

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: 6 - 7 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 и предназначена для воспитанников МАДОУ детский сад № 132 в возрасте 6-7 лет.

Актуальность

Актуальность данной программы состоит в том, что упражнения на фитбол-мячах обладают оздоровительным эффектом и уникальны по своему воздействию на организм занимающихся и вызывают большой интерес у детей. Двигательная активность является мощным биологическим стимулятором жизненных функций растущего организма. Потребность в движениях составляет одну из основных физиологических особенностей ребенка, являясь условием его нормального формирования и развития.

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.

Отличительная особенность данной программы

Реализация дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Разноцветные мячи» позволяет включить механизм воспитания каждого члена коллектива и достичь комфортных условий для творческой самореализации. Программа представляет собой единственный вид гимнастики, где одновременно и в равной степени задействуются двигательный, тактильный, зрительный и слуховой анализаторы, что значит усиливается положительный эффект от занятий, позитивному самоопределению. Особенность 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 6-7 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 – 30 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 фитбол - 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 физических качеств и укрепление здоровья детей через упражнения с фитбол-мячами.

Задачи дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы:

Образовательные:

- содействовать физическому развитию, памяти, внимания, умения согласовывать движения с музыкой;
- пробудить творческую активность детей, стимулировать воображение, желание включаться в физическую деятельность;

Развивающие:

- развивать двигательную сферу ребенка и его физические качества: выносливость, ловкость, быстрота, гибкость;
- развивать лидерство, инициативу, чувство товарищества, взаимопомощи;
- развивать физические качества и укреплять здоровье детей, используя эффективность методики комплексного воздействия упражнений фитбол-гимнастики на развитие физических способностей детей дошкольного возраста;
- формировать правильную осанку, содействовать профилактике плоскостопия и исправлению недостатков осанки;
- работать над умением ориентироваться в пространстве; тренировать память, внимание,
- обеспечивать психологический комфорт.

Воспитательные:

- воспитывать умение эмоционального самовыражения и творчества в движениях;
- формировать навыки выразительности, пластичности в движениях;
- воспитывать стремление к лидерству, инициативе;
- способствовать развитию воображения, мышления, познавательной активности;
- воспитывать трудолюбие и стремление к достижению поставленной цели.

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:

- словесный;
- наглядный;
- игровой;
- практический;
- творческий.

Планируемые результаты:

К концу года у детей сформируются:

- удовлетворительный эффект в повышении функциональных возможностей организма и общефизической подготовки;
- выполнение и совершенствование индивидуальных упражнений;
- умение выполнять индивидуальные, специальные упражнения для восстановления нормальной 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 фитбол-мячами, умение оценивать свои движения и ошибки других;
- умение выполнять упражнения в паре со сверстниками, танцевальные упражнения с использованием фитбол-мячей;

- индивидуальные, специальные упражнения для восстановления нормальной функции опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой системы;
- проявление самостоятельности, творчества, инициативы, активности, сформированности привычки к здоровому образу жизни.

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, фитбол-мячи, 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), кольцоброс (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 утвержденно го расписания	аудитор ные	Показательные выступления внутри группы
	Правильная посадка и осанка на фитболе при выполнении упражнений	3			
	Базовые положения на фитбол мяче при выполнении упражнений на различные группы мышц	4			
Раздел «Веселый мяч»					
Октябрь	Катание, бросание, ловля мяча. Прыжки с мячами вперед	8	Согласно утвержденно го расписания	аудитор ные	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 утвержденно го расписания	аудитор ные	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 утвержденно го расписания	аудитор ные	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 утвержденно го расписания	аудитор ные	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	Учим 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	Мини-батут Скакалка 120-150 см. короткая Мостик гимнастический Обручи детский Детский игровой комплекс

		<p>координацию, внимание, творческую инициативу.</p> <p>Продолжать учить доступным приемам самомассажа стопы и ладоней с помощью массажных мячей.</p> <p>Игра «Ловишка, бери ленту».</p>	<p>«Кузнечик»</p> <p>Стойка для прыжков в высоту (дерево)</p> <p>фитболы, ленты по количеству детей, флэшкарта, USB-проигрыватель</p>
Упражнения на сохранение равновесия	4	<p>Тренировать способность удерживать равновесие.</p> <p>Упражнения: «Маятник», «Бабочка», «Гусеница»</p>	
Раздел «Волшебный мяч»			
Упражнения на фитболе для спины	8	<p>Упражнения фитболе: уголок, прыжки, «Ножницы», «Качаемся», Формируем здоровую осанку, укреплять мышечный корсет.</p> <p>Упражнения: «Веселые путешественники», «Ножницы», «Придумай движение», «Охотники и утки», «Ловишка, бери ленту», «Веселые котят».</p>	<p>фитболы, флэшкарта, USB-проигрыватель</p>
Упражнения на фитболе на пресс	8	<p>Упражнения сгибание колен на фитболе, поднятие колен.</p> <p>Упражнение «шаг в небо», наклоны в сторону.</p>	<p>фитболы, флэшкарта, USB-проигрыватель</p>
Упражнения на фитболе для верхней и нижней частей туловища	7	<p>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.</p> <p>Упражнять в сохранении правильной осанки при выполнении упражнений для рук и ног, «Пчелки в ульях».</p> <p>Продолжать учить работать в парах, укреплять мышцы спины, живота.</p> <p>«Перебрасывание мяча»</p>	<p>Фитболы по количеству детей, гимнастические маты</p> <p>фитболы, флэшкарта, USB-проигрыватель</p>
Раздел «Растяжка и гибкость»			
Упражнения на растяжку	8	<p>Упражнение «Кобра», «Кенгуру», «Книга», «Кошечка», «Корзинка».</p> <p>Выполнять комплекс ОРУ в едином для всех темпе.</p>	<p>Фитболы по количеству детей, гимнастическ маты</p> <p>фитболы, флэшкарта USB-проигрыватель</p>
Упражнения на гибкость	7	<p>Изображение мячом движений различных сказочных персонажей, животных, предметов: (колобок, ежик, катящиеся с горы камни)</p> <p>Выполнять комплекс ОРУ в едином для всех темпе.</p>	<p>Фитболы по количеству детей, гимнастические маты</p> <p>фитболы, флэшкарта, USB-проигрыватель</p>

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	7	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 гимнастики. Подвижные игры: «У медведя во бору», «Пираты», «Пингвины на льдине», «Лохматый пес», «Лишний», «Рыболов», «Ловишки».	Фитболы по количеству детей, гимнастические маты фитболы, ленты по количеству детей, флэшкарта, USB-проигрыватель
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.

Интернет – ресурсы:

1. <http://doshkolnik.ru/>
2. <https://azbyka.ru/deti/fitbol-gimnastika>