

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение –  
детский сад «Детство»

г. Екатеринбург, пер. Банникова, д.7, тел./факс +7(343)338-28-67, 338-28-69  
e-mail: secret-detstvo@yandex.ru

УТВЕРЖДАЮ:



Директор  
МБДОУ – детского сада «Детство»  
И.В.Иванова  
от «30» августа 2021г.

ПРИНЯТО:

Педагогическим советом  
МБДОУ – детского сада «Детство»

Протокол № 1  
от «30» августа 2021г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА –  
ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
физкультурно – спортивной направленности  
«Веселый мяч - фитбол»**

Возраст обучающихся (5-7 лет)  
(срок реализации 2 года)

РАЗРАБОТАНО:  
рабочей группой  
старших воспитателей  
МБДОУ – детского сада «Детство»

Екатеринбург, 2021 г.

СОДЕРЖАНИЕ:

1.	Пояснительная записка	3
2.	Цель и задачи	5
3.	Содержание программы	6
4.	Планируемые результаты	22
5.	Организационно – педагогические условия	22
6	Форма аттестации/контроля и оценочные материалы	23
	Список литературы	24

программа дошкольного образования физкультурно – спортивной направленности «Веселый мяч - футбол».

Программа направлена на формирование двигательной культуры через обучение игровым действиям с мячами разных видов.

## **1. Пояснительная записка**

Одним из актуальных социальных вопросов в настоящее время остается охрана и укрепление здоровья подрастающего поколения. Чтобы быть здоровым, нужно овладевать искусством его сохранения и укрепления, что закладывается уже в дошкольном возрасте. Физическое воспитание играет главную роль во всестороннем развитии современного дошкольника. Дошкольный возраст – это возраст, в котором закладываются основы здоровья, физического развития, формируются двигательные навыки, создается фундамент для воспитания физических качеств, формирования основ здорового образа жизни. Именно в этом возрасте физическое воспитание является одним из необходимых условий правильного развития детей.

Известно, что здоровье ребенка формируется под воздействием целого комплекса факторов: биологических, экологических и др. Среди многообразных факторов, влияющих на состояние здоровья и работоспособность растущего организма, большое значение имеет оптимальная двигательная активность в рамках свободного двигательного режима. При недостатке ее возникает целый ряд негативных для ребенка последствий: происходит нарушение функций и структуры ряда органов, регуляции обмена веществ и энергии, снижается сопротивляемость организма к изменяющимся внешним условиям.

Ещё в древние времена игры носили не только развлекательный, но и лечебный характер. Римский врач Клавдий Гален прописывал своим больным игры с мячом в качестве лекарства. Создатель системы общественного дошкольного воспитания Фридрих Фребель считал, что мяч является средством всестороннего развития ребенка – дошкольника.

Важное место в системе физического воспитания детей дошкольного возраста занимают действия с мячами разных видов (простые мячи, футболы, массажные мячи, мячи набивные). Мяч – это снаряд, который требует ловкости и повышенного внимания. Упражнения в бросании, катании, ведении мяча способствуют развитию глазомера, координации, ловкости, ритмичности, согласованности движений, совершенствуют пространственную ориентировку, формируют умения действовать с мячом, приучают рассчитывать направление броска, согласовывать усилие с расстоянием, развивают выразительность движений. Занятия с футболами развивают координацию движений, ловкость, а также развивают чувство равновесия. Занимаясь с мячами различного веса и объёма, развиваются не только крупные мышцы, но и мелкие. Увеличивается подвижность в суставах пальцев и кистей, голени и стопы, усиливается кровообращение. При систематическом обучении дети без проблем совершают сложные координированные движения, начинают логически осмысливать свои действия, значительно улучшаются навыки владения мячом: свободно держать, передавать, бросать, вести мяч, следить за ним. Кроме того, правильно подобранные упражнения с мячом могут способствовать выработке таких психологических качеств, как внимательность, инициативность, целеустремленность. Особый интерес представляет использование игрового метода и упражнений из арсенала спортивных игр в системе физического воспитания детей старших и подготовительных групп в дошкольных образовательных учреждениях.

В детском организме заложены большие возможности для тренировок, а это дает возможность внедрять доступные детям элементы спорта в систему физического воспитания ДООУ. Ведь освоение элементов спортивных игр в дошкольном возрасте составляет основу для дальнейших занятий спортом.

Приобщение к спорту с раннего детства даёт человеку физическую закалку, воспитывает ловкость, чёткость и быстроту реакции, повышает активность, развивает чувство коллективизма. Базовыми двигательными качествами детей являются: ловкость, меткость, точность, подвижность, равновесие, ритмичность, быстрота реакции.

Из вышеизложенного, назрела острая необходимость поиска путей физического и духовного оздоровления дошкольников, эффективных средств развития двигательной активности ребенка,

развития интереса к движению как жизненной потребности быть ловким, сильным, смелым.

С этой целью была разработана рабочая программа физкультурно – спортивной направленности «Веселый мяч» (далее Программа), которая составлена на основе учебно-методических пособий Н.И.Николаевой «Школа мяча», Овчинниковой Т. С, Потапчук А. А.

«Двигательный игротренинг для дошкольников», Овчинниковой Т., Черной О., Баряевой Л.

«Игры, занятия и упражнения с мячами, на мячах, в мячах. Обучение, коррекция, профилактика»;

Данная программа разработана и составлена на основании нормативных правовых документов, регулирующих деятельность дошкольных образовательных учреждений:

Федеральный уровень:

Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 г. №1726-р) (далее – Концепция развития дополнительного образования детей);

Приоритетный проект «Доступное дополнительное образование для детей» (утвержден президиумом Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и приоритетным проектам (протокол от 30.11.2016 г. №11) (далее – Федеральный приоритетный проект).

Федеральный закон от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее – ФЗ № 273).

Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (далее – Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам).

Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 30.09.2020 г. №533 «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196.

Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (далее СанПиН)

Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 г. № 09-3242 «О направлении информации» (Вместе с Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)).

Письмо Минобрнауки России от 29.03.2016 г. № ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций» (Вместе с «методическими рекомендациями по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей»).

Приказ Минобрнауки России от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».

Региональный уровень:

Постановление правительства Свердловской области от 01.08.2019 г. №461-ПП «О региональном модельном центре дополнительного образования детей Свердловской области»;

Постановление Правительства Свердловской области от 06.08.2019 г. № 503-ПП «О системе персонифицирования финансирования дополнительного образования детей на территории Свердловской области»;

Приказ Министерства образования и молодежной политики Свердловской области от 30.03.2018 г. № 162-Д «об утверждении Концепции развития образования на территории Свердловской области на период до 2035 года»;

Приказ Министерства образования и молодежной политики Свердловской области от 26.06.2019 г. № 70-Д «Об утверждении методических рекомендаций «Правила персонифицирования финансирования дополнительного образования детей на территории Свердловской области».

Устав Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения – детского сада «Детство» от 20.05.2016 г.

Изменения (дополнения) к уставу Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения – детского сада «Детство» от 12.12.2017 г.

Направленность программы: оптимизация двигательной активности детей в ДООУ.

Новизна и актуальность: Данная программа предполагает использование в работе с детьми мячей разных видов (по размеру, весу и назначению, фитболов, массажных мячей) объединяет в себе элементы различных видов спорта. Программа помогает определить интересы ребенка к одному из видов спорта: футбол, баскетбол, волейбол.

## **2. Цели и задачи реализации Программы**

**Цель программы:** обогащение двигательного опыта детей за счёт усвоения разнообразных действий с мячом на достаточно высоком уровне, улучшение физического развития, физической подготовленности детей, обеспечение достаточной и разнообразной двигательной деятельности дошкольников.

### **Задачи:**

#### *Оздоровительные:*

1. Развивать силу мышц, поддерживающих правильную осанку.
2. Содействовать развитию координационных способностей, функции равновесия, вестибулярной устойчивости.
3. Обеспечить совершенствование функций организма, повышение его защитных свойств и устойчивости к заболеваниям.

#### *Образовательные:*

1. Формировать у воспитанников двигательный навык при выполнении игровых упражнений с предметами.
2. Формировать умение действовать с мячом-фитболом: общеразвивающие упражнения, основные движения (броски, отбивание).
3. Формировать простейшие технико-тактические действия с мячом: передача мяча, бросок через сетку, подача мяча, блокирование, разучить индивидуальную тактику, искусство ведения мяча и забрасывания в кольцо; умение выбирать более целесообразные способы и ситуации действий с мячом.
4. Формировать культуру движений и телесную рефлексия.
5. Формировать интерес к спортивным играм: волейбол, баскетбол, футбол.

#### *Воспитательные:*

1. Воспитывать у детей умение играть коллективно, подчинять собственные желания интересам коллектива, оказывать помощь товарищам в сложных ситуациях.
2. Воспитывать положительные черты характера, нравственные и волевые качества: настойчивость, самостоятельность, ответственность, смелость, взаимопомощь, трудолюбие; понимание значения и необходимости заботы о своем здоровье.
3. Воспитывать желание самостоятельно организовывать и проводить подвижные игры и упражнения со сверстниками и малышами.
4. Способствовать развитию интереса и потребности к занятиям физическими

упражнениями.

### **3. Содержание программы**

Основные формы работы – занятия, совместная деятельность, развлечения.

**Количество занятий:** 2 занятия в неделю, 8 занятий в месяц, 72 занятия в учебном году .

**Продолжительность занятия** 30 мин. в зависимости от возраста детей. Один раз в году совместное мероприятие с родителями. Итогом детской деятельности могут служить физкультурные досуги, праздники, развлечения.

Содержание программы представлено поурочным планированием учебного материала. Основа учебной программы — в ее вариативности, единстве обучения, воспитания и решения оздоровительных задач. Занятия составляются согласно педагогическим принципам, по своему содержанию соответствуют возрастным особенностям и физическим возможностям занимающихся. Учебный материал в них распределяется согласно принципу возрастания и чередования нагрузки. Согласно требованиям по физическому воспитанию ребенка, занятия составляют единую систему обучения и отвечают современным требованиям к технологии построения и проведения учебных занятий. Структура проведения занятий по школе мяча — общепринятая, и состоит из трех частей: подготовительной, основной и заключительной.

