

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ДЕТСКИЙ САД № 290»**

г. Ижевск, ул. Холмогорова, 39, тел/факс 72-29-56

ПРИНЯТО

Протоколом Педагогического Совета

МАДОУ «Детский сад №290»

№1 от 29.08. 2024

УТВЕРЖДЕНО ПРИКАЗОМ

Заведующего

МАДОУ «Детский сад №290»

30.08.2024 № 112

**Дополнительная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Чемпион+»**

Возраст обучающихся: 5-6 лет

Срок реализации: 1 года

Составитель:

Чикурова Дарья Олеговна

г. Ижевск, 2024г.

Раздел 1.

1.1. Пояснительная записка.

Образовательная программа физкультурно-спортивной направленности «Чемпион+» разработана на основе программы Власенко Н. Э. «Фитбол-гимнастика в физическом воспитании детей дошкольного возраста» (теория, методика, практика) / Санкт-Петербург 2005г.

Актуальность данной программы:

Нарушение осанки является наиболее распространенным заболеванием опорно-двигательного аппарата у детей и подростков, в связи с малоподвижным образом жизни. За последнее время число здоровых детей уменьшается, поэтому охрана и укрепление здоровья, совершенствование функций организма ребенка и его полноценное физическое развитие являются неотъемлемой частью педагогической работы в дошкольных учреждениях. Двигательная активность является мощным биологическим стимулятором жизненных функций растущего организма. Потребность в движениях составляет одну из основных физиологических особенностей детского организма и абсолютно необходима для его нормального формирования и развития. В связи с этим одним из путей в решении проблем оздоровления детей и профилактики различных заболеваний являются занятия фитбол- гимнастикой.

Отличительная особенность программы:

В отличие от общепринятых методик, гимнастика на мячах, является одним из эффективных профилактических методов, которая помогает нам расширить возможности воздействия на организм ребенка, позволяет создать наиболее оптимальные условия для правильного положения мышц, улучшения равновесия и двигательной координации.

Упражнения на мячах обладают оздоровительным эффектом. За счет вибрации при выполнении упражнений и амортизационной функции мяча улучшаются обмен веществ, кровообращение.

Практически это единственный вид аэробики, где при выполнении физических упражнений включаются совместно двигательный, вестибулярный, зрительный и тактильный анализаторы, что в геометрической прогрессии усиливает положительный эффект от занятий на фитболах. Существенной стороной действия физических упражнений является повышение эмоционального тонуса. Во время занятий на фитболах под музыку у ребенка повышается настроение, появляется чувство радости, удовольствия. На положительном эмоциональном фоне ускоряется выработка новых условных рефлексов.

Мяч по своим свойствам многофункционален и поэтому может использоваться в комплексах упражнений, как предмет, как снаряд, и как опора.

Адресат программы

Программа «Чемпион+» рассчитана на детей старшего дошкольного возраста.

Объем и срок освоения программы-1 год

Форма обучения –очная

Особенности организации образовательного процесса - подгрупповая форма по 8-10 чел.

Состав группы: постоянный

Режим занятий:

- в старшей группе (5-6 лет) 2 раза в неделю, длительностью 25 мин

1.2 Цель и задачи программы.

Цель программы:

развивать физические качества и укреплять здоровье детей, используя эффективность методики комплексного воздействия упражнений фитбол-гимнастики.

Задачи:

5-6 лет

- научить выполнять физические упражнения с фитболом;
- сформировать правильную осанку и развить физические качества: выносливость, ловкость, быстроту, гибкость;
- Воспитать привычку к здоровому образу жизни, проявлению самостоятельности, творчества, инициативы, активности.

1.3. Содержание программы

Учебный план

Старшая группа (5-6 лет)

Тема блока	Кол-во занятий в неделю	Продолжительность	Кол-во занятий в месяц	Кол-во занятий в год
Представления о форме и физических свойствах фитбола.	2	25 мин	9	9
Правильная посадка на фитболе.	2	25 мин	9	9
Базовые положения при выполнении упражнений в партере (сидя, лежа, в приседе).	2	25 мин	8	8
Сохранение правильной осанки при выполнении упражнений для рук и ног в сочетании с покачиваниями на фитболе.	2	25 мин	9	9
Сохранение правильной осанки при уменьшении площади опоры (тренировка равновесия и координации)	2	25 мин	6	6
Сохранение равновесия с различными положениями на фитболе.	2	25 мин	8	8
Упражнения в равновесии Выполнение комплекса общеразвивающих	2	25 мин	8	8

упражнений с использованием фитбола				
Выполнение упражнений в расслаблении мышц на фитболе.	2	25 мин	8	8
Танцевальные упражнения и подвижные игры с использованием фитбола	2	25 мин	7	7
Танцевальные упражнения и подвижные игры с использованием степ платформы	2	25 мин	8	8
Танцевальные упражнения и подвижные игры с использованием степ платформы	2	25 мин	8	8
Танцевальные упражнения и подвижные игры с использованием степ платформы	2	25 мин	8	8

