

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования
«Центр дополнительного образования города Лесосибирска»

Принята на заседании
методического совета
от «11» мая 2022г.
Протокол № 3

Утверждаю:
Директор МБОУ ДО «ЦДО»
А.Н. Березина
«12» мая 2022г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«Фитбол - гимнастика»

Направленность: физкультурно-спортивная
Возраст обучающихся: 5-7 лет
Срок реализации: 1 год
Уровень: стартовый

Автор-составитель:
Шахмирзоева Елена Сергеевна,
педагог дополнительного образования

Лесосибирск
2022

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Фитбол-гимнастика» с учетом нормативно – правовых актов:

- Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» (от 29.12.2012 г., № 273-ФЗ);
- Приказа Минпросвещения России от 9 ноября 2018 г., № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года (Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-р);
- Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (Приложение к письму Департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242);
- Методических рекомендаций по разработке и оформлению дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ (РМЦ Красноярского края, 2021 г.);
- Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
- Устава МБОУ ДО «ЦДО».

Направленность программы – физкультурно-спортивная. Программа создает условия для оздоровления дошкольников, обогащения их двигательной сферы, способствует развитию силы мышц, способности удерживать равновесие, развивает физические качества: выносливость, ловкость, быстроту, гибкость.

Уровень программы – стартовый.

Новизна программы заключается в использовании современного оборудования (фитбол-мячи), как средства оздоровления и развития физических качеств детей.

Актуальность программы. Физическое воспитание, формирование культуры здорового образа жизни — это не новое направление в работе с детьми, но актуальное как никогда сегодня. Поэтому важная задача каждого неравнодушного педагога и родителя – сформировать у ребенка понимание важности физических упражнений, спорта, ведь это – залог здоровья и успешности личности.

В физическую активность дошкольников можно внести много нового и интересного благодаря использованию современных фитнес - технологий. Они включают в себя адаптированные для детского организма системы тренировок

с применением новейшего инвентаря и оборудования, в том числе и с большими гимнастическими мячами-фитболами.

Фитбол - гимнастика - эффективное средство повышения двигательной активности детей и их физического развития, посредством комплексного воздействия фитболов на детский организм для достижения максимального оздоровительного эффекта и профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата.

Отличительные особенности программы

Отличительные особенности программы от уже существующих в этой области заключаются в том, что она полностью построена на игровых гимнастических упражнениях, подвижных играх с музыкальным сопровождением. Игровые упражнения и подвижные игры включают в себя самые разнообразные двигательные действия, создают целостную систему обучения, доступную для детей.

Каждое занятие нацелено на получение максимальных результатов, а развитие двигательного потенциала ребенка, его возможностей без ущерба для здоровья.

Адресат программы

Программа адресована для детей от 5 до 7 лет. Наполняемость групп - не более 15 человек. В группы принимаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний к данному виду деятельности.

Возраст 5 - 7 лет - возраст активного развития физических и познавательных способностей ребенка, общения со сверстниками. Игра остается основным способом познания окружающего мира, хотя меняются ее формы и содержание. Одной из основных характеристик физического развития выступает развитие двигательной сферы ребенка. Движения детей приобретают слаженность, уверенность, стремительность, легкость. Отмечается значительный естественный прирост физической работоспособности и выносливости. Дети способны дифференцировать свои мышечные усилия, а это означает, что появляется доступность в умении выполнять упражнения с различной амплитудой, переходя от медленных к более быстрым движениям по заданию педагога.

Форма обучения – очная. Занятия проводятся в группах, сочетая принцип группового обучения с индивидуальным подходом.

Срок реализации программы - 1 год. Объем программы - 72 часа.

Режим занятий: 2 раза в неделю по 1 академическому часу. Продолжительность занятия – 30 минут с каждой группой детей.

1.2. Цель и задачи программы

Цель программы: Формирование культуры здорового образа жизни и повышение двигательной активности детей через фитбол – гимнастику.

Задачи:

1. Формировать мотивацию к занятиям физическими упражнениями.
2. Обучить двигательным действиям с мячом.
3. Совершенствовать координационные способности и равновесие детей.
4. Развивать грациозность и выразительность движений.
5. Формировать навык правильной осанки.

