

Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад №75 Центрального района Санкт – Петербурга

ПРИНЯТА

решением Педагогического совета
образовательного учреждения
ГБДОУ детский сад № 75
Центрального р-на СПб
Протокол № 1 от 29.08.2023

УТВЕРЖДЕНА

Приказом
Заведующий ГБДОУ детский сад № 75
Центрального р-на СПб
_____ Елюкова А.Е.
Приказ № 59-ов от 29.08.2023

С учетом мнения Совета родителей
ГБДОУ детский сад № 75
Центрального р-на СПб
Протокол № 1 от 29.08.2023

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«Детский футбол»

Для детей 5-7 лет.

Срок реализации программы: 2 года

Разработчик:
Лавренова Алла Викторовна,
педагог дополнительного образования

Санкт-Петербург
2023 год

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Детский футбол» (далее – Программа) является программой физкультурно-спортивной направленности. Уровень освоения программы – общекультурный. Программа разрабатывалась в соответствии с:

- ✓ Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»,
- ✓ приказом Министерства образования и науки РФ от 29.08.2013 № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
- ✓ Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (письмо Министерства образования и науки Российской Федерации Минобрнауки России от 18.11.2015 N 09-3242.
- ✓ СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» (Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. N 41).

Направленность

Рабочая образовательная программа «Детский футбол» относится к программам физкультурно-спортивной направленности.

Актуальность программы

Все более актуальной становится проблема поиска эффективных путей укрепления здоровья ребенка, коррекции недостатков физического развития, профилактики заболеваний и увеличения двигательной активности как мощного фактора интеллектуального и эмоционального развития человека, и прежде всего подрастающего поколения.

Необходимо искать эффективные технологии, способствующие профилактике и коррекции психофизического развития детей. Одной из таких технологий является использование футбол-гимнастики. Это новое современное направление оздоровительной работы.

Фитбол является многофункциональным оборудованием, обеспечивающим решение общеразвивающих и профилактических задач.

Фитболы уникальны по своему воздействию на организм дошкольника и вызывают особый интерес. Мяч имеет определенные свойства. Это и размер, и цвет, и запах, и его особая упругость. Совместная работа двигательного, вестибулярного, зрительного и тактильного анализаторов усиливает положительный эффект упражнений с фитболом.

На занятиях могут одновременно решаться сразу несколько задач: развитие двигательных, музыкально-ритмических, творческих способностей, профилактика нарушений осанки и плоскостопия, повышение физической подготовленности, укрепление здоровья и др.

Благодаря футбол-гимнастике снижается уровень заболеваемости и повышается уровень физического развития, повышается благотворное влияние на развитие здоровья.

Отличительной особенностью данной программы является раскрепощенность корпуса и подвижная работа рук.

Адресат программы

Программа предназначена для детей 5-7 лет. Формирование групп без конкурсного набора, без просмотра физических данных, но при наличии медицинского допуска к занятиям.

Цель программы – содействие всестороннему гармоничному развитию личности ребенка, укреплению здоровья, развитию двигательных способностей, профилактике и коррекции различных заболеваний, приобщение к здоровому образу жизни.

В процессе реализации программы решаются следующие **задачи**:

Оздоровительные:

- укреплять здоровье детей с помощью фитболов;
- развивать силу мышц, поддерживающих правильную осанку;
- содействовать развитию координационных способностей, функции равновесия, вестибулярной устойчивости;
- совершенствование функций организма, повышение его защитных свойств и устойчивости к заболеваниям с помощью фитболов;
- способствовать повышению физической работоспособности занимающихся;

Образовательные:

- формировать у занимающихся знания и общие представления о физической культуре, понятии «здорового образа жизни», современных направлениях занятий с фитболом, о правилах техники безопасности на занятиях;
- формировать знания, умения и навыки, необходимые для обеспечения жизнедеятельности в разнообразных условиях жизни, обогащать двигательный опыт;
- содействовать развитию чувства ритма, музыкального слуха, памяти, внимания, умения согласовывать движения с музыкой.

