

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 29 «Даренка»
общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением деятельности
по художественно-эстетическому развитию детей»

ПРИНЯТО:

на заседании
педагогического совета
протокол № 1
от «31» августа 2022г.

УТВЕРЖДЕНО:

Приказом заведующего
МАДОУ «Детский сад № 29
«Даренка» Ю.В.Рябцун
№ 272 -ОД от «31» августа 2022 г.



**Дополнительная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Танцы на мячах»**

(для детей 5-6 лет)

Автор-составитель:
Инструктор по физической культуре
Татьяна Михайловна Шеметова

г. Лесной

СОДЕРЖАНИЕ

I. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ

1.1.	Пояснительная записка	3
1.2.	Актуальность	3
1.3.	Цель программы «Танцы на мячах»	3
1.4.	Задачи программы «Танцы на мячах»	4
1.5.	Ожидаемые результаты	4
1.6.	Нормативный срок реализации программы	5
1.7.	Оценочные материалы	5

II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ

2.1.	Формы работы	6
2.2.	Принципы программы	6
2.3.	Методы работы	6
2.4.	Поддержка детской инициативы	7
2.5.	Структурная особенность Программы	7
2.6.	Учебный план программы	8
2.7.	Календарный учебный график. годовое тематическое планирование.	10

III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ

3.1.	Максимально допустимая образовательная нагрузка	17
3.5.	Методические материалы и материально-техническое обеспечение образовательного процесса.	17
	Литература	20

I. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная программа «Танцы на мячах» для детей дошкольного возраста от 5 до 7 лет МАДОУ «Детский сад № 29 «Даренка» (далее по тексту «Программа») разработана на основании анализа запросов родителей воспитанников (их законных представителей) в соответствии с федеральными законами и иными нормативными актами в области дополнительного образования:

- гражданским кодексом Российской Федерации от 26.01.1996 № 14-ФЗ;
- № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012;
- СанПиН 2.4.1.3049-13 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций" (с изм. Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 27.08.2015 № 41);
- постановлением Правительства Российской Федерации от 15.08.2013 № 706 «Об утверждении правил оказания платных образовательных услуг».

Программа «Танцы на мячах» разработана на основе физкультурно-спортивной программы по фитбол-аэробике, которая была выпущена на кафедре гимнастики РГПУ им. А. И. Герцена Сайкиной Е.Г., Кузьминой С.В. в 2006 году для детей дошкольного возраста 4-7 лет. При разработке программы базовой основой послужили положения теории и методики физического воспитания, детского фитнеса, врачебно-педагогического контроля, возрастных, физических и психологических особенностей детей.

1.2. Актуальность

В настоящее время отмечается тенденция использования разнообразных инновационных средств физической культуры с оздоровительной и лечебно-профилактической направленности на занятиях с детьми дошкольного возраста. В дошкольных учреждениях все больше используются здоровьесберегающие технологии. Проблема сохранения и укрепления здоровья является очень актуальной. Программа по фитбол-аэробике «Танцы на мячах» является комплексной, включающей в себя разнообразный арсенал средств методов детского фитнеса (оздоровительной аэробики, танца, корригирующей гимнастики, стретчингу и др.)

1.3. Цель программы «Танцы на мячах»

Гармоничное развитие ребенка, укрепление здоровья, профилактика заболеваний опорно-двигательного аппарата, приобщение к здоровому образу жизни

1.4. Задачи программы «Танцы на мячах»:

Первый год обучения (5-6 лет)

1. Оздоровительные задачи

Способствовать профилактике различных заболеваний, психомоторного, речевого, эмоционального и общего психологического состояния занимающихся. Формировать и закреплять навык правильной осанки. Содействовать профилактике плоскостопия.

2. Обучающие задачи

Вооружить занимающихся знаниями о влиянии занятий фитбол-аэробикой на организм, понятии здорового образа жизни, правилах техники безопасности на занятиях фитбол-аэробикой. Содействовать развитию чувства ритма, музыкального слуха, памяти, внимания, умения согласовывать движения с музыкой.

3. Воспитательные задачи

Формировать навыки выразительности, пластичности танцевальных движений

Расширять кругозор в области физической культуры, способствовать развитию интереса к занятиям физическими упражнениями.

Второй год обучения (6-7 лет)

1. Оздоровительные задачи

Способствовать повышению физической работоспособности занимающихся.

Гармонично развивать мышечную силу, гибкость, выносливость, быстроту.

Способствовать укреплению мышц пальцев, кисти и развивать мелкую моторику рук.

Способствовать профилактике различных заболеваний, психомоторного, речевого, эмоционального и общего психологического состояния занимающихся.

2. Обучающие задачи

Вооружить занимающихся знаниями о влиянии занятий фитбол-аэробикой на организм, понятии здорового образа жизни, правилах техники безопасности на занятиях фитбол-аэробикой, содействовать профилактике травматизма.

Формировать знания, умения и навыки, необходимые в разнообразных условиях жизни, обогащать двигательный опыт.

