

Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад №83
Фрунзенского района Санкт-Петербурга

Принято

Решением Педагогического совета
ГБДОУ №83 Фрунзенского района
Протокол от 31.08.2023 № 1

Утверждено

Заведующий ГБДОУ № 83
_____ Т. И. Юрченко
Приказ от 01.09.2023 №95



Рабочая программа педагога дополнительного образования

«Фитбол»

физкультурно-оздоровительной направленности

Возраст обучающихся: 3-6 лет

Срок реализации программы: 8 месяцев (октябрь-май)

Автор-составитель:
педагог дополнительного образования
Островская Н.Б.

Санкт-Петербург
2023

Оглавление

1. Актуальность.....	3
1.1.1. Характеристика возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников	4
1.1.2. Объём программы.....	12
1.1.3. Принципы организации обучения.....	Ошибка! Закладка не определена.
1.2. Цель и задачи Программы	12
1.3. Содержание программы.....	13
1.3.1. Учебный план.....	13
1.4. Планируемые результаты освоения программы	15
2. Комплекс организационно-педагогических условий	16
2.1. Календарный учебный график	16
2.2. Организационно-педагогические условия реализации программы	17
2.3. Формы и методы диагностики	19
2.4. Учебно – методическое обеспечение программы	21
2.5. Материально-техническое обеспечение.....	22
3. Методическая литература	22

Актуальность

В современном дошкольном образовании физкультурно – оздоровительному направлению в развитии детей с разными стартовыми возможностями, уделяется непосредственное внимание, которое включает различные виды, в том числе и фитбол гимнастику.

Вибрации мяча, цвет, форма, его амортизационные функции, а также музыкальное сопровождение и многообразие физических упражнений на занятиях, стимулируют различные физиологические процессы в организме ребёнка. Программа создает условия для оздоровления дошкольников с разными стартовыми возможностями, посредством занятий фитбол– гимнастикой, которая формирует двигательную сферу ребенка в развитии силы мышц, поддерживающих правильную осанку; способности удерживать равновесие, развивает физические качества: выносливость, ловкость, быстрота, гибкость.

Способствует формированию у детей практических навыков здорового образа жизни, потребности в систематических занятиях физкультурой и спортом, развивать осознанное отношения к своему здоровью, воспитывать умение бережного отношения к своему организму, оценивать себя и свое состояние.

Адаптированная дополнительная общеобразовательная программа физкультурно-оздоровительной направленности – по уровню освоения ознакомительная.

Данная программа направлена на:

- укрепление здоровья и гармоничное развитие всех органов и систем организма детей в соответствии с их возрастными возможностями;

□ овладение основам техники выполнения обширного комплекса физических упражнений и освоение техники подвижных игр;

□ развитие и совершенствование физических качеств (с преимущественной направленностью на быстроту, ловкость и гибкость);

□ формирование личностных компетенций обучающихся, их поведения в соответствии с общепринятыми нормами морали и спортивной этики;

□ формирование устойчивой мотивации и постоянного интереса к занятиям Фитбол-гимнастикой у детей, одновременно развивая двигательные качества.

Занятия проводятся с дошкольниками младшего возраста 3-6 лет. Предусматривается возможное участие в освоении программы детей с особыми образовательными потребностями (дети с ОВЗ).

Продолжительность обучающей программы 8 месяцев. Занятия проходят два раза в неделю, в год-64 часа.

Продолжительность занятий: младшая группа (3-4 года) -20 минут

средняя группа (4-5 лет) – 30 минут

старшая группа (5-6 лет) – 30 мин.

Форма проведения занятий: групповая.

Занятия проходят во второй половине дня.

1. Пояснительная записка

Упражнения на мячах обладают оздоровительным эффектом, который подтвержден опытом работы специализированных, коррекционных и реабилитационных медицинских центров Европы. За счет вибрации при выполнении упражнений и амортизационной функции мяча улучшаются обмен веществ, кровообращение и микродинамика в межпозвонковых дисках и внутренних органах, что способствует разгрузке позвоночного столба, мобилизации различных его отделов, коррекции лордозов и кифозов.

Упражнения на мячах тренируют вестибулярный аппарат, развивают координацию движений и функцию равновесия, оказывают стимулирующее влияние на обмен веществ организма, активизируют моторно-висцеральные рефлексy.

Упражнения верхом на мяче по своему физиологическому воздействию способствуют лечению таких заболеваний, как остеохондроз, сколиоз, неврастения, астено-невротический синдром и др. Механическая вибрация мяча оказывает воздействие на позвоночник, межпозвонковые диски, суставы и окружающие ткани (Т.С. Овчинникова, А.А. Потапчук, 2003). Практически это единственный вид аэробики, где в выполнение физических упражнений включаются совместно двигательный, вестибулярный, зрительный и тактильный анализаторы, что в геометрической прогрессии усиливает положительный эффект от занятий на фитболах.

1.1. Характеристика возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников

Характеристика возрастных особенностей детей 3-6 лет

К трём годам средний вес ребёнка составляет 15,5 – 16, 0 кг, рост – 100 см. Продолжается интенсивное развитие структуры и функций головного мозга. У ребёнка возрастает стремление действовать самому, выполнять без помощи то, что делают окружающие люди, но его внимание ещё очень неустойчиво, он быстро отвлекается, оставляет одно дело ради другого.

Ребёнок уже способен совершать довольно сложные действия, соблюдая последовательность под руководством взрослого. Большое место в жизни ребёнка занимает игра. Первоначально именно в игре, ребёнку становится доступным сравнительно длительное выполнение целенаправленных действий. Дети способны овладеть умением сопоставлять предметы по длине, высоте, ширине. Постепенно у них формируются представления об основных цветах, формах, с ними затем сравниваются свойства воспринимаемых предметов, что облегчает различие этих свойств и их обозначение.

