

Управление образования администрации города Кемерово
Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение № 146
«Детский сад комбинированного вида»
650000, г. Кемерово, ул. Арочная, 13, тел. 36-47-53, 36-77-79
эл. почта: svetlyachok_146@mail.ru, адрес сайта: http://svetlyachok146.ucoz.com/

Принята на заседании
педагогического совета МБДОУ № 146
Протокол № 1
от 30.08.2023 г.

УТВЕРЖДАЮ

Заведующая МБДОУ № 146

Н. Э. Сейтмететова

№ 159 от 30.08.2023 г.



Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности

«Веселый фитбол»

возраст обучающихся: 5-7 (8) лет

(срок реализации: 2 года)

Форма обучения: очная

Разработчик:
педагог дополнительного образования
Сафонова Олеся Николаевна

г. Кемерово, 2023 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка	3
2. Учебно-тематический план	9
3. Содержание программы	10
4. Материально-техническое обеспечение программы	22
5. Список литературы	24

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная комплексная оздоровительно-развивающая программа по аэробике «Веселый фитбол» (далее Программа) разработана для построения системы педагогической деятельности, группы физкультурно-спортивной направленности детей 5-8 лет.

Программа разработана в соответствии с нормативными документами, регламентирующими функционирования системы дошкольного образования в Российской Федерации.

Нормативно-правовую основу для разработки рабочей программы составляют:

- Закон РФ «Об образовании» от 27 декабря 2012 г. №273.

- Конвенция о правах ребенка (1989 г.).

- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 17 октября 2013 г. № 1155 г. Москва «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»

- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 15 мая 2013 г. N 26 г. Москва «Об утверждении СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно - эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций»

- Письмо Министерства Образования и Науки Российской Федерации от 28 февраля 2014 г. N 08-249 «Комментарии к ФГОС дошкольного образования»

- Письмо Минобрнауки России от 11.12.2006 г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»

- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 29 августа 2013 г. № 1008 г. Москва «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

- Устав ДОУ

Дошкольный возраст – один из наиболее ответственных периодов в жизни каждого человека. Именно в эти годы закладываются основы здоровья, гармонического умственного, нравственного и физического развития дошкольника, формируется личность.

В этом возрасте развивается его двигательный опыт, так как движения являются потребностью дошкольника. Для того чтобы детям дошкольного возраста, помочь в естественном развитии организма, морфологическому и функциональному совершенствованию отдельных органов и систем, а так же

развитию двигательных способностей и повышению уровня физической подготовленности, была разработана программа дополнительного образования по аэробике «Весёлый фитбол».

Данная программа направлена на создание необходимого двигательного режима, положительного психологического и эмоционального настроя, а так же способствовала укреплению здоровья, физическому и умственному развитию, профилактике различных заболеваний, повышению интереса к систематическим занятиям и здоровому образу жизни детей 5-8 лет с учетом их возрастных и индивидуальных особенностей.

Направленность программы - физкультурно – спортивная.

Актуальность программы:

В настоящее время отмечается факт отставания, задержки, несоответствия нормам в развитии детей дошкольного возраста. Особенно много отклонений встречается в состоянии нервной системы и опорно – двигательного аппарата. К сожалению, семейное воспитание, в основном, сориентировано на развитие интеллекта и познавательной сферы ребенка, при этом недостаточное внимание уделяется развитию двигательных качеств и навыков ребенка дошкольного возраста, оптимизации его двигательного режима.

Задача сохранения и укрепления здоровья детей является приоритетной в работе дошкольных образовательных учреждений, а главной целью физического воспитания в дошкольном учреждении, является удовлетворение естественной биологической потребности детей в движении, достижение оптимального уровня здоровья и всестороннего двигательного развития. А достижение этой цели невозможно без постоянного поиска новых эффективных и разнообразных форм физкультурно-оздоровительной работы, поэтому успешным решением стало внедрить современные средства оздоровления в систему физического воспитания детей дошкольного возраста. К ним относятся занятия с применением физкультурного оборудования и инвентаря нового поколения, больших гимнастических мячей - фитболов.