3. Воспитательные задачи

Воспитывать умение эмоционального самовыражения, раскрепощённости и творчества в движениях.

Развивать лидерство, инициативу, чувство товарищества, взаимопомощи. Воспитывать трудолюбие и стремление к достижению поставленной цели

1.5. Ожидаемые результаты первого года обучения (5-6 лет)

Дети знают:

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

Дети умеют:

- Владеть приемами страховки
 - Выполнять комплексы упражнений программы фитбол-аэробики второго года обучения: «Сказочный лес», «Лукоморье», «Дождик», «Джин», «Бегемот», «Циркачи», «Жар-птица», «Силачи», «Ночью кошки танцевали», «Ручеек», «Богатырская сила».
2. Выполнять ритмические танцы и творческие задания на импровизацию движений

Ожидаемые результаты второго года обучения (6-7 лет)

Дети знают:

Основы здорового образа жизни

- Направленность различных упражнений фитбол-аэробики для развития двигательных способностей (силы, гибкости, выносливости, ловкости)

Дети умеют:

3. Выполнять комплексы упражнений программы фитбол-аэробики третьего года обучения: «Трамвай», «Иван-Купала», «Дивный цветок», «Солнца лучик золотой», «Танец в кругу», «Три желания», «Упражнения на спину», «1-2-3», «Стреичинг», «Кваква».
4. Выполнять комплексы упражнений на развитие силы мышц рук, ног, туловища (спины, брюшного пресса)
5. Выполнять правильно упражнения стретчинга, владеть техникой базовых шагов фитбол-аэробики, а так же демонстрировать уровень физической подготовленности соответственно возрастным нормативам физического развития.

1.6. Нормативный срок реализации программы

Программа обучения рассчитана на детей среднего и старшего дошкольного возраста от 5-7 лет в 2 – х возрастных группах. Нормативный срок освоения обучающимися (воспитанниками) содержания программы «Танцы на мячах» составляет два года.

1.7. Оценочные материалы

Для определения уровня физической подготовленности учитываются объективные исходные показатели и произошедшие сдвиги в развитии двигательных способностей. Для этого в начале и

в конце изучения программного материала проводится мониторинг уровня физической подготовленности, используются контрольные упражнения программы и специальные тесты:

- Тестирование
- Контрольное задание
- Творческое задание

Уровни усвоения программы в старшей группе (5-6 лет)	
Достаточный	Уверенно, с хорошей амплитудой выполняет упражнения. Способен самостоятельно организовать игру. Владеет самооценкой и контролирует других детей.
Условно-достаточный	Без усилий выполняет упражнения. Может замечать свои ошибки в технике выполнения. Недостаточно владеет самооценкой и контролем за другими детьми.
Недостаточный	Не замечает ошибок в технике выполнения. С интересом включается в игру, но нарушает правила в подвижных играх. Интерес к освоению новых упражнений неустойчив.
Уровни освоения программы в подготовительной группе (6-7 лет)	
Достаточный	Равновесие устойчивое. Упражнения выполняет с хорошей амплитудой, выразительно. Проявляет элементы творчества в двигательной деятельности. Самостоятельно организовывает игры.
Условно-достаточный	Равновесие сохраняет. Упражнения выполняет, проявляет интерес к новым упражнениям. Наблюдаются элементы творчества.
Недостаточный	Допускает ошибки в основных элементах упражнений. Слабо контролирует технику выполнения. Допускает нарушения в играх. Без усилия и интереса осваивает новые упражнения.

СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ

На шестом и седьмом году жизни происходит переход от игровой деятельности к учебной. Ребенок подолгу сидит на занятиях, получая повышенную нагрузку на позвоночник. Эту неизбежную нагрузку можно уменьшить упражнениями фитбол-гимнастики. У детей седьмого года жизни крепнут мышцы и связки, растет их объем, возрастает мышечная сила. При этом крупные мышцы развиваются раньше мелких, поэтому дети более способны к сильным размашистым движениям, но труднее справляются с движениями мелкими, дифференцированными, требующими большой точности. В этом возрасте больше внимания следует уделять игровым упражнениям разминочной части, которая включает задания на развитие внимания, восприятия, самоконтроля и саморегуляции.

2.1. Формы работы

- Занятия игровые, сюжетные, контрольно-диагностические, учебно-тренирующего характера;
- Игры и упражнения с речитативом;
- Ритмическая гимнастика, танцы, игры и упражнения под музыку;
- Игровые беседы с элементами движений;
- Подвижные игры;
- Взаимодействие с семьями детей по реализации программы.

2.2. Принципы работы:

Дидактические:

- систематичность и последовательность;
- развивающее обучение;
- доступность;
- воспитывающее обучение;
- учет индивидуальных и возрастных особенностей;
- сознательность и активность ребенка;
- наглядность.

Специальные:

- непрерывность;
- последовательность наращивания тренирующих воздействий;
- цикличность.

