

**муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа»
Хорольского муниципального округа Приморского края**

Принято:
на заседании педагогического совета
Протокол № 1 от « 18 » мая 2021 года

Утверждаю:
Директор ДЮСШ А.В.Галкин
Приказ № 13 от « 18 » мая 2021 года



**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
физкультурно – спортивной направленности
«Общая физическая подготовка»**

**Возраст учащихся: 4-7 лет
Срок реализации: 2 года**

Автор:
Бессонова Светлана Владимировна,
тренер-преподаватель
первой квалификационной категории

**с.Хороль
2021 год**

Раздел 1. Комплекс основных характеристик ДООП

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «ОФП с использованием фитбол - гимнастики» имеет физкультурно – спортивную направленность и ориентирована на приобщение детей физической активности. ОФП обеспечивает всестороннее и гармоничное физическое развитие ребенка.

Нормативно-правовая база Программы разработана в соответствии с:

- Федеральным законом «Об образовании» от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказом Министерства просвещения РФ от 09.11.2018г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Письмом Минобрнауки РФ от 18.11.2015 №09-3242 «О направлении рекомендаций» (Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ), письмом Минобрнауки РФ от 11.12.2006 г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»;
- Санитарно-эпидемиологическими правилами и нормами СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей», утверждёнными постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 04.июля 2014 г. №41;
- Программа Е.Г.Сайкиной, С.В.Кузьминой - Фитбол-аэробика для детей «Танцы на мячах», С.В.Кузьминой «Комплексное воздействие упражнений фитбол – аэробики на развитие физических способностей детей», пособие А.А.Потапчук, Т.С.Овчинниковой «Двигательный игротренинг для дошкольников».

Актуальность программы.

В настоящее время перед ДООУ остро стоит вопрос о путях совершенствования работы по укреплению здоровья, развитию движений. За последние годы состояние здоровья детей прогрессивно ухудшается. У большинства детей имеется аномалия осанки, деформация стоп, увеличивается частота тяжких форм сколиоза. Еще одна причина ухудшение здоровья – снижение двигательной активности. Новые подходы к содержанию занятий по физическому развитию способствует повышению уровня здоровья современных дошкольников. Поэтому педагоги применяют в своей работе новые подходы к организации занятий физическими упражнениями. Современная физкультура в дошкольном учреждении должна предупреждать заболевания, то есть быть профилактической. Это решение мы видим в организации фитбол – гимнастики в ДООУ. Фитбол («fit» - оздоровление, «ball» - мяч). Фитбол - большой мяч диаметром 45-75 см - который используется в оздоровительных целях.

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

Отличительные особенности программы.

В дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «ОФП с использованием фитбол - гимнастики» принимаются все желающие дети, допущенные врачом, без какого либо отбора, так как программа ставит оздоровительную задачу. На первом этапе своей работы определила необходимость поиска эффективных средств, методов и форм организации занятий. Определила средства и методы фитбол-гимнастики, положительно влияющие на развитие физических и музыкально-ритмических способностей. Это разнообразие будет постоянно поддерживать интерес к двигательной активности, способствовать развитию творческого потенциала ребёнка.

Педагогическая целесообразность программы.

Тренировочный процесс строится в соответствии с возможностями дошкольников. Данная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «ОФП с использованием фитбол - гимнастики» помогает в становлении гармонично развитой личности ребенка.

Адресат программы.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «ОФП с использованием фитбол - гимнастики» рассчитана на дошкольников 4-7 лет и предполагает базовый уровень освоения знаний и практических навыков в рамках объединения дополнительного образования.

Набор детей в группы – свободный, начиная с 4 лет. К занятиям допускаются все дети без дополнительного отбора (с разным уровнем подготовки).

Форма обучения - очная.

Форма организации занятий.

Основная форма организации занятий - групповая.

Объем и срок освоения программы.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «ОФП с использованием фитбол - гимнастики» предполагает обучение учащихся в течение 2 лет (72 часа в год).

Режим организации занятий.

Фитбол – гимнастика проводится два раза в неделю. Продолжительность занятий в старшей и подготовительной группе 30 минут.

1.2. Цель программы:

развитие физических качеств и укрепление здоровье детей, используя эффективность методики комплексного воздействия упражнений фитбол-гимнастики на развитие физических способностей детей дошкольного возраста.

Задачи:

Оздоровительные:

1. Укреплять здоровье детей с помощью фитболов.
2. Развивать силу мышц, поддерживающих правильную осанку.
3. Совершенствование функций организма, повышение его защитных свойств и устойчивости к заболеваниям с помощью фитболов.