Мяч обладает оздоровительным эффектом: тренирует вестибулярный аппарат, развивает координацию движений и функцию равновесия, содействует развитию двигательных способностей и повышает положительный эмоциональный фон занятий. Мяч имеет форму шара, который дает наибольшую поверхность соприкосновения с ладонью, многофункционален и может использоваться как:



Отличительные особенности программы/новизна

Фитбол-аэробика – новое современное направление оздоровительной аэробики, с использованием больших гимнастических мячей – фитболов. Эффективность занятий в том, что они могут одновременно решать сразу несколько задач: содействовать развитию двигательных способностей, способствовать профилактике нарушений осанки и плоскостопия, развивать функцию равновесия и вестибулярный аппарат, учить согласованию движений с музыкой.

Новизна образовательной Программы в том, что она включает новое направление в спорте – фитнес – аэробику, в основе которой лежат двигательные действия, поддерживающие на определенном уровне работу сердечно-сосудистой, дыхательной и мышечной систем.

Настоящая образовательная Программа способствует формированию у обучающихся знаний, умений в области фитнес – аэробики, которая заняла прочную лидирующую позицию среди подавляющего большинства видов оздоровительных занятий.

Педагогическая целесообразность

Упражнения на мячах доступны всем, не зависимо от возраста и состояния здоровья. Занимаясь фитбол-гимнастикой, дети меньше болеют, у них улучшается осанка, внимание, настроение, появляется чувство радости и удовольствия. На положительном эмоциональном фоне быстрее и эффективнее проходит процесс обучения двигательным умениям и навыкам.

Адресат программы

Программа предназначена для воспитанников 5-8 лет.

Объем и срок освоения программы

Образовательная общеразвивающая Программа, рассчитана на 1 год обучения, количество учебных часов запланированных на весь период обучения - 60.

Форма обучения: очная

Состав группы: постоянный, численностью 10-12 обучающихся, с возможностью добора детей в группу на место выбывших обучающихся.

Режим занятий

Возраст детей участвующих в реализации, данной дополнительной образовательной программы 5 – 8 лет.

Продолжительность одного группового занятия не более 25-30 мин.

Изучение учебного материала осуществляется в логической последовательности в сочетании взаимосвязанных занятий, которые проводятся 2 раза в неделю, во второй половине дня.

Основные формы реализации программы: совместная, самостоятельная продуктивная и игровая деятельность.

Способ организации: фронтальный, поточный, групповой, посменный, индивидуальный.

Общий объем программы рассчитан в соответствии с возрастом детей, основными направлениями их развития включает время, отведенное на:

- образовательную деятельность, осуществляемую в процессе организации различных видов детской деятельности;
- самостоятельную деятельность детей;
- взаимодействие с семьями воспитанников.

Цель программы:

- Укрепление здоровья детей, используя комплексы упражнений фитбол – гимнастики, способствующие развитию физических качеств и способностей детей.

Программа характеризуется большим разнообразием задач направленного воздействия на организм занимающегося.

I. Развивающие (оздоровительные) задачи

- содействовать оптимизации роста и развитию опорно-двигательного аппарата;

- гармонично развивать мышечную силу, гибкость, выносливость, быстроту;
- содействовать развитию координационных способностей, функции равновесия, вестибулярной устойчивости;
- формировать и закреплять навыки правильной осанки;
- содействовать профилактике плоскостопия;
- способствовать укреплению мышц пальцев кисти, развивать мелкую моторику рук;
- содействовать развитию и функциональному совершенствованию сердечно-сосудистой системы, дыхательной и нервной систем организма;
- способствовать повышению физической работоспособности занимающихся;
- способствовать профилактике различных заболеваний, психомоторного, речевого, эмоционального и общего психического состояния занимающихся.

II. Образовательные задачи

- дать детям представление о влиянии занятий фитбол-аэробикой на организм, понятии здорового образа жизни, правилах техники безопасности на занятиях, профилактике травматизма;
- формировать знания, умения и навыки, необходимые в разнообразных условиях жизни, обогащать двигательный опыт;
- содействовать развитию чувства ритма, музыкального слуха, памяти, внимания, умения согласовывать движения с музыкой;
- формировать двигательные навыки и развивать физические способности.

