

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 7 комбинированного вида»
Управление образования городского округа Первоуральск

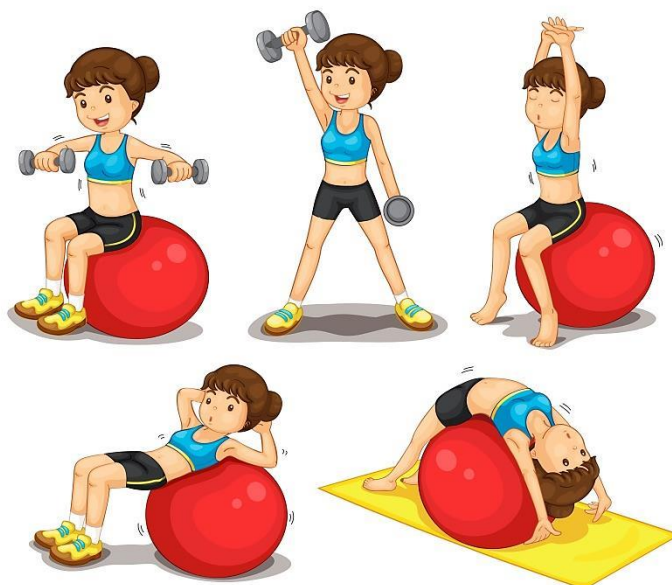
Принята на заседании Педагогического совета
Муниципального автономного дошкольного
образовательного учреждения
«Детский сад № 7 комбинированного вида»
Протокол № 3 от «16» февраля 2023г.

Утверждаю:
Директор Муниципального автономного
дошкольного образовательного учреждения
«Детский сад № 7 комбинированного вида»
Г.Ф. Шугаева
Приказ № 01-029/1 от «16» февраля 2023г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
ДЛЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА
от 4 до 7(8) лет «ФИТБОЛ-АЭРОБИКА»**

на основе программы ФИТБОЛ-АЭРОБИКА
для дошкольников «Танцы на мячах»
Е.Г. Сайкиной, С.В. Кузьминой

срок реализации – 3 года



Автор-составитель:
Ларина Евгения Петровна,
инструктор по физической культуре

г. Первоуральск, 2023г.

Дополнительная общеобразовательная программа – дополнительная общеразвивающей программа для детей дошкольного возраста от 4 до 7(8) лет «ФИТБОЛ-АЭРОБИКА» – г. Первоуральск. – 2023г.

Составители: Власова Юлия Андреевна, заместитель директора по ВМР, Петрова Ксения Юрьевна, старший воспитатель, Ларина Евгения Петровна, инструктор по физической культуре МАДОУ «Детский сад №7»

Дополнительная общеобразовательная программа – дополнительная общеразвивающая программа для детей дошкольного возраста от 4 до 7(8) лет «ФИТБОЛ-АЭРОБИКА» обеспечивает вариативность образовательного маршрута, в соответствии с интересами и способностями воспитанников, направлена на удовлетворение конкретных образовательных потребностей родителей как заказчиков образовательных услуг.

Дополнительная образовательная программа – дополнительная общеразвивающей программа для детей дошкольного возраста от 4 до 7(8) лет «ФИТБОЛ-АЭРОБИКА» разработана с целью развития физических качеств и двигательных способностей детей.

ИНФОРМАЦИОННЫЙ ЛИСТ

Пояснительная записка.....	4
Принципы построения программы.....	5
Методологические подходы к формированию программы.....	6
Характеристика особенностей детей дошкольного возраста.....	7
Требования к уровню подготовленности обучающихся.....	8
Особенности организации образовательного процесса.....	9
Режим занятий: периодичность и продолжительность.....	10
Содержание программы.....	10
Учебный план.....	10
Учебный (тематический) план для группы детей 4-5 лет.....	10
Содержание учебно-тематического плана для группы детей 4-5 лет.....	11
Учебный (тематический) план для группы детей 5-6 лет.....	12
Содержание учебно-тематического плана для группы детей 5-6 лет.....	13
Учебный (тематический) план для группы детей 6-7 лет.....	15
Содержание учебно-тематического плана для группы детей 6-7 лет.....	15
Планируемый результат.....	17
Условия реализации программы.....	18
Календарно-учебный график.....	18
Формы аттестации.....	21
Список литературы.....	22

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа для детей дошкольного возраста от 4 до 7(8) «ФИТБОЛ-АЭРОБИКА» (далее - Программа) относится к программам дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности.

Программа разработана в соответствии с законодательными актами, нормативными документами:

1. Федеральный Закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее – ФЗ);
2. Федеральный закон РФ от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (в редакции 2013 г.);
3. Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р);
4. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (далее – СанПиН);
5. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 05.05.2018 № 298 «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
6. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (далее – Порядок);
7. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 30 сентября 2020 года № 533 «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. N 196»;
8. Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разно уровневые программы)»;
9. Приказ Министерства общего и профессионального образования Свердловской области от 30.03.2018 г. № 162-Д «Об утверждении Концепции развития образования на территории Свердловской области на период до 2035 года»;
10. Устав МАДОУ «Детский сад №7».

За основу взята парциальная программа ФИТБОЛ-АЭРОБИКА для дошкольников «Танцы на мячах» Е.Г. Сайкиной, С.В. Кузьминой. Содержание программы включает образные, танцевальные комплексы упражнений различной направленности (общеразвивающей, силовой, игровой, музыкально-ритмической, профилактико-коррекционной и др.).

В дошкольном возрасте внимание детей неустойчиво, дети отличаются большой подвижностью и впечатлительностью, поэтому нуждаются в частой смене движений. Потребность в двигательной активности у детей дошкольного возраста настолько велика, что врачи и физиологи называют этот период «возрастом двигательной расточительности». Исследования учёных показывают, что состояние здоровья населения, в частности, детей и подростков, катастрофически ухудшается. С каждым годом растёт количество детей, страдающих сердечно-сосудистыми заболеваниями, ожирением, нарушением осанки, речи, зрения, координации движений, деятельности органов дыхания и пр. Снижается сопротивляемость организма к различного рода заболеваниям.

В связи с этим, актуальной становится проблема поиска эффективных путей укрепления здоровья ребёнка, коррекции недостатков физического развития, профилактики заболеваний и увеличения двигательной активности как мощного фактора интеллектуального и эмоционального развития человека, и прежде всего, подрастающего поколения.

Фитбол-аэробика является одним из современных направлений оздоровительной аэробики с использованием больших гимнастических мячей – фитболов. Упражнения на мячах доступны всем, независимо от возраста и состояния здоровья. Эффективность занятий фитбол-аэробикой объясняется комплексным воздействием. На занятиях могут одновременно решаться сразу несколько

задач: развитие двигательных, музыкально-ритмических, творческих способностей, профилактика нарушений осанки и плоскостопия, повышение физической подготовленности, регулирование психоэмоционального состояния, укрепление здоровья и др.

Новизна Программы определяется системой сюжетно-развивающих занятий на фитболах, направленных на профилактику и оздоровление детей дошкольного возраста. Данная общеобразовательная программа педагогически целесообразна, т.к. при её реализации у детей формируются практические навыки здорового образа жизни, потребность в систематических занятиях физкультурой и спортом, развивается осознанное отношение к своему здоровью, воспитывается умение бережно относиться к своему организму, оценивать себя и свое состояние.

Цель Программы: создание оптимальных условий для повышения двигательной активности воспитанников, улучшения их физической подготовленности, укрепления здоровья, профилактики и коррекции различных заболеваний, посредством вовлечения их в регулярные занятия физической культурой и спортом, в частности, - аэробикой.

Задачи:

Образовательные:

1. Вооружить занимающихся знаниями о влиянии занятий фитбол-аэробикой на организм, понятии здорового образа жизни, правилах техники безопасности на занятиях фитбол-аэробикой, профилактике травматизма.