Образовательные: Развивать двигательную сферу ребенка и его физические качества: выносливость, ловкость, быстрота, гибкость.

Воспитательные: Воспитывать интерес и потребность в физических упражнениях и играх.

Планируемые результаты.

Одной из важных оздоровительных задач, которую решают упражнения на фитболах, является влияние их на опорно-двигательный аппарат, как с профилактической, так и с лечебной целью. Выполнение упражнений на мяче имеет одну особенность: необходимость постоянно удерживать равновесие, которая способствует длительному поддержанию мышечного тонуса, особенно мышц спины. Это имеет большое значение для формирования правильной осанки и закрепления навыка правильной позы сидения, чему активно способствуют занятия на мячах. Методически правильно построенная программа занятий и оптимальная нагрузка обеспечивают создание сильного мышечного корсета за счет включения в работу более глубоких мышечных групп.

Развитие моральных и волевых качеств детской личности продолжает оставаться важной стороной педагогического руководства двигательной деятельностью в процессе физического воспитания. Через знакомство с правилами игры ребенок начинает приобретать опыт, который ему необходим для выработки саморегуляции. Следует подчеркнуть, что накопление у ребенка опыта идет через игру этот механизм самоорганизации и самообучения. Укрепляется, и сохраняется здоровье детей, вырабатываются у них устойчивые навыки в основных видах движений и в выполнении физических упражнений, с ранних лет заложено в сознании дошкольников любовь к физическому воспитанию. В процессе занятий, играя и наслаждаясь движениями, дошкольники приобретают привычку к здоровому образу жизни и овладевают основными когнитивными умениями:

- предсказывать последствия действия или события;
- проверять результаты собственных действий;
- управлять своей деятельностью.

Таким образом, учитывая особенности физического развития детей дошкольного возраста можно закономерно развивать двигательные умения и навыки, физические качества. Свободная двигательная активность позволяет ребенку испытывать радость от физических упражнений, трансформировать их из чисто механических в реабилитационно - лечебные, освободиться от чувства тревожности, зажатости, страха, влиять на свое собственное состояние и поведение.

Во время занятий в ДОУ не всегда можно удовлетворить все запросы детей. В этом случае умело организованная кружковая работа приобретает большую педагогическую значимость. Поэтому, можно сказать, что занятия по физическому развитию дошкольников в условиях кружковой работы хорошо вписываются в учебную и оздоровительную работу любой современной программы по развитию дошкольников, так как они построены в соответствии с современными подходами к воспитанию детей дошкольного возраста и направлены на формирование поведенческих навыков здорового образа жизни.

Программа создает условия для оздоровления дошкольников посредством занятий футбол – гимнастики, которая формирует двигательную сферу ребенка в развитии силы мышц, поддерживающих правильную осанку; способности удерживать равновесие, развивает физические качества: выносливость, ловкость, быстрота, гибкость.

1.1. Учебное планирование

Учебный план обучения

№ пп	Наименование раздел и тем	Количество часов			Форма аттестации контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Комплектование групп Техника безопасности во время занятий. Влияние физических упражнений на организм занимающихся.	1		1	Беседа
2.	Познакомить с первыми четырьмя упражнениями комплекса.	8	1	7	
3.	Познакомить с техникой выполнения упражнений на футболе, используя метод круговой тренировки.	9		9	
4.	Познакомить со следующими четырьмя упражнениями комплекса.	9	1	8	
5.	Отработать первые четыре упражнения на футболе .	9		9	
6.	Закреплять навыки выполнения всего комплекса упражнений.	9		9	Выполнение контрольных упражнений.
7.	Закрепить навык выполнения упражнений на футболе.	9		9	
8.	Совершенствовать умение выполнять комплекс упражнений.	9		9	
9.	Совершенствовать навык	9		9	

	выполнения упражнений на фитболе.				
	Итого:	72 ч	2 ч	70 ч	
10.	Соревновательные мероприятия	2 ч		2ч	
	Итого:	74ч		72 ч	

Содержание программы.

Занятия с фитболами начинаются со второй младшей группы. С младшего возраста, нужно познакомить детей с фитболом, дать представление о форме, физических свойствах мяча с помощью игровых упражнений. Использование фитболов начинать с помощью сказки. В средней группе учим детей выполнять упражнения на мышцы пресса с помощью фитболов; степ – аэробики, сидя на фитболах; на координацию движения. В старших группах усложняем упражнения, добавляются упражнения на гибкость.

