



Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 33 комбинированного вида
Невского района Санкт-Петербурга

Принято

Педагогическим советом ГБДОУ
детского сада № 33
комбинированного вида Невского района
Санкт-Петербурга
протокол от «31» августа 2021, №1

Утверждаю

Заведующий ГБДОУ детского сада № 33
комбинированного вида Невского района
Санкт-Петербурга
протокол от «31» августа 2021, № 105
Т.С.Е. Тильмутдинова
(печать, подпись) И.И.О.



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
Фитбол-аэробика «Танцы на мячах»
Возраст обучающихся: (5 - 7 лет)
Срок реализации 2 года**

**Разработчик:
Попова А.Л.
инструктор по ФК высшей квалификационной категории**

**Санкт-Петербург
2021 г.**

СОДЕРЖАНИЕ

1.	Пояснительная записка
1.1	Направленность программы
1.2	Актуальность программы
1.3	Отличительные особенности программы/новизна
1.4	Адресат программы
1.5	Краткая психолого-педагогическая характеристика особенностей психофизиологического развития детей Младший дошкольный возраст (3-4 года)
1.6	Объем и срок реализации Программы
1.7	Цель и задачи программы
1.8	Условия реализации программы
1.9	Планируемые результаты освоения программы
2.	Учебно-тематический план обучения для воспитанников 3-4 лет Учебно-тематический план обучения для воспитанников 4-5 лет
3.	Учебный план работы по программе (возраст 3-4 года) Учебный план работы по программе (возраст 4-5 года)
4.	Календарный учебный график
5.	Оценочные и методические материалы
6.	Тематическое планирование первого года обучения для воспитанников 3-4 лет Тематическое планирование второго года обучения для воспитанников 4-5 лет
7.	Взаимодействие с семьями воспитанников
8.	Материально техническое и учебно-методическое обеспечение Программы

1. Пояснительная записка

В последнее время отмечается тенденция использования разнообразных инновационных средств физической культуры с оздоровительной и лечебно-профилактической направленностью на занятиях с детьми разного возраста. В большинстве случаев это различные направления фитнеса и оздоровительных видов гимнастики: ритмическая гимнастика, аэробика, стретчинг, шейпинг, суставная и дыхательная гимнастика, восточные оздоровительные системы упражнений: ушу, китайская гимнастика, йога и многое другое.

В тоже время, можно отметить большую популярность появляющихся современных детских фитнес-программ, таких как: «Танцевально-игровая гимнастика», «Лечебно-профилактический танец», «Фитбол-аэробика» и др.

Все они направлены на оздоровление организма занимающихся, повышение их функциональных возможностей и интереса к занятиям физической культурой. К одному из таких видов относится «**Фитбол-аэробика**». Фитбол, в переводе с английского, означает «мяч для опоры», который используется в оздоровительных целях.

Оздоровительно-развивающая программа дополнительного образования «Фитбол-аэробика» относится к физкультурно-спортивной направленности. Программа составлена на основе программы «Танцы на мячах», разработанной на кафедре гимнастики РГПУ им. А.И. Герцена Е.Г. Сайкиной, С.В. Кузьминой для детей дошкольного и младшего школьного возраста.

Гимнастические мячи большого размера появились сравнительно недавно, хотя с древнейших времен в культуре любого народа мяч служил предметом для игр и развлечений

1.1. Направленность программы

Дополнительная образовательная программа «Фитбол-аэробика» (далее - Программа) физкультурно-спортивной направленности, разработана в соответствии с рекомендациями учебно-методического пособия «Фитбол-аэробика для детей «Танцы на мячах» Е.Г. Сайкиной, С.В. Кузьмина и в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования (ФГОС ДО, Приказ №1 155 от 17 октября 2013 года)

1.2. Актуальность программы

Упражнения на мячах уникальны по своему воздействию на организм занимающегося и вместе с тем, вызывают большой интерес как у детей, так и у взрослых. Они обладают оздоровительным эффектом, который подтвержден опытом работы специализированных коррекционных и реабилитационных медицинских центров Европы.

Вибрация благоприятно воздействует на позвоночник, суставы и окружающие ткани, что способствует профилактике и коррекции нарушений осанки. Также она способствует лучшему оттоку лимфы и венозной крови, увеличивает сократительную способность мышц, оказывает стимулирующее воздействие на функцию коры надпочечников, усиливает перистальтику кишечника, функцию желудка, печени, активизирует обмен веществ, улучшает работу сердечно-сосудистой, нервной и дыхательной систем организма.

Упражнения сидя на мяче по своему физиологическому воздействию способствуют лечению таких заболеваний как остеохондроз, сколиоз, невралгия и множество других. Они так же тренируют вестибулярный аппарат, развивают координацию движений и функцию равновесия, содействуют развитию двигательных способностей и повышают положительный эмоциональный фон занятий.

1.3. Отличительные особенности программы/новизна.

Фитбол-аэробика - новое, современное направление оздоровительной аэробики, с использованием больших гимнастических мячей - фитболов.

Упражнения на мячах доступны всем, независимо от возраста и состояния здоровья. По своему оздоровительному воздействию на организм занимающихся они уникальны и, в основном, благодаря, прежде всего, свойствам самого мяча.

Эффективность занятий фитбол-аэробикой объясняется и тем, что они могут одновременно решать сразу несколько задач: содействовать развитию двигательных способностей, способствовать профилактике нарушений осанки и плоскостопия, развивать функцию равновесия и вестибулярный аппарат, учить согласованию движений с музыкой и др.

Внимание к этому направлению оздоровительной аэробики определяется высокой эмоциональностью занятий, они вызывают повышенный интерес, как у детей, так и у взрослых.

Эмоциональность занятий фитбол-аэробикой связана, прежде всего, с самим предметом, ведь с древнейших времен мяч служил предметом игр и развлечений, а музыкальное сопровождение и танцевальные упражнения делают этот вид особенно привлекательным.

На кафедре гимнастики РГПУ им. А.И. Герцена разработана оздоровительно-развивающая программа по фитбол - аэробике «Танцы на мячах». (Сайкина Е.Г., Кузьмина СВ., 2006) для работы с детьми дошкольного возраста.

Новизна образовательной Программы заключается в том, что она включает новое направление в спорте – фитнес-аэробику, в основе которой лежат двигательные действия, поддерживающие на определённом уровне работу сердечно-сосудистой, дыхательной и мышечной систем. Настоящая образовательная Программа способствует формированию у обучающихся знаний и умений в области фитнес-аэробики, которая заняла прочную лидирующую позицию среди подавляющего большинства видов оздоровительных занятий.

Педагогической целесообразность

Упражнения на мячах доступны всем, независимо от возраста и состояния здоровья, даже людям, имеющим заболевания суставов ног, страдающим избыточным весом и другим и заболеваниями.

При занятиях фитбол-гимнастикой сердечно-сосудистая система организма работает в щадящем режиме, ударная нагрузка на суставы ног гораздо меньше, чем при других аэробных тренировках. Мяч создает хорошую амортизацию, и поэтому во время динамических упражнений на нем осевая нагрузка на позвоночник менее интенсивна, чем при ходьбе.

Занимаясь фитбол-гимнастикой, дети меньше болеют, у них улучшается осанка, внимание, настроение, появляется чувство радости и удовольствия. На положительном эмоциональном фоне быстрее и эффективнее проходит процесс обучения двигательным умениям и навыкам.