Воспитательные:

- воспитывать интерес и потребность в физических упражнениях и играх;
- воспитывать умение эмоционального самовыражения, раскрепощённости и творчества в движениях;
- содействовать формированию коммуникативных умений (лидерства, инициативы, чувства товарищества, взаимопомощи);
- способствовать развитию воображения, мышления, познавательной активности;
- способствовать развитию интереса и потребности к занятиям физическими упражнениями.

Условия реализации программы.

Программа рассчитана на три года обучения. Группы формируются ежегодно на основе договора с родителями (законными представителями). Формы организации деятельности детей – подгрупповая. Занятия проводятся во второй половине дня, в спортивном зале. Для проведения занятий используются музыкальный центр, специальные коврики – татами, фитбол (диаметр соответствует возрасту детей). При определении режима занятий учтены санитарно-эпидемиологические требования к организации дополнительного образования.

Планируемые результаты освоения программы.

первый год обучения (5-6 лет)

- способен уверенно, и с хорошей амплитудой выполнять упражнения;
- способен самостоятельно организовать игру, владеет навыками самооценки;

- способен выполнять упражнения с использованием фитболов в едином для всей группы темпе;
- способен сохранять правильную осанку, сохранять равновесие при выполнении упражнений;
- умеет координировать свои действия при выполнении общеразвивающих упражнений;
- активно принимает участие в подвижных играх.

второй год обучения (6 – 7 лет)

- способен длительно сохранять равновесие на фитболе, правильную осанку;
- способен выполнять упражнения в едином для всей группы темпе;
- умеет выполнять упражнения, укрепляющие мышцы, формирующие правильную осанку;
- способен удерживать равновесие, иметь развитую мелкую моторику;
- способен поддерживать интерес к упражнениям и играм с фитболами, умеет оценивать свои движения и ошибки других;
- умеет выполнять упражнения в паре со сверстниками, с использованием фитболов;
- проявляет самостоятельность, творчество, инициативу, активность;
- сформирована привычка к здоровому образу жизни.

Учебный план
(первый год обучения с 5 до 6 лет)

№ п/п	Название раздела, тема	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие. Теоретический раздел «Основы знаний»	2	1	1	Задания на самостоятельное выполнение
2.	Обучение выполнению комплекса ОРУ с использованием фитбола в едином для всей группы темпе	6		6	
3.	Обучение упражнениям на растягивание с использованием фитбола	6		6	
4.	Обучение сохранению равновесия с различными положениями на фитболе	6		6	
5.	Обучение упражнениям на сохранение правильной осанки при уменьшении площади опоры	10		10	
6.	Обучение выполнению упражнений в расслаблении мышц на фитболе	10		10	
7.	Обучение разнообразным положениям при выполнении упражнений в партере	10		10	
8.	Закрепление выполнения	10		10	

	комплексов релаксации, дыхательной, глазной гимнастики, подвижных игр.				
9.	Итоговое занятие «Королевство волшебных мячей»	7		7	Открытое занятие
	ИТОГО:	1		1	

Учебный план
(второй год обучения с 6 до 7 лет)

№ п/п	Название раздела, тема	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие. Теоретический раздел «Основы знаний»	2	1	1	Задания на самостоятельное выполнение
2	Обучение разнообразным положениям при выполнении упражнений в партере	6		6	
3	Закрепление сохранения правильной осанки при выполнении упражнений для рук и ног в сочетании с покачиванием на фитболе	6		6	
4	Закрепление сохранению правильной осанки при уменьшении площади опоры	6		6	
5	Обучение сохранению равновесия с различными положениями на фитболе	10		10	
6	Закрепление выполнения упражнений в расслаблении мышц на фитболе	10		10	
7	Совершенствование выполнения комплексов ОРУ в едином для всей группы темпе	10		10	
8	Совершенствование выполнения упражнений на растягивание с использование фитболов	10		10	
9	Совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии.	7		7	
10	Итоговое занятие «Путешествие в Играй-город»	1		1	Открытое занятие
	ИТОГО:	68			

Календарный учебный график.

Год обучения	Дата начала обучения по	Дата окончания	Всего учебных	Количество учебных	Режим занятий
--------------	-------------------------	----------------	---------------	--------------------	---------------

	программе	обучения по программе	недель	часов	
1 год	18 сентября	31 мая	34	68	2 раза в неделю по 25 мин
2 год	18 сентября	31 мая	34	68	2 раза в неделю по 30 мин

Содержание физкультурно – образовательной работы

Программа работы «Детский футбол» включает в себя четыре этапа.