В основе игр с фитболами лежат общеразвивающие упражнения. Каждое упражнение необходимо повторять сначала 3-4 раза, постепенно увеличивая до 6-7 раз.

В результате данной работы повышается уровень физического развития и здоровья.

Методика проведения.

Эффективность фитбол-гимнастики зависит от правильного подбора методов и приемов обучения. В младшем дошкольном возрасте при обучении физическим упражнениям в большей мере используют показ, имитации, зрительные, звуковые ориентиры.

Показ применяется, когда детей знакомят с новыми движениями, которые демонстрируется несколько раз. Прием подражания действиям животных или явлениям природы и общественной жизни очень помогает при обучении детей физическим упражнениям. Подражая, например, действиям зайчика, дети входят в образ и с большим удовольствием прыгают на фитболах. Возникающие при этом положительные эмоции побуждают много раз повторять одно и то же движение, способствуют закреплению двигательного навыка, улучшению его качества, развитию выносливости. Зрительные ориентиры помогают детям уточнить направления движения и разнообразить занятие. Звуковые ориентиры применяются для освоения ритма и регулирования темпа движений на фитболе, а также как сигнал для начала и окончания действия, для эмоционального подъема. В качестве звуковых ориентиров используются музыкальное сопровождение на фортепиано и аудиозапись, удары в бубен, хлопки в ладоши и прю

Индивидуальная помощь при обучении физическим упражнениям используется для уточнения посадки на фитболе, для создания правильных мышечных ощущений, создания уверенности, успеха. Многие физические упражнения имеют условные названия, которые отражают характер движения, например: «Боксер», «Перекат».

В среднем и старшем возрасте с расширением двигательного опыта детей увеличивается роль словесных приемов без сопровождения показом, используются

более сложные наглядные пособия для уточнения построения в виде схемы или фотографии. Сюжетный рассказ используется для возбуждения у детей интереса к занятиям, желания ознакомиться с техникой их выполнения. Закрепления двигательных навыков упражнений на фитболе следует проводить в игровой и соревновательной формах. В результате возникает особый физиологический и эмоциональный фон, что усиливает воздействие упражнений на организм, способствует проявлению максимальных функциональных возможностей и психических сил. При этом предъявляются более высокие требования к физическим и морально-волевым качествам (решительность, честность, благородство и т. д.) Занимающиеся с фитболами должны находиться на расстоянии 1-1,5 м друг от друга и от выступающих предметов в зале. При выполнении упражнений в сочетании с колебательными покачиваниями на фитболе необходимо контролировать постоянный контакт с поверхностью фитбола. Темп и продолжительность упражнений индивидуальным для каждого ребенка.

Перспективный план обучения упражнениям на фитболе.

1 год обучения

Содержание упражнений старшей группы.

Месяцы	Основные задачи	Рекомендуемые упражнения
Сентябрь Октябрь Ноябрь	Научить выполнению комплекса ОРУ с использованием фитбола в едином для всей группы темпе.	-«Крылышки» и.п.: лежа на животе на фитболе, ноги полусогнуты в стартовом положении на полу. Согнуть руки в локтях, ладонями вперед «Махи ногами»- и.п: лежа на животе на фитболе, руки на полу, ноги в стартовом положении. Поочередно поднимать ноги до горизонтали. - и.п: то же. Поднимать поочередно ноги, сгибая в коленях; - и.п: лежа на спине на полу, прямые ноги на фитболе. Выполнять поочередно махи прямой ногой вверх; - и.п: лежа на спине, на полу, руки вдоль туловища, ноги стопами опираются на фитбол. Поочередные махи согнутой ногой;
Декабрь Январь Февраль	Научить выполнению упражнений на растягивание с использованием фитбола.	-«Растяжка» и.п: стоя в упоре на одном колене боком к мячу, другая нога выпрямлена и опирается на мяч ступней. Выполнять медленные пружинистые покачивания; -«Каток» и.п: стоя на одном колене спиной к фитболу, другое колено — на мяче, руки на полу. Выполнить несколько пружинистых движений назад; -Подвижные игры
Март Апрель Май	Научить выполнению упражнений в расслаблении мышц на фитболе	-«Наклоны» и.п: сидя на полу с согнутыми ногами боком к фитболу. Облокотиться на фитбол, придерживая руками, расслабить мышцы шеи, спины, положить голову на фитбол и в таком положении покачаться; - и.п: сидя на полу спиной к фитболу, придерживая его сзади руками. Расслабить мышцы шеи и спины, положить голову на фитбол и покачиваться влево-вправо. Повторение изученного. Подвижные игры. (см.Приложение)

2 год обучения.