1.3. Содержание программы Учебный план

№ п/п	Наименование раздела, тем	Количество часов			Формы аттестации / контроля
		всего	теория	практика	
1.	Вводное занятие	4	1	3	Входной контроль
2.	Фитбол – гимнастика	16	2	14	Игра-соревнование
3.	Фитбол – ритмика	16	2	14	Опрос, игра-соревнование
4.	Фитбол – атлетика	8	1	7	Игра-соревнование
5.	Фитбол	16	-	16	Спортивная эстафета
6.	Фитбол – игра	8	1	7	Спортивная эстафета
7.	Итоговое занятие	4	1	3	Показательное выступление
	Итого:	72	8	64	

Содержание учебного плана

Тема 1. Вводное занятие

Теория: Знакомство, Правила техники безопасности выполнения упражнений на фитболе. Основы личной гигиены и здорового образа жизни.

Практика: Разучивание правильной посадки на фитболе.

Формы контроля: Входной контроль.

Тема 2. Фитбол - гимнастика

Теория: Правила выполнения упражнений с фитболом. Основные исходные положения фитбол – аэробики: сидя на мяче, лежа животом на мяче, упор, стоя на мяче.

Практика: Общеразвивающие упражнения сидя на мяче без предметов и с предметами. Общеразвивающие упражнения с фитболом, прыжковые упражнения, упражнения в равновесии. Упражнения, направленные на развитие силы, гибкости и подвижности суставов. Упражнения на релаксацию.

Комплекс упражнений: «Кукушечка», «Людоед», «Ушастый нянь», «Веселый мячик»

Подвижные игры: «Наши дети», «Гонка мячей», «День-ночь».

Дыхательная гимнастика «Часики»

Формы контроля: Игра-соревнование

Тема 3. Фитбол - ритмика

Теория: Танцевальные шаги. Базовые упражнения фитбол - аэробики и их связки: march (марш), step-touch (приставной шаг), jumpingjack (прыжок ноги врозь-ноги вместе).

Практика: Закрепление правильной посадки на мяче. Фитбол – ритмика: специальные упражнения для согласования движений с музыкой. Хлопки и удары ногами на сильные и слабые доли такта. Сочетание ходьбы с хлопками. Выполнение хлопков с различным ритмическим рисунком. Танцевальные шаги.

Упражнения для мышц туловища, ног, на растягивание. Упражнения для профилактики нарушений осанки. Упражнения с массажными мячами для стопы и ладоней. Упражнение на релаксацию.

Ритмические танцы: «Танец- утят», «Кузнечик», «Кап-ка-кап».

Комплекс упражнений «Веселый мячик».

Подвижные игры: «Зима и лето», «День и ночь».

Дыхательная гимнастика «Насос», «Петух».

Формы контроля: Игра-соревнование

Тема 4. Фитбол - атлетика (8 ч)

Теория: Фитбол - атлетика (общеукрепляющая направленность).

Практика: Упражнения для мышц туловища, ног, на растягивание на развитие силы, выносливости. Упражнения с массажными мячами для стоп и ладоней. Упражнение на расслабление «Качаемся», «Звезда».

Комплекс упражнений с фитболами «Веселый мячик». Комплекс упражнений фитбол - аэробики «Две подружки», «Мама- квочка», «Ням -ням».

Подвижные игры: «Поменяйтесь местами», «Воробей и орел».

Дыхательная гимнастика «Ветер», «Воздушный шар».

Формы контроля: Игра-соревнование

Тема 5. Фитбол

Практика: Упражнения на формирования правильной осанки, профилактики плоскостопия. Упражнения на дыхание, расслабление и релаксацию. Упражнения пальчиковой гимнастики, упражнения с речитативами (стихи, сказки, игры) сидя на мяче.

Комплекс упражнений фитбол - аэробики: «Белоруска», «На болоте», «Волшебный цветок».

Подвижные игры: «Гонка мячей», «Рука, нога, живот, спина». Эстафета «Быстрая гусеница».

Творческие игровые задания: «Ай, да я!», «Танец в образе».

Формы контроля: спортивная эстафета

Тема 6. Фитбол – игра

Теория: Комплекс упражнений фитбол -аэробики.