1.4. Адресат программы

Программа предназначена для воспитанников 5-7 лет. Все зачисленные делятся на две возрастные категории: 5-6 лет и 6-7 лет.

1.5. Краткая психолого-педагогическая характеристика особенностей психофизиологического развития детей

Старший дошкольный возраст (5-6лет)

Ребенок 5-6 лет стремится познать себя и другого человека как представителя общества, постепенно начинает осознавать связи и зависимости в социальном поведении и взаимоотношениях людей. В этом возрасте в поведении дошкольников происходят качественные изменения - формируется возможность саморегуляции, дети начинают

предъявлять к себе те требования, которые раньше предъявлялись им взрослыми. Так, они могут, не отвлекаясь на более интересные дела, доводить до конца малопривлекательную работу. Это становится возможным благодаря осознанию детьми общепринятых норм и правил поведения и обязательности их выполнения. В возрасте от 5 до 6 лет происходят изменения в представлениях ребенка о себе. Эти представления начинают включать не только характеристики, которыми ребенок наделяет себя настоящего в данный отрезок времени, но и качества, которыми он хотел бы или, наоборот, не хотел бы обладать в будущем. В них проявляются усваиваемые детьми этические нормы. В этом возрасте дети в значительной степени ориентированы на сверстников, большую часть времени проводят с ними в совместных играх, их оценки и мнения становятся существенными для них. Повышается избирательность и устойчивость взаимоотношений с ровесниками. Свои предпочтения дети объясняют успешностью того или иного ребенка в игре. В этом возрасте дети имеют дифференцированное представление о своей гендерной принадлежности по существенным признакам (женские и мужские качества, особенности проявления чувств, эмоций, специфика гендерного поведения). Значительные изменения происходят в игровом взаимодействии, в котором существенное место начинает занимать совместное обсуждение правил игры. При распределении детьми этого возраста ролей для игры можно иногда наблюдать и попытки совместного решения проблем («Кто будет...»). Вместе с тем согласование действий, распределение обязанностей у детей чаще всего возникают еще по ходу самой игры. Игровые действия становятся разнообразными. Более совершенной становится крупная моторика. Ребенок этого возраста способен к освоению сложных движений: может пройти по неширокой скамейке и при этом даже перешагнуть через небольшое препятствие; умеет отбивать мяч о землю одной рукой несколько раз подряд. Уже наблюдаются различия в движениях мальчиков и девочек (у мальчиков — более порывистые, у девочек — мягкие, плавные, уравновешенные), в общей конфигурации тела в зависимости от пола ребенка.

Возрастает способность ребенка ориентироваться в пространстве. Внимание детей становится более устойчивым и произвольным. Они могут заниматься не очень привлекательным, но нужным делом в течение 20-25 минут вместе со взрослым. Ребенок этого возраста уже способен действовать по правилу, которое задается взрослым. Объем памяти изменяется не существенно, улучшается ее устойчивость. При этом для запоминания дети уже могут использовать несложные приемы и средства. В 5-6 лет ведущее значение приобретает наглядно-образное мышление, которое позволяет ребенку решать более сложные задачи с использованием обобщенных наглядных средств (схем, чертежей и пр.) и представлений о свойствах различных предметов и явлений. Возраст 5-6 лет можно охарактеризовать как возраст овладения ребенком активным (продуктивным) воображением, которое начинает приобретать самостоятельность, отделяясь от практической деятельности и предвывая ее. Образы воображения значительно полнее и точнее воспроизводят действительность. Ребенок четко начинает различать действительное и вымышленное. Действия воображения — создание и воплощение замысла — начинают складываться первоначально в игре.

Он способен удерживать в памяти большой объем информации. Повышаются возможности безопасности жизнедеятельности ребенка 5-6 лет. Это связано с ростом осознанности и произвольности поведения, преодолением эгоцентрической позиции (ребенок становится способным встать на позицию другого). Развивается прогностическая функция мышления, что позволяет ребенку видеть перспективу событий, предвидеть (предвосхищать) близкие и отдаленные последствия собственных действий и поступков и действий и поступков других людей.

Совершенствуется качество музыкальной деятельности. Творческие проявления становятся более осознанными и направленными (образ, средства выразительности продумываются и сознательно подбираются детьми).

**Краткая психолого-педагогическая характеристика особенностей
психофизиологического развития детей
Подготовительный к школе возраст (6-7 лет)**

Ребенок на пороге школы (6-7 лет) обладает устойчивыми социально - нравственными чувствами и эмоциями, высоким самосознанием и осуществляет себя как субъект деятельности и поведения. Мотивационная сфера дошкольников 6-7 лет расширяется за счет развития таких социальных мотивов, как познавательные, просоциальные (побуждающие делать добро), самореализации. Поведение ребенка начинает регулироваться также его представлениями о том, что хорошо и что плохо. С развитием морально-нравственных представлений напрямую связана и возможность эмоционально оценивать свои поступки. Ребенок испытывает чувство удовлетворения, радости, когда поступает правильно, хорошо, и смущение, неловкость, когда нарушает правила, поступает плохо. Общая самооценка детей представляет собой глобальное, положительное недифференцированное отношение к себе, формирующееся под влиянием эмоционального отношения со стороны взрослых. К концу дошкольного возраста происходят существенные изменения в эмоциональной сфере. С одной стороны, у детей этого возраста более богатая эмоциональная жизнь, их эмоции глубоки и разнообразны по содержанию. С другой стороны, они более сдержанны и избирательны в эмоциональных проявлениях. К концу дошкольного возраста у них формируются обобщенные эмоциональные представления, что позволяет им предвосхищать последствия своих действий. Это существенно влияет на эффективность произвольной регуляции поведения - ребенок может не только отказаться от нежелательных действий или хорошо себя вести, но и выполнять неинтересное задание, если будет понимать, что полученные результаты принесут кому-то пользу, радость и т. п. Благодаря таким изменениям в эмоциональной сфере поведение дошкольника становится менее ситуативным и чаще выстраивается с учетом интересов и потребностей других людей. Сложнее и богаче по содержанию становится общение ребенка с взрослым. Большую значимость для детей 6-7 лет приобретает общение между собой. Их избирательные отношения становятся устойчивыми, именно в этот период зарождается детская дружба. Дети продолжают активно сотрудничать, вместе с тем у них наблюдаются и конкурентные отношения — в общении и взаимодействии они стремятся в первую очередь проявить себя, привлечь внимание других к себе. Однако у них есть все возможности придать такому соперничеству продуктивный и конструктивный характер и избегать негативных форм поведения. К семи годам дети определяют перспективы взросления в соответствии с гендерной ролью, проявляют стремление к усвоению определенных способов поведения, ориентированных на выполнение будущих социальных ролей. К 6-7 годам ребенок уверенно владеет культурой здоровья.

Продолжается дальнейшее развитие моторики ребенка, наращивание и самостоятельное использование двигательного опыта. Расширяются представления о самом себе, своих физических возможностях, физическом облике. Совершенствуются ходьба, бег, шаги становятся равномерными, увеличивается их длина, появляется гармония в движениях рук и ног. Ребенок способен быстро перемещаться, ходить и бегать, держать правильную осанку. По собственной инициативе дети могут организовывать подвижные игры и простейшие соревнования со сверстниками.