Содержание упражнений подготовительной группы.

Месяцы	Основные задачи	Рекомендуемые упражнения
Сентябрь	Совершенствовать	-«Махи» и.п: лежа на спине на полу, прямые ноги на фитболе.

Октябрь Ноябрь	качество выполнения упражнений в равновесии.	Выполнять поочередно махи прямой ногой вверх; - и.п.: лежа на спине, на полу, руки вдоль туловища, ноги стопами опираются на фитбол. Поочередные махи согнутой ногой; -упражнения ранее разученные.
Декабрь Январь Февраль	Совершенствовать технику выполнения упражнений с фитболом.	- «Прокати» и.п.: в упоре лежа на животе на фитболе. Сгибая ноги, прокатить фитбол к груди; - «Поворот» и.п.: лежа на животе на фитболе. Перевернуться на спину; - «Прокатись» и.п.: стоя правым боком к фитболу. Шаг правой ногой через фитбол, прокат на фитболе; затем приставить левую ногу. -«Наклоны» сидя на мяче : наклоняться вперед, ноги врозь; -«Мостик» лежа на фитболе спиной, руки и ноги в упоре на полу;
Март Апрель Май	Совершенствовать технику выполнения упражнений в разных исходных положениях.	«Наклонись»-и.п.: сидя на фитболе, ноги вместе. Небольшой наклон влево, прокат вправо на фитболе, встать, фитбол слева. То же, прокат влево на фитболе; - «Повороты»и.п.: лежа на животе на фитболе, в упоре на полу. Повороты в стороны; точка контакта с фитболом постепенно удаляется от опоры на пол; -то же упражнение с опорой на фитбол одной ногой; - «Подкати» и.п.: лежа на спине, на полу, ноги на фитболе. Поднимая таз от пола, сгибая ноги, подкатить фитбол к ягодицам, вернуться в и.п. ; -(Различные упражнения из приложения) Подвижные игры.(см. Приложение)

Критерии отслеживания результативности освоения программы:

Уровни освоения программы в младшей группе.

Высокий уровень. Проявляет интерес к новым упражнениям. Сохраняется длительное устойчивое равновесие. При выполнении упражнений демонстрирует достаточную в соответствии возрастными возможностями координацию движений, быстро реагирует на сигналы, переключается с одного движения на другое.

Соблюдает правила игры.

Средний уровень. Самостоятельно правильно выполняет упражнения с фитболом по показу инструктора. Активно осваивает новые упражнения. Равновесие на фитболе сохраняется.

Низкий уровень. Допускает ошибки при выполнении упражнений на фитболе.

Плохо сохраняет равновесие на фитболе. Не умеет действовать по указанию инструктора, согласовывать свои движения с движениями других детей; отстает от общего темпа выполнения упражнений. Нарушает правила в подвижных играх на фитболе.

Уровни освоения программы в средней группе.

Высокий уровень. Проявляет интерес к новым упражнениям. Может контролировать действия других. Сохраняется длительное устойчивое равновесие. Следит за осанкой. Уверенно и активно выполняет основные элементы общеразвивающих упражнений с фитболом, свободно ориентируется в пространстве.

Средний уровень. Самостоятельно правильно выполняет упражнения с фитболом по предварительному показу инструктора. Активно осваивает новые упражнения. Соблюдает правила игры. Замечает ошибки выполнения упражнений на фитболе. Равновесие на фитболе сохраняется.

Низкий уровень. Допускает ошибки при выполнении упражнений на фитболе. Плохо сохраняет равновесие на фитболе. Выполняет упражнения по показу инструктора. Нарушает правила в подвижных играх на фитболе.

Уровни освоения программы в старшей группе.

Высокий уровень. Уверенно, с хорошей амплитудой выполняет упражнения. Способен самостоятельно организовать игру. Оценивает и контролирует других детей. В двигательной деятельности проявляет хорошую выносливость, быстроту, силу, координацию, гибкость.

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

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

Уровни освоения программы в подготовительной группе.

Высокий уровень. Самостоятельно организует игру. Равновесие устойчивое. Упражнения выполняет с хорошей амплитудой, выразительно. Проявляет элементы творчества в двигательной деятельности: стремиться к неповторимости (индивидуальности) в своих движениях.

Средний уровень. Устойчивое равновесие сохраняют. Оценивает выполнение упражнений другими детьми, проявляет интерес к новым упражнениям.