Происходит дальнейшее развитие памяти, которая в этом возрасте является в основном наглядно – образной. Запоминание непреднамеренное, главным образом в процессе игровой деятельности.

Развивается воображение: ребёнок уже может создать с помощью взрослого ход событий, а затем воспроизвести в игре, действии. Процесс воображения ребёнок сопровождает жестами, мимикой, речью, которые восполняют то, что он ещё не может вообразить.

Дети эмоционально восприимчивы к поведению взрослых: крепнет привязанность к тем, кто проявляет к ним внимание, ласков с ними. Ребёнок с готовностью их слушает, откликается на просьбу или поручение, стремится сделать приятное.

Важной особенностью деятельности детей четвёртого года жизни является возникновение вначале кратковременных, затем более устойчивых форм совместной игры, в процессе которой возникают отношения сотрудничества, взаимопомощи и т.д.

В этом возрасте развиваются ловкость и координация движений. Дети могут удерживать равновесие. Развивается моторика мелкая и общая. Движения становятся более совершенными. Дети способны активно и осознанно разучивать движения, что позволяет расширять основные виды движений. Появляется сосредоточенность на своем самочувствии, начинает волновать тема собственного здоровья. Способны элементарно охарактеризовать свое самочувствие, привлечь внимание взрослого в случае недомогания. Связь мышления и действий сохраняется, но уже не является такой непосредственной как раньше. Во многих случаях не требуется практического манипулирования с объектом, но необходимо отчетливо воспринимать и наглядно представлять объект. Мышление протекает в форме наглядных образов, следуя за восприятием. Внимание становится все более устойчивым. Важным показателем развития внимания является то, в деятельности ребенка появляется действие по правилу – первый необходимый элемент произвольного внимания. Развивается память ребенка, становится более произвольной. Дети этого возраста отличаются многообразием выражения своих чувств, способны проявлять участие, сочувствие, сопереживание, используя средства интонационной речевой выразительности. Отмечается потребность в уважении, похвале, на замечания взрослых реагирует повышенной обидчивостью. Следование правилам бывает неустойчивым – легко отвлекаются на то, что более интересно или «хорошо себя ведут» только в отношении наиболее значимых людей. Социальные нормы и правила поведения не осознаются, однако начинают складываться обобщенные представления о том, «как надо (не надо) себя вести», как «положено» вести себя девочкам, и как – мальчикам. Хорошо выделяют несоответствие нормам и правилам в поведении другого, в своем собственном, эмоционально его переживают, что повышает возможность регулирования поведения. Волевые процессы формируются, поведение ребенка зависит от эмоций, доминирование эгоцентрической позиции в мышлении и поведении.

Дети старшего дошкольного возраста владеют основными движениями, способны к освоению сложных движений. У детей наблюдаются отличия в движениях мальчиков и девочек (у мальчиков – более порывистые, у девочек – мягкие, плавные, уравновешенные), общей конфигурации тела в зависимости от пола ребенка. Активно формируется осанка детей, правильная манера держаться. Посредством целенаправленной и систематической двигательной активности укрепляются мышцы и связки. Более совершенной становится крупная моторика. Развиваются выносливость (способность достаточно длительное время заниматься физическими упражнениями) и

силовые качества (способность применения ребенком небольших по величине усилий на протяжении достаточно длительного времени).

Имеют представление о здоровом образе жизни, ценности здоровья. Самостоятельно выполняют соответствующие возрасту гигиенические процедуры, имеют навыки опрятности.

Внимание становится более устойчивым и произвольным. Могут заниматься не очень интересным на их взгляд, но нужным делом вместе со взрослым. Способны действовать по правилу, которое задается взрослым.

Объем памяти изменяется не существенно. Улучшается ее устойчивость. Для запоминания могут использовать несложные приемы и средства.

Развивается прогностическая функция мышления, что позволяет видеть перспективу событий, предвидеть (предвосхищать) близкие и отдаленные последствия действий и поступков собственных и других людей.

Эмоционально переживают не только оценку своего поведения другими, но и соблюдение ими самими норм и правил, соответствие поведения своим морально-нравственным представлениям. Однако соблюдение норм (дружно играть, делиться игрушками, контролировать агрессию и т.д.), как правило, возможно, лишь во взаимодействии с теми, кто наиболее симпатичен, с друзьями. Эмоционально откликаются на собственные успехи. Зачастую нуждаются в одобрении, поощрении и доброжелательном отношении взрослых.

В поведении формируется возможность саморегуляции, т.е. дети начинают предъявлять к себе те требования, которые раньше предъявлялись им взрослыми. Происходит осознание общепринятых норм и правил поведения и обязательности их выполнения. Проявляют способность к волевой регуляции поведения, преодолению непосредственных желаний, если они противоречат установленным нормам. В связи с ростом осознанности и произвольности поведения, преодолением эгоцентрической позиции (ребенок становится способным встать на позицию другого) - повышаются возможности безопасности жизнедеятельности ребенка. Достаточно адекватно оценивают результаты своей деятельности по сравнению с другими детьми. Характерна завышенная общая самооценка, влияющая на положительное отношение к себе.

Характеристика особенностей развития детей с ТНР

К группе детей с тяжелыми нарушениями речи относятся дети с фонетико-фонематическим недоразвитием речи при дислалии, ринолалии, легкой степени дизартрии;

На I уровне речевого развития у ребёнка наблюдается полное отсутствие или резкое ограничение словесных средств общения.

