

**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"><li>• 1. Укреплять здоровье детей с помощью фитболов.</li><li>• 2. Развивать силу мышц, поддерживающих правильную осанку.</li><li>• 3. Совершенствование функций организма, повышение его защитных свойств и устойчивости к заболеваниям с помощью фитболов.</li></ul> Образовательные: <ul style="list-style-type: none"><li>• 1. Развивать двигательную сферу ребенка и его физические качества: выносливость, ловкость, быстрота, гибкость.</li></ul> Воспитательные: <ul style="list-style-type: none"><li>• 1. Воспитывать интерес и потребность в физических упражнениях и играх.</li></ul>
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
<b>Октябрь</b>		
1 неделя	<b>Тема: «Мой веселый, звонкий мяч»</b> <b>Цель:</b> 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;	<b>1</b>
2 неделя	<b>Тема: «Эти разноцветные мячи»</b> <b>Цель:</b> Разучить правильную посадку на фитболе. - Разучить правильную посадку на фитбол - Способствовать развитию координационных способностей	<b>1</b>
3 неделя	<b>Тема: «Паровозик»</b> <b>Цель:</b> 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.	<b>1</b>
4 неделя	<b>Тема: «Гусеница»</b> <b>Цель:</b> 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	<b>1</b>

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

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Закрепить элементы самостраховки на занятиях фитбол гимнастикой</li> <li>- Воспитывать осознанное отношение на занятиях фитбол гимнастикой</li> <li>- Способствовать сохранению правильной осанки</li> </ul>	
<b>3 неделя</b>	<p><b>Тема: «Птички в гнездышках»</b></p> <p><b>Цель:</b> Побуждать к проявлению настойчивости при достижении конечного результата, стремления к качественному выполнению движений.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- закрепить технику выполнения упражнений на фитболе из исходного положения стоя на коленях</li> <li>- Побуждать к проявлению настойчивости на занятиях фитбол гимнастикой</li> <li>- Формировать устойчивый интерес к двигательным занятиям.</li> </ul>	<b>1</b>
<b>4 неделя</b>	<p><b>Тема: «Обезьянки»</b></p> <p><b>Цель:</b> Воспитывать доброжелательные отношения со сверстниками в совместной двигательной деятельности.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Формировать устойчивый интерес к двигательным занятиям.</li> <li>- Способствовать развитию чувства коллективизма</li> </ul>	<b>1</b>
<b>Январь</b>		
<b>1 неделя</b>	<p><b>Тема: «Веселые зайчата»</b></p> <p><b>Цель:</b> Научить сохранению осанки при уменьшении площади опоры.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Совершенствовать технику выполнения упражнений на фитбол мяче с сохранением правильной осанки</li> <li>- Способствовать укреплению мышц формирующих и поддерживающих правильную осанку</li> <li>- Разучить технику выполнения упражнения на фитболе при уменьшении площади опоры.</li> </ul>	<b>1</b>
<b>2 неделя</b>	<p><b>Тема: «Воздушный шар»</b></p> <p><b>Цель:</b> Обучать упражнениям на сохранение равновесия с различными положениями на фитболе.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Способствовать развитию равновесия</li> <li>- Разучить выполнение упражнений с фитболом в исходном положении стоя на двух ногах</li> <li>- Разучить выполнение упражнений с фитболом в исходном положении стоя на одной ноге</li> </ul>	<b>1</b>
<b>3 неделя</b>	<p><b>Тема: «Здравствуй, солнце!»</b></p> <p><b>Цель:</b> Тренировать чувство равновесия и координацию движения</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Закрепить выполнение упражнений с фитболом в исходном положении стоя на двух ногах</li> <li>- Совершенствовать выполнение упражнений с</li> </ul>	<b>1</b>

	<p>фитболом в исходном положении стоя на одной ноге</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Способствовать укреплению ягодичных мышц</li> </ul>	
<b>4 неделя</b>	<p><b>Тема: «Зайчата»</b></p> <p><b>Цель:</b> Укреплять мышечный корсет, формировать навык правильной осанки.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Способствовать сохранению осанки при выполнении упражнений в сочетании с покачиванием на фитболе</li> <li>- Способствовать укреплению мышц спины</li> </ul>	<b>1</b>
<b>Февраль</b>		
<b>1 неделя</b>	<p><b>Тема: «Ручеек»</b></p> <p><b>Цель:</b> Научить выполнению упражнений в расслаблении мышц на фитболе.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Разучить технику выполнения упражнений на расслабление с фитболом</li> <li>- Способствовать развитию чувства коллективизма</li> </ul>	<b>1</b>
<b>2 неделя</b>	<p><b>Тема: «Веселые старты»</b></p> <p><b>Цель:</b> Закреплять навык правильной осанки.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Способствовать укреплению мышц формирующих и поддерживающих правильную осанку</li> <li>- Формировать устойчивый интерес к двигательным занятиям.</li> </ul>	<b>1</b>
<b>3 неделя</b>	<p><b>Тема: « Жуки»</b></p> <p><b>Цель:</b> Научить выполнению упражнений на растягивание с использованием фитбола.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Способствовать увеличению эластичности мышц</li> <li>- Разучить технику выполнения упражнений на растягивание на фитболе</li> <li>- Воспитывать интерес и потребность в физических упражнениях и играх.</li> </ul>	<b>1</b>
<b>4 неделя</b>	<p><b>Тема: «Ветер»</b></p> <p><b>Цель:</b> Научить выполнению комплекса общеразвивающих упражнений с использованием фитбола в едином для всей группы темпе.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Способствовать развитию чувства ритма</li> <li>- Воспитывать чувство коллективизма</li> </ul>	<b>1</b>
<b>Март</b>		
<b>1 неделя</b>	<p><b>Тема: «Вместе весело шагать»</b></p> <p><b>Цель:</b> Содействовать развитию адаптационных возможностей и улучшению работоспособности детского организма.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Способствовать укреплению мышц плечевого пояса</li> <li>- Увеличивать объем движений рук</li> <li>- Воспитывать осознанное отношение к своему здоровью</li> </ul>	<b>1</b>

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

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

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

### 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.

<b>Объект педагогической диагностики (мониторинга)</b>	<b>Формы и методы педагогической диагностики</b>	<b>Периодичность проведения педагогической диагностики</b>	<b>Длительность проведения педагогической диагностики</b>	<b>Сроки проведения педагогической диагностики</b>
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

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

<b>Список литературы (учебно-методические пособия, методические разработки, др.)</b>
--

- |   |
|---|
| <ol style="list-style-type: none"><li>1. Потапчук А.А., Т.С. Овчинникова «Двигательный игротренинг для дошкольников».</li><li>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.</li></ol> |
|---|