

Принято:
Педагогический совет
№ 1 от 28.08.19г.

Утверждаю:
Заведующего ГБДОУ д/с №58
Колпинского района СПб



О.М. Базулько./
Приказ № 91-О от 30.08.19г.

**Рабочая программа «Малыши - крепыши»
для детей дошкольного возраста 4 - 5 лет
по фитбол - гимнастике в детском саду**

Составитель:
Корман Жанна Юрьевна

ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

Пояснительная записка

Рабочая программа дополнительного образования детей 4-5 лет «Фитбол гимнастика» разработана в соответствии с Образовательной программой дополнительного образования для детей дошкольного возраста «Танцы на мячах» ГБДОУ детского сада № 58 Колпинского района Санкт-Петербурга, которая, в свою очередь, составлена на основе программы «Танцы на мячах», разработанной на кафедре гимнастики РГПУ им. А.И. Герцена Е.Г. Сайкиной, С.В. Кузьминой (2006г). Рабочая программа определяет содержание и организацию дополнительной образовательной деятельности на уровне дошкольного образования. Рабочая программа предназначена для использования в дошкольных образовательных учреждениях в качестве дополнительного образования детей дошкольного возраста и рассчитана на один год обучения. Разработка Рабочей программы осуществлена в соответствии с: • Законом РФ от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»; • Конвенцией о правах ребенка ООН; • СанПиНом 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций» В рабочей 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. Рабочая программа предназначена для специалистов дополнительного образования, специалистов по физическому воспитанию дошкольных общеобразовательных учреждений для работы с детьми 4-5 лет.

Программа рассчитана на один год:

Занятия проводятся два раза в неделю продолжительностью 20 - минут в спортивном зале.

ОРГАНИЗАЦИЯ ЗАНЯТИЙ

Занятия проводятся во второй половине дня с детьми 4-5 лет

Частота встреч – 2 раза в неделю.

Количество занятий – 56.

Временной аспект – октябрь – май.

Наполняемость группы – 10 человек.

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 сердечнососудистой, 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 фитнесом-аэробикой на организм, понятии здорового образа жизни, правилах техники безопасности на занятиях фитнесом-аэробикой, профилактике травматизма.
- Формировать знания, умения и навыки, необходимые в разнообразных условиях жизни, обогащать двигательный опыт.
- Содействовать развитию чувства ритма, музыкального слуха, памяти, внимания, умения согласовывать движения с музыкой.
- Прививать навыки личной и общественной гигиены (самообслуживание, соблюдение чистоты).
- Формировать двигательные навыки и развивать физические способности.

Воспитательные задачи:

- Воспитывать умение эмоционального самовыражения, раскрепощённости и творчества в движениях.
- Формировать навыки выразительности, пластичности танцевальных движений.
- Развивать лидерство, инициативу, чувство товарищества, взаимопомощи.
- Способствовать развитию воображения, мышления, познавательной активности.
- Воспитывать трудолюбие и стремление к достижению поставленной цели.
- Содействовать формированию коммуникативных умений у детей.
- Расширять кругозор в области физической культуры, способствовать развитию интереса и потребности к занятиям физическими упражнениями.

Возрастные психофизические особенности развития.

В игровой деятельности детей среднего дошкольного возраста появляются ролевые взаимодействия. Они указывают на то, что дошкольники начинают отделять себя от принятой роли. В процессе игры роли могут меняться. Игровые действия начинают выполнять не ради них самих, а ради смысла игры. Происходит разделение игровых и реальных взаимодействий детей. Двигательная сфера ребенка характеризуется позитивными изменениями мелкой и крупной моторики. Развиваются ловкость, координация движения. Дети в этом возрасте лучше, чем младшие дошкольники, удерживают равновесие, перешагивают через небольшие преграды. Усложняются игры с мячом. К концу среднего дошкольного возраста восприятие детей становится более развитым. Увеличивается устойчивость внимания. Ребенку оказывается доступной сосредоточенная деятельность в течение 15-20 минут. Ведущим становится познавательный мотив. У детей формируется потребность в уважении со стороны взрослого, для них оказывается чрезвычайно важной его похвала. Это приводит к их повышенной обидчивости на замечания. 6 Взаимоотношения со сверстниками характеризуются избирательностью, которая выражается в предпочтении одних детей другими. Появляются постоянные партнеры по играм.

Планируемые результаты освоения программы:

- Знает свойства и функции мяча, правила безопасности на занятиях по фитнесу-аэробике, владеет приемами самостраховки.
- Имеет двигательный «запас» общеразвивающих и танцевальных упражнений.
- Может выполнять комплексы упражнений программы своего года обучения

- Умеет ритмично двигаться в различном музыкальном темпе.
- Ребенок умеет выполнять специальные упражнения для согласования движений с музыкой, согласно программе своего года обучения.
- Умеет выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия.
- Умеет выполнять ритмические танцы и творческие задания

СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

Основные задачи

- Продолжать формирование у детей представлений о форме и физических свойствах фитбола.
- Формировать навык правильной посадки на фитболе.
- Продолжать знакомить детей с правилами техники безопасности выполнения упражнений на фитболе.
- Продолжать учить детей использовать фитбол как предмет, ориентир, препятствие, опора.
- Обеспечивать осознанное овладение движениями, развивать самоконтроль и самооценку при выполнении упражнений.
- Формировать навыки выполнения основных видов движений.
- Развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх.
- Воспитывать дружеское взаимоотношение между детьми.