III. Воспитательные задачи

- воспитывать умение эмоционально самовыражаться, раскрепощаться и проявлять творчество в движениях;
- формировать навыки выразительности, пластичности танцевальных движений;
- развивать лидерство, инициативу, чувство товарищества, взаимопомощи;
- способствовать развитию воображения, мышления, познавательной активности;
- воспитывать трудолюбие и стремление к достижению поставленной цели;

- содействовать формированию коммуникативных умений у детей;
- расширять кругозор в области физической культуры, способствовать развитию интереса, потребности к занятиям физическими упражнениями.

2.УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Учебный план работы по программе

№ п/ п	Наименование модулей программы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Комплексные занятия.	60	15.8	44.2	Проверка выполнения практических заданий.
	Всего	60	15.8	44.2	

№ п/п	Наименование раздела программы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Основы знаний (вводное занятие)	1	0,3	0,7	упражнения
2.	«Фитбол- гимнастика»	14	4	10	музыкально-ритмические комплексы, упражнения, игры
3.	«Фитбол –ритмика»	14	4	10	музыкально-ритмические комплексы, упражнения, игры
4.	«Фитбол –атлетика»	8	2	6	музыкально-ритмические комплексы, упражнения, игры
5.	«Фитбол- коррекция»	8	2	6	музыкально-ритмические комплексы, упражнения, игры
6.	«Фитбол – игра»	11	3	8	музыкально-ритмические комплексы, упражнения, игры
7.	Тестирование	3	0,5	2.5	тесты, контрольные упражнения
8.	Итоговое занятие (показательное)	1	0	1	музыкально-ритмические комплексы, упражнения, игры
	Всего	60	15.8	44.2	

3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

«Темы занятий»	Кол-во часов	Теория	Практика
Тестирование уровня физической подготовленности			
сентябрь	1	Выявить уровень физической подготовленности и развитие двигательных способностей.	Учёт личных достижений в тестах и нормативах (приложение)
Основы знаний (вводное занятие)			
сентябрь	1	<p>1. Дать детям представление о содержании занятия по фитбол- гимнастике.</p> <p>2. Ознакомить детей с правилами поведения в спортивном зале, соблюдать технику безопасности при выполнении упражнений с мячом.</p> <p>3. Создать представление о форме и физических свойствах мяча, формировать «чувство мяча».</p>	<p>- подбор мячей индивидуально, для каждого занимающегося</p> <p>в соответствии габаритам фитболов, и антропометрических показателей детей;</p> <p>-схема расстановки по залу;</p> <p>-правильность посадки на мяче;</p> <p>-дать возможность свободно поиграть с мячом.</p>
1. «Фитбол – гимнастика»			
«Разноцветные мячи»		<p>1. Вспомнить правила безопасности на занятиях фитбол-аэробикой и профилактики травматизма.</p> <p>2..Познакомить с физическими упражнениями</p>	<p>1.1.Строевые упражнения. (построения, перестроения, фигурная маршировка.)</p> <p>1.2.Общеразвивающие упражнения сидя на мяче: <u>с гимнастической палкой</u> (4 часа,) <u>с гантелями</u> (4 часа), <u>с малыми мячами</u> (4 часа), <u>с фитболом</u> (2 часа), «школа</p>
Октябрь-Ноябрь			

	14	<p>общеразвивающей направленности.</p> <p>3.Развивать двигательную активность и физические качества (силу, гибкость, ловкость, выносливость) общую и мелкую моторику.</p> <p>4.Разучить комплексы упражнений (общеразвивающей направленности)</p>	<p>мяча»</p> <p>прыжковые упражнения: (мяч на полу), вокруг мяча на двух ногах, поочередно допрыгать до мяча на двух ногах ,поочередно), вместе, врозь (мяч в руках, поднимать его вверх, опускать вниз). Бег (фигурный)</p> <p>1.3.Упражнения в равновесии «Цапля» (стойка на одной ноге, руки в стороны, другое колено на мяче)</p> <p>1.4.Акробатические упражнения (группировки в приседе, седе).</p> <p>1.5.Упражнения направленные на развитие гибкости и подвижности суставов (суставная гимнастика, статические и динамические упражнения на растягивание).</p> <p>1.6.Базовые упражнения фитбол-аэробики (из разных исходных положений, пружинные движения, перекаты и переходы).</p> <p>1.7. Комплексы упражнений:</p> <p>-«Часики» (4 часа),</p> <p>-«Ушастый нянь» (5 часов)</p> <p>-«Ладонка» (5 часов)</p>
2. «Фитбол – ритмика»			
		1.Вспомнить правила	2.1.Специальные упражнения для