К концу дошкольного возраста существенно увеличивается устойчивость произвольного внимания, что приводит к меньшей отвлекаемости детей. Сосредоточенность и длительность деятельности ребенка зависит от ее привлекательности для него. Внимание мальчиков менее устойчиво. В 6-7 лет у детей увеличивается объем памяти, что позволяет им произвольно запоминать достаточно большой объем информации. Девочек отличает больший объем и устойчивость памяти. Воображение детей данного возраста становится, с одной стороны, богаче и оригинальнее,

а с другой — более логичным и последовательным, оно уже не похоже на стихийное фантазирование детей младших возрастов.

В этом возрасте продолжается развитие наглядно-образного мышления, которое позволяет ребенку решать более сложные задачи с использованием обобщенных наглядных средств (схем, чертежей и пр.) и обобщенных представлений о свойствах различных предметов и явлений.

1.7. Объем и срок реализации Программы.

Срок реализации образовательной общеразвивающей программы - 2 года, количество учебных часов запланированных на весь период обучения – 64

1.8. Цель и задачи программы

Цель:

- Укрепление здоровья детей, используя эффективность методики комплексного воздействия упражнений фитбол-гимнастики на развитие физических способностей детей;
- Развитие физических качеств;
- Профилактика различных заболеваний;
- Приобщение к здоровому образу жизни

I. Оздоровительные задачи

- 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;
- Способствовать укреплению мышц кисти, развивать мелкую моторику рук;
- Содействовать развитию и функциональному совершенствованию сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем организма;
- Способствовать повышению физической работоспособности занимающихся;
- Способствовать профилактике различных заболеваний, психомоторного, речевого, эмоционального и общего психического состояния занимающихся

II. Образовательные задачи

- Вооружить занимающихся знаниями о влиянии занятий фитбол - аэробикой на организм, понятия здорового образа жизни, правилах техники безопасности на занятиях фитбол - аэробикой, профилактике травматизма;
- Формировать знания, умения и навыки, необходимые в разнообразных условиях жизни, обогащать двигательный опыт;
- Содействовать развитию чувства ритма, музыкального слуха, памяти, внимания, умения согласовывать движения с музыкой;
- Формировать двигательные навыки и развивать физические способности

III. Воспитательные задачи

- Воспитывать умение эмоционально самовыражаться, раскрепощаться и проявлять творчество в движениях;
- Формировать навыки выразительности, пластичности танцевальных движений;
- Развивать лидерство, инициативу, чувство товарищества, взаимопомощи;
- Способствовать развитию воображения, мышления, познавательной активности;
- Воспитывать трудолюбие и стремление к достижению поставленной цели;
- Содействовать формированию коммуникативных умений у детей;
- Расширять кругозор в области физической культуры, способствовать развитию интереса, потребности к занятиям физич. упражнениями

1.9. Условия реализации программы:

- **условия набора в группу:** принимаются все желающие на основании договора с родителями (законными представителями) воспитанников.
- **условия формирования групп:** одновозрастные, допускается дополнительный набор всех желающих на основании договора с родителями (законными представителями) воспитанников.
- **формы проведения занятий:** групповая, численностью по 15 обучающихся в группе, с возможностью добора детей в группу на место выбывших обучающихся, открытое занятие.
- **формы организации деятельности воспитанников:**
 - Познавательная беседа;
 - Игровые приёмы и упражнения;
 - Объяснение;
 - Наглядно-демонстративный показ;

2. Учебно-тематический план обучения для воспитанников 5-6 лет

№ п/п	Темы	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
1.	Занятие №1 : «Основы знаний»	0,5	0,5	1
2.	Занятие №2	0,5	0,5	1
3.	Занятие №3	0,5	0,5	1
4.	Занятие №4	0,5	0,5	1
5.	Занятие №5	0,5	0,5	1
6.	Занятие №6	0,5	0,5	1
7.	Занятие №7	0,5	0,5	1
8.	Занятие №8	0,5	0,5	1
9.	Занятие №9	0,5	0,5	1
10.	Занятие №10	0,5	0,5	1
11.	Занятие №11	0,5	0,5	1
12.	Занятие №12	0,5	0,5	1
13.	Занятие №13	0,5	0,5	1
14.	Занятие №14	0,5	0,5	1
15.	Занятие №15 - Открытое занятие для родителей «День рождения мячей»	0,5	0,5	1
16.	Занятие №16	0,5	0,5	1
17.	Занятие №17	0,5	0,5	1
18.	Занятие №18	0,5	0,5	1
19.	Занятие №19	0,5	0,5	1
20.	Занятие №20	0,5	0,5	1
21.	Занятие №21	0,5	0,5	1
22.	Занятие №22	0,5	0,5	1
23.	Занятие №23	0,5	0,5	1
24.	Занятие №24	0,5	0,5	1

25.	Занятие №25	0,5	0,5	1
26.	Занятие №26	0,5	0,5	1
27.	Занятие №27	0,5	0,5	1
28.	Занятие №28	0,5	0,5	1
29.	Занятие №29	0,5	0,5	1
30.	Занятие №30 - Открытое занятие «Путешествие по Фитбол – городу»	0,5	0,5	1
31.	Занятие №31	0,5	0,5	1
32.	Занятие №32- обобщающее «Ералаш»	0,5	0,5	1
	Итого	32		

Учебно-тематический план обучения для воспитанников 6-7 лет

№ п/п	Темы	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
1.	Занятие №1 : «Основы знаний»	0,5	0,5	1
2.	Занятие №2	0,5	0,5	1
3.	Занятие №3	0,5	0,5	1
4.	Занятие №4	0,5	0,5	1
5.	Занятие №5	0,5	0,5	1
6.	Занятие №6	0,5	0,5	1
7.	Занятие №7	0,5	0,5	1
8.	Занятие №8	0,5	0,5	1
9.	Занятие №9	0,5	0,5	1
10.	Занятие №10	0,5	0,5	1
11.	Занятие №11	0,5	0,5	1
12.	Занятие №12	0,5	0,5	1
13.	Занятие №13	0,5	0,5	1
14.	Занятие №14	0,5	0,5	1
15.	Занятие №15 - открытое для родителей «На день рожденья – новогоднее представление»	0,5	0,5	1
16.	Занятие №16	0,5	0,5	1
17.	Занятие №17	0,5	0,5	1
18.	Занятие №18	0,5	0,5	1
19.	Занятие №19	0,5	0,5	1
20.	Занятие №20	0,5	0,5	1
21.	Занятие №21	0,5	0,5	1
22.	Занятие №22	0,5	0,5	1
23.	Занятие №23	0,5	0,5	1
24.	Занятие №24	0,5	0,5	1
25.	Занятие №25	0,5	0,5	1
26.	Занятие №26	0,5	0,5	1

27.	Занятие №27	0,5	0,5	1
28.	Занятие №28	0,5	0,5	1
29.	Занятие №29-	0,5	0,5	1
30.	Занятие №30–Открытое занятие «Звезды футбола»	0,5	0,5	1
31.	Занятие №31	0,5	0,5	1
32.	Занятие №32- обобщающее «Ералаш»	0,5	0,5	1
	Итого	32		

3. Учебный план работы по программе (возраст 5-6 года)

Теория 0,5, практика 0,5 от одного часа занятий с детьми

№ п/п	Модуль программы	Часы
1	Теория	4
2	Фитбол-гимнастика	5
3	Фитбол-ритмика	6
4	Фитбол-атлетика	5
5	Фитбол-коррекция	5
6	Фитбол-игра	5
7	Обобщающее занятие	2
Итого		32