2. Содействовать развитию чувства ритма, музыкального слуха, памяти, внимания, умения согласовывать движения с музыкой.

3. Формировать двигательные навыки и развивать физические способности.

Воспитательные:

1. Формировать устойчивый интерес к занятиям физическими упражнениями, формировать потребность в них.

2. Воспитывать умение эмоционального самовыражения и творчества в движениях.

3. Воспитывать трудолюбие и стремление к достижению поставленной цели.

Развивающие:

1. Развитие основных видов движений (ходьба, бег, прыжки, ползание, лазание, метание, и др.), а также двигательных качеств (сила, быстрота, гибкость, выносливость, ловкость, скоростно-силовые и координационные способности).

2. Содействовать развитию чувства ритма, музыкального слуха, памяти, внимания, умения согласовывать движения с музыкой.

3. Формировать навыки выразительности, пластичности, грациозности и изящества танцевальных движений и танцев.

Оздоровительные:

1. Содействовать оптимизации роста и развитию опорно-двигательного аппарата, координационных способностей, функции равновесия, вестибулярной устойчивости; профилактике плоскостопия.

2. Формировать и закреплять навык правильной осанки.

3. Содействовать развитию и функциональному совершенствованию сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем организма.

Принципы построения Программы:

- принцип индивидуализации (определение посильных заданий с учетом возможностей ребенка);

- принцип систематичности (непрерывность и регулярность занятий);

- принцип наглядности (безукоризненный показ движений педагогом);

- принцип доступности (упражнения разучиваются от простого к сложному, от известного к неизвестному, учитывая степень подготовленности ребенка);

- принцип сознательности и активности (обучение, опирающееся на сознательное и заинтересованное отношение к своим движениям).

Методологические подходы к формированию Программы:

- *личностно-развивающий подход*, который предусматривает организацию образовательной деятельности с учетом того, что развитие личности ребенка является главным критерием его эффективности. Механизм реализации личностно-ориентированного подхода – создание условий для развития личности на основе изучения ее задатков, способностей, интересов, склонностей с учетом признания уникальности личности, ее интеллектуальной и нравственной свободы, права на уважение. Личностно-ориентированный подход концентрирует внимание педагога на целостности личности ребенка и учет его индивидуальных особенностей и способностей. «Реализация личностного подхода к воспитательному процессу предполагает соблюдение следующих условий:

- в центре воспитательного процесса находится личность воспитанника, т.е. воспитательный процесс является антропоцентрическим по целям, содержанию и формам организации;

- организация воспитательного процесса основывается на субъект-субъектном взаимоотношении его участников, подразумевающим равноправное сотрудничество и взаимопонимание педагога и воспитанников на основе диалогового общения;

- воспитательный процесс подразумевает сотрудничество и самих воспитанников в решении воспитательных задач;

- воспитательный процесс обеспечивает каждой личности возможность индивидуально воспринимать мир, творчески его преобразовывать, широко использовать субъектный опыт в интерпретации и оценке фактов, явлений, событий окружающей действительности на основе личностно значимых ценностей и внутренних установок;

- задача педагога заключается в фасилитации, т.е. стимулировании, поддержке, активизации внутренних резервов развития личности» (В.А. Сластенин);

- *личностно-деятельностный подход* рассматривает развитие в ходе воспитания и обучения, как с позиции педагога, так и с позиции ребенка. Организация такого процесса воспитания и обучения предполагает наличие руководства, формула которого у М. Монтессори определена как «Помоги мне сделать это самому». В соответствии с данной установкой педагог видит свою миссию в том, чтобы помочь обучающимся стать людьми: любознательными и пытливыми, знающими и умеющими пополнять знания, думающими, коммуникативными, непредубежденными и обладающими широким кругозором, способными принимать решения и отвечать на вызов, разносторонними, размышляющими и способными к рефлексии;

- *индивидуальный подход* к воспитанию и обучению дошкольника определяется как комплекс действий педагога, направленный на выбор методов, приемов и средств воспитания и обучения в соответствии с учетом индивидуального уровня подготовленности и уровнем развития способностей воспитанников. Он же предусматривает обеспеченность для каждого ребенка сохранения и укрепления здоровья, психического благополучия, полноценного физического воспитания. При этом индивидуальный подход предполагает, что педагогический процесс осуществляется с учетом индивидуальных особенностей воспитанников (темперамента, характера, способностей, склонностей, мотивов, интересов и прочее), в значительной мере влияющих на их поведение в различных жизненных ситуациях. Суть индивидуального подхода составляет гибкое использование педагогом различных форм и методов воздействия с целью достижения оптимальных результатов воспитательного и обучающего процесса по отношению к каждому ребенку. Применение индивидуального подхода должно быть свободным от стереотипов восприятия и гибким, способным компенсировать недостатки коллективного, общественного воспитания;

- *проблемный подход* позволяет сформировать видение образовательной программы с позиций комплексного и модульного представления ее структуры как системы подпрограмм по образовательным областям и детским видам деятельности, организация которых будет способствовать достижению соответствующих для каждой области (направления развития ребенка) целевых ориентиров развития. В таком виде образовательная программа содержит ведущую цель и подцели (задачи), конкретизирующие образовательную деятельность дошкольного образовательного учреждения по основным направлениям (которые оформлены как подпрограммы). Важным для проблемного подхода является проектирование и реализация деятельности образовательной организации по актуальным проблемам, обусловленным противоречиями между возможностями

образовательной организации, интересами общества (запросами родителей) и потребностями ребенка.

Программа рассчитана на три года обучения:

- первый год обучения - для детей 4-5 лет,
- второй год обучения - для детей 5-6 лет,
- третий год обучения – для детей 6-7(8) лет.

Характеристики особенностей развития детей дошкольного возраста

Дошкольный возраст является периодом интенсивного формирования психики на основе тех предпосылок, которые сложились в раннем детстве. По всем линиям психического развития возникают новообразования различной степени выраженности, характеризующиеся новыми свойствами и структурными особенностями. Происходят они благодаря таким факторам, как речь и общение с взрослыми и сверстниками, различным формам познания и включению в различные виды деятельности (игровые, продуктивные, бытовые). Наряду с новообразованиями, в развитии психофизиологических функций возникают сложные социальные формы психики: личность и ее структурные элементы (характер, интересы), субъекты общения, познания и деятельности и их основные компоненты — способности и склонности. Одновременно происходит дальнейшее развитие и социализация ребенка, в наибольшей степени выраженные на психофизиологическом уровне, в познавательных функциях и психомоторике.

Формируются новые уровни психических функций, позволяющие ребенку адаптироваться к социальным условиям и требованиям жизни. При участии взрослых, которые организуют, контролируют и оценивают поведение и деятельность ребенка, происходит включение ребенка в социальные формы жизнедеятельности, в процессы познания и общения, в различные виды деятельности, включая игру и начальные формы труда. Взрослые, родители, воспитатели во многом определяют своеобразие и сложность психического развития дошкольника, поскольку они включают ребенка в разные сферы жизнедеятельности, корректируя процесс его развития.

Возрастная категория детей пятого года жизни

К пяти годам складывается «психологический портрет» личности, в котором важная роль принадлежит компетентности, в особенности интеллектуальной (это возраст «почемучек»), а также креативности.

Физическое развитие

В этом возрасте продолжается рост всех органов и систем, сохраняется потребность в движении. Двигательная активность становится целенаправленной, отвечает индивидуальному опыту и интересу, движения становятся осмысленными, мотивированными и управляемыми. Сохраняется высокая эмоциональная значимость процесса деятельности для ребенка, неспособность завершить ее по первому требованию. Появляется способность к регуляции двигательной активности. У детей появляется интерес к познанию себя, своего тела, его строения, возможностей. У детей возникает потребность действовать совместно, быстро, ловко, в едином для всех детей темпе; соблюдать определенные интервалы во время передвижения в разных построениях, быть ведущим. Уровень функциональных возможностей повышается. Позитивные изменения наблюдаются в развитии моторики. Дошкольники лучше удерживают равновесие, перешагивая через небольшие преграды, нанизывает бусины средней величины (или пуговицы) на толстую леску.

