



**Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 62 Приморского района Санкт-Петербурга**

ПРИНЯТА:

на Педагогическом совете ОУ
ГБДОУ детский сад № 62
Приморского района Санкт-Петербурга
Протокол от 24.09.2020 г. №3

УТВЕРЖДЕНА:

Приказом № 19/2020 от «25» сентября 2020 г.
заведующий ГБДОУ детский сад № 62
Приморского района Санкт-Петербурга
В.М. Янковская



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
К ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЕ
«ФИТБОЛ-ГИМНАСТИКА»**

Возраст детей: от 5 до 6 лет

Срок реализации: 2020-2021 учебный год

*Составитель:
Кристесашвили Ольга Владимировна,
педагог дополнительного образования*

Санкт-Петербург
2020

СТРУКТУРА ПРОГРАММЫ

№ п/п	Наименование раздела программы	Страница
1.	Задачи программы	1
2.	Ожидаемые результаты	1
3.	Особенности данного года обучения	1
4.	Календарно-тематическое планирование	2
5.	Содержание обучения (теория практика)	3
6.	Оценочные и методические материалы	5
7	Объёмы и сроки усвоения программы	6

1.**Задачи программы**

- Обучить упражнениям с фитболом детей младшего и среднего возраста.
- Способствовать максимальной активности всех сенсорных каналов восприятия (зрение, слух, осязание, обоняние) и переработки информации.
- Укреплять мышцы, поддерживающие правильную осанку и свода стоп.
- Развивать способность удерживать равновесие и проприоцептивную чувствительность.
- Воспитывать культурно-эстетические качества и коммуникативные.

2.**Ожидаемые результаты**

В результате реализации данной программы к концу первого года обучения могут быть достигнуты следующие результаты:

- Овладение основами техники упражнений на фитболах в соответствии с возрастными особенностями
- Укрепление мышечного корсета
- Укрепление мышц ног
- Развитие координационных способностей
- Умение выполнять комплексы упражнений с фитболом под музыку.

3. Особенности первого года обучения

На первом году обучения форма проведения занятий: занятие-игра. Содержание занятий по программе «Фитбол-гимнастика» представлено поурочным планированием учебного материала. Занятия составляются согласно педагогическим принципам, по своему содержанию должны соответствовать возрастным особенностям и физическим возможностям занимающихся.

Учебный материал в них распределяется согласно принципу возрастания и чередования нагрузки. Согласно требованиям по физическому и эмоционально-эстетическому воспитанию ребёнка, занятия первого года обучения в целом составляют единую систему обучения и отвечают современным требованиям к технологии построения и проведения учебных занятий.

Структура занятий по фитбол-гимнастике – общепринятая. Каждое занятие состоит из трёх частей: подготовительной, основной и заключительной.

Процесс обучения гимнастическим упражнениям с фитболом и играм с ним можно условно разделить на три этапа:

- Начальный этап – обучение упражнению (отдельному движению);
- Этап углублённого разучивания упражнения;
- Этап закрепления и совершенствования упражнения.

Также особенностью первого года обучения является постепенное знакомство с фитболом. Знакомство с историей появления мяча, рассматривание разнообразных видов фитболов, проведение инструктажа по технике безопасности на занятии с мячом. Начальный этап более подробный, с показом и объяснением инструктором.

Календарно-тематическое планирование
1-ый год обучения

	1-ая неделя <i>Разучивание</i>	2-ая неделя <i>Повторение</i>	3-тья неделя <i>Закрепление</i>	4-ая неделя <i>Совершенствование</i>
Октябрь	<ul style="list-style-type: none"> - Теоретическое занятие. - Инструктаж по технике безопасности. - Упражнения с фитболами в движении. - Упражнения с фитболами из разных исходных положений (стоя, сидя, лёжа) - Упражнения направленные на профилактику нарушений осанки 	<ul style="list-style-type: none"> - Упражнения с фитболами в движении. - Упражнения с фитболами из разных исходных положений (стоя, сидя, лёжа) - Упражнения направленные на профилактику нарушений осанки 	<ul style="list-style-type: none"> - Упражнения с фитболами в движении. - Упражнения с фитболами из разных исходных положений (стоя, сидя, лёжа) - Упражнения направленные на профилактику нарушений осанки 	<ul style="list-style-type: none"> - Упражнения с фитболами в движении. - Упражнения с фитболами из разных исходных положений (стоя, сидя, лёжа) - Упражнения направленные на профилактику нарушений осанки
Ноябрь	<ul style="list-style-type: none"> - Упражнения направленные на профилактику плоскостопия 	<ul style="list-style-type: none"> - Упражнения с фитболами в движении. - Упражнения направленные на профилактику плоскостопия 	<ul style="list-style-type: none"> - Упражнения с фитболами в движении. - Упражнения направленные на профилактику плоскостопия 	<ul style="list-style-type: none"> - Упражнения с фитболами в движении. - Упражнения направленные на профилактику плоскостопия
Декабрь	<ul style="list-style-type: none"> - Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки 	<ul style="list-style-type: none"> - Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки 	<ul style="list-style-type: none"> - Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки 	<ul style="list-style-type: none"> - Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки
Январь	<ul style="list-style-type: none"> - Комплексы танцевальн. упражнений с фитболами под музыку 	<ul style="list-style-type: none"> - Комплексы танцевальн. упражнений с фитболами под музыку 	<ul style="list-style-type: none"> - Комплексы танцевальн. упражнений с фитболами под музыку 	<ul style="list-style-type: none"> - Комплексы танцевальн. упражнений с фитболами под музыку
Февраль	<ul style="list-style-type: none"> - Подвижные музыкальные игры с фитболами 	<ul style="list-style-type: none"> - Подвижные музыкальные игры с фитболами 	<ul style="list-style-type: none"> - Подвижные музыкальные игры с фитболами 	<ul style="list-style-type: none"> - Подвижные музыкальные игры с фитболами

