

Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад № 33
Кировского района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТО:

Педагогическим советом
ГБДОУ детского сада № 33
Кировского района Санкт-Петербурга

Протокол № 1
от «31» августа 20 20 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий ГБДОУ детским садом № 33
Кировского района Санкт-Петербурга

Приказ № 122 от «31» августа 2020 г.

С. А. Соловьева
Ф.И.О.

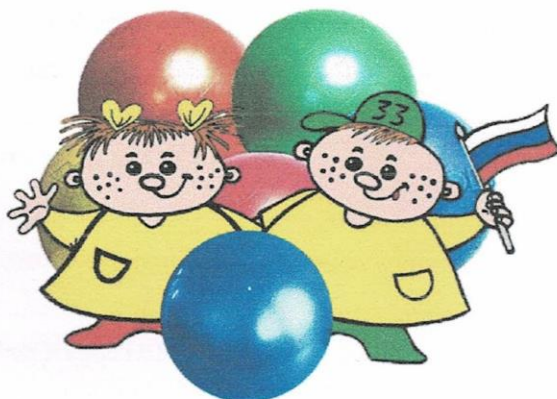


Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа с элементами дистанционного обучения

«Танцы на мячах»

Возраст обучающихся: 3-4 года
Срок обучения: 8 месяцев

Разработчик
инструктор по физической культуре
ГБДОУ детского сада № 33
Кировского района Санкт-Петербурга
высшей квалификационной категории
Граненкова Ирина Владимировна



Санкт-Петербург
2020 год

Оглавление

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	3
Направленность	4
Актуальность и отличительные особенности	4
Адресат программы	6
Возрастные психофизические особенности развития.....	6
Цель и задачи Программы	7
Условия реализации Программы.....	8
Форма организации и режим проведения	8
Материально-техническое обеспечение Программы.....	8
Кадровое обеспечение	9
Планируемые результаты как ориентиры освоения воспитанниками дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы	9
УЧЕБНЫЙ ПЛАН	10
КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК.....	10
РАБОЧАЯ ПРОГРАММА	11
I. Целевой раздел.....	11
Основные задачи	11
Задачи дистанционного обучения	11
Основы знаний	11
Формы работы.....	11
Принципы работы:	11
Методы работы:	12
Поддержка детской инициативы	12
Взаимодействие с родителями.....	12
Ожидаемые результаты.....	13
II. Содержательный раздел.....	13
Планирование и проектирование образовательного процесса	13
Комплексно-тематическое планирование	14
III. Организационный раздел	18
Расписание занятий.....	18
ОЦЕНОЧНЫЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ	18
Формы контроля	18
Система контроля результативности (мониторинг)	18
Методические материалы	18
ИСТОЧНИКИ ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ	20

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Танцы на мячах» для детей 3-4 лет разработана на основе программы «Танцы на мячах», разработанной на кафедре гимнастики РГПУ им. А.И. Герцена Е.Г. Сайкиной, С.В. Кузьминой (2006г). Программа определяет содержание и организацию дополнительной образовательной деятельности на уровне дошкольного образования. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Танцы на мячах» для детей 3-4 лет (далее Программа) предназначена для использования в дошкольных образовательных учреждениях в качестве дополнительного образования детей дошкольного возраста и рассчитана на 8 месяцев обучения.

Нормативно-правовые основы разработки Программы:

	Нормативные акты
Основные характеристики программы	<ul style="list-style-type: none">• Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее – Федеральный закон № 273-ФЗ) (ст.2, ст. 2, ст.75)
Порядок проектирования	<ul style="list-style-type: none">• Федеральный закон № 273 (ст.12, ст.47, ст.75)
Условия реализации	<ul style="list-style-type: none">• Федеральный закон № 273-ФЗ (п. 1, 2, 3, 9 ст.13; п.1, 5, 6 ст.14; ст. 15; ст.16; ст.33; ст.34; ст.75)• СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» (Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. № 41)• СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций»• Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 30.06.2020 № 16 "Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил СП 3.1/2.4. 3598-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)»;
Содержание программы	<ul style="list-style-type: none">• Федеральный закон № 273-ФЗ (п.9, 22, 25 ст.2; п.5 ст.12; п.1, п.4 ст. 75)• Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 29 августа 2013 г. № 1008 «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам»• Конвенция развития дополнительного образования детей / распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. № 1726-р
Организация образовательного процесса	<ul style="list-style-type: none">• Федеральный закон № 273-ФЗ (ст.15, ст.16, ст.17; ст.75)• Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 29 августа 2013 г. № 1008 «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам»

	<ul style="list-style-type: none"> • СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» (Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. № 41) • СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций» • Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 30.06.2020 № 16 "Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил СП 3.1/2.4. 3598-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)»; • Стандарт безопасной деятельности образовательной организации, в том числе санитарно-гигиенической безопасности, в целях противодействия распространения в Санкт-Петербурге новой коронавирусной инфекции (COVID-19).
--	--

Направленность

Программа имеет физкультурно-спортивную направленность.

Актуальность и отличительные особенности

Упражнения на мячах уникальны по своему воздействию на организм занимающегося. Они обладают огромным оздоровительным эффектом, который подтвержден как опытом работы специализированных, коррекционных и реабилитационных медицинских центров разных стран (Швейцарии, Италии, Германии, США), так и исследованиями, проведенными в нашей стране.