Возрастная категория детей шестого года жизни

Продолжается процесс окостенения скелета ребенка. Дошкольник более совершенно овладевает различными видами движений. Тело приобретает заметную устойчивость. Дети к 6 годам уже могут совершать пешие прогулки, но на небольшие расстояния. Шестилетние дети значительно точнее выбирают движения, которые им надо выполнить. У них обычно отсутствуют лишние движения, которые наблюдаются у детей 3-5 лет. В период с 5 до 6 лет ребенок постепенно начинает адекватно оценивать результаты своего участия в играх соревновательного характера. Удовлетворение полученным результатом к 6 годам начинает доставлять ребенку радость, способствует эмоциональному благополучию и поддерживает положительное отношение к себе («я хороший, ловкий» и т.д.). Уже начинают наблюдаться различия в движениях мальчиков и девочек (у мальчиков - более прерывистые, у девочек – мягкие, плавные). К 6 годам совершенствуется развитие мелкой моторики пальцев рук. Некоторые дети могут продеть

шнурок в ботинок и завязать бантиком. В старшем возрасте продолжают совершенствоваться культурно-гигиенические навыки: умеет одеться в соответствии с условиями погоды, выполняет основные правила личной гигиены, соблюдает правила приема пищи, проявляет навыки самостоятельности. Полезные привычки способствуют усвоению основ здорового образа жизни.

Возрастная категория детей седьмого года жизни

К 7 годам скелет ребенка становится более крепким, поэтому он может выполнять различные движения, которые требуют гибкости, упругости, силы. Его тело приобретает заметную устойчивость, чему способствует усиленный рост ног. Ноги и руки становятся более выносливыми, ловкими, подвижными. В этом возрасте дети уже могут совершать довольно длительные прогулки, долго бегать, выполнять сложные физические упражнения. У семилетних детей отсутствуют лишние движения. Ребята уже самостоятельно, без специальных указаний взрослого, могут выполнить ряд движений в определенной последовательности, контролируя их, изменяя (произвольная регуляция движений). Ребенок уже способен достаточно адекватно оценивать результаты своего участия в подвижных и спортивных играх соревновательного характера. Удовлетворение полученным результатом доставляет ребенку радость и поддерживает положительное отношение к себе и своей команде («мы выиграли, мы сильнее»). Имеет представление о своем физическом облике (высокий, толстый, худой, маленький и т.п.) и здоровье, заботиться о нем. Владеет культурно-гигиеническими навыками и понимает их необходимость.

Требования к уровню подготовленности обучающихся

Первый год обучения (4-5 лет)

Дети должны знать:

- назначение спортивного зала и правила поведения в нём;
- свойства и функции мяча;
- причины травматизма и правила безопасности на занятиях фитбол-аэробикой, самостраховку;
- основы личной гигиены при занятиях физическими упражнениями.

Дети должны уметь:

- выполнять правила техники безопасности на занятиях фитбол-аэробикой;
- выполнять комплексы упражнений программы по фитбол-аэробике первого года обучения;
- выполнять специальные упражнения для согласования движений с музыкой.

Второй год обучения (5-6 лет)

Дети должны знать:

- основные приёмы движений, технику исполнения, правила правильной постановки корпуса, основные положения рук, позиции ног;
- названия изученных техник и элементов;
- основы личной гигиены при занятиях физическими упражнениями.

Дети должны уметь:

- выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия;
- выполнять комплексы упражнений программы по фитбол-аэробике второго года обучения: «Капельки», «Кукушечка», «Людоед», «Ушастый нянь», «Белоруска», «Весёлый мячик», «Ням-ням», «Мама-квочка», «На болоте», «Две подружки», «Волшебный цветок»;
- иметь небольшой двигательный запас общеразвивающих и танцевальных упражнений;
- выполнять специальные упражнения для согласования движений с музыкой.

Третий год обучения (6-7(8)лет)

Дети должны знать:

- влияние занятий фитбол-аэробикой на организм;
- понятие осанки, профилактику нарушений осанки и плоскостопия.

Дети должны уметь:

- владеть приёмами самостраховки;
- выполнять комплексы упражнений программы по фитбол-аэробике третьего года обучения: «Часики», «Ладощка», «Кикимора», «Ку-ку», «Песня на разных языках», «Спляшем, Ваня», «Ква-ква», «Крот и черепаха», «Бегемот», «Цапля», «Марыся», «Фея моря», «Мотылек», «Ладушки»;

- выполнять ритмические танцы и творческие задания на импровизацию движений.

Особенности организации образовательного процесса

Программа предполагает традиционную модель реализации и представляет собой линейную последовательность освоения содержания в течение нескольких лет обучения (3 года) в одной образовательной организации. Форма обучения: очная.

Методы и приемы работы:

- игровой – основной метод, т.к. игра – это основной вид деятельности детей дошкольного возраста. Он придает воспитательно-образовательному процессу привлекательную форму, облегчает запоминание и освоение упражнений, повышает эмоциональный фон занятий, способствует развитию мышления, воображения, творческих способностей детей.

- словесный - создаёт у детей предварительное представление об изучаемом движении (объяснение, рассказ, беседы, команды, распоряжения и т.д.).

- практический заключается в многократном выполнении конкретного движения, упражнения (гимнастического, танцевального, профилактико-корректирующего).

- наглядный включает выразительный показ движения педагогом или ребёнком под счет, с музыкой и т.д.

Программа рассчитана на три года обучения: для детей 4-5 лет, 5-6 лет, и детей 6-7 лет.

Структурную основу Программы составляют: основы знаний, учебно-практический материал, состоящий из пяти разделов, требования к уровню подготовленности занимающихся и материально-техническое обеспечение процесса обучения (Рис. 1).

Практическая часть программы включает следующие разделы:

- «Фитбол-гимнастика» (общеразвивающая направленность);
- «Фитболритмика» (танцевально-ритмическая направленность);
- «Фитбол-атлетика» (общеукрепляющая направленность);
- «Фитбол-коррекция» (профилактико-корректирующая направленность);
- «Фитбол-игра» (креативно-игровая направленность).

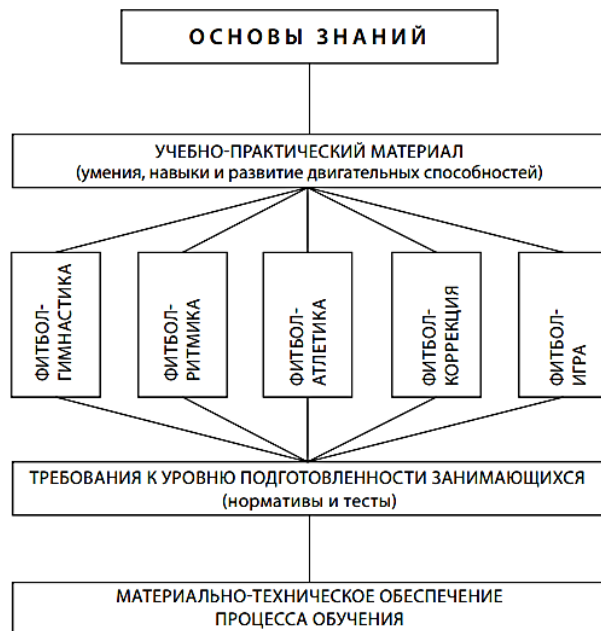


Рис. 1 Структура содержания Программы

Каждый из разделов учебно-практического материала Программы состоит из упражнений и комплексов фитбол-аэробики, рассчитанных на три года обучения. Программный материал представляет собой образно-танцевальные композиции, имеющие различный характер и завершенность. Все упражнения выполняются под определенное музыкальное сопровождение, в зависимости от поставленных задач и выбора средств, имеют разную целевую направленность.

