

АННОТАЦИЯ
К рабочей программе педагога-дополнительного образования
Винтовкиной Н.Е.
по реализации
ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ
«Фитболгимнастика»
(возраст обучающихся 6-7(8) лет)
2016-2017 учебный год

Цель рабочей программы: реализация содержания дополнительной общеразвивающей программы «Фитболгимнастика».

Развитие физических качеств и укрепление здоровья детей, с использованием эффективности методики комплексного воздействия упражнений фитболгимнастики на развитие физических способностей детей дошкольного возраста (6-7(8) лет).

Новые подходы к содержанию физкультурных занятий способствует повышению уровня здоровья современных дошкольников.

Рабочая программа ориентирована для работы с обучающимися в возрасте 6-7(8) лет.

Срок реализации программы: октябрь 2016 – май 2017 года (03.10.2016-31.05.2017)
(1 занятие в неделю, 4 занятия в месяц)

Планируемые результаты освоения программы:

Сформированность всех физических качеств: выносливость, ловкость, быстрота, гибкость.
Укрепление здоровья обучающихся, развитие равновесия, формирование правильной осанки.

**Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад №5 комбинированного вида
Невского района Санкт-Петербурга**

ПРИНЯТА
Решением Педагогического совета
ГБДОУ детского сада №5
комбинированного вида
Невского района Санкт-Петербурга
Протокол № 1 от 29.08.2016 г.

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий ГБДОУ детским садом №5
комбинированного вида
Невского района Санкт-Петербурга
(Л.Н. Грызлова)
Приказ № 125-од от 01.09.2016 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

педагога дополнительного образования Винтовкиной Натальи Евгеньевны

по реализации

ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ

«Фитболгимнастика»

(возраст обучающихся 6-7(8) лет)

2016-2017 учебный год

**Санкт – Петербург,
2016 год**

1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

1.1. Пояснительная записка

Цель	Реализация содержания дополнительной общеразвивающей программы «Фитболгимнастика». Развитие физических качеств и укрепление здоровья детей, с использованием эффективности методики комплексного воздействия упражнений фитболгимнастики на развитие физических способностей детей дошкольного возраста (6-7(8) лет).
Задачи	Оздоровительные: <ul style="list-style-type: none">• 1. Укреплять здоровье детей с помощью фитболов.• 2. Развивать силу мышц, поддерживающих правильную осанку.• 3. Совершенствование функций организма, повышение его защитных свойств и устойчивости к заболеваниям с помощью фитболов. Образовательные: <ul style="list-style-type: none">• 1. Развивать двигательную сферу ребенка и его физические качества: выносливость, ловкость, быстрота, гибкость. Воспитательные: <ul style="list-style-type: none">• 1. Воспитывать интерес и потребность в физических упражнениях и играх.
Принципы и подходы к формированию программы	Новые подходы к содержанию физкультурных занятий способствует повышению уровня здоровья современных дошкольников.
Основания разработки программы (документы и программно-методические материалы)	- Закон РФ «Об образовании в РФ» (от 29.12.2012 № 273-ФЗ); - Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 г. N 1008 г. "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам"; - Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования (приказ МОиН РФ от 17.10.2013 № 1155); - Санитарно-эпидемиологическими требованиями к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций (утв. Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 15. 05. 2013 г. № 26), с изменениями и дополнениями.
Срок реализации программы	Октябрь 2016-май 2017 г. (03.10.2016-31.05.2017)
Планируемые результаты освоения программы	Ожидаемые результаты ориентированы на сформированность всех физических качеств выносливость, ловкость, быстрота, гибкость. Укрепление здоровья обучающихся, развитие равновесия, формирование правильной осанки.

2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

2.1 Учебный план работы по программе

Название программы	Кол-во занятий в неделю	Кол-во занятий в месяц	Кол-во занятий в год
Фитболгимнастика	1	4	32

