

Содержание

Раздел 1 «Основные характеристики программы»

1.1. Пояснительная записка.....	3
1.2. Цель и задачи программы	4
1.3. Содержание программы	6
1.4. Планируемые результаты	7

Раздел 2 «Комплекс организационно - педагогических условий»

2.1. Календарный учебный график.....	8
2.2. Условия реализации программы.....	9
2.3. Формы аттестации.....	10
2.4. Оценочные материалы.....	11
2.5. Методические материалы.....	11
2.6. Список литературы.....	12

Раздел 3 Рабочие программы по модулям..... 14

Раздел 1 «Комплекс основных характеристик программы»

1.1. Пояснительная записка.

Дополнительная общеразвивающая программа «Фитбол гимнастика - шаг навстречу здоровью» (далее – программа) реализуется в физкультурно-спортивной направленности, через развитие двигательных способностей.

Данная программа оформлена в соответствии с требованиями нормативно-правовых документов:

- Федеральный Закон от 29 декабря 2012г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
- Постановлением от 24.09.2020 №28 СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 N 2 "Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 "Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания";
- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Уставом ДООУ № 35 г. Липецка.

Актуальность. На современном этапе в образовательной системе на фоне неутешительных показателей здоровья детей имеет место переосмысление отдельных подходов к воспитательно-образовательной работе с дошкольниками, в том числе в области физического воспитания. Разработка и реализация инновационных педагогических технологий с целью совершенствования процесса физического воспитания детей становятся приоритетными. Наиболее распространенное направление совершенствования физического воспитания дошкольников сегодня - использование отдельных элементов и технологий спортивной тренировки в практике детского сада. Данное направление является наиболее перспективным в том случае, если работа осуществляется при четком определении норм - допустимой физической нагрузки, соблюдении требований к технике движений и сопровождается строгим медико-педагогическим контролем. Применение в дошкольном образовательном учреждении таких современных фитнес технологий, как: степ-аэробика, стретчинг, фитбол-гимнастика, черлидинг, позволяющих повысить объем двигательной активности, уровень физической подготовленности детей допустимо, но не предусмотрено обязательным программным содержанием по физической культуре, они могут

использоваться в качестве дополнительных услуг. В этой связи возрастает роль дополнительного образования детей, позволяющего полнее использовать потенциал дошкольного образования за счет углубления, расширения и применения знаний, умений и навыков дошкольников путем реализации дополнительной образовательной программы физкультурно-спортивной направленности.

Отличительные особенности программы

Дополнительная общеразвивающая программа составлена с учетом возрастных особенностей детей дошкольного возраста 5-6 лет.

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

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

Дополнительная общеразвивающая программа направлена на укрепление здоровья, улучшение общей физической подготовленности детей, удовлетворении их биологической потребности в движении, сохранение и развитие природных задатков, а также развитие двигательных способностей в выполнении широкого спектра технических и тактических навыков владения мячом, в соответствии с установкой игровой ситуации. Игры, игровые упражнения, включающие самые разнообразные двигательные действия, создают целостную систему обучения, доступную для детей. Занятия проводятся эмоционально, с большим использованием игровых упражнений с мячом, игр с предметами, что позволяет дольше поддерживать интерес детей, повышать эффективность и точность выполнения упражнений с мячом. Содержание программы ориентировано на создание у детей хорошей физической подготовки, воспитание нравственно-волевых, моральных качеств, эмоциональной сферы, чувства коллективизма.

Программа рассчитана на обучение детей в возрасте от 5 до 6 лет.

Срок реализации программы в течение 1 лет.

1.2. Цель и задачи реализации программы

Основной целью программы является содействие всестороннему развитию личности ребенка, повышение уровня его физической подготовленности, развитие двигательных способностей, приобщение к систематическим занятиям физической культурой через знакомство с многообразием

современных направлений фитнес технологий и интерес к здоровому образу жизни.

Реализация цели данной программы соотносится с решением поставленных задач:

Оздоровительные:

Содействовать оптимизации роста и развитию опорно-двигательного аппарата.

Гармонично развивать мышечную силу, гибкость, выносливость, быстроту.

Содействовать развитию координационных способностей, функции равновесия, вестибулярной устойчивости.

Формировать и закреплять навык правильной осанки.

Содействовать профилактике плоскостопия.

Содействовать развитию и функциональному совершенствованию сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем организма.

Способствовать повышению физической работоспособности детей.

Способствовать профилактике различных заболеваний.

Образовательные:

Сформировать у дошкольников знания и общие представления о физической культуре, понятии ЗОЖ, правилах техники безопасности на занятиях фитнесом.

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.

Формировать навыки выразительности, пластичности танцевальных движений.

Прививать навыки личной и общественной гигиены (самообслуживание, соблюдение чистоты).

Воспитательные:

Воспитывать умение эмоционального самовыражения, закрепощенности и творчества в движениях.

Содействовать формированию коммуникативных умений (лидерства, инициативы, чувства товарищества, взаимопомощи).

Способствовать развитию воображения, мышления.

Воспитывать трудолюбие и стремление к достижению поставленной цели.

Расширять кругозор в области физической культуры, способствовать развитию интереса и потребности к занятиям физическими упражнениями.

Ориентируясь на решение задач физкультурного образования дошкольников, данная программа в своем содержании направлена на реализацию следующих **принципов**:

1. Общие принципы:

- всестороннего гармоничного развития личности;
- оздоровительной направленности занятий;
- социализации личности в процессе занятий.

2. Принципы обучения физическим упражнениям:

- научности; сознательности и активности; наглядности; доступности; постепенности, систематичности; индивидуализации и дифференциации.

3. Принципы, отражающие особенности занятий с детьми:

- принцип игровой и эмоциональной направленности;
- принцип инициативности и творчества.

1.3. Содержание программы

Содержание дополнительной общеразвивающей программы направлено на повышение уровня физической подготовленности, развитие двигательных способностей, приобщение к систематическим занятиям физической культурой через знакомство с многообразием современных направлений фитнес технологий и интерес к здоровому образу жизни у детей старшего дошкольного возраста.

Задачи по формированию физических качеств детей решаются интегрированно и охватывают следующие модули:

Основные модули реализации Программы:

«Я познаю футбол»

Знакомство с футболом.

Дать представления о форме и физических свойствах футбола.

Обучение правильной посадке на футболе.

«Упражнения на футболе»

Обучение базовым положениям при выполнении упражнений в партере (сидя, лежа, в приседе).

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

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

Обучить ребенка упражнениям на сохранение равновесия с различными положениями на футболе.

Научить выполнению упражнений в расслаблении мышц на футболе.

«Мой фитбол»

Научить выполнению комплекса общеразвивающих упражнений с использованием фитбола в едином для всей группы темпе.

Научить выполнению упражнений на растягивание с использованием фитбола
Совершенствовать качества выполнения упражнений.

«Веселый фитбол»

Познакомить детей с комплексами упражнений различной направленности:

- фитбол-гимнастика;
- фитбол-ритмика;
- фитбол-коррекция

1.3.1. Учебный план дополнительной образовательной программы

Наименование модулей	Группы		
	Старшая группа (5-6 лет)		
	Количество в неделю	Количество в год	Формы аттестации
«Я познаю фитбол»	2	8	Практическое выполнение упражнений
«Упражнения на фитболе»	2	40	Практическое выполнение упражнений
«Мой фитбол»	2	24	Практическое выполнение упражнений
«Веселый фитбол»	2	8	Практическое выполнение упражнений

1.4. Планируемые результаты освоения программы

Планируемые результаты освоения детьми дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «Фитбол- гимнастика - шаг навстречу здоровью»

1.4.1. Планируемые результаты образовательной деятельности по модулю «Я познаю фитбол»

- имеет представления о форме и физических свойствах фитбола;
- умеет выполнять правильную посадку на мяче; сохранять равновесие.

1.4.2. Планируемые результаты образовательной деятельности по модулю «Упражнения на фитболе»

- способен длительно сохранять равновесие на фитболе, правильную осанку;
- умеет выполнять упражнения, укрепляющие мышцы, формирующие правильную осанку;
- 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.
- сохранять равновесие при выполнении упражнений;
- умеет координировать свои действия при выполнении общеразвивающих упражнений;
- способен уверенно, и с хорошей амплитудой выполнять упражнения;
- умеет координировать свои действия при выполнении общеразвивающих упражнений;

1.4.3. Планируемые результаты образовательной деятельности по модулю «Мой фитбол»

- способен выполнять упражнения с использованием фитболов в едином для всей группы темпе;
- способен поддерживать интерес к упражнениям и играм с фитболами,
- умеет оценивать свои движения и ошибки других;
- активно принимает участие в подвижных играх.
- способен самостоятельно организовать игру, владеет навыками самооценки;

1.4.4. Планируемые результаты образовательной деятельности по модулю «Веселый фитбол»

- способен длительно сохранять равновесие на фитболе, правильную осанку;
- умеет выполнять упражнения, укрепляющие мышцы, формирующие правильную осанку;
- 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.