Весь учебный материал распределен на три года обучения, дается последовательно и равномерно на каждом занятии. Содержание тем включает в себя характеристику футбол – аэробики и описание её влияния на организм занимающихся, правила поведения в зале и предупреждения травматизма, основы личной гигиены и здорового образа жизни. Каждое занятие разделено по традиционным частям: подготовительная, основная и заключительная.

Режим занятий: периодичность и продолжительность

Программа рассчитана на детей от 4 до 7(8) лет. Форма проведения занятия: групповая. Учебные группы комплектуются по возрастному принципу, с учётом роста и групп здоровья детей. Численный состав группы 10-15 человек. Состав группы обучающихся – постоянный.

Режим проведения учебных занятий: 2 раза в неделю по 1 академическому часу. Общее количество часов в неделю: 2 часа

Продолжительность одного академического часа:

- для детей 4-5 лет – 20 минут;
- для детей 5-6 лет – 25 минут;
- для детей 6-7(8) лет – 30 минут.

Перерыв между учебными занятиями – 10 минут.

Общее количество учебных часов, запланированных на весь период обучения, необходимых для освоения программы – 216 часов.

Продолжительность части общеобразовательной программы (года обучения), согласно учебному плану, - 72 часа.

Содержание общеразвивающей программы

Учебный план

№ п/п	Название раздела (модуля)	Количество часов (теория/практика)			Формы аттестации/ контроля
		4-5 лет	5-6 лет	6-7 лет	
1.	Вводное занятие	1(1/0)	1(1/0)	1(1/0)	Беседа, показ
2.	Фитбол-гимнастика	16(2/14)	17(3/14)	13(2/11)	Наблюдение
3.	Фитбол-ритмика	17(2/15)	18(3/15)	16(3/13)	Наблюдение
4.	Фитбол-атлетика	13(2/11)	10(2/8)	14(2/12)	Наблюдение
5.	Фитбол-коррекция	13(2/11)	10(2/8)	17(3/14)	Наблюдение
6.	Фитбол-игра	10(1/9)	14(2/12)	9(1/8)	Наблюдение
7.	Требования к уровню подготовленности занимающихся (тестирование)	2(1/1)	2(1/1)	2(1/1)	Показательные выступления
Итого		72(11/61)	72(14/58)	72(13/59)	
Всего по программе: 216 часов					

Учебный (тематический) план группа 4-5 лет

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие	1	1	-	Беседа, показ
2.	Фитбол-гимнастика	16	2	14	Наблюдение
3.	Фитбол-ритмика	17	2	15	Наблюдение
4.	Фитбол-атлетика	13	2	11	Наблюдение
5.	Фитбол-коррекция	13	2	11	Наблюдение
6.	Фитбол-игра	10	1	9	Наблюдение
7.	Требования к уровню подготовленности занимающихся (тестирование)	2	1	1	Показательные выступления
Итого		72	11	61	

Содержание учебно-тематического плана для детей 4-5 лет

1. Вводное занятие.

Теория: Знакомство с группой. Правила безопасности на занятиях фитбол-аэробики и профилактика травматизма. Требования к учащимся. Основы личной гигиены занимающихся.

2. Фитбол-гимнастика (общеразвивающая направленность).

Теория: Правила выполнения упражнений.

Практика:

2.1. Строевые упражнения.

Строевые приемы: «Становись!», «Разойдись!». Походный шаг на месте и в движении, построение в шеренгу, колонну, круг. Перестроение в рассыпную, в шеренгу и колонны. Передвижение по кругу (шагом и бегом) с различными видами фигурной маршрутовки, за педагогом.

2.2. Общеразвивающие упражнения.

Общеразвивающие упражнения, сидя на мяче, без предметов: основные движения рук, ног, туловища, комбинированные упражнения; прыжки, бег.

Общеразвивающие упражнения с фитболом: ОРУ с мячом в руках, перекаты, броски, ловля.

Общеразвивающие упражнения сидя на мяче с предметами: с платочками, ленточками, мягкими игрушками.

2.3. Упражнения в равновесии.

Равновесие в положении сидя на мяче ноги вместе. Равновесие в в положении сидя на мяче, с захватом его ногами, руки в стороны.

2.4. Акробатические упражнения.

Группировка в положении лежа. Перекаты вправо, влево.

2.5. Упражнения, направленные на развитие гибкости и подвижности суставов.

Игровой стретчинг. Упражнения на растягивание.

2.6. Базовые упражнения фитбол-аэробики.

Основные исходные положения: сед на мяче; упор лежа животом на мяче. Пружинные движения: сидя на мяче (медленно).

Перекаты и переходы: из упора присев, руки на мяче, в упор лежа животом на мяче; из положения сидя на мяче в положение стоя, придерживая мяч рукой.

2.7. Комплексы упражнений: «Кукушечка», «Часики», «Воробьиная дискотека», «Упражнения с платочками (ленточками)», «Ладошки», «Крот и черепаха».

3. Фитбол-ритмика (танцевально-ритмическая направленность).

Теория: Правила выполнения упражнений.

Практика:

3.1. Специальные упражнения для согласования движений с музыкой.

Специальные упражнения для согласования движений с музыкой: хлопки, хлопки по мячу, притопы на каждый счет и через счет. Выполнение игровых заданий на определение ритмического рисунка. Ходьба, бег и ОРУ в различном темпе.

3.2. Основы хореографии.

Танцевальные позиции рук: подготовительная, первая, вторая, третья; перевод рук из одной позиции в другую.

3.3. Танцевальные шаги.

Шаг на носках, с носка (с мячом в руках). Шаг с притопом. Сидя на мяче «елочка» (одной и двумя ногами).

3.4. Ритмические танцы.

Танцы в парах и индивидуальные: «Танец утят», «Кузнечик», «Танец сидя».

3.5. Базовые шаги фитбол-аэробики и их связки

Марш, приставной шаг вперед, назад, в сторону; подъем колена, прыжок ноги врозь – ноги вместе.

3.6. Комплексы упражнений: «Ладушки», «Спляшем, Ваня!».

4. Фитбол-атлетика (общеукрепляющая направленность).

Теория: Правила выполнения упражнений.

Практика:

4.1. Упражнения, направленные на развитие силы.

Упражнения для мышц спины, брюшного пресса, ног (передняя поверхность бедра), рук и грудных мышц.

4.2. Упражнения, направленные на развитие выносливости.

Пружинные покачивания в положении сидя на мече. Прыжки на месте: на двух, на одной ноге; ноги врозь – ноги вместе.

4.3. Комплексы упражнений фитбол-аэробики: «Ква-ква», «Мама-квочка», «Бегемот».

5. Фитбол-коррекция (профилактико-корректирующая направленность).

Теория: Правила выполнения упражнений.

Практика:

5.1. Упражнения на формирование правильной осанки

Упражнения для создания представления и формирования правильной осанки. Комплексы ОРУ стоя у опоры. Комплексы упражнений на укрепление различных мышечных групп в различных исходных положениях (лежа на полу, стоя с мячом в руках).

5.2. Упражнения для профилактики плоскостопия.

Ходьба на носках и пятках с мячом в руках. Сидя на мяче и сидя на полу: разведение, сведение носков, пяток, и др.

5.3. Упражнения для укрепления пальцев рук и развития мелкой моторики.

Упражнения пальчиковой гимнастики, упражнения с речитативами (стихи, сказки, игры) сидя на мяче.

5.4. Упражнения на дыхание, расслабление и релаксацию.

Свободное раскачивание руками при поворотах туловища. Расслабление рук, шеи, туловища в положении сидя на мяче. Встряхивающие движения. Элементы самомассажа.

5.5. Комплексы упражнений фитбол-аэробики: «Цапля», «Кошки», «Чебурашка», «Танцующие пальчики».

6. Фитбол-игра (креативно-игровая направленность).

Теория: Разучивание правил игры.

Практика:

6.1. Творческие и игровые задания.