<p>«Ушастые мячи» Декабрь – -Январь</p>	<p>14</p>	<p>безопасности на занятиях фитбол-аэробикой и профилактики травматизма.</p> <p>2.Познакомить с физическими упражнениями танцевально-- ритмической направленности.</p> <p>3.Упражнять в согласовании движений с музыкой, развивать умение ритмично двигаться.</p> <p>4. Разучить комплексы упражнений танцевально- ритмической направленности..</p>	<p>согласования движений с музыкой (различные, хлопки, удары по мячу, притопы, игровые задания на определение ритмического рисунка)</p> <p>2.2.Основы хореографии (танцевальные позиции ног)</p> <p>2.3.Танцевальные шаги (сидя на мяче: «гармошка», «ковырялочка», «шаг с притопом», «перекатный шаг».</p> <p>2.4.Ритмические танцы (танцы в парах и индивидуальные: «Автостоп», «Большая стирка».</p> <p>2.5. Базовые шаги фитбол-аэробики и их связки (приставные шаги, подъем колена, выпады).</p> <p>2.6.Комплексы упражнений: - «Облака, белогривые лошадки» (5 часов) -«Голубой вагон» (4 часа) -«Три веселых зайчика» (5 часов)</p>
<p>3. «Фитбол - атлетика»</p>			
<p>«Огромные мячи» Февраль</p>	<p>8</p>	<p>1.Вспомнить правила безопасности на занятиях фитбол-аэробикой и профилактики травматизма.</p> <p>2.Познакомить с физическими упражнениями</p>	<p>3.1.Упражнения, направленные на развитие силы -комплексы упражнений для развития: (мышц спины, брюшного пресса, ног, рук и грудных мышц).</p> <p>3.2.Упражнения,</p>

		<p>общеукрепляющей направленности.</p> <p>3.Формировать двигательные навыки и развивать физические способности при выполнении упражнений, направленных на развитие силы.</p> <p>4. Разучить комплексы упражнений общеукрепляющей направленности.</p>	<p>направленные на развитие выносливости:</p> <p>разновидности прыжков (на месте: на двух, поочередно на каждой, вместе-врозь, с продвижением вперед).</p> <p><u>3.3.Комплексы упражнений:</u></p> <p>«Бегемот» (4 часа)</p> <p>«Ква – ква» (4 часа)</p>
4. «Фитбол – коррекция»			
<p>«Волшебные мячи» март</p>	8	<p>1.Вспомнить правила безопасности на занятиях фитбол-аэробикой и профилактики травматизма.</p> <p>2.Познакомить с физическими упражнениями профилактико-корректирующей направленности.</p> <p>3.Способствовать профилактике различных заболеваний, нормализации психомоторного, речевого, эмоционального и общего психологического состояния занимающихся.</p> <p>4. Разучить комплексы</p>	<p>4.1.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).</p> <p>4.2.Упражнения для профилактики плоскостопия - сидя на мяче и сидя на полу, (стопы на мяче): «гармошка», «елочка»</p> <p>4.3.Упражнения для укрепления пальцев рук и развития мелкой моторики (пальчиковая гимнастика с речитативами сидя на мяче);</p> <p>4.4.Упражнения на дыхание, расслабление и релаксацию (самомассаж</p>

