

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 555
С УГЛУБЛЕННЫМ ИЗУЧЕНИЕМ АНГЛИЙСКОГО ЯЗЫКА «БЕЛОГОРЬЕ»
ПРИМОРСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

ПРИНЯТА

Педагогическим советом
ГБОУ школы №555
Приморского района Санкт-Петербурга
Протокол № 5 от 30.08.2022

УТВЕРЖДЕНА

Директор ГБОУ школы №555 «Белогорье»
Приморского района Санкт-Петербурга
_____ Е.В. Андреева
Приказ № 154 от 01.09.2022



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе
физкультурно-оздоровительной направленности
«ФИТБОЛ»

для детей дошкольного возраста 4 – 5 лет на
2022-2023 учебный год
срок реализации 1 год

Разработчик программы:
Брадауцан Мария Евгеньевна
педагог дополнительного образования

Санкт-Петербург
2022г.

1. Календарно-тематическое планирование для детей 4-5 лет

№	Раздел	Кол-во часов
1	Техника безопасности при занятиях на фитболе.	2
2	Обучение базовым основам техники фитбола: сидение на фитболе, лежание на спине на фитболе, прыжкам на фитболе и т.д.	10
3	Обучение комплексам упражнений на фитболах.	11
4	Фитбол-игра.	5
5	Открытое занятие.	2
ИТОГО:		30

2. Поурочное планирование для детей 4-5 лет

№ урока	Дата проведения	Тема	Задачи	Содержание
1.	05.10.2022	Вводное занятие.	Дать представления о форме и физических свойствах фитбола. Познакомить с играми с фитболами.	Провести разминку. Познакомить детей с фитболом. Провести подвижную игру.
2.	12.10.2022	Знакомство с техникой безопасности по использованию фитбола.	Познакомить детей с техникой безопасности по использованию фитбола. Научить детей прокатыванию фитбола по полу.	Провести разминку. Провести тренинг по прокатыванию фитбола по полу. Провести подвижную игру.
3.	19.10.2022	Получение представления о физических свойствах фитбола.	Познакомить с правильной посадкой на фитболе. Научить детей прокатыванию между ориентирами.	Провести разминку. Провести тренинг по прокатыванию фитбола между ориентирами. Провести подвижную игру.
4.	26.10.2022	Знакомство с фитболом, посадка на мяче.	Обучить правильной посадке на фитболе. Сидя на мяче учить самостоятельно, проверять правильность постановки стоп (стопы прижаты к полу и параллельны друг другу). Воспитывать осознанное отношение к своему здоровью.	Провести разминку. Провести обучение правильной посадке на фитболе. Провести подвижную игру.
5.	02.11.2022	Введение нового упражнения – прокатывание фитбола.	Познакомить с правилами работы с большим мячом. Воспитывать осознанное отношение к своему здоровью.	Провести разминку. Провести тренинг “Паучки”. Провести подвижную игру.
6.	09.11.2022	Комплекс упражнений – прокатывание фитбола.	Укреплять мышцы спины, живота. Формировать у детей правильную осанку. Воспитывать осознанное отношение к своему здоровью.	Провести разминку. Провести тренинг “Лягушка”. Провести подвижную игру.
7.	16.11.2022	Введение нового упражнения – отбивание фитбола.	Укреплять мышцы спины, живота. Формировать у детей правильную осанку. Воспитывать осознанное отношение к своему здоровью.	Провести разминку. Провести тренинг “Улитка”. Провести подвижные игры “Прокати мяч змейкой”, “Умные комки”.

8.	23.11.2022	Комплекс упражнений – отбивание фитбола.	Закрепить правильную посадку на мяче. Упражнять в сохранении правильной осанки при выполнении упражнений для рук и ног.	Провести разминку. Провести тренинг “Куница”. Провести подвижную игру “Змейка”.
9.	07.12.2022	Введение нового упражнения – передача и броски фитбола.	Учить основным движениям с мячом в руках, которые соответствуют возрастным особенностям детей: ходьба с мячом в руках, прыжки на месте с мячом в руках на одной, двух ногах. Научить прыжкам с продвижением вперед с мячом в руках.	Провести разминку. Провести тренинг “Страус”. Провести подвижную игру.
10.	14.12.2022	Комплексное упражнение – передача и броски фитбола.	Научить основным правилам фитбола. Тренировать равновесие и координацию.	Провести разминку. Провести тренинг “Лягушка”. Провести подвижную игру.
11.	21.12.2022	Комплекс упражнений – игры с фитболом.	Воспитывать осознанное отношение к своему здоровью. Формировать устойчивый интерес к двигательным занятиям.	Провести разминку. Провести тренинг “Лисичка”. Провести подвижную игру.
12.	28.12.2022	Комплекс упражнений – игры с фитболом.	Учить базовым положениям при выполнении упражнений в исходном положении (сидя, лежа, стоя на коленях.). Закрепить посадку на фитболе.	Провести разминку. Провести тренинг “Паучки”. Провести подвижную игру.
13.	11.01.2023	Введение нового упражнения – сидя на фитболе у твердой опоры.	Тренировать способность удерживать равновесие, развивать мелкую моторику, проприоцептивную чувствительность.	Провести разминку. Провести тренинг “Улитка”. Провести подвижную игру.
14.	18.01.2023	Комплекс упражнений – сидя на фитболе у твердой опоры.	Формировать у детей здоровую осанку, формировать мышечный корсет. Развивать координацию, силу, ловкость, выносливость.	Провести разминку. Провести тренинг “Лягушка”. Провести подвижную игру.
15.	25.01.2023	Комплекс упражнений – сидя на фитболе у твердой опоры.	Учить доступным приемам самомассажа стопы и ладоней с помощью массажных мячей. Воспитывать осознанное отношение к своему здоровью.	Провести разминку. Провести тренинг “Куница”. Провести подвижную игру.
16.	01.02.2023	Введение нового упражнения – сидя на фитболе, упражнения для плечевого пояса.	Учить детей, сидя на мяче, самостоятельно проверять правильность постановки стоп (стопы прижаты к полу и параллельны друг другу). Учить выполнению комплекса ОРУ в едином для всех темпе.	Провести разминку. Провести тренинг “Лисичка”. Провести подвижную игру.