на II уровне речевого развития в речи ребенка присутствует короткая аграмматичная фраза, словарь состоит из слов простой слоговой структуры (чаще существительные, глаголы, качественные прилагательные)

на III уровне речевого развития в речи ребенка появляется развернутая фразовая речь с выраженными элементами лексико-грамматического и фонетико-фонематического недоразвития;

на IV уровне речевого развития при наличии развернутой фразовой речи наблюдаются остаточные проявления недоразвития всех компонентов языковой системы.

Особенности речевого развития детей с ТНР оказывают влияние и на формирование личности ребенка, на формирование всех психических процессов. Дети имеют ряд психолого-педагогических особенностей, затрудняющих их социальную адаптацию и требующих целенаправленной коррекции имеющихся нарушений.

Особенности речевой деятельности отражаются на формировании у детей сенсорной, интеллектуальной и аффективно-волевой сфер. Отмечается недостаточная устойчивость внимания, ограниченные возможности его распределения. При относительной сохранности смысловой памяти у детей снижена вербальная память, страдает продуктивность запоминания. У детей низкая мнемическая активность может сочетаться с задержкой в формировании других психических процессов.

Связь между речевыми нарушениями и другими сторонами психического развития проявляется в специфических особенностях мышления. Обладая полноценными предпосылками для овладения мыслительными операциями, доступными по возрасту, дети отстают в развитии словесно-логического мышления, с трудом овладевают анализом и синтезом, сравнением и обобщением.

Исследования указывают на то, что у детей с ТНР отмечается недоразвитие познавательной деятельности, у них нарушены восприятие, внимание, память, мышление.

Дети с общим недоразвитием речи воспринимают образ предмета в усложненных условиях с определенными трудностями: увеличивается время принятия решения, дети не уверены в правильности своих, отмечают ошибки опознания.

Объем *зрительной памяти* детей с ТНР практически не отличается от нормы. Исключение касается возможности продуктивного запоминания серии геометрических фигур детьми с дизартрией. Это связано с выраженными нарушениями восприятия формы, слабостью пространственных представлений. С понижением уровня речевого развития, понижается уровень слуховой памяти.

Внимание детей с речевым недоразвитием характеризуется рядом особенностей: неустойчивостью, низким уровнем показателей произвольного внимания, трудностями в планировании своих действий. С трудом сосредотачивают внимание на анализе условий, поиске различных способов и средств в решении задач.

Дети с недоразвитием речи имеют ряд ***особенностей мышления***. У них обнаруживается недостаточный объем сведений об окружающем мире, о свойствах и функциях предметов, возникают трудности в установлении предметно-следственных связей. Проблемную ситуацию оценивают поверхностно.

Так же для них характерны - недостаточная подвижность, инертность, быстрая истощаемость ***воображения***.

У части детей отмечается соматическая ослабленность и замедленное развитие локомоторных функций; им присуще и некоторое отставание в развитии двигательной сферы - недостаточная координация движений, снижение скорости и ловкости их выполнения.

Наибольшие трудности возникают при выполнении движений по словесной инструкции. Часто встречается недостаточная координация пальцев кисти руки, недоразвитие мелкой моторики.

Исследования в области изучения ориентировки в пространстве этой категории детей, выявили, что дети затрудняются дифференцировать понятия «справа» и «слева», а также наблюдаются трудности ориентировки в сторонах собственного тела - понятия «правая-левая нога, рука, ухо, глаз». Пространственные нарушения проявляются и при рисовании, и в дальнейшем, при письме.

У дошкольников с ТНР отмечаются *отклонения в эмоционально-волевой сфере*. Детям присущи нестойкость интересов, пониженная наблюдательность, сниженная мотивация, негативизм, неуверенность в себе, повышенная раздражительность, агрессивность, обидчивость, трудности в общении с окружающими, в налаживании контактов со своими сверстниками. У детей с тяжелыми нарушениями речи отмечаются *трудности формирования саморегуляции и самоконтроля*.

Характеристика особенностей развития детей с ЗПР

У детей с ЗПР наблюдается низкий (по сравнению с нормативно развивающимися сверстниками) уровень развития восприятия. Это проявляется в необходимости более длительного времени для приёма и переработки сенсорной информации; в недостаточности, фрагментарности знаний этих детей об окружающем мире; в затруднениях при узнавании предметов, находящихся в непривычном положении, контурных и схематических изображений. Сходные качества этих предметов воспринимаются ими обычно как одинаковые. Эти дети не всегда узнают и часто смешивают сходные по начертанию буквы и их отдельные элементы; часто ошибочно воспринимают сочетания букв и т. д.

На этапе начала систематического обучения у детей с ЗПР выявляется неполноценность тонких форм зрительного и слухового восприятия, недостаточность планирования и выполнения сложных двигательных программ. У детей этой группы недостаточно сформированы и пространственные представления: ориентировка в направлениях пространства в продолжение довольно длительного периода осуществляется на уровне практических действий; часто возникают трудности при пространственном анализе и синтезе ситуации. Поскольку развитие пространственных представлений тесно связано со становлением конструктивного мышления, то и формирование представлений данного вида у детей с ЗПР также имеет свои особенности. Например, при складывании сложных геометрических фигур и узоров дети с ЗПР часто не могут осуществить полноценный анализ формы, установить симметричность, тождественность частей конструируемых фигур, расположить конструкцию на плоскости, соединить её в единое целое.

Все дети с ЗПР без особого труда справляются с заданием на составление простых картинок, на которых изображен единичный предмет (петух, медведь, собака). Однако при усложнении сюжета необычное направление разреза (диагональный), увеличение количества частей приводят к появлению грубых ошибок и к действиям методом проб и ошибок, то есть заранее составить и продумать план действия дети не могут. Во всех этих случаях детям приходится оказывать различные виды помощи: от организации их деятельности до наглядной демонстрации способа выполнения.