#### **Построение занятий:**

**Подготовительная часть** занимает от 5 до 15% общего времени и зависит от решения основных задач. Задачи этой части сводятся к тому, чтобы подготовить организм ребенка — его центральную нервную систему, различные функции - к работе: разогреть мышцы, связки и суставы, создать психологический и эмоциональный настрой, сосредоточить внимание. Начинать его рекомендуется со строевых упражнений с использованием элементов ритмической гимнастики и подключением игры. Но возможны и другие варианты конструирования занятий, по усмотрению педагога и с учетом условий работы. Однако при этом необходимо помнить об основных педагогических принципах систематичности, постепенности, доступности и пр. Система упражнений и игр строится от простого к сложному, от известного к неизвестному.

**Основная часть** длится от 70% до 85% общего времени. В этой части решаются основные задачи, формируются двигательные умения и навыки, идет основная работа над развитием двигательных способностей: гибкости, мышечной силы, быстроты движений, ловкости, выносливости и др. На этой стадии дается большой объем знаний, развивающих творческие способности детей, достигается оптимальный уровень физической нагрузки.

**Заключительная часть** длится от 3% до 7% общего времени. В том случае если в основной части имеет место большая физическая нагрузка, время заключительной части увеличивается. Это создает условия для постепенного снижения нагрузки и обеспечивает постепенный переход от возбужденного к относительно спокойному состоянию детей. В заключительной части занятия используются упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки.

#### **Организация проведения занятий.**

Любое занятие начинается с организованного входа в зал под музыку. Затем осуществляется построение и воспитанникам сообщается задача — чем они будут заниматься, что узнают нового, чему научатся на данном занятии. Если в конце занятия воспитанники ответят на вопросы педагога, то поставленные задачи можно считать почти выполненными. Каждое занятие в календарном планировании программы представляет собой единство содержательных, методических и организационных элементов.

Цель и общие задачи в программе реализуются путем постановки частных задач на каждое занятие, в формулировке которых педагог должен отразить конечный результат данного занятия. Частные задачи должны быть взаимосвязаны между собой и отвечать на вопросы: с чем знакомится ребенок? Что развивается или в дальнейшем совершенствуется в нем? Особое значение в проведении занятий имеет статус педагога, его речь, эмоциональный настрой, доброжелательное отношение к окружающим, активное участие в выполнении своей задачи. Все это создает атмосферу праздника и вызывает положительные эмоции воспитанников. При правильной, четкой

организации занятие имеет хорошую общую и моторную плотность.

### **Методические основы проведения занятий с мячами**

При проведении занятий с использованием мячей необходимо придерживаться следующих методических положений:

1. Включать в занятия упражнения, наиболее соответствующие решению задач физического воспитания занимающихся (общеобразовательных, оздоровительных, воспитательных) с учетом их возраста, пола и физической подготовленности.

2. Соблюдать при подборе и применении упражнений чередование нагрузки на отдельные мышечные группы, т.е. очередность выполнения упражнений должна быть такой, при которой в определенной последовательности происходит смена участвующих в работе мышечных групп, например: «руки - туловище - ноги» или «руки - ноги - туловище».

3. Подбирать упражнения с учетом их локального влияния на развитие отдельных групп мышц или определенных физических качеств. Воздействовать на отстающие группы мышц в соответствии с индивидуальными особенностями занимающихся и уровнем их физического развития.

4. Придерживаться принципа постепенности и последовательности повышения нагрузок. Например, постепенно увеличивать вес набивного мяча, менять число повторений упражнения в зависимости от веса мяча; чередовать медленные упражнения с быстрыми, медленные утяжеленных и легких мячей, чередовать работу одних мышечных групп с отдыхом других, после сложного и тяжелого упражнения давать более легкое, способствующее восстановлению сил и дыхания.

5. Применять упражнения с мячами по правилу «прогрессирования» в виде нарастания нагрузки за счет увеличения амплитуды и скорости движений, количества повторений.

6. Разумно сочетать в занятии различные по характеру и направленности упражнения. Например, после выполнения упражнений скоростно-силового характера должна следовать серия силовых упражнений, затем серия упражнений на развитие гибкости. Заключительная часть занятия с мячами должна обязательно содержать упражнения на расслабление мышц.

7. Обеспечивать по возможности равномерную нагрузку на сердечно-сосудистую и дыхательную системы.

При проведении занятий с мячами физическая нагрузка регулируется за счет изменения следующих факторов:

- числа упражнений (в комплексе, в занятии);
- сложности и трудности упражнений;
- продолжительности выполнения упражнений;
- темпа (интенсивности) выполнения упражнений;
- интервалов отдыха между упражнениями (сокращение пауз для отдыха увеличивает нагрузку);
- характера отдыха (пассивный, активный);
- исходных положений перед выполнением упражнений (одно и то же упражнение, выполняемое из разных исходных положений, по-разному влияет на величину нагрузки).

При составлении комплексов физических упражнений с мячами нецелесообразно выполнение подряд нескольких упражнений из одного и того же исходного положения; подбор и чередование упражнений зависят от пола, возраста и уровня физической подготовленности занимающихся. Упражнения могут выполняться на время (например, выполнять броски в течение 1 мин), на число повторений (например, выполнить определенное число бросков), на точность, на выполнение левой и правой рукой, двумя руками. Упражнения можно выполнять

индивидуально, в парах, с использованием различного инвентаря и оборудования, например, гимнастических скамеек, стенок, бревен, коня и др.

При выполнении упражнений с мячами в парах следует придерживаться следующих методических указаний:

1. Подбирать партнеров по полу, росту и физической подготовленности.
2. Размещать занимающихся так, чтобы пары не мешали друг другу.
3. Проводить упражнения под счет, соблюдая темп и согласованность движений или

соответствующие команды, распоряжения и указания преподавателя.

4. Предусматривать смену ролей партнеров в тех упражнениях, где они выполняют движения, разные по форме и содержанию.

Приступая к занятиям по футбол-гимнастике, необходимо соблюдать следующие **правила**:

1. Подбирать мяч каждому ребёнку надо по росту, так, чтобы при посадке на мяче между туловищем и бедром, бедром и голенью, голенью и стопой был прямой угол. Правильная осанка предусматривает также приподнятую голову, опущенные и разведённые плечи (для этого руки поддерживают мяч сзади ягодиц), ровное положение позвоночника, подтянутый живот. Для большей устойчивости ноги в опоре стопами на полу расположены на ширине плеч.

2. Перед занятием с мячами следует убедиться, что рядом отсутствуют какие-либо острые предметы, которые могут повредить мяч.

3. Надевать детям удобную одежду, не мешающую движениям, и нескользкую обувь.

4. Начинать с простых упражнений и облегчённых исходных положений, постепенно переходя к более сложным, решая задачу создания мышечного корсета.

5. Ни одно упражнение не должно причинять боль или доставлять дискомфорт.

6. Избегать быстрых и резких движений, скручиваний в шейном и поясничном отделах позвоночника, интенсивного напряжения мышц шеи и спины. Резкие повороты, скручивания, нагрузка по оси повреждают межпозвонковые диски, играющие роль буферов.

7. При выполнении упражнений лёжа на мяче не задерживать дыхание.

8. Выполняя на мяче упражнения, лёжа на животе и лёжа на спине, голова и позвоночник должны составлять одну прямую линию. Не допускается запрокидывание головы вперёд или назад, что связано с частой у детей проблемой нестабильности шейного отдела позвоночника. По этой же причине нельзя «увлекаться» прыжками на мячах.

9. При выполнении упражнений мяч не должен двигаться.

10. Физическая нагрузка по времени должна строго дозироваться в соответствии с возрастными возможностями детей.

11. Следить за техникой выполнения упражнений, соблюдать приёмы страховки и учить само страховке на занятиях с мячами.

12. На каждом занятии необходимо стремиться к созданию положительного эмоционального фона, бодрого, радостного настроения. Одним из эффективных средств достижения такого фона является музыкальное сопровождение.

13. Возможно проведение комплексных занятий, когда одновременно с выполнением физических упражнений дети совершенствуют культуру речи, правильное произношение и выполняют другие логопедические задания.

14. Упражнения на мячах с целью формирования коммуникативных умений у детей могут выполняться в парных общеразвивающих упражнениях, подвижных играх, командных соревнованиях.

Упражнения с различными мячами динамичны и эмоциональны, способствуют развитию силы, скоростно-силовых качеств, координационных способностей, быстроты простой и сложной двигательных реакций, требуют проявления находчивости, способности к концентрации и переключению внимания, пространственной, временной, динамической точности движений и их биомеханической рациональности. Они эффективно влияют на развитие у детей дошкольного возраста как психических процессов (внимания, восприятия,

памяти, рациональности мышления, воображения), так и физиологических (усиливают кровообращение, дыхание, обмен веществ).

Работа по рабочей программе физкультурно – спортивной направленности «Веселый мяч» включает в себя два модуля:

### **Модуль 1. Занятия с мячом в спортивных играх (футбол, волейбол, баскетбол)**

Важное место в системе физического воспитания детей дошкольного возраста занимают действия с мячом. Мяч - это снаряд, который требует ловкости и повышенного внимания. Упражнения в бросании, катании, ведении мяча способствуют развитию глазомера, координации, ловкости, ритмичности, согласованности движений, совершенствует пространственную

ориентировку, формируют умения действовать с мячом, приучают рассчитывать направление броска, согласовывать усилие с расстоянием, развивают выразительность движений. Занимаясь с мячами различного веса и объёма, развиваются не только крупные мышцы, но и мелкие. Увеличивается подвижность в суставах пальцев и кистей, голени и стопы, усиливается кровообращение. При систематическом обучении дети без проблем совершают сложные координированные движения, начинают логически осмысливать свои действия, значительно улучшаются навыки владения мячом: свободно держать, передавать, бросать, вести мяч, следить за ним. Кроме того, правильно подобранные упражнения с мячом могут способствовать выработке таких психологических качеств, как внимательность, инициативность, целеустремленность. Особый интерес представляет использование игрового метода и упражнений из арсенала спортивных игр в системе физического воспитания детей старших и подготовительных групп в дошкольных образовательных учреждениях. Физкультурные занятия, построенные на использовании элементов спортивных игр и упражнений (футбол, баскетбол, волейбол), в значительной степени способствуют повышению уровня физической подготовленности, физическому и психическому развитию, вызывают повышенный интерес к занятиям двигательной деятельностью у дошкольников. Игры с мячом развивают товарищеские взаимоотношения, основанные на взаимопомощи и сотрудничестве. Они требуют выдержки, решительности, смелости. Дети учатся управлять своими движениями в разнообразных условиях, в различных игровых ситуациях.