Упражнения типа задания в ходьбе и беге, по звуковому, зрительному сигналу. Творческие задания: «Танец загадка», «Танец в кругу».

6.2. Музыкально-подвижные игры.

«Мышеловка», «Совушка», «Сбей кегли», «Рука, нога, живот, спина», «Кто не спрятался...».

6.3. Эстафеты.

Передача и перекаты мяча в шеренгах, колоннах. Бег с перекатами мяча двумя или одной рукой.

6.4. Сюжетные занятия.

«Мой веселый звонкий мяч», «Путешествие в сказку», «В мире животных».

7. Требования к уровню подготовленности занимающихся (тестирование).

Теория: Тестирование.

Практика: Показательные выступления.

**Учебный (тематический) план
группа 5-6 лет**

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие	1	1	-	Беседа, показ
2.	Фитбол-гимнастика	17	3	14	Наблюдение
3.	Фитбол-ритмика	18	3	15	Наблюдение
4.	Фитбол-атлетика	10	2	8	Наблюдение
5.	Фитбол-коррекция	10	2	8	Наблюдение

6.	Фитбол-игра	14	2	12	Наблюдение
7.	Требования к уровню подготовленности занимающихся (тестирование)	2	1	1	Показательные выступления
	Итого	72	14	58	

Содержание учебно-тематического плана для детей 5-6 лет

1. Вводное занятие.

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

2. Фитбол-гимнастика (общеразвивающая направленность).

Теория: Правила выполнения упражнений.

Практика:

2.1. Строевые упражнения.

Построение в шеренгу и колонну по сигналу. Повороты направо, налево, по распоряжению. Строевые приемы: «Становись!», «Разойдись!». Перестроение из одной шеренги в несколько по образному расчету и ориентирам. Размыкание по ориентирам. Перестроение из одной колонны в две и три по выбранным водящим. Ходьба по диагонали

2.2. Общеразвивающие упражнения.

Общеразвивающие упражнения, сидя на мяче, без предметов: основные движения рук, ног, туловища, комбинированные упражнения; прыжки, бег.

Общеразвивающие упражнения с фитболом: ОРУ с мячом в руках, перекаты, броски, ловля, отбивание мяча от пола.

Общеразвивающие упражнения сидя на мяче с предметами: с платочками, ленточками, малыми мячами, мягкими игрушками.

Прыжковые упражнения: прыжки на месте (на двух, на одной; ноги врозь – ноги вместе).

2.3. Упражнения в равновесии.

Равновесие в положении сидя на мяче ноги вместе. Равновесие в стойке на одной ноге с опорой коленом другой о мяч.

2.4. Акробатические упражнения.

Группировка в положении лежа. Перекаты вправо, влево.

2.5. Упражнения, направленные на развитие гибкости и подвижности суставов.

Игровой стретчинг. Упражнения на растягивание.

2.6. Базовые упражнения фитбол-аэробики.

Основные исходные положения: сед на мяче; упор лежа животом на мяче. Пружинные движения: сидя на мяче (медленно).

Перекаты и переходы: из положения сидя на мяче в положение стоя, придерживая мяч рукой; из упора присев, руки на мяче, в положение лежа животом на мяче.

2.7. Комплексы упражнений: «Кукушечка», «Людоед», «Ушастый нянь», «Веселый мячик».

3. Фитбол-ритмика (танцевально-ритмическая направленность).

Теория: Правила выполнения упражнений.

Практика:

3.1. Специальные упражнения для согласования движений с музыкой.

Ходьба на каждый счет и через счет. Хлопки и удары ногой на сильные и слабые доли такта. Сочетание ходьбы с хлопками. Выполнение хлопков с различным ритмическим рисунком. Ходьба, бег и ОРУ в различном темпе.

3.2. Основы хореографии.

Танцевальные позиции рук: подготовительная, первая, вторая, третья; перевод рук из одной позиции в другую.

3.3. Танцевальные шаги.

Шаг на носках, с носка (с мячом в руках). Сидя на мяче «елочка» (одной и двумя ногами).

3.4. Ритмические танцы.

Танцы в парах и индивидуальные: «Танец утят», «Кузнечик», «Танец сидя».

3.5. Базовые шаги фитбол-аэробики и их связи

Марш, приставной шаг вперед, назад, вправо, влево; прыжок ноги врозь – ноги вместе.

3.6. Комплексы упражнений: «Капельки», «Две подружки».

4. Фитбол-атлетика (общеукрепляющая направленность).

Теория: Правила выполнения упражнений.

Практика:

4.1. Упражнения, направленные на развитие силы.

Упражнения для мышц спины, брюшного пресса, ног (передняя поверхность бедра), рук и грудных мышц.

4.2. Упражнения, направленные на развитие выносливости.

Пружинные покачивания в положении сидя на мече. Прыжки на месте: на двух, на одной ноге; ноги врозь – ноги вместе.

4.3. Комплексы упражнений фитбол-аэробики: «Ням-ням», «Мама-квочка».

5. Фитбол-коррекция (профилактико-корректирующая направленность).

Теория: Правила выполнения упражнений.

Практика:

5.1. Упражнения на формирование правильной осанки

Упражнения для создания представления и формирования правильной осанки. Комплексы ОРУ сидя на фитболе. Комплексы упражнений на укрепление мышц спины.

5.2. Упражнения для профилактики плоскостопия.

Ходьба на носках и пятках с мячом в руках. Сидя на мяче: разведение, сведение носков, пяток, и др.

5.3. Упражнения для укрепления пальцев рук и развития мелкой моторики.

Упражнения пальчиковой гимнастики, упражнения с речитативами (стихи, сказки, игры) сидя на мяче.

5.4. Упражнения на дыхание, расслабление и релаксацию.

Свободное раскачивание руками при поворотах туловища. Расслабление рук, шеи, туловища в положении сидя на мяче. Встряхивающие движения. Элементы самомассажа.

5.5. Комплексы упражнений фитбол-аэробики: «Белоруска», «На болоте», «Волшебный цветок».

6. Фитбол-игра (креативно-игровая направленность).

Теория: Разучивание правил игры.

Практика:

6.1. Творческие и игровые задания.

Упражнения типа задания в ходьбе и беге, по звуковому, зрительному сигналу. Творческие задания: «Ай да я!», «Танец в образе».

6.2. Музыкально-подвижные игры.

«Наши дети», «День и ночь», «Автомобили», «Зима и лето», «Воробей и орел», «Рука, нога, живот, спина», «Прятки», музыкально-подвижные игры по ритмике с использованием строевых и общеразвивающих упражнений.

6.3. Эстафеты.

Передача и перекаты мяча в шеренгах, колоннах. Бег с перекатами мяча двумя или одной рукой.

6.4. Сюжетные занятия.

«Мой веселый звонкий мяч», «Путешествие в сказку», «Звезда футбола».

7. Требования к уровню подготовленности занимающихся (тестирование).

Теория: Тестирование.

Практика: Показательные выступления.

**Учебный (тематический) план
группа 6-7 лет**

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие	1	1	-	Беседа, показ
2.	Фитбол-гимнастика	13	2	11	Наблюдение
3.	Фитбол-ритмика	16	3	13	Наблюдение
4.	Фитбол-атлетика	14	2	12	Наблюдение
5.	Фитбол-коррекция	17	3	14	Наблюдение
6.	Фитбол-игра	9	1	8	Наблюдение
7.	Требования к уровню подготовленности занимающихся (тестирование)	2	1	1	Показательные выступления
	Итого	72	13	59	

Содержание учебно-тематического плана для детей 6-7 лет

1. Вводное занятие.

Теория: Влияние занятий фитбол-аэробики на организм занимающихся. Понятие правильной осанки. Профилактика нарушений осанки и плоскостопия. Правила безопасности на занятиях фитбол-аэробики и профилактика травматизма. Основы личной гигиены занимающихся.

2. Фитбол-гимнастика (общеразвивающая направленность).