		упражнений профилактико-корректирующей направленности.	(поглаживание, похлопывание рук, ног), посегментное расслабление, дыхательные упражнения) <u>4.5.Комплексы упражнений:</u> - «Волшебный цветок» (4 часа), - «Мотылек» (4 часа).
5. «Фитбол – игра»			
«Веселые мячи» апрель	11	1.Вспомнить правила безопасности на занятиях фитбол-аэробикой и профилактики травматизма. 2.Познакомить с физическими упражнениями креативно-игровой направленности. 3.Способствовать развитию творческих способностей и коммуникативной культуре общения при взаимодействии со сверстниками в самостоятельной деятельности. 4.Познакомить с правилами игр.	5.1.Творческие и игровые задания (упражнения в ходьбе, беге, по звуковому, зрительному сигналу), творческие задания: «Танец-загадка», «Танец в кругу». 5.2.Музыкально-подвижные игры 5.3.Эстафеты (передачи и броски мяча в шеренгах, колоннах). 5.4.Сюжетные занятия: «В гости к морской фее», «Путешествие в играй-город» <u>игры:</u> -«Автомобили» (2 часа), -«Солнышко и тучи» (2 часа), -«Мотылек» (2 часа), - «Птички в клетке» (2 часа) -«День и ночь» (2 часа) - «Рука, нога, живот, спина» (1 час)
Требования к уровню подготовленности занимающихся (тестирование уровня физической подготовленности)			
май	1	Контрольное занятие по освоению программы по	Игры, музыкально-ритмические комплексы,

		фитбол-аэробике	упражнения различной направленности. учёт личных достижений в тестах и нормативах. (приложение)
«Звезды Фитбола»	1	Итоговое показательное выступление (для родителей).	Игры, музыкально-ритмические комплексы, упражнения различной направленности
	1	Выявить уровень физической подготовленности и развитие двигательных способностей.	учёт личных достижений в тестах и нормативах. (приложение)

Планируемые результаты и способ определения их результативности

Прогнозируемый (ожидаемый) результат освоения дополнительной образовательной программы «Веселый фитбол»:

В целом предполагаемые результаты:

- улучшился уровень физической подготовленности;
- улучшилось физиологическое состояние: осанка, брюшной пресс, укрепились мышцы рук и ног;
- улучшилось психо-моторное состояние: внимание, настроение, появилось чувство радости и удовольствия;
- приобрелись навыки группового общения.

Метапредметные результаты:

Дети должны знать:

- назначение спортивного зала и правила поведения в нем;
- свойства и функции мяча;
- причины травматизма и правила безопасности на занятиях, самостраховку;
- основы личной гигиены при занятиях физическими упражнениями;
- влияние занятий на организм;
- понятие осанки, профилактики нарушений осанки.
- знает правила поведения на занятиях;
- умеет слушать педагога;
- проявляет самостоятельность, творчество, инициативу, активность;
- сформирована привычка к здоровому образу жизни;
- поддерживает интерес к упражнениям и играм с мячами,

- оценивает свои движения и ошибки других.

Предметные результаты:

Дети должны уметь:

- выполнять правила техники безопасности на занятиях фитбол-аэробикой;
- выполнять приемы самостраховки;
- выполнять комплексы упражнений программы по фитбол-аэробике общеразвивающей направленности: «Часики», «Ушастый нянь», «Ладочки», танцевально-ритмической направленности: «Облака, белогривые лошадки», «Голубой вагон», «Три веселых зайчика», общеукрепляющей направленности: «Бегемот», «Ква-ва», профилактико-корректирующей направленности: «Волшебный цветок», «Мотылек», креативно-игровой направленности: «Автомобили», «Солнышко и тучи», «Птички в клетке», «День и ночь», «Рука, нога, живот, спина».
- иметь двигательный запас общеразвивающих упражнений (комплексы с гимнастической палкой, малым мячом, гантелями, с мячом-фитболом, танцевальных упражнений);
- выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия;
- выполнять ритмические танцы и творческие задания на импровизацию движений;
- уметь правильно сидеть на мячах, покачиваться, сохраняя осанку и подпрыгивать;
- уметь контролировать координацию движений, сохраняя правильное положение тела;
- умение выполнять упражнения в разных исходных положениях;
- умение ритмично двигаться в различном музыкальном темпе, выполнять специальные упражнения для согласования движений с музыкой.

