

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

«ДВОРЕЦ ДЕТСКОГО (ЮНОШЕСКОГО) ТВОРЧЕСТВА
ВСЕВОЛОЖСКОГО РАЙОНА»

«ПРИНЯТО»

На заседании экспертно-
методического совета

протокол № 1
от «30» августа 2018 г.

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор

 А.Т. Моржинский

приказ № 483
от «30» августа 2018 г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
"Школа мяча"

Автор (составитель): Самарина Светлана Анатольевна,
педагог дополнительного образования

Направленность программы: физкультурно-спортивная

Возраст детей, осваивающих программу: 5-7 лет

Срок реализации программы: 1 год

Всеволожск

2018

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа «Школа мяча» физкультурно-спортивной направленности разработана на основе:

Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» (№ 273-ФЗ от 29.12.12);

Приказа Министерства образования и науки РФ «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (№ 1008 от 29.08.13);

Концепции развития дополнительного образования детей в Российской Федерации до 2020 года (№ 1726-р от 04.09.14);

Санитарно-эпидемиологических требований к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей (СанПиН 2.4.4.3172-14);

Санитарно-эпидемиологических требований к содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций (СанПиН 2.4.1.3049-13);

Устава МБОУДО ДДЮТ;

Положения о дополнительных общеразвивающих программах, реализуемых в МБОУДО ДДЮТ.

Актуальность программы.

Актуальность предлагаемой программы состоит в том, что она направлена на разнообразные физические упражнения с фитболом, которые позволяют всесторонне воздействовать на мышечную систему детей, укреплять их костный аппарат, развивать дыхательную и сердечно — сосудистую системы, регулировать обмен веществ, усиливая его функциональный эффект.

В детском организме заложены большие возможности для тренировок, а это дает возможность внедрять доступные детям элементы фитбол-гимнастики в систему физического воспитания ДОУ.

В фитбол-гимнастике дошкольники совершенствуют навыки большинства основных видов движений, вместе с тем – это своеобразная комплексная гимнастика.

Данная программа построена на принципе личностно-ориентированного взаимодействия взрослого с детьми и направлена на развитие координации и ловкости движений, чувства ритма, гибкости, пластичности, внимания и быстроты реакции, способствует воспитанию у дошкольников осознанного отношения к своему здоровью, развитию навыков общения.

Отличительной особенностью программы является, разностороннее физическое развитие детей дошкольного возраста на основе использования фитбол-гимнастики. Все занимающиеся в детском объединении делятся на группы в зависимости от возраста и физической подготовленности.

Элементы фитбол-гимнастики помогают значительно повысить

функциональные возможности детского организма. Важное место в системе физического воспитания детей дошкольного возраста занимают действия с мячом. Упражнения в бросании, катании мячей способствуют развитию глазомера, координации, ловкости, ритмичности, согласованности движений, совершенствуют пространственную ориентировку. Упражнения с мячом различного объема развивают не только крупные, но и мелкие мышцы, увеличивают подвижность в суставах пальцев и кистях, усиливают кровообращение. Они укрепляют мышцы, удерживающие позвоночник, и способствуют выработке хорошей осанки.

Таким образом, фитбол-гимнастика, является на данный момент инновационным направлением в физическом развитии и оздоровлении детей, сочетает в себе все необходимые компоненты для укрепления здоровья ребенка.

Цель программы: развивать физические качества и укреплять здоровье детей, используя методики комплексного воздействия упражнений фитбол-гимнастики на детей дошкольного возраста.

Задачи программы.

Обучающие:

- обучить базовым исходным положениям при выполнении упражнений с фитболом;
- обучить детей сохранять правильную осанку при выполнении упражнений для рук и ног в сочетании с покачиваниями на мяче;
- обучать уверенно, с хорошей амплитудой выполнять упражнения, основные виды движений, играть в подвижные игры с фитболом.

Развивающие:

- развивать силу мышц, поддерживающих правильную осанку с помощью фитболов
- развивать двигательную сферу ребенка и его физические качества: выносливость, ловкость, быстроту;
- содействовать укреплению здоровья;

Воспитательные:

- формировать потребность в систематических занятиях физической культурой;
- воспитывать интерес и потребность в физических упражнениях и играх.

