

Администрация городского округа Карпинск
Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение дет-
ский сад №1 «Ладушки»
624936, Свердловская область, город Карпинск, ул. Малышева, 2а
sad1@ekarpinsk.ru

ПРИНЯТА:
Педагогическим советом
Протокол № 3
от « 01 » апреля 2022 года



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа физкультурной направленности
«Танцы на мячах»**

(возраст обучающихся: 5-8 лет)

Срок реализации: 2 года

Автор – составитель:
Герстенбергер Ирина Сергеевна
инструктор по физической
культуре

г. Карпинск
2022 г.

Оглавление

1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ	3
1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	3
1.2. НАПРАВЛЕННОСТЬ ПРОГРАММЫ.....	4
1.3. АКТУАЛЬНОСТЬ ПРОГРАММЫ	4
1.4. ОТЛИЧИТЕЛЬНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ПРОГРАММЫ	4
1.5. ВОЗРАСТНЫЕ ОСОБЕННОСТИ	5
1.6. СРОКИ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ, ОБЪЕМ УЧЕБНОГО ВРЕМЕНИ	5
1.7. УРОВНИ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ.....	6
1.8. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ	9
1.9. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ.....	9
2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ.....	11
2.1. УЧЕБНЫЙ (ТЕМАТИЧЕСКИЙ) ПЛАН	11
2.2. СОДЕРЖАНИЕ ТЕМ	12
2.3. ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЗАНИМАЮЩИХСЯ	16
2.4. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК.....	17
3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ.....	18
3.1. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ	18
3.2. КАДРОВОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ	18
3.3. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ.....	18
3.4. ОЦЕНКА ЭФФЕКТИВНОСТИ ЗАНЯТИЙ ФИТБОЛ – АЭРОБИКОЙ	19
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ	21
ПРИЛОЖЕНИЕ	22

1. Целевой раздел

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Танцы на мячах» (далее Программа) Муниципального автономного дошкольного образовательного учреждения детского сада №1 «Ладушки» физической направленности. Программа разработана в соответствии с Нормативными правовыми документами.

Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

Федеральный закон от 31.07.2020 г. № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся;

Приказ Минобрнауки России от 17.10.2013 г. № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»;

Концепцией развития дополнительного образования детей (Распоряжение правительства РФ от 04.09.2014 г. № 1726-р);

Приказом Минпросвещения России от 09.11.2018 г. № 196 (новая редакция Минпросвещения России от 30.09.2020 г. № 533) «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ № 28 от 28.09.2020 г. «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

Устав МАДОУ №1 «Ладушки».

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 и многое другое.

В то же время, несмотря на агитацию и пропаганду в СМИ здорового образа жизни и занятий физической культурой для подрастающего поколения, они еще не стали достаточно значимыми и жизненно необходимыми каждому человеку. Исследования ученых показывают, что состояние здоровья населения, а особенно детей и подростков, катастрофически ухудшается. С каждым годом растет количество детей, страдающих сердечно - сосудистыми заболеваниями, ожирением, нарушением осанки, речи, зрения, координации движений, деятельности органов дыхания и пр. Снижается сопротивляемость организма к различного рода заболеваниям.

В связи с этим все **актуальней** становится проблема поиска эффективных путей укрепления здоровья ребенка, коррекции недостатков физического развития, профилактики заболеваний и увеличения двигательной активности как мощного фактора интеллектуального и эмоционального развития человека, и прежде всего подрастающего поколения.

Фитбол-аэробика является одним из современных направлений 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 благодаря, прежде всего свойствам самого мяча. Эффективность занятий фитбол-аэробикой объясняется комплексным воздействием. На занятиях могут одновременно решаться сразу несколько задач: развитие двигательных, музыкально-ритмических, творческих способностей, профилактика нарушений осанки и плоскостопия, повышение физической подготовленности, регулирование психоэмоционального состояния, укрепление здоровья и др.

1.2. Направленность программы

Предлагаемая программа имеет физкультурно – оздоровительную направленность, которая является важным направлением в развитии и воспитании детей. Обучение по данной программе создаёт необходимый двигательный режим, положительный психологический и эмоциональный настрой, а также способствует укреплению здоровья ребёнка, его физическому и умственному развитию, профилактике различных заболеваний и повышению интереса к занятиям.

1.3. Актуальность программы

Данная программа разработана с целью сохранения и укрепления физического, психического, социального здоровья и повышение уровня физической дееспособности занимающихся. Программа по фитбол-аэробке «Танцы на мячах» содействует всестороннему гармоничному развитию личности ребёнка, укреплению здоровья, профилактике и коррекции различных заболеваний и приобщает к здоровому образу жизни.

1.4. Отличительные особенности программы

Отличительная особенность дополнительной общеразвивающей программы «Танцы на мячах» состоит в её практической значимости: занятия по данной программе способствуют эффективному развитию двигательных, музыкально-ритмических, творческих способностей, профилактике нарушений и коррекции осанки, плоскостопия, повышают уровень физической подготовленности занимающихся и интерес к занятиям физическими упражнениями.

