

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ДЕТСКИЙ САД №1 ГОРОДА БЕЛОГОРСК»

Принято
на Педагогическом совете
Протокол № 1
от 30.08. 2012 г.



Утверждено
И.о. заведующего МАДОУ
«ДС №1 города Белогорск»
Н.В. Жеркова
Приказ № 1
от 30.08. 2012 г.

Дополнительная общеразвивающая программа
на 2017-2018 учебный год
«Фитбол - гимнастика»
(физическое развитие)

Составила программу
Ерёменко Людмила Николаевна,
инструктор по физической культуре
высшей квалификационной категории

Белогорск

1. Пояснительная записка

1.1. Направленность дополнительной общеразвивающей программы

Дополнительная общеразвивающая программа «Фитбол-гимнастика» (далее – Программа) имеет физкультурно-оздоровительную направленность.

Программа составлена на основе методик Пензулаевой Л.И. «Оздоровительная гимнастика», Потапчук А.А., Овчинникова Т.С. «Двигательный игротренинг для дошкольников» и Соломенниковой Н.М. «Формирование двигательной сферы детей 3-7 лет. Фитбол-гимнастика».

Нормативное обеспечение программы:

- Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 17.10.2013 г. № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»;
- Постановление главного государственного санитарного врача РФ от 15.05.2013 г. № 26 «Об утверждении СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций»;
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 30.08.2013 г. № 1014 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования»;
- Письмо Министерства образования и науки РФ от 11.12.2006 № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»;
- Положение о платных образовательных услугах в МАДОУ «ДС №1 города Белогорск»;
- Положение о дополнительной общеразвивающей программе МАДОУ «ДС №1 города Белогорск»;
- Приказ об оказании платных образовательных услуг по дополнительным общеразвивающим программам в МАДОУ «ДС №1 города Белогорск»;
- Устав МАДОУ «ДС №1 города Белогорск».

1.2. Актуальность

Общеизвестно, что основы здоровья человека закладываются в детстве, поэтому сущность физкультурно-оздоровительной работы состоит в том, чтобы для каждого ребенка дошкольного возраста выбрать подходящую форму двигательной активности. Ведь именно она является основным фактором, определяющим уровень обменных процессов в организме и, соответственно, состояние мышечной и сердечнососудистой систем.

Оптимальный двигательный режим – основа для нормального роста и гармоничного развития ребенка. Главной целью физического воспитания в дошкольном учреждении является удовлетворение естественной биологической потребности детей в движении, достижение оптимального уровня здоровья и всестороннего двигательного развития. А достижения этой цели невозможно без постоянного поиска новых эффективных и разнообразных форм физкультурно – оздоровительной работы. Именно поэтому организацию дополнительного образования по данной Программе считаю актуальной.

1.3. Отличительные особенности Программы от основной образовательной программы дошкольного образования МАДОУ «ДС №1 города Белогорск»

Развитие двигательной сферы в Программе обеспечивается через разного вида занятий физической культуры, утреннюю гимнастику на свежем воздухе, проведение спортивных и подвижных игр, спортивных праздников и т.д.

Для решения всех поставленных задач традиционных форм и методов работы по физическому развитию в ООП ДО МАДОУ недостаточно, поэтому в своей работе я использую новую эффективную технологию фитбол-гимнастики.

1.4.Цель Программы - развитие двигательных и функциональных возможностей организма, профилактика нарушений осанки.

Задачи:

1. Повышение уровня физической подготовленности детей. Профилактика плоскостопия, укрепление физического и психологического здоровья.
2. Развитие функций организма, укрепление мышц, коммуникативных навыков.
3. Воспитание потребности в сохранении собственного здоровья.

1.5. Возраст детей – 5-6 лет.

1.6.Сроки реализации Программы – 1 учебный год.

1.7. Формы и режим занятий

Занятия кружка проводятся 2 раза в неделю, каждый понедельник и четверг.