Гигиенические:

- сбалансированность нагрузок;
- рациональность чередования деятельности и отдыха;
- возрастная адекватность;
- оздоровительная направленность всего образовательного процесса;
- осуществление лично- ориентированного обучения и воспитания.

2.3. Методы работы:

Наглядные:

- наглядно-зрительные приемы (показ физических упражнений, использование 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.

2.4. Поддержка детской инициативы

Условия, необходимые для развития двигательной активности детей:

- Развивающая предметно-пространственная среда разнообразна по своему содержанию;
- Содержание развивающей среды учитывает индивидуальные особенности и интересы детей разных возрастных групп;
- В общении с детьми преобладает демократический стиль;
- Образовательный процесс строится на основе игры;
- Родители в курсе всего, что происходит в жизни ребенка: чем он занимался, что нового узнал, чем ему нужно помочь в поиске нового и т.д.

Эффективные формы поддержки детской инициативы:

- Совместная деятельность взрослого с детьми, основанная на поиске вариантов решения проблемной ситуации, предложенной самим ребенком.
- Совместная познавательно-исследовательская деятельность взрослого и детей – дидактические игры по физическому развитию.

2.5. Структурная особенность Программы

Изучение учебного материала осуществляется в логической последовательности в сочетании взаимосвязанных занятий. В содержание программы по футбол-аэробике входят: основы знаний, учебно-практический материал, требования к материально-техническому оснащению процесса обучения.

Основы знаний – теоретический раздел программы, представленный различными темами, без знания которых овладение практическим материалом является не полным.

Весь учебный материал, распределен на три года обучения, и дается последовательно и равномерно на каждом занятии. Содержание включает характеристику футбол-аэробики и описание ее влияния на организм занимающихся, правила поведения в зале и требования к выполнению упражнений, профилактику и предупреждения травматизма, основы личной гигиены и здорового образа жизни.

Учебно-практический материал способствует формированию умений, навыков, развитию двигательных способностей и включает комплексы упражнений футбол-аэробики, которые представлены в различных разделах программы («футбол-гимнастика», «футбол-ритмика», «футбол-атлетика», «футбол-коррекция», «футбол-игра»).

В раздел **«Футбол-гимнастика»** входят упражнения и комплексы общеразвивающей направленности, которые служат базой для овладения ребенком основных видов движений, обеспечивающих эффективное формирование умений и навыков, необходимых для дальнейшей работы по программе «Танцы на мячах». К ним относятся: строевые, общеразвивающие упражнения, сидя на мяче (без предметов, с предметами), основные движения шеи, рук, ног, туловища, упражнения типа зарядки, прыжки, основные исходные положения на мяче, а так же

упражнения в равновесии, «школы мяча»(перекаты, броски, ловля, отбивание), упражнения на растягивания и стретчинг.

Упражнения раздела **«Фитбол-ритмика»** являются основой для развития чувства ритма, что позволяет детям свободно, красиво и координированно выполнять движения под музыку, соответственно её структурным особенностям, характеру, ритму, темпу и другим средствам музыкальной выразительности. Обретая свободу движений, ребенок может самореализоваться через образ, пластику, показательные выступления, обретая открытость и внутреннюю свободу.

В этот раздел входят: специальные упражнения для согласования движений с музыкой (ритмика), основы хореографии, танцевальные шаги, базовые шаги фитбол-аэробики.

Раздел **«Фитбол-атлетика»** имеет общеукрепляющую направленность и включает в себя упражнения, направленные на формирование и укрепление различных мышечных групп (рук, ног, туловища), развитие силовой и общей (аэробной) выносливости. Использование данных упражнений дает возможность ребенку повысить уровень физической подготовленности, проявить упорство, терпение и выдержку.

Раздел **«Фитбол-коррекция»** состоит из упражнений профилактико - корригирующей направленности, которые являются основой оздоровления и развития детского организма, формирования у ребенка сознательного стремления к здоровому образу жизни, а также способствуют профилактике различных заболеваний и быстрому восстановлению после физической нагрузки.

В этот раздел входят упражнения для формирования, совершенствования правильной осанки, профилактики плоскостопия, развития и укрепления сердечно-сосудистой и дыхательной системы, упражнения пальчиковой гимнастики, игрового самомассажа и расслабления.

Креативно-игровой раздел **«Фитбол-игра»** предусматривает целенаправленную работу педагога по применению специальных упражнений и творческих заданий, включение музыкально-подвижных игр и эстафет в физкультурно-оздоровительную деятельность. Данный раздел служит основой для закрепления умений и навыков, приобретенных ранее, развивает выдумку и творческую инициативу. Благодаря использованию упражнений этого раздела создаются возможности для развития созидательных способностей детей, их познавательной активности, мышления, внимания, раскрепощенности и свободного самовыражения.