1-й этап.

Задачи этапа и их реализация.

1. Дать представления о форме и физических свойствах футбола

Упражнения:

- ✓ различные прокатывания футбола по полу, по скамейке, между ориентирами «змейкой», вокруг ориентиров;
- ✓ отбивание футбол двумя руками на месте, в сочетании с различными видами ходьбы;
- ✓ передача футбола друг другу, броски футбола;
- ✓ игры с футболом: «Догони мяч», «Попади мячом в цель», «Вышибалы», «Докати мяч» (варианты: толкай ладонями; толкай развернутой ступней).

2. Обучить правильной посадке на футболе.

Рекомендуемые упражнения:

- ✓ сидя на футболе у твердой опоры, проверить правильность постановки стоп (стопы должны быть прижаты к полу и параллельны друг другу);
- ✓ сидя на футболе, в медленном темпе выполнять упражнения для плечевого пояса, например:
 - ✓ повороты головы вправо-влево;
 - ✓ поочередное поднимание рук вперед-вверх и в сторону;
 - ✓ поднимание и опускание плеч;
 - ✓ скольжение руками по поверхности футбола;
 - ✓ сгибание руки к плечам, сжав кисти в кулаки, руки в стороны;
 - ✓ по сигналу встать, обежать вокруг мяча, придерживая его рукой.

3. Учить базовым положениям при выполнении упражнений в партере (сидя, лежа, в приседе). Рекомендуемые упражнения:

- ✓ Сидя в полуприседе на носках лицом к футболу, прямые руки на футболе, колени в стороны, спина прямая.
- ✓ Выполняем из положения стоя лицом к мячу: 1-2 присели, проверили положение; 3-4 встали, руки в стороны. По сигналу все разбежались враспынную и бегают между футболами, по другому сигналу подбежали к своим футболам и присели.
- ✓ Это положение можно принимать парами у одного футбола лицом друг к другу.
- ✓ Исходное положение - упор стоя на коленях лицом к футболу, руки на футболе; присесть на пятки, футбол прижать к коленям; вернуться в исходное положение.
- ✓ Исходное положение - лежа на спине на полу, прямые ноги на футболе, опора на пятки. Покачивать футбол ногами вправо-влево, руки вдоль туловища. Это упражнение можно делать парами с одним футболом, располагаясь зеркально.
- ✓ Исходное положение - лежа на спине на полу, ноги прямые на футболе. Приподнимать таз от пола. Можно выполнять одновременно парами, располагаясь зеркально.
- ✓ Исходное положение - лежа на спине на полу, ступни ног на футболе. Делать маленькие шаги по поверхности футбол а вперед-назад.
- ✓ Переходы из положения упор сидя, футбол на прямых ногах, прокатывая футбол к груди, лечь на спину. Аналогичным способом вернуться в исходное положение.
- ✓ Исходное положение - лежа на спине на полу, ногами обхватить футбол. Согнуть колени и сжать футбол. Можно выполнить поочередно вдвоем. То же в положении сидя.
- ✓ Исходное положение - лежа на спине на полу, согнутые в коленях ноги лежат на футболе, руки за головой. Поднять верхнюю часть туловища к коленям. Можно выполнять одновременно вдвоем.

- ✓ Исходное положение — лежа на спине на полу, прямые ноги вместе, руки вытянуты за головой, фитбол в руках. Передавать фитбол из рук в ноги и наоборот.
- ✓ Стоя на коленях на полу лицом к фитболу, разгибая ноги, сделать пережат в положение на живот на фитболе. Ноги и руки упираются в пол. Это упражнение лучше начинать с фитбола, диаметр которого на один размер меньше необходимого для занимающихся.
- ✓ Лежа на спине на полу, согнутые в коленях ноги лежат на фитболе. Напрягая мышцы ног, прижать фитбол к ягодицам.

Организационно - методические указания

Структура занятий на этом этапе включает в себя традиционную разминку с различными видами ходьбы, бега, упражнениями для рук, туловища, ног, комплексы ритмической гимнастики, 5—6 упражнений с фитболом, игровые упражнения в виде эстафет, упражнения на растягивание и расслабление мышц без фитбола.