Теория: Правила выполнения упражнений.

Практика:

2.1. Строевые упражнения.

Строевые приемы: «Становись!», «Разойдись!», повороты направо, налево при шаге на месте, переступанием. Походный шаг на месте и в движении. Построение в шеренгу, колонну круг. Перестроение в рассыпную, в шеренги и колонны по ориентирам или выбранным водящим.

Передвижение по кругу, в обход (шагом и бегом) с различными видами фигурной маршрутовки, за педагогом. Размыкание на вытянутые руки вперед – в стороны.

По мере освоения все строевые упражнения можно выполнять с мячом в руках (или на голове).

2.2. Общеразвивающие упражнения.

Общеразвивающие упражнения, сидя на мяче и сидя ноги вместе, без предметов: основные движения рук, ног, туловища, комбинированные упражнения; прыжки, бег.

Общеразвивающие упражнения с фитболом: ОРУ с мячом в руках, перекаты, броски, ловля, отбивание мяча от пола индивидуально и в парах.

Общеразвивающие упражнения сидя на мяче с предметами: малыми мячами, мягкими игрушками, «гантелями» и др.

Прыжковые упражнения: прыжки на месте (на двух, на одной; ноги врозь – ноги вместе) и с продвижением (вперед-назад, вправо-влево).

2.3. Упражнения в равновесии.

Равновесие в стойке на одной ноге с опорой коленом другой о мяч, руки в стороны. Равновесие в стойке на одной ноге, другая согнута вперед, мяч на голове. Равновесие в положении сидя на мяче, с захватом его ногами, руки в стороны.

2.4. Акробатические упражнения.

Группировка в приседе, седе.

2.5. Упражнения, направленные на развитие гибкости и подвижности суставов.

Суставная гимнастика. Статические и динамические упражнения на растягивание.

2.6. Базовые упражнения фитбол-аэробики.

Основные исходные положения: сед на мяче, ноги вместе; лежа спиной на мяче, лежа животом на мяче; упор лежа бедрами на мяче; лежа боком на мяче; упор боком на мяче, упор стоя животом на мяче.

Пружинные движения: сидя на мяче (медленно и быстро).

Перекаты и переходы: из упора присев, руки на мяче, в упор лежа животом на мяче; из положения сидя на мяче в положение лежа спиной на мяче.

2.7. Комплексы упражнений: «Часики», «Ку-ку», «Песня о разных языках», «Ладощка», «Фея моря».

3. Фитбол-ритмика (танцевально-ритмическая направленность).

Теория: Правила выполнения упражнений.

Практика:

3.1. Специальные упражнения для согласования движений с музыкой.

Хлопки, хлопки по мячу, притопы на каждый счет и через счет. Выполнение игровых заданий на определение ритмического рисунка.

3.2. Основы хореографии.

Танцевальные позиции ног: первая, вторая, третья. Стоя спиной к опоре: полуприседы; подъёмы на носки; выставление ноги вперед на носок, в сторону на носок; поднимание согнутой и прямой ноги вперед, в сторону.

3.3. Танцевальные шаги.

Сидя на мяче «гармошка», «ковырялочка», «шаг с притопом», «перекатный шаг».

3.4. Ритмические танцы.

Танцы в парах и индивидуальные: «Автостоп в парах», «Большая стирка».

3.5. Базовые шаги фитбол-аэробики и их связки

Подъем колена, выпад, бег.

3.6. Комплексы упражнений: «Ладушки», «Спляшем, Ваня!».

4. Фитбол-атлетика (общеукрепляющая направленность).

Теория: Правила выполнения упражнений.

Практика:

4.1. Упражнения, направленные на развитие силы.

Упражнения для мышц спины, брюшного пресса, ног (передняя поверхность бедра), рук и грудных мышц.

4.2. Упражнения, направленные на развитие выносливости.

Прыжки на месте: на двух ногах, на одной ноге; ноги врозь – ноги вместе. Прыжки с продвижением вперед-назад, влево-вправо.

4.3. Комплексы упражнений фитбол-аэробики: «Бегемот», «Ква-ква», «Силачи».

5. Фитбол-коррекция (профилактико-корректирующая направленность).

Теория: Правила выполнения упражнений.

Практика:

5.1. Упражнения на формирование правильной осанки

Комплексы ОРУ стоя у опоры. Упражнения с мячом на голове. Комплексы упражнений на укрепление различных мышечных групп в различных исходных положениях (лежа на полу, сидя, с мячом в руках, с мячом в ногах).

5.2. Упражнения для профилактики плоскостопия.

Сидя на мяче и сидя на полу (стопы на мяче): «гармошка», «елочка» и др.

5.3. Упражнения для укрепления пальцев рук и развития мелкой моторики.

Пальчиковая гимнастика: упражнения с речитативами сидя на мяче.

5.4. Упражнения на дыхание, расслабление и релаксацию.

Посегментное расслабление. Поглаживание, растирание, похлопывание рук, ног, туловища (самомассаж). Дыхательные упражнения.

5.5. Комплексы упражнений фитбол-аэробики: «Цапля», «Марыся», «Кикимора», «Мотылек».

6. Фитбол-игра (креативно-игровая направленность).

Теория: Разучивание правил игры.

Практика:

6.1. Творческие и игровые задания.

Упражнения типа задания в ходьбе и беге, по звуковому, зрительному сигналу. Творческие задания: «Танец-загадка», «Танец в кругу».

6.2. Музыкально-подвижные игры.

«Второй – лишней», «Припев – куплет», «Угадай мелодию», «Дырявая луна», «Пятнашки», «Дракон».

6.3. Эстафеты.

Передача и броски мяча в шеренгах, колоннах. Бег с мячом в руках.

6.4. Сюжетные занятия.

«В гости к морской фее», «Путешествие в Играй город».

7. Требования к уровню подготовленности занимающихся (тестирование).

Теория: тестирование.

Практика: показательное выступление.

Планируемый результат

1. Владеет знаниями о влиянии занятий фитбол-аэробикой на организм, понятии здорового образа жизни, правилах техники безопасности на занятиях фитбол-аэробикой, профилактике травматизма;
2. Развито чувства ритма, музыкального слуха, памяти, внимания, умения согласовывать движения с музыкой;
3. Сформированы двигательные навыки и развиты физические способности;
4. Сформирован устойчивый интерес к занятиям физическими упражнениями, а так же потребность в них;
5. Сформированы навыки выразительности, пластичности, грациозности и изящества танцевальных движений и танцев;
6. Имеется динамика основных видов движений (ходьба, бег, прыжки, ползание, лазание, метание, и др.), а также двигательных качеств (сила, быстрота, гибкость, выносливость, ловкость, скоростно-силовые и координационные способности);
7. Развиты координация движений, чувство динамического равновесия;
8. Проявляет лидерство, инициативу, чувство товарищества, взаимопомощи;
9. Демонстрирует уровень физической подготовленности соответственно возрастным нормам физического развития.

К концу первого года обучения (4-5 лет)

Дети должны знать:

- назначение спортивного зала и правила поведения в нём;
- свойства и функции мяча;
- причины травматизма и правила безопасности на занятиях фитбол-аэробикой, самостраховку;
- основы личной гигиены при занятиях физическими упражнениями.

Дети должны уметь:

- выполнять правила техники безопасности на занятиях фитбол-аэробикой;
- выполнять комплексы упражнений программы по фитбол-аэробике первого года обучения;
- выполнять специальные упражнения для согласования движений с музыкой.

На втором году обучения (5-6 лет)

Дети должны знать:

- основные приёмы движений, технику исполнения, правила правильной постановки корпуса, основные положения рук, позиции ног;
- названия изученных техник и элементов;
- основы личной гигиены при занятиях физическими упражнениями.