II Раздел: «Комплекс организационно- педагогических условий»

2.1. Календарный учебный график дополнительной образовательной программы

Содержание	Группа старшего дошкольного возраста (с 5 до 6 лет)
Начало учебного года	01.09.2024
Окончание учебного года	31.08.2025
Период каникул	01.01.2025 – 08.01.2025
Продолжительность учебного года	40 недель
1 полугодие	16 недель
2 полугодие	24 недель
Объем недельной образовательной нагрузки (вторая половина дня)	50 минут
Количество занятий в неделю	2
Дни недели, время	Понедельник 16.05-16.30 Среда 16.05-16.30
Промежуточные результаты освоения программы	с 25.05.2025 по 29.05.2025

Режим работы ДОУ: 5-тидневная рабочая неделя, с 7.00 до 19.00
Суббота, воскресенье и праздничные дни учреждение не работает
Праздничные дни: – 4 ноября; 1-9 января; 23 февраля; 8 марта; 1-3 мая; 9 мая; 12 июня.

2.2. Условия реализации программы

Материально-техническое оснащение программы

Технические средства обучения.

Ноутбук с программным обеспечением, флеш-память, музыкальный центр.

Спортивное оборудование

1. Флажки – 30 шт.
2. Палки гимнастические – 15 шт.
3. Гантели – 30 шт.
4. Скамейки гимнастические – 2 шт.
5. Фитбол-мячи (диаметр не менее 45см)– 15 шт.

6. Мячи средние – 15 шт.
7. Мячи малые (массажные)– 15 шт.
8. Кегли - 15 шт.
9. Ленты – 30 шт.
10. Шапочки для подвижных игр
11. Секундомер
12. Рулетка

Дидактический материал

1. Подборка художественного слова для логоритмики.
2. Карточка дыхательной гимнастики
3. Аудиокассеты

Кадровые условия реализации программы

Должность	Образование	Квалификационная категория	Стаж работы
Инструктор по ФК	высшее	высшая	34 года

2.3. Формы аттестации дополнительной образовательной программы

Для отслеживания уровня усвоения знаний и умений инструктором по физической культуре используется диагностическая карта индивидуального психомоторного развития ребенка и групповой динамики проведенных мероприятий, в которой определены критерии уровня усвоения программы.

Для оценки психомоторного развития дошкольников в практике детских образовательных учреждений используются следующие диагностические методики Н. О. Озерецкого и Н. И. Гуревич. Они просты в применении, информативны по содержанию и статистически достоверны. Критерии оценки выполнения:

- 3 балла — правильное выполнение движений, навык сформирован и автоматизирован;
- 2 балла — неправильное выполнение после третьего движения, есть отдельные изолированные движения, но навык не автоматизирован.
- 1 балл — ребенок не может выполнить задание уже на втором движении;
- 0 баллов — отказ от выполнения движения.

Задания для детей 5-6 лет

А — 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.

В — 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.

С — ребенок должен поразить мячом цель размером 25х25 см с расстояния 1,5 м (диаметр мяча 8 см). Оценивается выполнение для каждой руки отдельно.

Уровни освоения программы

Высокий уровень. Уверенно, с хорошей амплитудой выполняет упражнения.

Способен самостоятельно организовать игру. Самооценивает и контролирует других детей.

Средний уровень. Без усилий выполняет упражнения. Может замечать свои ошибки в технике выполнений. Самостоятельно игры не организывает.

Низкий уровень. Не замечает ошибок в технике выполнения. С интересом включается в игру, но нарушает правила в подвижных играх. Интерес к освоению новых упражнений неустойчив.

2.4. Оценочные материалы для проведения промежуточной аттестации

Оценка индивидуального развития детей предусматривает выявление индивидуальной динамики усвоения ребёнком знаний и умений по программе и не допускает сравнения его с другими детьми.

Карта определения уровня освоения программы заполняется на каждого 1 раз в конце года по форме

№	Ф.И. обучающегося	Уровни усвоения программы
1.		
2.		
3.		

2.5. Методические материалы

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Фитбол гимнастика - шаг навстречу здоровью» состоит из 64 занятий и рассчитана на 1 год. Занятия проводятся 2 раз в неделю, их продолжительность составляет для детей 5-6 лет-25 минут. Занятия проводит инструктор по физической культуре в физкультурном зале.

Методы обучения

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 и воспитателя в играх и упражнениях, звуковые и зрительные ориентиры.

Практические – упражнения. Конкретные задания, игровые приемы, поддержка и помощь.

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

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

Смена способов выполнения упражнений.

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

Форма организации образовательного процесса: групповая.

Структура занятия

Каждое занятие с фитболами включает в себя подготовительную, основную и заключительную часть.

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, возбуждает согласованную активизацию мышц позвоночника; тренируют правильную установку центра тяжести при динамической основе в поддержке туловища.

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.

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

Важнейшее требование к занятиям - дифференцированный подход к занимающимся, учитывая их состояние здоровья, физическое развитие, двигательную подготовленность, а также знание навыков для самостоятельных занятий.

2.6. Список литературы

1. Сайкина Е.Г., Кузьмина С.В. Фитбол – аэробика для дошкольников «Танцы на мячах». Парциальная программа - СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2016
2. Степаненкова Э.Я. Сборник подвижных игр. Для занятий с детьми 2-7 лет –

М.: МОЗАЙКА-СИНТЕЗ, 2016

3. Зажигина О.А. Игры для развития мелкой моторики рук с использованием нестандартного оборудования – СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2012

4. Веселовская С.В., Сверчкова О.Ю. Пособие по фитбол-аэробике и фитбол-гимнастике-М.:ННОУ центр «Фитбол» 1998

5. Интернет ресурсы.

Рабочая программа Модуля 1 «Я познаю футбол»

Содержание

Задачи:

1. Дать представление о форме и физических свойствах футбола.

Упражнения:

- различные прокатывания футбола по полу, между ориентирами «змейкой», вокруг предметов;
- отбивание футбола двумя руками на месте, в сочетании с различным видами ходьбы;
- передача футбола друг другу, броски футбола;
- игры с футболом: «Тучи и солнышко», «Стоп, хоп, раз», «Боулинг», «Догони мяч», «Море волнуется»

2. Разучить правильную посадку на мяче

Упражнения:

- «Стульчик» сидя на футболе у твердой опоры, проверить правильно постановки стоп (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 поднятие рук вперед-вверх-в сторону;
- поднимание и опускание плеч;
- скольжение руками по поверхности футбола;

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Дата по плану	Дата по факту	Цели и задачи	Программное содержание	Игры с мячом
Сентябрь				
		1. Дать представления о форме и физических свойствах футбола.	1. Поглаживание, вращение похлопывание, отбивание мяча на месте. Различные виды ходьбы с мячом.	«Тучи и солнышко» «Стоп, хоп, раз»

			2.ОРУ №1 (приложение1)	(прил.3)
		1.Закрепить представления о форме и физических свойствах футбола. 2.Воспитывать дружеские отношения.	1.Ходьба и бег с мячом. Отбивание на месте. 2.ОРУ №1 Прокатывание мяча по прямой, между ориентирами	«Тучи и солнышко»
		1.Познакомить с правилами посадки на мяче и техникой безопасности. 2.Укреплять мышцы спины. 3.Формировать правильную осанку	1.Ходьба и бег с мячом. Отбивание мяча в движении 2.ОРУ №1 «Веселый мяч» передача мяча друг другу. «Стульчик»-посадка на мяче 3.Игра м/п «Колеса крутятся вперед» (приложение 4)	«Боулинг»
		1.Продолжать знакомить с правилами посадки на мяче. 2.Развивать равновесие. 3.Укреплять мышцы спины	1.«Колобок» прокатывания футбола: по полу; змейкой между ориентирами, вокруг ориентиров. 2..ОРУ №1 «Веселый мяч» передача футбола друг другу, броски футбола. «Стульчик» (повороты головы, поднимание и опускание плеч) 3.Дыхательная гимнастика на мяче (приложение 6)	«Догони мяч»
		1.Закреплять умение правильной посадки на мяче 2.Укреплять мышцы спины, живота. 3.Воспитывать осознанное отношение к своему	1.Ходьба и бег с мячом в руках, прокатывание мяча между предметами. 2.ОРУ №2 «Стульчик» (поочередное поднимание рук вперед-вверх-в сторону) 3.Игра м/п «Чудесный шарик»	«Море волнуется»
		1.Закреплять умение правильной посадке на мяче. 2.Укреплять мышечный	1 Ходьба и бег с мячом в руках, прыжки на месте и в движении.	«Горячий мяч»

		корсет.	2.ОРУ №2 Броски мяча вдаль, вверх «Стульчик» (поочередное поднимание рук вперед- вверх-в сторону) 3.Игра м/п «Чудесный шарик»	
		1.Совершенствовать навык правильной посадки на мяче 2. Формировать правильную осанку.	1.Ходьба и бег с отбиванием мяча о пол. Прокатывание мяча «змейкой», броски мяча на дальность. 2.ОРУ№2 -Передача мяча в парах -«Стульчик» (поднимание и опускание плеч, скольжение по поверхности мяча. 3.Дыхательная гимнастика «Сдуй листок»	«Тучи и солнышко»
		1.Совершенствовать навык правильной посадки на мяче 2.Развивать чувство устойчивого равновесия	1.Ходьба и бег с отбиванием мяча о пол, прокатывание мяча друг другу 2.ОРУ №2 -Передача мяча в парах (разные способы) -«Стульчик» (поднимание и опускание плеч, скольжение руками по поверхности мяча) 3.Дыхательная гимнастика на мяче	«Догони мяч»

Рабочая программа Модуля 2 «Упражнения на фитболе»

Содержание

Задачи:

1. Учить базовым положениям при выполнении упражнений в партере (сидя, лежа, в приседе).