2.2. Содержание работы с детьми

	Темы/направления деятельности	Основные задачи работы	Кол-во часов
октябрь			
1 неделя	Тема: «Эти разноцветные мячи» Цель: Создать представления о форме и физических свойствах фитбола. - Стимулировать развитие анализаторных систем, проприоцептивной чувствительности; - Развивать зрительное восприятие - Воспитывать осознанное отношение к своему здоровью		1
2 неделя	Тема: «Мой веселый звонкий мяч» Цель: Создать представления о форме и физических свойствах фитбола. - Формировать устойчивый интерес к двигательным занятиям. - Совершенствовать прокатывание фитбола по полу между предметами «змейкой»		1
3 неделя	Тема: «Бусинки» Цель: Обучить правильной посадке на фитболе. - Способствовать развитию координационных способностей - Разучить правильную посадку на фитбол - Формировать устойчивый интерес к двигательным занятиям.		1
4 неделя	Тема: “Паровозик” Цель: Обучить правильной посадке на фитболе - Способствовать развитию координационных способностей - Закрепить правильную посадку на фитбол - Воспитывать осознанное отношение к своему здоровью		1

Ноябрь		
1 неделя	Тема: «Гусеница» Цель: Учить базовым положениям при выполнении упражнений в исходном положении сидя - Разучить технику выполнения упражнений в исходном положении сидя на мяче - Способствовать укреплению мышц спины	1
2 неделя	Тема: «Догони мяч» Цель: Учить базовым положениям при выполнении упражнений в исходном положении сидя - Закрепить технику выполнения упражнений в исходном положении сидя на мяче - Способствовать укреплению мышц спины	1
3 неделя	Тема: «Быстрый и ловкий» Цель: Учить базовым положениям при выполнении упражнений в исходном положении лежа - Разучить технику выполнения упражнений в исходном положении лежа на мяче на спине - Разучить технику выполнения упражнений в исходном положении лежа на спине на полу - Способствовать укреплению мышц брюшного пресса	1
4 неделя	Тема: «Волшебный сон» Цель: Учить базовым положениям при выполнении упражнений в исходном положении лежа - Закрепить выполнение упражнений в исходном положении лежа на мяче на животе - Совершенствовать выполнение упражнений в исходном положении лежа на животе на полу Способствовать укреплению мышц брюшного пресса	1
Декабрь		
1 неделя	Тема: «Ковбои» Цель: Учить базовым положениям при выполнении упражнений в исходном положении стоя - Разучить упражнения с фитболом в исходном положении стоя на двух ногах - Разучить упражнения с фитболом в исходном положении стоя на одной ноге - Способствовать укреплению ягодичных мышц	1
2 неделя	Тема: «Здравствуй, солнце!» Цель: Учить базовым положениям при выполнении упражнений в исходном положении стоя - Закрепить выполнение упражнений с фитболом в исходном положении стоя на двух ногах - Совершенствовать выполнение упражнений с	1

	<p>фитболом в исходном положении стоя на одной ноге</p> <ul style="list-style-type: none"> - Способствовать укреплению ягодичных мышц 	
3 неделя	<p>Тема: «Птички в гнездышках»</p> <p>Цель: Учить базовым положениям при выполнении упражнений в исходном положении стоя на коленях</p> <ul style="list-style-type: none"> - Разучить упражнения с фитболом в исходном положении стоя на коленях - Способствовать увеличению объема движений в верхнем плечевом поясе 	1
4 неделя	<p>Тема: «Обезьянки»</p> <p>Цель: Учить базовым положениям при выполнении упражнений в исходном положении стоя на коленях</p> <ul style="list-style-type: none"> - Совершенствовать выполнение упражнений с фитболом в исходном положении стоя на коленях - Способствовать увеличению объема движений в верхнем плечевом поясе - Формировать устойчивый интерес к двигательным занятиям. 	1
Январь		
1 неделя	<p>Тема: «Веселые зайчата»</p> <p>Цель: Научить сохранению правильной осанки при выполнении упражнений с фитболом</p> <ul style="list-style-type: none"> - Разучить положение правильной осанки при выполнении упражнений с фитболом - Способствовать развитию равновесия - Укреплять мышцы плечевого пояса 	1
2 неделя	<p>Тема: «Воздушный шар»</p> <p>Цель: Научить сохранению правильной осанки при выполнении упражнений с фитболом</p> <ul style="list-style-type: none"> - Совершенствовать положение правильной осанки при выполнении упражнений с фитболом - Способствовать развитию равновесия - Укреплять мышцы плечевого пояса 	1
3 неделя	<p>Тема: «Веселые старты»</p> <p>Цель: Научить сохранению правильной осанки при выполнении упражнений для рук и ног в сочетании с покачиваниями на фитболе.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Разучить выполнение упражнений для рук и ног в сочетании с покачиванием на фитболе - Способствовать сохранению осанки при выполнении упражнений в сочетании с покачиванием на фитболе - Способствовать укреплению мышц спины 	1
4 неделя	<p>Тема: «Зайчата»</p> <p>Цель: Научить сохранению правильной осанки при выполнении упражнений для рук и ног в сочетании с покачиваниями на фитболе.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Закрепить выполнение упражнений для рук и ног в сочетании с покачиванием на фитболе 	1