Учебный план работы по программе (возраст 6-7 лет)

Теория 0,5, практика 0,5 от одного часа занятий с детьми

№ п/п	Модуль программы	Часы
1	Теория	4
2	Фитбол-гимнастика	5
3	Фитбол-ритмика	6
4	Фитбол-атлетика	5
5	Фитбол-коррекция	5
6	Фитбол-игра	5
7	Обобщающее занятие	2
Итого		32

4. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

**Реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы
«Фитбол-аэробика. Танцы на мячах»**

Начало занятий — 1 октября. Окончание занятий — 31 мая

Возраст обучающихся	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
5-6 лет	01 октября	31 мая	30	32	32	1 раз в неделю
6-7 лет	01 октября	31 мая	30	32	32	1 раз в неделю

*** Продолжительность занятий – 25 минут (1 академический час равен 15 минутам) для детей 5-6 лет, 30 минут (1 академический час равен 30 минутам) для детей 6-7 лет; (в соответствии с требованиями Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 22 «СанПиН 1.2.3685 – 21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»

5. ОЦЕНОЧНЫЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Система педагогического наблюдения (мониторинга) достижения детьми планируемых результатов освоения программы.

Реализация Программы предполагает оценку индивидуального развития детей.

Анализ деятельности детей осуществляется в процессе наблюдения за ними.

Способы проверки знаний, умений и навыков детей:

Основной метод педагогической диагностики – систематическое наблюдение проявлений детей, оценки выполнения ими различных заданий.

Цель диагностики; выявление уровня двигательных навыков развития ребёнка (начального уровня и динамики развития, эффективности педагогического воздействия)

Метод диагностики: наблюдение за детьми в условиях выполнения обычных и специально подобранных заданий.

Система педагогической диагностики (мониторинга) достижения детьми планируемых результатов освоения программы.

Объект педагогической диагностики (мониторинга)	Формы и методы педагогической диагностики	Периодичность проведения педагогической диагностики	Сроки проведения педагогической диагностики
Индивидуальные достижения детей	Наблюдение	2 раза в год	октябрь, май

Мониторинг освоения воспитанниками дополнительной развивающей программы «Фитбол-аэробика «Танцы на мячах»

№	Фамилия, имя, ребенка	Показатели									
		Умеет правильно сидеть на фитболе, сохранять равновесие		Знает и выполняет правила техники безопасности и самостраховки на мяче		Демонстрирует двигательные способности под музыку		Выполняет танцевальные и гимнастические комплексы программы		Проявляет самостоятельность, творческую инициативу, умеет импровизировать	
		Сент.	Май	Сент.	Май	Сент.	Май	Сент.	Май	Сент.	Май
1.											
2.											
3.											
4.											
5.											

В процессе наблюдения за деятельностью детей делается вывод о достижении воспитанниками планируемых результатов (показателей) освоения программы:

3 балл – выполняет самостоятельно при минимальном контроле (помощи) взрослого

2 балла – выполняет самостоятельно, при напоминании взрослого

1 балл – выполняет отдельные движения (элементы) самостоятельно, основные – в совместной со взрослым деятельности

6. Тематическое планирование для воспитанников 5-6 лет

Месяц	Н/п	Тема, цель, задачи
Октябрь	1	<p>Ознакомительное «Основы знаний»</p> <p><i>Цели и задачи:</i> Дать детям представление о форме и физических свойствах мяча, возможность свободно поиграть с мячом; разучить правильную посадку на мяче</p> <p><i>Оборудование:</i> мячи - фитболы по количеству детей</p>
	2	<p><i>Цели и задачи:</i> Способствовать развитию интереса детей к разнообразным действиям с мячом; закреплению навыка ходьбы, сидя на мяче; ознакомить детей с правилами безопасности выполнения упр. на мяче; разучить с детьми гимнастический комплекс «Вместе весело шагать», танцевальный комплекс «Белоруска» (вступление, I-II часть), «Капельки» (вступление, I часть)</p> <p><i>Оборудование:</i> мячи - фитболы по количеству детей</p>
	3	<p><i>Цели и задачи:</i> Развивать у детей умение прокатывать мяч 2 руками, продвигаясь в колонне; развивать мышечную силу и ловкость; формировать умение согласовывать движения с музыкой; разучить с детьми гимнастический комплекс «Вместе весело шагать», танцевальный комплекс «Белоруска», «Капельки» (II - III часть)</p> <p><i>Оборудование:</i> мячи - фитболы по количеству детей</p>
	4	<p><i>Цели и задачи:</i> Обогащать двигательный опыт детей; закреплять умение детей выполнять изученные танцевальные комплексы с элементами самостоятельности; способствовать развитию силы мышц рук, пластичности и музыкальности; учить детей исполнять танцевальный комплекс «Белоруска», «Капельки» самостоятельно.</p> <p><i>Оборудование:</i> мячи - фитболы по количеству детей; ориентиры для соревнования, шнуры, стойки</p>
Ноябрь	5	<p><i>Цели и задачи:</i> Формировать у детей умение сохранять правильную осанку, выполняя упражнения; развивать у детей координацию движений, умение согласовывать движения с музыкой; разучить с детьми гимнастический комплекс «Птицы», танцевальный комплекс «Ушастый нянь» (вступление, I часть); упражнять в отбивании мяча о пол в движении</p> <p><i>Оборудование:</i> мячи – фитболы, султанчики по количеству детей, шнуры</p>
	6	<p><i>Цели и задачи:</i> Способствовать повышению физической подготовленности и работоспособности детей; закреплять знания детей приёмов самостраховки; продолжать разучивать с детьми гимнастический комплекс «Птицы», танцевальный комплекс «Ушастый нянь» (II - III часть); развивать умение согласованно действовать в команде</p> <p><i>Оборудование:</i> мячи - фитболы, султанчики по количеству детей, шнуры, обруч (2 шт.)</p>
	7	<p><i>Цели и задачи:</i> Обогащать двигательный опыт детей, поощрять проявление творчества в движениях; упражнять детей в отбивании мяча на месте и в движении; развивать у детей ритмичность, точность движений под музыку; учить исполнять танцевальный комплекс «Ушастый нянь» с показом для детей, «Капельки» с элементами самостоятельности</p> <p><i>Оборудование:</i> мячи - фитболы, султанчики по количеству детей</p>
	8	<p><i>Цели и задачи:</i> Укреплять у детей мышцы спины, закреплять умение удерживать правильную осанку; ознакомить детей с приёмами самостраховки в прыжках, сидя на мяче; привлекать детей к показу (для детей) танцевальных движений в танцевальном комплексе «Ушастый нянь»; развивать ловкость, быстроту реакции</p> <p><i>Оборудование:</i> мячи - фитболы, султанчики по количеству детей</p>