В качестве наиболее характерных для детей с ЗПР особенностей внимания исследователями отмечаются его неустойчивость, рассеянность, низкая концентрация, трудности переключения. Недостатки организации внимания обуславливаются слабым развитием интеллектуальной активности детей, несовершенством навыков и умений самоконтроля, недостаточным развитием чувства ответственности и интереса к учению. У детей с ЗПР отмечается неравномерность и замедленность развития устойчивости внимания, а также широкий диапазон индивидуальных и возрастных различий этого качества.

Ещё одним характерным признаком задержки психического развития являются отклонения в развитии памяти. Отмечаются снижение продуктивности запоминания и его неустойчивость; большая сохранность произвольной памяти по сравнению с произвольной; заметное преобладание наглядной памяти над словесной; низкий уровень самоконтроля в процессе заучивания и воспроизведения, недостаточный объём и точность запоминания; низкий уровень опосредованного запоминания; преобладание механического запоминания над словесно-логическим.

Выраженное отставание и своеобразие обнаруживается и в развитии познавательной деятельности этих детей, начиная с ранних форм мышления - наглядно-действенного и наглядно-образного. Дети могут успешно классифицировать предметы по таким наглядным признакам, как цвет и форма, однако с большим трудом выделяют в качестве общих признаков материал и величину предметов, затрудняются в абстрагировании одного признака и сознательном его противопоставлении другим, в переключении с одного принципа классификации на другой. При анализе предмета или явления дети называют лишь поверхностные, несущественные качества с недостаточной полнотой и точностью. В результате дети с ЗПР выделяют в изображении почти вдвое меньше признаков, чем их нормально развивающиеся сверстники.

Ещё одной особенностью мышления детей с задержкой психического развития является снижение познавательной активности. Одни дети практически не задают вопросов о предметах и явлениях окружающей действительности. Одни из них медлительны, пассивны, с замедленной речью. Другие дети, как правило, задают вопросы, касающиеся в основном внешних свойств окружающих предметов, обычно они несколько расторможены и многословны.

У детей данной категории нарушен и необходимый поэтапный контроль над выполняемой деятельностью, они часто не замечают несоответствия своей работы предложенному образцу, не всегда находят допущенные ошибки, даже после просьбы взрослого проверить выполненную работу.

Среди личностных контактов детей с ЗПР преобладают наиболее простые. У них наблюдаются снижение потребности в общении со сверстниками, а также низкая

эффективность их общения друг с другом во всех видах деятельности. У дошкольников с ЗПР выделяется слабая эмоциональная устойчивость, нарушение самоконтроля во всех видах деятельности, агрессивность поведения и его провоцирующий характер, трудности приспособления к детскому коллективу во время игры и занятий, суетливость, частая смена настроения, неуверенность, чувство страха, манерничанье, фамильярность по отношению к взрослому. Всё это свидетельствует о недоразвитии у детей данной категории социальной зрелости.

Одним из диагностических признаков ЗПР у детей выступает несформированность игровой деятельности. У детей оказываются несформированными все компоненты сюжетно-ролевой игры: сюжет игры обычно не выходит за пределы бытовой тематики; содержание игр, способы общения и действия и сами игровые роли бедны. Диапазон нравственных норм и правил общения, отражаемый детьми в играх, очень невелик, беден по содержанию, следовательно, недостаточен в плане подготовки их к обучению в школе.

Особенности речи детей с ЗПР. Клинические и нейропсихологические исследования выявили отставание в становлении речи детей с ЗПР, низкую речевую активность, недостаточность динамической организации речи. У этих детей отмечается ограниченность словаря, неполноценность понятий, низкий уровень практических обобщений, недостаточность словесной регуляции действий. Наблюдается отставание в развитии контекстной речи; существенно запаздывает развитие внутренней речи, что затрудняет формирование прогнозирования, саморегуляции в деятельности.

Недостаточность словарного запаса связана с недостаточностью знаний и представлений этих детей об окружающем мире, о количественных, пространственных, причинно-следственных отношениях, что в свою очередь определяется особенностями познавательной деятельности личности при задержке психического развития.

Характеристика особенностей развития детей с УО

Как правило дети с УО не фиксируют взор на лице взрослого, у них затруднен контакт с новым взрослым «глаза в глаза», не проявляют желание сотрудничества со взрослыми; эмоционально-личностное общение не переходит в ситуативно-деловое. У них снижена инициатива и активность в коммуникативных проявлениях. В новой ситуации дети «жмутся» к близкому взрослому, просят на руки, капризничают; во многих случаях отмечается «полевое поведение».

Они не выделяют себя из окружающей среды, не могут по просьбе взрослого назвать свое имя, показать свои части тела и лица. У них не формируются представления о себе, о «своем Я», и о своих близких. Для многих из них характерно неустойчивое настроение, раздражительность, порой резкое колебание настроения. Они, как правило, упрямые, плаксивые, часто бывают либо вялыми, либо возбудимыми; не стремятся подражать и взаимодействовать с близкими взрослыми и сверстниками.

У них отмечается выраженная задержка становления навыков опрятности и культурно-гигиенических навыков самообслуживания (отсутствует самостоятельность в быту), полностью зависимы от взрослого.

Способы усвоения общественного опыта самостоятельно не появляются: умения действовать по указательному жесту, готовность действовать совместно со взрослым, действовать по подражанию, ориентировка и действия по речевой инструкции, что, в свою очередь, отрицательно сказывается на всем последующем развитии личности ребенка.

