

АННОТАЦИЯ
К рабочей программе педагога-дополнительного образования Винтовкиной Н.Е.
по реализации
ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ
«Фитболгимнастика»
(возраст обучающихся 5-6 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 (5-6 лет).

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

Рабочая программа ориентирована для работы с обучающимися в возрасте 5-6 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 5-6 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 (5-6 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

Месяц	Наименование разделов и тем	Кол-во часов
Октябрь		
1 неделя	Тема: «Мой веселый, звонкий мяч» Цель: Создать представления о форме и физических свойствах фитбола -Разучить прокатывание фитбола по полу между предметами «змейкой» -Разучить прокатывание фитбола до ориентира, вокруг ориентира. -Стимулировать развитие анализаторных систем, проприорцептивной чувствительности;	1
2 неделя	Тема: «Эти разноцветные мячи» Цель: Разучить правильную посадку на фитболе. - Разучить правильную посадку на фитбол - Способствовать развитию координационных способностей	1
3 неделя	Тема: «Паровозик» Цель: Ознакомить с правилами техники безопасности выполнения упражнений на фитболе. - Создать представление о технике безопасности при выполнении упражнений на фитбол- мячах - Совершенствовать правильную посадку на фитбол - Формировать устойчивый интерес к двигательным занятиям.	1
4 неделя	Тема: «Гусеница» Цель: Формировать и закреплять навык правильной осанки - Способствовать укреплению мышц спины - Способствовать укреплению мышц брюшного пресса - Разучить технику выполнения упражнений из исходного положения сидя на фитболе	1

Ноябрь		
1 неделя	<p>Тема: «Догони мяч»</p> <p>Цель: Учить базовым положениям при выполнении упражнений в партере (сидя, лежа, в приседе).</p> <ul style="list-style-type: none"> - Закрепить технику выполнения упражнений в исходном положении сидя на мяче - Разучить технику выполнения упражнений в исходном положении лежа на мяче на спине - Способствовать укреплению мышц брюшного пресса 	1
2 неделя	<p>Тема: «Быстрый и ловкий»</p> <p>Цель: Ознакомить с приемами самостраховки</p> <ul style="list-style-type: none"> - Разучить элементы самостраховки на занятиях фитбол гимнастикой - Закрепить технику выполнения упражнений в исходном положении лежа на мяче на спине - Способствовать укреплению ягодичных мышц 	1
3 неделя	<p>Тема: «Волшебный сон»</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
4 неделя	<p>Тема: «Ковбои»</p> <p>Цель: Вызывать и поддерживать интерес к двигательной деятельности.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Разучить упражнения с фитболом в исходном положении стоя на коленях - Формировать устойчивый интерес к двигательным занятиям. - Разучить упражнения с фитболом в исходном положении стоя на двух ногах 	1
Декабрь		
1 неделя	<p>Тема: «Бусинки»</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 технику выполнения покачиваться на фитболе - 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 	1
2 неделя	<p>Тема: «Черепахи»</p> <p>Цель: Обеспечивать осознанное овладение движениями, развивать самоконтроль и самооценку при выполнении упражнений.</p>	1

	<ul style="list-style-type: none"> - Закрепить элементы самостраховки на занятиях фитбол гимнастикой - Воспитывать осознанное отношение на занятиях фитбол гимнастикой - Способствовать сохранению правильной осанки 	
3 неделя	<p>Тема: «Птички в гнездышках»</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
4 неделя	<p>Тема: «Обезьянки»</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
Январь		
1 неделя	<p>Тема: «Веселые зайчата»</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
2 неделя	<p>Тема: «Воздушный шар»</p> <p>Цель: Обучать упражнениям на сохранение равновесия с различными положениями на фитболе.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Способствовать развитию равновесия - Разучить выполнение упражнений с фитболом в исходном положении стоя на двух ногах - Разучить выполнение упражнений с фитболом в исходном положении стоя на одной ноге 	1
3 неделя	<p>Тема: «Здравствуй, солнце!»</p> <p>Цель: Тренировать чувство равновесия и координацию движения</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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 	
4 неделя	<p>Тема: «Зайчата»</p> <p>Цель: Укреплять мышечный корсет, формировать навык правильной осанки.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Способствовать сохранению осанки при выполнении упражнений в сочетании с покачиванием на фитболе - Способствовать укреплению мышц спины 	1
Февраль		
1 неделя	<p>Тема: «Ручеек»</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
2 неделя	<p>Тема: «Веселые старты»</p> <p>Цель: Закреплять навык правильной осанки.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Способствовать укреплению мышц формирующих и поддерживающих правильную осанку - Формировать устойчивый интерес к двигательным занятиям. 	1
3 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
4 неделя	<p>Тема: «Ветер»</p> <p>Цель: Научить выполнению комплекса общеразвивающих упражнений с использованием фитбола в едином для всей группы темпе.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Способствовать развитию чувства ритма - Воспитывать чувство коллективизма 	1
Март		
1 неделя	<p>Тема: «Вместе весело шагать»</p> <p>Цель: Содействовать развитию адаптационных возможностей и улучшению работоспособности детского организма.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Способствовать укреплению мышц плечевого пояса - Увеличивать объем движений рук - Воспитывать осознанное отношение к своему здоровью 	1