## **Модуль 2. Фитбол**

На основе коррекционных методик Потапчук А.А. Овчинникова Т.С., разработаны новые формы занятий с использованием фитбол - гимнастики для оздоровления дошкольников.

Прежде чем приступить к внедрению новых форм физкультурных занятий, было приобретено достаточное количество гимнастических мячей (фитболов). Организуя занятия по фитбол-гимнастике прежде всего предоставлена детям возможность познакомиться с новым оборудованием - поиграть с мячами. Мяч по популярности занимает первое место в царстве детской игры. Он притягивает к себе, стимулирует фантазию и двигательное творчество. Мяч развивает руки ребёнка, а развитие руки напрямую связано с развитием интеллекта. Фитбол является не только уникальным оздоровительным "тренажёром", но может использоваться как обычный мяч в играх и эстафетах.

Следующий этап - научить детей садиться и удерживать равновесие на мяче. Этот этап следует проводить отдельно с каждым ребёнком, страхуя его сбоку или сзади. Особое внимание обращать на то, чтобы посадка на мяче была правильной, а именно: угол между

туловищем и бедром, бедром и голенью, голенью и стопой равен 90 градусов, голова приподнята, спина выпрямлена, руки фиксируют мяч ладонями сзади, ноги на ширине плеч, стопы параллельны друг другу. Продолжительность прыжков на мяче на первых занятиях не должна превышать 2-4 минуты, что связано с большой нагрузкой на мелкие мышцы спины.

Занятия проводятся подгруппой 10-12 детей. Продолжительность занятий постепенно увеличивается от 15-20 до 25-30 минут - в зависимости от возраста, физической подготовленности и состояния здоровья детей. Упражнения дети выполняют в медленном и среднем темпе.

### **Этапы обучения упражнениям с фитбол – мячами:**

- Этап начального обучения упражнения; (1 этап)
- Этап углубленного разучивания упражнения; (2 этап)
- Этап закрепления и совершенствования упражнения. (3 и 4 этап)

Задачи и упражнения каждого этапа см. в приложении №1

Оздоровительная работа на физкультурных занятиях по фитбол - гимнастике строится на **основных принципах.**

Доступность - подбор мячей, упражнений и методов организации занятий в соответствии с возрастом и возможностями детей.

Постепенность - от простого к сложному.

Повторяемость и систематичность занятий - один раз в неделю.

## **Взаимодействие взрослых с детьми**

Взаимодействие взрослых с детьми является важнейшим фактором развития ребенка

и пронизывает все направления образовательной деятельности.

С помощью взрослого и в самостоятельной деятельности ребенок учится познавать окружающий мир, играть, рисовать, общаться с окружающими. Процесс приобщения к культурным образцам человеческой деятельности (культуре жизни, познанию мира, речи, коммуникации, и прочим), приобретения культурных умений при взаимодействии со взрослыми и в самостоятельной деятельности в предметной среде возможен только в том случае, если взрослый выступает в этом процессе в роли партнера, а не руководителя, поддерживая и развивая мотивацию ребенка. Партнерские отношения взрослого и ребенка являются разумной альтернативой двум диаметрально противоположным подходам: прямому обучению и образованию, основанному на идеях

«свободного воспитания». Характеристикой партнерских отношений является равноправное включение взрослого в процесс деятельности. Взрослый участвует в реализации поставленной цели наравне с детьми, как более опытный и компетентный партнер.

Для *личностно-порождающего взаимодействия* характерно принятие ребенка таким, какой он есть, и вера в его способности. Взрослый не подгоняет ребенка под какой-то определенный «стандарт», а строит общение с ним с ориентацией на достоинства и индивидуальные особенности ребенка, его характер, привычки, интересы, предпочтения. Он сопереживает ребенку в радости и огорчениях, оказывает поддержку при затруднениях, участвует в его играх и занятиях. Взрослый старается избегать запретов и наказаний. Ограничения и порицания используются в случае крайней необходимости, не унижая достоинство ребенка. Такой стиль воспитания обеспечивает ребенку чувство психологической защищенности, способствует развитию его индивидуальности, положительных взаимоотношений со взрослыми и другими детьми.

Личностно-порождающее взаимодействие способствует формированию у ребенка различных позитивных качеств. Ребенок учится уважать себя и других, так как отношение ребенка к себе и другим людям всегда отражает характер отношения к нему окружающих взрослых. Он приобретает чувство уверенности в себе, не боится ошибок.

Когда взрослые предоставляют ребенку самостоятельность, оказывают поддержку, вселяют веру в его силы, он не пасует перед трудностями, настойчиво ищет пути их преодоления.

Ребенок не боится быть самим собой, быть искренним.

Когда взрослые поддерживают индивидуальность ребенка, принимают его таким, каков он есть, избегают неоправданных ограничений и наказаний, ребенок не боится быть самим собой, признавать свои ошибки.

Взаимное доверие между взрослыми и детьми способствует истинному принятию ребенком моральных норм.

Ребенок учится брать на себя ответственность за свои решения и поступки. Ведь взрослый везде, где это возможно, предоставляет ребенку право выбора того или действия. Признание за ребенком права иметь свое мнение, выбирать занятия по душе, партнеров по игре способствует формированию у него личностной зрелости и, как следствие, чувства ответственности за свой выбор.

Ребенок приучается думать самостоятельно, поскольку взрослые не навязывают ему своего решения, а способствуют тому, чтобы он принял собственное.

Ребенок учится адекватно выражать свои чувства. Помогая ребенку осознать свои переживания, выразить их словами, взрослые содействуют формированию у него умения проявлять чувства социально приемлемыми способами. Ребенок учится понимать других и сочувствовать им, потому что получает этот опыт из общения со взрослыми и переносит его на других людей.

### **Учебно – тематический план Программы**

#### **Модуль «Занятия с мячом в спортивных играх (футбол, волейбол, баскетбол)»**

**1 год**

№	Наименование разделов и тем	Кол ичес тво часо в
п / п		

1 Введение в программу (2ч.)		
1.1	Общие понятия о гигиене и технике безопасности на занятиях: гигиенические требования к одежде и обуви; личная гигиена; техника безопасности на занятиях	1
1.2	Игровые виды спорта.	1
2 Общая физическая и технико-тактическая подготовка (26 ч.)		
2.1	Техника удержания мяча	3
2.2	Метание	4
2.3	Техника ведения мяча	4
2.4	Техника перемещения	4
2.5	Элементы спортивных игр с мячом (футбол, баскетбол, волейбол)	6
2.6	Подвижные игры с мячом, игры-эстафеты	3
3 Развитие личностных качеств (2ч.)		
3.1	Индивидуальные показы, задания	2
4 Итоговый раздел (3 ч.)		
4.1	Контрольные нормативы: передача мяча двумя руками в парах, стоя на месте; ведение мяча одной рукой на месте и в движении; бросок мяча в корзину двумя руками от груди, одной рукой.	2
4.2	Открытое итоговое занятие	1
Общее количество часов 36		

**2 год**

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов
1 Введение в программу (2ч)		
1.1	Общие понятия о гигиене и технике безопасности на занятиях: гигиенические требования к одежде и обуви; личная гигиена; техника безопасности на занятиях	1
1.2	Игровые виды спорта.	1
2 Общая физическая и технико-тактическая подготовка (24 ч.)		
2.1	Техника удержания мяча	4
2.2	Метание	4
2.3	Техника ведения мяча	4
2.4	Техника перемещения	4
2.5	Элементы спортивных игр с мячом (футбол, баскетбол, волейбол)	5
2.6	Подвижные игры с мячом, игры-эстафеты	3
3 Развитие личностных качеств (2 ч.)		
3.1	Индивидуальные показы, задания	2
4 Итоговый раздел (3 ч.)		

4.1	Контрольные нормативы: передача мяча двумя руками в парах, стоя на месте, ведение мяча одной рукой на месте и в движении; бросок мяча в корзину двумя руками от груди, одной рукой.	2
4.2	Открытое итоговое занятие	1
Общее количество часов		36

### Модуль «Фитбол»

**1 год**

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов
1 Введение в программу (1ч.)		
1.1	Общие понятия о гигиене и технике безопасности на занятиях: гигиенические требования к одежде и обуви; личная гигиена; техника безопасности на занятиях	1
2 Общая физическая и технико-тактическая подготовка (25 ч)		
2.1	Закрепление сохранения правильной осанки при выполнении упражнений для рук и ног в сочетании с покачиваниями на фитболе	3
2.2	Обучение упражнениям с различными положениями на фитболе	6
2.3	Обучение выполнения упражнений в расслаблении мышц на фитболе	4
2.4	Обучение выполнению комплексов ОРУ, подвижным играм, релаксации	6
2.5	Обучение упражнениям на растягивание с использованием фитболов	4
2.6	Обучение выполнению комплекса ОРУ с использованием фитбола в едином для всей группы темпе	6
3 Развитие личностных качеств (2 ч.)		
3.1	Индивидуальные показы, задания	2
4 Итоговый раздел (3 ч.)		
4.1	Диагностика уровня развития физических качеств.	2
4.2	Открытое итоговое занятие	1
Общее количество часов		36

**2 год**

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов
-------	-----------------------------	------------------

		часо в
1 Введение в программу (1ч)		
1.1	Общие понятия о гигиене и технике безопасности на занятиях: гигиенические требования к одежде и обуви; личная гигиена; техника безопасности на занятиях	1
2 Общая физическая и технико-тактическая подготовка (25 ч.)		
2.1	Совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии	2
2.2	Совершенствовать выполнение упражнений с использованием фитболов	2
2.3	Закрепление выполнения упражнений в расслаблении мышц на фитболе	2
2.4	Обучение базовым шагам аэробики	7
2.5	Обучение базовым шагам в сочетании с движениями рук (с мячом)	9
2.6	Подвижные игры с мячом, игры-эстафеты	3
3 Развитие личностных качеств (2ч)		
3.1	Индивидуальные показы, задания	2
4 Итоговый раздел (3 ч.)		
4.1	Диагностика уровня развития физических качеств.	2
4.2	Открытое итоговое занятие	1
Общее количество часов		
36		

### Комплексно-тематический план Программы

#### 1 год обучения

месяц	Цели и задачи	К о л - в о ч а с о в
октябрь	Общие понятия о гигиене и технике безопасности на занятиях: гигиенические требования к одежде и обуви; личная гигиена; техника безопасности на занятиях	1
	Познакомить с разновидностями спортивных игр с мячом (теория)	
	Контрольные нормативы: передача мяча двумя руками в парах, стоя на месте; ведение мяча одной рукой на месте и в движении; бросок мяча в корзину двумя руками от груди, одной рукой.	1

