Ленинградское областное государственное бюджетное учреждение «Кингисеппский социально-реабилитационный центр для несовершеннолетних»
(ЛОГБУ «Кингисеппский СРЦ»)

Принята
на заседании педагогического совета
от «03» «01» 2023г.
Протокол № 1

Утверждено:
приказом директора ЛОГБУ «Кингисеппский СРЦ»
от 13.01.2023. № 60

Рабочая общеразвивающая программа физкультурно-спортивного направления «Физкультура на Фитболе»,
(образовательный модуль
дополнительной общеразвивающей программы «Мозаика»)

Возраст обучающихся 5-7 лет.
Срок реализации - 3 месяца.

2023 год

Содержание

1.Пояснительная записка
1.2.Направленность образовательного модуля дополнительной общеразвивающей программы
1.2.Актуальность и педагогическая целесообразность
1.3.Цель и задачи образовательного модуля дополнительной общеразвивающей программы
1.4.Возраст детей, участвующих в реализации образовательного модуля дополнительной общеразвивающей программы
1.5.Сроки реализации образовательного модуля дополнительной общеразвивающей программы
1.6.Формы и режим занятий образовательного модуля дополнительной общеразвивающей программы
1.7.Ожидаемые результаты и способы определения их результативности
1.8.Формы подведения итогов реализации программы

2.Учебно-тематический план образовательного модуля дополнительной общеразвивающей программы

3.Содержание образовательного модуля дополнительной общеразвивающей программы

4.Календарный учебный график образовательного модуля дополнительной общеразвивающей программы

5.Методическое обеспечение образовательного модуля дополнительной общеразвивающей программы

6.Список использованной литературы

7.Приложение

Пояснительная записка

Направленность программы

Рабочая общеразвивающая программа имеет физкультурно-спортивное направление, является модифицированной.

Программа составлена на основании действующего Закона «Об образовании в Российской Федерации» №273-ФЗ от 21.12.2012 (с изменениями и дополнениями), приказа «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам», норм СанПиН, опирается на требования и методические рекомендации по составлению и оформлению образовательных программ дополнительного образования детей.

Актуальность программы

Наблюдения и анализ образовательного процесса показали, что при проведении традиционных физкультурных занятий недостаточно внимание уделяется развитию физических качеств, таких как выносливость, ловкость, быстрота, гибкость. Результаты мониторинга по физическому воспитанию детей показали, что более у 40% воспитанников имеют низкий уровень развития физических качеств.

Особенность программы и педагогическая целесообразность

Программа составлена с учетом возрастных особенностей детей для возрастной группы с 5 до 7 лет. Для этой группы разработан особый образовательный раздел, включающий целевой блок, прогностический (характеристику ожидаемых результатов), диагностический блок, учебно--тематический план с соответствующим ему содержанием.

Программа предусматривает ознакомление несовершеннолетних детей в возрасте 5- 7 лет с мячами-фитбол. Фитбол - большой мяч диаметром 35-75 см - который используется в оздоровительных целях. Благодаря фитбол- гимнастике снижается уровень заболеваемости и повышается уровень физического развития, повышается благотворное влияние на развитие здоровья.

Цель и задачи программы

Цель:

-Обеспечение правильного физического воспитания и адекватного двигательного режима.

-Развивать интерес к освоению детьми новых нетрадиционных способов и методов физического воспитания.

Задачи:

Обучающие:

-Ознакомление детей с разными видами фитбол - мячей по размеру и цвету, с физическими свойствами мяча, использовать разнообразное оборудование в комплексе.

-Продолжать обучать правильно сидеть на мячах, покачиваться, сохраняя осанку и подпрыгивать, выполняя упражнение на балансировку, сохраняя правильное положение тела.

-Учить контролировать координацию движений, выполнять упражнения на фитбол — мячах на все группы мышц, сохраняя правильное положение тела. -Научить выполнять упражнения в разных исходных положениях, в паре со сверстниками,

самостоятельно контролировать правильность положения тела при работе на мячах.
-Научить выполнять ритмические танцы и творческие задания на импровизацию движений.
Развивающие:
-Укреплять мышечный корсет.
-Формировать навык правильной осанки, умение выполнять упражнение на расслабление и напряжение мышц при выполнении упражнений. -Тренировать способность удерживать равновесие, развивать мелкую моторику.
-Учить контролировать дозировку упражнений по собственному самочувствию.
Воспитательные:
-Побуждать детей к проявлению самостоятельности, творчества, инициативы, активности.
-Формировать привычку к здоровому образу жизни, потребности заниматься физическими упражнениями вести активный образ жизни.
-Поддерживать интерес к упражнениям и играм с мячами, учить детей оценивать свои движения и ошибки других.
-Побуждать к придумыванию игровых упражнений на мячах с использованием дополнительных атрибутов.