Одной из важных оздоровительных задач, которую решают упражнения на фитболах, является влияние их на опорно-двигательный аппарат, как с профилактической, так и с лечебной целью. Выполнение упражнений на мяче имеет одну особенность: необходимость постоянно удерживать равновесие, которая способствует длительному поддержанию мышечного тонуса, особенно мышц спины. Это имеет большое значение для формирования правильной осанки и закрепления навыка правильной позы сидения (особенно для будущих школьников), чему активно способствуют занятия на мячах.

Упражнения, сидя на мяче, по своему физиологическому воздействию способствуют лечению таких заболеваний как остеохондроз, сколиоз, невралгия и множество других. Они так же тренируют вестибулярный аппарат, развивают координацию движений и функцию равновесия, содействуют развитию двигательных способностей и повышают положительный эмоциональный фон занятий.

По своим свойствам мяч многофункционален и в комплексах упражнений программного материала может использоваться как предмет, тренажер, опора и т.д. Благодаря этому на занятиях фитбол-аэробикой можно комплексно решать несколько задач.

Практически, это единственный вид гимнастики, где при выполнении физических упражнений включаются совместно двигательный, вестибулярный, слуховой, зрительный и тактильный анализаторы, что усиливает положительный эффект от занятий.

Фитбол-аэробика, как и другие оздоровительные направления аэробики, имеет в своём арсенале такие важные средства воздействия на организм и психику занимающихся, как музыка и танец. Сочетание грамотного музыкального сопровождения, танцевальных движений и эффект механической вибрации — вот тот оздоровительный конгломерат, который вместе дают занятия фитбол-аэробикой.

Занимаясь фитбол-аэробикой, дети меньше болеют, у них улучшается осанка, внимание, настроение, появляется чувство радости и удовольствия. На положительном эмоциональном фоне быстрее и эффективнее проходит процесс обучения двигательным умениям и навыкам.

В Программе выделены оздоровительные, образовательные, развивающие и воспитательные задачи. Предусматривается охрана жизни и укрепление здоровья ребенка, поддержание бодрого, жизнерадостного настроения, профилактика негативных эмоций и нервных срывов; совершенствование всех функций организма, полноценное физическое развитие, воспитание интереса к различным доступным видам двигательной деятельности, формирование основ физической культуры, потребности в ежедневных физических упражнениях, воспитание положительных нравственно-волевых качеств.

Структурная основа программы по фитбол-аэробике «Танцы на мячах»

- Основы знаний
- Учебно-практический материал
- Требования к уровню подготовленности занимающихся
- Материально-техническое обеспечение

Характеристика разделов Программы

Основы знаний - теоретический раздел программы, представленный различными темами, без знания которых овладение практическим материалом является не полным.

Весь учебный материал распределен на четыре года обучения, дается последовательно и равномерно на каждом занятии. Содержание тем включает в себя характеристику фитбол-аэробики и описание её влияния на организм занимающихся, правила поведения в зале и предупреждения травматизма, основы личной гигиены и здорового образа жизни.

Учебно-практический материал включает в себя формирование умений, навыков и развитие двигательных способностей средствами фитбол – аэробики, которые представлены в различных разделах программы («Фитбол-гимнастика», «Фитбол-ритмика», «Фитбол-атлетика», «Фитбол-коррекция», «Фитбол-игра »).

В раздел *«Фитбол-гимнастика»* входят упражнения и комплексы общеразвивающей направленности, которые служат базой для овладения ребенком основных видов движений, обеспечивающих эффективное формирование умений и навыков, необходимых для дальнейшей работы по программе «Танцы на мячах». К ним относятся: строевые, общеразвивающие упражнения с мячом, сидя на мяче (без предметов, с предметами), прыжки, основные исходные положения на мяче, акробатические упражнения (включающие элементы самостраховки), а так же упражнения в равновесии и упражнения «школы мяча» (перекаты, броски, ловля, отбивание) и упражнения на растягивание.

Упражнения раздела *«Фитбол-ритмика»* являются основой для развития чувства ритма, способствуют свободному, красивому и координированному выполнению занимающимися движений под музыку, соответственно её структурным особенностям, характеру, ритму, темпу и другим средствам музыкальной выразительности.

Обретая свободу движений, ребенок может самореализоваться через образ, пластику, показательные выступления, обретая умиротворенность, открытость и внутреннюю свободу.

В этот раздел входят: специальные упражнения для согласования движений с музыкой (ритмика), основы хореографии, танцевальные шаги, базовые шаги фитбол-аэробики, ритмические и сценические танцы.

Раздел «*Фитбол-атлетика*» имеет общеукрепляющую направленность и включает в себя упражнения, направленные на формирование и укрепление различных мышечных групп (рук, ног, туловища), развитие силовой и общей (аэробной) выносливости.

Использование данных упражнений, кроме радостного настроения, свободного выражения своих эмоций и мышечной нагрузки, дает возможность ребенку повысить уровень физической подготовленности, проявить упорство, терпение и выдержку.

Раздел «*Фитбол-коррекция*» состоит из упражнений коррекционно-профилактической направленности, которые являются основой оздоровления и развития детского организма, формирования у ребенка сознательного стремления к здоровому образу жизни, а также способствуют профилактике различных заболеваний и быстрому восстановлению после физической нагрузки.

