуться в и.п. и.п. лечь животом на мяч, упор на руки, ногами имитируем бег; упор на ноги, машем руками. «У жирафа», дети выполняют движения по тексту. Подвижные игры: «Пингвины на льдине», «Зайцы и волк», «Мышата».	30
Май 8-10	Закрепление достигнутых результатов;	Подвижные игры: «Мыши и кот», «Зоопарк», «Самолет»	20
6. Тема: Подведение итогов обучения			

Май 1	Определение степени овладения знаниями	Танцевальная разминка: «Часики» ОРУ в положении сидя на мяче, стоя, лёжа на мяче (на спине и животе), лёжа на коврике (на спине и животе). Танцевальная разминка: «Часики» Подвижные игры: «Пингвины на льдине»,	15
Май 2	Открытое занятие	Танцевальная разминка: «Ушастый нянь» ОРУ в положении сидя на мяче, стоя, лёжа на мяче (на спине и животе), лёжа на коврике (на спине и животе). Танцевальная композиция: «Квочка» Подвижные игры: «Пингвины на льдине».	15

7. Оценочные и диагностические материалы

Для оценки психомоторного развития дошкольников в практике детских образовательных учреждений используются следующие диагностические методики а.н. Тарасовой. Они просты в применении, информативны по содержанию и статистически достоверны. Критерии оценки выполнения:

4 – балльная система позволяет оценить уровень сформированности движения детей, где:

3 - балла – уровень сформированности движения соответствует возрастной норме.

2 - балла – средний уровень, справляется с большинством элементов техники, допускаются незначительные ошибки.

1 - балл – низкий уровень, при выполнении упражнения допускаются значительные ошибки.

0 баллов - неумение ребенка выполнять движение.

7.1. Контрольные упражнения для оценки сформированности основных движений.

Для оценки физической подготовленности используются три теста:

1.Тест. Ходьба с перешагиванием через кубики.

Семь кубиков располагаются на одной линии на расстоянии 25 – 35 см. друг от друга. Ребенок должен, самостоятельно перешагивать через препятствия, не задевая их.

Оценка выполнения ребенком ходьбы с перешагиванием кубиков

Баллы	Характеристика качества выполнения движения
3	Ребенок перешагивает через кубики, не задевая их, чередуя правую и левую ноги; идет прямо в едином темпе, голову не опускает, движения рук свободные, активные.
2	Идет то переменным то приставным шагом; спину держит прямо; иногда смотрит вниз, контролируя движения.
1	Идет приставным шагом, наклоняется, смотрит под ноги, руки не принимают участие в движении.
0	Идет сбивая кубики, не стараясь ставить ногу между ними; или делает попытку перешагнуть не понимая движения, останавливается; отказывается выполнять упражнение; в движении пропускает кубики между стоп.

2. Тест. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед.

Баллы	Характеристика качества выполнения движения
3	Прыгает легко, в едином ритме, отталкиваясь одновременно двумя ногами; спину держит прямо, смотрит вперед, выполняет одновременно активное движение руками вперед - назад
2	Нет единого ритма прыжков; с остановками, длина прыжка не равномерна; прыгает на всей стопе, ноги при прыжке прямые или наоборот очень приседает.
1	Чередует продвижение отталкиваясь то одной , то двумя ногами.

0	Выполняет приседание или подпрыгивание на месте; подволакивает ногу, выполняет галоп; переходит на ходьбу или останавливается.
---	--

Расстояние для выполнения теста 2,5 метра. Ребенок встает у контрольной отметки и по команде начинает выполнять прыжки на двух ногах с продвижением до второй контрольной отметки.

Оценка выполнения прыжков на двух ногах с продвижением вперед

3. Тест. Бросок и ловля мяча.

Ребенок принимает исходное положение : ноги врозь, мяч держит в слегка согнутых руках на уровне пояса. Ребенок выполняет бросок мяча об пол и ловлю его руками 5 раз подряд под счет педагога не сходя с места или с небольшим смещением ног.

Оценка выполнения бросков и ловли мяча после удара об пол

Баллы	Характеристика качества выполнения движения
3	Ребенок принимает исходное положение : ноги врозь, мяч держит в слегка согнутых руках на уровне пояса. Ребенок выполняет бросок мяча об пол и ловлю его руками 5 раз подряд под счет педагога не сходя с места или с небольшим смещением ног.
2	Принимает правильное исходное положение, но при броске направляет мяч не четко вниз, поэтому двигается за мячом; при ловле, мяч может прижимать к себе; выполняет движение с остановками и передвижениями, нет единого ритма.
1	Принимает правильное исходное положение, но выполняет слабый бросок руками, поэтому при ловле приходится сильно наклоняться за мячом или приседать; иногда ловит мяч, прижимает его к груди.
0	Не всегда принимает правильное исходное положение; бросает мяч в произвольном направлении, поднимает руки вверх, при броске разводит их в стороны выпуская мяч; поймать мяч не удастся, бросает мяч вверх.

8. Методы проведения занятий

- объяснение задания;
- инструктаж по технике выполнения упражнений;
- ответы педагога на вопросы детей.
- показ упражнений педагогом;
- наблюдение педагогом за выполнением задания;
- выполнение детьми упражнений индивидуально;
- выполнение детьми заданий в парах или в группах;
- исправление ошибок.

9. Материально-техническое обеспечение

- футбол-мячи, объем 30 см. – 20 шт., объем 45 см. – 20шт.
- магнитофон, подборка музыки, фонотека.
- копыонер.
- массажные мячи разной формы – 20 шт.
- мячи.

10.Список использованной литературы

1. Теория и методика физической культуры дошкольников; Учеб. Пособие для студентов, академий, университетов, институтов физической культуры и факультетов физической культуры педагогических ВУЗов / Под ред. С.О.Филипповой, Г.Н.Пономарева. – СПб., «ДЕТСТВО-ПРЕСС»,
2. А.А.ПотапчукКак сформировать правильную осанку у ребенка. _ - СПб.: Речь; М.: Сфера, 2009.
3. Кузьмина С.В., Сайкина Е.Г. Программно-методическое обеспечение занятий футбол-аэробикой с детьми : Методическое пособие по футбол- аэробике для специалистов физической культуры дошкольных учреждений. – СПб.: Издательство РГПУ им. А.И.Герцена,2011.

4. Сайкина Е.Г.Кузьмина С.В Теоретико-методические основы занятий футбол-аэробикой для специалистов физической культуры дошкольных учреждений. – СПб.: Издательство РГПУ им. А.И.Герцена,2011.
5. Т.С. Овчинникова, О.Б. Черная, Л.Б. Баряева. Занятия, упражнения и игры с мячами, на мячах, в мячах. Обучение, коррекция, профилактика: Учебно- методическое пособие к Программе воспитания и обучения дошкольников с ТНР / Под ред. Т.С. Овчинниковой. – СПб.: КАРО, 2010.