2.6. Учебный план программы

1 год обучения

№ п/п	тема (раздел)	количество часов		
		Практика	Теория	ВСЕГО
1	Основы знаний (вводное занятие) Правила поведения в зале и предупреждение травматизма, основы личной гигиены и здорового образа жизни	-	1	1

2	Фитбол-гимнастика	10		10
3	Фитбол-ритмика	10		10
4	Фитбол-атлетика	2		2
5	Фитбол-коррекция	2		2
6	Фитбол-игра	9		9
7	Мониторинг (тестирование) Определение уровня подготовленности обучающихся в начале и в конце учебного года	2		2
	Итого (всего часов)	35	1	36

2 год обучения

№ п /п	тема (раздел)	количество часов		
		практика	Теория	ВСЕГО
1	Основы знаний (вводное занятие) Правила поведения в зале и предупреждение травматизма и влияние фитбола на организм и формирование представлений о здоровом образе жизни	-	1	1
2	Фитбол-гимнастика	8		8
3	Фитбол-ритмика	10		10
4	Фитбол-атлетика	4		4
5	Фитбол-коррекция	2		2
6	Фитбол-игра	9		9
7	Мониторинг (тестирование) Определение уровня подготовленности обучающихся в начале и в конце учебного года	2		2
	Итого (всего часов)	35	1	36

2.7. Календарный учебный график

Режим работы учреждения: 12 часов (с 7.00 до 19.00)		
Продолжительность рабочей недели	5 дней (с понедельника по пятницу)	
Выходные дни	суббота, воскресенье и государственные праздники	
Продолжительность учебного года		
Начало учебного года	02.09.2019 г.	
Окончание учебного года	29.05.2020 г.	
Продолжительность учебного года	36 учебных недель	1 полугодие - 16 недель 2 полугодие - 20 недель
Каникулы	зимние с 30.12.2019 г. по 10.01.2020г.	летние с 01.06.2020 г. по 31.08.2020 г.
Педагогическая диагностика достижения детьми планируемых результатов освоения образовательной программы кружка		
На начало учебного года, основная, вводная	с 02.09.2019г. по 13.09.2019г;	
На конец учебного года, основная, итоговая	с 25.05.2020г. по 29.05.2020г.	

**Годовое тематическое планирование.
Первый год обучения (5-6 лет)**

Месяц	Кол-во занятий	Темы занятий	Задачи	Краткое описание темы
Сентябрь	1	1. Первичная диагностика	Определения уровня физической подготовленности дошкольников	<input type="checkbox"/> Тестирование <input type="checkbox"/> Контрольное задание
	1	2. Вводное занятие (теория)	Познакомить с правилами поведения в спортивном зале при играх и упражнениях с мячом в целях профилактики травматизма.	Правила поведения в зале и предупреждение травматизма, основы личной гигиены и здорового образа жизни.
	2	3. «Мой веселый звонкий мяч» (Фитбол – гимнастика)	Воспитывать интерес к занятиям физической культурой, развивать двигательную активность, упражнять в равновесии, развитии моторики	Строевые упражнения, общеразвивающие упражнения, сидя на мяче, без предметов, общеразвивающие упражнения с фитболом: ОРУ с мячом в руках, перекаты, броски, ловля, отбивание мяча от пола. Упражнения, сидя на мяче, прыжковые упражнения:
Октябрь	2	4. «Сказочный лес» (Фитбол – гимнастика)	Воспитывать интерес к занятиям физической культурой, развивать двигательную активность, упражнять в равновесии, развитии моторики	прыжки. Базовые упражнения фитбол-аэробики. Основные исходные положения: сед на мяче; лежа спиной на мяче; лежа животом на мяче; упор лежа бедрами на мяче; упор стоя животом на мяче. Комплексы упражнений: «Часики», «Ква-ква», «Упражнения с платочками», «Ладошка», «Фея моря» и др.
	2	5. «Игры с мячом» (Фитбол-ритмика)	Упражнять в согласовании движений с музыкой, развивать умение ритмично двигаться	Специальные упражнения для согласования движений с музыкой, основы хореографии, танцевальные шаги, ритмические танцы, музыкальные упражнения «Ладушки!», «Спляшем Ваня!»
Ноябрь	2	6. «В гостях у бегемота» (Фитбол-атлетика)	Формировать двигательные навыки и развивать физические способности.	Упражнения для мышц спины, брюшного пресса, ног, рук и грудных мышц. Упражнения, направленные на развитие гибкости и подвижности суставов. Упражнения направленные на развитие выносливости. Комплексы упражнений «Бегемот», «Силачи», «Фея моря».