В этот раздел входят упражнения для формирования, закрепления и совершенствования правильной осанки, профилактики плоскостопия, развития и укрепления сердечно-сосудистой и дыхательной систем, упражнения пальчиковой гимнастики, игрового самомассажа и расслабления.

Креативно-игровой раздел «*Фитбол-игра*» предусматривает целенаправленную работу педагога по применению специальных упражнений и творческих заданий, включение подвижных, музыкальных игр и эстафет в учебную деятельность, проведение сюжетных уроков.

Данный материал служит основой для закрепления умений и навыков, приобретенных ранее, развивает выдумку и творческую инициативу.

Благодаря использованию упражнений этого раздела расширяются возможности для развития созидательных способностей детей, их познавательной активности, мышления, внимания, раскрепощенности и свободного самовыражения.

Программа соответствует государственной политике в области дополнительного образования, социальному заказу общества и ориентирована на удовлетворение образовательных потребностей детей и родителей.

Адресат программы

Программа рассчитана на детей дошкольного возраста 3-4 лет.

Возрастные психофизические особенности развития

В возрасте 3-4 лет ребенок постепенно выходит за пределы семейного круга. Его общение становится внеситуативным. Взрослый становится для ребенка не только членом семьи, но и носителем определенной общественной функции. Желание ребенка выполнять такую же функцию приводит к противоречию с его реальными возможностями. Это противоречие разрешается через развитие игры, которая становится ведущим видом деятельности в дошкольном возрасте.

Главной особенностью игры является ее условность: выполнение одних действий с одними предметами предполагает их отнесенность к другим действиям с другими предметами. Основным содержанием игры младших дошкольников являются действия с игрушками и предметами-заместителями. Продолжительность игры небольшая. Младшие дошкольники ограничиваются игрой с одной-двумя ролями и простыми, неразвернутыми сюжетами. Игры с правилами в этом возрасте только начинают формироваться.

В младшем дошкольном возрасте развивается перцептивная деятельность. Дети от использования прототипов – индивидуальных единиц восприятия, переходят к сенсорным эталонам – культурно-выработанным средствам восприятия. К концу младшего дошкольного возраста дети могут воспринимать до 5 и более форм предметов и до 7 и более цветов. Способны дифференцировать предметы по величине, ориентироваться в пространстве группы детского сада, а при определенной организации образовательного процесса – и в помещении всего дошкольного учреждения.

Развиваются память и внимание. По просьбе взрослого дети могут запомнить 2-3 слова и 5-6 названий предметов. К концу младшего дошкольного возраста они способны запомнить значительные отрывки из любимых произведений.

Продолжает развиваться наглядно-действенное мышление. При этом преобразования ситуаций в ряде случаев осуществляется на основе целенаправленных проб с учетом желаемого результата. Дошкольники способны установить некоторые скрытые связи и отношения между предметами.

В младшем дошкольном возрасте начинает развиваться воображение, которое особенно наглядно проявляется в игре, когда одни объекты выступают в качестве заместителей других.

Взаимоотношения детей обусловлены нормами и правилами. В результате целенаправленного воздействия они могут усвоить относительно большое количество норм, которые выступают основанием для оценки собственных действий и действий других детей.

Взаимоотношения детей ярко проявляются в игровой деятельности. Они скорее играют рядом, чем активно вступают во взаимодействие. Однако уже в этом возрасте могут наблюдаться устойчивые избирательные взаимоотношения. Конфликты между детьми возникают преимущественно по поводу игрушек. Положение ребенка в группе сверстников во многом определяется мнением воспитателя.

В младшем дошкольном возрасте можно наблюдать соподчинение мотивов поведения в относительно простых ситуациях. Сознательное управление поведением только начинает складываться; во многом поведение ребенка еще ситуативно. Вместе с тем можно наблюдать и случаи ограничения собственных побуждений самим ребенком, сопровождаемые словесными указаниями. Начинает развиваться самооценка, при этом дети в значительной мере ориентируются на оценку воспитателя. Продолжает развиваться также их половая идентификация. Что проявляется в характере выбираемых игрушек и сюжетов.

Цель и задачи Программы

Цель: содействие всестороннему гармоничному развитию личности ребенка, укреплению здоровья, развитию двигательных способностей, профилактике заболеваний опорно-двигательного аппарата и приобщение к здоровому образу жизни.

Для достижения цели решаются следующие задачи:

Оздоровительные задачи:

- Содействовать оптимизации роста и развитию опорно-двигательного аппарата.
- Гармонично развивать мышечную силу, гибкость, выносливость, быстроту.
- Содействовать развитию координационных способностей, функции равновесия, вестибулярной устойчивости.
- Формировать и закреплять навык правильной осанки.
- Содействовать профилактике плоскостопия.
- Способствовать укреплению мышц пальцев, кисти и развивать мелкую моторику рук.
- Содействовать развитию и функциональному совершенствованию сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем организма.
- Способствовать профилактике различных заболеваний, психомоторного, речевого, эмоционального и общего психического состояния занимающихся.