Личностные результаты:

- проявляет интерес к занятиям;
- стремиться к установлению позитивных отношений со сверстниками и педагогом;
- участвует в совместной деятельности;
- старается доводить начатое дело до конца;
- испытывает потребность в познании нового;
- легко увлекается творческим делом.

Система педагогического наблюдения (мониторинга) достижения детьми планируемых результатов освоения программы.

Реализация Программы предполагает оценку индивидуального развития детей.

Способы проверки знаний, умений и навыков детей:

Основной метод педагогической диагностики – систематическое наблюдение проявлений детей, оценки выполнения ими различных заданий

Цель диагностики: выявление уровня двигательных навыков развития ребенка (начального уровня и динамики развития, эффективности педагогического воздействия).

Метод диагностики: наблюдение за детьми в условиях выполнения обычных и специально подобранных заданий.

Система педагогической диагностики (мониторинга) достижения детьми планируемых результатов освоения программы.

Для определения уровня физической подготовленности учитываются объективные исходные показатели и произошедшие сдвиги в развитии двигательных способностей. Для этого в начале и в конце учебного года, проводится мониторинг уровня физической подготовленности, и развитие двигательных способностей детей по методике Петренкиной Н.Л (2007г) (приложение).

В течение освоения программы проводится контроль, целью которого является определение степени усвоения материала обучающимися и стимулируется потребность обучающихся к совершенствованию своих знаний и улучшению практических результатов.

Виды контроля и сроки проведения:

- **Входной контроль:** проводится при наборе, на начальном этапе формирования группы (в октябре) или для детей, которые желают обучаться по данной программе не сначала учебного года и года обучения. Данный контроль нацелен на изучение: интересов ребенка, его знаний и умений, творческих способностей.
- **Текущий контроль:** проводится в течение учебного года, возможен на каждом занятии, по окончании изучения темы, раздела программы.
- **Промежуточный контроль:** проводится в конце I полугодия (в декабре-январе) и II полугодия (апрель-май) учебного года. Данный контроль нацелен на изучение динамики освоения предметного содержания детей, метапредметных результатов, личностного развития и взаимоотношений в коллективе (команде).

- **Итоговый контроль:** проводится в конце обучения по дополнительной общеобразовательной программе, как правило, в мае. Данный контроль нацелен на проверку освоения программы, учет изменений качеств личности каждого ребенка.

Критерии оценки учебных результатов программы

Для определения качества освоения Программы разработаны критерии оценивания практических умений и навыков обучающихся.

Оценочные материалы в виде наклеек – смайликов:



- смайлик в красном квадрате – высокий уровень (отлично);

- смайлик в зеленом квадрате - средний уровень (хорошо);

- смайлик в синем квадрате – низкий уровень (старайся).

В качестве определенного уровня освоения воспитанниками данной программы используется бальная система.

Способы фиксации учебного результата программы:

Высокий уровень – 3 б, средний уровень – 2 б, низкий уровень – 3 б.

1. Координация движений.

- высокий уровень оценки – ребёнок хорошо умеет согласовывать движения различных частей тела, точность движений.
- средний уровень оценки – не всегда присутствует точность движений.
- низкий уровень оценки - ребёнок не может согласовать движения различных частей тела, движения не точные.

2. Чувство музыкального ритма.

- высокий уровень оценки - выполняют ритмические движения соответствуют ритму музыки.
- средний уровень оценки - выполняют ритмические движения периодически соответствуя ритму музыки.
- низкий уровень оценки - движения не соответствуют ритму музыки.

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов:

- журнал посещаемости детьми занятий;
- результаты мониторинга достижения детьми результатов освоения Программы.

Оценка результатов:

Общественная экспертиза:

- открытое занятие для специалистов и родителей;

- фотоматериалы с праздников - показательные выступления на фитболах;

Отзывы:

отзыв специалистов и родителей с открытого занятия;

Самооценка:

просмотр детьми видео с занятий по фитбол-аэробике и обсуждение;

Критический обзор:

мнение педагога о детях на открытом занятии: (собранность, внимательность, слаженное выполнение комплексов по памяти; психологический настрой).