Организационно-педагогические условия

Срок реализации программы – 1 год.

Возраст учащихся – 5-7 лет.

Наполняемость группы – оптимальная – 10 детей, максимальная – 15 учащихся.

Режим занятий: Количество учебных дней – 2 раза в неделю Количество академических часов в день -1 час. Общее количество часов в год - 72 часа.

Продолжительность академического часа зависит от возраста детей (с 4,5-6 лет 25 минут, с 6-7 лет 30 минут).

Минимально допустимый возраст зачисления детей 4,5 года.

Форма обучения – очная

Формы организации образовательной деятельности: групповая.

Формы занятий: физические и ритмические упражнения и игры.

Методы, приемы обучения детей упражнениям и играм с мячом:

- показ образца с одновременным объяснением, выполнением действий и включением в них детей;
- пояснение и показ упражнений;
- повторение упражнения;
- игровые ситуации;
- подвижные игры, игры – эстафеты, музыкально – подвижные игры с хоппом;
- ритмопластика с элементами фитбол - гимнастики;
- звуко – дыхательная гимнастика О. Лобанова, М. Л. Лазарева.

Условия реализации программы.

Учебно-методическое обеспечение.

Учебно-методическое обеспечение представлено доступными в Российской Федерации книгами, руководствами и статьями по фитбол-гимнастике, содержащими сведения об истории возникновения, этикету и безопасности, инвентарю и оборудованию и технике совершения игровых действий и приведенные в списке рекомендуемой литературы.

Материально-техническое обеспечение

Материально-техническое обеспечение включает необходимый набор спортивного инвентаря и оборудования с учетом особенностей образовательного процесса, а также специфики фитбол-гимнастики.

Для занятий необходимо следующее оборудование и инвентарь:

- спортивная площадка на улице,
- спортивный зал, спортивная площадка– для занятий в зависимости от метеорологических условий;
- фитбол-мячи или хоппы диаметром 45 см, 55 см;
- магнитола;
- CD диски;
- мелкое спортивное оборудование для развития различных групп мышц (скакалки, обручи, жгуты, лесенка, перекладины и т.д.).

Планируемые результаты.

В результате освоения программы:

Будут знать:

- физические свойства мячей;
- значение фитбол-гимнастики;
- «Золотые правила» фитбол-гимнастики;
- исходные положения фитбол - гимнастики: стоя с мячом, присед с мячом, сидя на мяче, сидя на полу около мяча, сидя на коленях около мяча, лёжа на мяче (на спине, на животе) лёжа на полу около мяча (на спине, на животе)

Будут уметь:

- сохранять правильную посадку и равновесие на мяче;
- выполнять общеразвивающие упражнения с фитболом;
- выполнять основные движения с фитболом;
- играть в подвижные игры с мячом;
- выполнять несложные ритмические композиции на мяче
- проверять результаты собственных действий.

Система оценки результатов освоения программы.

Для оценки качества и результативности образовательного процесса применяется система отслеживания параметров физического развития детей.

Для оценки результативности освоения программы выбраны следующие параметры развития ребенка: **выносливость, координация.**

В процессе отслеживания динамики изменений показателей развития детей используются следующие методы:

- педагогическое наблюдение;
- выполнение контрольных заданий;
- беседа.
- анкетирование родителей.
-

Оценка **физического развития** проводится по следующим параметрам:

координация – умение ориентироваться в пространстве, демонстрировать хорошую координацию движений, сохранять правильную осанку, умение сохранять равновесие при выполнении статических упражнений; четко, ритмично выполнять различные физические упражнения по показу и на основе словесного описания.

владение мячом – умение выполнять упражнения с мячом, описанные в содержании программы.