	2	7. «Удивительный мяч» (Фитбол-игра)	Способствовать развитию творческих способностей и накоплению двигательного опыта	Творческие игровые задания. Упражнения в ходьбе и беге, по звуковому сигналу, зрительному сигналу. Творческие задания: «Танец загадка», «Танец в кругу». Музыкально-подвижные игры. «Мышеловка», «Солвушка», «Сбей кегли», «Кто не спрятался» и тд. Эстафеты. Сюжетные занятия «Мой веселый звонкий мяч», «Путешествие в сказку», «В мире животных» и др.
Декабрь	4	8. «Прыг-скок» (Фитбол-ритмика)	Упражнять в согласовании движений с музыкой, развивать умение ритмично двигаться	Специальные упражнения для согласования движений с музыкой, основы хореографии, танцевальные шаги, ритмические танцы, музыкальные упражнения «Ладушки!», «Спляшем Ваня!», «Волшебный цветок»
Январь	4	9. «Цирк приехал!» (Фитбол – гимнастика)	Воспитывать интерес к занятиям физической культурой, развивать двигательную активность, упражнять в равновесии, развитии моторики	Строевые упражнения, общеразвивающие упражнения, сидя на мяче, без предметов, общеразвивающие упражнения с фитболом: ОРУ с мячом в руках, перекаты, броски, ловля, отбивание мяча от пола. Упражнения, сидя на мяче, прыжковые упражнения: прыжки. Базовые упражнения фитбол-аэробики. Основные исходные положения: сед на мяче; лежа спиной на мяче; лежа животом на мяче; упор лежа бедрами на мяче; упор стоя животом на мяче. Комплексы упражнений: «Часики», «Ква-ква», «Упражнения с платочками», «Ладوشка», «Фея моря» и др.
Февраль	2	10. «Прогулка с цаплей» (Фитбол-Коррекция)	Способствовать профилактике различных заболеваний, нормализации психомоторного, речевого, эмоционального и общего психологического состояния занимающихся.	Упражнения на формирование правильной осанки, упражнения для профилактики плоскостопия. Упражнения пальчиковой гимнастики: упражнения с речитативами (стихи, сказки, игры) сидя на мяче. Упражнения на дыхание, расслабление и релаксацию, специальные комплексы фитбол-аэробики «Цапля», «Мотылек» и др.

	2	11.«В мире животных» (Фитбол-игра)	Способствовать развитию творческих способностей и накоплению двигательного опыта	Творческие игровые задания. Упражнения в ходьбе и беге, по звуковому сигналу, зрительному сигналу. Творческие задания: «Танец загадка», «Танец в кругу». Музыкально-подвижные игры. «Мышеловка», «Солвушка», «Сбей кегли», «Кто не спрятался» и тд. Эстафеты. Сюжетные занятия «Мой веселый звонкий мяч», «Путешествие в сказку», «В мире животных» и др.
март	4	12. «Топ- хлопок» (Фитбол-ритмика)	Упражнять в согласовании движений с музыкой, развивать умение ритмично двигаться	Специальные упражнения для согласования движений с музыкой, основы хореографии, танцевальные шаги, ритмические танцы, музыкальные упражнения «Ладушки!», «Спляшем Ваня!», «Волшебный цветок»
Апрель	2	13. «Ушастый нянь» (Фитбол-игра)	Способствовать развитию творческих способностей и накоплению двигательного опыта	Творческие игровые задания. Упражнения в ходьбе и беге, по звуковому сигналу, зрительному сигналу. Творческие задания: «Танец загадка», «Танец в кругу». Музыкально-подвижные игры. «Мышеловка», «Солвушка», «Сбей кегли», «Кто не спрятался» и тд. Эстафеты. Сюжетные занятия «Мой веселый звонкий мяч», «Путешествие в сказку», «В мире животных» и др.
	2	14. «Веселый мяч» (Фитбол – гимнастика)	Воспитывать интерес к занятиям физической культурой, развивать двигательную активность, упражнять в равновесии, развитии моторики	Строевые упражнения, общеразвивающие упражнения, сидя на мяче, без предметов, общеразвивающие упражнения с фитболом: ОРУ с мячом в руках, перекаты, броски, ловля, отбивание мяча от пола. Упражнения, сидя на мяче, прыжковые упражнения: прыжки. Базовые упражнения фитбол-аэробики. Основные исходные положения: сед на мяче; лежа спиной на мяче; лежа животом на мяче; упор лежа бедрами на мяче; упор стоя животом на мяче. Комплексы упражнений: «Часики», «Ква-ква», «Упражнения с платочками», «Ладوشка», «Фея моря» и др.

май	3	15. «Путешествие в сказку» (Фитбол-игра)	Способствовать развитию творческих способностей и накоплению двигательного опыта	Творческие игровые задания. Упражнения в ходьбе и беге, по звуковому сигналу, зрительному сигналу. Творческие задания: «Танец загадка», «Танец в кругу». Музыкально-подвижные игры. «Мышеловка», «Солвушка», «Сбей кегли», «Кто не спрятался» и тд. Эстафеты. Сюжетные занятия «Мой веселый звонкий мяч», «Путешествие в сказку», «В мире животных» и др.
	1	16. Итоговая диагностика	Определения уровня физической подготовленности дошкольников на конец учебного года	<input type="checkbox"/> Тестирование <input type="checkbox"/> Контрольное задание

Второй год обучения (6-7 лет)