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

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;

ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

Материально-техническое обеспечение Рабочей программы Обеспечение помещениями:

- Спортивный зал.
- Оборудование и спортивный инвентарь:
 - Мячи для занятий фитбол-аэробикой (диаметр 45, 55, 65см).
 - Дополнительный инвентарь для общей физической подготовки: платки, погремушки, мячи разного диаметра, ленточки, обручи, гимнастические скамейки, гантели, гимнастические палки и т.д.

- Аудио- аппаратура.
 - Аудио- и видеоматериалы Вспомогательное оборудование:
 - Оборудование для мест хранения фитболов и спортивного инвентаря.
- Учебно-методический материал:

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

Планирование и проектирование образовательного процесса Учебно-практический материал

Фитбол-гимнастика (общеразвивающая направленность)

- Строевые упражнения: Построение в колонну по одному, в шеренгу, круг; перестроение в колонну по два, по три; равнение по ориентирам; повороты направо, налево, кругом; размыкание и смыкание.
- ОРУ (общеразвивающие упражнения): сидя на мяче без предметов; отбивание, броски и ловля, прокатывание; прыжковые упражнения.
- Упражнения в равновесии: ходьба по ограниченной поверхности с фитболом в руках; стойка на одной ноге с опорой коленом другой о мяч; стойка на одной ноге с мячом на голове.
- Акробатические упражнения: группировки в приседе, седе, лежа; перекаты вправо-влево.
- Упражнения направленные на развитие гибкости и подвижности суставов: динамические и статические упражнения на растягивание. Пальчиковая гимнастика.
 - Базовые упражнения фитбол-аэробики: основные исходные положения – сед на мяче, лежа животом на мяче, лежа спиной на мяче, упор лежа бедрами на мяче; пружинистые движения сидя на мяче. Перекаты и переходы – из положения упора присев, руки на мяче, в положение лежа животом на мяче; из положения сидя на мяче в положение лежа спиной на мяче.

2. Фитбол-ритмика (танцевально-ритмическая направленность)

- Специальные упражнения для согласования движений с музыкой: хлопки, хлопки по мячу, притопы на каждый счет и через счет.
- Танцевальные шаги: шаг на носках, с носка (с мячом в руках); сидя на мяче «елочка», «шаг с притопом», «перекатный шаг».
- Упражнения на развитие выносливости: прыжки на месте и с продвижением вперед на двух ногах, ноги врозь-вместе; прыжки с продвижением вправо-влево, вперед-назад.

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, с мячом в руках, с мячом в ногах).
- 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: посегментное 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. Творческие задания: «Танец загадка», «Танец в кругу». Передача мяча в шеренгах и колоннах.
- Музыкально-подвижные игры по возрасту детей.
- Сюжетные занятия.

Комплексно-тематическое планирование

месяц	Неделя	Тема	Задачи
ноябрь	1,2	«Мой весёлый звонкий 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"> • Обучать базовым положениям при выполнении упражнений с фитболом. *Учить детей использовать фитбол как предмет • Укреплять мышцы спины, живота, рук и ног. • Развивать ловкость. • Разучивать танец «Часики» • Воспитывать умение играть в коллективе.

Месяц	Неделя	Тема	Задачи
Декабрь	1,2	«Ушастый гость»	<ul style="list-style-type: none"> • Продолжать знакомить детей с базовыми положениями при работе с мячом. Учить детей использовать фитбол как предмет. • Разучивать танцевальный шаг (приставной шаг) вперед, назад • Укреплять мышцы спины, живота, рук и ног. • Разучивать танец «Ушастый нянь». • Формировать у детей правильную осанку • Воспитывать осознанное отношение к здоровому образу жизни.
	3,4	«Мяч-опора»	<ul style="list-style-type: none"> • Продолжать знакомить детей с правилами техники безопасности выполнения упражнений на фитболе. • Учить детей использовать фитбол как опора. • Разучивать (приставной шаг) вперед, назад • Укреплять мышцы спины, живота, рук и ног» развивать ловкость, равновесие, координацию. • Продолжать разучивать танец «Ушастый нянь». • Воспитывать трудолюбие и стремление к достижению поставленной цели.

