

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
"Детский сад общеразвивающего вида № 18 с приоритетным осуществлением деятельности по
социально-личностному направлению развития воспитанников"

СОГЛАСОВАНА:
Педагогическим советом
Протокол №5
от «31» мая 2023г.



УТВЕРЖДЕНА:
приказом заведующего МАДОУ Детский сад 18
от «31» мая 2023г. №34-ОД
Заведующий МАДОУ Детский сад 18
С.И. Молвинских

Дополнительная общеразвивающая программа
физкультурно - спортивной направленности
«Фитбол-гимнастика»

Возраст воспитанников – 5-6 лет
Срок реализации программы: 1 год

Составитель: Шаяхметова Ольга Михайловна,
педагог дополнительного образования

Красноуфимск
2023

Раздел 1. Комплекс основных характеристик

1.1. Пояснительная записка

Направленность программы: физкультурно – спортивная.

Актуальность программы:

Программа разработана в соответствии с:

- Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ;
- Концепцией развития дополнительного образования детей на период до 2030 года включительно (распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022г. №678-р);
- Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) Министерства образования и науки России от 18.11.2015г. 09-3242;
- Приказом Министерства образования и науки России от 23.08.2017г. №816 «Об утверждении порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- Приказом Минпросвещения России от 09.11.2018г. №196 (новая редакция Минпросвещения России от 30.09.2020г. №533) «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- «Требованиями к дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам для включения в систему персонифицированного финансирования дополнительного образования детей Свердловской области» (Приложение к приказу ГАНОУ Свердловской области «Дворец молодежи» от 26.02.2021г. №136-л);
- Уставом МАДОУ Детский сад 18, утвержденного приказом МО УО ГО Красноуфимск от 20.11. 2018г. №189.

В настоящее время ученые и практики констатируют возникающее противоречие между декларируемыми ценностями здоровья, здорового образа жизни и тем фактом, что все большее количество детей имеют отклонения в психофизическом развитии. Происходит понимание того, что здоровье - это не просто отсутствие болезней, а полнота жизненных сил, гармоничное развитие личности и ее взаимосвязи с окружающим миром. Статистика говорит о том,

что количество детей с 1-й группой здоровья катастрофически снижается; происходит рост нарушений опорно-двигательного аппарата, гипервозбудимость или заторможенность. Причинами являются ухудшение экологии, невысокий уровень материального благосостояния, уменьшение двигательной активности.

Для решения проблем оздоровления детей и профилактики различных заболеваний недостаточно традиционных форм и методов работы по физическому развитию дошкольников. Необходимо искать эффективные технологии, способствующие профилактике и коррекции психофизического развития детей. Одной из таких технологий является использование фитбол-гимнастики. Это новое современное направление оздоровительной работы с использованием мячей большого размера.

В разных странах программы с использованием гимнастических мячей большого размера применяют более 50 лет, в нашей стране – около 10 лет. Фитбол является многофункциональным оборудованием, обеспечивающим решение общеразвивающих и профилактических задач.

Программа разработана с учетом потребностей населения ГО Красноуфимск (родителей (законных представителей) воспитанника).

Программа не предполагает конкурсного отбора, рассчитана на сопровождение всех категорий воспитанников.

Программа предусматривает для воспитанников возможность выбора и построения индивидуальной образовательной траектории.

Цель программы - развитие физических качеств воспитанников посредством использования больших гимнастических мячей.

Задачи программы:

Оздоровительные:

- развивать силу мышц, поддерживающих правильную осанку;
- укреплять мышечный корсет;
- способствовать повышению физической работоспособности.

Образовательные:

- формировать представления о значении двигательной активности в жизни человека;
- Формировать умения использовать специальные физические упражнения для укрепления своих органов и систем;
- развивать психофизические качества: выносливость, ловкость, гибкость, быстроту движений.;
- развивать координацию движений и равновесия.

Воспитательные:

□ поддерживать интерес к физическим упражнениям, играм.

Адресат программы: Возраст воспитанников по программе 5-6 лет.

Срок освоения программы: 1 год обучения, 36 часов.