	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Упражнять в прыжках через мяч, толчком двух ног</li> <li>2. Учить бросать мяч об пол и ловить его двумя руками не менее 10 раз подряд в движении</li> <li>3. Упражнять в прокатывании в ворота набивного мяча друг другу.</li> <li>4. Учить перебрасывать набивной мяч друг другу в парах разными способами: из-за головы, двумя руками снизу, двумя руками от груди и т.д.</li> <li>5. Учить отбивать мяч правой и левой рукой поочередно</li> <li>6. Учить отбивать мяч от пола с изменением высоты.</li> </ol>	2
ноябрь	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Упражнять в прыжках через мяч, толчком двух ног</li> <li>2. Учить передаче мяча в парах, стоя спиной друг к другу над головой и под ногами.</li> <li>3. Учить подбрасыванию мяча с хлопками и др. заданиями на месте.</li> <li>4. Учить правила игры баскетбол.</li> <li>5. Упражнять в отбивании мяча правой и левой рукой поочередно</li> </ol>	4
декабрь	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Совершенствовать прыжки через мяч, толчком двух</li> <li>2. Учить подбрасыванию мяча с хлопками и др. заданиями на месте.</li> <li>3. Упражнять в бросании мяча об пол и ловля двумя руками не менее 10 раз подряд в движении</li> <li>4. Учить перебрасывать мяча через сетку, друг другу.</li> <li>5. Совершенствовать прокатывание в ворота набивного мяча друг другу.</li> <li>6. Учить прокатывать мяч по полу из правой руки в левую и обратно с продвижением вперед</li> </ol>	4
январь	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Учить прокатыванию мяча одной и двумя руками из разных исходных положений между предметами (ширина 90-40 см, длина 3-4м).</li> <li>2. Совершенствовать бросание мяча об пол и ловля двумя руками не менее 10 раз подряд в движении</li> <li>3. Упражнять в перебрасывании мяча через сетку, друг другу.</li> <li>4. Совершенствовать прокатывание в ворота набивного мяча друг другу.</li> <li>5. Учить отбивать мяч правой и левой рукой в движении</li> </ol>	3
февраль	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Учить подбрасывать мяч с хлопками и др. заданиями на месте.</li> <li>2. Совершенствовать перебрасывание мяча через сетку, друг другу.</li> <li>3. совершенствовать прокатывание в ворота набивного мяча друг другу.</li> <li>4. Учить бросок мяча об стенку и ловля его двумя руками, стоя на месте.</li> <li>5. Учить передаче мяча в парах, стоя спиной друг к другу над головой и под ногами.</li> <li>6. Упражнять в отбивании мяча правой и левой рукой в движении</li> </ol>	4

март	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Упражнять в подбрасывании мяча с хлопками и др. заданиями на месте.</li> <li>2. Совершенствовать перебрасывание мяча через сетку, друг другу.</li> <li>3. Совершенствовать отбивание мяча одной рукой на месте</li> <li>4. Упражнять в бросках мяча об стенку и ловля его двумя руками, стоя на месте.</li> <li>5. Упражнять в передаче мяча в парах, стоя спиной друг к другу над головой и под ногами.</li> <li>6. Упражнять в отбивании мяча правой и левой рукой в движении</li> </ol>	4
апрель	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Совершенствовать подбрасывание мяча с хлопками и др. заданиями на месте.</li> <li>2. Совершенствовать перебрасывание мяча через сетку, друг другу.</li> <li>3. Совершенствовать отбивание мяча одной рукой на месте</li> <li>4. Совершенствовать бросок мяча об стенку и ловля его двумя руками, стоя на месте.</li> <li>5. Упражнять в передаче мяча в парах, стоя спиной друг к другу над головой и под ногами.</li> <li>6. Упражнять в отбивании мяча правой и левой рукой в движении</li> </ol>	4
май	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Совершенствовать подбрасывание мяча с хлопками и др. заданиями на месте.</li> <li>2. Совершенствовать перебрасывание мяча через сетку, друг другу.</li> <li>3. Совершенствовать отбивание мяча одной рукой на месте</li> <li>4. Совершенствовать бросок мяча об стенку и ловля его двумя руками, стоя на месте.</li> <li>5. Совершенствовать передачу мяча в парах, стоя спиной друг к другу над головой и под ногами.</li> <li>6. Упражнять в отбивании мяча правой и левой рукой в движении</li> </ol>	2
	«Праздник мяча»	1
	Контрольные нормативы: передача мяча двумя руками в парах, стоя на месте; ведение мяча одной рукой на месте и в движении; бросок мяча в корзину двумя руками от груди, одной рукой	1

## 2 год обучения

месяц	Цели и задачи	Кол-во часов
октябрь	Общие понятия о гигиене и технике безопасности на занятиях: гигиенические требования к одежде и обуви; личная гигиена; техника безопасности на занятиях	1
	Игровые виды спорта	
	Контрольные нормативы: передача мяча двумя руками в парах, стоя на месте, ведение мяча одной рукой на месте и в движении; бросок мяча в корзину двумя руками от груди, одной рукой.	1

	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Учить «Школе мяча» стоя на месте</li> <li>2. Учить перекатывание мяча снизу, от груди, с отскоком об пол, сверху двумя руками, от плеча одной рукой (расстояние 3-4 м)</li> <li>3. Учить бросанию мяча вдаль до указанных ориентиров</li> <li>4. Учить отбиванию мяча одной рукой в движении не менее 10 раз</li> <li>5. Учить забрасывать мяч в баскетбольное кольцо</li> <li>6. Упражнять в бросании мяча вверх, об землю и ловле его одной рукой не менее 10 раз</li> </ol>	2
ноябрь	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Закрепить навыки выполнения «Школы мяча» стоя на месте</li> <li>2. Упражнять в перекатывание мяча снизу, от груди, с отскоком об</li> </ol>	4
	<ol style="list-style-type: none"> <li>пол, сверху двумя руками, от плеча одной рукой (расстояние 3-4 м)</li> <li>3. Упражнять в отбивании мяча одной рукой в движении не менее 10 раз</li> <li>4. Учить ведению мяча с выполнением заданий по сигналу</li> <li>5. Учить «Школе мяча» у стены.</li> <li>6. Упражнять в бросании мяча вверх, об землю и ловле мяча двумя руками</li> <li>7. Совершенствовать забрасывание мяча в баскетбольное кольцо</li> </ol>	
декабрь	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Учить бросать мяч вверх, об землю и ловля его одной рукой не менее 10 раз</li> <li>2. Совершенствовать «Школу мяча» стоя на месте</li> <li>3. Совершенствовать прокатывание набивных мячей из разных исходных положений</li> <li>4. Упражнять в ведении мяча с выполнением заданий по сигналу</li> <li>5. Совершенствовать передачу мяча с отскоком об пол из одной руки в другую в движении</li> <li>6. Совершенствовать перекатывание мяча снизу, от груди, с отскоком об пол, сверху двумя руками, от плеча одной рукой (расстояние 3-4 м)</li> <li>7. Совершенствовать забрасывание мяча в баскетбольное кольцо</li> </ol>	4
январь	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Совершенствовать прыжки через мяч, толчком двух</li> <li>2. Совершенствовать «Школу мяча» стоя на месте</li> <li>3. Упражнять в бросании мяча вверх, об землю и ловле мяча двумя руками</li> <li>4. Учить передачу мяча с отскоком об пол из одной руки в другую в движении</li> <li>5. Упражнять в отбивании мяча одной рукой в движении не менее 10 раз</li> <li>6. Совершенствовать ведение мяча с выполнением заданий по сигналу</li> <li>7. Совершенствовать «Школу мяча» у стены.</li> <li>8. Учить ведению мяча передвигаясь прыжками</li> </ol>	3

февраль	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Совершенствовать «Школу мяча» стоя на месте</li> <li>2. Совершенствовать прокатывание набивных мячей из разных исходных положений</li> <li>3. Совершенствовать перекатывание мяча снизу, от груди, с отскоком об пол, сверху двумя руками, от плеча одной рукой (расстояние 3-4 м)</li> <li>4. Совершенствовать отбивание мяча одной рукой в движении не менее 10 раз</li> <li>5. Совершенствовать ведение мяча с выполнением заданий по сигналу</li> <li>6. Упражнять в ведении мяча передвигаясь прыжками</li> <li>7. Совершенствовать забрасывание мяча в баскетбольное кольцо</li> </ol>	4
март	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Учить ведению мяча бегом</li> <li>2. Учить перебрасывать мяч друг другу во время ходьбы</li> <li>3. Совершенствовать ведение мяча с выполнением заданий по сигналу</li> <li>4. Упражнять в перебрасывании мячей друг другу во время ходьбы, бега</li> <li>5. Упражнять в отбивании мяча одной рукой в движении не менее 10 раз</li> <li>6. Упражнять в передаче мяча с отскоком от пола из одной руки в стоя на месте</li> <li>7. Совершенствовать забрасывание мяча в баскетбольное кольцо</li> </ol>	4
апрель	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Совершенствовать «Школу мяча» у стены</li> <li>2. Упражнять в перебрасывании мяч друг другу во время ходьбы</li> <li>3. Упражнять в ведении мяча с дополнительными заданиями</li> <li>4. Совершенствовать ведение мяча с выполнением заданий по сигналу</li> <li>5. Совершенствовать передачу мяча с отскоком об пол из одной руки в другую в движении</li> <li>6. Совершенствовать отбивание мяча одной рукой в движении не менее 10 раз</li> <li>7. Совершенствовать забрасывание мяча в баскетбольное кольцо</li> </ol>	4
май	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Совершенствовать передачу мяча с отскоком об пол из одной руки в другую в движении</li> <li>2. Упражнять в бросании мяча вверх, об землю и ловле его одной рукой не менее 10 раз</li> <li>3. Совершенствовать забрасывание мяча в баскетбольное кольцо</li> </ol>	2
	Праздник мяча (открытое занятие)	1
	Контрольные нормативы: передача мяча двумя руками в парах, стоя на месте, ведение мяча одной рукой на месте и в движении; бросок мяча в корзину двумя руками от груди, одной рукой.	1

Модуль «Фитбол»