Декабрь	9	<p><i>Цели и задачи:</i> Упражнять в ходьбе и беге по кругу с мячом, соблюдая равнение и дистанцию; повторить с детьми правила самостраховки; развивать у детей вестибулярный аппарат, ловкость и внимание; разучить с детьми гимнастический комплекс «Новогодние игрушки», танцевальный комплекс «Ням, ням» (вступление, I часть)</p> <p><i>Оборудование:</i> мячи - фитболы по количеству детей, воздушный шарик</p>
	10	<p><i>Цели и задачи:</i> Развивать у детей подвижность шейного отдела позвоночника, формировать правильную осанку и укреплять мышцы шеи; предложить детям в танцевальном комплексе «Ням, ням» (II и III часть) проявить творческое воображение; разучить с детьми танцевальный комплекс «Новогодние игрушки», «Кукушечка» (I часть), повторить правила самостраховки в прыжках на мячах</p> <p><i>Оборудование:</i> мячи - фитболы по количеству детей, стойки, шнуры, мячи – фитболы с ручками (3 шт.)</p>
	11	<p><i>Цели и задачи:</i> Формировать у детей умение выполнять танцевальные движения чётко и точно, запоминая их последовательность; развивать ловкость, быстроту, выносливость; поощрять творчество в движениях; привлекать детей к показу гимнастического комплекса «Новогодние игрушки», предложить детям в танцевальном комплексе «Ням, ням» проявить творческое воображение; упражнять детей в скатывании мяча с возвышения, развивать глазомер продолжать разучивать с детьми танцевальный комплекс «Кукушечка»</p> <p><i>Оборудование:</i> мячи - фитболы по количеству детей</p>
	12	<p><i>Цели и задачи:</i> Формировать у детей умение выразительно выполнять танцевальные движения; развивать у детей умение исполнять гимнастический комплекс «Новогодние игрушки» с элементами самостоятельности, танцевальный комплекс «Ням, ням», «Кукушечка» самостоятельно; развивать быстроту, ловкость, увёртливость в игре, воспитывать умение соблюдать правила игры</p> <p><i>Оборудование:</i> мячи - фитболы по количеству детей</p>
Январь	13	<p><i>Цели и задачи:</i> Развивать у детей мышечную силу; содействовать раскрепощению, проявлению воображения; формировать навыки выразительности, пластичности танцевальных движений; совершенствовать умение исполнять гимнастический комплекс «Птицы», танцевальный комплекс «Ням, ням» с элементами самостоятельности</p> <p><i>Оборудование:</i> мячи – фитболы, султанчики по количеству детей</p>
	14	<p><i>Цели и задачи:</i> Закреплять у детей умение согласовывать движения рук и ног в ходьбе, сидя на мяче; совершенствовать умение исполнять гимнастический комплекс «Птицы», танцевальные комплексы «Белоруска», «Капельки» самостоятельно; упражнять детей в умении удерживать равновесие после активного движения, придумывать разнообразные фигуры; развивать гибкость</p> <p><i>Оборудование:</i> мячи - фитболы, султанчики количеству детей</p>
	15	<p>Открытое занятие для родителей «День рождения мячей»</p> <p><i>Цели и задачи:</i> Создать атмосферу радости и непринуждённого общения; совершенствовать разученные комплексы упражнений по фитбол – аэробике «Сороконожка», «Новогодние игрушки», «Ушастый нянь», «Ням, ням»; способствовать развитию силы мышц рук, пластичности, музыкальности, творчества в движениях; закреплять умение сохранять прааильную осанку на мяче; развивать ловкость, ориентировку в пространстве, координацию движений</p>

	16	<p><i>«Ералаш»</i></p> <p><i>Цели и задачи:</i> Создать атмосферу непринужд. общения, раскрепостить детей, предоставить свободу выбора заданий; выявить интересы и предпочтения детей в комплексах, играх повторить по желанию детей ранее разученные гимнастические и танцевальные комплексы; подвижные игры и соревнования, упражнения, дать детям возможность свободно поиграть с мячом.</p> <p><i>Оборудование:</i> мячи – фитболы</p>
Февраль	17	<p><i>Цели и задачи:</i> Развивать умение согласовывать движения с музыкой, выполнять их эмоционально и выразительно; разучивать с детьми гимнастический комплекс с мячом «Мячик», танцевальный комплекс «Весёлый мячик» (вступление, I- часть), учить детей удерживать равновесие на мяче, не касаясь ногами пола</p> <p><i>Оборудование:</i> мячи – фитболы, средние мячи по количеству детей</p>
	18	<p><i>Цели и задачи:</i> Развивать у детей ритмичность, точность движений под музыку; закреплять умение детей перекатывать, бросать и ловить мяч в парах; продолжать разучивать танцевальный комплекс «Весёлый мячик» (припев, II часть), танцевальный комплекс «Волшебный цветок» (вступление, I часть), упражнять детей в ходьбе боком приставным шагом по дорожке, сохраняя правильную осанку, «змейкой» между стойками; поощрять творчество в движениях</p> <p><i>Оборудование:</i> мячи - фитболы, средние мячи по количеству детей, стойки – «ёлочки», дорожки, воротики</p>
	19	<p><i>Цели и задачи:</i> Формировать у детей умение выразительного выполнения движений под музыку; упражнять детей в умении балансировать на мяче, удерживая равновесие, соблюдая правила самостраховки; закреплять умение исполнять танцевальный комплекс «Весёлый мячик»; продолжать разучивать с детьми танцевальный комплекс «Волшебный цветок» (припев, II часть), развивать у детей ловкость, выносливость, быстроту</p> <p><i>Оборудование:</i> мячи- фитболы, средние мячи по количеству детей, шнуры</p>
	20	<p><i>Цели и задачи:</i> Формировать у детей правильную осанку, развивать мелкую моторику; закреплять умение детей перекатывать, бросать и ловить мяч в парах; закреплять умение исполнять танцевальный комплекс «Весёлый мячик», «Волшебный цветок» с элементами самостоятельности; упражнять в прыжках на мяче с продвижением</p> <p><i>Оборудование:</i> мячи - фитболы, средние мячи количеству детей, шнуры</p>
Март	21	<p><i>Цели и задачи:</i> Способствовать повышению физической подготовленности и работоспособности; развивать умение детей удерживать правильную осанку; укреплять мышцы спины; продолжать разучивать с детьми гимнастический комплекс «Медленная разминка», танцевальный комплекс «Мама-квочка» (вступление, I часть)</p> <p><i>Оборудование:</i> мячи количеству детей, стойки-ёлочки, ворота, ребристые дорожки</p>
	22	<p><i>Цели и задачи:</i> Упражнять детей в ходьбе с мячом по дорожкам, гимнастической скамейке, между ёлочками, сохраняя правильную осанку; развивать умение детей удерживать правильную осанку, сидя на мяче; укреплять мышцы спины; закреплять умение детей исполнять гимнастический комплекс «Медленная разминка», танцевальную композицию «Мама-квочка» (II часть); разучить с детьми танцевальный комплекс «На болоте» (вступление, I часть)</p> <p><i>Оборудование:</i> мячи - фитболы по количеству детей, дорожки, ворота (4 шт.), стойки-ёлочки, гимнастическая скамейка, наклонные доски, воротики, кегли</p>

