

муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
города Калининграда детский сад № 132

Рассмотрена на заседании
педагогического совета
от « 25 » мая 2022 г.
Протокол № 4



Утверждаю:

Заведующий МАДОУ д/132

Сенникова Д.Н.

Приказ № 146-д

от « 25 » мая 2022 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно – спортивной направленности

«Разноцветные мячи»

Возраст обучающихся: 5 - 6 лет

Срок реализации: 10 месяцев

Автор – составитель:
Ковалева Наталья Владимировна,
инструктор по физической культуре

Г. Калининград 2022 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Разноцветные мячи» имеет физкультурно-спортивную направленность предназначена для детей дошкольного возраста 5-6 лет МАДОУ детский сад № 132.

Актуальность

Фитбол-гимнастика – одно из новых направлений в работе с дошкольниками. Актуальность фитбол-гимнастики в детском саду обусловлена тем, что новое для дошкольного учреждения оборудование имеет ряд преимуществ, среди другого физкультурного инвентаря. Занятия с мячом-фитболом не просто укрепляют мышцы спины и брюшного пресса, но и позволяют решать достаточно актуальную для современного дошкольника задачу – формируют правильную осанку. Являясь средством оздоровительно – коррекционной работы, такие мячи оказывают специфическое воздействие на опорно – двигательный и связочно – мышечный аппарат.

В программе осуществляется комплексная работа по укреплению и сохранению здоровья детей. Уникальное сочетание физических упражнений с музыкой, сказкой, проговариванием стихов в фитбол-гимнастике развивает ритмическое чувство, координацию, речь, равновесие, осанку, а также вызывает эмоциональный подъем, чувство радости и удовольствия.

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

Отличительная особенность данной программы

Существующая для дошкольного образования программа по физическому воспитанию не позволяет инструкторам по физической культуре в полной мере учитывать индивидуальные физиологические особенности детского организма. Предложенная система физических упражнений внесёт существенный вклад в комплексное развитие детей дошкольного возраста и предотвратит такие заболевания опорно- двигательного аппарата как:

- плоскостопие;
- искривление позвоночника.

Новизна предложенной программы заключается ещё и в том, что помимо коррекции нарушений осанки, развития дыхательной системы, силовой выносливости мышц туловища, укрепления сводов стопы, делается акцент на общее укрепление организма (самомассаж, точечный самомассаж)

Адресат программы:

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа предназначена для детей в возрасте 5-6 лет, воспитанников МАДОУ детский сад № 132

Объем и срок освоения программы.

Срок освоения программы – 10 месяцев. На полное освоение программы требуется 76 часов, включая участие в соревнованиях и показательных выступлениях.

Форма обучения – очная.

Особенности организации образовательного процесса.

Набор детей в объединение – свободный. Программа объединения предусматривает индивидуальные, групповые, фронтальные формы работы с детьми. Состав групп от 5 до 12 человек.

Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий

Общее количество часов в год – 76 часов. Продолжительность занятий исчисляется в академических часах – 25 минут. Недельная нагрузка на одну группу: 2 академических часа. Периодичность занятий - 2 раза в неделю.

Педагогическая целесообразность.

Программа «Разноцветные мячи» органично вписывается в единое образовательное пространство детского сада, и составлена таким образом, чтобы обучающиеся могли овладеть важным и неотъемлемым компонентом, способствующим укреплению здоровья, формированию спортивно-важных качеств и воспитанию нравственности у обучающихся. Реализация данной программы является конечным результатом, а также ступенью для перехода на следующий уровень обучения.

Практическая значимость.

Обучающиеся научатся лучше чувствовать и владеть своим телом, понимать и применять практические навыки для укрепления осанки и опорно-двигательного аппарата.

Ведущие теоретические идеи.

Ведущей теоретической идеей данной программы является то, что занятия на футбол - мячах уникальны по своему воздействию на организм обучающихся, ориентированы на физическое развитие детей, где одновременно включаются двигательный, вестибулярный, зрительный и тактильный аппарат, что в дальнейшем усиливает положительный эффект от занятий.

Цель дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы: развитие двигательной сферы ребенка и его физических качеств.

Задачи дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы:

Образовательные:

- познакомить с футбол-мячом;
- укреплять здоровье детей с помощью футболов;
- развивать силу мышц, поддерживающих правильную осанку;
- научить координировать движения и удерживать равновесие;
- обучить основным двигательным действиям;
- формировать основные физические качества;
- создать условия для укрепления физического здоровья детей, улучшения их двигательного статуса.

Развивающие:

- создавать условия для развития мелкой моторики и речи;
- развивать двигательные качества;
- развивать воображение, находчивость и познавательную активность у детей;
- развивать мышечную силу, гибкость, выносливость, скоростно-силовые координационные способности у детей.