По своим свойствам мяч многофункционален и в комплексах упражнений программного материала может использоваться как предмет, тренажер, опора и т.д. Благодаря этому на занятиях фитбол - аэробикой можно комплексно решать несколько задач. Практически, это единственный вид гимнастики, где при выполнении физических упражнений включаются совместно двигательный, вестибулярный, слуховой, зрительный и тактильный анализаторы, что усиливает положительный эффект от занятий.

Методическая основа Программы – деятельный подход, т.е. организация максимально продуктивной творческой деятельности детей.

Новизна программы заключается в том, что она включает новое направление в здоровьесберегающей технологии – оздоровительную аэробику, в основе которой лежат двигательные действия, поддерживающие на определенном уровне работу сердечно - сосудистой, дыхательной, мышечной систем организма и опорно-двигательного аппарата.

Программа составлена на основе парциальной программы фитбол – аэробика «Танцы на мячах» А.Г. Сайкиной, С.В. Кузьминой.

1.5. Возрастные особенности

Программа рассчитана на возрастную категорию детей от 5 до 8 лет.

Возрастной период от 5 до 8 лет называют периодом «первого вытяжения», когда за один год ребенок может вырасти на 7—10 см. Средний рост дошкольника 5 лет составляет около 106,0—107,0 см, а масса тела 17—18 кг. На протяжении шестого года жизни средняя прибавка массы тела в месяц 200,0 г, а роста — 0,5 см.

Основой проявления двигательной деятельности является развитие устойчивого равновесия. Оно зависит от степени взаимодействия проприоцептивных, вестибулярных и других рефлексов, а также от массы тела и площади опоры. С возрастом показатели сохранения устойчивого равновесия у ребенка улучшаются.

Благодаря опыту и целенаправленным занятиям физической культурой (занятия, игровые упражнения, подвижные игры) упражнения по технике движений дети шестилетнего возраста выполняют более правильно и осознанно. Они уже способны дифференцировать свои мышечные усилия, а это означает, что появляется доступность в умении выполнять упражнения с различной амплитудой, переходить от медленных к более быстрым движениям по заданию воспитателя, т. е. менять темп.

Потребность в двигательной активности у многих ребят настолько велика, что врачи и физиологи период от 5 до 8 лет называют «возрастом двигательной расточительности».

1.6. Сроки реализации программы, объем учебного времени

Программа рассчитана на детей старшей и подготовительной к школе групп (дети 5 – 8 лет).

Курс предназначен на два года обучения в условиях дошкольного образовательного учреждения.

Объём программы составляет 72 часа:

1 год обучения -36 часов;

2 год обучения- 36 часов

Продолжительность одного академического часа:

- 1 год обучения –25 минут

- 2 год обучения – 30 минут.

Перерыв между занятиями – 10 мин.

Занятия проводятся 1 раз в неделю.

Рекомендуемый минимальный состав группы – от 8 человек не более 20 человек.

Общее количество часов в неделю

Возрастные группы	Количество занятий в неделю	Количество занятий в месяц	Количество занятий в год
1 год обучения (5-6 лет)	1	4	36
2 год обучения (6-8 лет)	1	4	36

Занятия подразделяются на 3 части: подготовительную, основную, и заключительную.

В подготовительной части происходит настрой детей на работу и подготовка организма к основной части тренировки. Она включает различные виды ходьбы, бега, прыжков, ползания, музыкально-ритмические движения. Используются гимнастические палки, спортивные мячи и другие спортивные снаряды.

В основной части происходит максимальная нагрузка на организм, которая должна быть оптимальной для детей. В связи с этим во время занятия должны учитываться возрастные и индивидуальные особенности детей. В этой части занятия используются и.п.: лежа животом на мяче, лежа спиной на мяче, лежа боком на мяче, а также лежа на полу мяч под ногами, прыжки на мяче с продвижением вперед, перекаты на животе на мяче. Упражнения, выполняемые в данных исходных положениях – позволяют развивать и постепенно увеличивать силовую выносливость мышц, укрепит координацию движений; повысить неспецифические защитные силы организма.

Заключительная часть способствует улучшению восстановительных процессов и расслаблению организма. Проводится в и.п.: сидя на мяче – это дыхательные упражнения на релаксацию в сопровождения медленной музыки, ходьба и бег вокруг мячей, упражнения на дыхание, на релаксацию на мяче и другие.

1.7.Уровни освоения программы

1) 1 год обучения

Высокий уровень. Уверенно, с хорошей амплитудой выполняет упражнения. Способен самостоятельно организовать игру. Самооценивает и контролирует других детей.

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

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.