Месяц	Неделя	Тема	Задачи
Январь	1,2	«Курочка и червячок»	<ul style="list-style-type: none"> • Учить детей подбрасывать мяч вверх и бросать вниз фитбол и ловить его двумя руками. • Учить сохранять равновесие сидя на мяче • Продолжать учить детей правильной посадке на фитболе, сохраняя правильную осанку. • Учить детей выполнять переход из положения упора присев, руки на мяче, в положение лежа животом на мяче; • 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. <ul style="list-style-type: none"> • Учить выполнять переход в положение упор лежа бедрами на мяче • Укреплять мышцы спины, живота, рук и ног. Учить сохранять равновесие, развивать ловкость • Продолжать учить танец «Мама-квочка • Воспитывать бережное отношение к инвентарю

Месяц	Неделя	Тема	Задачи
Февраль	1,2	«Мяч и танцы»	<ul style="list-style-type: none"> • Продолжать учить детей правильной посадке на фитболе, сохраняя равновесие и осанку. • Разучивать (приставной шаг) вперед, назад, вправо, влево <ul style="list-style-type: none"> • Разучивать танцевальные шаги. • Разучивать танец «весёлый Енотик» • 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. <ul style="list-style-type: none"> • Разучивать выполнение базовых шагов (приставной шаг) вперед, назад, вправо, влево в связке • Укреплять мышцы спины, живота, рук и ног. Развивать ловкость. координацию • Учить прокатывать фитбол ногами, соблюдая направление.

			<ul style="list-style-type: none"> • Разучивать танец «Весёлый Енотик» • Содействовать формированию коммуникативных умений у детей.
--	--	--	---

Месяц	Неделя	Тема	Задачи
Март	1,2	«Топ-Хлоп»	<ul style="list-style-type: none"> • Учить детей использовать мяч как предмет (перебрасывание фитбола) • Учить сохранению правильной осанки, развивать координацию и равновесие. • Укреплять мышцы спины, живота, рук и ног. • Воспитывать бережное отношение к инвентарю
	3,4	«Наши ножки»	<ul style="list-style-type: none"> • Обучать базовым положениям при выполнении упражнений с фитболом. • Учить детей выполнять (подъем колена) сидя на фитболе • Укреплять мышцы спины, живота, рук и ног. • Воспитывать умение играть в коллективе

Месяц	Неделя	Тема	Задачи
Апрель	1,2	«Капельки подружки»	<ul style="list-style-type: none"> • Обучать базовым положениям при выполнении упражнений с фитболом. • Обучать детей подбрасывать фитбол и ловить его двумя руками. • Учить детей выполнять (подъем колена) сидя на фитболе • Укреплять мышцы спины, живота, рук и ног. • Развивать меткость, ловкость, координацию. • Разучивание танца «Две подружки» • Воспитывать осознанное отношение к своему здоровью
	3,4	«Лесные жители»	<ul style="list-style-type: none"> • Обучать базовым положениям при выполнении упражнений с фитболом. • Укреплять мышцы спины, живота, рук и ног. • Развивать ловкость, координацию. • Разучивать выполнение движений (приставной шаг) вперед, назад, вправо, влево, (подъем колена) в связке • Разучивать танец «Две подружки» • Воспитывать осознанное отношение к своему здоровью.

Месяц	Неделя	Тема	Задачи
Май	1,2	«Волшебный цветок»	<ul style="list-style-type: none"> • Разучивать выполнение (приставной шаг) вперед, назад, вправо, влево, (подъем колена) в связке • Укреплять мышцы спины, живота, рук и ног. Развивать ловкость, координацию. Развивать чувство ритма. • Продолжать учить детей выполнять переход из положения упора присев, руки на мяче, в положение лежа животом на мяче • Разучивание танца: «Волшебный цветок»; • Развивать лидерство, инициативу, чувство товарищества, взаимопомощи. 3
	3,4	«Игра с мячом»	<ul style="list-style-type: none"> • Учить детей использовать мяч как предмет (школа мяча в парах) • Закреплять танцевальные композиции • Укреплять мышцы спины, живота, рук и ног. Развивать ловкость, координацию. • Формировать устойчивый интерес к двигательным занятиям • «Волшебный мяч» <p>Открытое занятие для родителей (по пройденному материалу)</p>

Литература

1. Анисимова Т.Г., Ульянова С.А. Формирование правильной осанки и коррекция плоскостопия у дошкольников. – Волгоград: Учитель, 2009.
2. Воротилкина И.М. Физкультурно-оздоровительная работа в дошкольном образовательном учреждении: Метод. пособие. – М.: Изд-во НЦ ЭНАС, 2006.
3. Кузьмина С.В. Сайкина Е.Г. Программно-методическое обеспечение занятий фитнеса: Учеб.-метод. пособ. СПб.: Изд-во РГПУ им. А.И. Герцена, 2011.
4. Лескова Г.П. Общеразвивающие упражнения в детском саду: Пособие для воспитателей. – М.: Просвещение, 1988.
5. Овчинникова Т.С., Потапчук А.А. Двигательный игротренинг для дошкольников. – СПб.: Издательство Речь; М.: Сфера, 2009.
6. ОТ РОЖДЕНИЯ ДО ШКОЛЫ. Примерная общеобразовательная программа дошкольного образования (пилотный вариант) / под ред. Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. – 2-е изд., испр. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014.
7. Сайкина Е.Г., Кузьмина С. В. – Фитбол – аэробика для детей «Танцы на мячах»: Учебно – методическое пособие. – СПб.: Издательство РГПУ им. А.И. Герцена, 2008.
8. Сулим Е.В. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 3-5 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2014.
9. Сулим Е.В. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 5-7 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2015.
10. Тимофеева Е.А. Подвижные игры с детьми младшего дошкольного возраст