Месяц	Кол-во занятий	Темы занятий	Задачи	Краткое описание темы
Сентябрь	1	1. Первичная диагностика	Определения уровня физической подготовленности дошкольников	<input type="checkbox"/> Тестирование <input type="checkbox"/> Контрольное задание
	1	2. Вводное занятие (теория)	Познакомить с правилами поведения в спортивном зале при играх и упражнениях с мячом в целях профилактики травматизма.	Правила поведения в зале и предупреждение травматизма, основы личной гигиены и здорового образа жизни.
	2	3. «Удивительный мяч» (Фитбол – гимнастика)	Воспитывать интерес к занятиям физической культурой, развивать двигательную активность, упражнять в равновесии, развитии моторики	Строевые упражнения, общеразвивающие упражнения, сидя на мяче, без предметов, общеразвивающие упражнения с фитболом: на развитие силы, ловкости, координации движений, прыжковые упражнения.
Октябрь	2	4. «Мой веселый звонкий мяч» (Фитбол – гимнастика)	Развивать физические качества (сила, гибкость, ловкость, выносливость), общую и мелкую моторику	Упражнения в равновесии на мяче. Акробатические упражнения «Мост» в положении лежа на мяче. Базовые упражнения фитбол-аэробики. Основные исходные положения: перекаты и переходы. Комплексы упражнений: «Ямайка», «Танго», «Стретчинг»
	2	5. «Танцы с мячом» (Фитбол-ритмика)	Упражнять в согласовании движений с музыкой, развивать умение ритмично двигаться	Специальные упражнения для согласования движений с музыкой, основы хореографии, танцевальные шаги, ритмические танцы: «Кантри», Вальс», «Танец по кругу», базовые шаги: «Мамбо», «Ча-ча-ча», скресный шаг. Комплексы упражнений «Колдунья», «Солнца лучик золотой», «Трамвай», «Старинная мелодия» и т.д.

Ноябрь	4	8. «Чтобы сильным стать...» (Фитбол-атлетика)	Формировать двигательные навыки и развивать физические способности при выполнении упражнений, направленных на развитие силы мышц (рук, ног, туловища, брюшного пресса, мышц спины)	Упражнения, направленные на развитие силы мышц спины, брюшного пресса, ног, рук и грудных мышц. Упражнения, направленные на развитие гибкости и подвижности суставов. Упражнения, направленные на развитие выносливости (прыжковые и беговые). Комплексы упражнений: «Семь нот», «Три желания», «Упражнения в парах», «Грозы», «Упражнения на спину» и т.д.
Декабрь	4	8. «Прыг-скок, да топ-хлоп» (Фитбол-ритмика)	Упражнять в согласовании движений с музыкой, развивать умение ритмично двигаться	Специальные упражнения для согласования движений с музыкой, основы хореографии, танцевальные шаги, ритмические танцы: «Кантри», Вальс», «Танец по кругу», базовые шаги: «Мамбо», «Ча-ча-ча», скресный шаг. Комплексы упражнений «Колдунья», «Солнца лучик золотой», «Трамвай», «Старинная мелодия» и т.д.
Январь	4	9. «В мире животных» (Фитбол – гимнастика)	Развивать физические качества (сила, гибкость, ловкость, выносливость), общую и мелкую моторику	Строевые упражнения, общеразвивающие упражнения, сидя на мяче, без предметов, общеразвивающие упражнения с фитболом: на развитие силы, ловкости, координации движений, прыжковые упражнения. Упражнения в равновесии на мяче. Акробатические упражнения «Мост» в положении лежа на мяче. Базовые упражнения фитбол-аэробики. Основные исходные положения: перекаты и переходы. Комплексы упражнений: «Ямайка», Танго», «Стретчинг»
Февраль	2	10. «Вот, что мы умеем!» (Фитбол-Коррекция)	Способствовать профилактике различных заболеваний, нормализации психомоторного, речевого, эмоционального и общего психологического состояния занимающихся.	Упражнения на формирование правильной осанки, упражнения для профилактики плоскостопия. Упражнения для укрепления пальцев рук и развития мелкой моторики. Упражнения на дыхание, расслабление и релаксацию, специальные комплексы фитбол-аэробики: «Спортивный рок-н-ролл», «Веселый массаж», "Сказочный лес», «Иван- Купала» и т.д.