Образовательные задачи:

- Дать детям представление о влиянии занятий фитбол-аэробикой на организм, понятия здорового образа жизни, правилах техники безопасности на занятиях фитбол-аэробикой, профилактике травматизма.
- Формировать знания, умения и навыки, необходимые в разнообразных условиях жизни, обогащать двигательный опыт.
- Прививать навыки личной и общественной гигиены (самообслуживание, соблюдение чистоты).

Развивающие задачи:

- Формировать двигательные навыки и развивать физические способности.
- Способствовать развитию воображения, мышления, познавательной активности.
- Содействовать развитию чувства ритма, музыкального слуха, памяти, внимания, умения согласовывать движения с музыкой.
- Расширять кругозор в области физической культуры, способствовать развитию интереса и потребности к занятиям физическими упражнениями.

Воспитательные задачи:

- Воспитывать умение эмоционального самовыражения, раскрепощённости и творчества в движениях.
- Формировать навыки выразительности, пластичности танцевальных движений.
- Развивать лидерство, инициативу, чувство товарищества, взаимопомощи.
- Воспитывать трудолюбие и стремление к достижению поставленной цели.
- Содействовать формированию коммуникативных умений у детей.

Условия реализации Программы

Форма организации и режим проведения

Изучение учебного материала осуществляется в логической последовательности в сочетании взаимосвязанных занятий. Зачисление детей в группы может происходить на любом этапе образовательной программы, так как в процессе реализации программы постоянно присутствует повторение пройденного материала.

Форма организации дополнительных занятий:

- Очная групповая форма. Группы формируются в соответствии с возрастом, состав группы не более 15 человек (в соответствии с техникой безопасности: занимающиеся с фитболами должны находиться на расстоянии 1,5-2 м друг от друга и от выступающих предметов в зале). Занятия проводятся во второй половине дня, один раз в неделю, в соответствии с СанПином 2.4.1.3049-13 («Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций»); СП 3.1/2.4. 3598-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)»; Стандарт безопасной деятельности образовательной организации, в том числе санитарно-гигиенической безопасности, в целях противодействия распространения в Санкт-Петербурге новой коронавирусной инфекции (COVID-19).
- Форма организации обучения с элементами дистанционного образования родителей (законных представителей) по вопросам основ программного материала в режиме offline.
- В случае вступления в силу нормативного акта РФ о прекращении очной образовательной деятельности в дошкольных образовательных организациях Санкт-Петербурга, предусмотрена внеаудиторная деятельность (1 занятие в месяц).

Материально-техническое обеспечение Программы

Обеспечение помещениями:

- Спортивный зал.
- Кабинет преподавателя.

Оборудование и спортивный инвентарь:

- Мячи для занятий фитбол-аэробикой (диаметр 45, 55, 65см).

- Ковровое покрытие.
- Дополнительный инвентарь для общей физической подготовки: платки, погремушки, мячи разного диаметра, ленточки, обручи, гимнастические скамейки, гантели, гимнастические палки и т.д.
- Аудио- и видеоаппаратура, аудио- и видеоматериалы

Вспомогательное оборудование:

- Оборудование для мест хранения фитболов и спортивного инвентаря.

Учебно-методический материал:

- Научно-методическая литература.
- Документы планирования учебного процесса (программа, планирование).
- Видеозаписи.

ЭОР:

- Страница на Официальном сайте ДОУ <http://xn--90ahiackbce3ab2f.xn--p1ai/eor-dopolnitelnye-obshcheobrazovatelnye-obshcherazvivayushchie-programmy>
- Zoom/YouTube

Кадровое обеспечение

Педагог дополнительного образования, владеющий методикой преподавания фитбол-аэробики у детей дошкольного возраста.

Планируемые результаты как ориентиры освоения воспитанниками

дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

Программа направлена на достижение следующих целевых ориентиров:

- Ребенок знает свойства и функции фитбола, может самостоятельно выполнять знакомые ему упражнения с использованием фитбола;
- Ребенок знает и выполняет правила безопасности на занятиях по фитбол-аэробике;
- Ребенок овладевает основными культурными способами деятельности, проявляет инициативу и самостоятельность в разных видах деятельности;
- Ребенок обладает установкой положительного отношения к миру, к другим людям и самому себе, обладает чувством собственного достоинства; активно взаимодействует со сверстниками и взрослыми, участвует в совместных играх;
- Ребенок обладает развитым воображением, которое реализуется в разных видах деятельности, и прежде всего в игре; ребенок владеет разными формами и видами игры, умеет подчиняться разным правилам и социальным нормам;
- У ребенка развита крупная и мелкая моторика; он подвижен, вынослив, владеет основными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими;
- Ребенок имеет представление о здоровом образе жизни. Воспринимает здоровый образ жизни как ценность.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Учебный план

по реализации Дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы
«Танцы на мячах» для детей 3-4 лет на 2020-2021 учебный год

№	Наименование раздела, темы	Количество часов
1.	Вводное занятие	1
2.	Практическое занятие* (из них внеаудиторных занятий**)	29 (8)
3.	Открытые и итоговые занятия	2

*Каждое практическое занятие содержит реализацию следующих разделов Программы: Фитбол-гимнастика, Фитбол-ритмика, Фитбол-атлетика, фитбол-коррекция, фитбол-игра.