2) 2 год обучения

Высокий уровень. Самостоятельно организовывает игру. Равновесие устойчивое. Упражнения выполняет с хорошей амплитудой, выразительно.

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.

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

Формы организации работы групповая, индивидуально-групповая.

Методы и приемы, используемые в занятии:

Игровой метод

- «Игрогимнастика» служит основой для освоения ребенком различных видов движений, обеспечивающих эффективное формирование умений и навыков, необходимых при дальнейшей работе. В раздел входят строевые, общеразвивающие, дыхательные упражнения на расслабление мышц и укрепление осанки.

«Пальчиковая гимнастика» на фитболах служит для развития ручной умелости, мелкой моторики и координации движений рук. Упражнения оказывают положительное воздействие на улучшение памяти, мышления, развивают фантазию.

«Имитационные упражнения и подвижные игры» содержит упражнения, применяемые практически на всех занятиях. Здесь используются приемы имитации, подражания, образные сравнения, ролевые ситуации, соревнования – все то, что требуется для достижения поставленной цели при проведении занятий.

«Игры – путешествия» (или сюжетные занятия) включает все виды подвижной деятельности, используя средства предыдущих разделов. Данный материал служит основой для закрепления умений и навыков, приобретенных ранее, помогает сплотить ребят, дает возможность стать кем мечтаешь, побывать где захочешь и увидеть что пожелаешь.

Ведущей формой проведения совместной деятельности педагога с детьми дошкольного возраста является игровая форма с использованием таких методов, как:

наглядный метод: показ упражнений, использование наглядных пособий, имитация (подражание), зрительные и звуковые ориентиры.

словесный метод: название упражнений, описание, объяснения, указания, команды и другие;

практический метод: проведение совместной деятельности педагога и детей в игровой (подвижные игры), соревновательной форме или в форме тренировки.

Уровень освоения Программы демонстрируется на открытых занятиях для родителей, в конце учебного года на открытых занятиях для педагогов, в форме выступления на спортивных и музыкальных праздниках и досугах.

Программа базируется на основных принципах:

Принцип сознательности основополагающий принцип обучения движениям. Он предполагает понимание ребёнком сути того или иного движения, которое он производит. Приучает к самостоятельности и повышает интерес к занятиям;

Принцип систематичности, главная особенность которого непрерывность и планомерность. Систематичность проявляется во взаимосвязи знаний, умений и навыков. Система подготовительных и подводящих упражнений позволяет перейти к освоению нового движения и, опираясь на него, приступить к познанию последующего, более сложного материала;

Принцип повторения двигательных навыков является одним из важнейших. Только в результате многократных повторений образуются двигательные навыки, вырабатываются динамические стереотипы;

Принцип от простого к сложному способствует постепенному повышению требований до уровня адекватного возросшим возможностям организма;

Принцип рассеянной мышечной нагрузки. Работа одной группы мышц сменяется другой, что способствует предупреждению переутомления;

Принцип наглядности. Суть принципа заключается в создании у ребёнка, с помощью различных органов чувств, представления о движении. В зависимости от того, какой анализатор является ведущим в регулировании движения, можно говорить о зрительной, слуховой, тактильно-мышечной наглядности;

Принцип дифференциации и индивидуализации предполагает создание условий для полного проявления способностей каждого ребенка и своевременной профилактической работы.

Принцип доступности предусматривает осуществление профилактической работы с учетом особенностей возраста, подготовленности, а также индивидуальных различий в физическом и психическом развитии детей.

Принцип системности: достижение цели обеспечивается решением комплекса задач с соответствующим содержанием, что позволяет получить прогнозируемый результат.

Принцип последовательности заключается в постепенном повышении требований и увеличении оптимальной физической нагрузки.

Принцип научности лежит в основе всех оздоровительных технологий.

Принцип оздоровительной направленности обеспечивает оптимизацию двигательной активности детей, укрепление здоровья, совершенствование физиологических и психических функций организма.

1.8. Планируемые результаты освоения Программы

Предметные результаты:

- Знать основы спортивной терминологии по спортивным играм, спортивной гимнастике;
- Знать технику безопасности, применяемую на занятиях;

Метапредметные результаты:

- Знать историю возникновения фитбола;
- Знать правила здорового образа жизни;

Личностные:

- Уметь выполнять технику и тактику командных действий;
- Уметь использовать приёмы самостраховки на занятиях фитбол-аэробикой.

1.9. Цель и задачи Программы

Целью программы является содействие всестороннему гармоничному развитию личности ребенка, укреплению здоровья, развитию двигательных способностей, профилактике и коррекции различных заболеваний, приобщение к здоровому образу жизни.

Задачи программы:

1) 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 пальцев, кисти и развивать мелкую моторику рук.
- Содействовать развитию и функциональному совершенствованию сердечнососудистой, дыхательной и нервной систем организма.

- Способствовать повышению физической работоспособности занимающихся.