Упражнения:

- Выполняем из положения стоя лицом к мячу: 1–2 присели, проверили положение; 3–4 встали, руки в стороны. По сигналу все разбежались врассыпную и бегают между фитболами, по другому сигналу подбежали к своим фитболам и присели.

- Это положение можно принимать парами у одного фитбола лицом друг к другу.

- Исходное положение – упор стоя на коленях лицом к фитболу, руки на фитболе – присесть на пятки, фитбол прижать к коленям, вернуться в и.п.

- Исходное положение – 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.

- Исходное положение – лежа на спине на полу, ноги прямые на фитболе. Приподнимать таз от пола. Можно выполнять одновременно парами, располагаясь зеркально.

- Переходы из положения упор сидя, фитбол на прямых ногах, прокатывая по ногам к груди в положение лежа на полу.

- Исходное положение – лежа на спине на полу, ногами обхватить фитбол. Согнуть колени и сжать фитбол. Можно выполнить поочередно вдвоем. То же в положении сидя.

- Исходное положение – 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.

- 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

перекат 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 кягодицам.

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

Упражнения:

- самостоятельно покачиваться на фитболе с опробованием установки: пятки давят на пол, спина прямая, через затылок и позвоночник фитбол как бы проходит «стержнем», 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.

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

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.

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

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.

5. Научить выполнению упражнений в расслаблении мышц на фитболе.

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.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Дата по плану	Дата по факту	Цели и задачи	Программное содержание	Игры с фитболом
Октябрь				
		<p>1.Познакомить с базовыми положениями при выполнении упр. в и.п.(сидя,лежа</p> <p>2.Развивать подвижность суставов,мелкую моторику</p> <p>3.Учить доступными приемами самомассажа стопы и ладоней с помощью массажных мячей</p>	<p>1.Ходьба на носках, мяч за головой.на пятках-на голове. Бег обычный, мелким шагом. Прока- тывание мяча по прямой.</p> <p>2.ОРУ №3</p> <p>Игровые упр. «Слон», «Цирковые лошадки» (прил.№2)</p> <p>-Сидя на мяче, сгибание рук к плечам, сжав кисти в кулаки, руки в стороны; по сигналу встать, обежать вокруг мяча, придерживая его рукой.</p> <p>-Выполнить 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 фитболами, по другому сигналу подбежали к своим фитболам и присели.</p> <p>-Фитбол к груди, лечь на спину. Аналогичным способом вернуться в исходное положение.</p> <p>3.Упр. с массажным мячом для рук и ног.</p>	«Зайцы и волк»
		1.Продолжать учить базовым положениям при	1.Ходьба и бег с мячом в руках, боковой галоп, бег по кругу.	«Зайцы и волк»

		<p>выполнении упр. в и.п.(сидя) 2.Развивать координацию движений</p>	<p>2.ОРУ №3 -«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: -повороты головы вправо-влево; -поочередное поднятие рук вперед-вверх-в сторону; -поднимание и опускание плеч; -скольжение руками по поверхности фитбола; -сгибание рук к плечам, сжав кисти в кулаки, руки в стороны; -по сигналу встать,обежать вокруг мяча, придерживая его рукой. 3.Упр. с массажным мячом для рук и ног.</p>	
		<p>1.Закрепить умение выполнять упр. в разных и.п.(базовые) 2.Развивать чувство правильной осанки.</p>	<p>1. Ходьба и бег по кругу с бросанием и ловлей мяча 2.ОРУ№3 -Фитбол к груди, лечь на спину. Аналогичным способом вернуться в исходное положение. -Сидя в полуприседе на носках лицом к фитболу, прямые руки на фитболе, колени в стороны, спина прямая. -повороты головы вправо-влево; -поочередное поднятие рук вперед-вверх-в сторону; 3.Дыхательные упр. (лежа на мяче) - прил.6</p>	«Необычный паровоз»
		<p>1.Закреплять умение выполнять упр.в разных и.п.(лежа на спине, стоя на коленях) 2.Укреплять дыхательную систему. 3.Формировать</p>	<p>1.Ходьба и бег по кругу с бросанием и ловлей мяча, боковой галоп. Бросание мяча вдаль. 2.ОРУ№3 -Лежа на спине на полу, согнутые в коленях ноги лежат на фитболе. Напрягая мышцы ног, прижать</p>	«Необычный паровоз»

		правильную осанку.	фитбол к ягодицам. -Стоя на коленях на полу лицом к фитболу, разгибая ноги, сделать пережат в положение на живот на фитболе. Ноги и руки упираются в пол. 3. Дыхательные упр.(сидя на мяче	
		1.Повторить упр. в разных и.п.-сидя, лежа на полу 2.Развивать мелкую моторику. 3.Воспитывать интерес к занятиям ФК	.Ходьба на носках, мяч за головой,, на пятках-на голове. Бег с прокатыванием мяча. Бросание мяча в парах. 2.ОРУ№4 Сидя на фитболе -ходьба на месте, не отрывая носков -Исходное положение – лежа на спине на полу, согнутые в коленях ноги лежат на фитболе, руки за головой. Поднять верхнюю часть туловища к коленям. 3.Сидя на мяче-пальчиковая игра	«Птички в гнездышках»
		1.Повторить выполнение упр. в разных и.п. 2.Развивать мелкую моторику 3.Воспитывать интерес к занятиям ФК	1.Ходьба на носках, мяч за головой.на пятках-на голове. Бег с прокатыванием мяча змейкой. 2.ОРУ№ 4 -Стоя на коленях на полу лицом к фитболу, разгибая ноги, сделать пережат в положение на живот на фитболе. Ноги и руки упираются в пол -И.п.– упор стоя на коленях лицом к фитболу, руки на фитболе-присесть на пятки, фитбол прижать к коленям, вернуться в и.п. 3.Сидя на мяче-пальчиковая игра	«Птички в гнездышках»
		1.Совершенствовать умение выполнять упр. в разных и.п. 2.Развивать ловкость в п\и 3.Формировать навык правильной осанки.	1.Ходьба и бег по кругу с бросанием и ловлей мяча, боковой галоп. Бросание мяча вдаль. 2.ОРУ№4 Выполнить из положения стоя лицом к мячу: 1–2 присели, проверили положение; 3–4 встали, руки в стороны. По сигналу все разбежались в рассыпную и бегают	«Дракон кусает хвост»

			<p>между фитболами, по другому сигналу подбежали к своим фитболам и присели.</p> <p>-Стоя на коленях на полу лицом к фитболу, разгибая ноги, сделать пережат в положение на живот на фитболе. Ноги и руки упираются в пол</p> <p>3.Игра м\п «Съдобное-несъдобное»</p>	
		<p>1.Совершенствовать умение выполнять упр.в разных и.п.</p> <p>2.Развивать координацию,равновесие.</p> <p>3.Формировать навык правильной осанки.</p>	<p>Ходьба на носках, мяч за головой,на пятках-на голове. Бег с прокатыванием мяча змейкой.</p> <p>2.ОРУ № 4</p> <p>-Лежа на спине на полу, согнутые в коленях ноги лежат на фитболе. Напрягая мышцы ног, прижать фитбол к ягодицам.</p> <p>-Сидя в полуприседе на носках лицом к фитболу, прямые руки на фитболе, колени в стороны, спина прямая.</p> <p>-повороты головы вправо-влево;</p> <p>-поочередное поднятие рук вперед-вверх-в сторону</p> <p>3.Игра м\п «Съдобное-несъдобное»</p>	«Дракон кусает хвост»
Ноябрь				
		<p>1.Учить сохранению правильной осанки при выполнении упражнений для рук и ног в сочетании с качиваниями на мяче</p> <p>2.Формировать здоровую осанку,укреплять мышечный корсет.</p> <p>3.Воспитывать интерес к занятиям ФК</p>	<p>1.Ходьба и бег змейкой, прокатывание мяча по прямой.</p> <p>2.ОРУ№5</p> <p>-Самостоятельно покачиваться на фитболе с опробованием установки: пятки давят на пол, спина прямая, через затылок и позвоночник фитбол как бы проходит «стержнем», выравнивающим корпус спины;</p> <p>-В среднем темпе выполнять движения руками: в стороны, вверх, вперед, вниз; выполнять прямыми руками круговое вращение в лучезапястных, локтевых и</p>	«Тучки и солнышко»