Первый год обучения

месяц	Цели и задачи	Кол-во часов
октябрь	Общие понятия о гигиене и технике безопасности на занятиях: гигиенические требования к одежде и обуви; личная гигиена; техника безопасности на занятиях	1
	<p>I. Закрепить навыки выполнения в упражнениях для верхнего плечевого пояса (ВПП) и рук.</p> <p>1. О.с., руки на мяче, давить на мяч.</p> <p>2. поднимать мяч на прямых руках на разные стороны.</p> <p>3. Сидя на мяче, выполнять разнообразные движения руками и ногами, используя упругость мяча.</p> <p>II. Закрепить навыки выполнения в упражнениях для мышц туловища (МТ) и ног.</p> <p>Прокатывание мяча вперед-назад; из стороны в сторону.</p> <p>Сидя на мяче, движения тазом вперед- назад, влево - вправо.</p> <p>Сидя на мяче разведение ног в стороны.</p> <p>III. Научить правильному выполнению упражнений на релаксацию: лежать на мяче (на животе и на спине)</p> <p>IV. Игра наездники, прыжки с продвижением вперед.</p>	1
Ноябрь	Диагностика уровня развития физических качеств.	2
	<p>I. Закрепить навыки выполнения упражнений для верхнего плечевого пояса (ВПП) и рук (повторение упражнений за сентябрь, выполнение под музыку)</p> <p>II. Закрепить навыки выполнения упражнений для мышц туловища (МТ) и ног.</p> <p>1. Сидя на мяче, повороты туловища направо и налево, наклоны в сторону.</p> <p>Сидя на мяче, круговые движения тазом.</p> <p>3. Сидя на мяче, повороты на 360, мяч не поворачивать; тоже поворачиваясь вместе с мячом.</p> <p>4. Сидя на мяче, ноги врозь, выпады из стороны в сторону, выпады вперед на правой и левой ноге.</p> <p>Сидя на мяче поочередно поднимать согнутую в колене ногу.</p> <p>III. Научить правильному выполнению упражнений на релаксацию: лежать на мяче (на животе и на спине, боку, выполняя брюшное дыхание).</p> <p>Эстафета с мячом, продвигаясь прямо на мяче.</p>	4
декабрь		

Январь	<p>I. Закрепить навыки выполнения в упражнениях для верхнего плечевого пояса (ВПП) и рук.</p> <p>1. Разнообразные движения плечами и руками, сидя на мяче под музыку.</p> <p>2. Поднимание мяча: на прямых руках с вращением мяча.</p> <p>3. Стоя возле мяча, прокатывать его вперед-назад, влево - вправо, с наклоном туловища - стрейчинг (пауза на 4-5 счетов).</p> <p>II. Закрепить навыки выполнения в упражнениях для мышц туловища (МТ) и ног.</p> <p>1. Повторение предыдущих упражнений (октябрь), выполняя их под музыку с усложнением: выпады выполнять с наклоном туловища.</p> <p>Сидя на мяче, перекатывание влево- вправо, вперед-назад.</p> <p>Сидя на мяче, поднимание прямых ног.</p> <p>III. Упражнять в сохранении равновесия с различными положениями на фитболе</p> <p>Игра «Ловишки на мячах» (по типу «Ловишек»).</p>	4
Февраль	<p>I. Закрепить навыки выполнения в упражнениях для верхнего плечевого пояса (ВПП) и рук.</p> <p>1. Повторить упражнения (см. ноябрь).</p> <p>2. Сидя на мяче, выполнить согласованные движения руками и ногами «петрушка», «птичка» и т.д.</p> <p>поднимать мяч на прямых руках на разные стороны.</p> <p>II. Закрепить навыки выполнения в упражнениях для мышц туловища (МТ) и ног.</p> <p>1. Перекаты вправо - влево, с наклоном туловища.</p> <p>Выпады с наклоном туловища и опорой рук.</p> <p>Сидя на полу, с опорой плеч о мяч. Перекаты на спине, выпрямляя колени.</p> <p>Лежа спиной на мяче, перекаты в стороны, касаясь рукой пола.</p> <p>Сидя ноги врозь, мяч перед собой. Класть ноги на мяч (поочередно, одновременно).</p>	4
Март	<p>6. Лежа животом на мяче с опорой ног о пол, прокатывание вперед и назад, касаясь руками пола.</p>	
Апрель	<p>III. Научить правильному выполнению упражнений на релаксацию: свободное расслабление с брюшным дыханием.</p> <p>Эстафета с мячом, продвигаясь прямо на мяче.</p>	
Май	<p>Научить правильному выполнению упражнений на релаксацию:</p> <p>Лежа спиной на мяче, медленные повороты.</p> <p>2. Лежа животом на мяче, медленные перекаты из стороны в сторону, рукой касаясь пола.</p> <p>II. Индивидуальные задания</p>	4
	<p>Научить правильному выполнению упражнений на растягивание с использованием фитболов.</p> <p>Различные эстафеты на мяче</p>	4

1. Разучить переходы из одних исходных положений в другие	4
2. Учить упражнения на удержание равновесия	
3. Научить правильному выполнению упражнений на растягивание с использованием фитболов.	
Упражнять на удержание равновесия Игры –забавы с фитболами.	4
Упражнять на удержание равновесия Игры –забавы с фитболами.	2
Праздник мяча (открытое занятие)	1
Диагностика уровня развития физических качеств.	1

### Второй год обучения

месяц	Цели и задачи	Кол-во часов
октябрь	Общие понятия о гигиене и технике безопасности на занятиях: гигиенические требования к одежде и обуви; личная гигиена; техника безопасности на занятиях	1
	1. Повторение упражнений, пройденных за два года обучения 2. Совершенствовать основные движения с фитболом (ходьба, бег, прыжки, ползание, катание, бросание мяча)	
	Диагностика уровня развития физических качеств.	1
	1. Совершенствовать основные движения с фитболом (ходьба, бег, прыжки, ползание, катание, бросание мяча) Разучить базовые шаги аэробики	2
ноябрь	1. Разучить базовые шаги аэробики (танцевальные упражнения) 2. Подвижные игры и игры-забавы с использованием мячей-фитболов.	4
декабрь	Разучить связки из базовых шагов (танцевальные движения) Подвижные игры и эстафеты с использованием мячей-фитболов.	4
январь	Разучить базовые шаги в сочетании с движениями рук Подвижные игры и эстафеты с использованием мячей-фитболов.	3
февраль	Разучить базовые шаги в сочетании с движениями рук Подвижные игры и эстафеты с использованием мячей-фитболов.	4
март	Разучить танец с фитболами Подвижные игры и эстафеты с использованием мячей-фитболов.	4
апрель	Разучить танец с фитболами Подвижные игры и эстафеты с использованием мячей-фитболов.	4

май	Повторить танец с фитболами	2
	Праздник мяча (открытое занятие)	1
	Диагностика уровня развития физических качеств.	1

## 4. Планируемые результаты реализации Программы

### 1 год обучения (5-6 лет)

1. Различают мячи по игровым видам деятельности.
2. Знают историю развития мяча, историю спортивных игр.
3. Имеют разносторонние навыки владения мячом: легко и непринуждённо держать, бросать, принимать, передавать мяч в разных направлениях.
4. Умеют работать индивидуально, в парах, группах, выполняя упражнения с мячом.
5. Знают простейшие правила спортивных игр.
6. Обладают хорошей координацией движений, ловкостью, хорошим глазомером.
7. Хорошо развиты физические качества: ловкость, точность, быстрота, чувство ритма, сила, выносливость.
8. Развиты такие качества как, смелость, выдержка, взаимопомощь, чувство товарищества
9. Дети способны сохранять правильную осанку, сохранять равновесие при выполнении упражнений.

### 2 год обучения (6-7 лет)

1. Знают историю игровых видов спорта (баскетбол, волейбол, футбол).
2. Свободно владеют мячами любого размера.
3. Технически правильно выполняют любые упражнения с мячом, на месте и в движении.
4. Умеют выполнять сложные точные движения с мячом (ловкость, точность).
5. Знают элементарные правила спортивных игр. Умеют применять на практике.
6. Умеют играть в команде, управлять своими эмоциями, в различных игровых ситуациях.
7. Развиты товарищеские взаимоотношения, основанные на сотрудничестве и взаимопомощи.
8. Умеют быстро ориентироваться в изменяющейся ситуации в ходе игры, оценить конечный результат смысловой цели движений.

### Целевые ориентиры Программы,

#### с учетом возрастных возможностей и индивидуальных особенностей детей:

1. Повышение уровня физической подготовленности детей (выявятся улучшения показателей координации движений, выносливости, быстроты, ловкости, умение ориентироваться на площадке).
2. Освоение детьми простейшей техники спортивных игр (волейбол, баскетбол, футбол).
3. Владение технико-тактическими действиями с мячом: передача мяча, бросок мяча через сетку, подача мяча, ведение мяча, бросок в кольцо.
4. Снижение заболеваемости дошкольников.
5. Сформированная потребность в движениях (умение самостоятельно заниматься физическими упражнениями, по назначению использовать физкультурный инвентарь, применять полученные знания и навыки в самостоятельной двигательной деятельности).

## 5. Организационно-педагогические условия

### 5.1. Условия реализации программы

Успешное выполнение программы требует создания современной предметно-пространственной среды.

Акцент в оздоровительной работе Программы делается на повышение сопротивляемости организма к детским заболеваниям, обеспечивает профилактику нарушений осанки у детей.

Насыщенная развивающая предметно-пространственная среда является основой для реализации Программы дополнительного образования, качественного

осуществления образовательного процесса, разностороннего развития каждого ребенка. Для реализации содержания Программы, подготовки и проведения занятий, развлечений и досугов, необходимы помещения, технические средства, спортивное оборудование.