Познавательное развитие: отставание в познавательном развитии проявляется во всех психических процессах: внимании, памяти, восприятии, мышлении и речи. Дети не проявляют интереса к окружающему миру: не рассматривают предметы, не берут самостоятельно игрушки в руки, не манипулируют и не действуют ими. У них отсутствует любознательность и «жажда свободы». Они длительное время не различают свойства и качества предметов, самостоятельно не овладевают методом «проб и ошибок» при выполнении познавательных задач. В старшем дошкольном возрасте они с трудом начинают осваивать сенсорные эталоны (называют некоторые цвета, форму предметов), но при этом не учитывают эти свойства в продуктивных видах деятельности. У них не формируется наглядно-действенное мышление, что отрицательно сказывается на становлении наглядно-образного и логического мышления.

Для них характерно выраженное системное недоразвитие речи: они могут выполнить только простую речевую инструкцию в знакомой ситуации, начинают овладевать коммуникативными невербальными средствами (смотреть в глаза, улыбаться, протягивать руку и др.). В активной речи появляются звукокомплексы и отдельные слова, фразовая речь появляется после 5 лет и позже.

У детей с умеренной умственной отсталостью могут наблюдаться все формы **нарушений речи** - дислалия, дизартрия, анартрия, ринолалия, дисфония, заикание и т. д. Особенность речевых расстройств у них состоит в том, что преобладающим в их структуре является нарушение семантической стороны речи.

Речевые нарушения у этих детей носят системный характер, т.е. страдает речь как целостная функциональная система: нарушены все компоненты речи: ее фонетико-фонематическая сторона, лексика, семантика, грамматический строй. У детей отмечается слабость мотивации, снижение потребности в речевом общении; нарушено смысловое программирование речевой деятельности, создание внутренних программ речевых действий. Речь у них монотонна, маловыразительна, лишена эмоций. Это говорит об особенностях просодических компонентов речи. Нарушения звукопроизношения у умственно отсталых детей определяются комплексом патологических факторов.

Деятельность: у детей своевременно не появляются специфические предметные действия (соотносящие и орудийные), преобладают манипуляции с предметами, иногда напоминающие специфическое использование предмета, но, в действительности, ребенок, производя эти действия, совсем не учитывает свойства и функциональное назначение предметов. Кроме того, эти манипуляции перемежаются неадекватными действиями: ребенок стучит ложкой по столу, бросает машинку, облизывает или сосет игрушку и т. д. Нецеленаправленные и неадекватные действия, равнодушное отношение к результату своих действий – именно эти особенности отличают деятельность ребенка с умеренной умственной отсталостью от деятельности его нормально развивающегося

сверстника. В дошкольный период у детей с умеренной умственной отсталостью не формируются предпосылки и к другим видам детской деятельности – игре, рисованию, конструированию.

Объём программы - Программа рассчитана на детей 3-6 лет, продолжительность обучающей программы для каждой возрастной группы - 8 месяцев. Занятия проходят два раза в неделю, в год-64 часа.

Продолжительность занятий: младшая группа (3-4 года) -20 минут
средняя группа (4-5 лет) – 30 минут
старшая группа (5-6 лет) – 30 мин.

Форма проведения занятий: групповая.

Занятия проходят во второй половине дня.

1.2. Цель и задачи Программы

Цель программы:

Развивать физические качества и укреплять здоровье детей с разными стартовыми возможностями.

Задачи программы:

Оздоровительные:

1. Содействовать развитию опорно-двигательного аппарата;
2. Развивать силу мышц, поддерживающих правильную осанку;
3. Содействовать профилактике плоскостопия;
4. Развивать координационные способности, функцию равновесия, вестибулярную устойчивость;
5. Совершенствование функций организма, повышение его защитных свойств и устойчивости к заболеваниям;
6. Развитие мелкой моторики и речи;

Образовательные:

1. Познакомить о понятии здорового образа жизни, правилах техники безопасности на занятиях, профилактике травматизма.
2. Развивать двигательную сферу ребенка и его физические качества: выносливость, ловкость, быстрота, гибкость.
3. Содействовать чувству ритма, музыкального слуха, памяти, внимания, умения согласовывать движения вместе с музыкой.

Воспитательные:

1. Воспитывать интерес и потребность в физических упражнениях и играх.
2. Развивать интерес и потребность к занятиям физическими упражнениями.
3. Формировать коммуникативные умения у детей.

2. Содержание программы

Учебный план

Для детей 3-4 лет

№	Тема	Количество часов			Форма контроля
		Теория	Практика	Общее кол-во часов	
1.	«Веселый мяч»	1	1	2 часа	опрос
2.	«Техника безопасности»	2	4	6 часов	опрос
3.	«Фитбол - гимнастика»	3	19	22 часа	тестовые задания
4.	«Фитбол – ритмика»	2	20	22 часа	тестовые задания
5	«Фитбол – игра»:	1	9	10 часов	соревнования
6	Подведение итогов обучения. Открытое занятие	1	1	2 часа	открытое занятие
Итого:		10	54	64 часа	

Занятия с детьми каждой возрастной группы проводятся с октября по май два раза в неделю (2 часа), итого в год - 64 ч

1. Тема: «Веселый мяч»

Форма: вводное занятие. Тема рассчитана на 2 занятия.

Теория:

- Представление о форме и физических свойствах фитбола.
- Знакомство с основными положениями на мяче.
- Рассказ, где используют фитболы и что с ними можно делать.

Практика:

- просмотр видеороликов и фильмов;
- иллюстрации и фотоматериал.

Материально-техническое оснащение:

- иллюстрации;
- видеофильмы;

2. Тема: «Техника безопасности»

Форма: вводное занятие. Тема рассчитана на 2 занятия.

Теория:

- Ознакомление с правилами техники безопасности выполнения упражнений на фитболе
- Ознакомить с приемами самостраховки.
- Правильная посадка на мяче.
- Рассматривание иллюстраций.
- правильное поведения в спортивном зале при выполнении упражнений и игровых заданиях.