Занимающиеся с фитболами должны находиться на расстоянии 1—1,5 м друг от друга и от различных выступающих предметов в зале. Темп и продолжительность упражнений индивидуальны.

2-й этап.

Задачи этапа и их реализация:

1. Научить сохранению правильной осанки при выполнении упражнений для рук и ног в сочетании с покачиваниями на фитболе.

Рекомендуемые упражнения:

- ✓ самостоятельно покачиваться на фитболе с опробованием установки: пятки давят на пол, спина прямая, через затылок и позвоночник фитбол как бы проходит «стерженьем», выравнивающим корпус спины;
- ✓ в среднем темпе выполнять движения руками: в стороны, вверх, вперед, вниз; выполнять прямыми руками круговое вращение в лучезапястных, локтевых и плечевых суставах. Подобные движения должны вызывать самопроизвольное покачивание на фитболе. Необходимо следить за постоянным сохранением контакта с поверхностью фитбола.

Сидя на фитболе, выполнить следующие упражнения:

- ✓ ходьбу на месте, не отрывая носков; ходьбу, высоко поднимая колени;
- ✓ из положения ступни вместе, раздвинуть пятки в стороны и вернуться в исходное положение;
- ✓ приставной шаг в сторону;
- ✓ из положения сидя ноги врозь перейти в положение ноги скрестно.

2. Научить сохранению правильной осанки при уменьшении площади опоры (тренировка равновесия и координации).

Рекомендуемые упражнения:

- ✓ 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.

3. Обучить ребенка упражнениям на сохранение равновесия с различными положениями на фитболе.

Рекомендуемые упражнения:

- ✓ наклониться вперед, ноги врозь;
- ✓ наклониться вперед к выставленной ноге, вперед с различными положениями рук;
- ✓ наклониться в стороны поочередно, сидя на фитболе: ноги стоят на полу, руки на поясе, руки за головой, руки в стороны;
- ✓ наклониться поочередно в разные стороны к выставленной в сторону ноге с различными положениями рук;

- ✓ 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;
- ✓ сидя на фитболе, в медленном темпе сделать несколько шагов вперед и лечь спиной на фитбол, сохраняя прямой угол между голенью и бедром, пятки должны быть на полу, руки придерживают фитбол сбоку. Переступая ногами,

вернуться в исходное положение.

- ✓ Исходное положение - лежа на фитболе, руки в упоре на полу. Сделать несколько шагов руками вперед и назад. Затылок, шея, спина должны быть на прямой линии.
- ✓ Исходное положение — лежа на животе на фитболе, ноги полусогнуты в «стартовом» положении на полу. Согнуть руки в локтях, ладонями вперед («крылышки»). Голову не поднимать.
- ✓ Исходное положение — лежа на животе на фитболе, руки на полу, ноги в «стартовом» положении. Поочередно поднимать ноги до горизонтали, руки должны быть согнуты, плечи - над кистями.
- ✓ В том же исходном положении поднимать поочередно ноги, сгибая в коленях.
- ✓ Исходное положение — лежа на спине на полу, прямые ноги на фитболе.
- ✓ Выполнять поочередно махи прямой ногой вверх.
- ✓ Исходное положение - 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.

4. Научить выполнению упражнений в расслаблении мышц на фитболе. Рекомендуются упражнения:

- ✓ 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;
- ✓ сидя на полу спиной к фитболу, придерживая его сзади руками,
- ✓ расслабить мышцы шеи и спины, положить голову на фитбол и покачиваться влево - вправо.

Организационно - методические указания .

При выполнении упражнений в сочетании с колебательными покачиваниями на фитболе необходимо контролировать постоянный контакте поверхностью фитбола.

Структура занятий сохраняется, но увеличивается объем упражнений на фитболе. Можно использовать музыкально-ритмические композиции с различными перестроениями.

3-й этап.

Задачи этапа и их реализация:

1. Научить выполнению комплекса общеразвивающих упражнений с использованием фитбола в едином для всей группы темпе. Рекомендуются упражнения:

комплексы общеразвивающих упражнений в соответствии с возрастными требованиями к обучающимся.