Практика: Упражнения для развития гибкости и подвижности в суставах, на развития ловкости, ориентировки в пространстве и координации движений.

Комплекс упражнений фитбол - аэробики: «Танец в образе», танец в паре «Кузнечик».

Эстафета «Веселые котята».

Подвижные игры: «Прятки», «Воробей и орел» и др.

Дыхательная гимнастика «Гуси шипят».

Формы контроля: спортивная эстафета

Тема 7. Итоговое занятие

Теория: подведение итогов работы.

Практика: Выполнение упражнений фитбол - гимнастики. Открытое занятие - показательное выступление для родителей.

Формы контроля: показательное выступление.

1.4. Планируемые результаты реализации программы

Личностные результаты

Обучающиеся:

- ✓ смогут проявлять чувства товарищества, взаимопомощи и трудолюбия;
- ✓ проявят устойчивый интерес к занятиям фитбол – гимнастикой;
- ✓ начнут самостоятельно импровизировать под музыку.

Метапредметные результаты

- ✓ будут лучше координировать движения своего тела;
- ✓ следить за правильностью осанки;
- ✓ взаимодействовать в группе и в паре при выполнении упражнений.

Предметные результаты

К концу учебного года учащиеся:

- ✓ расширят знания о фитбол - гимнастике;
- ✓ познакомятся с основными шагами аэробики;
- ✓ познакомятся с основными танцевальными шагами;
- ✓ разучат упражнения на силу, гибкость;
- ✓ научатся самостоятельно проводить разминку;
- ✓ выполняют комплексы упражнений программы по фитбол - аэробике: «Капельки», «Кукушечка», «Людоед», «Ушастый нянь», «Белоруска», «Веселый мячик», «Ням-Ням», «Мама- квочка», «На болоте», «Две подружки», «Волшебный цветок»;
- ✓ выполняют специальные упражнения для согласования движений с музыкой.

Раздел 2. Комплекс организационно – педагогических условий

2.1. Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Кол-во учебных недель	Кол-во учебных дней	Кол-во учебных часов	Режим занятий
1 год обучения	05.09. 2022 г.	31.05. 2023 г.	36 (I полугодие - 16 II полугодие - 20)	72	72	2 раза в неделю по 1 часу

2.2. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение

Занятия по Программе проводятся в физкультурном зале, в котором созданы оптимальные условия, имеются:

Оборудование и спортивный инвентарь:

- ✓ мячи для занятий футбол - гимнастикой (по количеству обучающихся);
- ✓ дополнительный инвентарь для общей физической подготовки: платки, коврики, гантели, мячи, гимнастические палки, мешочки для метания, массажные мячи, обручи, канат;

Оборудование для контроля и оценки действий:

- ✓ комплект для занятий гимнастикой (маты);
- ✓ комплект для тестирования: секундомер, гимнастические маты, измерительная лента, гимнастические скамейки;

Вспомогательное оборудование:

- ✓ оборудование для мест хранения футболов и спортивного инвентаря;
- ✓ учебно-методический материал для физкультурного зала;
- ✓ научно-методическая литература;
- ✓ документы планирования учебного процесса (программа, календарно-тематическое планирование).

Информационное обеспечение

- ✓ аудио- и видеоаппаратура;
- ✓ аудио- и видеозаписи;
- ✓ проектор.

Кадровое обеспечение

Занятие проводит педагог дополнительного образования, имеющий профессиональную подготовку в области физической культуры и спорта.

2.3. Формы аттестации и оценочные материалы

Формы аттестации обучающихся

Для отслеживания результативности образовательной деятельности по программе проводятся: входной, текущий, промежуточный и итоговый контроли.

Формы контроля: педагогическое наблюдение, устный опрос, выполнение упражнений по разделам программы.

Формой подведения итогов реализации данной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы является участие детей в конкурсах, соревнованиях; проведение открытого итогового занятия для родителей.

1. Входной контроль (в начале учебного года) – выявление уровня подготовки обучающихся.

2. Текущий контроль (в течение всего учебного года на занятиях после прохождения разделов программы) проводится для отслеживания уровня освоения учебного материала программы и развития личностных качеств учащихся.