**Учебно-тематический план
Старшая группа (5-6 лет)**

Месяц	Название темы	Кол-во часов		Форма занятия	Место проведения	Форма пром аттестации	Оборудование	Кол-во часов итог
		теория	практика					
Сентябрь	Представление о форме и физических свойствах фитбола. Правильная посадка на фитболе. Правила техники безопасности выполнения упражнений на фитболе.			подготовка	Спортзал		Фитболы Коврики	9
		1	8					

Октябрь	Базовые положения при выполнении упражнений в партере(сидя, лежа,в приседе)	1	8	подгрупповая	Спортзал		Фитболы, коврики	9
Ноябрь	Сохранение правильной осанки при выполнении упражнений для рук и ног в сочетании с покачиваниями на фитболе	1	7	Подгрупповая	Спортзал		Фитболы, коврики	8
Декабрь	Сохранение равновесия и координации с различными положениями на фитболе	1	8	Подгрупповая	Спортзал		Фитболы, коврики	9
Январь	Упражнения на растягивание с использованием фитбола	1	5	Подгрупповая	Спортзал		Фитболы, коврики	6
Февраль	Выполнение упражнений в расслаблении мышц на фитболе Осознанное овладение движениями, самоконтроль при выполнении упражнений	1	7	Подгрупповая	Спортзал		Фитболы, коврики	8
Март	Упражнения в равновесии Выполнение комплекса общеразвивающих упражнений с использованием фитбола	1	7	Подгрупповая	Спортзал		Фитболы, коврики	8
Апрель	Выполнение упражнений в расслаблении мышц на фитболе.	1	7	Подгрупповая	Спортзал		Фитболы, коврики	8
Май	Танцевальные упражнения и подвижные игры с использованием фитбола	1	6	Подгрупповая	Спортзал		Фитболы, коврики	7

Июнь	Степ-аэробика – базовые и основные шаги.	1	6	Подгрупповая	Спортзал		Степ платформы	8
Июль	Степ-аэробика – базовые и основные шаги	1	6	Подгрупповая	Спортзал		Степ платформы, коврик	8
Август	Степ-аэробика – разучивание комбинаций шагов на доске.	1	6	Подгрупповая	Спортзал		Степ платформы, коврик	8

1.4. Планируемые результаты

5-6 лет

- Ребенок имеет представление о форме и физических свойствах фитбола.
- Имеет представление о правильной посадке на фитболе.
 - Имеет представление о базовых положениях при выполнении упражнений в партере (сидя, лежа, в приседе).
- Умеет сохранять правильную осанку при выполнении упражнений для рук и ног в сочетании с покачиваниями на фитболе.

- Умеет сохранять равновесие при выполнении упражнений с различными положениями на фитболе.
- Умеет выполнять упражнения на растягивание и в расслаблении мышц на фитболе.
- Умеет выполнять комплекс общеразвивающих упражнений с использованием фитбола в едином для всей группы темпе.
- Умеет выполнять танцевальные упражнения с помощью фитбола.
- Умеет организовывать подвижные игры.

Раздел 2 .Календарный учебный график 2024-2025

	Сентябрь					Октябрь					Ноябрь					Декабрь					
Пн		2	9	16	23	30/	7	14	21	28		4	11	18	25		2	9	16	23	30
Вт		3	10	17	24	1	8	15	22	29		5	12	19	26		3	10	17	24	21
Ср		4	11	18	25	2	9	16	23	30		6	13	20	27		4	11	18	25	
Чт		5	12	19	26	3	10	17	24	31		7	14	21	28		5	12	19	26	
Пт		6	13	20	27	4	11	18	25		1	8	15	22	29		6	13	20	27	
Сб		7	14	21	28	5	12	19	26		2	9	16	23	30		7	14	21	28	
Вс	1	8	15	22	29	6	13	20	27		3	10	17	24		1	8	15	22	29	

	Январь					Февраль					Март					Апрель					Май								
Пн		6	13	20	27		3	10	17	24		3	10	17	24	31		7	14	21	28		5	12	19	26			
Вт		7	14	21	28		4	11	18	25		4	11	18	25		1	8	15	22	29		6	13	20	27			
Ср	1	8	15	22	29	5	12	19	26	5	12	19	26	2	9	16	23	30	7	14	21	28							
Чт	2	9	16	23	30	6	13	20	27	6	13	20	27	3	10	17	24	1	8	15	22	29							
Пт	3	10	17	24	31	7	14	21	28	7	14	21	28	4	11	18	25	2	9	16	23	30							
Сб	4	11	18	25		1	8	15	22		1	8	15	22	29	5	12	19	26	3	10	17	24	31					
Вс	5	12	19	26		2	9	16	23		2	9	16	23	30	6	13	20	27	4	11	18	25						

