

**Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 83 общеразвивающего вида» г.Сыктывкара**

Принята

Педагогическим советом
Протокол №
от __ августа 20 г.

Утверждаю

Директор
подпись
__ августа 20 г.

**Дополнительная общеобразовательная программа -
дополнительная общеразвивающая программа**

«Фитбол - гимнастика»

Направленность: физкультурно - спортивная
Для учащихся 4 -5 лет

Срок обучения 1 год обучения

Составитель: Мийна Т.В.
педагог дополнительного
образования

Содержание:

1	Пояснительная записка.....	3
2	Содержательный программы	
2.1	Учебно - тематический план.....	5
2.2	Содержание изучаемого курса.....	5
3.	Комплекс организационно – педагогических условий	
3.1	Годовой календарный учебный график.....	8
3.2	Условия реализации программы.....	9
4.	Список литературы.....	11

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Содержание настоящей дополнительной общеобразовательной программы разработано с учетом:

- ФЗ РФ от 29.12.2012 г. № 273 «Об образовании в РФ»;
- Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 г. № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- «Санитарно-эпидемиологических требований к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях», утвержденных Главным государственным санитарным врачом РФ 29 декабря 2012 года № 189;
- Письма Минобрнауки РФ от 11.12.2006 N 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования обучающихся»;
- муниципальных правовых актов;
- Устава образовательной организации;
- Образовательной программы МАДОУ «Детский сад № 83».

Дошкольный возраст является наиболее важным для формирования двигательных навыков и физических качеств, так как в этот период наиболее интенсивно развиваются различные органы и системы. В этом возрасте интенсивно созревает мозжечок, подкорковые образования, кора, улучшается способность к анализу движений сверстников. Именно этим требованиям отвечает методика работы с фитбол-мячами. Совместная работа двигательного, вестибулярного, зрительного и тактильного анализаторов, которые включаются при выполнении упражнений на мяче, усиливает эффект занятий.

Новые подходы к содержанию физкультурных занятий способствует повышению уровня здоровья современных дошкольников. Поэтому педагоги применяют в своей работе новые подходы к организации занятий физическими упражнениями.

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

В соответствии с особенностями учащихся среднего дошкольного возраста продолжительность учебного занятия не может превышать 25 минут, что соответствует 1 ак. час.

Как сказано в «Стратегии развития воспитания на период до 2025 года»: Физическое воспитание и формирование культуры здоровья включает: формирование в детской и семейной среде системы мотивации к активному и здоровому образу жизни, занятиям физической культурой и спортом, развитие культуры здорового питания.

Поэтому целью программы является укрепление физического здоровья детей через футбол - гимнастику.

Задачи программы:

Образовательные:

- Приобретение знаний о правильности выполнении упражнений на футбол мячах.
- Приобретение навыков правильного дыхания при выполнении упражнений.
- Получение первичного личного опыта в повышении защитных свойств организма и его устойчивости к заболеваниям.

Воспитательные:

- Формирование правильного отношения к своему здоровью и потребности в здоровом образе жизни;
- Выработка позитивного отношения к выполнению упражнений.

Развивающие:

- Развивать двигательную сферу ребенка и его физические качества: выносливость, ловкость, быстрота, гибкость;
- Развивать и совершенствовать координацию движений и равновесия;
- Развивать силу мышц, поддерживающих правильную осанку.

Ожидаемые результаты по программе

№	Задачи	Результат по задаче	Промежуточная аттестация по задаче
1.	Образовательные: - Приобретение знаний о правильности выполнении упражнений на футбол мячах	- У детей есть знания о правильности выполнения упражнений на футбол мячах.	Открытые занятия

	<p>мячах.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Приобретение навыков правильного дыхания при выполнении упражнений. - Получение первичного личного опыта в повышении защитных свойств организма и его устойчивости к заболеваниям. 	<ul style="list-style-type: none"> - Приобретены навыки правильного дыхания при выполнении упражнений. - Получен первичный опыт в повышении защитных свойств организма и его устойчивости к заболеваниям. 	
2	<p>Воспитательные:- Формирование правильного отношения к своему здоровью и элементарные потребности в здоровом образе жизни;</p> <ul style="list-style-type: none"> - Выработка позитивного отношения к выполнению упражнений. 	<ul style="list-style-type: none"> - Сформировано правильное отношение к своему здоровью и элементарные потребности в здоровом образе жизни; - Выработано позитивное отношение к выполнению упражнений. 	Открытые занятия
3	<p>Развивающие:- Развивать двигательную сферу ребенка и его физические качества: выносливость, ловкость, быстрота, гибкость;</p> <ul style="list-style-type: none"> - Развивать и совершенствовать координацию движений и равновесия; - Развивать силу мышц, поддерживающих правильную осанку. 	<ul style="list-style-type: none"> - Развита двигательная сфера ребенка и его физические качества: выносливость, ловкость, быстрота, гибкость; - Развита и усовершенствована координация движений и равновесия; - Развита сила мышц, ребенок поддерживает правильную осанку. 	Открытые занятия