Дети должны уметь:

- выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия;
- выполнять комплексы упражнений программы по фитбол-аэробике второго года обучения: «Капельки», «Кукушечка», «Людоед», «Ушастый нянь», «Белоруска», «Весёлый мячик», «Ням-ням», «Мама-квочка», «На болоте», «Две подружки», «Волшебный цветок»;

- иметь небольшой двигательный запас общеразвивающих и танцевальных упражнений;
- выполнять специальные упражнения для согласования движений с музыкой.

На третьем году обучения (6-7(8)лет)

Дети должны знать:

- закрепить знания и навыки, полученные в первый и второй годы обучения и перейти к изучению более сложных элементов;
- влияние занятий фитбол-аэробикой на организм;
- понятие осанки, профилактику нарушений осанки и плоскостопия.

Дети должны уметь:

- владеть приёмами самостраховки;
- выполнять комплексы упражнений программы по фитбол-аэробике третьего года обучения: «Часики», «Ладوشка», «Кикимора», «Ку-ку», «Песня на разных языках», «Спляшем, Ваня», «Ква-ква», «Крот и черепаха», «Бегемот», «Цапля», «Марыся», «Фея моря», «Мотылек», «Ладушки»;
- выполнять ритмические танцы и творческие задания на импровизацию движений.

Участники программы за три года обучения должны приобрести не только танцевальные навыки, но и научиться трудиться в детском коллективе, добиваясь высоких результатов.

Условия реализации программы

Организационно-педагогические условия

Календарный учебный график на 2022-2023 учебный год

№ п/п	Основные характеристики образовательного процесса	
1	Количество учебных недель	36
2	Количество учебных дней	72
3	Количество часов в неделю	2
4	Количество часов общее	144
5	Недель в I полугодии	18
6	Недель во II полугодии	18
7	Начало занятий	01.09.2022
8	Каникулы	нет
9	Выходные дни	04.11.2022 31.12.2022 – 08.01.2023 23.02.2023 08.03.2023 01.05.2023 09.05.2023
10	Окончание учебного года	31.05.2023

Материально-техническое обеспечение

Занятия проводят в музыкально-спортивном зале. Пол в музыкально-спортивном зале должен быть ровным, без выбоин и выступов, нескользким, но при этом – предоставлять достаточную свободу при резких поворотах, шаркающих движениях и т.п. Пол музыкально-спортивного зала подвергается большим нагрузкам, поэтому должен быть прочным и долговечным. Быть бесшумным, экологически безопасным, устойчивым к воздействию влаги, удобным для чистки и мытья.

Музыкально-спортивный зал должен иметь по возможности прямое естественное освещение; искусственное освещение в залах осуществляется светильниками рассеянного или отражённого

света. Освещение должно быть равномерным и обеспечивать необходимый уровень горизонтальной и вертикальной освещённости в соответствии с установленными нормами.

Перечень оборудования и спортивного инвентаря:

1	Музыкальный центр	1
2	Фитбол (диаметр 45-55 см)	10
3	Коврик гимнастический	10
4	Скамейка гимнастическая	2
5	Мяч (диаметр 10 см)	10
6	Мяч (диаметр 20 см)	10
7	Гимнастические палки	10
8	Гантели 0,5 кг	10 пар
9	Обручи	10
10	Измерительная лента	1
11	Секундомер	1

Кадровое обеспечение

Программу реализует инструктор по физической культуре, прошедший курсы повышения квалификации по программе «Педагог дополнительного образования» не менее 72 часов.

Методические материалы

Организация занятий складывается из подготовки к ним педагога и занимающихся, инвентаря и оборудования; своевременного начала и окончания занятия.

Все занятия по фитбол-айробике составляются согласно педагогическим принципам. По своему содержанию они должны соответствовать возрастным особенностям занимающихся, их физической подготовленности, уровню здоровья и физического развития, а также решать в единстве задачи оздоровления, обучения и воспитания.

Структура занятий по фитбол-айробике соответствует требованиям построения и проведения оздоровительных занятий по физической культуре для разного контингента занимающихся.

Занятия должны отвечать интересам занимающихся, быть динамичными, познавательными, включать инновационные технологии обучения и разнообразные средства оздоровительных методик и фитнес-технологий.

За основу построения занятия принято деление его на три части: подготовительную, основную, заключительную. Наличие этих частей и расположение их только в этой последовательности обеспечивается биологическими закономерностями функционирования организма, определяющими его работоспособность, и логикой развертывания учебно-воспитательного процесса в двигательной деятельности.

Продолжительность частей занятия может быть разная: подготовительная часть может составлять 15-20% от общего времени занятия, основная – 75-80%, а заключительная 5-10%. Распределение времени частей занятия зависит прежде всего от основных задач и типа занятия, а также от особенностей занимающихся и других факторов.

Все упражнения в частях занятия располагаются согласно принципу возрастания и чередования нагрузки.

Решающим фактором в построении занятия является определение взаимосвязанной последовательности действий педагога и занимающихся. При решении каждой педагогической задачи, применении каждого упражнения определяются методы организации и методические приемы обучения, используемые в процессе проведения занятия.

Таким образом, в каждом занятии осуществляется единство содержательного, методического и организационного компонентов. Его нарушение приведет к снижению эффективности занятия.

Все физкультурно-оздоровительные занятия, имеющие образовательную направленность, делятся на следующие типы:

- Вводные занятия;
- Занятия разучивания нового материала;
- Занятия повторения и совершенствования изученного;
- Смешенные (комбинированные) занятия;
- Итоговые (контрольные) занятия.

На вводных занятиях происходит знакомство с залом, проводится инструктаж по технике безопасности, объясняются требования к занимающимся, проводится тестирование их двигательной подготовленности.

Для занятий разучивания нового материала характерна более длительная по времени подготовительная часть, в которой большое внимание уделяется как подготовительным, так и подводящим упражнениям, способствующим более последовательному разучиванию нового материала. В заключительной части такого занятия, как правило, используются упражнения для повышения эмоционального состояния занимающихся.

Занятия на повторение и совершенствование изученного в основном включают только хорошо изученный материал или комплексы упражнений, проводимые поточным методом, без остановок на объяснения. Такие занятия дают хорошую аэробную нагрузку.

Большинство проводимых занятий по футбол-аэробике относятся к смешенному типу. На этих занятиях происходит, как разучивание нового материала, так и совершенствование пройденного. В таких занятиях подготовительная часть наиболее короткая по времени, в основной части физическая нагрузка достигает максимального пика для данного контингента занимающихся, а заключительная часть состоит из упражнений на дыхание, расслабление и растягивания.

Контрольное (итоговое) занятие является показательным, определяющим достижения занимающихся. В основном это или сюжетное (показательное) занятие, или подведение итогов развития определенных умений, навыков или уровня развития двигательных способностей занимающихся.

Обучение упражнениям футбол-аэробики разделено на три этапа:

- Этап начального обучения;
- Этап углубленного разучивания;
- Этап совершенствования упражнения.

Начальный этап обучения, характеризующийся созданием предварительного представления об упражнении, должен осуществляться педагогом в форме яркой, эмоциональной демонстрации, подкрепленной рассказом и объяснением. При этом одновременно с показом упражнения занимающимся дается возможность его опробовать. В футбол-аэробике показ упражнения является наиболее существенным звеном процесса обучения. Объяснение техники исполнения упражнения дополняет ту информацию, которую занимающиеся получили при просмотре. Объяснение может быть образным и в то же время содержать гимнастическую терминологию.

Этап углубленного разучивания упражнения, характеризуется уточнением и совершенствованием деталей техник, сводится к более точному выполнению двигательных действий, совершенствованию ритма, свободного и слитного выполнения упражнения.

Основным методом обучения на этом этапе является целостное выполнение упражнения. Разделение движений на части происходит в случае уточнения его деталей или появления различных ошибок. На этом этапе обучения выявляются типичные и нетипичные, грубые и мелкие ошибки и идет работа по их устранению.

Другим эффективным методом является запоминание упражнения с помощью представления – «идеомоторной тренировки». В этом случае занимающиеся сидя создают образ двигательного представления изучаемого упражнения, а затем выполняют его. Это содействует быстрому освоению упражнения, уточнению его деталей или композиции в целом.

