

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 28»
Дошкольное отделение №1.

Рассмотрено на заседании
Педагогического совета
Протокол № 1
от «24» 08 2020г



**Дополнительная общеобразовательная программа
по физкультурно-оздоровительному направлению
«Фитбол»**

Возраст обучающихся: 4-6 лет

Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:
Тимерьянова М.Б.,
инструктор по физической культуре
первой квалификационной категории

рп Богородское
2020 г

СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка.....	3
2. Учебный план.....	7
3. Содержание изучаемого курса.....	8
4. Методическое обеспечение дополнительной образовательной программы.....	10
5. Список литературы.....	15
6. Календарный учебный график.....	16

1. Пояснительная записка.

Дошкольный возраст- один из наиболее ответственных периодов в жизни каждого человека. Именно в эти годы закладываются основы здоровья, гармоничного умственного, нравственного и физического развития ребенка, формируется личность человека. Однако за последние годы состояние здоровья детей прогрессивно ухудшается. 80% детей имеют аномалию осанки, деформацию стоп, увеличивается частота тяжелых форм сколиоза. Требования современной педагогики побуждают специалистов к поиску новых подходов к организации физкультурно-оздоровительной работы. Необходимо найти такие программы, с использованием приемов и методов обучения, в которых должен быть учтен весь комплекс решения соматических, интеллектуальных и физических проблем в развитии детей. Именно этим критериям отвечает методика работы с фитболами. Игры и упражнения с мячами требуют от детей большой самостоятельности, быстроты, ловкости движений, ориентировки в пространстве; они построены на многообразных двигательных действиях. В различных комбинациях здесь используется ходьба, прыжки, бег, метание. При этом двигательные действия могут выполняться различными способами, в сочетаниях, с изменениями темпа и скорости. Двигательные действия, включающие в себя упражнения с мячом, затрагивают и мелкие мышцы рук, тем самым, стимулируя их развитие. Известно также, что сенсорное представительство мелких мышц в коре головного мозга значительно больше, чем крупных мышц, что еще раз подтверждает целесообразность использования данных двигательных действий в системе физического воспитания и развития дошкольников.

Цель Программы: приобщение детей к нормам здорового образа жизни, развитие интереса к занятиям физической культурой с использованием фитболов.

Задачи Программы:

- создать условия для укрепления физического здоровья детей, улучшения их двигательного статуса;
- развивать мышечную силу, гибкость, выносливость, скоростно-силовые и координационные способности у детей;
- развивать воображение, находчивость и познавательную активность у детей;
- содействовать развитию чувства ритма, памяти, внимания, умения согласовывать движения с музыкой;
- формировать морально-этические качества личности через двигательную деятельность;
- воспитывать интерес к физической культуре и спорту.

Принципы формирования Программы:

В соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования Программа построена на следующих принципах:

- полноценное проживание ребёнком всех этапов детства, обогащение детского развития;
- построение образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребёнка, при которых сам ребёнок становится субъектом образования;
- содействие и сотрудничество детей и взрослых, признание ребёнка полноценным участником образовательных отношений;
- поддержка инициативы детей в различных видах деятельности;
- сотрудничество с семьёй;
- приобщение детей к социокультурным нормам, общества и государства;
- формирование познавательных интересов и познавательных действий ребёнка в различных видах деятельности;
- возрастная адекватность дошкольного образования (соответствие условий, требований, методов возрасту и особенностям развития).

Подходы к формированию рабочей программы:

Формирование Программы основано на следующих подходах:

- гуманитарно-личностный;
- развивающее обучение;
- доступность;
- непрерывность;
- комплексность.

Данная Программа разработана на основе методических пособий «Формирование двигательной сферы детей 3-7 лет. Фитбол-гимнастика», автор Соломенникова Н.Н., «Фитбол-гимнастика в физическом воспитании детей дошкольного возраста», автор Власенко Н.Э.

Значимые для разработки и реализации Программы характеристики.

Возрастные особенности детей 4-5 лет

Ребенок пятого года жизни владеет в общих чертах всеми видами основных движений. Дети могут следить за своей осанкой, осваивают разнообразные виды ходьбы, шаг их становится более равномерным. Он стремится к новым сочетаниям движений, хочет испытать свои силы в сложных видах движений и физических упражнений. Двигательная сфера ребенка характеризуется позитивными изменениями мелкой и крупной

моторики. Развиваются ловкость, координация движений. Дети в этом возрасте лучше удерживают равновесие, перешагивают через небольшие преграды. Усложняются игры с мячом. К концу среднего дошкольного возраста восприятие детей становится более развитым, технически правильно выполняют общеразвивающие упражнения и развития двигательной координации.