Оценка эффективности программы по фитболу в процессе занятий строилась на основе следующих критериев:

Основными результатами обучающей деятельности являются:

- диагностика занимающихся, которая позволяет наблюдать повышение уровня физической подготовленности;
- повышенный интерес к занятиям;
- формирование представлений о здоровье, как о важнейшей ценности;
- отзывы родителей о влиянии занятий фитбол-аэробикой на воспитание и развитие детей.

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов:

- контрольное по освоению программы по фитбол-аэробике (итоговое занятие);
- показательное занятие (открытое),
- мониторинг (выявить уровень физической подготовленности и развитие двигательных способностей)

Особенности организации образовательного процесса - очное.

При построении данной программы использовались как общепедагогические методы - наглядные, словесные, практические, так и специфические методы физического воспитания:

- метод строго регламентированного упражнения.
- игровой метод;
- соревновательный метод.

Метод строго регламентированного упражнения.

- упражнение выполняется в строго заданной форме и с точно обусловленной нагрузкой.
- позволяет осуществить двигательную деятельность по твердо предписанной программе (по выбору упражнений, их связкам, комбинациям, очередности выполнения).

Все методы строго регламентированного упражнения подразделены на две подгруппы:

1. Методы обучения двигательным действиям.

- целостный метод;
- расчлененно-конструктивный;
- сопряженного воздействия.

Те или иные методы применяются в зависимости от части занятия и этапа обучения:

Этап начального обучения упражнениям;

Создается предварительное представление об упражнении: название упражнения, показ, объяснение, способ выполнения (получение представления о форме и физических свойствах мяча, посадка на мяче, правила работы с мячом, исходные положения).

Этап углубленного разучивания упражнения;

Характеризуется уточнением и совершенствованием деталей техники его выполнения. Основной метод обучения – целостное выполнение упражнения (обучение самостоятельной проверки правильности постановки ног, упражнения в прыжках, общеразвивающие упражнения в едином для всей группы темпе).

Этап закрепления и совершенствования упражнения.

Характеризуется образованием двигательного навыка, переходом в умение (применяются предыдущие методы, однако ведущую роль приобретают методы повторного и вариативного выполнения упражнения, а так же соревновательный и игровой).

2. Методы воспитания физических качеств.

- методы стандартного упражнения;
- методы переменного упражнения.

Игровой метод

- близкий к ведущей деятельности детей дошкольного возраста, наиболее специфичный, и эмоционально-эффективный в работе;
- учитывает элементы наглядно-образного и наглядно-действенного мышления;
- дает возможность одновременного совершенствования разнообразных двигательных навыков, самостоятельности действий, быстрой ответной реакции на изменяющиеся условия, проявления творческой инициативы.

Соревновательный метод

- в процессе обучения детей дошкольного возраста может применяться при условии педагогического руководства;
- используется в целях совершенствования уже приобретенных двигательных навыков.

Методы воспитания – убеждение, поощрение, упражнение, стимулирование, мотивация.

Формы организации образовательного процесса – групповая, численностью 10-12 обучающихся в группе, с возможностью добора детей в группу на место выбывших обучающихся.

Категория обучающихся – дети дошкольного возраста 5-8 лет, не имеющих противопоказаний к занятиям.

Формы организации учебного занятия – игра, мастер-класс, открытое занятие, праздник, практическое занятие, соревнование, эстафета.

Педагогические технологии – технология группового обучения, технология развивающего обучения, технология игровой деятельности, здоровьесберегающая технология.

Алгоритм учебного занятия:

Структура занятия – занятие по футбол-аэробике состоит из трех частей:

- подготовительной (вводной) с продолжительностью (15-20%),
- основной (75-80%),
- заключительной (5-10%).

При построении занятия важным считается определение цели, которая реализуется путем **постановки конкретных задач**. От постановки цели и задач зависит **выбор средств** для данного занятия.

Средства подготовительной части занятия: (строевые упражнения, общеразвивающие упражнения, упражнения на согласование движений с музыкой, базовые шаги футбол-аэробики и их связки, игры разной направленности, эстафеты).