Этап закрепления и совершенствования характеризуется образованием двигательного навыка, переходом его в умение высшего порядка.

Здесь применяется весь комплекс методов предыдущего этапа обучения, однако ведущую роль приобретает повторный метод, а также соревновательный, игровой и вариативный.

Задача педагога здесь состоит не только в закреплении двигательного навыка у занимающихся, но и в создании условий для формирования движений более высокого уровня, выполнение которых можно было бы использовать в комбинации с другими упражнениями, в разных построениях, под более быструю музыку, с изменением основного направления движения, выполнение упражнений с закрытыми глазами и т.д.

Этап совершенствования упражнения или композиции можно считать завершённым лишь тогда, когда занимающиеся начнут свободно двигаться с полной эмоциональной и эстетической отдачей. Только после этого данное упражнение или композицию можно применять в сочетании с другими, разученными ранее, в различных комбинациях, танцах, комплексах.

Методика обучения упражнениям фитбол-аэробики имеет свои специфические особенности, связанные со свойствами мяча, поэтому в первую очередь при обучении упражнениям на фитболе следует уделять особое внимание обучению приемам страховки, а также в целях профилактики травматизма строго придерживаться следующих правил выполнения упражнений:

- при выполнении подскоков на мяче необходимо следить за осанкой занимающихся;
- не совмещать подпрыгивание со сгибанием, скручиванием или поворотами туловища;
- выполняя упражнения лежа на мяче (на спине или животе), контролировать, чтобы голова и позвоночник составляли прямую линию и дыхание не задерживалось;
- следить за правильным переходом из одного исходного положения в другое;
- не включать в занятие запрещенные элементы (круговые движения головой, наклоны головы назад, резкие скручивающие движения, отрывание таза от мяча во время выполнения пружинных движений на нем).

Формы аттестации

С целью установления соответствия результатов освоения данной программы заявленным целям и планируемым результатам проводится входная, промежуточная и итоговая диагностика.

Цель диагностики: выявление уровня физических качеств занимающихся (начального уровня и динамики развития, эффективности педагогического воздействия).

Для отслеживания результативности образовательной деятельности по программе проводятся: текущий, промежуточный и итоговый контроль. (Приложение 1)

Текущий контроль (в течение всего учебного года на занятиях после прохождения разделов программы) проводится для отслеживания уровня освоения учебного материала программы и развития личностных качеств учащихся.

Промежуточный контроль (декабрь - январь) с целью выявления уровня освоения наиболее сложных разделов программы занимающимися и корректировки процесса обучения.

Формы контроля: самостоятельное выполнение физических упражнений на фитболе.

Итоговый контроль (проводится в конце обучения по программе). Формы контроля: контрольные упражнения, предлагаемые детям в игровой или соревновательной форме.

Формы контроля: педагогическое наблюдение, устный опрос, выполнение упражнений по разделам программы.

Формой подведения итогов реализации данной дополнительной общеразвивающей программы «Фитбол-аэробика», является участие в конкурсах различного уровня, соревнованиях, а также в праздниках, проводимых внутри объединения МАДОУ «Детский сад № 7».

Список литературы

1. Аэробика. Теория и методика проведения занятий: учеб. пособие для студентов вузов физ. культуры / под ред. Е.Б. Мякинченко и М.П. Шестакова. – М.: СпортАкадемПресс, 2015.
2. Евдокимова Е.А., Клубкова Е.Ю. Фитбол-гимнастика в оздоровлении организма. – М.: Д. Дидур; СПб., 2016
3. Казакевич Н.В., Сайкина Е.Г., Фирилева Ж.Е. Ритмическая гимнастика: метод. пособ. – СПб.: Познание, 2014
4. Крючек Е.С. Аэробика. Содержание и методика проведения оздоровительных занятий: уч.-метод. пособ. – М.: Терра-Спорт, Олимпия пресс, 2017 (Библиотечка тренера)
5. Кузьмина С.В. Динамика развития двигательных способностей дошкольников, занимающихся фитбол-аэробикой по программе «Танцы на мечях» // Фитнес: становление, тенденции и перспективы развития в России: сб. матер. Всерос. науч.-практич. конф., посвящ. 210-летию РГПУ им А.И. Герцена. – СПб.: Изд-во РГПУ им А.И. Герцена, 2006. – С. 180-185
6. Кузьмина С.В. Комплексное воздействие упражнений фитбол-аэробики на развитие физических способностей младших школьников: дисс. канд. пед. наук. – СПб, 2011
7. Кузьмина С.В., Сайкина Е.Г. Программно-методическое обеспечение занятий фитбол-аэробикой: учеб.- метод. пособ. – СПб.: Изд-во РГПУ им А.И. Герцена, 2017
8. Левченкова Т.В., Сверчкова О.Ю. Малыши на мечях. Практическое руководство по использованию гимнастических мячей в общей программе детских оздоровительных тренировок. – М., 2019
9. Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. Аэробика: частные методики. – М.: Федерация аэробики России, 2015
10. Сайкина Е.Г. Фитбол-аэробика и классификация ее упражнений // Теория и практика физической культуры. – 2016. - №7. С. 43-46.
11. Сайкина Е.Г., Кузьмина С.В. «Танцы на мячах»: оздоровительно-развивающая программа по фитбол-аэробике для детей дошкольного и младшего школьного возраста. – СПб.: Изд-во РГПУ им А.И. Герцена, 2018
12. Сайкина Е.Г., Кузьмина С.В. Теоретико-методические основы занятий фитбол-аэробикой: учеб. пособ. – СПб.: Изд-во РГПУ им А.И. Герцена, 2019
13. Сверчкова О.Ю., Левченкова Т.В., Веселовская С.В. Фитбол-тренинг: пособие по фитбол-аэробике и фитбол-гимнастике. – М.: ННОУ Центр «ФИТБОЛ», 2018
14. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. Танцевально-игровая гимнастика Са-Фи-Денсе для детей; учеб.-метод. пособ. для пед-гов дошк. и шк. учр. – СПб.: ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2019

Качественная характеристика уровней развития физических качеств*Уровни освоения программы в средней группе (4-5 лет)*

Высокий уровень. Уверенно самостоятельно выполняет движения на фитболе. Сохраняет равновесие. Выполняет указания инструктора. Легко реагирует на сигналы. Стремится к ведущей роли в подвижных играх.

Средний уровень. С помощью воспитателя выполняет движения уверенно. Действует по указанию инструктора в общем темпе. Выполняет правила в подвижных играх. Может сохранять равновесие, выполняя упражнения на фитболе.

Низкий уровень. Упражнения с фитболом выполняет с напряжением. Координация движений низкая. Равновесие на фитболе не сохраняется. Медленный темп выполнения. В подвижных играх охотно участвует. Нуждается в дополнительной индивидуальной работе.

Уровни освоения программы в старшей группе (5-6 лет)

Высокий уровень. Уверенно, с хорошей амплитудой выполняет упражнения. Способен самостоятельно организовать игру. Самооценивает и контролирует других детей.

Средний уровень. Без усилий выполняет упражнения. Может замечать свои ошибки в технике выполнений. Самостоятельно игры не организывает.

Низкий уровень. Не замечает ошибок в технике выполнения. С интересом включается в игру, но нарушает правила в подвижных играх. Интерес к освоению новых упражнений неустойчив.

Уровни освоения программы в старшей группе (6-7(8) лет)

Высокий уровень. Самостоятельно организует игру. Равновесие устойчивое. Упражнения выполняет с хорошей амплитудой, выразительно.

Средний уровень. Устойчивое равновесие сохраняют. Оценивает выполнение упражнений другими детьми, проявляет интерес к новым упражнениям.

Низкий уровень. Слабо контролирует технику выполнения. Допускает нарушения в играх. Без усилия и интереса осваивает новые упражнения.