Срок реализации программы: *3 месяца.*
Возраст детей, участвующих в программе:*5-7 лет.*
Форма организации занятий:
Форма занятий - очная.
- Подгрупповая
- Групповая

Режим занятий:
Режим занятий - *аудиторная* форма проведения, 2 раза в месяц по 1 академическому часу продолжительностью 30 минут (6 часов за 3 месяца).

Методы:
Наглядные:
- Наглядно-зрительные приемы (показ физических упражнений)
- наглядных пособий, имитация, зрительные ориентиры);
- Наглядно-слуховые приемы (музыка, песни);
- Тактильно-мышечные приемы (непосредственная помощь воспитателя).

Словесные:
- Объяснения, пояснения, указания;
- Подача команд, распоряжений, сигналов;
- Вопросы к детям;
- Образный сюжетный рассказ, беседа;
- Словесная инструкция.

Практические:
- Повторение упражнений без изменения и с изменениями;
- Проведение упражнений в игровой форме;
- Проведение упражнений в соревновательной форме.

Ожидаемые результаты:

Предметные:

- Влияние фитбол — аэробикой на организм.
- Понятие осанки, профилактика нарушений осанки и плоскостопия.

Метапредметные:

- Владеть приемами самостраховки.
- Выполнять комплексы упражнений по фитбол — аэробике.

Личностные:

- Выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки и профилактике плоскостопия.
- Выполнять ритмические танцы и творческие задания на импровизацию движений.

Способы определения результативности программы

Уровни освоения программы детьми.

В (+)Высокий уровень.

Равновесие устойчивое. Упражнения выполняет с хорошей амплитудой, выразительно.

Проявляет элементы творчества в двигательной деятельности. Самостоятельно организовывает игры.

С (+-) Средний уровень.

Равновесие сохраняет. Упражнения выполняет, проявляет интерес к новым упражнениям.

Наблюдаются элементы творчества.

Н (-) Низкий уровень

Допускает ошибки в основных элементах упражнений. Слабо контролирует технику выполнения. Допускает нарушения в играх. Без усилия и интереса осваивает новые упражнения.

Результаты диагностики сводятся в таблицу:

№	Фамилия, имя	Первичная диагностика			Промежуточная диагностика			Итоговая диагностика		
		Н	С	В	Н	С	В	Н	С	В

Учебно-тематический план

№	Название, раздел	Кол-во часов в месяц			Формы аттестации, контроля
		всего	теория	практика	
1	Физкультурно-спортивный «Физкультура на Фитболе»	6			
2	Основы, представления о форме и физических свойствах фитбола. Ознакомление с техникой безопасности при занятиях на фитболах		1		Объяснение Рассказ

3	Обучение на занятиях правильной посадке на фитболе, базовым положениям при выполнении упражнений в партере (сидя, лежа, в приседе), упражнениям на сохранение равновесия с различными положениями на фитболе, упражнениям в расслаблении мышц на фитболе.			5	Спортивные мероприятия (эстафеты, игры, танцы) Наблюдение Тесты

Содержание программы.

Занятия с фитболами начинаются с ознакомления детей с фитболом, дать представление о форме, физических свойствах мяча с помощью игровых упражнений. Она включает пружинистые качания на фитболе, которые улучшают подвижность суставов и повышает эмоциональное состояние ребенка и активирует на дальнейшее сотрудничество с инструктором. В старшем возрасте фитболы могут участвовать в веселых эстафетах, в совместной деятельности.

Применение фитбола проводится в физкультурно-оздоровительном процессе в течение недели в одном мероприятии. Основные формы работы -занятия, совместная деятельность, развлечения. В основе игр с фитболами лежат общеразвивающие упражнения. Каждое упражнение необходимо повторять сначала 3-4 раза, постепенно увеличивая до 6-7 раз.

Физкультурные занятия с фитболом проводятся с учетом групп здоровья, роста ребёнка. Они проводятся по традиционным частям: подготовительная, основная и заключительная.

- ***Подготовительная часть*** включает ходьбу вокруг мячей «змейкой», бег вокруг мячей друг за другом, держа мяч за «рожки» на спине и пружинистые покачивания. Они обеспечивают выравнивание спины в нейтрально-оптимальное положение, возбуждает согласованную активизацию мышц позвоночника; тренируют правильную установку центра тяжести при динамической основе в поддержке туловища.
- ***В основной части*** занятия используются и.п. - лежа животом на мяче, лежа спиной на мяче, лежа боком на мяче, а так же лежа на полу мяч под ногами, прыжки на мяче с продвижением вперед, перекаты на животе на мяче. Упражнения, выполняемые в данных и.п. - позволяют развивать и постепенно увеличивать силовую выносливость мышц, укрепить координацию движений; повысить неспецифические защитные силы организма.
- ***Заключительная часть:*** проводится в и.п. - сидя на мяче - это дыхательные упражнения на релаксацию в сопровождения медленной музыки, ходьба и бег вокруг мячей, упражнения на дыхание, релаксация на мяче и т.д.