Практика:

- Познакомить с техникой выполнения упражнений на фитболе, используя метод круговой тренировки.

Материально-техническое оснащение:

- иллюстрации;
- фитболы.

3. Тема: «Фитбол - гимнастика»

Форма: Занятия обучающего характера. Тема рассчитана на 22 занятия.

Теория: ознакомление с общими развивающими упражнениями;

- рассказ

Практика:

- Строевые упр.
- Основные исходные положения на мяче.
- Упражнения общеразвивающие, направленные на развитие силовых способностей и укрепление различных мышечных групп, профилактику плоскостопия, формирование правильной осанки.
- Упр. на растягивание, дыхательные упр., упр. на расслабление.

Материально-техническое оснащение:

- фитболы.
- массажные мячи.

4. Тема: «Фитбол – ритмика»

Форма: Занятия обучающего, смешанного характера. Тема рассчитана на 22 занятия.

Теория: ознакомить с базовыми шагами аэробики, с основами хореографии (позиции ног и рук).

- рассказ

Практика:

- Базовые шаги фитбол аэробики.
- танцевальные шаги,
- ритмические упр.
- танцы на мячах.

Материально-техническое оснащение:

- Фитболы;
- Музыкальный центр;

5.Тема: «Фитбол – игра»:

Форма: Сюжетно-игровое занятие. Тема рассчитана на 10 занятий.

Теория:

- объяснение
- показ

Практика

- игровые задания
- Музыкально-подвижные игры
- Эстафеты

Материально-техническое оснащение:

- Фитболы;
- Музыкальный центр;

6.Тема: Подведение итогов

Форма: комплексно-проверочное занятие, игра. Тема рассчитана на 2 занятия.

Теория: Определение степени овладения знаниями

Практика:

- Демонстрация усвоенных навыков

3. Планируемые результаты освоения программы

- Приобщение детей к здоровому образу жизни
- Усвоение правил безопасности и способов страховки при падениях
- Повышение уровня общефизической подготовки
- Улучшение функциональных данных сердечно-сосудистой и дыхательной систем

По окончании курса дети должны уметь:

1. Иметь представление о правильной осанке. Держать правильное положение тела при выполнении упражнений в партере (сидя, лежа, в приседе).
- 2.Выполнять основные движения с фитболами.
- 3.Уметь выполнять ритмические движения в соответствии с музыкальным сопровождением.
- 4.Контролировать и оценивать свои движения.

Дети с ОВЗ

- Планируемые результаты детей с ОВЗ, приближены к планируемым результатам нормативно развивающихся детей, зависят от стартовых возможностей каждого конкретного ребёнка, с учётом его возможностей здоровья.

4. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Календарный учебный график

Возраст обучающихся	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Количество учебных часов
3-4	02.10.2023	31.05.2024	64
4-5	02.10.2023	31.05.2024	64
5-6	02.10.2023	31.05.2024	64

Календарный график работы с детьми

№	Тема	Количество часов			Форма контроля
		Теория	Практика	Общее кол-во часов	
Октябрь	«Веселый мяч» Вводное занятие. Представление о форме и физических свойствах футбола. Знакомство с основными положениями на мяче Рассказ, где используют футболы и что с ними можно делать.	1	1	2 часа	опрос
Октябрь	«Техника безопасности» Ознакомление с правилами техники безопасности выполнения упражнений на футболе. - Ознакомить с приемами самостраховки. - Правильная посадка на мяче. - Рассматривание иллюстраций. - правильное поведения в спортивном зале при выполнении упражнений и игровых заданиях.	2	4	6 часов	опрос

Ноябрь-декабрь-январь	<p>«Фитбол - гимнастика»</p> <ul style="list-style-type: none"> - Строевые упр. - Основные исходные положения на мяче. - Упражнения общеразвивающие, направленные на развитие силовых способностей и укрепление различных мышечных групп, профилактику плоскостопия, формирование правильной осанки. - Упр. на растягивание, дыхательные упр., упр. на расслабление. 	3	19	22 часа	тестовые задания
Январь-февраль-март-апрель	<p>«Фитбол – ритмика»</p> <ul style="list-style-type: none"> - Базовые шаги фитбол аэробики. - танцевальные шаги, - ритмические упр. - танцы на мячах. 	2	20	22 часа	тестовые задания
Апрель-май	<p>«Фитбол – игра»:</p> <ul style="list-style-type: none"> - игровые задания - Музыкально-подвижные игры - Эстафеты 	1	9	10 часов	соревнования
Май	Подведение итогов обучения. Открытое занятие	1	1	2 часа	открытое занятие
Итого:		10	54	64 часа	

5. Организационно-педагогические условия реализации программы

Условия набора: Учебные группы комплектуются из числа детей дошкольного возраста 3-6 лет с разными стартовыми возможностями, желающих заниматься «Фитбол-гимнастикой» и имеющих письменное разрешение врача-педиатра, при отсутствии медицинских противопоказаний к занятиям и на основании Договора на оказание платных дополнительных услуг, который подписывают родители (законные представители) детей.

Наполняемость группы:

Не превышает 15 человек

Условия формирования группы: одновозрастные, допускается дополнительный набор в течение учебного года

Сроки реализации программы: 8 месяцев (с октября по май), по 2 раза в неделю, всего 64 занятия.

Режим занятий:

возраст 3-4 года – 2 раза в неделю – по 20 минут

возраст 4-5 лет – 2 раза в неделю по 30 минут

возраст 5-6 лет – 2 раза в неделю по 30 минут

Формы организации занятий: групповая.

Виды занятий:

Занятие обучающего характера направлено на обучение новым упражнениям (знакомство с содержанием, техникой выполнения, с правилами игры и т.д.)