Ожидаемые результаты по программе – через выполнение физических упражнений и игр на футбол - мячах укрепить физическое здоровье учащихся.

Итоговая аттестация по программе проводится в виде открытых занятий для родителей.

2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

2.1 Учебно-тематический план

№	Тема занятий	Количество занятий в год
1	«Давайте познакомимся»	2
2	«Сядьте, детки, сядьте в круг»	3
3	«Мой весёлый звонкий мяч!»	8
4	«Учим упражнения»	41
5	«Скачет, скачет, скачет мой весёлый мячик!»	8
6	Открытые занятия для родителей	2
ИТОГО:		64

2.2 Содержание изучаемого курса

Тема занятий	Задачи занятий	Раздел	Рекомендуемые упражнения
«Давайте познакомимся»	- Познакомить с детьми.	Вводное занятие	Игры с мячиками: «Догони мяч», «Прокати мяч по скамеечке», «Докати мяч», - игровое упражнение: «Посидим рядком, да поговорим ладком».
«Сядьте, детки, сядьте в круг»	- Научить сохранению правильной осанки при выполнении упражнений для рук и ног в сочетании с покачиваниями на фитболе.	Игровые упражнения	-« <i>Покачаем</i> » самостоятельно покачиваться на фитболе с опробованием установки: пятки давят на пол, спина прямая, через затылок, позвоночник и фитбол как бы проходит стержень; - « <i>Вертолет</i> » в среднем темпе выполнять движения руками: в стороны — вверх — вперед — вниз. Выполнять прямыми руками круговое вращение в лучезапястных, локтевых и плечевых суставах. Такие движения должны вызывать самопроизвольное покачивание на фитболе. Необходимо следить за постоянным сохранением контакта с поверхностью фитбола; - и.п.: сидя на фитболе. Выполнить: ходьбу на месте, не отрывая носков; ходьбу, высоко поднимая колени; - и.п. сидя на фитболе: приставной шаг в сторону;
«Мой весёлый звонкий мяч!»	- Продолжать учить сохранять правильную осанку – Упражнять в сохранении равновесия и координации.	Игровые задания	- « <i>Ноги вперед</i> » поочередно выставлять ноги на пятку вперед в сторону, руки на фитболе; - поочередно выставлять ноги вперед, в сторону, на носок; -то же упражнение с различными положениями рук: одна вперед, другая вверх; одна за голову, другая в сторону. - « <i>Наклонись</i> » наклоняться вперед, ноги врозь; - наклониться вперед к выставленной ноге вперед с различными положениями рук; -« <i>Махи</i> » 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; -упражнения ранее разученные.
«Учим упражнения»	- Обучать детей упражнениям на фитбол мячах из различных исходных положений.	- Игры – задания Игры – путешествия - Игровые упражнения - Комплексы упражнений	«Перекаты», «Часики», «Достань мяч», «Покатай мяч», «Покажи пяточки», «Мячики», «Буратино», «Колёса», «Черепашка», «Ленивец», «Пловец», «Волна», «Силач», «Незнайка», «Потянемся к солнышку», «Флажок», «Весы», «Мост», «Спортивная ходьба», «Наклонись и потянись», «Посмотри на ладошки», «Петрушка», «Колечко», «Расслабились», «Болит голова», «Поезд», «Потанцуем», «Хлопки под ногами», «Мы - медведи», «Ворота», «Погреемся», «Передай мяч», «Мы – самолёты», «Подними ноги», «Перекат на спине», «Растяжка», «Крокодил», «Покажи носок»,