Теоретический раздел Тема 1: «Основы знаний»

Беседа. «Ознакомление с формами и физическими свойствами фитбола», «Ознакомление с правилами техники безопасности выполнения упражнений на фитболе», «Разучивание правильной посадки на фитболе», «Требования к проведению занятий и последовательность обучения упражнениям на фитболах»

Практический раздел Тема 2: «Удивительный мяч»

- Учить базовым положениям при выполнении упражнений в партере (сидя, лежа, в приседе).
- Упражнения, направленные на развитие силы ног
- Подвижная игра «Гонка мячей»
- Дыхательная гимнастика «Дышим тихо, спокойно и плавно»

Тема 3: «Волшебный мяч»

• Формировать опорно-двигательный аппарат и закреплять навык правильной осанки

- Подвижная игра «Автомобили», «Ловишка, бери ленту»
- Дыхательная гимнастика «Ушки»
- Упражнения с массажными мячами для стопы и ладоней ***Тема 4:*** «Веселый мячик»
- Танцевальные шаги
- Комплекс упражнений «Веселый мячик»
- Творческое задание «Ай да я!»
- Подвижная игра «День и ночь», «Поменяйтесь местами»
- Дыхательная гимнастика «Воздушный шар»
- Упражнение на релаксацию «Здравствуй, солнце!»

Тема 5: «Танец мячей»

- Упражнения для профилактики плоскостопия
- Ритмический танец «Танец утят»
- Комплекс упражнений на силу спины
- Подвижная игра «Ловишки на мячах
- Упражнения пальчиковой гимнастики
- Упражнение на расслабление «Качаемся»

Тема 6: «Гонка мячей»

- Упражнение на развитие выносливости
- Комплекс упражнений на силу рук
- Эстафеты на мячах
- Дыхательная гимнастика «Ветер»

Календарный учебный график

№ п/п	месяц	число	Время проведения занятий	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятий	Место проведения	Форма контроля
1.	1	1 неделя	9.00	учебная	1	«Основы знаний»: •Разучивание правильной посадки на фитбол. •Ознакомить с правилами техники безопасности выполнения упражнений на фитболе.	Физкультурный зал	Наблюдение, диагностика

2	1	3 неделя	9.00	учебная	1	«Удивительный мяч» •Учить базовым положениям при выполнении упражнений в партере (сидя, лежа, в приседе).	Физкультурный зал	Наблюдение, эстафеты
3	2	1 неделя	9.00	учебная	1	«Волшебный мяч» •Формировать опорно-двигательный аппарат и закреплять навык правильной осанки	Физкультурный зал	Наблюдение, спортивны е игры на
4	2	3 неделя	9.00	учебная	1	«Веселый мячик» •Формировать опорно-двигательный аппарат и закреплять навык правильной осанки. •Вызывали и поддерживать интерес к двигательной деятельности.	Физкультурный зал	Наблюдение, эстафеты
5	3	1 неделя	9.00	учебная	1	«Танец мячей» •Учить базовым положениям при выполнении упражнений в партере (сидя, лежа, в приседе). •Вызывать и поддерживать интерес к двигательной деятельности.	Физкультурный зал	Наблюдение, танцы на мячах
6	3	3 неделя	9.00	учебная	1	«Гонка мячей» Укреплять дыхательную систему, развивали координацию движений, мышечную систему путём выполнения упражнений на мячах, продолжали учить базовым положениям на мячах при выполнении упражнений.	Физкультурный зал	Наблюдение, тесты

Методическое обеспечение программы

№	Раздел, тема	Форма занятия	Методы	Дидактический материал и ТСО	Форма подведения итогов
1	Физкультурно-спортивное направление «Фитбол»	Учебная подгрупповая	Словесные: Объяснения, пояснения, указания; Наглядные: Наглядно-зрительные приемы (показ физических упражнений) Практические: выполнение упражнений.	Фитбол-мяч, ковровое покрытие, пластиковые флажки, маленькие игровые мячи.	Праздники Спортивно-танцевальные марафоны. Спортивные соревнования, игры, эстафеты

Список литературы

Для родителей (учащихся)

- Т.С.Овчинникова «Подвижные игры, физминутки и общеразвивающие упражнения с речью и музыкой»
- А. И. Буренина «Ритмическая мозаика». СПб., 1997.
- А.С. Галанов «Игры, которые лечат». Москва, 2001.
- О.Е. Громова «Спортивные игры для детей». Москва Ю 2003.
- DVD диск «Топ-топ». Дыхательная и двигательная гимнастика для детей от 5 до 7 лет.
- DVD диск «Прыг-скок». Дыхательная и двигательная гимнастика для детей от 5 до 7 лет.

Для педагога

- Шаркова Л.В. «Частные методики адаптивной физической культуры»
- Клубкова Е.Ю. «Фитбол-гимнастика в оздоровлении организма». СПб., 2001г., интернет-ресурсы

Пронумеровано и прошнуровано 9

девять (листов)

Директор ЛОГБУ «Кингисеппский СРЦ»

Т.Ю. Кощеева

«13» 01 2023 г.