Возрастные особенности детей 5-6 лет

На шестом году жизни ребёнок успешно овладевает основными видами движений, которые становятся более осознанными, что позволяет повысить требование к их качеству, больше внимания уделять развитию морально-волевых и физических качеств (быстрота, ловкость, выносливость, выдержка, настойчивость, организованность, дисциплинированность), дружеских взаимоотношений.

В старшем возрасте дети овладевают новыми способами выполнения знакомых им движений, осваивают новые движения (ходьбу перекатом с пятки на носок, прыжки в длину и высоту с разбега, с приземлением на мягкое препятствие, наперегонки, лазанье по гимнастической стенке с изменением темпа, упражнения с набивными мячами, учатся спортивным играм и спортивным упражнениям).

Планируемые результаты освоения Программы.

Реализация образовательной цели и задач Программы направлена на возможные достижения воспитанников:

- ребенок проявляет инициативу и самостоятельность в двигательной деятельности;
- ребенок обладает установкой положительного отношения к миру, другим людям и самому себе, обладает чувством собственного достоинства; активно взаимодействует со сверстниками и взрослыми, участвует в совместных играх;
- способен договариваться, учитывать интересы и чувства других, сопереживать неудачам и радоваться успехам других, адекватно проявляет свои чувства, в том числе чувство веры в себя;
- способен сотрудничать и выполнять как лидерские, так и исполнительские функции в совместной деятельности;
- ребенок обладает развитым воображением, которое реализуется в разных видах деятельности, и прежде всего в игре; владеет разными формами и видами игры, различает условную и реальную ситуации; умеет подчиняться разным правилам и социальным нормам. Умеет распознавать различные ситуации и адекватно их оценивать;

➤ у ребенка развита крупная и мелкая моторика; он подвижен, вынослив, владеет основными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими;

➤ ребенок способен к волевым усилиям, может следовать социальным нормам поведения и правилам в разных видах деятельности, во взаимоотношениях со взрослыми и сверстниками, может соблюдать правила безопасного поведения и навыки личной гигиены;

➤ проявляет ответственность за начатое дело;

➤ ребенок проявляет любознательность, задает вопросы взрослым и сверстникам, интересуется причинно-следственными связями. Обладает начальными знаниями о себе, о природном и социальном мире, в котором он живет; способен к принятию собственных решений, опираясь на свои знания и умения в различных видах деятельности;

➤ имеет первичные представления о себе, включая традиционные гендерные ориентации;

➤ соблюдает элементарные общепринятые нормы;

➤ имеет начальные представления о здоровом образе жизни.

Воспринимает здоровый образ жизни как ценность.

Развивающее оценивание качества образовательной деятельности по рабочей программе.

Программой не предусматривается оценивание качества образовательной деятельности на основе достижения детьми планируемых результатов освоения Программы.

Целевые ориентиры, представленные в Программе:

➤ не подлежат непосредственной оценке;

➤ не являются непосредственным основанием оценки как итогового, так и промежуточного уровня развития детей;

➤ не являются основанием для их формального сравнения с реальными достижениями детей;

➤ не являются основой объективной оценки соответствия установленным требованиям образовательной деятельности и подготовки детей;

➤ не являются непосредственным основанием при оценке качества образования.

Программой предусмотрена система мониторинга динамики развития детей, динамики их образовательных достижений, основанная на методе наблюдения и включающая:

➤ педагогические наблюдения, педагогическую диагностику, связанную с оценкой эффективности педагогических действий с целью их дальнейшей оптимизации;

➤ карты развития детей.

Непосредственное наблюдение строится в основном на анализе реального поведения детей. Результаты наблюдения педагог получает в естественной среде: на занятиях.

2. Учебный план образовательной деятельности

Учебный план образовательной деятельности

№ п/п	Вид деятельности	Возраст детей	Количество занятий/ время		
			в неделю	в месяц	в год
1.	Занятие	4-6 лет	1 /25 минут	4 /100 минут	28 / 700 минут

Пояснительная записка к учебному плану.

Учебный план регулирует деятельность руководителя кружка, особенности образовательного процесса кружка «Фитбол - гимнастика для детей»

Нормативной базой для составления плана являются:

- Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования (приказ Министерства образования и науки Российской Федерации № 1155 от 17.10. 2013 г.);
- СанПиН 2.4.1.3049-13 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций" (утв. Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 15.05.2013 N 26 (ред. от 27.08.2015)).