	2	11.«Поиграйка» (Фитбол-игра)	Способствовать развитию творческих способностей и коммуникативной культуре общения при взаимодействии со сверстниками в самостоятельной деятельности.	Творческие игровые задания «Делай как я!», «Соревнования шеренгами». Музыкально-подвижные игры «Съедобное-несъедобное», «Ай, да мы!». Эстафеты. Сюжетные занятия: «В гости к морской фее», «Чудесная страна – Лукоморье!», «Королевство волшебных мячей». Комплексы упражнений: «Круговая фитбол-тренировка», «Интервал-привал».
март	4	12. «Танцы с мячом» (Фитбол-ритмика)	Упражнять в согласовании движений с музыкой, развивать умение ритмично двигаться	Специальные упражнения для согласования движений с музыкой, основы хореографии, танцевальные шаги, ритмические танцы: «Кантри», Вальс», «Танец по кругу», базовые шаги: «Мамбо», «Ча-ча-ча», скресный шаг. Комплексы упражнений «Колдунья», «Солнца лучик золотой», «Трамвай», «Старинная мелодия» и т.д.
Апрель	4	13. «Делай как я!» (Фитбол-игра)	Способствовать развитию творческих способностей и коммуникативной культуре общения при взаимодействии со сверстниками в самостоятельной деятельности.	Творческие игровые задания «Делай как я!», «Соревнования шеренгами». Музыкально-подвижные игры «Съедобное-несъедобное», «Ай, да мы!». Эстафеты. Сюжетные занятия: «В гости к морской фее», «Чудесная страна – Лукоморье!», «Королевство волшебных мячей». Комплексы упражнений: «Круговая фитбол-тренировка», «Интервал-привал».
май	3	15. «Путешествие в сказку» Фитбол-игра)	Способствовать развитию творческих способностей и коммуникативной культуре общения при взаимодействии со сверстниками в самостоятельной деятельности.	Творческие игровые задания «Делай как я!», «Соревнования шеренгами». Музыкально-подвижные игры «Съедобное-несъедобное», «Ай, да мы!». Эстафеты. Сюжетные занятия: «В гости к морской фее», «Чудесная страна – Лукоморье!», «Королевство волшебных мячей». Комплексы упражнений: «Круговая фитбол-тренировка», «Интервал-привал».
	1	16. Итоговая диагностика	Определения уровня физической подготовленности дошкольников на конец учебного года	<input type="checkbox"/> Тестирование <input type="checkbox"/> Контрольное задание

III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

3.1. Максимально допустимая образовательная нагрузка

Занятия по дополнительной общеобразовательной программе «Танцы на мячах» организуются во второй половине дня с 16.00 часов, и проводятся с детьми по подгруппам (до 10 человек), 1 раз в неделю.. Продолжительность занятий для детей:

- от 5 до 6 лет (в старшей группе) до 25 мин;
- от 6 до 7 лет (в подготовительной к школе группе) до 30 мин. в соответствии с СанПин 2.4.1.3049-13 (с изм. Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 27.08.2015 № 41)

3.2. Методические материалы и материально-техническое обеспечение образовательной программы «Танцы на мячах».

№	Тема (раздел)	Формы занятий	Приемы и методы	Дидактический материал, техническое оснащение	Формы подведения итогов
1	Основы знаний (вводное занятие теория)	групповая	Беседа о соблюдении правил в зале	Плакаты, таблицы, иллюстрации, модели (напоминающие знаки)	Вопросы по теме занятия
2	Фитбол – гимнастика	групповая или подгрупповая	Объяснение, показ взрослым или ребенком упражнений и разбор правильности выполнения, сюжетный рассказ, игровое задание, сюрпризный момент. музыкальное сопровождение, зрительные ориентиры разметка зала и т.д.	Мячи для фитбол-аэробики (диаметр 45-55 см), спортивный инвентарь (ленточки, платочки, гимнастические палки, гантели, массажные мячи и другие атрибуты для общеразвивающих упражнений), магнитофон и другие ТСО, аудио и видеозаписи, ковровое покрытие в зале.	Наблюдение и помощь педагога, творческие и тестовые задания, самостоятельная игра, открытые занятия

Примерные дыхательные упражнения.

- Дышите тихо, спокойно и плавно.
И.п.: стоя, сидя, лёжа (глаза лучше закрыть). Сделать медленный вдох через нос, пауза (кто сколько сможет), затем плавный выдох через нос (5-10 раз).
- Подышите одной ноздрей.
И.п.: сидя, стоя, туловище выпрямлено, но не напряжено. Правую ноздрю закрыть указательным пальцем правой руки.левой ноздрей сделать тихий продолжительный вдох.

Открыть правую ноздрю, а левую закрыть указательным пальцем левой руки, через правую ноздрю сделать тихий выдох (3-6 раз).

- “Воздушный шар”.
И.п.: лежа на спине, туловище расслаблено, глаза закрыты, ладони на животе. Сделать медленный плавный вдох без каких-либо усилий; живот медленно поднимается вверх и раздувается, как круглый шар. Сделать медленный плавный выдох; живот медленно вытягивается (4-10 раз).
- “Воздушный шар” в грудной клетке.
И.п.: лёжа, сидя, стоя. Руки положить на нижнюю часть рёбер и сконцентрировать на них внимание. Сделать медленный ровный выдох. Медленно выполнять вдох через нос, руки должны ощущать распирающие грудной клетки. На выдохе грудная клетка вновь медленно зажимается двумя руками в нижней части ребер. Мышцы живота и плечевого пояса остаются неподвижными (6-10 раз).
- “Воздушный шар” поднимается вверх
И.п.: лежа, сидя, стоя. Руки положить между ключицами и сконцентрировать внимание на них и плечах. Выполнение вдоха и выдоха со спокойным и плавным поднятием и опусканием плеч (4-8 раз).
- “Ветер”.
И.п.: лежа, сидя, стоя, туловище расслаблено. Сделать полный вдох, выпячивая живот и грудную клетку; задержать дыхание на 3-4 секунды; сквозь зажатые губы с силой выпустить воздух несколькими отрывистыми выдохами.
- “Радуга, обними меня”
И.п.: стоя или в движении. Сделать полный вдох носом с разведением рук в стороны; задержать дыхание на 3-4 с; растягивая губы в улыбке, произносить звук “с”, выдыхая воздух и вытягивая в себя живот. Руки сначала вперед, затем скрестить перед грудью, как бы обнимая плечи (3-4 раза).
- “Дышим тихо, спокойно и плавно”. Повторить 3-5 раз упражнение

Подвижные игры с фитболом.