### **Материально – техническое обеспечение Программы**

<b>Модуль «Занятия с мячом в спортивных играх (футбол, волейбол, баскетбол)»</b>	<b>Модуль «Фитбол»</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- мячи резиновые – 30 шт.;</li> <li>- мячи волейбольные – 2 шт.;</li> <li>- мячи массажные – 20 шт.;</li> <li>- мячи футбольные – 2 шт.;</li> <li>- мячи баскетбольные – 2 шт.;</li> <li>-баскетбольные щиты – 1 шт.;</li> <li>-волейбольная сетка – 1 шт.;</li> <li>-футбольные ворота – 2 шт.;</li> <li>-гимнастические скамейки - 2 шт.;</li> <li>-обручи – 20 шт.;</li> <li>-шнуры – 10 шт.;</li> <li>-стойки для подлезания – 5 шт.;</li> <li>- гимнастические палки – 30 шт.;</li> <li>-конусы-ориентиры – 10 шт.;</li> <li>-набивные мячи – 5 шт.;</li> <li>- муз.центр;</li> <li>- проектор;</li> <li>- аудиозаписи.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- мячи – фитболы – 20 шт.;</li> <li>- гимнастические скамейки – 2 шт.;</li> <li>- гимнастические коврики – 15 шт.;</li> <li>- обручи – 20 шт.;</li> <li>- шнуры - 10 шт.;</li> <li>- стойки для подлезания – 2 шт.;</li> <li>- гимнастические палки – 15 шт.;</li> <li>- конусы-ориентиры – 10 шт.</li> </ul>

### **6. Форма аттестации/контроля и оценочные материалы**

Мониторинг осуществляется с целью эффективности применения данной технологии инструктором по физической культуре (педагогом ВКК), реализующим Программу в начале учебного года (сентябрь) и в конце учебного года (май).

Занятия по обучению детей игре в фитбол направлены на укрепление здоровья и повышение уровня физических качеств детей. Развитие физических качеств – одна из важных сторон физического воспитания дошкольника. Для тестирования физических качеств используются контрольные упражнения, предлагаемые детям в игровой или соревновательной форме

### **Список литературы**

1. Анисимова М.,С., Хабарова Т., В. Двигательная деятельность детей 3-5 лет. – СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО – ПРЕСС»», 2017. – 160 с.
2. Анисимова М.,С., Хабарова Т., В. Двигательная деятельность детей 5-7 лет. – СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО – ПРЕСС»», 2017. – 256 с.
3. Желобович Е.Ф. 150 эстафет для детей дошкольного возраста. – М.: Издательство «Скрипторий 2003», 2013. – 120 с.
4. Казина О.Б. Совместные физкультурные занятия с участием родителей: Для занятий с детьми 5-7 лет. – М.: МОЗАИКА – СИНТЕЗ, 2018. – 192 с.
5. Леонова О.А. Коррекция речевых нарушений у дошкольников в играх с мячом: Практическое пособие. – СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО – ПРЕСС»», 2013. – 96 с.
6. Николаева Н.И. Школа мяча: Учебно-методическое пособие для педагогов и специалистов дошкольных образовательных учреждений. – СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО – ПРЕСС»», 2012. – 96 с.
7. Недовесова Н.П. Профилактика и коррекция плоскостопия у детей. - СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО – ПРЕСС»», 2014. – 96 с.
8. Овчинникова Т., Черная О., Баряева Л. Игры, занятия и упражнения с мячами, на мячах, в мячах. Обучение, коррекция, профилактика: Учебно – методическое пособие. СПб, КАРО, 2010;
9. Степаненкова Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка. М.: «Академия», 2006. – 368с.
10. Сулим Е.В. Занятия физкультурой: игровой стретчинг для дошкольников. – М.: ТЦ Сфера, 2018. – 112 с.
11. Сулим Е.В. Детский фитнес. Физическое развитие детей 5-7 лет – М.: ТЦ Сфера, 2018. – 224 с.
12. Сайкина Е.Г., Кузьмина С.В. Фитбол – аэробика для дошкольников «Танцы на мячах» - СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО – ПРЕСС»», 2016. – 160 с.
13. Кожухова Н.Н., Рыжкова Л.А., Борисова М.М., Горелова В.В. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка – М.: ВЛАДОС, 2008. – 271с.

## Приложение №1

### Упражнения с набивными и большими мячами:

- Стойка на левой ноге, правая на мяче, руки на поясе. Прыжки на левой ноге вокруг мяча, с опорой правой на мяч.
- Стойка на левой ноге, прокатывание мяча правой ногой вокруг левой.
- Прокатывание мяча вокруг правой (левой) ноги, вокруг обеих ног.
- Прокатывание мяча «восьмеркой» вокруг ног.
- Передача мяча по кругу из рук в руки.
- Перекатывание мяча по кругу друг другу.
- Бросок мяча вверх под левой (правой) ногой и ловля его в стойке ноги врозь.
- Бросок мяча в пол, присесть, встать и поймать отскочивший от пола мяч.
- Бросок мяча вверх, присесть, коснуться руками пола, встать, поймать мяч.
- Бросок мяча вверх, сесть на пол, поймать. Из положения седа, бросок мяча вверх встать поймать.
- Бросок мяча вверх, поворот на 360 градусов, ловля его.
- Броски мяча из-за спины вперед-вверх и ловля его спереди.
- Мяч зажат стопами. Прыжком бросок мяча ногами вверх и ловля его руками.
- Из положения лежа на животе, бросок мяча вперед-вверх через препятствие (скамейка). **Упражнения в бросках и ловле мяча в парах:**

- Броски мяча вперед-вверх от головы двумя руками в приседе.
- Стоя спиной друг к другу, броски мяча назад-вверх «восьмеркой» с поворотом туловища вправо (влево).
- Бросок мяча вперед-вверх через препятствие (сетка).

### Упражнения в бросках мяча в стену:

- Броски мяча двумя руками в стену и ловля его.
- Стоя в углу на расстоянии 4-5 м от стен, выполнять броски двух мячей поочередно в одну и другую стену.
- Броски мяча двумя руками от груди в стену и ловля его партнером, стоящим сзади.
- Бросок мяча в стену и ловля его после приседа.
- Бросок мяча в стену и ловля его после поворота на 360 градусов.
- Поочередное бросание двух мячей двумя руками от груди в стену так, чтобы отскочив от стены, мяч ударился об пол и возвращался в руки.
- Бросок мяча в пол под углом так, чтобы он отскочил от стены, ударился об пол и после отскока поймать его.

### Упражнения с ведением мяча на месте и в движении:

- Ведение мяча, чередуя высоту отскока.
- Ведение мяча с переводом с правой руки на левую и обратно.
- Ведение мяча вокруг ног в одну и другую сторону.
- Ведение двух мячей одновременно обеими руками.
- Ведение мяча в разных исходных положениях.

### Прыжковые упражнения с использованием мячей:

- Прыжки вверх с мячом, зажатым между коленями.

- Прыжки вверх подтягиванием колен к туловищу, мяч зажат между стопами.
- Из исходного положения, стойка ноги врозь, мяч между стопами. Прыжок вверх, соединить стопы над мячом и вернуться в исходное положение.
- Прыжки вперед и назад через мяч.
- Прыжки через мяч с поворотом на 180 градусов.
- Прыжки вверх с передачей мяча партнеру двумя руками с от груди в воздухе.
- Стойка на одной ноге , наступив на мяч другой ногой. Прыжки на одной ноге , катить мяч другой ногой.
- Прыжки с ноги на ногу через набивные мячи с продвижением вперед.

#### **Упражнения с мячами в парах:**

- Из положения стойка ноги на ширине плеч, спиной друг к другу. Передача мяча над головой и под ногами.
- Стойка ноги на ширине плеч, спиной друг к другу. Передача мяча сбоку (по кругу) вправо и влево.
- Передача мяча по «восьмерке».
- Стоя лицом друг к другу, мяч держат в руках перед собой оба партнера. Поочередно толкать мяч вперед, преодолевая сопротивление партнера.
- Из положения лежа на спине головой друг к другу, мяч зажат стопами, партнеры поднимают ноги вверх и передают мяч друг другу.

#### **Упражнения с мячами в беге:**

- Бег с продвижением боком-вперед и передачей мяча партнеру от груди двумя руками.
- Бег с продвижением боком-вперед и встречной передачей мячей партнерами от груди двумя руками.

#### **Упражнения с мячом на гимнастической скамейке:**

- Ходьба по гимнастической скамейке с подбрасыванием мяча вверх.
- Ходьба по гимнастической скамейке с ведением мяча в пол.
- Ходьба по гимнастической скамейке, с передачей мяча из руки в руку под ногой.
- Ходьба по гимнастической скамейке с проталкиванием набивного мяча ногой.

## Приложение №2.

### БЕСЕДА С ДОШКОЛЬНИКАМИ

#### «История мяча»

**Мяч** — одна из самых древних и любимых игрушек всех стран и народов. В Древней Греции, Риме и Египте мяч не только любили, но и... уважали. Например, в Древней Греции он считался самым совершенным предметом, так как был похож на солнце, а значит (по мнению греков) обладал его волшебной силой. Греки шили мячи из кожи и набивали каким-нибудь упругим материалом, например, мхом или перьями птиц. А позже догадались надувать кожаный мяч воздухом. Такой мяч назывался «фоллис». Небольшие фоллисы использовали для ручных игр, а мячами больших размеров играли в игры типа футбола.

**Античные забавы с мячом были не просто играми, они часто связывались с религиозными обрядами.**

В египетском «футболе» каждая из двух команд играла на стороне своих богов. И победы одерживали не ради собственной славы, а во имя богов. Мяч у них был из дерева, а загоняли его в ворота изогнутыми палками. Были в Египте также мячи из кожи и коры деревьев. А мяч из хрупкого песчаника можно было только осторожно перебрасывать друг другу — от удара о землю он мог разбиться. Римляне наполняли кожаные мячи зернами плодов инжира. Были у них и стеклянные мячи для одиночных игр.

У северо-американских индейцев мяч был не игрушкой, а священным предметом, олицетворяющим Солнце, Луну и Землю.

У эскимосов игра в мяч тоже была обрядовым действием, которое совершалось во время праздника, знаменующего победу над зловредным мифическим существом по имени Седна. В разных странах для изготовления мячей использовали различные материалы: мячи шили из шкур животных, плели из тростника, скручивали из тряпок, вырезали из дерева. Мяч из резины «прискакал» в Европу из Центральной Америки. Местные индейцы делали его из смолы, которую добывали из разрезов коры деревьев и называли «каучу» (от слов «каа» — дерево и «о-чу» — «плакать»). Нам эта смола известна под названием «каучук». Каучуковый мяч попался на глаза путешественнику Христофору Колумбу. Знаменитый мореплаватель удивился, увидев, что большой и тяжелый мяч так высоко подскакивает при ударе о землю. Матросы Колумба привезли мяч в Испанию, и упругий колобок быстро раскатился по всему цивилизованному миру.

Между прочим, игра американских индейцев с каучуковым мячом была на самом деле ритуальным действием. Причем далеко не безобидным. Игра заканчивалась жертвоприношением, а в жертву приносили капитана проигравшей команды.