2 неделя	<p>Тема: «Непослушные мячи» 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 двух ногах, на одной ноге - Побуждать к проявлению настойчивости на занятиях фитбол гимнастикой - Формировать устойчивый интерес к двигательным занятиям 	1
3 неделя	<p>Тема: «Лови мяч» Цель: Совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Воспитывать осознанное отношение к своему здоровью - Совершенствовать технику выполнения упражнений на фитбол мяче из исходного положения на одной ноге 	1
4 неделя	<p>Тема: «Гонка мячей» Цель: Совершенствовать навык выполнению комплекса общеразвивающих упражнений с использованием фитбола в едином для всей группы темпе.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Разучить прыжки на двух ногах с проведением - Способствовать укреплению ягодичных мышц - Совершенствовать технику выполнения комплекса общеразвивающих упражнений с использованием фитбола в едином для всей группы темпе 	1
Апрель		
1 неделя	<p>Тема: «Два мяча» Цель: Формировать интерес к систематическим занятиям физическими упражнениями.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Воспитывать осознанное отношение на занятиях фитбол – гимнастикой - Способствовать развитию чувства коллективизма 	1
2 неделя	<p>Тема: «Будьте здоровы» Цель: Укреплять мышечный корсет, формировать навык правильной осанки</p> <ul style="list-style-type: none"> - Закреплять технику выполнения упражнений в исходном положении лежа на спине на мяче - Способствовать укреплению мышц спины и брюшного пресса 	1
3 неделя	<p>Тема: «Морские камушки» Цель: Совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии.</p>	1

	<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 	
4 неделя	<p>Тема: «Хитрая лиса»</p> <p>Цель: Совершенствовать навык выполнению комплекса общеразвивающих упражнений с использованием фитбола в едином для всей группы темпе.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Способствовать развитию чувства коллективизма - Совершенствовать технику выполнения комплекса ОРУ с использованием фитбола в едином для всей группы темпе. - Способствовать увеличению объема движений рук 	1
Май		
1 неделя	<p>Тема: «Веселые затейники»</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 правильную осанку - Закрепить технику выполнения комплекса ОРУ с использованием фитбола в едином для всей группы темпе. - Способствовать увеличению объема движений рук 	1
2 неделя	<p>Тема: «Буратино»</p> <p>Цель: Воспитывать доброжелательные отношения со сверстниками в совместной двигательной деятельности.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Способствовать развитию чувства коллективизма - Разучить технику выполнения упражнений в парах сидя на фитболе 	1
3 неделя	<p>Тема: «Сделай фигуру»</p> <p>Цель: Тренировать чувство равновесия и координацию движения</p> <ul style="list-style-type: none"> - Формировать и укреплять мышцы, формирующие и поддерживающие правильную осанку - Разучить технику выполнения упражнений в парах стоя - Закрепить технику выполнения упражнений в парах сидя на фитболе 	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>	1

	<ul style="list-style-type: none"> - Формировать устойчивый интерес к двигательным занятиям. - Способствовать развитию чувства коллективизма - Воспитывать осознанное отношение к своему здоровью 	
ИТОГО:		32 часа

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) <i><u>в неделю</u></i>	Количество образовательных форм (занятий, СОД) <i><u>в месяц</u></i>	Перерывы между формами СОД (занятиями)
5-6 лет	Не более- 25 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. |
|---|