**Внеаудиторные занятия:

В случае вступления в силу нормативного акта РФ о прекращении очной образовательной деятельности в дошкольных образовательных организациях Санкт-Петербурга, предусмотрена внеаудиторная деятельность с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий с помощью видеокурсов или Zoom/YouTube в режиме online/offline.

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Срок обучения	Дата начала обучения по Программе	Дата окончания обучения по Программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов/из них внеаудиторных	Режим занятий	Продолжительность занятий
8 месяцев	05.10.2020	28.05.2021	32	32 /8	1 раз в неделю	15 мин

Внеаудиторные занятия проводятся 1 раз в месяц (каждое четвертое занятие) в случае вступления в силу нормативного акта РФ о прекращении очной образовательной деятельности в дошкольных образовательных организациях Санкт-Петербурга, предусмотрена внеаудиторная деятельность с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий с помощью видеокурсов или Zoom/YouTube в режиме online/offline.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

I. Целевой раздел

Основные задачи

- Дать представление о форме и физических свойствах фитбола.
- Разучить правильную посадку на фитболе.
- Ознакомить с правилами техники безопасности выполнения упражнений на фитболе.
- Учить детей использовать фитбол как предмет, ориентир, препятствие, опора.
- Формировать и закреплять навык правильной осанки.
- Развивать психофизические качества, формировать навыки выполнения основных движений.
- Развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх.
- Воспитывать дружеское взаимоотношение между детьми.

Задачи дистанционного обучения

- Оказание педагогической поддержки родителям в удаленном доступе и помощи в подборе актуальной информации.
- Вовлечение родителей (законных представителей в учебный и воспитательный процесс, дать возможность продуктивно проводить досуг с детьми.
- Предоставить близким воспитанников возможность проявить себя осознанными, внимательными и понимающими родителями, источником вдохновения на новые, интересные дела, партнером, другом и союзником в их детском мире.
- Повторение, закрепление пройденного материала с помощью видеокурсов или Zoom/YouTube в режиме online/offline.

Основы знаний

- Характеристика и содержание фитбол-аэробики.
- Правила безопасности на занятиях фитбол-аэробикой и профилактика травматизма.
- Основы личной гигиены занимающихся.

Формы работы

- Занятия игровые, сюжетные, контрольно-диагностические, учебно-тренирующего характера;
- Игры и упражнения с речитативом;
- Ритмическая гимнастика, танцы, игры и упражнения под музыку;
- Игровые беседы с элементами движений;
- Подвижные игры;
- Взаимодействие с семьями детей по реализации программы (очно и дистанционно).

Принципы работы:

Дидактические:

- систематичность и последовательность;
- развивающее обучение;
- доступность;
- воспитывающее обучение;
- учет индивидуальных и возрастных особенностей;
- сознательность и активность ребенка;
- наглядность.

Специальные:

- непрерывность;
 - последовательность наращивания тренирующих воздействий;
 - цикличность.
- Гигиенические:
- сбалансированность нагрузок;
 - рациональность чередования деятельности и отдыха;
 - возрастная адекватность;
 - оздоровительная направленность всего образовательного процесса;
 - осуществление личностно-ориентированного обучения и воспитания.

Методы работы:

Наглядные:

- наглядно-зрительные приемы (показ физических упражнений, использование наглядных пособий, имитация, зрительные ориентиры);
- наглядно-слуховые приемы (музыка, песни);
- тактильно-мышечные приемы (непосредственная помощь воспитателя).

Словесные:

- объяснения, пояснения, указания;
- подача команд, распоряжений, сигналов;
- вопросы к детям;
- образный сюжетный рассказ, беседа;
- словесная инструкция.

Практические:

- Повторение упражнений без изменения и с изменениями;
- Проведение упражнений в игровой форме;
- Проведение упражнений в соревновательной форме.

Поддержка детской инициативы

Условия, необходимые для развития двигательной активности детей:

- Развивающая предметно-пространственная среда разнообразна по своему содержанию;
- Содержание развивающей среды учитывает индивидуальные особенности и интересы детей разных возрастных групп;
- В общении с детьми преобладает демократический стиль;
- Образовательный процесс строится на основе игры;
- Родители в курсе всего, что происходит в жизни ребенка: чем он занимался, что нового узнал, чем ему нужно помочь в поиске нового и т.д.

Эффективные формы поддержки детской инициативы:

- Совместная деятельность взрослого с детьми, основанная на поиске вариантов решения проблемной ситуации, предложенной самим ребенком.
- Совместная познавательно-исследовательская деятельность взрослого и детей – дидактические игры по физическому развитию.

Взаимодействие с родителями

Месяц	Название мероприятия
Сентябрь	Выступление на родительских собраниях: «Влияние фитбол-аэробики на развитие дошкольников»
Ноябрь	Открытое занятие
Январь	Консультация: «Фитбол-аэробика, как средство профилактики заболеваний опорно-двигательного аппарата»

Май	Открытое занятие
Октябрь - Май	Индивидуальные консультации родителей. Оформление информационных стендов для родителей.
	Взаимодействие с родителями с помощью Интернет-технологий: <ul style="list-style-type: none"> • Видеоматериалы по ознакомлению родителей с основами фитнес-аэробики. • Переписка по электронной почте. • Сменная информация на странице официального сайта

Ожидаемые результаты

- Ребенок знает назначение спортивного зала и правила поведения в нем.
- Знает свойства и функции мяча, а также правила безопасности на занятиях по фитнес-аэробики
- Ребенок знает основы личной гигиены и основы здорового образа жизни.
- Может выполнять комплексы упражнений программы своего года обучения.
- Имеет двигательный «запас» общеразвивающих и танцевальных упражнений.
- Умеет выполнять специальные упражнения для согласования движений с музыкой, согласно программе своего года обучения.
- Умеет выполнять упражнения на развитие физических качеств.
- Демонстрирует уровень физической подготовленности соответственно возрастным нормам физического развития.