Содержание плана направлено на обеспечение качественного и систематического образования детей.

План определяет количество и продолжительность занятий в кружке (в неделю, месяц, год). Объем недельной образовательной нагрузки – 1 занятие в неделю продолжительностью 30 минут. Объем недельной образовательной нагрузки не превышает норм предельно допустимых нагрузок для детей 5-7 лет.

Занятия проводятся во второй половине дня в соответствии с графиком работы кружка.

Количество детей в кружке не более 15 человек.

Дети посещают кружок по желанию родителей (законных представителей).

График проведения занятий

Дни недели	Время проведения	№ подгруппы	Ф.И.О. руководителя
Пятница	15:15-15:40	№1 возраст 4-6 лет	Тимерьянова М.Б.

Занятия с детьми проводит руководитель кружка в спортивном зале.

3. Содержание учебного плана

Содержание учебного плана работы с детьми 5-6 лет

№ п\п	Месяц	Педагогические задачи	Количество занятий
1	Октябрь	1) Дать представление о форме и физических свойствах фитбола. 2) Разучить правильную посадку на фитболе. 3) Ознакомить с правилами техники безопасности выполнения упражнений на фитболе. 4) Формировать и закреплять навык правильной осанки. 5) Воспитывать дружеское взаимоотношение между детьми.	4
2	Ноябрь	1) Дать представление о форме и физических свойствах фитбола. 2) Разучить правильную посадку на фитболе. 3) Ознакомить с правилами техники безопасности выполнения упражнений на фитболе. 4) Формировать и закреплять навык правильной осанки. 5) Воспитывать дружеское взаимоотношение между детьми.	4
		1) Учить базовым положениям при выполнении упражнений в партере (сидя, лежа, в приседе). 2) Ознакомить с приемами самостраховки.	

3	Декабрь	3) Формировать опорно-двигательный аппарат и закреплять навык правильной осанки. Вызывать и поддерживать интерес к двигательной деятельности	4
4	Январь	1. Учить базовым положениям при выполнении упражнений в партере (сидя, лежа, в приседе). 2. Ознакомить с приемами самостраховки. 3. Формировать опорно-двигательный аппарат и закреплять навык правильной осанки. 4. Вызывать и поддерживать интерес к двигательной деятельности.	4
5	Февраль	1. Воспитывать интерес к здоровому образу жизни. 2. Развивать гибкость и координацию движений. 3. Формировать умение сохранять правильную осанку при выполнении упражнений для рук и ног в сочетании с покачиваниями на фитболе. 4. Продолжать формировать умение правильной посадки на фитболе.	4
6	Март	1. Воспитывать интерес к здоровому образу жизни. 2. Развивать гибкость и координацию движений. 3. Формировать умение сохранять правильную осанку при выполнении упражнений для рук и ног в сочетании с покачиваниями на фитболе. 4. Продолжать формировать умение правильной посадки на фитболе.	4

7	Апрель	1. Воспитывать коммуникативные свойства личности, дисциплинированность и организованность. 2. Развивать силу всех групп мышц, глазомер, гибкость и пластичность. 3. Совершенствовать умение выполнять комплекс упражнений с использованием футбола в соответствии с темпом и ритмом музыки, единым коллективом.	4
---	--------	---	---

4. Методическое обеспечение

При обучении детей необходимо делать акцент на обучение посредством игры и строить этот процесс на основе адаптированных для возможностей ребенка упражнений и игр. Игровые задания придают обучению положительную эмоциональную окраску, делают процесс изучения двигательных действий, развития двигательных способностей более привлекательным. Особое место отводится методу имитации, так как подражательность, легкая внушаемость - характерные основные особенности нервно- психического развития дошкольников. Поэтому одно из условий успешного обучения играм и упражнениям с мячами - многократное, совместное со взрослыми и всеми детьми повторение действий при условии частой смены работы и отдыха. Каждый ребенок выполняет задания рядом и вместе с другими детьми, реализуя при этом свои возможности. Воображаемые ситуации помогают сделать задания интересными. Он не просто манипулирует с мячом, а превращает его в коня, колесо, руль, солнышко; ищут способы решения двигательной задачи. Изобразительные движения способствуют развитию чувства мяча, делают движения выразительными, точными, координированными. Эмоции, возникающие при выполнении упражнений, активизируют многие функции организма. Дети попадают в особый мир отношений, переживаний, сосредотачивают внимание на новых объектах, переключают психическую деятельность, что способствует эмоциональной и физической разрядке, снятию напряжения. Ребенок учится добиваться успеха. Чтобы мяч стал любимым детьми, необходимо научить дошкольников умело использовать все его возможности. Игры и упражнения с мячом развивают внимание, ловкость, координацию, реакцию на предмет, аккуратность и точность движений,