Воспитательные:

- воспитывать умение эмоционального самовыражения и творчества в движениях;
- формировать навыки выразительности, пластичности в движениях;
- развивать лидерство, инициативу, чувство товарищества, взаимопомощи;
- способствовать развитию воображения, мышления, познавательной активности;
- воспитывать трудолюбие и стремление к достижению поставленной цели.

Принципы отбора содержания.

Принципы отбора содержания:

- принцип единства развития, обучения и воспитания;
- принцип систематичности и последовательности;
- принцип доступности;
- принцип наглядности;
- принцип взаимодействия и сотрудничества;
- принцип комплексного подхода.

Основные формы и методы.

Для достижения поставленных целей и задач предусматривается отбор **основных форм и методов обучения**. В связи с этим, особое место в программе занимают следующие формы обучения:

- музыкально-подвижные и подвижные игры;
- специальные упражнения и творческие задания;
- игры – эстафеты;
- выступления для родителей.

Методы обучения:

- словесные
- наглядные
- практические.

Планируемые результаты.

Процесс физического воспитания и оздоровления детей на занятиях футбол - гимнастикой оказывает положительную динамику на состояние здоровья и физическую подготовленность детей, и сочетает в себе все необходимые компоненты для гармоничного развития ребенка.

К концу года у детей сформируется:

- умение удерживать правильную посадку на футболе;
- умение выполнять индивидуальные, специальные упражнения для восстановления нормальных функции опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой системы;
- умение выполнять упражнения, укрепляющие мышцы, формирующие и поддерживающие правильную осанку;
- способность удерживать равновесие, иметь развитую мелкую моторику;
- способность поддерживать интерес к упражнениям и играм с футболами;
- умение оценивать свои движения и ошибки других;

- умение выполнять упражнения в паре со сверстниками, танцевальные упражнения с использованием фитболов;
- повышенный уровень физического развития.

Механизм оценивания образовательных результатов.

1. Уровень теоретических знаний.

- Низкий уровень. Воспитанник слабо обладает теоретическими знаниями об избранном виде спорта. Самостоятельно не может сформулировать правильные ответы на вопросы изучаемые в программе.
- Средний уровень. Занимающийся обладает достаточными теоретическими знаниями об избранном виде спорта. Может самостоятельно сформулировать правильные ответы на вопросы изучаемые программы после наводящих подсказок.
- Высокий уровень. Воспитанник достаточно свободно владеет системными теоретическими знаниями в избранном виде спорта. Знает терминологию, согласно программы занятий, хорошо ориентируется в тематике беседы посвященной избранному виду спорта и без особых сложностей отвечает на вопросы согласно содержания программы.

2. Уровень практических навыков и умений.

- Низкий уровень. Не замечает ошибок в технике выполнения упражнений. Интерес к освоению основных упражнений неустойчив.
- Средний уровень. Без усилий выполняет упражнения. Может замечать свои ошибки в технике выполнения.
- Высокий уровень. Занимающийся правильно и уверенно, с хорошей амплитудой выполняет упражнения.

Формы подведения итогов реализации программы.

Хорошими показателями эффективной реализации программы является достойный уровень развития ребенка, положительное отношение к окружающему миру, стремление к здоровому образу жизни.

Итоговый контроль включает в себя: итоговые занятия, дни открытых дверей для родителей, открытые занятия, индивидуальный показ, соревнования, эстафеты.

Организационно-педагогические условия реализации дополнительной общеразвивающей программы.

Образовательный процесс осуществляется на основе учебного плана, рабочей программы и регламентируется расписанием занятий.

Кадровые. Инструктор по физической культуре.

Материально-техническое обеспечение:

Физкультурный зал, мяч малый, мяч средний, мячи-фитболы, лента короткая с кольцом, обручи, мешочки с песком, набивные мячи, султанчики, кольцо (деревянные, пластмассовые), скакалка короткая, обручи детские, стойка для прыжков в высоту (дерево), кегли (набор), кольцеброс (набор), ракетки с мячом или воланом, спортивная скамейка, стенка гимнастическая шведская, доска приставная гладкая, доска приставная ребристая, гимнастические маты, USB-носитель, телевизор.