II. Содержательный раздел

Планирование и проектирование образовательного процесса

При проведении занятий с детьми четвертого года жизни используются занятия-сказки. Упражнения выполняются детьми по ходу рассказывания сказки. Предметом особого внимания служит работа над осанкой, так как тяжелая походка (на всю стопу), боковые раскачивания тела, полусогнутые ноги, опускание головы, неравномерность шагов обычно бывают главной проблемой детей в этом возрасте.

Учебно-практический материал

1. *Фитбол-гимнастика (общеразвивающая направленность)*

- Строевые упражнения: построение в шеренгу, колонну, круг по ориентирам.
- ОРУ (общеразвивающие упражнения): без предметов, с предметами (платочки, флажки, мячи, погремушки и т.д.), с фитболами.
- Упражнения в равновесии: ходьба по ограниченной поверхности, медленное кружение, стойка на одной ноге с опорой коленом другой о мяч.
- Акробатические упражнения: группировки в приседе, седе, лежа.
- Упражнения направленные на развитие гибкости и подвижности суставов: динамические и статические упражнения на растягивание. Пальчиковая гимнастика.
- Базовые упражнения фитнес-аэробики: основные исходные положения – сед на мяче, лежа животом на мяче; пружинистые движения сидя на мяче; перекаты и переходы – из положения упора присев, руки на мяче, в положение лежа животом на мяче.

2. *Фитбол-ритмика (танцевально-ритмическая направленность)*

- Специальные упражнения для согласования движений с музыкой: хлопки, хлопки по мячу, притопы.

- Танцевальные шаги: шаг на носках; сидя на мяче «елочка», «гармошка».
- Базовые шаги фитбол-аэробики и их связки: march (марш).
- 3. **Фитбол-атлетика (общеукрепляющая направленность)**
 - Упражнения, направленные на развитие силы: упражнения для мышц брюшного пресса, спины, рук, ног и грудных мышц.
 - Упражнения, направленные на развитие гибкости и подвижности суставов: динамические и статические упражнения на растягивание.
 - Упражнения на развитие выносливости: прыжки на месте и с продвижением вперед на двух ногах, ноги врозь-вместе.
- 4. **Фитбол-коррекция (профилактико-корректирующая направленность)**
 - Упражнения на формирование правильной осанки: комплексы упражнений на укрепление различных мышечных групп в различных исходных положениях (лежа на полу, сидя, сидя на мяче).
 - Упражнения для профилактики плоскостопия: ходьба на носках и пятках; сидя на мяче и на полу (стопы на мяче) разведение и сведение носков, пяток, «гармошка», «елочка».
 - Упражнения для укрепления пальцев рук и развитие мелкой моторики: пальчиковая гимнастика.
 - Упражнения на дыхание, расслабление и релаксацию: поsegmentное расслабление; встряхивающие движения; поглаживание, растирание, похлопывание; дыхательная гимнастика.
- 5. **Фитбол-игра (креативно-игровая направленность).**
 - Творческие и игровые задания: упражнения в ходьбе и беге, по звуковому и зрительному сигналу.
 - Музыкально-подвижные игры по возрасту детей.
 - Сюжетные занятия.
- 6. **Дистанционное образование.**
 - Методические рекомендации для родителей.
 - Видеоматериалы по ознакомлению родителей с основами фитбол-аэробики.
 - Видеоматериалы с элементами фитбол-аэробики.
 - Видеоматериалы с элементами фитбол-аэробики (видеозапись занятия или ссылка на вебинарную комнату Zoom рассылается родителям в день проведения внеаудиторного занятия).

Комплексно-тематическое планирование

Месяц	Неделя	Тема	Цели
Октябрь	1, 2	«Мой веселый мяч»	<ul style="list-style-type: none"> • Дать детям представление о форме и физических свойствах фитбола; • Познакомить с правилами работы с большим мячом. • Укреплять мышцы спины, живота, рук и ног. • Формировать у детей правильную осанку • Воспитывать осознанное отношение к своему здоровью.
	3, 4	«Игра и мяч»	<ul style="list-style-type: none"> • Продолжать знакомить детей с правилами работы с большим мячом. Учить детей использовать фитбол как предмет • Укреплять мышцы спины, живота, рук и ног. • Развивать меткость, ловкость. • Формировать у детей правильную осанку • Воспитывать умение играть в коллективе.