смелость, умение взаимодействовать с партнером, а еще помогут детям понимать друг друга, улучшают их эмоциональное состояние и дисциплинируют. И, конечно являются эффективным средством оздоровительной работы. Упражнения на гимнастических надувных мячах - фитболах позволяют создать оптимальные условия для правильного положения туловища, гармоничной тренировки и укрепления основной группы мышц и вестибулярного аппарата. Упражнения, выполняемые при уменьшенной площади опоры и разных исходных положений головы, рук, ног, туловища, улучшают координацию движений, закрепляют правильную осанку. Дети ощущают положение своего тела в пространстве – у них вырабатывается так называемая схема тела, позволяющая и в дальнейшем принимать заданную позу. Усложнение упражнений в равновесии достигается за счет последовательного уменьшения площади опоры, а также перемещения центра тяжести (поднимание рук, отведение ноги, повороты и.т.д.) при этом чем чаще меняется исходное положение, тем более дифференцированно работают мышцы и более четкой становится координация движений. Являясь подвижной опорой, мяч способствует тренировке вестибулярного аппарата, сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Фитболы позволяют задействовать даже те группы мышц, которые «не работают» при выполнении других видов упражнений. При выполнении упражнений на мяче, чтобы сохранить устойчивое положение, центр тяжести занимающегося должен совпадать центром мяча. Вот почему занятия на фитболах великолепно развивают координацию движений, равновесие, устойчивость, вестибулярный аппарат. Кроме того, «криво» сидеть на мяче просто невозможно, теряется равновесие и баланс, что неизбежно приведет к падению. Поэтому одна лишь правильная посадка на фитболе способствует формированию сложно и длительно вырабатываемого в обычных условиях навыка правильной осанки. Таким образом, упражнения на неустойчивой опоре с ограниченной площадью способствуют целенаправленной выработке оптимального двигательного стереотипа, улучшению стереотипа, улучшению равновесия и развитию двигательного контроля, а также укреплению и расслаблению различных мышц.

Для решения поставленных задач используются следующие методы:

Словесные – объяснения упражнений, указания, похвала, команда, рассказ, беседа, литературные (разучивание, проговаривание стихов, пропевание песен при выполнении движений).

Наглядные – показ, имитация, участие инструктора по физической культуре и воспитателя в играх и упражнениях, звуковые и зрительные ориентиры.

Практические – упражнения. Конкретные задания, игровые приемы, поддержка и помощь.

Применение необычных исходных положений, быстрая смена различных положений (сесть, лечь, встать).

Изменение скорости или темпа движений, введение разных ритмических сочетаний, различной последовательности элементов.

Смена способов выполнения упражнений, введение разных ритмических сочетаний, различной последовательности элементов.

Использование в упражнениях предметов различной формы, массы, объема, фактуры содействует развитию умения распределять движения в пространстве и во времени, сочетать их с движениями тела, требующими разносторонней координации и тонких мышечных ощущений.

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 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. На занятиях используются также стихи, считалки, загадки, а беседа помогает выяснить интересы детей, способствует уточнению, расширению, обобщению знаний, представлений о технике физических упражнений.

Эффективность использования фитболов будет достигнута при выполнении следующих методических рекомендаций:

- правильная посадка на фитболе предусматривает оптимальное взаиморасположение всех звеньев тела. Посадка на мяче считается правильной, если угол между туловищем и бедром, бедром и голенью и стопой равен 90 градусов, голова приподнята, спина выпрямлена, руки фиксируют мяч ладонями сзади, ноги на ширине плеч, стопы параллельны друг другу. Такое положение на мяче способствует устойчивости и симметричности - главным условиям сохранения правильной осанки;

- рационально регулировать нагрузку в занятии в зависимости от возраста. Дозировка объем и интенсивность достигается определенным числом повторений, темпом выполнения, изменением площади опоры, времени нагрузки и отдыха, использованием различных предметов, музыки и пр.;

- правильно и своевременно применять страховку, самостраховку и помощь для профилактики травматизма. Необходимо безопасное расположение на мяче, вдали от мебели или других предметов. Кроме того, на полу и одежде занимающегося не должно быть никаких острых предметов, чтобы не повредить себя и мяч. Для занятий необходимо надевать удобную одежду, не мешающую движениям и нескользкую обувь;

- начинать с простых упражнений и облегченных исходных положений, постепенно переходя к более сложным;