Год обучения	Количество занятий в неделю	Количество занятий в месяц	Количество занятий в год	Количество воспитанников
2017-2018 учебный год	2	8	64	10

1.8. Ожидаемые результаты - укрепление здоровья детей, воспитание здорового ребёнка совместными усилиями детского сада и семьи.

1.9. Формы проведения итогов реализации Программы

Показ открытой ООД для родителей и воспитателей ДОУ, города..

2. Учебно-тематический план

№	Тема занятия	Кол-во часов
1	Техника безопасности на занятиях с фитболами	1
2	Представление о форме и физических формах мяча.	1
3	Подбор мячей по росту ребенка.	1
4	Посадке на мяче.	1
5	Сидя у твердо опоры.	1
6	Постановке стоп.	1
7	Основные положениям фитбол-гимнастики.	1
8	Основные положения фитбол-гимнастики.	1
9	Ходьба и бег с мячом	1
10	Основные положения стоя с мячом	1
11	Основные положения сидя с мячом	1
12	Основные положения мяч перед грудью	1
13	Мяч в опущенных руках.	1
14	Мяч перед грудью	1
15	Комплекс упражнений с мячом в опущенных руках	1
16	Комплекс упражнений с мячом стоя	1
17	Комплекс упражнений с мячом стоя	1
18	Комплекс упражнений с мячом стоя	1
19	Положение, сидя с мячом	1
20	Присед с опорой руками на мяч	1
21	Присед с опорой руками на мяч, стоя на коленях	1
22	Положение, сидя на мяче	1
23	Сидя на мяче ноги вместе. С различным положением рук	1
24	Сидя на мяче ноги вместе. С различным положением рук	1
25	Комплекс упражнений сидя на полу мяч перед собой	1
26	Комплекс упражнений сидя на полу мяч за спиной	1
27	Комплекс упражнений сидя на полу мяч над головой	1
28	Комплекс упражнений сидя на полу голова прижата к мячу	1
29	Положение, стоя на коленях	1
30	С упором руками на мяч сбоку	1
31	Положение сед на пятки, руки в упоре на мяче	1
32	Положение сед на пятки, руки в упоре на мяче	1
33	Положение сед на пятки, руки в упоре на мяче	1
34	Положение сед на пятки мяч сбоку	1
35	Лежа на полу	1
36	Лежа на спине, вытянутые ноги на мяче, таз опущен	1

37	Лежа на спине, мяч удерживается стопами ног, или коленями	1
38	Лежа на спине, мяч удерживается стопами ног, или коленями	1
39	Положение сед на пятки, руки в упоре на мяче	1
40	Положение сед на пятки мяч сбоку	1
41	Лежа на спине, мяч удерживается на груди или на животе	1
42	Лежа на спине, мяч на вытянутых руках за головой или перед собой	1
43	Лежа на спине мяч удерживается стопами.	1
44	Лежа на спине, мяч удерживается ягодицами	1
45	Лежа на спине, мяч удерживается ягодицами	1
46	Лежа на спине, мяч прижимается к ягодицам стопами ног	1
47	Лежа на спине, мяч прижимается к ягодицам стопами ног	1
48	Лежа на спине, мяч прижимается к ягодицам стопами ног	1
49	Лежа на животе, мяч в вытянутых руках	1
50	Лежа на животе, мяч в вытянутых руках	1
51	Лежа на боку мяч в вытянутых руках	1
52	Лежа на боку мяч в вытянутых руках	1
53	Лежа на боку, мяч удерживается стопами	1
54	Лежа на боку, мяч удерживается стопами	1
55	На животе в упоре ногами в пол, руки свободны	1
56	На передней поверхности бедер в упоре руками в пол, ноги свободны	1
57	На груди с упором ладонями и стопами в пол	1
58	На спине в упоре на стопы, руки за головой	1
59	На боку в упоре на стопы, руки на мяче	1
60	На боку в упоре на стопы, руки на мяче	1
61	Присед с опорой руками на мяч	1
62	Присед с опорой руками на мяч	1
63	Присед с опорой руками на мяч, стоя на коленях	1
64	Сидя на мяче ноги вместе	1

3. Содержание Программы

Принципы реализации программы:

- принцип индивидуальности;
- принцип доступности;
- принцип систематичности;
- принцип активности, самостоятельности, творчества;
- принцип последовательности;
- принцип эмоционального благополучия каждого ребенка;
- принцип научности;
- принцип оздоровительной направленности.