2. Научить выполнению упражнений на растягивание с использованием фитбола. Рекомендуются упражнения:

- ✓ стоя в упоре на одном колене, боком к мячу, другая нога выпрямлена и опирается на мяч ступней, выполнять медленные пружинистые покачивания;
- ✓ то же упражнение выполнять, сгибая руки;
- ✓ стоя на одном колене, спиной к фитболу, другое колено - на мяче, руки на полу. Выполнить несколько пружинистых движений назад;
- ✓ лежа спиной на фитболе, руки в стороны, угол между голенью и бедром 90°, точка контакта с мячом - на средней линии, лопаток;
- ✓ исходное положение — то же, при «накате» на фитбол дальнюю руку поднять вверх;

- ✓ исходное положение - то же, выполнять одновременно одноименной рукой и ногой.

4-й этап.

Задача этапа и ее реализация:

1. Совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии. Рекомендуемые упражнения:

- ✓ Исходное положение — в упоре лежа на животе на фитболе. Сгибая ноги, прокатить фитбол к груди.
- ✓ Исходное положение - то же, но опора на фитбол одной ногой.
- ✓ Лицом к фитболу, стоя на коленях, перейти в положение лежа на животе, руки в упоре, одна нога согнута.
- ✓ Аналогичное упражнение, но опора на фитбол коленом согнутой ноги, другая выпрямлена вверх.
- ✓ Лежа спиной на фитболе, руки на полу, одна нога вверх. · Исходное положение - то же, ноги вверх.
- ✓ Лежа на животе на фитболе, поворот на спину.
- ✓ Стоя правым боком к фитболу, шаг правой через фитбол, прокат на фитболе и затем приставить левую, встать левым боком к фитболу.
- ✓ Сидя на фитболе, ноги вместе, небольшой наклон влево, прокат вправо на фитболе, встать, фитбол слева. То же, прокат влево на фитболе.
- ✓ 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, но опора на фитбол одной ногой.
- ✓ Лежа на спине на полу, ноги на фитболе, поднимая таз от пола, сгибая ноги, подкатить фитбол к ягодицам, вернуться в исходное положение.

Методика проведения

Занятия «Детский фитбол», как в старшей группе, так и в подготовительной школе группы, рекомендуется проводить 2 раза в неделю. Продолжительность одного занятия в старшей группе 25-30 минут, в подготовительной группе 30 минут. Важно, чтобы каждое занятие имело музыкальную окраску. Музыкальное сопровождение желательно подбирать с учетом возрастных интересов детей. Приветствуются детские песни с русским текстом.

Эффективность фитбол-гимнастики зависит от правильного подбора методов и приемов обучения. Данная программа состоит из двух блоков: 1 блок – работа с детьми старшей группы, 2 блок – работа с детьми подготовительной к школе группы. Таким образом, работа по программе «Фитбол-гимнастика» рассчитана на 2 года. Возраст детей от 5 лет (старшая группа) до 7 лет (подготовительная к школе группа).

Работа по программе «Детский фитбол» начинается с 18 сентября и в старшей и в подготовительной к школе группе, т.к. в начале сентября, чаще всего, еще идет набор в логопедические группы и адаптация вновь прибывших детей.

1. ***Подготовительная часть*** включает ходьбу вокруг мячей «змейкой», бег вокруг мячей друг за другом, держа мяч за «рожки» на спине и пружинистые покачивания. Они обеспечивают выравнивание спины в нейтрально-оптимальное положение, возбуждают согласованную активизацию мышц позвоночника; тренируют правильную установку центра тяжести при динамической основе в поддержке туловища.

2. ***В основной части*** занятия используются и.п. - лежа животом на мяче, лежа спиной на мяче, лежа боком на мяче, а так же лежа на полу мяч под ногами, прыжки на мяче с продвижением вперед, перекаты на животе на мяче. Упражнения, выполняемые в данных и.п. – позволяют развивать и постепенно увеличивать силовую выносливость мышц, укрепить координацию движений; повысить неспецифические защитные силы организма.

3. **Заключительная часть:** проводится в и.п. - сидя на мяче - это дыхательные упражнения на релаксацию в сопровождении медленной музыки, ходьба и бег вокруг мячей, упражнения на дыхание, релаксация на мяче и т.д.