Режим занятий: занятия проводятся 1 раз в неделю во вторую половину дня. Продолжительность занятия 30 мин. Число воспитанников – 10 человек. Всё занятие проходит под музыкальное сопровождение.

Формы обучения: очная.

Виды занятий: практическое занятие.

В теоретическую часть программы включены беседы о правилах безопасности во время занятий и причины травматизма; беседы о самостраховке, во время выполнения упражнений на мяче и во время подвижных игр; личной гигиены при занятиях физическими упражнениями.

В практическую часть занятий входят упражнения общеразвивающей направленности, которые служат базой для овладения основными видами движения, обеспечивающих эффективное формирование умений и навыков, направленные на формирование и укрепление различных мышечных групп, развитие силовой и общей выносливости.

Уровневость программы: традиционная.

1.2. Учебный (тематический) план

№ п\п	Тема	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		всего	теория	практика	
1.	Комплекс №1	4	0,8	3,2	Сдача основных видов движений
2.	Комплекс №2	4	0,8	3,2	
3.	Комплекс №3	4	0,8	3,2	Музыкально – ритмический комплекс «Буратино!»
4.	Комплекс №4	4	0,8	3,2	
5.	Комплекс №5	4	0,8	3,2	

6.	Комплекс №6	4	0,8	3,2	Музыкально – ритмический комплекс «Веселые путешественники»
7.	Комплекс №7	4	0,8	3,2	
8.	Комплекс №8	4	0,8	3,2	
9.	Комплекс №9	4	0,8	3,2	Сдача основных видов движений
	Итого:	36	7,2	28,8	

1.3. Содержание учебного (тематического плана)

Комплекс №1

Теория: Правила безопасности на занятиях и причины травматизма.

Практика: Вводная часть:

Ходьба по ребристой доске на носках, высоко поднимая колени. Бег на носках. Подъём пальцами ног палочек с пола, работа стопами на мячах-массажёрах.

Основная часть:

Упражнения на мячах: «Правильная осанка», «Перекаты», «Часики», «Достань мяч», «Покатай мяч», «Покажи пяточки», «Мячики».

Заключительная часть:

Танец на мячах (по выбору). Упражнения на расслабление, лёжа на спине, на полу. Рефлексия. Сдача основных видов движений.

Комплекс №2

Теория: Правила личной гигиены.

Практика: Вводная часть:

Ходьба обычная, на носках, высоко поднимая колени. Бег в среднем темпе. Ходьба с восстановлением дыхания.

Основная часть:

Упражнения на мячах: «Буратино», «Колёса», «Часики», «Черепашка», «Ленивец», «Мячики», «Пловец», «Волна», «Силач», «Мячики».

Заключительная часть.

Подвижная игра. Упражнения на расслабление, лёжа на спине (затем на животе) на полу. Рефлексия.

Комплекс №3

Теория: Правила безопасности на занятиях и самостраховка.

Практика: Вводная часть:

Ходьба обычная, на носках, на внешнем своде стопы, на пятках. Бег в среднем темпе. Ходьба с восстановлением дыхания. Дыхательные упражнения «Трубач», «Каша кипит».

Основная часть:

Упражнения на мячах «Наклоны головы», «Незнайка», «Потянемся к солнышку», «Флажок», «Весы», «Пузырь», «Покачайся», «Мост», «Передай мяч», «Ленивец».

Заключительная часть

Танец на мячах (по выбору). Упражнения на расслабление (стоя, лёжа). Рефлексия. Музыкально – ритмический комплекс «Буратино!».

Комплекс № 4.

Теория: Правила безопасности на занятиях и причины травматизма.

Практика: Вводная часть:

Ходьба в колонне по одному, на носочках, на пятках, на внешней стороне стопы, на внимание. Быстрый бег. Ходьба с восстановлением дыхания.

Основная часть:

«Правильная осанка», «Спортивная ходьба», «Наклонись и потянись», «Посмотри на ладошки», «Петрушка», «Колечко», «Мячики», «Расслабились».

Заключительная часть.

Подвижная игра. Рефлексия.

Комплекс № 5.

Теория: Правила личной гигиены.