			«Обопрись на мяч», «Дотянись», «Насос», «работают руки», «Работают ноги», «Пружинка», «Колобок» и др.
«Скачет, скачет, скачет мой весёлый мячик!»	<ul style="list-style-type: none"> - Развивать двигательную сферу ребенка и его физические качества: выносливость, ловкость, быстрота; - Укрепить опорно-двигательный аппарат; - Способствовать ускорению кровообращения. 	Подвижные игры	<ul style="list-style-type: none"> - «Пятнашки сидя» - «Пятнашки стоя» - «Тоннель» - «Горячая картошка» - «Бой петухов»

3.КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

3.1 Годовой календарный учебный график на 2016 – 2017 учебный год

	Содержание	Наименование возрастных групп					
		Вторая группа раннего возраста (1.6 – 2 года) № 11	Первая младшая группа (2 – 3 года) №5, № 6	Вторая младшая группа (3 – 4 года) № 1, № 7	Средняя группа (4 – 5 лет) № 4, № 9	Старшая группа (5 – 6 лет) № 3, № 8	Подготовительная группа (6 – 7 лет) №2, №10
1	Количество возрастных групп	1	2	2	2	2	2
		11 групп					
2	Начало учебного года	01 .09.2016					
3	Окончание учебного года	31.05.2017					
4	Продолжительность учебной недели	5 дней (понедельник – пятница)					
5	Продолжительность учебного года	32 недель					
6	Летний оздоровительный период	с 01.06.2017 г. по 31.08.2017 г.					
7	Режим работы ДОУ в учебном году	7.00 – 19.00					
8	Режим работы ДОУ в летний оздоровительный период	7.00 – 19.00					
9	График каникул	Осенние – 1 неделя ноября Зимние- 2 недели: последняя неделя декабря, первая неделя января Весенние каникулы – 1 неделя марта Летние – с 1 июня по 31 августа					

Количество часов по программе в год зависит от количества и продолжительности в неделю (из расчёта 32 учебных недель в году) и составляет 64 учебных часа.

3.2 Условия реализации программы

3.2.1 Материально – техническое обеспечение:

1. Светлый и просторный зал.
2. Музыкальная аппаратура.
3. Дорожки здоровья.
4. Реквизит для игр.
5. Оборудования: фитболы.

3.2.2 Методическое обеспечение программы.

Особенности организации образовательного процесса – очно

Методы обучения: словесный, наглядный, практический, игровой

Методы воспитания: поощрение, упражнение, стимулирование, мотивация.

Формы организации образовательного процесса: групповая

Формы организации учебного занятия: игра, физические упражнения.

Педагогические технологии: технология подгруппового обучения, технология игровой деятельности, здоровьесберегающая технология.

Алгоритм учебного занятия:

1. Подготовительная - ходьба по дорожкам здоровья, вокруг мячей «змейкой», бег вокруг мячей друг за другом и т.д.
В исходном положении сидя на мяче можно делать дыхательную гимнастику. Разминка проводится под веселую детскую музыку. Во время разминки выполняются упражнения для всех основных групп мышц, начиная с головы и заканчивая ногами. (5 - 7 мин).
2. Основная – выполнение упражнений в положении сидя, стоя, лёжа на мяче (на животе), сидя, стоя, лёжа на коврике (на спине и животе). (13 мин)
3. Заключительная - выполняются дыхательные упражнения стоя, сидя на мяче, лёжа на мяче, на релаксацию в сопровождения медленной музыки, ходьба и бег вокруг мячей. (5 мин.)

3.2.3. Дидактическое обеспечение программы

- листочки для дыхательной гимнастики
- снежинки
- перышки
- вертушки
- бутылочки с трубками
- фитбол мячи.

Список использованной литературы:

1. Крючек Е.С. Аэробика. Содержание и методика проведения оздоровительных занятий: Учебно-метод. пос. - М.: Terra-Спорт, Олимпия Пресс, 2001. - 64 с.
2. Овчинникова Т.С., Потапчук А.А. Двигательный игротренинг для дошкольников. - СПб: Речь, 2002.- 176 с.
3. Попова Е.Г. Общеразвивающие упражнения в гимнастике. - М.: Terra-Спорт, 2000. - 72 с.
4. Теория и методика физического воспитания /Под общ. ред. Л.П. Матвеева и А.Д. Новикова. - М.: ФиС, 1976.Т. 1, с. 85.
5. Клубкова Е.Ю. Фитбол-гимнастика в оздоровлении организма. –СПб., 2001.
М.Н. Кузнецова. Оздоровление детей в детском саду. М.Айрис Пресс, 2008.