	4*	«Повторяем дома»	<ul style="list-style-type: none"> • Прокатывание мяча вперед, толчком двух рук • Катание мяча перед собой (из одной руки в другую) • Ходьба и бег вокруг мяча
Ноябрь	1	«Колобок»	<ul style="list-style-type: none"> • Продолжать знакомить детей с правилами работы с большим мячом. Учить детей использовать фитбол как предмет. • Укреплять мышцы спины, живота, рук и ног. • Развивать меткость, ловкость. • Формировать у детей правильную осанку • Воспитывать умение играть в коллективе.
	2	«Колобок»	Открытое занятие для родителей
	3, 4	«Мяч – опора»	<ul style="list-style-type: none"> • Учить детей правильной посадке на фитболе. • Продолжать знакомить детей с правилами техники безопасности выполнения упражнений на фитболе. • Учить детей использовать фитбол как опора. • Укреплять мышцы спины, живота, рук и ног. • Воспитывать трудолюбие и стремление к достижению поставленной цели.
	4*	«Повторяем дома»	<ul style="list-style-type: none"> • Правильная посадка на мяч • Качание вперед-назад в положении лежа на мяче, поочередно толкаясь руками и ногами
Декабрь	1, 2	«Веселый мяч»	<ul style="list-style-type: none"> • Учить детей подбрасывать и ловить фитбол двумя руками. • Учить сохранять равновесие сидя на мяче • Продолжать учить детей правильной посадке на фитболе. • Укреплять мышцы спины, живота, рук и ног. • Воспитывать умение играть в коллективе.
	3, 4	«Мячик, который скачет»	<ul style="list-style-type: none"> • Продолжать учить детей правильной посадке на фитболе. • Учить выполнять броски фитбола в пол и ловить его после отскока. • Учить детей выполнять пружинистые движения сидя на мяче • Укреплять мышцы спины, живота, рук и ног. • Учить сохранять равновесие, развивать ловкость • Воспитывать бережное отношение к инвентарю
	4*	«Повторяем дома»	<ul style="list-style-type: none"> • Бросок мяча в пол и ловля его после отскока • Пружинистые движения сидя на мяче • Качание вперед-назад в положении лежа на мяче на животе, поочередно толкаясь руками и ногами
Январь	1, 2	«Веселый мяч»	<ul style="list-style-type: none"> • Продолжать учить детей правильной посадке на фитболе, сохраняя равновесие и осанку. • Учить прокатывать фитбол, соблюдая направление. • Учить детей выполнять танцевальный шаг «Гармошка» • Укреплять мышцы спины, живота, рук и ног. • Воспитывать умение играть в коллективе

	3, 4	«Удивительный мяч»	<ul style="list-style-type: none"> • Продолжать учить детей правильной посадке на фитболе, сохраняя равновесие и осанку. • Учить выполнять покачивания вперед-назад и перекаты с пяток на носок в положении сидя на фитболе. • Укреплять мышцы спины, живота, рук и ног. • Учить прокатывать фитбол ногами, соблюдая направление. • Развивать ловкость. • Содействовать формированию коммуникативных умений у детей.
	4*	«Повторяем дома»	<ul style="list-style-type: none"> • Покачивание вперед-назад и перекаты с пяток на носок в положении сидя на фитболе. • Пружинистые движения сидя на мяче • Прокатывание мяча вперед, толкая его двумя ногами
Февраль	1, 2	«Часики»	<ul style="list-style-type: none"> • Учить детей использовать мяч как предмет • Учить детей выполнять базовый шаг march в положении сидя на мяче • Разучивать танец «Часики». • Укреплять мышцы спины, живота, рук и ног. • Воспитывать бережное отношение к инвентарю
	3, 4	«Мяч-качалка»	<ul style="list-style-type: none"> • Обучать базовым положениям при выполнении упражнений с фитболом. • Учить детей выполнять танцевальный шаг елочка сидя на фитболе • Учить детей выполнять переход из положения упора присев, руки на мяче, в положение лежа животом на мяче. • Укреплять мышцы спины, живота, рук и ног. • Продолжать разучивать танец «Часики» • Воспитывать умение играть в коллективе
	4*	«Повторяем дома»	<ul style="list-style-type: none"> • Переход из положения упора присев, руки на мяче, в положение лежа животом на мяче • Базовый шаг march в положении сидя на мяче • Танец «Часики»
Март	1, 2	«Ушастый нянь»	<ul style="list-style-type: none"> • Обучать базовым положениям при выполнении упражнений с фитболом. • Обучать детей подбрасывать фитбол и ловить его двумя руками. • Укреплять мышцы спины, живота, рук и ног. Развивать меткость, ловкость, координацию. • Разучивание танца «Ушастый нянь» • Воспитывать осознанное отношение к своему здоровью.
	3, 4	«Вместе с мячиком»	<ul style="list-style-type: none"> • Обучать базовым положениям при выполнении упражнений с фитболом. • Укреплять мышцы спины, живота, рук и ног. Развивать ловкость, координацию. • Разучивание танца «Ушастый нянь» • Воспитывать осознанное отношение к своему здоровью. • Продолжать учить детей выполнять базовый шаг march (марш), пружинистые движения сидя на мяче;
	4*	«Повторяем дома»	<ul style="list-style-type: none"> • Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками • Танец «Ушастый нянь» • Танец «Часики»