Март	- Элементы стретчинга с использованием фитбола	- Элементы стретчинга с использованием фитбола	- Элементы стретчинга с использованием фитбола	- Элементы стретчинга с использованием фитбола
Апрель	- Упражнения в парах. - Упражнения на фитболах с предметами (гантели, ленты, игрушки)	- Упражнения в парах. - Упражнения на фитболах с предметами (гантели, ленты, игрушки)	- Упражнения в парах. - Упражнения на фитболах с предметами (гантели, ленты, игрушки)	- Упражнения в парах. - Упражнения на фитболах с предметами (гантели, ленты, игрушки)
Май	-Тестирование - Повторение пройденного материала, - Открытые занятия для родителей			

Содержание обучения (теория и практика)

Теория

- Общая характеристика мяча
- История появления фитбола
- Инструктаж по технике безопасности
- Начальные представления о ЗОЖ
- Теоретические характеристики при выполнении упражнений

Практика

	Разделы программы	Содержание разделов программы	Виды движений
1	Упр. с фитболами в движении	Различные виды ходьбы и бега	Ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием бедра. Бег обычный, широким шагом.
2	Комплексы ОРУ с фитболами из различных исходных положений	Упр. направленные на профилактику нарушений осанки	Комплексы упражнений (и.п.-стоя, сидя, лёжа): наклоны туловища, приседания, поднимание и опускание рук и ног, повороты головы, группировки («Аист», «Бабочка», «Веточка», Гусеница», «Ёлочка», «Зайчик», «Змей», «Качели», «Книга», «Колечко», «Лисичка», «Лягушка», «Маятник», «Медвежонок», «Лошадка»)
		Упр. направленные на профилактику плоскостопия	Комплексы упражнений (и.п.-стоя): различные повороты стопы («Часики», «Мишка», «Муравей», «Орешек», «Паучок», «Птичка», «Пчёлка», «Солдатик», «Рыбка»)

		Упр. на рас- слабл. мышц, дыхательные и на укрепле- ние осанки	Свободное опускание рук вниз. Напряжённое и расслабленное положения рук, ног.. Имитационные, образ-ные упр. («Улитка», «Змейка», «Замок», «Кошечка», «Стрекоза», «Кран», «Мостик», «Горка»)
3	Комплексы танцевальн. упражнений с фитболами под музыку	Разучивание Закрепление Повторение Совершенст- вование	«Танец маленьких утят», «Матрёшки», «Гимнасты»
4	Подвижные музыкальные игры с фитболами	Игры с прыжками	«Весёлые путешественники», «Часики», «Улыбка», «Рыбачок», «Антошка», «Мои цыплята»
		Игры с ходьбой	«Вместе весело шагать», «Белые кораблики», «Песенка мамонтёнка», «Чунга-чанга», «Песенка чебурашки»
		Игры с бегом	«Когда мои друзья со мной», «Кошки-мышки», «Песенка водяного», «Песенка львёнка и черепахи», «Что за птица?», «Облака», «Песенка крокодила гены», «Лесной олень», «Буратино», «Песенка про жирафа», «Колыбельная медведицы», «Крылатые качели»
5	Элементы стретчинга с использова- нием мяча	Специальн. комплексы упр.	«Золушка», «Подарок», «Колобок» «Просто так», «Теремок», «Заяц-огородник», «Репка», «Маленький лягушонок», «Дождик», «Невоспитанный мышонок», «Воробей», «Зоопарк», «Ладушки-ладушки...»
6	Элементы расслабления	Упр. на рас- слабл. мышц, дыхательные и на укрепле- ние осанки	«Ветерок», «Волна», «Облачко, лети», «Подводное царство», «Ленточка», «Чебурашка», «Черепаха», «Снежинка», «Яблонька», «Одуванчик», «Спят игрушки», «Верёвочная кукла», «Колокольчик», «Котик»

Оценочные и методические материалы

К концу учебного года воспитанники осваивают материал программы:

- Умеют правильно выполнять упражнения с фитболами в движении (владеют навыком различных видов ходьбы и бега);
 - Разучивают комплексы ОРУ с фитболами из различных исходных положений;
 - Знают правила подвижных музикальных игр с фитболами;
 - Владеют элементами стретчинга с использованием мяча;
 - Могут самостоятельно выполнить упражнение на расслабление (элементы дыхательной гимнастики и упражнения для укрепления осанки и профилактики плоскостопия).

Для контроля результативности обучения в конце учебного года проводится тестирование.

Протокол тестирования уровня освоения программы по Фитбол-гимнастике.

Дата проведения тестирования:

Групна: №

Ответственный за проведение: педагог доп. образования

Объёмы и сроки усвоения программы

Объём и сроки освоения программы, определяются на основании уровня освоения и содержания программы, а также с учётом возрастных особенностей занимающихся и требований СанПин 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

№ п/ п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Упражнения с фитболами в движении (различные виды ходьбы и бега)	10	2	8	Итоговое занятие
2	Упражнения с фитболами из разных исходных положений (стоя, сидя, лёжа)	22	4	18	Итоговое занятие
3	Комплексы танцевальных упражнений с фитболами под музыку	8	2	6	Показательное выступление
4	Подвижные музыкальные игры с фитболами.	12	2	10	Фото и видео фиксация
5	Элементы стретчинга с использованием мяча.	4	1	3	Итоговое занятие
6	Элементы расслабления.	4	1	3	Итоговое занятие

Сроки освоения дополнительной образовательной программы.

Срок освоения программы «Фитбол-гимнастика» 1-го года обучения : с 01.10.2020 г по 30.05.2021 г