- Способствовать профилактике различных заболеваний, психомоторного, речевого, эмоционального и общего психического состояния занимающихся.

2) Образовательные задачи

- Вооружить занимающихся знаниями о влиянии занятий фитбол-аэробикой на организм, понятии 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.

- Прививать навыки личной и общественной гигиены (самообслуживание, соблюдение чистоты).

- Формировать двигательные навыки и развивать физические способности.

3) Воспитательные задачи

- Воспитывать умение эмоционального самовыражения, раскрепощенности и творчества 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 у детей коммуникативных умений.

- Расширять кругозор в области физической культуры, способствовать развитию интереса к занятиям физическими упражнениями, формировать потребность в них.

2. Содержательный раздел

2.1. Учебный (тематический) план

1 год обучения

№ п/п	Раздел программы	Всего часов	Теория	Практика	Формы контроля
1.	Раздел 1 Вводное занятие	1	В процессе занятий	1	Беседа
2.	Раздел 2 «Фитбол-гимнастика»	8	В процессе занятий	8	Текущий контроль, (наблюдение, упражнения)
3.	Раздел 3 «Фитбол-ритмика»	8	В процессе занятий	8	Текущий контроль, (наблюдение, упражнения)
4.	Раздел 4 «Фитбол-атлетика»	6	В процессе занятий	6	Текущий контроль, (наблюдение, упражнения)
5.	Раздел 5 «Фитбол-коррекция»	6	В процессе занятий	6	Текущий контроль, (наблюдение, упражнения)
6.	Раздел 6 «Фитбол-игра»	6	В процессе занятий	6	Текущий контроль (наблюдение, игра, упражнение)
7.	Раздел 7 Итоговое занятие	1	В процессе занятий	1	Промежуточный контроль (диагностика выполнения упражнений)
	Итого	36		36	

2 год обучения

№ п/п	Раздел программы	Всего часов	Теория	Практика	Формы контроля
1.	Раздел 1 Вводное занятие	1	В процессе занятий	1	Беседа
2.	Раздел 2 «Фитбол-гимнастика»	8	В процессе занятий	8	Текущий контроль, (наблюдение, упражнения)
3.	Раздел 3 «Фитбол-	8	В процессе занятий	8	Текущий контроль, (наблюдение, уп-

	ритмика»				ражнения)
4.	Раздел 4 «Фитбол-атлетика»	8	В процессе занятий	8	Текущий контроль, (наблюдение, упражнения)
5.	Раздел 5 «Фитбол-коррекция»	5	В процессе занятий	5	Текущий контроль, (наблюдение, упражнения)
6.	Раздел 6 «Фитбол-игра»	5	В процессе занятий	5	Текущий контроль (наблюдение, игра, упражнение)
7.	Раздел 7 Итоговое занятие	1	В процессе занятий	1	Промежуточный контроль (диагностика выполнения упражнений)
	Итого	36		36	

2.2. Содержание тем

1 год обучения

2.2.1. Вводное занятие. Путешествие в мир футбола – (1 ч.)

Понятие фитбол-аэробика. Вводный инструктаж по технике безопасности.

2.2.2. Фитбол-гимнастика (8 ч.)

Строевые упражнения. Построение в шеренгу и колонну по сигналу. Повороты направо, налево по распоряжению. Строевые приёмы «Становись!», «Разойдись!» Перестроение из одной шеренги в несколько по образному расчёту и ориентирам. Размыкание по ориентирам. Перестроение из одной колонны в две и три по выбранным водящим. Ходьба по диагонали.

Общеразвивающие упражнения.

Общеразвивающие упражнения, сидя на мяче (ноги врозь), без предметов: основные движения согнутых и прямых рук, ног, туловища, комбинированные упражнения; прыжки, бег.

Общеразвивающие упражнения с футболом: ОРУ с мячом в руках, перекаты, броски, ловля, отбивание мяча от пола.

Общеразвивающие упражнения, сидя на мяче, с предметами: с платочками, ленточками, мягкими игрушками.

Прыжковые упражнения: прыжки на месте (на двух, на одной; ноги врозь - вместе).

Упражнения в равновесии. Равновесие в положении сидя на мяче ноги вместе. Равновесие в стойке на одной ноге с опорой коленом другой о мяч.

Акробатические упражнения. Группировка в положении лежа. Перекаты вправо, влево.

Упражнения направленные на развитие гибкости и подвижности суставов. Игровой стретчинг. Упражнения на растягивания.

Базовые упражнения фитбол-аэробики. Основные исходные положения: сед на мяче; лежа животом на мяче; упор стоя животом на мяче; упор стоя на мяче.

Пружинные движения: сидя на мяче (медленно и быстро).

Перекаты и переходы: из положения сидя на мяче в положение стоя, придерживая мяч рукой; из упора присев, руки на мяче, в положение лежа животом на мяче.