			плечевых суставах. 3.Игра м\п «Молчанка»	
		<p>1.Продолжать учить сохранению правильной осанки при выполнении упражнений для рук и ног в сочетании с покачиваниями на мяче.</p> <p>2.Развивать мышечный корсет, координацию движений.</p> <p>3.Воспитывать дружеские отношения, дисциплинированность.</p>	<p>1.Ходьба и бег змейкой, прокатывание мяча по прямой.</p> <p>2.ОРУ№5</p> <p>-Самостоятельно покачиваться на фитболе с опробованием установки: пятки давят на пол, спина прямая, через затылок и позвоночник фитбол как бы проходит «стержнем», выравнивающим корпус спины;</p> <p>-В среднем темпе выполнять движения руками: в стороны, вверх, вперед, вниз; выполнять прямыми руками круговое вращение в лучезапястных, локтевых и плечевых суставах.</p> <p>3.Игра м\п «Молчанка»</p>	«Тучки и солнышко»
		<p>1.Закрепить умение сохранять правильную осанку при выполнении упр. для рук и ног в сочетании с покачиваниями на мяче.</p> <p>2.Укреплять дыхательную систему, мелкую моторику.</p> <p>3.Воспитывать настойчивость в достижении результата</p>	<p>1.Ходьба и бег по кругу с бросанием и ловлей мяча, боковой галоп.Бросание мяча вдаль</p> <p>2.ОРУ№5</p> <p>-«Наклоны» и.п.: сидя на фитболе, ноги на полу. Наклоняться в стороны: руки на поясе, руки за головой, руки в стороны;</p> <p>-наклоняться к выставленной в сторону ноге с различными положениями рук;</p> <p>-«Пошагаем» и.п.: 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 и.п.;</p> <p>3.Пальчиковая игра</p>	«Утки и собака»
		1.Закрепить умение сохранять правильную	1.Ходьба и бег по кругу с бросанием и ловлей мяча, боковой	«Утки и собака»

		<p>осанку при выполнении упр. для рук и ног в сочетании с покачиваниями.</p> <p>2.Укреплять дыхательную систему.</p> <p>3.Воспитывать настойчивость.</p>	<p>галоп.Бросание мяча вдаль</p> <p>2.ОРУ№ 5</p> <p>-В среднем темпе выполнять движения руками: в стороны, вверх, вперед, вниз; выполнять прямыми руками круговое вращение в лучезапястных, локтевых и плечевых суставах</p> <p>-«Наклоны» и.п.: сидя на фитболе, ноги на полу.</p> <p>3.Пальчиковая игра</p>	
		<p>1.Повторить умение сохранять правильную осанку при выполнении упр. для рук и ног в сочетании с покачиваниями.</p> <p>2.Формировать навык правильной осанки.</p> <p>3.Укреплять дыхательную систему</p>	<p>Ходьба на носках, мяч за головой.на пятках-на голове.Бег с прокатыванием мяча</p> <p>2.ОРУ№6</p> <p>Сидя на фитболе</p> <p>-ходьба на месте, не отрывая носков;</p> <p>-ходьба, высоко поднимая колени</p> <p>-выполнять движения руками: в стороны, вверх, вперед, вниз; выполнять прямыми руками круговое вращение в лучезапястных, локтевых и плечевых суставах.</p> <p>3.Дыхательное упражнение</p>	«Лягушки и цапля»
		<p>1.Повторить умение сохранять правильную осанку при выполнении упр. для рук и ног в сочетании с покачиваниями.</p> <p>2.Формировать навык правильной осанки.</p> <p>3.Укреплять дыхательную систему</p>	<p>Ходьба на носках, мяч за головой.на пятках-на голове.Бег с прокатыванием мяча</p> <p>2.ОРУ№6</p> <p>Сидя на фитболе</p> <p>-ходьба на месте, не отрывая носков;</p> <p>-ходьба, высоко поднимая колени;</p> <p>-из положения ступни вместе, раздвинуть пятки в стороны и вернуться в исходное положение;</p> <p>-приставной шаг в сторону</p> <p>3.Дыхательное упражнение</p>	«Лягушки и цапля»
		<p>1.Совершенствовать умение сохранять правильную осанку при</p>	<p>1.Ходьба и бег змейкой, прокатывание мяча по прямой.</p> <p>2.ОРУ№6</p>	«Быстрая гусеница»

		<p>выполнении упр. для рук и ног в сочетании с покачиваниями.</p> <p>2.Развивать координацию движений, ловкость.</p> <p>3.Воспитывать настойчивость в достижении цели.</p>	<p>-Самостоятельно покачиваться на фитболе с опробованием установки: пятки давят на пол, спина прямая, через затылок и позвоночник фитбол как бы проходит «стержнем», выравнивающим корпус спины;</p> <p>- выполнять движения руками: в стороны, вверх, вперед, вниз; выполнять прямыми руками круговое вращение в лучезапястных, локтевых и плечевых суставах.</p> <p>3.Игра м\п «Съедобное- несъедобное»</p>	
		<p>1.Совершенствовать умение сохранять правильную осанку при выполнении упр. для рук и ног в сочетании с покачиваниями.</p> <p>2.Формировать навык правильной осанки</p> <p>3.Воспитывать положительные эмоции.</p>	<p>1.Ходьба и бег змейкой, прокатывание мяча по прямой.</p> <p>2. ОРУ №6</p> <p>-Ходьба, высоко поднимая колени;</p> <p>-из положения ступни вместе, раздвинуть пятки в стороны и вернуться в исходное положение;</p> <p>-приставной шаг в сторону</p> <p>-из положения сидя ноги врозь перейти в положение ноги скрестно</p> <p>3.Игра м\п «Съедобное - несъедобное</p>	«Быстрая гусеница»
Декабрь				
		<p>1.Учить сохранять правильную осанку при уменьшенной площади опоры (тренировка равновесия и координации)</p> <p>2.Формировать правильную осанку.</p> <p>3.Развивать координацию движений.</p>	<p>1.Ходьба на носках, пятках, подскоками, бег с высоким подниманием колена. Бросание мяча вверх, вниз-ловля..</p> <p>2.ОРУ №7</p> <p>- Поочередно выставлять ноги на пятку, вперед, в сторону, руки на фитболе;</p> <p>-Поочередно выставлять ноги вперед, в сторону, на носок.</p> <p>-Ходьба по гимнастической скамейке с прокатыванием мяча</p> <p>-Поднимание мяча ногами, сидя на скамейке</p> <p>3.Самомассаж, сидя на фитболе</p>	Эстафета с фитболом (прил.№3) «Колобок»

		<p>1.Продолжать учить сохранять правильную осанку при уменьшенной площади опоры (тренировка равновесия и координации)</p> <p>2.Формировать правильную осанку.</p> <p>3.Развивать координацию движений.</p>	<p>1.Ходьба на носках, пятках,подскоками,бег с высоким подниманием колена. Прокатывание мяча в ворота.</p> <p>2.ОРУ №7</p> <p>-Поочередно выставлять ноги вперед, в сторону, на носок;</p> <p>-То же упражнение с различными положениями рук: одна вперед, другая вверх; одна за голову, другая в сторону.</p> <p>-Передача мяча по кругу</p> <p>3.Самомассаж, сидя на фитболе</p>	<p>Эстафета с фитболом «Колобок»</p>
		<p>1.Закрепить умение сохранять правильную осанку при уменьшенной площади опоры (тренировка равновесия и координации)</p> <p>2.Укреплять мышечный корсет</p> <p>3.Укреплять дыхательную систему</p>	<p>1.Ходьба и бег змейкой, прокатывание мяча по прямой.</p> <p>2.ОРУ№7</p> <p>- Поочередно выставлять ноги на пятку, вперед, в сторону, руки на фитболе;</p> <p>-Поочередно выставлять ноги вперед, в сторону, на носок.</p> <p>-Ходьба по гимнастической скамейке с прокатыванием мяча</p> <p>-Поднимание мяча ногами, сидя на скамейке</p> <p>-Ползание на четвереньках,тол-кая мяч головой</p> <p>3.Игра м\п «Крутятся вперед колеса»</p>	<p>«Дракон кусает хвост»</p>
		<p>1.Закрепить умение сохранять правильную осанку при уменьшенной площади опоры (тренировка равновесия и координации)</p> <p>2.Укреплять мышечный корсет</p> <p>3.Укреплять дыхательную систему</p>	<p>1.Ходьба и бег змейкой, прокатывание мяча по прямой.</p> <p>2.ОРУ№ 7</p> <p>- Поочередно выставлять ноги на пятку, вперед, в сторону, руки на фитболе;</p> <p>-Поочередно выставлять ноги вперед, в сторону, на носок.</p> <p>-Ходьба по гимнастической скамейке с прокатыванием мяча</p> <p>-Поднимание мяча ногами, сидя на скамейке</p> <p>-Перебрасывание мяча друг другу</p> <p>3.Игра м\п «Крутятся вперед</p>	<p>«Дракон кусает хвост»</p>