Календарно-тематическое планирование

Дата проведения занятия		Тема занятия
План	Факт	
02.10		Техника безопасности на занятиях с фитболами. Учить технике безопасности при выполнении упражнений на мячах.
05.10		Представление о форме и физических формах мяча. Дать представления о физических формах мяча фитбола.
09.10		Подбор мячей по росту ребенка. Подобрать мячи для выполнения упражнений на фитболах.
12.10		Посадка на мяч. Учить правильной посадке на мяче
16.10		Сидя у твердой опоры. Закрепить посадку на мяче у твердой опоры
19.10		Постановка стоп. Учить правильной постановке ног во время выполнения задания
23.10		Основные положения фитбол-гимнастики. Учить основным положениям при выполнении упражнений на мячах
26.10		Основные положения фитбол-гимнастики. Закрепить основные положения при выполнении упражнений на мячах
30.11		Ходьба и бег с мячом. Учить правильной постановке ног во время выполнения задания

02.11		Основные положения стоя с мячом. Закрепить правильное положение на мяче у твердой опоры
13.11		Основные положения сидя с мячом. Учить правильной постановке ног во время выполнения задания
16.11		Основные положения мяч перед грудью. Формировать навыки правильной осанки
20.11		Мяч в опущенных руках. Укрепление мышечного корсета, тренировка вестибулярного аппарата
23.11		Мяч перед грудью. Формировать навыки правильной осанки
27.11		Комплекс упражнений с мячом в опущенных руках. Укрепление мышечного корсета, тренировка вестибулярного аппарата
30.11		Комплекс упражнений с мячом стоя. Разучить комплекс упражнений
04.12		Комплекс упражнений с мячом стоя. Совершенствовать комплекс упражнений
07.12		Комплекс упражнений с мячом стоя. Закрепить комплекс упражнений стоя с мячом.
11.12		Положение, сидя с мячом. Закрепить комплекс упражнений с мячом
14.12		Присед с опорой руками на мяч. Совершенствовать комплекс упражнений с опорой руками на мяч
18.12		Присед с опорой руками на мяч, стоя на коленях. Закрепить комплекс упражнений с мячом
21.12		Положение, сидя на мяче. Разучить комплекс упражнений сидя на мяче
25.12		Сидя на мяче ноги вместе с различным положением рук. Совершенствовать комплекс упражнений с различными положениями рук
28.12		Сидя на мяче ноги вместе с различным положением рук. Закрепить комплекс упражнений с мячом с различными положениями рук.
11.01		Комплекс упражнений сидя на полу мяч перед собой. Закрепить комплекс упражнений с мячом
15.01		Комплекс упражнений сидя на полу мяч за спиной. Совершенствовать комплекс упражнений с мячом
18.01		Комплекс упражнений сидя на полу мяч над головой. Закрепить комплекс упражнений с мячом
22.01		Комплекс упражнений сидя на полу голова прижата к мячу. Совершенствовать комплекс упражнений с мячом.
25.01		Положение, стоя на коленях. Разучит комплекс упражнений с мячом стоя на коленях
29.01		С упором руками на мяч сбоку. Закрепить комплекс упражнений стоя на коленях с упором на мяч
01.02		Положение присев, руки в упоре на мяче. Разучить комплекс упражнений из положения присев, руки в упоре на мяче
05.02		Положение присев, руки в упоре на мяче. Совершенствовать комплекс упражнений из положения присев, руки в упоре на мяче
08.02		Положение присев, руки в упоре на мяче. Разучить комплекс упражнений из положения присев в упоре на мяч.
12.02		Положение присев, мяч сбоку. Совершенствовать комплекс упражнений из положения присев в упоре на мяч
15.02		Лежа на полу. Разучить комплекс упражнений
19.02		Лежа на спине, вытянув ноги на мяч, таз опущен. Совершенствовать комплекс упражнений
22.09		Лежа на спине, мяч удерживается стопами ног, или коленями. Разучить комплекс упражнений
26.02		Лежа на спине, мяч удерживается стопами ног, или коленями. Совершенствовать комплекс упражнений
01.03		Положение присев, руки в упоре на мяче. Разучить комплекс упражнений
05.03		Положение присев, мяч сбоку. Разучить комплекс упражнений
12.03		Лежа на спине, мяч удерживается на груди или на животе. Разучить комплекс упражнений
15.03		Лежа на спине, мяч на вытянутых руках за головой или перед собой. Совершенствовать комплекс упражнений
19.03		Лежа на спине, мяч удерживается стопами. Закрепить комплекс упражнений
22.03		Лежа на спине, мяч удерживается ягодицами. Разучить комплекс упражнений
26.03		Лежа на спине, мяч удерживается ягодицами. Совершенствовать комплекс