До сегодняшнего дня в некоторых странах, наряду с современными резиновыми, кожаными, надувными мячами, сохранились мячи, изготовленные «по старинному рецепту». В Японии, например, есть любимая игрушка — маленький пестрый мячик «тэмари». Дети играют ими с наступлением весны, приветствуя первые солнечные деньки — память о том, что когда-то мяч был символом солнца. Мячик «тэмари» выточен из дерева и оплетен разноцветными шелковыми нитями, образующими красивые узоры.

В России мячи были разные. В раскопках под Новгородом нашли мячи разных размеров, сшитые из кожи. Ими играли дети в XIII веке. Крестьянские дети прошлого века играли легкими мячиками из бересты или тяжелыми мячами, туго свернутыми из тряпок. Сохранились даже сведения об одной из игр: ставили в ряд куриные яйца и выбивали их мячом. В подмосковном Хотьковском девичьем монастыре шили мячики из мягких подушечек, а внутрь вкладывали камушки, завернутые в бересту, — получался одновременно мячик и погремушка. Кстати, происхождение слова «мяч» связано со словами «мягкий, мякоть, мякиш». То есть мяч — это мягкий шар. Еще в середине XX века у псковских девушек была любимая частушка:

Пущу мячик по дорожке,

Пущая мячик катится...

Современные мячи различаются по размерам и назначению. Разные мячи применяются для игры в

волейбол, баскетбол, футбол, теннис, водное поло, регби и другие игры. У каждой из них — своя история.

Название игры в баскетбол получилось из английских слов «баскет» — «корзина» и «ball» — «мяч». Эту игру придумал спортивный инструктор одного из американских университетов Д. Нейсмит в 1891 году. По его указанию под потолком спортивного зала прибили большую корзину для фруктов и в нее забрасывали мяч. Когда игрокам надоело каждый раз лазить за мячом, кому-то пришлось в голову просто выбить у корзины дно. Сначала баскетболисты пользовались кожаными мячами, а потом перешли на резиновые.

Ватерполисты, как известно, играют в воде, поэтому они смазывали кожаный мяч жиром, чтобы он не разбухал. Но в конце концов решили также играть резиновыми мячами.

А вот футболисты от резиновых мячей отказались, так как они скользкие, и водить такой мяч ногами тяжело. В футболе вообще все досконально продумано, вплоть до размера и веса мяча. Он должен быть не тяжелее 543 и не легче 396 граммов, а окружность иметь не больше 71 и не меньше 68 сантиметров.

Мячик для игры в бадминтон вообще делали из яблока. Да, брали твердое незрелое яблочко, втыкали в него гусиные перья и перебрасывали друг другу самодельными ракетками. Было это в Японии, оттуда игра попала в Индию, а из Индии ее привез в Европу один английский герцог, замок которого находился неподалеку от города Бадминтон. Игру так и назвали. А яблочко к тому времени, конечно, заменили на пробковый мячик.

Материалы для мячей использовались разные. Зато форма всегда была одинаковая — круглая. С одним только исключением. Мяч для регби — овальной формы (как дыня). Но не потому, что этого требует игра. Просто так получилось.

В английском городке Регби любили играть в мяч. Но тряпичный мяч был весьма непрочным. Тогда торговец требухой домашнего скота Уильям Гилберт взял и обшил кожей... мочевой пузырь свиньи. Мяч получился легким и прочным. Было это в девятнадцатом веке, но и до сих пор мячи для регби традиционно делают продолговатой формы.

### **1. Основные правила занятий с мячом:**

• угол, сформированный туловищем и ногами в положении сидя должен быть больший, чем 90°.

• не пытаться перелезть через мяч сзади, садитесь на него только спереди.

• на занятиях необходимо использовать устойчивые, правильно надутые мячи.

• необходимо регулярно проверять осанку, особенно «S-образную» форму спины и правильность посадки.

• ноги занимающего должны всегда находиться в контакте с полом. Тело (рука или ягодицы) должно постоянно поддерживаться мячом.

• необходимо постоянно контролируйте физическое усилие и, главное, наслаждаться занятием.

• избегайте использовать мячом, размер которого слишком мал для ребенка. Это может стать причиной неправильной осанки и даже вызвать боль.

• недостаточно надутый мяч приводит к неправильной посадке «в подвешенном состоянии».

• необходимо избегать внезапных, неуправляемых движений мышцами. «Обе ноги постоянно и одновременно должны касаться пола на протяжении всей тренировки с мячом».

• при работе с мячом качество должно преобладать над количеством.

### **2. Основные требования к мячам-фитболам.**

#### **1) Размер мяча:**

• Мяч должен быть надут так, чтобы под весом тела поверхность контакта с полом увеличилась совсем немного. Должны быть возможными упругие подскоки. Как указано на упаковке, мячи выдерживают нагрузку до 300 кг.

#### **2) Одежда:**

• Удобная спортивная одежда. Оптимальный вариант — босиком или легкая спортивная обувь с не скользкой подошвой.

#### **3) Покрытие для пола:**

• Поверхность пола должна быть ровной и гладкой.

• Гимнастический мат, пол, покрытый ковром или специальным линолеумом, в редких случаях паркет.

• Необходимо убедиться, что в помещении нет колющих и режущих предметов. Проверьте, нет ли каких-либо булавок или металлических застежек на одежде, которые могут проколоть мяч.

• Помните также, что риск прокола мяча существенно возрастает при использовании его на улице.

#### **4) Место для выполнения упражнений:**

• Сохранять безопасную дистанцию во всех направлениях.

• Помещение приспособленное для занятий физкультурой.

#### **5) Хранение фитболов:**

• Держать мяч вдали от нагревательных приборов, а также не допускать их долгого пребывания под прямыми лучами солнца (свыше 30 градусов), так как материал, из которого сделаны мячи, может расплавиться. Правильное обращение и соблюдение мер предосторожности позволит использовать один и тот же мяч долгие годы даже в том случае, если его будут сдувать и надувать очень часто.

### **Упражнения на фитболе**

**1. «Веточка»** Исходное положение – сидя на мяче, ноги на ширине плеч в опоре стопами на пол, руки перед грудью. Сидя на мяче выполняются наклоны вправо и влево. Руки подняты вверх: «веточка качается», ладони обращены друг к другу. Упражнение выполняется медленно, по четыре на каждую строфу, с фиксацией туловища в центральной позиции. Упражнение на боковые мышцы туловища. Следить за выполнением наклонов строго во фронтальной плоскости.

**2. «Качели»** Исходное положение – сидя на мяче, руки опущены вниз. Прокатываясь на мяче вперед, поставить ноги на носки, одновременно подняв руки вверх, затем прокатываясь на мяче назад, поставить ноги на пятки, руки при этом максимально отвести назад, а туловище одновременно с этими движениями наклонить вперед. Упражнение выполняется в быстром темпе, с большой амплитудой движения энергично.

**3. «Лягушка»** Исходное положение – лежа на мяче на животе, обхватив мяч согнутыми в коленях ногами, руки на полу. В первом куплете толчком перекаат мяча вперед с упором на руки, затем вернуться в исходное положение. Выполнить три раза и на четвертую строчку перейти в положение сидя ноги скрестно, мяч перед собой. Во втором куплете выполнить покачивание бедер вперед – вниз, сохраняя правильную осанку. Терапевтический эффект: Упражнение увеличивает подвижность в тазобедренных суставах, корректирует деформацию стоп, формирует навык правильной осанки.

**4.«Собачка виляет хвостиком»** Исходное положение: сидя на мяче. Поднять одну руку вперед ладонью внутрь; поднять другую руку вперед ладонью внутрь; поднять одну руку вверх ладонью внутрь; поднять другую руку вверх ладонью внутрь; опустить руки вниз. Покачаться на мяче. Терапевтический эффект: укрепление мышечного корсета, тренировка вестибулярного аппарата. Правильная посадка на мяче, легкое покачивание вверх-вниз, не отрываясь от мяча.

**5. «Кругосветное путешествие»** Подпрыгивая на мяче, шагать вокруг него, высоко поднимая колени в одну, затем в другую сторону.

**6. «Ножки танцуют»** Сидя на мяче: ногу вперед на пятку, в сторону, вперед, приставить.

**7. Упражнение «бюкс»** руками. Сидя на мяче, руки прижаты к груди, поочередно выпрямлять правую, левую руку вперед..

**8. «Клюем зернышки».** Сидя на мяче, достать до пола руками, выпрямиться, руки в «крылышки».

**9. «Юла».** Сидя на мяче делать круговые движения тазом.

### **Приложение №5**

#### **Подвижные игры с фитболами**

### **Что я вижу?**

Дети размещаются парами по залу. У каждой пары - фитбол. Ребенок, который прокатывает мяч, должен правильно назвать предмет, находящийся в поле его зрения.

Правила игры.

- 1) Предметы повторно не называются.
- 2) Мяч нужно прокатить непосредственно партнеру.

Указания к проведению игры.

1) Прежде чем начать игру, нужно предложить детям осмотреть зал. Следить, чтобы дети прокатывали мяч двумя руками одновременно.

2) В конце игры воспитатель должен отметить самых метких и наблюдательных детей.

Варианты игры.

- 1) Прокатывать мяч с разных расстояний (1,5-2 метра).
- 2) Проведение игры группой в кругу.
- 3) Прокатывание мяча в паре сидя, стоя на коленях, лежа на животе.

### **Быстрая лягушка**

Дети, сидя на мячах на одной стороне зала, выполняют пружинящие движения и проговаривают слова:

*Мы - лягушки-кваксы.*

*Ночь чернее ваксы...*

*Шелестит трава. Ква, ква, ква!*

*Под ногами - кочки.*

*У пруда - цветочки.*

*В небе - синева. Ква, ква, ква!*

*Ну-ка не зевай,*

*Лягушек догоняй!*

Играющие, прыгая на мячах, перемещаются на другую сторону зала. Игра повторяется 3—4 раза.

Правила игры.

1) Выполнять движения согласно тексту, соблюдая ритм.

2) Перемещаясь на другую сторону зала, можно обгонять друг друга, соблюдая технику безопасности.

Указания к проведению игры. Руки согнуты в локтях, ладони при проговаривании слов находятся на уровне головы, пальцы широко раскрыты. На слова: «Ква, ква, ква!» - активно сжимать кисть. Следить за четкостью проговаривания слов в потешке и соблюдением техники безопасности.