			колеса»	
		<p>1.Повторить упражнения на уменьшенной площади опоры, сохраняя равновесие</p> <p>2.Увеличить гибкость и подвижность суставов.</p> <p>3.Укреплять мышечный корсет</p>	<p>1.Ходьба и бег по кругу с бросанием и ловлей мяча, боковой галоп. Бросание мяча вдаль.</p> <p>2.ОРУ № 8</p> <p>- Поочередно выставлять ноги на пятку, вперед, в сторону, руки на фитболе;</p> <p>-Поочередно выставлять ноги вперед, в сторону, на носок.</p> <p>-Ходьба по гимнастической скамейке с прокатыванием мяча</p> <p>-Поднимание мяча ногами, сидя на скамейке</p> <p>3.Гимнастика для глаз</p>	«Бездомный заяц»
		<p>1.Повторить упражнения на уменьшенной площади опоры, сохраняя равновесие</p> <p>2.Увеличить гибкость и подвижность суставов</p> <p>3.Укреплять мышечный корсет</p>	<p>1.Ходьба и бег по кругу с бросанием и ловлей мяча, боковой галоп. Бросание мяча на точность.</p> <p>2.ОРУ № 8</p> <p>- Поочередно выставлять ноги на пятку, вперед, в сторону, руки на фитболе;</p> <p>-Поочередно выставлять ноги вперед, в сторону, на носок.</p> <p>-Ходьба по гимнастической скамейке с прокатыванием мяча</p> <p>-Поднимание мяча ногами, сидя на скамейке</p> <p>3.Гимнастика для глаз</p>	«Бездомный заяц»
		<p>1.Совершенствовать качество выполнения упражнений, сохраняя равновесие. координацию движений</p> <p>2.Формировать и укреплять осанку</p> <p>3.Воспитывать положительные эмоции.</p>	<p>1.Ходьба и бег по кругу, вращательную. Прокатывание мяча по прямой, одной рукой сбоку.</p> <p>2 ОРУ № 8</p> <p>-Поочередно выставлять ноги вперед, в сторону, на носок;</p> <p>-То же упражнение с различными положениями рук: одна вперед, другая вверх; одна за голову, другая в сторону.</p> <p>Наклоняться в стороны: руки на поясе, руки за головой, руки в стороны;</p> <p>- наклоняться к выставленной в</p>	«Лиса и тушканчики»

			<p>сторону ногу с различными положениями рук;</p> <p>3.Игра п\м «Молчанка»</p>	
		<p>1.Совершенствовать качество выполнении упражнений, сохраняя равновесие и координацию.</p> <p>2.Формировать и укреплять правильную осанку.</p> <p>3.Воспитывать положительные эмоции</p>	<p>1.Ходьба и бег по кругу, враспынную. Прокатывание маяча по прямой, одной рукой сбоку.</p> <p>2 ОРУ № 8</p> <p>-Поочередно выставлять ноги вперед, в сторону, на носок;</p> <p>-То же упражнение с различными положениями рук: одна вперед, другая вверх; одна за голову, другая в сторону.</p> <p>Наклоняться в стороны: руки на поясе, руки за головой, руки в стороны;</p> <p>- наклоняться к выставленной в сторону ногу с различными положениями рук;</p> <p>3.Игра п\м «Молчанка»</p>	«Лиса и тушканчики»
Январь				
		<p>1.Обучить упражнениям на сохранение равновесия с различными положениями на мяче.</p> <p>2.Развивать координацию движений</p> <p>3.Укреплять различные группы мышц (рук, спины, свода стоп)</p>	<p>1.Ходьба и бег змейкой, отбивание мяча о пол, подскоки с мячом в движении.</p> <p>2.ОРУ № 9</p> <p>-Наклониться в стороны поочередно, сидя на фитболе: ноги стоят на полу, руки на поясе, руки за головой, руки в стороны;</p> <p>-наклониться поочередно в разные стороны к выставленной в сторону ногу с различными положениями рук;</p> <p>-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.</p> <p>3.Самомассаж стоп</p>	«Ловишки и для Смешариков»
		<p>1.Продолжать обучение сохраняя равновесие с</p>	<p>1.Ходьба и бег змейкой, отбивание мяча о пол, подскоки с мячом в</p>	«Ловишки и для

		<p>различными положениями на мяче.</p> <p>2.Развивать координацию движений</p> <p>3.Укреплять различные группы мышц (рук, спины, свода стоп)</p>	<p>движении.</p> <p>2.ОРУ № 9</p> <p>-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.</p> <p>-наклониться в стороны поочередно, сидя на фитболе: ноги стоят на полу, руки на поясе, руки за головой, руки в стороны;</p> <p>-наклониться поочередно в разные стороны к выставленной в сторону ног с различными положениями рук;</p> <p>3.Самомассаж стоп</p>	Смешарики»
		<p>1.Закрепить умение сохранять равновесие с различными положениями на мяче.</p> <p>2.Укреплять мышцы спины.</p> <p>3.Формировать правильную осанку</p>	<p>1.Ходьба и бег с изменением темпа и направления движения</p> <p>2.ОРУ № 9</p> <p>-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.</p> <p>-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.</p> <p>- лежа на животе, сгибать поочередно ноги, руки на полу</p> <p>3.Игра м\п «Съдобное-несъдобное»</p>	«Пингины на льдине»
		<p>1.Закрепить умение сохранять равновесие с различными положениями на мяче</p> <p>2.Развивать координацию движений, силу.</p>	<p>1.Ходьба и бег с изменением темпа и направления движения</p> <p>2.ОРУ № 9</p> <p>-сидя на фитболе, в медленном темпе сделать несколько шагов вперед и лечь спиной на фитбол,</p>	«Пингины на льдине»

		3. Воспитывать целеустремленность, дружеские отношения.	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. - лежа на животе, сгибать поочередно ноги,руки на полу 3.Игра м\п «Съдобное-несъдобное»	
		1.Повторить упражнения с различными положениями на мяче 2.Развивать координацию движений, ловкость. 3.Воспитывать настойчивость, положительные эмоции	1.Ходьба и бег по кругу с бросанием и ловлей мяча, боковой галоп. Бросание мяча вдаль. 2.ОРУ№ 10 -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 3.Пальчиковая гимнастика	«Горячий мяч»
		1.Повторить упражнения с различными положениями на мяч 2.Развивать координацию движений, ловкость. 3.Воспитывать настойчивость, поло-	1.Ходьба и бег по кругу с бросанием и ловлей мяча, боковой галоп. Бросание мяча вдаль. 2.ОРУ№ 10 -Исходное положение — лежа на животе на фитболе, руки на полу, ноги в «стартовом» положении.	«Горячий мяч»

		жительные эмоции	<p>Поочередно поднимать ноги до горизонтали, руки должны быть согнуты, плечи - над кистями.</p> <p>-В том же исходном положении поднимать поочередно ноги, сгибая в коленях.</p> <p>-Исходное положение — лежа на спине на полу, прямые ноги на фитболе. Выполнять поочередно махи прямой ногой вверх.</p> <p>Исходное положение - лежа на спине на полу, руки вдоль туловища, ноги стопами опираются на фитбол.</p> <p>Поочередные махи согнутой ногой</p> <p>3.Пальчиковая гимнастика</p>	
		<p>1.Совершенствовать умение сохранять равновесие и правильную осанку с различными положениями на мяче</p> <p>2.Укреплять различные группы мышц (рук, спины, брюшного пресса)</p> <p>3.Воспитывать осознанное отношение к своему здоровью.</p>	<p>1.Ходьба и бег по кругу с бросанием и ловлей мяча, боковой галоп. Бросание мяча на точность.</p> <p>2.ОРУ № 10</p> <p>-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.</p> <p>-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.</p> <p>-Исходное положение — лежа на животе на фитболе, ноги полусогнуты в «стартовом» положении на полу. Согнуть руки в локтях, ладонями вперед («крылышки»). Голову не поднимать.</p> <p>3.Игра м\п «Крутятся вперед колеса»</p>	Эстафета с фитболом «Толкни и догони»
		1.Совершенствовать умение сохранять	1.Ходьба и бег по кругу с бросанием и ловлей мяча, боковой	Эстафета с