Апрель	1, 2	«Бусины»	<ul style="list-style-type: none"> • Продолжать обучать базовым положениям при выполнении упражнений с фитболом. • Укреплять мышцы спины, живота, рук и ног. Развивать ловкость, координацию. Развивать чувство ритма. • Прокатывание мяча друг другу; • Продолжать разучивание танца: «Ушастый нянь»; • Развивать лидерство, инициативу, чувство товарищества, взаимопомощи.
	3, 4	«Горка»	<ul style="list-style-type: none"> • Обучать базовым положениям при выполнении упражнений с фитболом. • Обучать базовым шагам: march (марш), приставной шаг вправо-влево; • Продолжать учить детей выполнять переход из положения упора присев, руки на мяче, в положение лежа животом на мяче; • Разучивать танец «Мама-квочка». • Развивать ловкость, меткость
	4*	«Повторяем дома»	<ul style="list-style-type: none"> • Прокатывание мяча друг другу • Танец «Ушастый нянь» • Танец «Мама-квочка»
Май	1, 2	«Мама-квочка»	<ul style="list-style-type: none"> • Обучать базовым положениям при выполнении упражнений с фитболом. • Продолжать учить детей выполнять переход из положения упора присев, руки на мяче, в положение лежа животом на мяче; • Закреплять танцевальный шаг гармошка • Разучивание танца «Мама-квочка»
	3	«Игра с мячом»	<ul style="list-style-type: none"> • Обучать базовым положениям при выполнении упражнений с фитболом. • Учить детей использовать мяч как ориентир • Закреплять танцевальные и базовые шаги • Укреплять мышцы спины, живота, рук и ног. Развивать ловкость, координацию. • Продолжать разучивать танец «Мама-квочка» • Формировать устойчивый интерес к двигательным занятиям
	4	«Вот, что мы умеем»	Открытое занятие для родителей (по пройденному материалу)
	4*	«Повторяем дома»	<ul style="list-style-type: none"> • Танец «Часики» • Танец «Ушастый нянь» • Танец «Мама-квочка»

Организационно-методические указания: структура занятий включает традиционную разминку с различными видами ходьбы, бега, упражнениями для рук, туловища, ног на фитболе. Занимающиеся с фитболами должны находиться на расстоянии 1-1,5 м друг от друга и от выступающих предметов в зале. Темп и продолжительность упражнений индивидуальны.

*Внеаудиторные занятия. В случае вступления в силу нормативного акта РФ о прекращении очной образовательной деятельности в дошкольных образовательных организациях Санкт-Петербурга, предусмотрена внеаудиторная деятельность. с помощью видеокурсов или Zoom/YouTube в режиме online/offline.

III. Организационный раздел

Для успешной и безопасной реализации Рабочей программы созданы условия в соответствии с разделом Программы «Условия реализации Программы».

Расписание занятий

Количество занятий в неделю: 1

День недели	Время	Группа
понедельник	17.20 – 17.35	№ 14
вторник	17.20 – 17.35	№ 19

Расписание занятий может меняться в зависимости от комплектования групп.

ОЦЕНОЧНЫЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Формы контроля

Формами отслеживания и фиксации образовательных результатов являются:

- Результаты мониторинга достижения детьми результатов освоения Программы
- Журнал посещаемости детьми занятий

Формой предъявления и демонстрации образовательных результатов являются открытые занятия для родителей.

Система контроля результативности (мониторинг)

Система мониторинга осуществляется в форме педагогической диагностики и обеспечивает комплексный подход к оценке индивидуальных достижений детей, позволяет осуществлять оценку динамики их достижений в соответствии с реализуемой Программой.

Объект педагогической диагностики	Формы и методы педагогической диагностики	Периодичность проведения педагогической диагностики	Сроки проведения педагогической диагностики	Фиксация результатов
Индивидуальные достижения детей в контексте Программы	наблюдение	2 раза в год	Октябрь Май	Диагностическая карта

Методические материалы

- Спортивные залы оборудованы техническими средствами обучения: музыкальный центр, ноутбук, экран, проектор.
- Документы планирования учебного процесса (программа, планирование).

- Учебно-методическое пособие: Фитбол – аэробика для детей «Танцы на мячах» (авторы Сайкина Е.Г., Кузьмина С. В.).
- Видео и аудио материалы по программе «Танцы на мячах»
- Авторские презентации к игровым и открытым занятиям.

ИСТОЧНИКИ ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Анисимова Т.Г., Ульянова С.А. Формирование правильной осанки и коррекция плоскостопия у дошкольников. – Волгоград: Учитель, 2009.
2. Кузьмина С.В. Сайкина Е.Г. Программно-методическое обеспечение занятий фитбол-аэробикой: Учеб.-метод. пособ. СПб.: Изд-во РГПУ им. А.И. Герцена, 2011.
3. Лескова Г.П. Общеразвивающие упражнения в детском саду: Пособие для воспитателей. – М.: Просвещение, 1988.
4. Овчинникова Т.С., Потапчук А.А. Двигательный игротренинг для дошкольников. – СПб.: Издательство Речь; М.: Сфера, 2009.
5. Сайкина Е.Г., Кузьмина С. В. – Фитбол – аэробика для детей «Танцы на мячах»: Учебно – методическое пособие. – СПб.: Издательство РГПУ им. А.И. Герцена, 2008.
6. Сулим Е.В. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 3-5 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2014.
7. Сулим Е.В. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 5-7 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2015.
8. Тимофеева Е.А. Подвижные игры с детьми младшего дошкольного возраста. – М.: Просвещение, 1986.