Практика: Вводная часть:

Ходьба обычная, с выполнением заданий, упражнения на внимание. Быстрый бег. Ходьба с восстановлением дыхания.

Основная часть:

«Болит голова», «Едет поезд», «Покажи ладони», «Потанцуем», «Хлопки под ногами», «Мы медведи», «Погреемся», «Ворота», «Передай мяч», «Мы самолёты».

Заключительная часть.

Танец на мячах (по выбору). Рефлексия.

Комплекс № 6.

Теория: Правила безопасности на занятиях и самостраховка.

Практика: Вводная часть:

Ходьба обычная с выполнением заданий, упражнение на внимание. Бег в быстром темпе. Ходьба с восстановлением дыхания.

Основная часть: «Рывки руками», «Пловцы», «Подними ноги», «Перекат на спине», «Растяжка», «Крокодил», «Покажи носок», «Обопрись на мяч».

Заключительная часть:

Подвижная игра. Рефлексия. Музыкально – ритмический комплекс «Веселые путешественники».

Комплекс № 7.

Теория: Правила безопасности на занятиях и причины травматизма.

Практика: Вводная часть:

Ходьба. Бег. Ходьба с построением. Дыхательная гимнастика:

- Погладить нос от кончика к переносице-вдох. На выдохе постучать по крыльям носа указательным пальцем.
- Сделать вдох носом. На выдохе протяжно тянуть звук «м-м-м», одновременно постукивая пальцем по крыльям носа.

- Сделать по 8-10 вдохов и выдохов через правую ноздрю, затем через левую, по очереди закрывая отдыхающую указательным пальцем.

Основная часть: «Работают руки», «Дотянись», «Работают ноги», «Дотянись», «Насос», «Перекат на спине», «Крокодил», «Растяжка», «Мы самолёты».

Заключительная часть: Танец на мячах (по выбору). Игры малой подвижности. Рефлексия

Комплекс №8.

Теория: Правила личной гигиены.

Практика: Вводная часть:

Ходьба с выполнением задания. Бег. Бег с препятствием. Ходьба на восстановление дыхания.

Основная часть: «Шагают пальцы», «Пружинка», «Потянись», «Хлопки», «Пружинка», «Перекаты», «Покатаемся на мяче», «Колобок», «Отдыхаем», «Пошагаем», «Попрыгунчики».

Заключительная часть:

Подвижная игра. Упражнения на расслабление. Рефлексия.

Комплекс № 9.

Теория: Правила безопасности на занятиях и самостраховка.

Практика: Вводная часть:

Проверка осанки. Ходьба с выполнением заданий. Бег. Упражнения на дыхание.

Основная часть: «Спрятались», «Дотянись», «Звёздочка» (прыжки), «Покатаемся», «Удержись», «Покатаемся на мяче», «Пошагаем», «Удержи», Игра «Ящерка на камушке».

Заключительная часть:

Танец на мячах (по выбору). Игры малой подвижности. Рефлексия. Сдача основных видов движений.

1.4. Планируемые результаты

Предметные:

- воспитанник владеет простейшими навыками укрепления корсета;
- у воспитанника сформирована потребность в двигательной активности;
- воспитанник проявляет положительные эмоции при физической работоспособности;

- воспитанник проявляет интерес к физическим упражнениям и совместным играм;
- воспитанник владеет соответствующими возрасту основными движениями;
- воспитанник сохраняет равновесие;
- воспитанник проявляет психофизические качества: выносливость, ловкость, гибкость, быстроту движений;

Личностные:

- воспитанник имеет представление о значении двигательной активности в жизни человека.

Метапредметные:

- воспитанник следит за правильной осанкой.

Раздел 2. Комплекс организационно – педагогических условий

2.1. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение	Музыкальный центр Мультимедийное оборудование Ноутбук Стойка для мячей
Раздаточный материал	Мяч – фитбол для гимнастики – 11
Кадровое обеспечение	Реализация программы и подготовка занятий осуществляется педагогом, имеющим среднее профессиональное или высшее профессиональное образование «Образование и педагогические науки» или иного направления подготовки высшего образования и специальностей среднего профессионального образования при условии его соответствия дополнительным общеразвивающим программам.