3. Промежуточный контроль (декабрь - январь) с целью выявления уровня освоения наиболее сложных разделов программы учащимися и корректировки процесса обучения.

Формы контроля: самостоятельное выполнение физических упражнений на фитболе.

4. Итоговый контроль (проводится в конце обучения по программе).

Формы контроля: контрольные упражнения, предлагаемые детям в игровой или соревновательной форме.

В ходе диагностики выявляются и фиксируются особенности физического развития дошкольников, выполнение ими физических упражнений общеразвивающей и специальной направленности без предметов, с предметами (мяч, гимнастическая палка и др.), на гимнастических снарядах (гимнастической скамейке, гимнастической стенке, фитболах и др.).

Программа предоставляет педагогу право самостоятельного выбора инструментов педагогической оценки детей.

Оценочные материалы

Экспресс-диагностика разработана на основе методик Т.М. Бондаренко. Направлена на выявление основных показателей готовности к усвоению программы и степени ее освоения. В ходе экспресс-диагностики целесообразно установить особенности развития у детей физических качеств, накопленного двигательного опыта (овладение основными движениями), динамику этих показателей в течение всего года.

Цель диагностики: выявление уровня физических качеств детей (начального уровня и динамики развития, эффективности педагогического воздействия). Для тестирования физических качеств используются контрольные упражнения, предлагаемые детям в игровой или соревновательной форме.

Скоростно-силовые качества: метание набивного мяча массой 1 кг проводится способом из-за головы двумя руками. Ребенок совершает 2-3 броска; фиксируется лучший результат.

Прыжок в длину с места. Для повышения активности и интереса целесообразно на определенном расстоянии разместить три флажка и предложить ребенку прыгнуть до самого дальнего из них.

Челночный бег (30 метров).

Оценка освоения основных движений.

✓ «отлично» - все элементы упражнения выполняются в полном соответствии с заданием и схемой движения (5 баллов);

✓ «хорошо» - при выполнении теста допущена ошибка, существенно не изменяющая характер движения и результат (4 балла)

✓ «удовлетворительно» - тест выполняется с большим трудом, имеются значительные ошибки, отступление от заданной модели (3 балла);

✓ «неудовлетворительно» - упражнение практически не выполнено, однако ребенок делает попытки (2 балла);

✓ «плохо» - ребенок не предпринимает попыток к выполнению (0 баллов).

ФИ	Сформированность основных движений.													
	1		2		3		4		5		6		средний	
	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к		

1 - ходьба, 2 - бег, 3 - прыжки, 4 - ползание, 5 - равновесие, 6 - бросание, ловля, катание и т. д.

2.4. Методические материалы

При подборе методического материала учитываются возрастные особенности детей.

Занятия с элементами фитбол-гимнастики отличаются от традиционных физкультурных спецификой применения ее средств. В этой связи целесообразно выделить следующие варианты проведения физкультурных занятий с элементами фитбол – гимнастики.

Виды занятий:

1-й вариант занятий (с включением средств фитбол-гимнастики в вводную и основную части) предусматривает в вводной части использование фитболов в различных вариантах ходьбы и бега, музыкально-ритмичных движениях, несложных игровых упражнениях на внимание, подвижных игр

малой и средней интенсивности. Размещение мячей на площадке (по кругу или периметр зала, в шахматном порядке и др.) обусловлено логикой их дальнейшего применения.

Не следует давать в разминке прыжки на мячах, так как физиологически организм детей еще не подготовлен к интенсивной физической нагрузке.

2-й вариант занятий (с включением средств фитбол – гимнастики в основную часть или основную и заключительную) проводится с применением разных видов ходьбы и бега, динамических дыхательных упражнений в водной части; ору с предметами или без них в основной части. Далее в основной части можно использовать гимнастические упражнения с фитболами, а также совмещать их с другими двигательными действиями (лазанием, прыжками, метанием и др.). Завершить основную часть занятия целесообразно подвижной игрой высокой интенсивности или игрой соревновательной направленности с фитболами. В заключительной части делается акцент на подвижных играх и игровых упражнениях малой интенсивности, упражнениях в расслабленной сидя, лежа на фитболе или без мяча.