Комплексы упражнений: «Кукшечка», «Людоед», «Ушастый нянь», «Весёлый мячик».

2.2.3 «Фитбол-ритмика» (8 ч.)

Специальные упражнения для согласования движений с музыкой. Ходьба на каждый счет и через счет. Хлопки и удары ног на сильные и слабые доли такта. Сочетание ходьбы с хлопками. Выполнение хлопков с различным ритмическим рисунком. Ходьба, бег и ОРУ в различном темпе.

Основы хореографии. Танцевальные позиции рук: подготовительная, первая, вторая, третья; перевод рук из одной позиции в другую.

Танцевальные шаги. Шаг на носках, с носка (с мячом в руках). Сидя на мяче «Елочка» (одной с двумя ногами)

Ритмические танцы. Танцы в парах и индивидуальные: «Танец сидя», «Танец утят», «Кузнечик».

Базовые шаги фитбол-аэробики и их связки. March (марш); step-touch(приставной шаг) вперед, назад, вправо, влево; knee up(подъем колена); jumping jack(прыжок ноги врозь-вместе); lunge(выпад); jog(бег).

Комплексы упражнений. «Капельки», «Две подружки»

2.2.4 «Фитбол-атлетика»(6 ч.)

Упражнения, направленные на развитие силы. Упражнения для мышц спины, брюшного пресса, ног(передняя поверхность бедра), рук и грудных мышц.

Упражнения, направленные на развитие выносливости. Пружинные покачивания в положении сидя на мяче. Прыжки на месте: на двух, на одной ноге; ноги врозь – ноги вместе.

Комплексы упражнений фитбол – аэробики. «Ням-ням», «Мама – квочка»

2.2.5 «Фитбол-коррекция» (6 ч)

Упражнения на формирование правильной осанки. Упражнения для создания представления и формирование правильной осанки. Комплексы ОРУ сидя на фитболе. Комплексы упражнений на укрепление мышц спины.

Упражнения для профилактики плоскостопия. Ходьба на носках и пятках с мячом в руках. Сидя на мяче разведение и сведение носков, пяток и др.

Упражнения для укрепления пальцев рук и развитие мелкой моторики. Упражнения пальчиковой гимнастики: упражнения с речитативами (стихи, сказки, игры) сидя на мяче.

Упражнения на дыхание, расслабление и релаксацию. Свободное раскачивание руками при поворотах туловища. Расслабление рук, шеи, туловища в положении сидя на мяче. Встряхивающие движения, Элементы самомассажа.

Комплексы упражнений фитбол-аэробики. «Белорусска», «На болоте», «Волшебный цветок»

2.2.6 Фитбол-игра (6 ч.)

Творческие и игровые задания. Упражнения типа задания в ходьбе и беге, по звуковому, зрительному сигналу. Творческие задания: «Ай да я!», «Танец в образе».

Музыкально-подвижные игры. «Наши дети», «День и ночь», «Автомобили», «Зима и лето», музыкально – подвижные игры по ритмике с использованием строевых и общеразвивающих упражнений.

Эстафеты. Передача и перекаты мяча в шеренгах, колоннах. Бег с перекатами мяча двумя или одной рукой.

Сюжетные занятия. «Мой весёлый звонкий мяч», «Звёзды футбола».

2.2.7 Итоговое занятие (1 ч.)

Практика. Промежуточный контроль: диагностика выполняемых упражнений

2 год обучения

2.2.1. Вводное занятие (1 ч.)

Понятие фитбол-аэробика. Вводный инструктаж по технике безопасности.

2.2.2. Фитбол-гимнастика (8 ч.)

Строевые упражнения. Строевые приёмы: «Становись!», «Разойдись!», повороты направо, налево при шаге на месте переступанием. Походный шаг на месте и в движении. Построение в шеренгу, колонну, круг. Перестроение в рассыпную, в шеренги и колонны по ориентирам или выбранным водящим.

Передвижения по кругу, в обход (шагом и бегом) с различными видами фигурной маршрутовки, за педагогом. Размыкание на вытянутые руки вперёд, в стороны.

По мере освоения все строевые упражнения можно выполнять с мячом в руках (или на голове).

Общеразвивающие упражнения. общеразвивающие упражнения, сидя на мяче, без предметов: основные движения рук, ног, туловища, комбинированные упражнения; прыжки, бег.

Общеразвивающие упражнения с фитболом: ОРУ с мячом в руках, перекаты, броски, ловля, отбивание мяча от пола индивидуально и в парах.

Общеразвивающие упражнения, сидя на мяче, с предметами: с платочками, ленточками.

Прыжковые упражнения: прыжки на месте: на двух, на одной; ноги врозь-ноги вместе и с продвижением (вперёд-назад, вправо-влево).