Занятие смешанного характера направлено на разучивание новых движений и совершенствование освоенных ранее.

Занятие вариативного характера основано на хорошо знакомом материале, но включает усложнённые варианты двигательных действий.

Игровое занятие построено на хорошо знакомом материале на основе разнообразных игровых упражнений, различного рода подвижных игр.

Сюжетно-игровое занятие основано на хорошо знакомом материале и строится на целостной сюжетно-игровой ситуации.

Контрольно-проверочное занятие направлено на оценивание уровня подготовленности детей к предстоящим нагрузкам в начале учебного года и на количественную, качественную и теоретическую оценку результатов, достигнутых детьми к концу учебного года.

Педагогические условия для реализации программы: занятия проводятся в спортивном зале, в котором имеется все необходимое оборудование.

На занятиях футбол - гимнастикой существует ряд определенных правил, без знаний которых выполнение упражнений на мячах не принесут должного оздоровительного эффекта.

В целях профилактики травматизма, заниматься на футболе следует на ковровом покрытии и с дистанцией 1,5 -2 м. друг от друга, в удобной обуви на нескользящей подошве.

Мяч должен быть подобран согласно росту занимающихся. Для детей диаметр мяча составляет примерно 45 -55 см. Ребенку следует сесть на надутый мяч и обратить внимание на положение бёдер по отношению к голени. Угол между ними может быть только 90° или чуть больше. Острый угол в коленных суставах создаёт дополнительную нагрузку на связки и ухудшает отток венозной крови. Так, например, для детей 3-5 лет диаметр мяча составляет 45 см., от 6 до 10 лет- 55 см., для детей, имеющих рост 150 - 165 см. диаметр мяча равен 65 см.

Особые условия: при включении в группу занимающихся детей с ОВЗ, на занятия, при необходимости индивидуального сопровождения воспитанников, могут привлекаться родители или педагогический персонал ДОУ. Дети с ОВЗ, при необходимости, осваивают темы занятий в облегчённом виде, в соответствии с перспективным календарным планом занятий, педагог оказывает детям с ОВЗ повышенное внимание.

Методы организации занятий

В процессе реализации программы используются следующие методы и приёмы:

1. Словесные методы:
 - рассказ
 - объяснение
2. Наглядные методы:
 - метод демонстрации
3. Практические методы:
 - упражнения (тренировочные)
4. Метод стимулирования и мотивации:
 - формирование интереса
 - поощрения
5. Методы контроля, самоконтроля и оценки:
 - устный контроль
 - самоконтроль
 - групповая оценка

6. Формы и методы диагностики

Для выяснения уровня освоения программы «Фитбол-гимнастика», формы и методы диагностики предусматривают выполнение тестовых заданий, в соответствии с оценочными заданиями.

Оценочные и диагностические материалы

Для оценки психомоторного развития дошкольников в практике детских образовательных учреждений используются следующие диагностические методики Т.Н.Тарасовой. Они просты в применении, информативны по содержанию и статистически достоверны. Критерии оценки выполнения:

3 - балла – уровень сформированности движения соответствует возрастной норме.

2 - балла – средний уровень, справляется с большинством элементов техники, допускаются незначительные ошибки.

1 - балл – низкий уровень, при выполнении упражнения допускаются значительные ошибки.

0 баллов - неумение ребенка выполнять движение.

Контрольные упражнения для оценки сформированности основных движений

Для оценки физической подготовленности используются три теста:

1.Тест. Ходьба с перешагиванием через кубики.

Семь кубиков располагаются на одной линии на расстоянии 25 – 35 см. друг от друга. Ребенок должен, самостоятельно перешагивать через препятствия, не задевая их.

Оценка выполнения ребенком ходьбы с перешагиванием кубиков

Баллы	Характеристика качества выполнения движения
3	Ребенок перешагивает через кубики, не задевая их, чередуя правую и левую ноги; идет прямо в едином темпе, голову не опускает, движения рук свободные, активные.
2	Идет то переменным то приставным шагом; спину держит прямо; иногда смотрит вниз, контролируя движения.
1	Идет приставным шагом, наклоняется, смотрит под ноги, руки не принимают участие в движении.
0	Идет сбивая кубики, не стараясь ставить ногу между ними; или делает попытку перешагнуть не понимая движения, останавливается; отказывается выполнять упражнение; в движении пропускает кубики между стоп.

2. Тест. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед.

Расстояние для выполнения теста 2,5 метра. Ребенок встает у контрольной отметки и по команде начинает выполнять прыжки на двух ногах с продвижением до второй контрольной отметки.

Баллы	Характеристика качества выполнения движения
3	Прыгает легко, в едином ритме, отталкиваясь одновременно двумя ногами; спину держит прямо, смотрит вперед, выполняет одновременно активное движение руками вперед - назад
2	Нет единого ритма прыжков; с остановками, длина прыжка не равномерна; прыгает на всей стопе, ноги при прыжке прямые или наоборот очень приседает.
1	Чередует продвижение отталкиваясь то одной , то двумя ногами.
0	Выполняет приседание или подпрыгивание на месте; подволакивает ногу, выполняет галоп; переходит на ходьбу или останавливается.

Оценка выполнения прыжков на двух ногах с продвижением вперед

3. Тест. Бросок и ловля мяча.

Ребенок принимает исходное положение: ноги врозь, мяч держит в слегка согнутых руках на уровне пояса. Ребенок выполняет бросок мяча об пол и ловлю его руками 5 раз подряд под счет педагога, не сходя с места или с небольшим смещением ног.