		<p>равновесие и правильную осанку с различными положениями на мяче</p> <p>2.Укреплять различные группы мышц (рук, спины, брюшного пресса)</p> <p>3.Воспитывать осознанное отношение к своему здоровью.</p>	<p>галоп .Бросание мяча на точность.</p> <p>2.ОРУ№ 10</p> <p>-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.</p> <p>-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.</p> <p>-Исходное положение — лежа на животе на фитболе, ноги полусогнуты в «стартовом» положении на полу. Согнуть руки в локтях, ладонями вперед («крылышки»). Голову не поднимать.</p> <p>3.Игра м\п «Крутятся вперед колеса</p>	<p>фитболом</p> <p>«Толкни и догони»</p>
--	--	--	---	--

Февраль

		<p>1.Научить выполнению упражнений в расслаблении мышц на фитболе.</p> <p>2.Укреплять различные группы мышц (рук, спины, брюшного пресса)</p> <p>3.Формировать навык правильной осанки.</p>	<p>1.Ходьба на носках, мяч над головой, на пятках-на голове. Ползание на четвереньках толкая мяч головой. Бег мелким шагом.</p> <p>2.ОРУ № 1</p> <p>-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>-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.</p> <p>-Наклониться в стороны поочередно, сидя на фитболе: ноги</p>	<p>«Лиса и тушканчики»</p>
--	--	---	--	----------------------------

			<p>стоят на полу, руки на поясе, руки за головой, руки в стороны;</p> <p>-наклониться поочередно в разные стороны к выставленной в сторону ног с различными положениями рук.</p> <p>3. Дыхательная гимнастика</p>	
		<p>1. Продолжать учить выполнению упражнений в расслаблении мышц на фитболе</p> <p>2. Повторить упражнения на развитие равновесия и правильной осанки</p> <p>3. Формировать навык правильной осанки</p>	<p>1. Ходьба на носках, мяч над головой, на пятках-на голове. Ползание на четвереньках толкая мяч головой. Бег мелким шагом.</p> <p>2. ОРУ № 1</p> <p>-сидя на полу спиной к фитболу, придерживая его сзади, расслабить мышцы шеи и спины, положить голову на фитбол и покачиваться влево - вправо.</p> <p>-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.</p> <p>-Наклониться в стороны поочередно, сидя на фитболе: ноги стоят на полу, руки на поясе, руки за головой, руки в стороны;</p> <p>-наклониться поочередно в разные стороны к выставленной в сторону ног с различными положениями рук.</p> <p>3. Дыхательная гимнастика</p>	«Лиса и тушканчики»
		<p>1. Закрепить умение выполнять упражнения в расслаблении мышц на фитболе</p> <p>2. Повторить упражнения на развитие равновесия и правильной осанки</p> <p>3. Воспитывать стойкий интерес к занятиям ФК</p>	<p>1. Ходьба на носках, пятках, подскоками, бег с высоким подниманием колена. Прокатывание мяча в ворота.</p> <p>2. ОРУ № 1</p> <p>Выполнить из положения стоя лицом к мячу: 1–2 присели, проверили положение; 3–4 встали, руки в стороны. По сигналу все разбежались в рассыпную и бегают между фитболами, по другому</p>	«Тучки и солнышко»

			<p>сигналу подбежали к своим фитболам и присели.</p> <p>-Стоя на коленях на полу лицом к фитболу, разгибая ноги, сделать пережат в положение на живот на фитболе. Ноги и руки упираются в пол</p> <p>-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>3.Гимнастика для глаз</p>	
		<p>1.Закрепить умение выполнять упражнения в расслаблении мышц на фитболе</p> <p>2.Повторить упражнения на развитие равновесия и правильной осанки</p> <p>3.Воспитывать стойкий интерес к занятиям ФК</p>	<p>1.Ходьба на носках, пятках, подскоками, бег с высоким подниманием колена. Прокатывание мяча в ворота.</p> <p>2.ОРУ №1</p> <p>Выполнить из положения стоя лицом к мячу: 1–2 присели, проверили положение; 3–4 встали, руки в стороны. По сигналу все разбежались в рассыпную и бегают между фитболами, по другому сигналу подбежали к своим фитболам и присели.</p> <p>-Стоя на коленях на полу лицом к фитболу, разгибая ноги, сделать пережат в положение на живот на фитболе. Ноги и руки упираются в пол</p> <p>-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>3.Гимнастика для глаз</p>	«Тучки и солнышко»
		<p>1.Разучить комплекс ОРУ «Бравые солдаты»</p> <p>2.Совершенствовать качество выполнения упражнений.</p>	<p>1.Ходьба и бег змейкой, отбивание мяча о пол, подскоки с мячом в движении.</p> <p>2.ОРУ № «Бравые солдаты»</p> <p>И.п – лежа на спине на полу, ноги</p>	«Лиса и тушканчики»

		3.Укреплять дыхательную систему, мышечный корсет.	<p>прямые на фитболе. Приподнимать таз от пола. Можно выполнять одновременно парами, располагаясь зеркально.</p> <p>-Переходы из положения упор сидя, фитбол на прямых ногах, прокатывая по ногам к груди в положение лежа на полу.</p> <p>-Исходное положение – лежа на спине на полу, ногами обхватить фитбол. Согнуть колени и сжать фитбол. Можно выполнить поочередно вдвоем. То же в положении сидя.</p> <p>3.Самомассаж лица</p>	
		<p>1.Закрепить комплекс «Бравые солдаты»</p> <p>2.Совершенствовать качество выполнения упражнений.</p> <p>3.Укреплять дыхательную систему, мышечный корсет.</p>	<p>1.Ходьба и бег змейкой, отбивание мяча о пол, подскоки с мячом в движении.</p> <p>2.ОРУ № «Бравые солдаты»</p> <p>И.п – лежа на спине на полу, ноги прямые на фитболе. Приподнимать таз от пола. Можно выполнять одновременно парами, располагаясь зеркально.</p> <p>-Переходы из положения упор сидя, фитбол на прямых ногах, прокатывая по ногам к груди в положение лежа на полу.</p> <p>-Исходное положение – лежа на спине на полу, ногами обхватить фитбол. Согнуть колени и сжать фитбол. Можно выполнить поочередно вдвоем. То же в положении сидя.</p> <p>3.Самомассаж лица</p>	«Лиса и тушканчики»
		<p>1.Разучить танцевальную композицию «Я убегу.бегу...»</p> <p>2.Повторить базовые положения при выполнении упражнений в разных и.п</p> <p>3.Развивать гибкость, координацию движений.</p>	<p>1.Ходьба и бег по кругу, вращивание маяча по прямой, одной рукой сбоку.</p> <p>2. ОРУ №2</p> <p>И.п. – лежа на спине на полу, прямые ноги вместе, руки вытянуты за головой, фитбол в руках.</p> <p>Передавать фитбол из рук в ноги и</p>	«Боулинг»

			<p>наоборот.</p> <p>-Стоя на коленях на полу лицом к фитболу, разгибая ноги, сделать пережат в положение на живот на фитболе. Ноги и руки упираются в пол.</p> <p>-Лежа на спине на полу, согнутые в коленях ноги лежат на фитболе. Напрягая мышцы ног, прижать фитбол к ягодицам.</p> <p>3. Упражнения с массажным мячом для рук и ног.</p>	
		<p>1.Закрепить танцева-льную композицию «Я убегу, улечу, уплыву...»</p> <p>2.Повторить базовые положения при выполнении упражнений в разных и.п.</p> <p>3.Развивать равновесие, координацию.</p>	<p>1. Ходьба и бег по кругу, врассыпную. Прокатывание маяча по прямой, одной рукой сбоку.</p> <p>2. ОРУ №2</p> <p>-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.</p> <p>-Лежа на спине на полу, согнутые в коленях ноги лежат на фитболе. Напрягая мышцы ног, прижать фитбол к ягодицам. 3. Упражнения с массажным мячом для рук и ног.</p>	«Боулинг»

Рабочая программа Модуля 3 «Мой фитбол»

Содержание

Задачи:

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

Упражнения:

• комплексы общеразвивающих упражнений в соответствии с возрастными требованиями к занимающимся.

2..Научить выполнению упражнений на растягивание с использованием фитбола.

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 - 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.

3.Совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии.