Низкий уровень. Слабо контролирует технику выполнения. Допускает нарушения в играх. Без усилия и интереса осваивает новые упражнения.

Заключение.

Программа предлагает условия для оздоровления дошкольников посредством занятий фитбол – гимнастики, которая формирует двигательную сферу ребенка, развивает физические качества и является эффективным методом оздоровления. Доступность программы «Фитбол-гимнастика» для детского сада делает ее наиболее востребованной для педагогов и родителей.

Календарный учебный график реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «ОФП с использованием фитбол - гимнастики»

<i>Год обучения</i>	<i>Дата начала занятий</i>	<i>Дата окончания занятий</i>	<i>Количество учебных недель</i>	<i>Количество учебных дней</i>	<i>Количество учебных часов</i>
<i>1 год</i>	<i>01.09</i>	<i>31.05</i>	<i>36</i>	<i>72</i>	<i>72</i>
<i>2 год</i>	<i>01.09</i>	<i>31.05</i>	<i>36</i>	<i>72</i>	<i>72</i>

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Особенности реализации программы

1-е, 2-е занятие:

Познакомить с первыми четырьмя упражнениями комплекса.

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

3-е, 4-е занятие:

Познакомить со следующими четырьмя упражнениями комплекса.

Отработать первые четыре упражнения на фитболе .

5-е, 6-е занятие:

Закреплять навыки выполнения всего комплекса упражнений.

Закрепить навык выполнения упражнений на фитболе.

7-е, 8-е занятие:

Совершенствовать умение выполнять комплекс упражнений.

Совершенствовать навык выполнения упражнений на фитболе.

Занятия с фитболом проводятся по традиционным частям: вводная, основная и заключительная.

- 1) Вводная часть включает ходьбу вокруг мячей «змейкой», бег вокруг мячей друг за другом, держа мяч за «рожки» на спине и пружинистые покачивания. Они обеспечивают выравнивание спины в нейтрально-оптимальное положение, возбуждают согласованную активизацию мышц позвоночника; тренируют правильную установку центра тяжести при динамической основе в поддержке туловища.
- 2) В основной части занятия используются и.п. - лежа животом на мяче, лежа спиной на мяче, лежа боком на мяче, а так же лежа на полу мяч под ногами, прыжки на мяче с продвижением вперед, перекаты на животе на мяче. Упражнения, выполняемые в данных и.п. – позволяют развивать и постепенно увеличивать силовую выносливость мышц, укрепить координацию движений; повысить неспецифические защитные силы организма.
- 3) Заключительная часть: проводится в и.п. - сидя на мяче - это дыхательные упражнения на релаксацию в сопровождении медленной музыки, ходьба вокруг мячей, упражнения на дыхание, релаксация на мяче и т.д.

Воспитательная работа

Большое внимание в программе уделяется и воспитательной работе с детьми. Воспитательная работа направлена на сплочение детей в единый дружный коллектив, создание благоприятной атмосферы доброжелательности и сотрудничества, на воспитание у них чувства уважения друг к другу. Для ее реализации используются разнообразные методы и приемы: спортивные эстафеты, подвижные игры и т.д.

Работа с родителями

1. Дни открытых дверей (сентябрь, май).
2. Анкетирование.
3. Индивидуальные собеседования с родителями (в течение года).
4. Открытые занятия, папки – передвижки с фото детей на занятии (в течение года).

С целью ознакомления родителей с образовательным процессом, проводятся открытые занятия в начале и в конце учебного года.

2.2. Методическое обеспечение программы

Материально-техническое оснащение.

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.

Требования к фитбол-гимнастике.

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 ребенка, должны всегда находиться в контакте с полом. Тело (рука или ягодицы) должно постоянно поддерживаться мячом.
- ни в коем случае не использовать мяч, 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: обе ноги постоянно и одновременно должны касаться пола на протяжении всей тренировки с мячом.
- при работе с мячом качество должно преобладать над количеством.

Игры с футболами для детей младшего дошкольного возраста.