Упражнения в равновесии. Равновесие в стойке на одной ноге с опорой коленом другой о мяч, руки в стороны. Равновесие в стойке на одной ноге,

другая согнута вперёд, мяч на голове. Равновесие в положении сидя на мяче, с захватом его ногами, руки в стороны.

Акробатические упражнения. Группировки в приседе, седе.

Упражнения направленные на развитие гибкости и подвижности суставов. Суставная гимнастика. Статические и динамические упражнения на растягивание.

Базовые упражнения фитбол-аэробики. Основные исходные положения: сед на мяче, ноги вместе; лежа спиной на мяче; лежа животом на мяче; упор лежа бедрами на мяче; лежа боком на мяче; упор боком на мяче, упор стоя животом на мяче.

Пружинные движения: сидя на мяче (медленно и быстро).

Перекаты и переходы: из упора присев, руки на мяче, в упор лежа животом на мяче; из положения сидя на мяче в положение лежа спиной на мяче.

Комплексы упражнений: «Часики», «Ку-ку», «Песня о разных языках», «Ладощка», «Фея моря»

2.2.3 «Фитбол-ритмика» (8 ч.)

Специальные упражнения для согласования движений с музыкой.

Хлопки, хлопки по мячу, притопы на каждый счёт и через счёт. Выполнение игровых заданий на определение ритмического рисунка.

Основы хореографии. Танцевальные позиции ног: первая, вторая, третья. Стоя спиной к опоре: полуприседы; подъёмы на носки; выставление ноги вперёд на носок, в сторону на носок; поднимание согнутой и прямой ноги вперёд, в сторону.

Танцевальные шаги. Сидя на мяче «гармошка», «ковырялочка», «шаг с притопом», «перекатный шаг».

Ритмические танцы. Танцы в парах и индивидуальные: «Автостоп в парах», «Большая стирка».

Базовые шаги фитбол-аэробики и их связки. Кнее up (подъём колена); lunge (выпад), jog (бег).

Комплексы упражнений. «Ладушки», «Спляшем, Ваня!»

2.2.4 «Фитбол-атлетика»(8 ч.)

Упражнения, направленные на развитие силы. Упражнения для мышц спины, брюшного пресса, ног (передняя поверхность бедра), рук и грудных мышц.

Упражнения, направленные на развитие выносливости. Прыжки на месте: на двух, на одной ноге; ноги врозь – ноги вместе. Прыжки с продвижением вперед – назад, вправо – влево.

Комплексы упражнений фитбол – аэробики. «Бегемот», «Ква - ква», «Силачи».

2.2.5 «Фитбол-коррекция» (5 ч)

Упражнения на формирование правильной осанки. Комплексы ОРУ стоя у опоры. Упражнения с мячом на голове. Комплексы упражнений на

укрепление различных мышечных групп в различных исходных положениях (лёжа на полу, сидя, с мячом в руках, с мячом в ногах).

Упражнения для профилактики плоскостопия. Сидя на мяче и сидя на полу (стопы на мяче): «гармошка», «ёлочка» и др.

Упражнения для укрепления пальцев рук и развитие мелкой моторики. Пальчиковой гимнастики: упражнения с речитативами сидя на мяче.

Упражнения на дыхание, расслабление и релаксацию. Посегментное расслабление. Поглаживание, растирание, похлопывание рук, ног, туловища (само-массаж). Дыхательные упражнения.

Комплексы упражнений фитбол-аэробики. «Цапля», «Марыся», «Кикимора», «Мотылёк»

2.2.6 Фитбол-игра (5 ч.)

Творческие и игровые задания. Упражнения типа задания в ходьбе и беге, по звуковому, зрительному сигналу. Творческие задания: «Танец - загадка», «Танец в кругу».

Музыкально-подвижные игры. «Второй - лишней», «Припев - куплет», «Угадай мелодию», «Дырявая луна», «Пятнашки», «Дракон»

Эстафеты. Передача и перекаты мяча в шеренгах, колоннах. Бег с мячом в руках.

Сюжетные занятия. «В гости к морской фее», «Путешествие в Играй - город».

2.2.7 Итоговое занятие (1 ч.)

Практика. Промежуточный контроль: диагностика выполняемых упражнений

2.3. Требования к уровню подготовленности занимающихся

1 год обучения

Дети должны знать:

- назначение спортивного зала и правила поведения в нем;
- свойства и функции мяча;
- причины травматизма и правила безопасности на занятиях фитбол-аэробикой, самостраховку;
- основы личной гигиены при занятиях физическими упражнениями.

Дети должны уметь:

- выполнять правила техники безопасности на занятиях фитбол-аэробикой;
- выполнять комплексы упражнений программы по фитбол-аэробике первого года обучения: «Капельки», «Кукушечка», «Людоед», «Ушастый нянь» и др.
- иметь небольшой двигательный запас общеразвивающих и танцевальных упражнений;
- выполнять специальные упражнения для согласования движений с музыкой.