Промежуточная аттестация по программе проходит в середине учебного года (в декабре) в виде выполнения контрольных заданий. Итоговой аттестации нет.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ п/п	Разделы программы	Теоретические сведения	Практические сведения	Форма контроля, промежуточной аттестации
1.	Общеразвивающие упражнения с футболом.	2	22	Наблюдение, выполнение заданий
2.	Основные виды движений с использованием мяча	2	21	Наблюдение, выполнение заданий
3.	Подвижные игры с футболом	1	12	Наблюдение, выполнение заданий
4.	Ритмопластика с элементами футбол – гимнастики.	1	8	Наблюдение, выполнение заданий
5.	Контрольные упражнения.	1	2	Наблюдение, опрос, выполнение заданий
6.	Всего часов:	7	65	
Итого: 72				

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Разделы программы	
Общеразвивающие упражнения с футболом 24 ч	- Знакомство с помещением, педагогом. Знакомство с историей возникновения футбола. Понятие о здоровом образе жизни. Инструктаж по технике безопасности. - Формировать представления о форме и физических свойствах футбола - Обучать правильной посадке на футбол - Учить базовым исходным положениям при выполнении упражнений, правильному дыханию - Научить детей сохранять правильную осанку при выполнении упражнений для рук и ног в сочетании с покачиваниями на мяче, при уменьшении площади опоры - Научить выполнению комплекса ОРУ с использованием футбола в едином для всей группы темпе - Обучать ребёнка упражнениям на сохранение равновесия с различными положениями на мяче - Научить выполнению упражнений в расслаблении мышц на футболе

Основные виды движений с использованием мяча 23 ч	- Научить выполнять основные виды движений с использованием фитбола: ходьба бег прыжки метание ползание равновесие
Подвижные игры с фитболом 13 ч	-Сбор на подвижную игру -соблюдение правил игры -выбор водящего -распределение ролей -закрепление пройденного материала
Ритмопластика с элементами фитбол – гимнастики 9 ч	- Учить слушать музыку - закреплять навык выполнения движений четко под музыку - выполнение движений под музыку сидя, стоя на фитболе по показу педагога
Контрольные упражнения 3 ч	Сформированность основных движений детей оценивается согласно возрастным нормам, используется следующие методики Н. О. Озерцкого и Н. И. Гуревич.
72 часа	

Структура образовательной деятельности

- Вводная часть: ходьба, бег, прыжки.
- Основная часть:
- Разминка
- Обучение движениям с мячом
- Дыхательное упражнение
- Подвижная игра
- Заключительная часть: релаксация

Система оценки результатов освоения программы.

Для оценки результативности реализации программы используются следующие формы контроля:

- педагогическое наблюдение;
- беседа
- опрос;
- сдача контрольных нормативов (упражнений) **Приложение № 1.**

Список литературы:

1. Ашмарин Б.А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании. – М.: Физкультура и спорт, 1978.
2. Воротилкина И.М. «Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ» - издательство НЦ ЭНАС, 2004.
3. Николаева Н.И. «Школа мяча» - издательство «Детство-пресс», 2008.
4. Сочеванова Е.А. «Подвижные игры с бегом для детей 4-7 лет» - «Детство-пресс», 2009.
5. Овчинникова Т.С., Потапчук А.А. Двигательный игротренинг для дошкольников. – СПб. РЕЧЬ, 2002. – 176 с
6. Филипова С.О., под ред. «Спутник руководителя физического воспитания дошкольного учреждения» - «Детство-пресс», 2005.
7. Хабарова Т.В. «Развитие двигательных способностей старших дошкольников» - издательство «Детство-пресс», 2010.

Список литературы для родителей:

1. ГОЛ! Большая энциклопедия российского футбола. (Создана крупнейшим спортивным порталом ЧЕМПИОНАТ)
2. Иланд-Ольшевски Б. Современная энциклопедия ФУТБОЛ.
3. Моисеев И. Андрей Аршавин. Мы сделали это! История великой победы.
4. Пешкина О. Пониматика. Футбол – это здорово. Для детей 6-8 лет.
5. Овчинникова Т.С., Потапчук А.А. Двигательный игротренинг для дошкольников. – СПб. РЕЧЬ, 2002. – 176 с

Интернет-ресурсы:

1. Комитет по физической культуре и спорту СПб (<http://kfis.spb.ru/>)
2. МРО «Северо-Запад» (<http://www.mronw.ru/>)
3. Организация спортивных мероприятий «Шаг в спорт»

В данном документе пронумеровано, прошнуровано
и скреплено печатью



В.А. Баранова

30.08.2018

) лист 2/2