17.	08.02.2023	Комплекс упражнений – сидя на фитболе, упражнения для плечевого пояса.	Упражнять в прыжках на месте с мячом в руках на одной, двух ногах, сидя на мяче. Развивать у детей координацию, внимание, творческую инициативу.	Провести разминку. Провести тренинг “Паучки”. Провести подвижную игру.
18.	15.02.2023	Введение нового упражнения – сидя в полуприсяде	Формировать здоровую осанку, укреплять мышечный корсет. Воспитывать интерес к занятиям физической культурой.	Провести разминку. Провести тренинг “Куница”. Провести подвижную игру.
19.	22.02.2023	Комплекс упражнений - сидя в полуприсяде.	Учить детей, сидя на мяче самостоятельно правильность постановки стоп. Упражнять в различных видах бега с одновременным подбрасыванием и ловлей мяча, с отбиванием мяча о пол.	Провести разминку. Провести тренинг “Страус”. Провести подвижную игру.
20.	01.03.2023	Введение нового упражнения - лёжа на спине.	Закреплять основные исходные положения фитбол- гимнастики: руки в упоре сзади, мяч между ног; руки в упоре сзади, вытянутые ноги на мяче; сидя на мяче; сидя на полу, руки и ноги крепко охватывают мяч, голова прижата к мячу.	Провести разминку. Провести тренинг “Мостик”. Провести подвижную игру.
21.	15.03.2023	Комплекс упражнений - лёжа на спине.	Совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии.	Провести разминку. Провести тренинг “Горка”. Провести подвижную игру.
22.	22.03.2023	Комплекс упражнений - лёжа на спине.	Побуждать детей к проявлению самостоятельности, творчества, инициативы.	Провести разминку. Провести тренинг “Мостик”. Провести подвижную игру.
23.	29.03.2023	Введение нового упражнения - самостоятельное прокачивание на фитболе с опробованием установки.	Укреплять мышцы, формирующие и поддерживающие правильную осанку.	Провести разминку. Провести тренинг “Горка”. Провести подвижную игру.
24.	05.04.2023	Комплекс упражнений - самостоятельное прокачивание на фитболе с опробованием установки.	Воспитывать стойкий интерес к занятиям физической культурой. Формировать привычку к здоровому образу жизни.	Провести разминку. Провести тренинг “Страус”. Провести подвижную игру.

25.	12.04.2023	Комплекс упражнений - самостоятельное прокачивание на фитболе с опробованием установки.	Совершенствовать технику упражнений с фитболом. Совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии.	Провести разминку. Провести тренинг "Стрекоза". Провести подвижную игру.
26.	19.04.2023	Комплекс упражнений - самостоятельное прокачивание на фитболе с опробованием установки.	Упражнять в выполнении комплекса общеразвивающих упражнений с использованием фитбола в едином для всей группы темпе.	Провести разминку. Провести тренинг "Кошечка". Провести подвижную игру.
27.	26.04.2023	Введение нового упражнения - выполнение упражнений для рук и ног в среднем темпе.	Упражнять в сохранении правильной осанки при выполнении упражнений для рук и ног в сочетании с покачиванием на фитболе.	Провести разминку. Провести тренинг "Пчёлка". Провести подвижную игру.
28.	03.05.2023	Комплекс упражнений - выполнение упражнений для рук и ног в среднем темпе.	Формировать и укреплять мышцы, формирующие и поддерживающие правильную осанку. Побуждать детей к проявлению самостоятельности, творчества, инициативы, активности.	Провести разминку. Провести тренинг "Птица". Провести подвижную игру.
29.	10.05.2023	Открытое занятие. Самостоятельное выполнение комплекса упражнений.	Совершенствовать качество и технику выполнения упражнений в разных исходных положениях. Совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии.	Провести разминку. Провести тренинг "Носорог". Провести подвижную игру.
30.	17.05.2023	Открытое занятие. Самостоятельное выполнение комплекса упражнений.	Формировать и укреплять мышцы, формирующие и поддерживающие правильную осанку. Побуждать детей к проявлению самостоятельности, творчества, инициативы, активности. Воспитывать привычку к здоровому образу жизни.	Провести разминку. Провести тренинг "Орешек". Провести подвижную игру.