“Паровозик”

Дети садятся на фитболы друг за другом и первый ребёнок или педагог исполняет роль машиниста. Он “везёт” ребят по залу в разных направлениях. Дети, подпрыгивая, передвигаются друг за другом, подталкивая свой мяч руками.

“Гусеница”

Дети садятся на фитболы друг за другом и представляют, что руки – это ножки гусеницы, которая лежит на спине. Первому ребёнку дают в руки фитбол и он, прогнувшись назад, передаёт мяч следующему ребёнку. Когда мяч дойдет до последнего игрока его начинают передавать обратно.

“Быстрый и ловкий”

Фитболы (на один меньше чем детей) лежат по кругу. Под весёлую мелодию дети ходят вокруг мячей. Как только прекратится музыка, нужно быстро сесть на мяч. Кому не хватило мяча, выбывает из игры. Один мяч убирается, и игра продолжается, так происходит до тех пор, пока не останется один игрок (победитель).

ЛИТЕРАТУРА

1. Анисимова Т.Г., Ульянова С.А. Формирование правильной осанки и коррекция плоскостопия у дошкольников. – Волгоград: Учитель, 2009.
2. Воротилкина И.М. Физкультурно-оздоровительная работа в дошкольном образовательном учреждении: Метод. пособие. – М.: Изд-во НИЦ ЭНАС, 2006.
3. Кузьмина С.В. Сайкина Е.Г. Программно-методическое обеспечение занятий фитбол-аэробикой: Учеб.-метод. пособ. СПб.: Изд-во РГПУ им. А.И. Герцена, 2011.
4. Лескова Г.П. Общеразвивающие упражнения в детском саду: Пособие для воспитателей. – М.: Просвещение, 1988.
5. Овчинникова Т.С., Потапчук А.А. Двигательный игротренинг для дошкольников. – СПб.: Издательство Речь; М.: Сфера, 2009.
6. ОТ РОЖДЕНИЯ ДО ШКОЛЫ. Примерная общеобразовательная программа дошкольного образования (пилотный вариант) / под ред. Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. – 2-е изд., испр. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014.
7. Сайкина Е.Г., Кузьмина С. В. – Фитбол – аэробика для детей «Танцы на мячах»: Учебно – методическое пособие. – СПб.: Издательство РГПУ им. А.И. Герцена, 2008.
8. Сулим Е.В. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 3-5 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2014.
9. Сулим Е.В. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 5-7 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2015.
10. Тимофеева Е.А. Подвижные игры с детьми младшего дошкольного возраста. – М.: Просвещение, 1986.

АННОТАЦИЯ К ПРОГРАММЕ

Рабочая программа по дополнительной общеобразовательной программе «Танцы на мячах» для детей дошкольного возраста от 5 до 7 лет разработана на основании анализа запросов родителей воспитанников (их законных представителей) в соответствии с действующими законодательными документами в образовании: ФЗ № 273 «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012.

Особенностью организации образовательной деятельности по дополнительному образованию детей от 5 до 7 лет является учебно-методический комплекс «Танцы на мячах», разработана на основе физкультурно-спортивной программы по фитбол-аэробике, авторов Сайкиной Е.Г., Кузьминой С.В.

Целью программы «Танцы на мячах» является гармоничное развитие ребенка, укрепление здоровья, профилактика заболеваний опорно-двигательного аппарата, приобщение к здоровому образу жизни.

Нормативный срок освоения обучающимися (воспитанниками) программы «Танцы на мячах» составляет два года. Содержание Программы рассчитано на детей старшего дошкольного возраста от 5-7 лет в 2 возрастных группах. Планируемые результаты освоения дополнительной программы прописаны как ожидаемые результаты на этапе освоения программного материала первого, второго и третьего года обучения.

На этапе завершения полного курса обучения обучаемые (воспитанники) приобретут двигательный опыт, направленный на развитие таких физических качеств, как координация движений, ловкость, что способствует правильному формированию опорно-двигательной системы организма.

Программа построена на блочно-тематическом планировании содержания занятий. Основные разделы Программы группируются вокруг единой темы, состоит из 3 разделов: целевого, содержательного и организационного.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 90968971127139709201549797461453131823202372996

Владелец Рябцун Юлия Викторовна

Действителен с 01.08.2022 по 01.08.2023