Средства основной части занятия: (комплексы упражнений различной направленности, упражнения на развитие физических качеств, акробатические упражнения, упражнения на сохранение равновесия и развития вестибулярного аппарата, эстафеты музыкально-подвижные игры высокой интенсивности).

Средства заключительной части: успокаивающие упражнения, дыхательные упражнения и упражнения на растягивание различных групп мышц.

4. МАТЕРИАЛЬНО - ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Занятия проводятся в помещении (спортивный зал), согласно требованиям санитарно – гигиенических норм и правил.

Спортивный зал выполненный в цветовой гамме, и яркое оборудование со спортивным инвентарем, стимулируют творческую и игровую активность детей.

Предварительная подготовка оборудования и спортивного инвентаря:

- схема расстановки фитболов в зале с соблюдением необходимых зон безопасности (расстояние не менее 1-1,5 м между занимающимися);
- соответствие габаритов фитболов антропометрическим показателям детей;
- качество спортивного инвентаря и оборудования (оптимально накаченные мячи);
- отсутствие предметов, создающие травмоопасные ситуации (предметы, повреждающие мяч, излишне скученная расстановка оборудования).

Оборудование и спортивный инвентарь:

- мячи для занятий фитбол-аэробикой (диаметр 45-55см) по количеству занимающихся;
- мяч для педагога (диаметр 75 см);
- насос;
- ковровое покрытие.

Дополнительный инвентарь для общей физической подготовки:

- ленточки разноцветные (малые на колечке);
- массажные мячи;
- гимнастические палки;
- гантели;
- малые мячи;
- массажные коврики;

Информационно обеспечение:

- аудиоаппаратура и записи;
- интернет – источники.

Оборудование для контроля и оценки действий:

Комплект для тестирования :

- секундомер,
- измерительная лента,
- кубики,
- гимнастические маты.

Вспомогательное оборудование:

- оборудование для мест хранения фитболов и спортивного инвентаря;
- зеркала.

Учебно-методический материал:

- научно-методическая литература;
- документы планирования учебного процесса.

5. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Власенко, Н. Э. 300 подвижных игр для дошкольников: практическое пособие / Н. Э. Власенко. – М.: Айрис – пресс, 2011. – 160с.
2. Власенко, Н. Э. Фитбол-гимнастика в физическом воспитании детей дошкольного возраста / Н. Э. Власенко. – СПб.: ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2015.-112с.
3. Евдокимова, Е. А. Фитбол – гимнастика в оздоровлении организма / Е. А. Евдокимова, Е. Ю. Клубкова. – М.: Д. Дидур, 2000. – 124 с.
4. Казакевич, Н. В. Ритмическая гимнастика: методическое пособие / Н. В. Казакевич, Е. Г. Сайкина, Ж.Е. Фирилева . – СПб.: Познание, 2001. – 126с.
5. Кузьмина, С. В. Возможности применения фитболов в различных оздоровительных занятиях с детьми дошкольного и младшего школьного возраста / С. В. Кузьмина - СПб.: ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2010. – 84с.
6. Кузьмина, С. В. Комплексное воздействие упражнений фитбол-аэробики на развитие физических способностей младших дошкольников / С. В. Кузьмина - СПб.: ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2011. – 96с.
7. Петрекина, Н. Л. Определение физической подготовки детей старшего дошкольного возраста / Н. Л. Петрекина. – СПб.: ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2007. – 25с.
8. Сайкина, Е. Г. Фитбол – аэробика и классификация ее упражнений / Е. Г. Сайкина. – М.:Сфера,2009. – 179с.
9. Сайкина Е. Г. Фитбол-аэробика для дошкольников «Танцы на мячах»: парциальная программа / Е.Г. Сайкина, С. В. Кузьмина – СПб.: Издательство «Детство – Пресс», 2016. – 160с.
10. Сулим, Е. В. Детский фитнес. Физическое развитие детей 5-7 лет / Е. В. Сулим. – М.:ТЦ Сфера, 2018. – 224с.