Методические материалы

Методическая основа программы составляет методика Н. Э. Власенко «Фитбол-гимнастика в физическом воспитании детей дошкольного возраста».

Средства фитбол-гимнастики: гимнастические упражнения, подвижные игры, общеразвивающие упражнения, музыкально-ритмические упражнения, динамические упражнения, музыкальное сопровождение, подвижные игры

высокой и малой интенсивности, игры соревновательной направленности и игры-эстафеты. Представленная классификация средств фитбол-гимнастики помогает рационально их применять в зависимости от направленности поставленных задач.

Гимнастические упражнения с фитболами дифференцированы на общеразвивающие, динамические и музыкально-ритмичные. Общеразвивающие упражнения с фитболами это специально разработанные движения для рук, ног, туловища, шеи и других частей тела, которые выполняются с разным мышечным напряжением, разной скоростью, амплитудой, в разном ритме, темпе и сгруппированы по принципу комплекса.

В структуре комплекса мячи используются в качестве опоры, отягощения или препятствия. Они обеспечивают подготовку организма детей к предстоящей физической нагрузке и включаются, как правило, в начало основной части физкультурного занятия.

С помощью музыки при обучении динамическим упражнениям с фитболами можно ускорить процессы усвоения и закрепления двигательных умений, совершенствовать технику движений, оптимизировать физическую нагрузку посредством мелодичного регулирования продолжительности нагрузки и отдыха. Подвижные игры с музыкальным сопровождением воспитывают у детей способность двигаться в рамках определенного времени, соблюдать правила игры, согласовывая свои действия с музыкой и другими детьми. Под влиянием впечатлений, вызванных музыкой, раскрываются даже инертные, замкнутые дети. Это естественное стремление к движению под музыку следует поддерживать и использовать в системе занятий с фитболами.

Мяч по своим свойствам многофункционален и поэтому может использоваться на занятиях как предмет, снаряд или опора. Все обучение строится на основе интеграции физкультурных, оздоровительных и речевых задач.

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

Инструкции:

Правила техники безопасности при беге.

Правила техники безопасности при выполнении упражнений на фитболах.

Правила техники безопасности проведения подвижных игр.

2.2. Формы аттестации и оценочные материалы

Для оценки психомоторного развития дошкольников используются диагностические методики Н.О. Озерцкого и Н.И. Гуревич. Они просты в применении, информативны по содержанию и статистически достоверны.

По результатам диагностики определяется уровень психомоторного развития группы, выявляются наиболее выраженные нарушения статической, динамической, зрительно-моторной или тонко дифференцированной координации и осуществляется планирование и построение коррекционного курса занятий.

Сроки и формы проведения:

- входной контроль (сентябрь) – сдача основных видов движений;
- текущий контроль (ежеквартально) – музыкально – ритмический комплекс;
- итоговый контроль (май) - сдача основных видов движений.

Инструментарием для мониторинга являются тестовые задания.

Формами фиксации результатов являются карты индивидуального психомоторного развития.

Список литературы

1. Власенко Н.Э. Фитбол-гимнастика в физическом воспитании детей дошкольного возраста (теория, методика, практика). — СПб. : ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВОПРЕСС», 2015 — 112 с.
2. Власенко Н. Э. Фитнес для дошкольников. — Мозырь: Содействие, 2008. —120 с.
3. Власенко, Н. Э., Чечета М. В. Детский фитнес в системе образовательных услуг дошкольных учреждений: учеб. Программа повышения квалификации руководителей физического воспитания учреждений дошкольного образования. — Минск: ГУ «РУМЦ ФВН», 2012. —16 с.
4. Кузьмина С. В., Сайкина Е. Г. Фитбол-аэробика для дошкольников « Танцы на мячах». Парциальная программа. — СПб.: ООО «Издательство «Детство-Пресс», 2016. – 160 с.
5. Озерцкого Н.О. и Гуревича Н.И. Диагностическая методика «Оценка психомоторного развития дошкольников»
6. Соломенникова Н.М., Машина Т.Н. Формирование двигательной сферы детей 3-7 лет: фитбол-гимнастика: конспекты занятий / Волгоград: Учитель, 2011.