	Июнь						Июль						Август				
Пн		2	9	16	23	30		7	14	21	28		4	11	18	25	
Вт		3	10	17	24		1	8	15	22	29		5	12	19	26	
		4	11	18	25		2	9	16	23	30		6	13	20	27	
Чт		5	12	19	26		3	10	17	24	31		7	14	21	28	
Пт		6	13	20	27		4	11	18	25		1	8	15	22	29	
Сб		7	14	21	28		5	12	19	26		2	9	16	23	30	
Вс	1	8	15	22	29		6	13	20	27		3	10	17	24	31	

	- Выходные дни
15	- Занятия
	- Праздничные дни
	- Каникулы

2.2 - Условия реализации программы

Материально-техническое оснащение

Программа будет реализовываться в спортивном зале МАДОУ «Детский сад №290».

Оборудование:

- Фитболы разного диаметра;
- Коврики;
- Магнитофон
- Степ-платформы

Кадровое сопровождение

Чикурова Дарья Олеговна

2.3 Форма аттестации

-открытые занятия;

-мастер-классы с участием родителей и детей.

2.4 Оценочные материалы

Для определения готовности детей к усвоению программы «Фитбол-гимнастика», 2 раза в год проводится диагностика с учётом индивидуальных особенностей.

Критерии оценки:

Высокий уровень (В) - упражнения выполняет уверенно, с хорошей амплитудой, выразительно, сохраняя равновесие. Способен самостоятельно организовать игру и контролировать других детей.

Средний уровень (С) - . Без усилий выполняет упражнения. Может замечать свои ошибки в технике выполнения. С интересом включается в игру, но самостоятельно игры не организывает. С интересом осваивает новые упражнения

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

№	Ф.И. ребенка	Упражнения выполняет уверенно, с хорошей амплитудой, выразительно, сохраняя равновесие. Способен самостоятельно организовать игру и контролировать других детей.	Без усилий выполняет упражнения. Может замечать свои ошибки в технике выполнения. С интересом включается в игру, но самостоятельно игры не организывает. С интересом осваивает новые упражнения.	Не замечает ошибок в технике выполнения. С интересом включается в игру, но нарушает правила в подвижных играх. Интерес к освоению новых упражнений неустойчив.

2.5. Методический материал

Методы обучения

- **Наглядный**
- **Словесный**
- **Практический**
- **Игровой**

Форма организации образовательного процесса: подгрупповая

Форма организации занятия:

1. Традиционная
2. Сюжетно-тематическая.
3. Танцевальная.
4. Игровая.

5. Эстафеты, соревнования.
6. Свободное творчество.
7. Контрольно-зачетная.

Педагогические технологии:

- здоровье сберегающие технологии;
- технологии игровой деятельности ;
- технологии музыкального воздействия;
- коррекционные технологии ;
- технологии развивающего обучения.

Алгоритм образовательного занятия

1.Подготовительная часть.

создать положительный эмоциональный фон, психологическую установку, функционально подготовить организм к предстоящей нагрузке, способствовать формированию правильной осанки и правильной установке стоп.

2.Основная часть.

развитие двигательных навыков и умений, формирование физических качеств, укрепление опорно-двигательного аппарата, воспитание воли, решительности, дисциплинированности, активности.

3. Заключительная часть.

постепенное снижение функциональной активности организма.

Список литературы:

- Власенко Н. Э. Фитбол-гимнастика в физическом воспитании детей дошкольного возраста (теория, методика, практика) / Санкт-Петербург 2005г.
- Гладышева Н. Н. «Физкультура в играх». Учитель 2015г.
- Донисенко А.Н. Влияние фитбол-гимнастики на физическое развитие детей дошкольного возраста Проблемы и перспективы развития образования: материалы V Междунар. конф. (г.Пермь,2014г.)
- Ермак Н., Шишкина В. А. Физическое воспитание дошкольников. — М.Академия, 2000г.
- Лагутин Л. Б. Физическое воспитание ребенка в дошкольном учреждении Теория и практика физической культуры. 1994г.
- Николаева Н. И. «Школа мяча». Детство-пресс. 2012г
- Сайкина Е.Г., Кузьмина С.В. Фитбол-аэробика для детей «ТАНЦЫ НА МЯЧАХ» Учебно-методическое пособие. – Санкт-Петербург, Издательство РГПУ им. А.И. Герцена 2008.
- Степаненкова Э. Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка. — М.: Академия, 2001г.
- Татарникова Г.М., Вепрева И.И. «Модель физкультурно-оздоровительного образования старших дошкольников, ФГОС 2016г.
- Уокер Питер. «Раз, два, три, или прыг-скок. Упражнения, занятия и игры, развивающие активность и координацию движений вашего ребенка, улучшающие его осанку». Диля, 2004г.
- Шебеко В. Н. Методика физического воспитания в дошкольных учреждениях: учебник для учащихся пед. колледжей и училищ. 2010г.