Методическое обеспечение: Научно-методическое обеспечение реализации программы направлено на обеспечение широкого, постоянного и устойчивого доступа для всех участников образовательного процесса к любой информации, связанной с реализацией общеразвивающей программы, планируемыми результатами, организацией образовательного процесса и условиями его осуществления

Социально-психологические условия реализации образовательной программы обеспечивают:

- учет специфики возрастного психофизического развития воспитанников; - вариативность направлений сопровождения участников образовательного процесса (сохранение и укрепление психологического здоровья обучающихся);
- формирование ценности здоровья и устойчивого интереса к здоровому образу жизни;
- дифференциация и индивидуализация обучения;
- формирование коммуникативных навыков в одновозрастной среде сверстников.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№п/п	Название темы, раздела	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	«Удивительный мяч»	8	3	5	Показательные выступления внутри группы
2	«Веселый мяч»	16	2	14	Соревнование внутри группы
3	«Волшебный мяч»	22	6	16	Эстафета внутри группы
4	«Растяжка и гибкость»	16	4	12	Показательные выступления внутри группы
5	Подвижные командные игры с использованием фитболов»	14	4	10	Веселые старты
Всего		76	19	57	

Календарный учебный график

Месяц/ число	Тема занятия	Кол – во часов	Время проведения занятия	Форма занятия	Место проведения/ Форма контроля
Раздел «Удивительный мяч»					
Сентябрь	Вводное занятие, техника безопасности	1	Согласно утвержденного расписания	аудиторные	Показательные выступления внутри группы
	Правильная посадка и осанка на фитболе при выполнении упражнений	3			
	Базовые положения на фитбол мяче при	4			

	выполнении упражнений на различные группы мышц				
Раздел «Веселый мяч»					
Октябрь	Катание, бросание, ловля мяча. Прыжки с мячами вперед	8	Согласно утвержденного расписания	аудиторные	Соревнование внутри группы
Ноябрь	Упражнения на сохранение координации	4			
	Упражнения на сохранение равновесия	4			
Раздел «Волшебный мяч»					
Декабрь	Упражнения на фитболе для спины	8	Согласно утвержденного расписания	аудиторные	Эстафета внутри группы
Январь	Упражнения на фитболе на пресс	6			
Февраль	Упражнения на фитболе для верхней и нижней частей туловища	8			
Раздел «Растяжка и гибкость»					
Март	Упражнения на растяжку	8	Согласно утвержденного расписания	аудиторные	Показательные выступления внутри группы
Апрель	Упражнения на гибкость	8			
Раздел «Подвижные командные игры с использованием фитболов»					
Май	Совершенствовать технику выполнения упражнений в разных исходных положениях.	6	Согласно утвержденного расписания	аудиторные	Открытое занятие
Июнь	Подвижные командные игры с использованием фитболов	7			
	Заключительное занятие	1			
Итого		76			

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Тема занятия	Кол – во часов	Содержание занятия	Необходимые материалы
Раздел «Удивительный мяч»			
Вводное занятие.	1	Знакомство с группой детей. Инструктаж по технике безопасности выполнения упражнений на фитболе. Ознакомить с приемами самостраховки. Правила поведения на занятии.	Программа, инструктаж

Правильная посадка и осанка на фитболе, при выполнении упражнений	3	Дать представление о форме и физических свойствах фитбола. Разучить правильную посадку на фитболе. Формировать и закреплять навык правильной осанки.	Фитболы по количеству детей, гимнастические маты фитболы, флэшкарта, USB-проигрыватель
Базовые положения на фитбол мяче при выполнении упражнений на различные группы мышц	4	Базовые положения на фитболе: положение сидя, шаги на полу в положении сидя на фитболе, 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 лежа на спине, колени сжимают фитбол.	Фитболы по количеству детей, гимнастические маты фитболы, флэшкарта, USB-проигрыватель
Раздел «Веселый мяч»			
Катание, бросание, ловля мяча. Прыжки с мячами вперед	8	Учить основным движениям с мячом в руках, которые соответствуют возрастным особенностям детей: ходьба с мячом в руках, прыжки на месте с мячом в руках на одной, двух ногах. Учить прыжкам с продвижением вперед с мячом в руках. Учимся работать в парах, укреплять мышцы спины, живота. «перебрасывание мяча», учимся крутить обруч. Самомассаж-работа с мячами.	Кегли (набор) Кольцеброс (набор) Мячи –массажоры Ракетки с мячом или воланом 95 см. Мяч малый 150 см. Мяч средний Мяч утяжелитель 350 гр. Обруч большой 100 см. Фитболы, флэшкарта, USB-проигрыватель
Упражнения на сохранение координации	4	Тренировать равновесие и координацию. Упражнение «Не под окном, а около» Обучение прокатыванию мяча двумя руками вперед и назад впереди себя. Упражнение «Часы», «Стоп, хоп, раз», «Держи – не урони», «Покачайся» - развивать у детей координацию, внимание, творческую инициативу. Продолжать учить доступным приемам самомассажа стопы и ладоней с помощью массажных мячей. Игра «Ловишка, бери ленту».	Мини-батут Скакалка 120-150 см. короткая Мостик гимнастический Обручи детский Детский игровой комплекс «Кузнечик» Стойка для прыжков в высоту (дерево) фитболы, ленты по количеству детей, флэшкарта, USB-проигрыватель
Упражнения на сохранение равновесия	4	Тренировать способность удерживать равновесие. Упражнения: «Маятник», «Бабочка», «Гусеница»	
Раздел «Волшебный мяч»			
Упражнения на фитболе для спины	8	Упражнения фитболе: уголок, прыжки, «Ножницы», «Качаемся», Формируем здоровую осанку, укреплять мышечный корсет. Упражнения: «Веселые путешественники», «Ножницы»,	Фитболы, флэшкарта, USB-проигрыватель