	23	<p><i>Цели и задачи:</i> Развивать умение детей удерживать правильную осанку; укреплять мышцы спины; закреплять умение чётко выполнять правила игры, развивать умение детей выполнять движения плавно, выразительно, с растяжкой (разминка); совершенствовать умение детей исполнять гимнастический комплекс «Медленная разминка», танцевальную композицию «Мама-квочка» с элементами самостоятельности; продолжать разучивать с детьми танцевальный комплекс «На болоте» (II - III часть)</p> <p><i>Оборудование:</i> мячи - фитболы по количеству детей, средний мяч, дорожки, ворота (4шт.), стойки-ёлочки, гимнастическая скамейка</p>
	24	<p><i>Цели и задачи:</i> Упражнять детей в беге с захлестом голени назад, прыжках на мяче, подталкивая его рукой; развивать умение детей танцевать в парах; разучить с детьми гимнастический комплекс «Верный друг», танцевальный комплекс «Две подружки» (вступление, I -II часть часть), закреплять умение детей исполнять танцевальную композицию «На болоте» по показу детей; закреплять умение детей разнообразно действовать с мячом</p> <p><i>Оборудование:</i> пособие – «Удав», шнуры, мячи - фитболы, гантели по количеству детей</p>
Апрель	25	<p><i>Цели и задачи:</i> Упражнять детей в беге с захлестом голени назад по кругу, прыжках на мяче под музыку; развивать умение детей танцевать в парах, стараясь выполнять движения синхронно; продолжать разучивать с детьми гимнастический комплекс «Верный друг», танцевальный комплекс «Две подружки» (III -VI часть), закреплять умение детей исполнять танцевальную композицию «На болоте» с элементами самостоятельности, разучить с детьми танцевальный комплекс «Людоед» (вступление, I часть);</p> <p><i>Оборудование:</i> мячи – фитболы, гантели по количеству детей, дорожки, воротики,</p>
	26	<p><i>Цели и задачи:</i> Совершенствовать умение детей выполнять танцевальные композиции «Две подружки», передавая настроение и характер музыки; закреплять умение детей исполнять гимнастический комплекс «Верный друг» по показу детей, продолжать разучивать с детьми танцевальный комплекс «Людоед» (припев); развивать у детей быстроту реакции, увёртливость, выносливость</p> <p><i>Оборудование:</i> мячи – фитболы, гантели по количеству детей</p>
	27	<p><i>Цели и задачи:</i> Развивать умение детей танцевать в парах, стараясь выполнять движения синхронно, согласованно с музыкой в танцевальной композиции «Две подружки», исполнять гимнастический комплекс «Верный друг» самостоятельно, продолжать разучивать с детьми танцевальный комплекс «Людоед» (II - III часть); развивать ловкость, быстроту, умение выполнять правила игры</p> <p><i>Оборудование:</i> мячи – фитболы, гантели, мешочки по количеству детей</p>
	28	<p><i>Цели и задачи:</i> Закреплять умение детей удерживать правильную осанку; укреплять мышцы спины; упражнять детей в ходьбе с мячом, преодолевая препятствия в колонне и враспынную; повторить гимнастический комплекс «Медленная разминка», танцевальные комплексы «Мама-квочка», «На болоте» с элементами самостоятельности; развивать у детей внимание, ловкость</p> <p><i>Оборудование:</i> мячи - фитболы по количеству детей, ворота, стойки-ёлочки, гимнастическая скамейка, шнуры</p>
Май	29	<p><i>Цели и задачи:</i> Совершенствовать умение детей выполнять гимнастический комплекс «Медленная разминка», танцевальные композиции «Птицы», «Людоед», «Мама-квочка», «На болоте», передавая настроение и характер музыки; развивать у детей быстроту реакции, выносливость, гибкость</p> <p><i>Оборудование:</i> мячи - фитболы по количеству детей, стойки, шнуры</p>

	30	Открытое занятие «Путешествие по Фитбол – городу» <i>Цели и задачи:</i> Создать атмосферу радости, непринуждённого общения; закрепить навык выполнения ранее разученных танцевальных комплексов; способствовать развитию мышечной силы, гибкости, выносливости <i>Оборудование:</i> мячи - фитболы по количеству детей, стойки, шнуры, воротники, гимнастическая скамейка
	31	<i>Цели и задачи:</i> Совершенствовать у детей умение сохранять правильную осанку; закрепить навык выполнения изученных танцевальных комплексов «Ушастый нянь», «Ням, ням», «Белоруска», «Капельки»; умение выразительно, с настроением выполнять танцевальные движения <i>Оборудование:</i> мячи - фитболы по количеству детей, шнуры
	32	<i>Обобщающее занятие «Ералаи»</i> <i>Цели и задачи:</i> Создать атмосферу непринужд. общения, раскрепостить детей, предоставить свободу выбора заданий; выявить интересы и предпочтения детей в комплексах, играх повторить по желанию детей ранее разученные гимнастические и танцевальные комплексы; подвижные игры и соревнования, упражнения, дать детям возможность свободно поиграть с мячом. <i>Оборудование:</i> мячи – фитболы

Тематическое планирование для воспитанников 6-7 лет

Месяц	Н/п	Тема, цель, задачи
Октябрь	1	Ознакомительное «Основы знаний» <i>Цели и задачи:</i> Дать детям представление о форме и физических свойствах мяча, предоставить детям возможность свободно поиграть с мячом; учить правильно сидеть на мяче; способствовать развитию интереса детей к разнообразным действиям с мячом; ознакомить детей с правилами техники безопасности выполнения упражнений с мячом <i>Оборудование:</i> мячи - фитболы по количеству детей, шнуры, стойки
	2	<i>Цели и задачи:</i> Формировать у детей правильную осанку; развивать чувство ритма, двигательную память; разучить с детьми гимнастический комплекс «Жаворонок», танцевальный комплекс «Часики» (вступление, I - II часть); «Ладочки» (вступление, I часть); содействовать формированию коммуникативных умений <i>Оборудование:</i> мячи - фитболы по количеству детей, шнуры, стойки
	3	<i>Цели и задачи:</i> Закреплять умение детей перекатывать мяч и формировать навык правильной посадке на мяче; формировать у детей навыки выразительности, пластичности танцевальных движений; продолжать разучивать с детьми гимнастический комплекс «Жаворонок», танцевальный комплекс «Часики» (III часть), «Ладочки» (II часть) <i>Оборудование:</i> мячи - фитболы по количеству детей, шнур с ленточками
	4	<i>Цели и задачи:</i> Способствовать закреплению и совершенствованию основных движений рук и туловища; закрепить навык выполнения изученных гимнастического комплекса «Жаворонок», танцевальных комплексов «Часики», «Ладочки» с элементами самостоятельности; пластичности и музыкальности; развивать умение действовать в игре в соответствии с инструкцией <i>Оборудование:</i> мячи - фитболы по количеству детей
Ноябрь	5	<i>Цели и задачи:</i> Упражнять детей в ходьбе шеренгой, по кругу; формировать навыки выразительности, пластичности танцевальных движений; разучить с детьми гимнастический комплекс «Карнавал», танцевальный комплекс