	<ul style="list-style-type: none"> - Способствовать сохранению осанки при выполнении упражнений в сочетании с покачиванием на фитболе - Способствовать укреплению мышц спины 	
Февраль		
1 неделя	<p>Тема: «Ручеек»</p> <p>Цель: Учить броски и ловлю фитбол- мячи двумя руками в парах.</p> <p>)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Разучить технику перебрасывания мяча двумя руками в парах - Разучить броски мяча двумя руками. - Способствовать укреплению мышц плечевого пояса - Увеличивать объем движений рук 	1
2 неделя	<p>Тема: «Гонка мячей»</p> <p>Цель: Учить основным движениям с мячом в руках</p> <ul style="list-style-type: none"> - Совершенствовать ходьбу с фитболом в руках - Совершенствовать прыжки на месте с фитболом в руках - Разучить прыжки на двух ногах с проведением - Способствовать укреплению ягодичных мышц 	1
3 неделя	<p>Тема: «Два мяча»</p> <p>Цель: Учить выполнять прыжки на месте сидя на фитбол-мяче</p> <ul style="list-style-type: none"> - Разучить технику выполнения прыжков на месте сидя на мяче в медленном темпе - Разучить технику выполнения прыжков на месте сидя на мяче в быстром темпе - Способствовать развитию чувства коллективизма 	1
4 неделя	<p>Тема: «Хитрая лиса»</p> <p>Цель: Учить детей, сидя на мяче самостоятельно проверять правильность постановки стоп</p> <ul style="list-style-type: none"> - Воспитывать осознанное отношение на занятиях фитбол - гимнастикой - Формировать правильную осанку - Способствовать укреплению мышц спины 	1
Март		
1 неделя	<p>Тема: «Черепахи»</p> <p>Цель: Учить выполнять упражнения в парах</p> <ul style="list-style-type: none"> -Формировать и укреплять мышцы, формирующие и поддерживающие правильную осанку - Разучить технику выполнения упражнений в парах сидя на фитболе 	1
2 неделя	<p>Тема: «Вместе весело шагать»</p> <p>Цель: Учить выполнять упражнения в парах</p> <ul style="list-style-type: none"> - Формировать и укреплять мышцы, формирующие и поддерживающие правильную осанку 	1

	<ul style="list-style-type: none"> - Разучить технику выполнения упражнений в парах стоя - Закрепить технику выполнения упражнений в парах сидя на фитболе 	
3 неделя	<p>Тема: «Ветер»</p> <p>Цель: Учить выполнять упражнения в парах</p> <ul style="list-style-type: none"> - Способствовать укреплению мышц плечевого пояса - Закрепит технику выполнения упражнений в парах стоя - Увеличивать объем движений рук 	1
4 неделя	<p>Тема: « Жуки»</p> <p>Цель: Научить выполнению упражнений на растягивание с использованием фитбола.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Способствовать увеличению эластичности мышц - Разучить технику выполнения упражнений на растягивание на фитболе - Воспитывать интерес и потребность в физических упражнениях и играх. 	1
Апрель		
1 неделя	<p>Тема: «Непослушные мячи»</p> <p>Цель: Научить выполнению упражнений на растягивание с использованием фитбола.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Способствовать увеличению эластичности мышц - Закрепить технику выполнения упражнений на растягивание на фитболе - Воспитывать интерес и потребность в физических упражнениях и играх. 	1
2 неделя	<p>Тема: «Лови мяч»</p> <p>Цель: Научить выполнению упражнений в расслаблении мышц на фитболе</p> <ul style="list-style-type: none"> - Разучить технику выполнения упражнений на расслабление с фитболом - Способствовать развитию чувства коллективизма 	1
3 неделя	<p>Тема: «Будьте здоровы»</p> <p>Цель: Научить выполнению упражнений в расслаблении мышц на фитболе</p> <ul style="list-style-type: none"> - Совершенствовать технику выполнения упражнений на расслабление с фитболом - Способствовать профилактике плоскостопия 	1
4 неделя	<p>Тема: «Морские камушки»</p> <p>Цель: Воспитывать доброжелательные отношения со сверстниками в совместной двигательной деятельности.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Формировать устойчивый интерес к двигательным занятиям. - Способствовать развитию чувства коллективизма 	1
Май		