		«Придумай движение», «Охотники и утки», «Ловишка, бери ленту», «Веселые котята».	
Упражнения на фитболе на пресс	7	Упражнения сгибание колен на фитболе, поднятие колен. Упражнение «шаг в небо», наклоны в сторону.	фитболы, флэшкарта, USB-проигрыватель
Упражнения на фитболе для верхней и нижней частей туловища	8	Совершенствовать основные движения с мячом в руках, которые соответствуют возрастным особенностям детей: ходьба с мячом в руках, прыжки на месте с мячом в руках на одной, двух ногах. Упражнять в сохранении правильной осанки при выполнении упражнений для рук и ног, «Пчелки в ульях». Продолжать учить работать в парах, укреплять мышцы спины, живота. «Перебрасывание мяча»	Фитболы по количеству детей, гимнастические маты фитболы, флэшкарта, USB-проигрыватель
Раздел «Растяжка и гибкость»			
Упражнения на растяжку	8	Упражнение «Кобра», «Кенгуру», «Книга», «Кошечка», «Корзинка». Выполнять комплекс ОРУ в едином для всех темпе.	Фитболы по количеству детей, гимнастические маты фитболы, флэшкарта, USB-проигрыватель
Упражнения на гибкость	8	Изображение мячом движений различных сказочных персонажей, животных, предметов: (колобок, ежик, катящиеся с горы камни...) Выполнять комплекс ОРУ в едином для всех темпе.	Фитболы по количеству детей, гимнастические маты фитболы, флэшкарта, USB-проигрыватель
Раздел «Подвижные командные игры с использованием фитболов»			
Совершенствование техники выполнения упражнений в разных исходных положениях	6	Совершенствовать качество и технику выполнения упражнений в разных исходных положениях. Совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии. Формировать и укреплять мышцы, формирующие и поддерживающие правильную осанку. Побуждать детей к проявлению самостоятельности, творчества, инициативы, активности. Воспитывать привычку к здоровому образу жизни.	Фитболы по количеству детей, гимнастические маты фитболы, флэшкарта, USB-проигрыватель
Подвижные командные игры с использованием фитболов	6	Совершенствовать качество и технику выполнения упражнений в разных и.п. Воспитывать стойкий интерес к занятиям физической культурой. Совершенствование упражнений с мячом в парах, укреплять мышцы спины, живота. Повторение ранее разученных комплексов ритмической	Фитболы по количеству детей, гимнастические маты фитболы, ленты по количеству детей, флэшкарта, USB-проигрыватель

		гимнастики. Подвижные игры: «Пираты», «Пингвины», «лохматый пес», «Лишний», «Рыболов», «Ловишки».	
Заключительное занятие	1	Повторение ранее разученных комплексов ритмической гимнастики. Комплекс ОРУ в едином для всех темпе, подвижные игры.	Открытое занятие
Итого	76		

Список литературы

Нормативные правовые акты

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ.
2. Распоряжение Правительства РФ об утверждении «Концепции развития дополнительного образования детей» от 04 сентября 2014 года N 1726-р
3. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
4. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 15.05.2013 N 26 «Санитарно – эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций» СанПиН 2.4.1.3049-13.

Для педагога

1. Коляда Д.А., Коровина Т.Н., Комплексная программа по сохранению и укреплению здоровья, Волгоград, изд. «Учитель» 2012 г.
2. Сулим Е.В. ДЕТСКИЙ ФИТНЕС. Физкультурные занятия для детей 5-7 лет, М.: ТЦ Сфера 2014 г.
3. Мосягина Л.И., Целостная система физкультурно-оздоровительной работы с детьми раннего и младшего дошкольного возраста, С-П, Детство- пресс, 2013г.
4. Фирилева. Ж.Е. Сайкина., Е.Г., Лечебно-профилактический танец «ФИТНЕС-ДАНС», С-П, Детство- пресс, 2014 г.