1. «Догони мяч» в исходных положениях сидя на коленях, стоя прокатывать мяч вперед на «Раз, два, три», бежать за мячом, когда все дети прокатят мяч.
2. «Попади мячом в цель» прокатывать или бросать мяч в горизонтальную цель.
3. «Докати мяч» катить мяч до цели ногами или руками.
4. «Толкай ладонями» - толкать мяч в исходном положении стоя, стоя на коленях, стоя на четвереньках.
5. «Толкай развернутой ступней» толкать мяч вперед ногой.
6. «Бусины». В исходном положении сидя на мяче собраться в круг. По сигналу «Рассыпались» дети расходятся в разные стороны. По сигналу «Бусы» собраться в круг.
7. «Сбор урожая». Все участники сидят на футболах. Водящий-«Садовник» ловит детей – «Собирает яблоки», задевая их рукой. Пойманные дети садятся на скамейку.
8. «Лохматый пес». Все подобного типа игры проходят сидя на футболе.
9. «Замри». Прыжки друг за другом с остановкой по сигналу.
10. «Смена направления» Прыжки друг за другом со сменой направления по сигналу.

Игры с футболами для детей старшего дошкольного возраста.

1. «Пятнашки сидя» - сидя на футболе, играющие передвигаются по залу бегом, водящий пятнает ближайшего игрока, который становится водящим.
2. «Пятнашки в беге» - условия игры те же, но играющие передвигаются по залу бегом, перекачивая футбол руками.
3. «Пятнашки мячом» - водящий с футболом, остальные дети без мячей убегают от водящего в любом направлении. Водящий не может запятнать убегающего игрока, если тот принимает положение седа на полу.
4. «Третий лишний» - играющие, сидя на мячах, располагаются по кругу; на одном мяче сидит одновременно два игрока. По команде преподавателя один из играющих без мяча догоняет другого играющего без мяча за кругом. Убегающий занимает место у любого мяча, при этом третий игрок становится «лишним» и убегает от догоняющего.
5. «Тоннель» - игроки делятся на пары, сидя на футболе, напротив друг друга, поднимают руки вверх и соединяют их, образуя тоннель. Последняя пара проходит через тоннель, прокатывая впереди свой мяч, и становятся первой парой. Так по очереди через тоннель должны пройти все пары.
6. «Бой петухов» - два играющих сидят на футболах напротив друг друга. Цель игры – столкнуть соперника с мяча.

2.3 Диагностика результативности прохождения образовательной программы.

В результате реализации программы дети будут знать какие упражнения и виды движений отвечают за укрепление определенных мышц, для чего необходимо укреплять данные мышцы, как в дальнейшем поддерживать себя в форме. В процессе обучения детей по данной программе отслеживаются три

вида результатов:

- *текущие* (цель – выявление ошибок и успехов в выполнении упражнений обучающихся);
- *промежуточные* (проверяется уровень освоения детьми программы за полугодие);
- *итоговые* (определяется уровень знаний, умений, навыков по освоению программы за весь учебный год и по окончании всего курса обучения).

Выявление достигнутых результатов осуществляется:

Через умение самостоятельно провести часть тренировочного процесса или полностью (в зависимости от возраста)

Отслеживание личностного развития детей осуществляется методом наблюдения и фиксируется в рабочей тетради педагога.

Список используемой литературы:

1. Сайкина Е.Г., Кузьмина С.В. Программа по футбол – аэробике для детей дошкольного и младшего школьного возраста «Танцы на мячах». СПб.: РГПУ им А.И.Герцена, 2006.
2. Кузьмина С.В. Возможности применения футболов в различных оздоровительных занятиях с детьми дошкольного и младшего школьного возраста. СПб. РГПУ им А.И.Герцена, 2010
3. Овчинникова Т.С., Потапчук А.А. Двигательный игротренинг для дошкольников. - СПб.: Речь, 2002.- 176 с.
4. Попова Е.Г. Общеразвивающие упражнения в гимнастике. - М.: Терра-Спорт, 2000. - 72 с.
5. Теория и методика физического воспитания /Под общ. ред. Л.П. Матвеева и А.Д. Новикова. - М.: ФиС, 1976.Т. 1, с. 85.
6. Лечебная физкультура и массаж. Методики оздоровления детей дошкольного и младшего школьного возраста: Практическое пособие/ Г.В.Каштанова, Е.Г. Мамаева.-2-е изд., испр. И доп.-М.: АРКТИ, 2007.
7. Клубкова Е.Ю. Футбол-гимнастика в оздоровлении организма. –СПб., 2001.
8. Железняк Н.Ч. занятия на тренажерах в детском саду.-М.:Издательство «Скрипторий 2003», 2009.
9. Казакевич Н.В., Кузьмина С.В. Футбол-гимнастика, как средство развития координационных способностей у дошкольников 5-7 лет с общим недоразвитием речи. СПб. РГПУ им А.И.Герцена, 2011.