		упражнений
29.03		Лежа на спине, мяч прижимается к ягодицам стопами ног. Повторить комплекс упражнений
02.04		Лежа на спине, мяч прижимается к ягодицам стопами ног. Совершенствовать комплекс упражнений
05.04		Лежа на спине, мяч прижимается к ягодицам стопами ног. Закрепить комплекс упражнений
09.04		Лежа на животе, мяч в вытянутых руках. Разучить комплекс упражнений
12.04		Лежа на животе, мяч в вытянутых руках. Совершенствовать комплекс упражнений
16.04		Лежа на боку, мяч в вытянутых руках. Разучить комплекс упражнений
19.04		Лежа на боку, мяч в вытянутых руках. Совершенствовать комплекс упражнений
23.04		Лежа на боку, мяч удерживается стопами. Разучить комплекс упражнений
26.04		Лежа на боку, мяч удерживается стопами. Совершенствовать комплекс упражнений
30.04		Лёжа на животе в упоре ногами в пол, руки свободны. Разучить комплекс упражнений
03.05		Мяч на передней поверхности бедер, упор руками в пол, ноги свободны. Разучить комплекс упражнений
07.05		Мяч на груди, упор ладонями и стопами в пол. Разучить комплекс упражнений
10.05		Мяч на спине, упор на стопы, руки за головой. Совершенствовать комплекс упражнений
14.05		Лёжа на боку, упор на стопы, руки на мяче. Разучить комплекс упражнений
17.05		Лёжа на боку, упор на стопы, руки на мяче. Совершенствовать комплекс упражнений
21.05		Присев, упор руками на мяч. Разучить комплекс упражнений
24.05		Присев, упор руками на мяч. Совершенствовать комплекс упражнений
28.05		Присев, упор руками на мяч, стоя на коленях. Разучить комплекс упражнений
31.05		Сидя на мяче, ноги вместе. Разучить комплекс упражнений

4. Информационно-методическое обеспечение

4.1. Дидактический материал - карточки индивидуальных занятий, комплексы упражнений, фитболы.

4.2.Список литературы

1. Железняк Н.Ч. Занятия на тренажерах. М., 2009
2. Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика. М., 2014
3. Потапчук А.А; Овчинникова Т.С. Двигательный игротренинг для дошкольников. М., 2009
4. Соломенникова Н.М., Машина Т.Н. Формирование двигательной сферы детей 3-7 лет. Фитбол-гимнастика. Волгоград, 2011