3-й вариант занятий (с включением средств фитбол-гимнастики в содержание всех трех частей) опирается на комплексное применение гимнастических упражнений и подвижных игр с фитболами на протяжении всего занятия. Вводной части используются строевые, циклические упражнения, подвижные игры малой и средней интенсивности и другие с фитболами; в основной – комплексы фитбол – гимнастики или ОРУ, динамические упражнения на укрепление разных мышечных групп; в заключительной – упражнения с мячами на растягивание, расслабление, дыхательная гимнастика и др.

При подготовке к занятиям следует тщательно продумать способы организации детей (фронтальный, групповой, посменный, индивидуальный) в зависимости от решаемых задач, возраста и уровня физической подготовленности детей, а также от количества фитболов.

Таким образом, методика проведения занятий с элементами фитбол - гимнастики отличается от традиционных физкультурных спецификой применения ее средств, включающих гимнастические упражнения и подвижные игры с мячами.

Структура занятий по фитбол -гимнастике соответствует современным требованиям построения и проведения оздоровительных занятий по физической культуре. За основу построения занятия принято деление его на три части: подготовительная, основная и заключительная.

Подготовительная часть включает ходьбу вокруг мячей «змейкой», бег вокруг мячей друг за другом, держа мяч за «рожки» на спине и пружинистые покачивания. Они обеспечивают выравнивание спины в нейтральное оптимальное положение, возбуждает согласованную активизацию мышц позвоночника; тренируют правильную установку центра тяжести при динамической основе в поддержке туловища.

В основной 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 И.П. - позволяют развивать и постепенно увеличивать силовую выносливость мышц, укрепить координацию движений; повысить неспецифические защитные силы организма.

Заключительная часть проводится в И.П. - сидя на мяче - это дыхательные упражнения на релаксацию в сопровождении медленной музыки, ходьба и бег вокруг мячей, упражнения на дыхание, релаксация на мяче и т.д.

Список литературы для педагога:

1. Власенко Н.Э. Фитбол - гимнастика в физическом воспитании детей дошкольного возраста (теория, методика, практика) СПб.: ООО «Издательство «Детство - Пресс», 2018. – 112 с.
2. Казакевич Н.В., Кузьмина С.В. Фитбол - гимнастика, как средство развития координационных способностей у дошкольников 5-7 лет с общим недоразвитием речи. СПб.РГПУ им А.И.Герцена, 2011.
3. Карточка подвижных игр в спортивном зале и на прогулке для детей с 5 до 6 лет - Санкт-Петербург: Издательство «Детство - Пресс», 2017.
4. Кузьмина С.В. Возможности применения фитболов в различных оздоровительных занятиях с детьми дошкольного и младшего школьного возраста. - СПб.РГПУ им. А.И.Герцена, 2010.- 84с.
5. Нечитайлова А. А., Полунина Н.С., Архипова М.А. Фитнес для дошкольников, Санкт- Петербург, Детство -Пресс, 2017.
6. Сайкина Е.Г., Кузьмина С.В. Фитбол -аэробика для дошкольников «Танцы на мячах». Парциальная программа. - СПб.: ООО «Издательство «Детство - Пресс», 2016. - 160с.
7. Сулим Е.В. Занятия физкультурой. Игровой стретчинг для дошкольников. - М., Творческий центр СФЕРА, 2017.
8. Рыбкина О., Морозова Л. Фитнес в детском саду. Программа и конспекты занятий с детьми 5-7 лет. - Издательство Аркти, 2016.
9. Щетинин, М.Н., Стрельникова А.Н. Дыхательная гимнастика для детей/М. Н. Щетинин. - М.: Айрис-пресс. – 2007.

Список литературы для родителей:

1. Варшавская Р.А., Кудряшова Л.Н. Игры под музыку. - М., 1964.
2. Сулим Е.В. Детский фитнес. Физическое развитие детей 5-7 лет. - М., Творческий центр СФЕРА, 2017- 224 с. (Будь здоров дошкольник!).
3. Фирилёва Ж.Е., Рябчиков А.И. Загрядская О.В. Танцы и игры под музыку для детей дошкольного возраста. Учебно-методическое пособие. - Санкт-Петербург, Издательство «Планета Музыки», «Лань», 2018.