2 год обучения: (6-8 лет)

Дети должны знать

- влияние занятий фитбол-аэробика на организм;

- понятие осанки, профилактики нарушений осанки и плоскостопия.

Дети должны уметь:

- владеть приемами самостраховки;
- выполнять комплексы упражнений программы по фитбол-аэробике второго года обучения: «Часики», «Ку-ку», «Песня о разных языках», «Ладонка», «Фея моря», «Бегемот», «Ква - ква», «Силачи», «Цапля», «Марыся», «Кикимора», «Мотылёк»;
- выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия;
- выполнять ритмические танцы и творческие задания на импровизацию движений.

2.4. Календарный учебный график

№ п/п	Основные характеристики образовательного процесса	
1	Количество учебных недель	36
2	Количество учебных дней	36
3	Количество часов в неделю	1
4	Количество часов	36
5	Недель в I полугодии	15
6	Недель во II полугодии	21
7	Начало занятий	7 сентября
8	Выходные дни	31 декабря – 8 января
9	Окончание учебного года	31 мая

3. Организационный раздел

3.1. Материально-техническое обеспечение

Материально-техническое обеспечение соответствует возрастным возможностям детей и содержанию дополнительной образовательной программы «Танцы на мячах»:

- санитарно-эпидемиологическим правилам и нормативам;
- правилам пожарной безопасности;

В физкультурном зале имеются снаряды и игрушки, которые предназначены, для наиболее эффективной организации занятий:

- Фитбол мяч – 20 шт.
- Флажки разноцветные – 60 шт.
- Мячи резиновые (различного диаметра) – по 20 шт.
- Комплект мячей-массажеров (4 мяча различного диаметра) - 10 шт.
- Мат гимнастический 2,0×1,0×0,1м цветной (искусственная кожа) -4 шт.
- Коврик гимнастический – 20 шт.
- Музыкальный центр, подборка музыки на диске или флэш-карте.

3.2. Кадровое обеспечение

Педагог, организующий образовательный процесс по данной программе должен иметь педагогическое образование.

3.3. Методическое обеспечение программы

№ п/п	Название раздела, темы	Формы занятий	Приёмы и методы	Дидактический материал, техническое оснащение	Формы подведения итогов
1	Вводное занятие	Беседа	Наглядный, словесный	Видеодиски с фрагментами фитбол-гимнастики, проектор, экран; музыкальный центр, аудиодиски, инструкции по технике безопасности, мячи фитбол.	Текущий контроль (собеседование)
2	Научить выполнению комплекса ОРУ с использованием фитбола в едином для	Беседа; Игровые, практические занятия	Наглядный, словесный, игровой, репродуктивный	Видеодиски с фрагментами фитбол-гимнастики, проектор, экран; музыкальный центр, флешка, мячи фитбол.	Текущий контроль (наблюдение, игра, упражнения)

	всей группы темпе.				
3	Выполнение упражнений на растягивание с использованием фитбола.	Беседа; Игровые, практические занятия.	Наглядный, словесный, игровой, репродуктивный.	Видеодиски с фрагментами фитнеса, проектор, экран, музыкальный центр, флешка, мячи фитбол.	Текущий контроль (наблюдение, игра, упражнения)
4	Выполнение упражнений в расслаблении мышц на фитболе.	Беседа; Игровые, практические занятия.	Наглядный, словесный, игровой, репродуктивный.	Видеодиски с фрагментами фитнеса, проектор, экран, музыкальный центр, аудиодиски, мячи фитбол.	Текущий контроль (наблюдение, игра, упражнения)
5	Итоги года	Самостоятельная работа.	Репродуктивный, творческий.	Музыкальный центр, аудиодиски, мячи фитбол.	Промежуточный контроль (диагностика выполнения упражнений)

3.4. Оценка эффективности занятий фитбол – аэробикой

Педагогический мониторинг достижения детьми планируемых результатов освоения программы проводится 2 раза в год методом наблюдения за детьми во время образовательной деятельности:

вводный – первые две недели обучения, где определяются стартовые возможности детей,

итоговый – в последние две недели, где выявляется уровень сформированности умений и навыков.

Для контроля знаний детей и проверки результативности обучения предусмотрены следующие мероприятия:

проведение открытых компонентов непосредственно образовательной деятельности для родителей; проведение развлечений.

Для оценки психомоторного развития дошкольников в практике используются следующие диагностические методики Н.О. Озерецкого и Н.И. Гуревич. Они просты в применении, информативны по содержанию и статистически достоверны. Критерии оценки выполнения:

3 балла – правильное выполнение движений, навык сформирован и автоматизирован;

2 балла – неправильное выполнение после третьего движения, есть отдельные изолированные движения, но навык не автоматизирован.

1 балл – ребенок не может выполнить задание уже на втором движении;

0 балл – отказ от выполнения движения.