1 неделя	<p>Тема: «Веселые затейники»</p> <p>Цель: Побуждать к проявлению настойчивости при достижении конечного результата, стремления к качественному выполнению движений.</p> <ul style="list-style-type: none"> - закрепить технику выполнения упражнений на фитболе из исходного положения стоя на коленях - Побуждать к проявлению настойчивости на занятиях фитбол гимнастикой - Формировать устойчивый интерес к двигательным занятиям 	1
2 неделя	<p>Тема: «Буратино»</p> <p>Цель: Закреплять навык правильной осанки.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Способствовать укреплению мышц спины - Закреплять навык правильной осанки на занятиях фитбол гимнастикой - Разучить технику перехода из положения упор сидя, фитбол на прямых ногах, прокатывая фитбол к груди 	1
3 неделя	<p>Тема: «Сделай фигуру»</p> <p>Цель: Научить сохранению осанки при уменьшении площади опоры.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Совершенствовать технику выполнения упражнений на фитбол мяче с сохранением правильной осанки - Способствовать укреплению мышц формирующих и поддерживающих правильную осанку - Разучить технику выполнения упражнения на фитболе при уменьшении площади опоры. 	1
4 неделя	<p>Тема: «Вперед к победе!»</p> <p>Цель: Совершенствовать навык выполнения комплекса общеразвивающих упражнений с использованием фитбола в едином для всей группы темпе.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Формировать устойчивый интерес к двигательным занятиям. - Способствовать развитию чувства коллективизма - Воспитывать осознанное отношение к своему здоровью 	1

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

Реализация программы предполагает оценку индивидуального развития детей. Такая оценка производится в рамках педагогической диагностики.

Полученные результаты используются:

1. Для индивидуализации образования – поддержки ребенка, построения его образовательной траектории или профессиональной коррекции особенностей его развития.

2. Для оптимизации работы с группой детей.

Объект педагогической диагностики (мониторинга)	Формы и методы педагогической диагностики	Периодичность проведения педагогической диагностики	Длительность проведения педагогической диагностики	Сроки проведения педагогической диагностики
Индивидуальные достижения детей в процессе обучения по программе	Наблюдение	2 раза в год	2 недели	Октябрь Май

2.4. Организация и формы взаимодействия с родителями (законными представителями) обучающихся

Месяц	Темы	Формы работы	Дополнительная информация
X-2016г.	Отчет о проделанной работе за 2015-2016 учебный год	Общее родительское собрание Индивидуальные консультации	
XI-2016 г.	Рекомендации для подбора индивидуального комплекса упражнений	Индивидуальные консультации	
XII-2016г.	«Мой друг- фитбол»	Открытое занятие	
I-2017 г.	«Фитбол. Как заниматься дома?»	Индивидуальные консультации	
II-2017 г.			
III-2017 г.			
IV-2017 г.	Отчет о проделанной работе за 2016-2017 учебный год	Общее родительское собрание Индивидуальные консультации	
V-2017 г.	«Мой друг- фитбол»	Открытое занятие	

3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

3.1. Максимально допустимая образовательная нагрузка (формы СОД, занятия)

(в соответствии с требованиями СанПиН, утв. Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 15. 05. 2013 г. № 26, с изменениями и дополнениями)

Возраст обучающихся	Продолжительность одного занятия (формы СОД)	Количество образовательных форм (занятий, СОД) <u>в неделю</u>	Количество образовательных форм (занятий, СОД) <u>в месяц</u>	Перерывы между формами СОД (занятиями)
6-7(8) лет	Не более- 30 мин.	1	4	<i>не менее 10 минут</i>

3.2 Материально – технические условия реализации программы

№ п/п	Содержание
1	Мячи – фитболы (диаметр 45 см)

3.3 Методическое обеспечение образовательной деятельности (список литературы, ЭОР, др.)

Список литературы (учебно-методические пособия, методические разработки, др.)
<ol style="list-style-type: none">1. Потапчук А.А., Т.С. Овчинникова «Двигательный игротренинг для дошкольников».2. Казакевич Н.В., Кузьмина С.В. Фитбол-гимнастика, как средство развития координационных способностей у дошкольников 5-7 лет. СПб.РГПУ им А.И.Герцена, 2011.