Методы, приемы, средства организации физкультурно – оздоровительной работы
Для решения поставленных задач используются следующие методы:

Словесные – объяснения упражнений, указания, похвала, команда, рассказ, беседа, литературные (разучивание, проговаривание стихов, пропевание песен при выполнении движений).

Наглядные – показ, имитация, участие инструктора по физической культуре воспитателя в играх и упражнениях, звуковые и зрительные ориентиры.

Практические – упражнения. Конкретные задания, игровые приемы,

Применение необычных исходных положений, быстрая смена различных положений (сесть, лечь, встать).

Изменение скорости или темпа движений, введение разных ритмических сочетаний, различной последовательности элементов.

Смена способов выполнения упражнений.

Использование в упражнениях предметов различной формы, массы, объема, фактуры содействует развитию умения распределять движения в пространстве и во времени, сочетать их с движениями тела, требующими разносторонней координации и тонких мышечных ощущений.

Календарно-тематическое планирование

Содержание упражнений первого года обучения с 5 до 6 лет.

Месяцы	Основные задачи	Рекомендуемые упражнения
Сентябрь Октябрь Ноябрь	Научить выполнению комплекса ОРУ с использованием фитбола в едином для всей группы темпе.	-«Крылышки» <i>и.п.</i> : лежа на животе на фитболе, ноги полусогнуты в стартовом положении на полу. Согнуть руки в локтях, ладонями вперед «Махи ногами»- <i>и.п.</i> : лежа на животе на фитболе, руки на полу, ноги в стартовом положении. Поочередно поднимать ноги до горизонтали. - <i>и.п.</i> : то же. Поднимать поочередно ноги, сгибая в коленях; - <i>и.п.</i> : лежа на спине на полу, прямые ноги на фитболе. Выполнять поочередно махи прямой ногой вверх; - <i>и.п.</i> : лежа на спине, на полу, руки вдоль туловища, ноги стопами опираются на фитбол. Поочередные махи согнутой ногой;
Декабрь Январь Февраль	Научить выполнению упражнений на растягивание с использованием фитбола.	-«Растяжка» <i>и.п.</i> : стоя в упоре на одном колене боком к мячу, другая нога выпрямлена и опирается на мяч ступней. Выполнять медленные пружинистые покачивания; -«Каток» <i>и.п.</i> : стоя на одном колене спиной к фитболу, другое колено — на мяче, руки на полу. Выполнить несколько пружинистых движений назад; -Подвижные игры
Март Апрель	Научить выполнению упражнений в	-«Наклоны» <i>и.п.</i> : сидя на полу с согнутыми ногами боком к фитболу. Облокотиться на

Май	расслаблении мышц на фитболе. Итоговое занятие. Выступление	фитбол, придерживая руками, расслабить мышцы шеи, спины, положить голову на фитбол и в таком положении покачаться; - <i>и.п.</i> : сидя на полу спиной к фитболу, придерживая его сзади руками. Расслабить мышцы шеи и спины, положить голову на фитбол и покачиваться влево-вправо. Повторение изученного. Подвижные игры.
-----	---	---

Содержание упражнений с 6 до 7 лет.

Месяцы	Основные задачи	Рекомендуемые упражнения
Сентябрь Октябрь Ноябрь	Совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии.	-«Махи» <i>и.п.</i> : лежа на спине на полу, прямые ноги на фитболе. Выполнять поочередно махи прямой ногой вверх; - <i>и.п.</i> : лежа на спине, на полу, руки вдоль туловища, ноги стопами опираются на фитбол. Поочередные махи согнутой ногой; -упражнения ранее разученные.
Декабрь Январь Февраль	Совершенствовать технику выполнения упражнений с фитболом.	- «Прокати» <i>и.п.</i> : в упоре лежа на животе на фитболе. Сгибая ноги, прокатить фитбол к груди; - «Поворот» <i>и.п.</i> : лежа на животе на фитболе. Перевернуться на спину; - «Прокатись» <i>и.п.</i> : стоя правым боком к фитболу. Шаг правой ногой через фитбол, прокат на фитболе; затем приставить левую ногу. -«Наклоны» сидя на мяче : наклоняться вперед, ноги врозь; -«Мостик» лежа на фитболе спиной, руки и ноги в упоре на полу;
Март Апрель Май	Совершенствовать технику выполнения упражнений в разных исходных положениях. Итоговое занятие. Выступление	«Наклонись»- <i>и.п.</i> : сидя на фитболе, ноги вместе. Небольшой наклон влево, прокат вправо на фитболе, встать, фитбол слева. То же, прокат влево на фитболе; - «Повороты» <i>и.п.</i> : 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; - «Подкати» <i>и.п.</i> : лежа на спине, на полу, ноги на фитболе. Поднимая таз от пола, сгибая ноги, подкатить фитбол к ягодицам, вернуться в <i>и.п.</i> ; -(Различные упражнения) Подвижные игры.