Оценка выполнения бросков и ловли мяча после удара об пол

Баллы	Характеристика качества выполнения движения
-------	---

3	Ребенок принимает исходное положение: ноги врозь, мяч держит в слегка согнутых руках на уровне пояса. Ребенок выполняет бросок мяча об пол и ловлю его руками 5 раз подряд под счет педагога, не сходя с места или с небольшим смещением ног.
2	Принимает правильное исходное положение, но при броске направляет мяч не четко вниз, поэтому двигается за мячом; при ловле, мяч может прижимать к себе; выполняет движение с остановками и передвижениями, нет единого ритма.
1	Принимает правильное исходное положение, но выполняет слабый бросок руками, поэтому при ловле приходится сильно наклоняться за мячом или приседать; иногда ловит мяч, прижимает его к груди.
0	Не всегда принимает правильное исходное положение; бросает мяч в произвольном направлении, поднимает руки вверх, при броске разводит их в стороны выпуская мяч; поймать мяч не удастся, бросает мяч вверх.

7. Учебно – методическое обеспечение программы

Эффективность занятий на мячах зависит от правильного выбора размеров мяча. Футбол подбирается каждому ребёнку индивидуально по росту так, чтобы обеспечить при посадке угол в 90° между туловищем и бедром, бедром и голенью, голенью и стопой. Оптимальные размеры мяча: для детей 3-4 лет – 45см; для детей 5-6 лет – 50см; для детей 6-7 лет – 55см.

Занятия проводятся группой не более 15 человек в проветренном помещении на ковриках в спортивной одежде.

Для занятий с профилактической целью с детьми дошкольного возраста мяч должен быть менее упругим.

Каждое упражнение повторять 3-4 раза, постепенно увеличивая до 6-7 раз.

Упражнения на силу чередовать с упражнениями на растягивание и на расслабление.

При выполнении дыхательных упражнений для увеличения подвижности грудной клетки, вдох сопровождать подниманием рук внешними дугами вверх. Следует обращать внимание на полноценность выдоха. На занятиях с детьми дошкольного возраста используется лёгкая вибрация в спокойном темпе (сидя, не отрывая ягодиц от мяча).

На протяжении всего занятия вести контроль за осанкой детей и способствовать самоконтролю ребёнка за осанкой. Для этого можно использовать такие приёмы, как фиксация правильной осанки в положении стоя и сидя на футболе после остановки по сигналу и во всех исходных положениях во время выполнения упражнений перед каждым повтором. Игровые упражнения, подвижные и малоподвижные игры, предусматривают правила для сохранения правильной осанки.

При выполнении упражнений лёжа животом на футболе с упором руками на полу ладоши должны быть параллельны и расставлены на уровне плечевых суставов. Для большей устойчивости в положении сидя на мяче ноги в опоре стопами на полу располагать на ширине плеч.

При выполнении упражнений лёжа на футболе на спине и животе голова и ноги должны составлять одну прямую линию. При выполнении упражнений футбол не

должен двигаться, за исключением упражнений, связанных с его прокатыванием и перемещением.

Держать мячи вдали от нагревательных приборов, а также не допускать их долгого пребывания под прямыми лучами солнца (свыше 30 градусов), так как материал, из которого сделаны мячи, может расплавиться. Правильное обращение и соблюдение мер предосторожности позволит использовать один и тот же мяч долгие годы даже в том случае, если его будут сдувать и надувать очень часто.

Соблюдать приёмы страховки и само страховки детей.

8. Материально-техническое обеспечение

Технические средства обучения:

магнитофон, фонотека, компьютер, мультимедиа, интернет и т.д.

Оборудование:

шведская стенка, наклонная доска – 2 шт., канат – 2 шт., маты гимнастические – 2 шт., скамья гимнастическая – 3 шт., кубики -20 шт., доска ребристая – 3 шт., ракетки.

Инвентарь:

фитболы – 12 шт., канат – 2 шт., скакалки - 15 шт., теннисные ракетки - 4 шт., теннисные шарики – 31 шт., теннисные мячи - 9 шт., бадминтон 4 набора, дуги – 3 шт., обручи – 20 шт., кегли 30 шт., 3 гимнастические палки 50 шт., мячи – большие - 12 шт, средние - 9 шт., маленькие - 30 шт., пластмассовые - 30 шт., волейбольные - 3 шт, баскетбольные - 2 шт.

Нестандартное оборудование: ленты, корригирующие дорожки.

Демонстрационное оборудование: иллюстрации по темам занятий.

9. Методическая литература

1. Теория и методика физической культуры дошкольников; Учеб. Пособие для студентов, академий, университетов, институтов физической культуры и факультетов физической культуры педагогических ВУЗов / Под ред. С.О.Филипповой, Г.Н.Пономарева. – СПб., «ДЕТСТВО-ПРЕСС»,

2. А.А.Потапчук Как сформировать правильную осанку у ребенка. _ - СПб.: Речь; М.: Сфера, 2009.

3. Кузьмина С.В., Сайкина Е.Г. Програмно-методическое обеспечение занятий фитбол-аэробикой с детьми : Методическое пособие по фитбол- аэробике для специалистов физической культуры дошкольных учреждений. – СПб.: Издательство РГПУ им. А.И.Герцена,2011.

4. Сайкина Е.Г.Кузьмина С.В Теоретико-методические основы занятийфотбол-аэробикой для специалистов физической культуры дошкольных учреждений. – СПб.: Издательство РГПУ им. А.И.Герцена,2011.

5. Т.С. Овчинникова, О.Б. Черная, Л.Б. Баряева. Занятия, упражнения и игры с мячами, на мячах, в мячах. Обучение, коррекция, профилактика: Учебно- методическое пособие к Программе воспитания и обучения дошкольников с ТНР / Под ред. Т.С. Овчинниковой. – СПб.: КАРО, 2010.