Вариант

- 1) Прокатывать мяч с разных расстояний (1,5-2 метра).
- 2) Проведение игры группой в кругу.
- 3) Прокатывание мяча в паре сидя, стоя на коленях, лежа на животе.

### **Быстрая лягушка**

Дети, сидя на мячах на одной стороне зала, выполняют пружинящие движения и проговаривают слова:

*Мы - лягушки-кваксы.*

*Ночь чернее ваксы...*

*Шелестит трава. Ква, ква, ква!*

*Под ногами - кочки.*

*У пруда - цветочки.*

*В небе - синева. Ква, ква, ква!*

*Ну-ка не зевай,*

*Лягушек догоняй!*

Играющие, прыгая на мячах, перемещаются на другую сторону зала. Игра повторяется 3—4 раза.

Правила игры.

1) Выполнять движения согласно тексту, соблюдая ритм.

2) Перемещаясь на другую сторону зала, можно обгонять друг друга, соблюдая технику безопасности.

Указания к проведению игры. Руки согнуты в локтях, ладони при проговаривании слов находятся на уровне головы, пальцы широко раскрыты. На слова: «Кав, ква, ква!» - активно сжимать кисть. Следить за четкостью проговаривания слов в потешке и соблюдением техники безопасности.

Вариант игры.

1) Выполнять приседания около мяча, имитируя движения лягушек.

2) Затем прыгать на мяче на другую сторону зала по кругу до ориентира.

### **Ловишки для Смешариков**

Выбирают ловишку. По сигналу воспитателя: «Раз, два, три, Смешариков лови!» - дети прыгают на мяче в разные стороны по залу. Ловишка их ловит, дотрагиваясь рукой. Пойманные дети отходят в сторону. Когда будет поймано 3-4 ребенка, выбирается новый ловишка.

Правила игры.

1) Прыгать можно только после слов: «Смешариков лови!»

2) Пойманным считается тот, кого коснулся ловишка.

Указания к проведению игры.

3) Ловишка назначается воспитателем.

4) У ловишки должен быть отличительный знак.

5) Воспитатель должен следить, чтобы дети не поддавались ловишке.

Вариант игры.

1) Выбрать ловишек по считалке.

2) Выбрать двух ловишек.

Пойманный становится ловишкой, игра продолжается с участием всех детей.

### **Необычный паровоз**

Дети по команде прыгают на мячах в колонне, проговаривая вместе с воспитателем ритмично, в определенном темпе, следующий текст:

*Я пыхчу, пыхчу, пыхчу,*

*Я колесами стучу.*

*Я колесами стучу,*

*Прокатить тебя хочу.*

*Чох, чох, чу, чу, Далеко я укачу! Ту-ту!*

*Чух, чух, чух....*

Правила игры.

1) Выполнять движения согласно тексту.

2) Двигаться точно друг за другом.

Указания к проведению игры.

Воспитатель должен следить за тем, чтобы дети:

1) четко проговаривали слова;

2) при прыжках принимали правильное исходное положение;

3) одновременно выполняли упражнения в колонне.

Вариант игры.

1) Двигаться по прямой.

2) Прыгать по залу между предметами в заданном направлении «змейкой»

### **Бег сороконожек**

Играющие делятся на две-три команды и выстраиваются в затылок друг другу. Каждая команда получает толстую веревку (канат), за которую все игроки берутся правой или левой рукой, равномерно распределяясь по обе стороны веревки. По сигналу организатора «сороконожки» бегут вперед 40-50 метров до «финиша», все время держась за веревку.

Победа присуждается команде, которая первой прибежала к финишу, при условии, что ни один из ее участников не отцепился от веревки во время бега.

### **Зайцы и волк**

Мячи врассыпную разбросаны по залу. Дети — «зайцы» скачут на двух ногах по залу, воспитатель при этом приговаривает следующие слова: Зайцы скачут: скок, скок, скок На зеленый на лужок, Травку щиплют, кушают, Осторожно слушают: Не идет ли волк?

Воспитатель кричит: «Волк!» Все зайцы должны быстро спрятаться за свой домик-мяч.

### **Дракон кусает хвост**

Дети становятся друг за другом и крепко держатся за впереди стоящего ребенка. В руках первого ребенка мяч-«голова дракона», последний ребенок — «хвост». «Голова» должна поймать свой «хвост», дотронувшись до него мячом. Важно, чтобы «тело дракона» при этом не разорвалось. Игра проходит гораздо интереснее, если в ней участвуют две команды, то есть «два дракона».

### **Найди свой мяч**

Играют две команды: одна сидит на мячах, другая стоит у нее за спиной. По сигналу сидящие дети встают, с закрытыми глазами делают 6—8 шагов от мяча, поворачиваются 3 раза вокруг своей оси. В это время стоящие дети передают мячи из рук в руки между собой. По сигналу «Стоп!» дети первой команды открывают глаза и как можно быстрее пытаются отыскать свой мяч и сесть на него.

### **Пингвины на льдине**

Дети-«пингвины» бегают свободно по залу. Мячи-«льдины» в произвольном порядке разбросаны на полу. Водящий ребенок-«охотник» пытается поймать «пингвинов» и запятнать их. Если «пингвин» забрался на «льдину», то есть сидит на мяче, не касаясь при этом пола ногами, ловить его не разрешается.

### **Не пропусти мяч**

Дети стоят по кругу, держась руками за плечи, образуя глухую стену. В центре этого круга водящий с мячом. Задача водящего — выбить мяч из круга.

### **Утки и собачка**

Игра проводится как и предыдущая. Дети, имитируя уток, подходят к «собаке», которая лежит у себя в конуре. Воспитатель вместе с детьми говорит: Ты, собачка, не лай, Наших уток не пугай. Утки наши белые Без того несмелые.

При этом непослушная «собачка» выскакивает и догоняет уток, которые убегают на свои мячи и садятся на них.

### **Утки и охотник**

Двумя полосками на полу обозначается с одной стороны «озеро», с другой «камышы». В «камышях» сидит охотник. Дети-«утки» в положении на четвереньках толкают мяч головой до «камышей». Воспитатель при этом говорит следующие слова:

*Ну-ка, утки,*

*Кто быстрее*

*Доплывет до камышей?*

*Самой ловкой*

*За победу*

*Сладкое дадут к обеду.*

После того, как ведущий проговорит все слова, «охотник» может сбивать «уток» своим мячом. Награждается та «утка», которая благополучно добралась до «камышей».

### **Противоположные движения**

Упражнение на концентрацию внимания. А) Дети становятся в две шеренги друг против друга одновременно под музыку на начало каждого такта исполняют два противоположных движения. Одна шеренга делает приседание за мяч и выпрямление подъемом на носки, а другая, наоборот, выпрямление с подъемом на носки и приседание за мяч.

Б) То же заранее, выполняется сидя на мячах. Одна шеренга делает хлопок над головой и хлопок по бедрам, а другая, наоборот, по бедрам и над головой.

### **Стоп, хлоп, раз**

Так же игра на концентрацию внимания. Дети идут по кругу друг за другом, отбивая мяч от пола. На сигнал «Стоп» останавливаются и стоят в течение 3 сек, затем 5, 10 сек. На сигнал «Хоп» — двигаются поскоком, мяч держа перед собой, а когда звучит «Раз»

### **Подвижные бессюжетные игры с фитболами**

Цель игр, приведённых ниже, – учить детей действовать в соответствии с инструкцией, приучить их ориентироваться в пространстве, развить ловкость.

#### **Попрыгунчики**

Дети сидят на мячах с ручками по одной стороне зала. Педагог предлагает догнать его и бежит к противоположной стене зала. Дети прыгают на фитболах за взрослым, пытаясь догнать его.

#### **Найди себе пару**

Игра используется для подготовки к выполнению дальнейших упражнений в парах. Так в игровой форме происходит произвольное распределение детей.

По кругу лежит вдвое меньшее количество мячей, чем играющих в них детей. Педагог раздаёт в произвольном порядке картинки, которые могут быть объединены попарно или цветом, или сюжетом, или эмоциями, или по какому-либо другому общему признаку. После слов пе-

дагога «Идите гулять» дети расходятся по залу в разные стороны. Когда педагог скажет: «Найди свою пару», дети собираются в пары каждый у своего мяча.

#### **Ловкая пара**

Каждая пара детей, встав рядом, кладёт мяч на плечи и придерживает его головами. По сигналу пары бегут до условленного места и обратно, стараясь не уронить мяч. Побеждают те, кто успешно выполнил задание и вернулся первым. Мяч нельзя придерживать руками, только головой: если мяч потерян, надо вернуться на место, где он упал, и оттуда снова продолжить бег.

#### **Играй, играй, мяч не теряй!**

Дети располагаются по залу. Каждый выполняет любые действия с мячом по своему выбору: бросает, катает, отбивает, прыгает. После сигнала педагога все должны быстро поднять мяч вверх и замереть. Тот, кто не успел поднять мяч по сигналу, выбывает из игры – идёт отдыхать на «скамью штрафников».

### **Игры-забавы с фитболами**

#### **Ударь по мячу**

Необходимо ударить по мячу с завязанными глазами. Педагог кладёт мяч на пол и на расстоянии двух-трёх метров от играющего проводит линию. Ребёнок подходит к мячу, становится к нему спиной, затем отходит к линии и поворачивается к мячу лицом. Воспитатель завязывает ему глаза. Ребёнок должен подойти к мячу и ударить по нему ногой.

#### **Весёлый мяч**

Ребята сидят по-турецки по кругу. Рассказывают стихи про шарик и перекатывают его от одного к другому в произвольном направлении. На ком закончится стихотворение, тот из детей выполняет какое-нибудь задание.

Ты катись, весёлый шарик, Быстро-быстро по рукам. У кого весёлый шарик, Тот исполнит песню (танец) нам.

#### **Ловкачи**

Вызываются два-три участника. Ведущий предлагает по сигналу продвигать мяч головой (носом, пяткой, коленом и т. п.) до условного финиша. Выигрывает более ловкий и быстрый участник игры.

#### **Футбол моржей**

Воды в нашем «море» нет, но ласты есть! Участникам забавы предлагается надеть ласты и играть в футбол, лёжа на спине, отбивая ногами мяч.

#### **Эквилибристы**

Участникам предлагается соревнование:

- Кто дольше продержит фитбол на голове.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575843

Владелец Иванова Ирина Витальевна

Действителен с 30.08.2021 по 30.08.2022