Оценка эффективности занятий «Детским –фитболом»

Для оценки эффективности оздоровительного курса занятий необходимо составить карту индивидуального психомоторного развития ребенка и групповой динамики проведенных оздоровительных мероприятий.

Для того чтобы оптимизировать коррекционный процесс и решить задачу оздоровления, необходимо произвести тщательный анализ занимающейся группы детей

по физическому развитию, нервно-психическому статусу, по состоянию их опорно-двигательного аппарата в начале курса занятий и в его конце, констатируя произошедшие изменения. Эти данные оформляются в сводную таблицу. Особенно важно для детей с речевыми нарушениями определить уровень психомоторного развития.

Задания для детей 5-6 лет

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

Задания для детей 6-7 лет

1. в течение 10 сек. ребенок должен устоять на одной ноге; другая нога согнута, приставлена к колену и отведена под прямым углом. После 30-секундного отдыха ту же позицию предлагается повторить с опорой на противоположную ногу.
2. ребенку предлагается по команде быстро, без помощи рук, сесть по-турецки, затем встать.
3. ребенок должен преодолеть расстояние 5 м прыжками на одной ноге, продвигая перед собой носком ноги коробок спичек. Отклонение от воображаемой прямой не должно быть при этом более 50 см.
4. ребенку предлагается разложить 36 игральные карты (или им подобных) одной рукой на 4 кучки. Нормой для ведущей руки считается 35 сек., для второй — 45 сек.

Контрольные упражнения для оценки сформированности основных движений

Ходьба

5 лет — ходьба на носках, руки за голову; на пятках; перекатом с пятки на носок; ходьба в ритм на месте и с продвижением;

Бег

5 лет — бег в ритм на месте и с продвижением; с преодолением препятствий (обегать, перепрыгивать, пролезать).

Прыжки

5 лет — прыжки на месте с поворотом на 90°; ноги вместе — ноги врозь; поскок в ритм с продвижением; прыжки с места в высоту, глубину, длину;

Лазание

5 лет — перелезание через бревно; ползание по гимнастической скамейке; ползание на четвереньках, опираясь на стопы и ладони;

Метание

5 лет — метание мяча в цель одной рукой, отбивание мяча от пола не более 10 раз; бросание мяча вверх, а после удара мяча о землю уметь ловить мяч руками — выполнять не менее 10 раз подряд;

Равновесие

5 лет — ходить и бегать по горизонтальной и наклонной доске переменным шагом прямо и приставным шагом боком; уметь сделать остановку во время бега, присесть или повернуться кругом, затем продолжить бег; кружиться в обе стороны; ходить по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи; то же с мешочком на голове;

6-7 лет — уметь выполнять сложные упражнения на равновесие («ласточка», «пистолетик», «цапля») на полу и на гимнастической скамейке; стоя на гимнастической скамейке, подниматься на носки и опускаться на всю ступню; поворачиваться кругом; после бега и прыжков приседать на носках, руки в стороны; останавливаться и стоять на одной ноге, руки на поясе.

Оценочные и методические материалы.

Для проверки результатов освоения учащимися программы используются следующие формы контроля процесса обучения:

- текущий контроль знаний в процессе устного опроса (индивидуального и группового);
- текущий контроль умений и навыков методом визуальной диагностики (в процессе наблюдения за выполнением движений);
- промежуточный контроль умений и навыков в процессе анализа выученных учащимися движений после изучения тем;
- итоговый контроль умений и навыков в процессе анализа выученных учащимися движений.