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

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Дата по плану	Дата по факту	Цели и задачи	Программное содержание	Игры с фитболом
Март				
		1. Научить выполнению комплекса ОРУ с использованием фитбола в едином для всей группы темпе. 2. Повторить упражнения с бросанием и ловлей фитбола 3. Формировать навык правильной осанки.	1. Ходьба и бег с изменением темпа и направления движения 2. ОРУ №3 -бросание мяча вверх, о пол-ловля его после отскока. -бросание мяча на дальность 3. Игра м\п «Летает-не летает»	«Пингвины на льдине»
		1. Продолжать учить выполнению комплекса ОРУ с использованием фитбола в едином для всей группы темпе.	1. Ходьба и бег с изменением темпа и направления движения 2. ОРУ № 3 -бросание мяча вверх, о пол-	«Пингвины на льдине»

		<p>2.Повторить упражнения с бросанием и ловлей фитбола</p> <p>3.Формировать навык правильной осанки.</p>	<p>ловля его после отскока.</p> <p>-бросание мяча на дальность</p> <p>3.Игра м\п «Летает-не летает»</p>	
		<p>1.Закрепить выполнение комплекса ОРУ с использованием фитбола в едином для всей группы темпе.</p> <p>2.Повторить упражнения с прокатыванием фитбола</p> <p>3.Развивать мышечную систему.</p>	<p>1.Ходьба и бег по кругу с бросанием и ловлей мяча, боковой галоп. Бросание мяча на точность.</p> <p>2.ОРУ № 3</p> <p>- Ходьба по гимнастической скамейке с прокатыванием мяча</p> <p>-прокатывание мяча одной рукой сбоку</p> <p>3.Дыхательная гимнастика</p>	<p>Эстафета с фитболом «Прокати змейкой»</p>
		<p>1.Закрепить выполнение комплекса ОРУ с использованием фитбола в едином для всей группы темпе.</p> <p>2.Повторить упражнения с прокатыванием фитбола</p> <p>3.Развивать мышечную систему.</p>	<p>1.Ходьба и бег по кругу с бросанием и ловлей мяча, боковой галоп. Бросание мяча на точность.</p> <p>2.ОРУ № 3</p> <p>- Ходьба по гимнастической скамейке с прокатыванием мяча</p> <p>-прокатывание мяча одной рукой сбоку</p> <p>3.Дыхательная гимнастика</p>	<p>Эстафета с фитболом «Прокати змейкой»</p>
		<p>1.Повторить комплекс ОРУ</p> <p>2.Закреплять умение выполнять в едином для всей группы темпе.</p> <p>3.Укреплять дыхательную систему.</p>	<p>1.Ходьба и бег по кругу с бросанием и ловлей мяча, боковой галоп.</p> <p>Перебрасывание мяча друг другу с отскоком о пол.</p> <p>2.ОРУ № 4</p> <p>-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.</p> <p>-Исходное положение - лежа</p>	<p>«Зайцы и волк»</p>

			<p>на фитболе, руки в упоре на полу. Сделать несколько шагов руками вперед и назад. Затылок, шея, спина должны быть на прямой линии.</p> <p>3.Релаксация на фитболе</p>	
		<p>1.Повторить комплекс ОРУ</p> <p>2.Закреплять умение выполнять в едином для всей группы темпе.</p> <p>3.Укреплять дыхательную систему.</p>	<p>1.Ходьба и бег по кругу с бросанием и ловлей мяча, боковой галоп.</p> <p>Перебрасывание мяча другу другу с отскоком о пол.</p> <p>2.ОРУ № 4</p> <p>-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.</p> <p>-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.</p> <p>3.Релаксация на фитболе</p>	«Зайцы и волк»
		<p>1.Совершенствовать умение выполнять комплекс ОРУ с использованием фитбола в едином для всей группы темпе</p> <p>2.Повторить упражнения на сохранение равновесия с различными положениями на мяче.</p> <p>3.Укреплять дыхательную систему, развивать координацию движений</p>	<p>1.Ходьба на носках, мяч над головой, на пятках-на голове.</p> <p>Ползание на четвереньках толкая мяч головой. Бег мелким шагом.</p> <p>2.ОРУ № 4</p> <p>- «Прокатись» <i>и.п.</i>: стоя правым боком к фитболу. Шаг правой ногой через фитбол, прокат на фитболе; затем приставить левую ногу.</p> <p>-«Наклоны» сидя на мяче : наклоняться вперед, ноги врозь;</p>	«Быстрая лягушка»

			-«Мостик» лежа на фитболе спиной, руки и ноги в упоре на полу 3.Игра м\п «Молчанка»	
		1.Совершенствовать умение выполнять комплекс ОРУ с использованием фитбола в едином для всей группы темпе 2. Повторить упражнения на сохранение равновесия с различными положениями на мяче. 3.Укреплять дыхательную систему, развивать координацию движений	1.Ходьба на носках, мяч над головой, на пятках-на голове. Ползание на четвереньках толкая мяч головой. Бег мелким шагом. 2.ОРУ № 4 - «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 3.Игра м\п «Молчанка»	«Быстрая лягушка»
Апрель				
		1.Научить выполнению упражнений на растягивание с использованием фитбола. 2.Повторить отбивание мяча о пол на месте и в движении. 3.Укреплять различные группы мышц (рук, плечевого пояса, спины, брюшного пресса)	1.Ходьба на носках, пятках, бег с высоким подниманием колена, широким шагом. Прокатывание мяча в ворота. 2.ОРУ №5 -«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. -отбивание мяча на месте	«Горячий мяч»

			-в движении 3.Игра м\п «Тише едешь»	
		<p>1.Продолжать учить выполнять упражнения на растягивание с использованием мяча</p> <p>2.Повторить отбивание мяча о пол на месте и в движении</p> <p>3.Укреплять различные группы мышц (рук, плечевого пояса, спины, брюшного пресса)</p>	<p>1.Ходьба на носках, пятках, бег с высоким подниманием колена, широким шагом Прокатывание мяча в ворота.</p> <p>2.ОРУ №5</p> <p>-стоя на одном колене, спиной к фитболу, другое колено - на мяче, руки на полу. Выполнить несколько пружинистых движений назад;</p> <p>-лежа спиной на фитболе, руки в стороны, угол между голенью и бедром 90°, точка контакта с мячом - на средней линии, лопаток;</p> <p>-Лицом к фитболу, стоя на коленях, перейти в положение лежа на животе, руки в упоре, одна нога согнута.</p> <p>-Аналогичное упражнение, но опора на фитбол коленом согнутой ноги, другая выпрямлена вверх.</p> <p>-Лежа спиной на фитболе, руки на полу, одна нога вверх.</p> <p>-И.п. –то же, ноги вверх</p> <p>-отбивание мяча на месте</p> <p>-в движении</p> <p>3.Игра м\п «Тише едешь»</p>	«Горячий мяч»
		<p>1.Закрепить умение выполнять упражнения в расслаблении мышц на фитболе</p> <p>2.Повторить упражнения на развитие равновесия и правильной осанки</p> <p>3.Воспитывать стойкий интерес к занятиям ФК</p>	<p>.Ходьба и бег по кругу, в рассыпную.</p> <p>Прокатывание мяча по прямой, одной рукой сбоку .</p> <p>«ОРУ № 5</p> <p>-Исходное положение - в упоре лежа на животе на фитболе. Сгибая ноги, прокатить фитбол к груди.</p> <p>-Исходное положение - то же, но опора на фитбол одной</p>	«Пингвины на льдине»

			<p>ногой.</p> <p>-Лицом к фитболу, стоя на коленях, перейти в положение лежа наживоте, руки в упоре, одна нога согнута.</p> <p>3.Пальчиковая гимнастика</p>	
		<p>1.Закрепить умение выполнять упражнения на растягивание с использованием мяча</p> <p>2.Повторить упражнения на развитие равновесия и правильной осанки</p> <p>3.Формировать и укреплять осанку</p>	<p>Ходьба и бег по кругу, враспынную. Прокатывание мяча по прямой, одной рукой сбоку.</p> <p>2.ОРУ № 5</p> <p>-И.п.- стоя на одном колене боком к мячу, другая нога выпрямлена и опирается на мяч ступней. Выполнять медленные пружинистые покачивания;</p> <p>-«Каток» <i>и.п.</i>: стоя на одном колене спиной к фитболу, другое колено — на мяче, руки на полу. Выполнить несколько пружинистых движений назад.</p> <p>3.Релаксация на мяче.</p>	«Бармалей и куклы»
		<p>1.Повторить упражнения с различными положениями на мяче.</p> <p>2.Укреплять мышечный корсет, дыхательную систему.</p> <p>3.Воспитывать желание ежедневно заниматься ФУ.</p>	<p>1.Ходьба и бег по кругу с бросанием и ловлей мяча, боковой галоп.</p> <p>Перебрасывание мяча другу с отскоком о пол.</p> <p>2. ОРУ № 6</p> <p>- 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;</p> <p>-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</p>	«Цапля и лягушки»