- ни одно упражнение не должно причинять боль или доставлять дискомфорт;

- избегать быстрых и резких движений, интенсивного напряжения мышц шеи и спины. Резкие повороты, скручивания, нагрузка по оси

повреждают межпозвоночные диски, увеличивают нестабильность позвоночно-двигательных сегментов, нарушают мозговое кровообращение;

- при выполнении упражнений лежа на мяче не задерживать дыхание, особенно это касается положения лежа на мяче на животе, так как длительное сдавливание диафрагмы и живота затрудняет дыхание;

- при выполнении лежа на мяче на спине и на животе голова и позвоночник должны составлять одну прямую линию;

- при выполнении упражнений мяч не должен двигаться;

- при выполнении упражнений с упора руками на полу ладони должны быть параллельны друг другу и располагаться на уровне плечевых суставов;

- упражнения на силу должны чередоваться с упражнениями на растягивание и расслабление;

- на каждом занятии стремиться к созданию положительного эмоционального фона, бодрого, радостного настроения, важна эстетика выполнения упражнений;

- каждое упражнение повторять, начиная с 3-4 раз, постепенно увеличивать до 6-8 раз и 6-8 повторений. Упражнения выполнять последовательно, с чередованием нагрузок на разные группы мышц в разных исходных положениях. В конце занятия использовать упражнения для восстановления дыхания и в расслаблении. Темп выполнения упражнений медленный и средний.

Форма организации образовательного процесса: групповая

Средства фитбол – гимнастики для детей:

- Гимнастические упражнения (строевые, общеразвивающие и др.);
- Основные упражнения аэробики (шаги, связки, блоки);
- Танцевальные упражнения (элементы ритмики);
- Профилактико - коррегирующие упражнения (упражнения, направленные на профилактику плоскостопия, нарушений осанки и других заболеваний);
- Подвижные игры и эстафеты;
- Креативные игры и упражнения;
- Упражнения из других видов оздоровительной физической культуры

Формы работы с дошкольниками:

- просмотр презентаций, видеofilьмов;
- разгадывание загадок;
- дидактические и подвижные игры;
- праздники, досуги, развлечения;
- выступления для родителей.

Виды деятельности детей:

- коммуникативная;
- игровая;
- двигательная;
- музыкально-художественная.

Методика проведения

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 индивидуальны для каждого ребенка.

Схема построения занятий напоминает классические занятия по физическому воспитанию со строгой трехчастной формой:

- вводная часть (разогревание организма и создание положительного эмоционального настроения. Проводится без мячей, включает различные виды

ходьбы, бега, прыжков, ползания, музыкально-ритмические движения);

- основная часть – освоение упражнений (проводятся 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);

- заключительная часть – подвижная игра и релаксация.

Игры и игровые движения придают занятию эмоциональную окраску.

5 Список литературы

1. Формирование двигательной сферы детей 3-7 лет. Фитбол-гимнастика. Соломенникова Н.Н., изд. «Учитель» 2013г.
2. Фитбол-гимнастика в физическом воспитании детей дошкольного возраста. Власенко Н.Э., изд. «Детство-Пресс» 2015г.
3. Веселовская, С. В. Фитбол тренинг [Текст] / С. В. Веселовская, О. Ю. Сверчкова, Т. В. Левчинкова // Пособие по фитбол - аэробике и фитбол - гимнастике. – М.: ННОУ Центр «Фитбол», 1998. – 56 с.
4. Воробьева, Т. А. Мяч и речь [Текст] / Т. А. Воробьева, О. И. Крупенчук. – СПб.: КАРО, 2003. – 91 с.
5. Колодницкий, Г. А. Ритмические упражнения, хореография игры: методическое пособие [Текст] / Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов. – М.: Дрофа, 2004. – 105 с.
6. Шарманова, С. Б. Спортивная наука – детям. Формирование правильной осанки в процессе физического воспитания детей дошкольного и младшего школьного возраста [Текст] / С. Б. Шарманова, А. И. Федоров. – Челябинск: Урал ГАФК, 1999. – 203 с.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ «СОШ № 28»
_____/Дикун Е.И.
«____» _____ 2020г

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК
Дополнительная общеобразовательная программа «Фитбол»
(стартовый уровень)

1 год обучения

Возрастная группа	Старшая группа 5-6 лет
Начало учебного года (дата)	01.10.2020
Конец учебного года (дата)	30.04.2021
Количество учебных недель	28
Количество учебных дней	28
Продолжительность каникул	01.05.2021-30.09.2021
Время проведения занятий	Пятница 15:15-15:40