Для отслеживания результативности занятий в течение учебного года проводятся различные формы самостоятельных работ, а именно:

- демонстрация умений и навыков путем самостоятельного выполнения элементов заданного танца и самого танца;

Объем и сроки освоения программы

Программа рассчитана на два года обучения. Продолжительность учебного года с октября по май. Продолжительность занятия первого года обучения – 25 минут, 2 раза в неделю. В группе 8-10 человек. Продолжительность занятия второго года обучения – 30 минут, 2 раза в неделю. В группе 8-10 человек.

Объем и сроки освоения программы определяются с учетом возрастных особенностей учащихся и требованием СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»

Учебно-методическое обеспечение программы

Нормативно-правовые документы:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.10.2013г. № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования» и приложение к нему.
3. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 года N 28 об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
4. Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 31 июля 2020 г. № 373 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования».
5. Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 года N 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (с изменениями на 30 сентября 2020 года)
6. Устав ГБДОУ детский сад №75 Центрального района Санкт-Петербурга.

7. Основная образовательная программа дошкольного образования ГБДОУ детский сад №75;

8. Адаптированная образовательная программа дошкольного образования для обучающихся с тяжелыми нарушениями речи ГБДОУ детский сад №75.

Список литературы

1. Бабенкова Е.А., Федоровская О.М. «Игры, которые лечат». Для детей от 3 до 5 лет. М., 2010.
3. Казакевич Н.В., Кузьмина С.В. «Фитбол-гимнастика, как средство развития координационных способностей у дошкольников 5-7 лет с общим недоразвитием речи». СПб.РГПУ им. А.И.Герцена, 2011.
4. Каштанова Г.В. и др. «Лечебная физкультура и массаж». М., 2007.
5. Кузьмина С.В. «Возможности применения фитболов в различных оздоровительных занятиях с детьми дошкольного и младшего школьного возраста». СПб.РГПУ им. А.И.Герцена, 2010
6. Н.Э. Власенко Фитбол – гимнастика в физическом воспитании детей дошкольного возраста (теория, методика, практика) СПб.: ООО «Издательство «Детство – пресс», 2015.
7. Сайкина Е.Г., Кузьмина С.В. Фитбол-аэробика для дошкольников «Танцы на мячах». Парциальная программа. – СПб.: ООО «Издательство «Детство – Пресс», 2016. – 160с.
8. Власенко Н.Э. Фитбол-гимнастика в физическом воспитании детей дошкольного возраста (теория, методика, практика) СПб.: ООО «Издательство «Детство – Пресс», 2018. – 112с.
9. Сулим Е.В. Детский фитнес. Физическое развитие детей 5-7 лет. – М., Творческий центр СФЕРА, 2017- 224с. (Будь здоров дошкольник!).
10. Сулим Е.В. Занятия физкультурой. Игровой стретчинг для дошкольников. - М., Творческий центр СФЕРА, 2017.
11. Варшавская Р.А., Кудряшова Л.Н. Игры под музыку. – М., 1964. Щетинин, М.Н. Стрельникова А.Н. дыхательная гимнастика для детей/М. Н. Щетинин. - М.: Айрис-пресс. – 2007
12. Картотека подвижных игр в спортивном зале и на прогулке для детей с ТНР с 5 до 6 лет - Санкт-Петербург: Издательство «Детство – Пресс», 2017.
13. Казакевич Н.В., Кузьмина С.В. Фитбол-гимнастика, как средство развития координационных способностей у дошкольников 5-7 лет с общим недоразвитием речи. СПб.РГПУ им А.И.Герцена, 2011.
14. Кузьмина С.В. Возможности применения фитболов в различных оздоровительных занятиях с детьми дошкольного и младшего школьного возраста. - СПб.РГПУ им. А.И.Герцена, 2010.- 84с.
15. <https://infourok.ru/>
16. <http://sport-lessons.com/>
17. <http://www.sport-aerob.ru/>
18. <https://sites.google.com/site/detskifit/home/1-teoreticeskie-materialy/1-lekciakonceptualnyeosnovy-detskogo-fitnessa>