		«Кикимора» (вступление, 1 часть), повторить танцевальный комплекс «Мама-квочка»; укреплять у детей свод стопы, способствовать профилактике плоскостопия <i>Оборудование:</i> мячи – фитболы, султанчики по количеству детей
	6	<i>Цели и задачи:</i> Способствовать повышению у детей физической подготовленности и работоспособности; продолжать разучивать с детьми гимнастический комплекс «Карнавал», танцевальный комплекс «Кикимора» (II - III часть), повторить танцевальный комплекс «Мама-квочка»; развивать у детей ловкость, быстроту; воспитывать ответственность за результат команды <i>Оборудование:</i> мячи - фитболы, султанчики по количеству детей, шнуры, обручи (2 шт.)
	7	<i>Цели и задачи:</i> Укреплять мышцы спины, закреплять умение удерживать правильную осанку; продолжать разучивать с детьми гимнастический комплекс «Карнавал», танцевальный комплекс «Кикимора» (часть), повторить танцевальный комплекс «Людоед»; развивать внимание, быстроту реакции и умение быстро ориентироваться в пространстве <i>Оборудование:</i> мячи - фитболы, султанчики по количеству детей
	8	<i>Цели и задачи:</i> Закреплять умение детей сохранять правильную осанку во время исполнения танцев; совершенствовать умение исполнять комплекс «Карнавал», «Кикимора» с элементами самостоятельности; повторить танцевальный комплекс «Ням, ням» <i>Оборудование:</i> мячи – фитболы, султанчики по количеству детей, шнуры
Декабрь	9	<i>Цели и задачи:</i> Упражнять в ходьбе и беге по кругу с мячом, соблюдая равнение и дистанцию; повторить с детьми правила самостраховки; разучить с детьми гимнастический комплекс «Хлопушки», танцевальный комплекс «Бегемот» (вступление, I часть), повторить танцевальный комплекс «Кикимора» с элементами самостоятельности; развивать ловкость, быстроту реакции в отбивании шарика <i>Оборудование:</i> мячи - фитболы по количеству детей, воздушный шарик
	10	<i>Цели и задачи:</i> Способствовать повышению у детей физической подготовленности и работоспособности; упражнять в ходьбе с мячом разными способами; развивать умение согласовывать движения с музыкой; создать атмосферу веселья, раскрепощённости; продолжать разучивать с детьми гимнастический комплекс «Хлопушки», танцевальный комплекс «Бегемот» (припев, II часть) <i>Оборудование:</i> мячи - фитболы по количеству детей
	11	<i>Цели и задачи:</i> Формировать умение выполнять танцевальные движения чётко и точно, запоминая их последовательность; привлекать детей к показу для детей танцевальных движений комплекса «Хлопушки», «Бегемот» (III часть); развивать ловкость, быстроту, глазомер <i>Оборудование:</i> мячи - фитболы по количеству детей, кегли
	12	<i>Цели и задачи:</i> Совершенствовать умение исполнять комплекс «Бегемот», «Хлопушки» с элементами самостоятельно, помочь детям преодолеть застенчивость; закреплять умение чётко выполнять правила игры; упражнять в прыжках с продвижением вперёд, сидя на мяче <i>Оборудование:</i> мячи - фитболы по количеству детей
Январь	13	<i>Цели и задачи:</i> Развивать у детей ритмичность, точность движений; закреплять навык прокатывания на мяче на спине, животе развивать ловкость, быстроту; создать для детей весёлую, непринуждённую атмосферу; совершенствовать самостоятельное выполнение гимнастический комплекса «Хлопушки», танцевального комплекса «Кикимора», «Бегемот» <i>Оборудование:</i> мячи - фитболы по количеству детей

	14	<p><i>Цели и задачи:</i> Закреплять навык правильной осанки, способствовать профилактике плоскостопия; формировать навык выразительности движений; совершенствовать самостоятельное выполнение гимнастический комплекса «Хлопушки», танцевального комплекса «Кикимора», «Бегемот»; развивать ловкость, быстроту в соревновании</p> <p><i>Оборудование:</i> мячи - фитболы по количеству детей, шнуры, обручи (2 шт.)</p>
	15	<p>Открытое занятие для родителей «На день рождение – новогоднее представление!»</p> <p><i>Цели и задачи:</i> Создать атмосферу радости и непринуждённого общения; совершенствовать разученные комплексы упражнений по фитбол – аэробике «Хлопушки», «Ладочки», «Бегемот», «Кикимора»; способствовать развитию силы мышц рук, пластичности, музыкальности; развивать ловкость, ориентировку в пространстве, координацию движений.</p> <p><i>Оборудование:</i> мячи - фитболы по количеству детей, стойки, шнуры</p>
	16	<p>«Ералаш»</p> <p><i>Цели и задачи:</i> Создать атмосферу непринужд. общения, раскрепостить детей, предоставить свободу выбора заданий; выявить интересы и предпочтения детей в комплексах, играх повторить по желанию детей ранее разученные гимнастические и танцевальные комплексы; подвижные игры и соревнования, упражнения, дать детям возможность свободно поиграть с мячом.</p> <p><i>Оборудование:</i> мячи – фитболы</p>
Февраль	17	<p><i>Цели и задачи:</i> Упражнять детей в ритмичной ходьбе с отбиванием мяча о пол, подбрасыванием и ловле, беге боковым галопом по кругу; продолжать разучивать с детьми гимнастический комплекс «Детский фитнес», танцевальный комплекс «Ква-ква» (I-II часть)</p> <p><i>Оборудование:</i> мячи - фитболы по количеству детей</p>
	18	<p><i>Цели и задачи:</i> Упражнять детей в ритмичной ходьбе с отбиванием мяча о пол, подбрасыванием и ловле, беге боковым галопом по кругу; продолжать разучивать с детьми гимнастический комплекс «Детский фитнес», танцевальный комплекс «Ква-ква», разучить с детьми танцевальный комплекс «Мотылёк» (вступление, I часть); развивать умение детей расслаблять мышцы рук и ног</p> <p><i>Оборудование:</i> мячи - фитболы по количеству детей</p>
	19	<p><i>Цели и задачи:</i> Упражнять детей в ритмичной ходьбе с отбиванием мяча о пол, подбрасыванием и ловле, беге боковым галопом по кругу; развивать мышечную силу, выносливость, быстроту в смене движений; привлекать детей к показу для детей танцевальных движений комплекса «Детский фитнес», «Ква-ква» с элементами самостоятельности, продолжать разучивать танцевальный комплекс «Мотылёк» (II - III часть)</p> <p><i>Оборудование:</i> мячи – фитболы по количеству детей, стойки, шнуры</p>
	20	<p><i>Цели и задачи:</i> Укреплять мышцы передней поверхности бедра; развивать умение детей расслаблять мышцы рук и ног; совершенствовать умение исполнять комплекс «Детский фитнес», «Ква-ква» самостоятельно, привлечь ребёнка к показу танцевального комплекса «Мотылёк»</p> <p><i>Оборудование:</i> мячи – фитболы, воздушные шары по количеству детей</p>
Март	21	<p><i>Цели и задачи:</i> Упражнять детей в умении выполнять танцевальные движения в парах, способствовать формированию навыка смены основных и.п. (лёжа на животе, на спине), повороту сидя на приставных шагах; продолжать разучивать с детьми гимнастический комплекс «Детский фитнес с гантелями», танцевальный комплекс «Крот и черепаха» (вступление, I - II часть); закреплять умение отбивать шарик, не вставая с мяча</p> <p><i>Оборудование:</i> мячи – фитболы, гантели, воздушные шары по количеству</p>