Задания для детей 5-6 лет

А — пятка правой (левой) ноги примыкает к носку левой (правой) ноги, стопы расположены по прямой линии, руки — вдоль туловища. Необходимо сохранить заданную позу (устоять на носках) с закрытыми глазами. Для детей этого возраста норма 15 сек.

В — ребенку предлагается сделать прыжок с двух ног на расстояние 30 см вперед, а затем спиной назад. Оценивается точность приземления на две ноги одновременно и «свобода» совершаемого движения.

С — ребенок должен поразить мячом цель размером 25х25 см с расстояния 1,5 м (диаметр мяча 8 см). Оценивается выполнение для каждой руки отдельно.

Д — ребенку предлагается скатать шарики из листа папиросной бумаги размером 5х5 см, рука вытянута вперед (помощь другой рукой отсутствует). Для ведущей руки норма 15 сек., для второй — 20 сек.

Задания для детей 6-7 лет

А — в течение 10 сек. ребенок должен устоять на одной ноге; другая нога согнута, приставлена к колену и отведена под прямым углом. После 30-секундного отдыха ту же позицию предлагается повторить с опорой на противоположную ногу.

В — ребенку предлагается по команде быстро, без помощи рук, сесть по-турецки, затем встать.

С — ребенок должен преодолеть расстояние 5 м прыжками на одной ноге, продвигая перед собой носком ноги коробок спичек. Отклонение от воображаемой прямой не должно быть при этом более 50 см.

Д — ребенку предлагается разложить 36 игральные карты (или им подобных) одной рукой на 4 кучки. Нормой для ведущей руки считается 35 сек., для второй — 45 сек.

Сформированность основных движений детей оценивается согласно возрастным нормам, сформулированным в типовой программе обучения и воспитания в детском саду.

Все полученные данные фиксируются педагогами группы в начале года (Н) и в конце года (К) согласно формы, представленной в приложение.

Список литературы

Для педагога:

Аксенова З.Ф. Спортивные праздники в детском саду: Пособие для работников дошкольных учреждений. – М.: ТЦ Сфера, 2004. – 64 с.

Вавилова Е.Н. Развивайте у дошкольников ловкость, силу, выносливость: Пособие для воспитателя детского сада. – М.: Просвещение, 1981,-96 с., ил.

Глазырина Л.Д., Овсянкин В.А. Методика физического воспитания детей дошкольного возраста: Пособие для педагогов дошкольных учреждений. - М.: Гуманит. Изд. Центр Владос, 1999. – 176 с.: ил.

Грядкина Т.С. Образовательная область "Физическое развитие". Методический комплект программы "Детство" (с 3 до 7 лет). Разработано в соответствии с ФГОС. – СПб «ДЕТСТВО – ПРЕСС», 2016, 144 с.

Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия с детьми 5-6 лет: Пособие для воспитателя детского сада. – М.: Просвещение, 1988,-143с., ил.

Сайкина Е.Г., Кузьмина С.В. Фитбол – аэробика для дошкольников «Танцы на мячах». Парциальная программа.- СПб «ДЕТСТВО – ПРЕСС», 2016

Сивачева Л.Н. Физкультура – это радость! Спортивные игры с нестандартным оборудованием. - СПб «ДЕТСТВО – ПРЕСС», 2001

Для обучающихся и родителей:

Иллюстративный материал.

Э. Я. Степаненкова «Сборник подвижных игр».

Н.М. Соломенникова, Т. Н. Машина «Формирование двигательной сферы у детей 3 – 7 лет. Фитбол – гимнастика».

Интернет – ресурсы:

1. <http://doshkolnik.ru/>

2. <http://www.neboleem.net/fitbol.php>

3. <https://azbyka.ru/deti/fitbol-gimnastika>

Диагностика двигательного развития

Ф.и. ребенка	Психомоторное развитие						Сформированность основных движений											
	А		В		С		1		2		3		4		5		6	
	н	к	н	к	н	к	н	к	Н	К	н	к	Н	к	н	к	н	к
1.																		
2.																		
3.																		
4.																		
5.																		

Примечание:

А- пробы на статическую координацию и статическую выносливость;

В – пробы на динамическую координацию и способность согласовывать отдельно взятые изолированные движения в единый целый двигательный комплекс;

С – пробы на зрительно- моторную координацию и точность выполнения движений и умение согласовывать двигательный акт с внешним пространством при ведущей роли зрения.

Под номерами таблице оценка основных движений в соответствии с реальным возрастом ребенка:

1 – ходьба, **2** – бег, **3** – прыжки, **4** – ползание, лазание, **5** - равновесие, **6** – катание, бросание, ловля, метание.

Н – начало года, **К** – конец года.

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.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575782

Владелец Есина Анастасия Евгеньевна

Действителен с 01.04.2022 по 01.04.2023