			<p>полу, руки придерживают фитбол сбоку. Переступая ногами, вернуться в исходное положение.</p> <p>3. Пальчиковая гимнастика «Кошка и мышка»</p>	
		<p>1. Повторить игровые упражнения с фитболом</p> <p>2. Развивать глазомер, равновесие, координацию.</p> <p>3. Воспитывать положительные эмоции.</p>	<p>1. «Цирковая лошадка»</p> <p>2. «Толкни и догони»</p> <p>3. «Волчок»</p> <p>4. «Потягушки»</p>	«Боулинг»
		<p>1. Повторить подвижные игры с фитболом</p> <p>2. Формировать интерес к занятиям ФУ.</p> <p>3. Воспитывать выносливость</p>		<p>«Бездомный заяц»</p> <p>«Пингвины на льдине»</p> <p>«Ловишки для Смеша-риков»</p> <p>«Лиса и тушканчики»</p>
		<p>1. Повторить эстафеты с фитболом</p> <p>2. Побуждать к проявлению настойчивости при достижении результата.</p> <p>3. Укреплять дыхательную систему, мышечный корсет.</p>	<p>-«Колобок»</p> <p>- «Толкни и догони»</p> <p>-«Попрыгунчики»</p> <p>-«Веселая гусеница»</p>	
Май				
		<p>1. Совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии.</p> <p>2. Укреплять различные группы мышц.</p> <p>3. Формировать и укреплять осанку.</p>	<p>1. Ходьба и бег змейкой, отбивание мяча о пол, подскоки с мячом в движении.</p> <p>2. ОРУ № 7</p> <p>- «Прокати» <i>и.п.</i>: в упоре лежа на животе на фитболе. Сгибая ноги, прокатить фитбол к груди;</p> <p>- «Поворот» <i>и.п.</i>: лежа на животе на фитболе.</p> <p>Перевернуться на спину;</p> <p>- «Прокатись» <i>и.п.</i>: стоя правым боком к фитболу. Шаг правой ногой через фитбол,</p>	«Утки и охотник»

			<p>прокат на фитболе; затем приставить левую ногу.</p> <p>-«Наклоны» сидя на мяче : наклоняться вперед, ноги врозь;</p> <p>-«Мостик» лежа на фитболе спиной, руки и ноги в упоре на полу</p> <p>3.Релаксация на мяче</p>	
		<p>1.Совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии.</p> <p>2.Укреплять различные группы мышц.</p> <p>3.Формировать и укреплять осанку</p>	<p>1.Ходьба и бег змейкой, отбивание мяча о пол, подскоки с мячом в движении.</p> <p>2.ОРУ № 7</p> <p>- «Махи» <i>и.п.</i>: лежа на спине на полу, прямые ноги на фитболе. Выполнять поочередно махи прямой ногой вверх;</p> <p>-<i>и.п.</i>: лежа на спине, на полу, руки вдоль туловища, ноги стопами опираются на фитбол. Поочередные махи согнутой ногой;</p> <p>-упражнения ранее разученные.</p> <p>3.Релаксация на мяче.</p>	«Утки и охотник»
		<p>1.Совершенствовать технику выполнения упражнений с фитболом.</p> <p>2.Побуждать к качественному выполнению движений.</p> <p>3.Воспитывать доброжелательные отношения.</p>	<p>1.Ходьба и бег по кругу,врас-сыпную. Прокатывание мяча по прямой, одной рукой сбоку.</p> <p>2.ОРУ № 7</p> <p>Ходьба на носках, мяч за головой, на пятках-на голове.</p> <p>Бег с прокатыванием мяча</p> <p>«Прокати» <i>и.п.</i>: в упоре лежа на животе на фитболе. Сгибая ноги, прокатить фитбол к груди;</p> <p>«Поворот» <i>и.п.</i>: лежа на животе на фитболе.</p> <p>Перевернуться на спину;</p> <p>«Прокатись» <i>и.п.</i>: стоя</p>	«Быстрая гусеница»

			<p>правым боком к фитболу. Шаг правой ногой через фитбол, прокат на фитболе; затем приставить левую ногу.</p> <p>«Наклоны» сидя на мяче: наклоняться вперед, ноги врозь;</p> <p>«Мостик» лежа на фитболе спиной, руки и ноги в упоре на полу.</p> <p>3.Игра м\п «Чудесный шарик»</p>	
		<p>1.Совершенствовать технику выполнения упражнений в разных исходных положениях</p> <p>2.Укреплять мышечную , дыхательную системы.</p> <p>3.Формировать привычку в ЗОЖ.</p>	<p>1.Ходьба на носках, мяч за головой, на пятках-на голове. Бег с прокатыванием мяча</p> <p>2.ОРУ № 7</p> <p>- «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;</p> <p>-«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;</p> <p>-то же упражнение с опорой на фитбол одной ногой;</p> <p>«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>.</p> <p>3.Игра м\п «Чудесный шарик»</p>	«Быстрая гусеница»

		<p>1.Совершенствовать выполнение комплекса ОРУ с использованием фитбола в едином для всей группы темпе.</p> <p>2.Развивать творческую инициативу, внимание.</p> <p>3.Укреплять правильную осанку, равновесие.</p>	<p>.1.Ходьба и бег по кругу с бросанием и ловлей мяча, боко-вой галоп. Передача мяча в па-рах.</p> <p>ОРУ № 8</p> <p>-Творческие задания: «Ай да я!»</p> <p>Водящий в центре показывает танцевальные движения под музыку, затем выбирает следующего и т.д.</p> <p>«Танец-загадка»</p> <p>Водящий в центре имитирует особенности животных, птиц и т.д. Остальные отгадывают</p>	«Пингвины на льдине»
		<p>1.Повторить выполнение упражнений в расслаблении мышц на фитболе.</p> <p>2.Совершенствовать технику владения мячом.</p> <p>3.Развивать мелкую моторику</p>	<p>1.Ходьба и бег по кругу с бросанием и ловлей мяча, боковой галоп. Бросание мяча вдаль</p> <p>ОРУ № 8</p> <p>-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>-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>-прокатывание мяча по скамейке, отбивание мяча одной рукой на месте и в движении.</p> <p>3. Гимнастика для пальчиков «Моя семья»</p>	«Пингвины на льдине»

		1.Закреплять полученные ранее умения и навыки. 2. Развивать координацию движений, внимание, ловкость. 3.Воспитывать положительные эмоции.	Развлечение «Путешествие на шариках-Смешариках» (сценарий прилагается)	
		1.Закреплять полученные ранее умения и навыки. 2..Укреплять мышечный корсет, формировать навык правильной осанки 2.Воспитывать положительные эмоции.	Развлечение «Путешествие в «Играй-город» (сценарий прилагается)	

Рабочая программа Модуля 4 «Веселый фитбол»

Содержание

Задачи:

1. Познакомить детей с комплексами упражнений различной направленности:

- А) фитбол-гимнастикой (общеразвивающая направленность)
«Ушастый нянь», «Часики», «Кукушечка», «Веселый мячик»
- Б) фитбол-ритмика (танцевально-ритмическая направленность)
«Кап-кап», «Две подружки», «Танец сидя», «Большая стирка»
- В) фитбол-коррекция (профилактико-корректирующая направленность)
«Марыся», «Волшебный цветок»)

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

ИЮНЬ				
Дата по плану	Дата по факту	Цели и задачи	Программное содержание	Игры с фитболом
		Разучить комплекс «Ушастый нянь»	1.Ходьба на носках, пятках, бег с высоким подниманием колена, широким шагом . 2 ОРУ № 1	«Пингвины на льдине»
		Закрепить комплекс «Ушастый нянь»	1.Ходьба на носках, пятках, бег с высоким подниманием колена,	«Пингвины на льдине»

			широким шагом . 2.ОРУ № 1	
		Разучить комплекс «Часики»	1.Ходьба на носках, мяч над головой, на пятках-на голове. Ползание на четвереньках толкая мяч головой. Бег обычный, мелким шагом. 2.ОРУ № 2	«Быстрая гусеница»
		Закрепить комплекс «Часики»	1.Ходьба на носках, мяч над головой, на пятках-на голове. Ползание на четвереньках толкая мяч головой. Бег обычный, мелким шагом. 2 ОРУ №2	«Быстрая гусеница»
		Разучить комплекс «Кукушечка»	1.Ходьба и бег с мячом в руках, прокатывание мяча змейкой. 2.ОРУ №3	«Тучки и солнышко»
		Закрепить комплекс «Кукушечка»	1.Ходьба и бег с мячом в руках, прокатывание мяча змейкой. 2.ОРУ №3	«Тучки и солнышко»
		1.Закрепить навык выполненных упражнений. 2.Способствовать развитию силы мышц рук, пластичности. 3.Развивать внимание и ориентировку в пространстве.	Физкультурное развлечение «Путешествие в «Играй-город» Сценарий прилагается	
		1.Повторить изученный материал по ритмическим и сценическим танцам 2.Содействовать развитию танцевальности, чувства ритма, координации. 3.Воспитывать чувство прекрасного, коллективизма, взаимопонимания.	Физкультурное развлечение «Звезда футбола» 1.Конкурс «Разминка» (выполнение по показу инструктора) 2.Конкурс на лучшее исполнение «Танца сидя» 3.Конкурс на лучшее танцевальное движение «Ай да я!» 4.Конкурс «Любимый танец» Подведение итогов, награждение.	