		детей, воротики
	22	<i>Цели и задачи:</i> Закреплять умение сохранять дистанцию и расстояние в кругу; развивать чувство ритма; формировать навык быстрой смены и.п.; продолжать разучивать с детьми гимнастический комплекс «Детский фитнес с гантелями», танцевальный комплекс «Крот и черепаха» (припев, III часть), «Цапля» (вступление, I часть); упражнять в ведении мяча «змейкой» <i>Оборудование:</i> мячи - фитболы, гантели по количеству детей, шнуры, короткие палки (4 шт.)
	23	<i>Цели и задачи:</i> Закреплять умение сохранять дистанцию и расстояние в кругу; развивать ловкость, внимание, быстроту реакции; привлечь к показу гимнастического комплекса «Детский фитнес с гантелями», танцевального комплекса «Крот и черепаха» ребёнка, продолжать разучивать танцевальный комплекс «Цапля» (II часть) <i>Оборудование:</i> мячи – фитболы, гантели по количеству детей, шнуры
	24	<i>Цели и задачи:</i> Формировать двигательные навыки; развивать физические способности; воспитывать умение проявлять творчество в движениях м/и «Танец в кругу»; развивать умение детей исполнять танцевальный комплекс «Крот и черепаха», «Детский фитнес с гантелями» самостоятельно; продолжать разучивать танцевальный комплекс «Цапля», разучивание «Марыся» (вступление, I часть); развивать внимание и быстроту реакции <i>Оборудование:</i> мячи - фитболы по количеству детей
Апрель	25	<i>Цели и задачи:</i> Формировать у детей правильную осанку; развивать чувство ритма, двигательную память; содействовать формированию умения согласовывать движения в парном танце; продолжать разучивать с детьми гимнастический комплекс «Фея моря», танцевальный комплекс «Ку-ку», «Спляшем, Ваня!», «Марыся» (II III часть, припев); развивать быстроту и ловкость в игре «Пятнашки с мячом» <i>Оборудование:</i> мячи - фитболы по количеству детей
	26	<i>Цели и задачи:</i> Содействовать развитию умения согласовывать движения с музыкой, развивать у детей мышечную силу, гибкость, выносливость, продолжать разучивать с детьми гимнастический комплекс «Ку-ку», «Фея моря», танцевальный комплекс «Спляшем, Ваня!», «Марыся»; содействовать формированию коммуникативных умений <i>Оборудование:</i> мячи - фитболы по количеству детей, шнуры
	27	<i>Цели и задачи:</i> Совершенствовать умение исполнять комплекс «Фея моря», «Ку-ку» с элементами самостоятельности, «Марыся» - самостоятельно; разучить танцевальный комплекс «Песня на разных языках» (вступление, I часть); развивать ловкость, внимание, быстроту реакции <i>Оборудование:</i> мячи - фитболы по количеству детей
	28	<i>Цели и задачи:</i> Формировать двигательные навыки; развивать физические способности; воспитывать умение проявлять творчество в движениях; развивать умение детей исполнять танцевальные комплексы «Ку-ку», «Спляшем, Ваня!», «Марыся» самостоятельно, продолжать разучивать танцевальный комплекс «Песня на разных языках» (II - III часть); развивать у детей глазомер, точность, ловкость <i>Оборудование:</i> мячи - фитболы по количеству детей, наклонные доски, кегли (2 шт.), ворота, шнуры
Май	29	<i>Цели и задачи:</i> Формировать у детей правильную осанку; развивать чувство ритма, двигательную память; содействовать формированию умения согласовывать движения в парном танце; развивать у детей умение исполнять танцевальный комплекс «Ква-ква», «Цапля», «Песня на разных языках» самостоятельно; повторить гимнастический комплекс «Детский фитнес с

	гантелями»; развивать умение проявлять творчество и импровизацию в движениях в танце «Куриная дискотека», развивать быстроту и ловкость в соревнованиях, умение удерживать равновесие на мяче <i>Оборудование:</i> мячи - фитболы по количеству детей, шнуры
30	Открытое занятие «Звёзды фитбола» <i>Цели и задачи:</i> Повторить изученный материал по ритмическим танцам «Детский фитнес с гантелями», «Песня на разных языках», «Ку-ку», «Фея моря», «Спляшем, Ваня!», «Ква-ква»; содействовать развитию танцевальности, музыкальности, воспитывать чувство прекрасного в совместных выступлениях; развивать творчество в движениях <i>Оборудование:</i> мячи – фитболы, гантели по количеству детей, шнуры <i>Цели и задачи:</i> Совершенствовать умение детей выполнять танцевальные композиции «Песня на разных языках», «Ква-ква», «Фея моря» с показом ребёнка, передавая настроение и характер музыки; развивать мышечную силу, гибкость и выносливость; ориентировку в пространстве, ловкость <i>Оборудование:</i> мячи - фитболы по количеству детей
31	<i>Цели и задачи:</i> Упражнять в ходьбе с мячом разными способами; закрепить навык самостоятельного выполнения изученных танцевальных комплексов «Крот и черепаха», «Цапля», гимнастического комплекса «Фея моря»; способствовать развитию силы мышц рук, пластичности и музыкальности <i>Оборудование:</i> мячи - фитболы по количеству детей, шнуры
32	«Ералаш» <i>Цели и задачи:</i> Создать атмосферу непринужд. общения, раскрепостить детей, предоставить свободу выбора заданий; выявить интересы и предпочтения детей в комплексах, играх повторить по желанию детей ранее разученные гимнастические и танцевальные комплексы; подвижные игры и соревнования, упражнения, дать детям возможность свободно поиграть с мячом. <i>Оборудование:</i> мячи – фитболы

Всего за срок обучения 64 занятия/64 часа

7. Взаимодействие с семьями воспитанников

Работа с родителями, родительским комитетом – проводятся консультации, беседы

Месяц	Форма организации мероприятия	Тема	Материал
Сентябрь	Родительское собрание	«Давайте познакомимся».	
Январь	Открытые занятия (1 год обучения) (2 год обучения)	«День рожденья мячей» «На день рожденья Новогоднее представление!»	Конспект
Май	Открытые занятия (1 год обучения) (2 год обучения)	«Путешествие по Фитбол-городу» «Звезды футбола»	Конспект
В течение года	Индивидуальные консультации	По интересующим вопросам	

8. Материально-техническое и учебно-методическое оснащение программы

№ п/п	Наименование	Инвентарный номер	Количество
1	Мяч - футбол (45 см)		9 шт.
2	Мяч – футбол (55 см)		10 шт.
3	Ковровое покрытие		2 шт. (64 м)
4	Музыкальный центр	110104083	1 шт.
5	СД диски		
6	Малые мячи		20 шт.
7	Гимнастическая скамейка	110106181	2 шт.
8	Гантели		40 шт.
9	Шнуры		4 шт.
10	Стойки		8 шт.
11	Воротки		4 шт.
12	Султанчики		30 шт.
13	Кегли		20 шт.

14	Наклонные доски		2 шт.
-----------	-----------------	--	-------

Дополнительное образование	Учебно-методические пособия, методические разработки
Фитбол-аэробика «Танцы на мячах»	<p>Сайкина Е.Г., Кузьмина С.В. фитбол-аэробика для детей «Танцы на мячах»: оздоровительно-развивающая программа по фитбол-аэробике для детей дошкольного и младшего школьного возраста, СПб, 2008</p> <p>Потапчук А.А., Овчинникова Т.С. «Двигательный игротренинг для дошкольников»: уч.-методическое пособие, СПб, 2002</p> <p>Галанов А.С. «Игры, которые лечат»: педагогическое общество России, М., 2005</p> <p>Интернет – ресурсы</p>
Педагогический мониторинг	Мониторинг освоения воспитанниками дополнительной развивающей программы «Фитбол-аэробика «Танцы на мячах»