

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЕМ АДМИНИСТРАЦИИ
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ КУЩЕВСКИЙ РАЙОН

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ЦЕНТР ТВОРЧЕСТВА

Принята на заседании
педагогического совета
от «31» августа 2021 года
Протокол № 1

Утверждаю
Директор МБОУ ДО ЦТ
/Е.С. Миндрина/
Пр. №133 от 31.08.2021г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ**

« Лучики (фитбол-гимнастика) »
(указывается наименование программы)

Уровень программы: *ознакомительный*

(ознакомительный, базовый или углубленный)

Срок реализации программы: *1 год: 72 часа*

(общее количество часов)

Возрастная категория: от 5 до 7 лет

Форма обучения: *очная, дистанционная*

Вид программы: *модифицированная*

(типовая, модифицированная, авторская)

Программа реализуется на **бюджетной основе**

ID-номер программы в Навигаторе:

Автор-составитель:

Шимко Елена Юрьевна -
педагог дополнительного образования
(указать ФИО и должность разработчика)

с. Красное, 2021

СОДЕРЖАНИЕ

I раздел. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы.

1.1 Пояснительная записка.....	3-4
1.2 Цели и задачи программы.....	6
1.3 Содержание программы.	7-9
1.4 Планируемые результаты.....	10

II раздел. Комплекс организационно-педагогических условий.

2.1 Календарный учебный график.....	11-18
2.2 Условия реализации программы.....	18
2.3 Формы аттестации.....	18
2.4 Оценочные материалы.....	19
2.5 Методические материалы.....	19-20
3. Список литературы.....	20-21
Приложение 1. План воспитательной работы.....	22

Введение.

Осанка — это привычное положение тела непринужденно стоящего человека. Осанка зависит от состояния опорно-двигательного аппарата – костного скелета, суставов, связок и мышц.

Осанка ребенка, с позиции физиологических закономерностей, является *динамическим стереотипом* и в раннем возрасте носит неустойчивый характер, легко изменяясь под действием позитивных или негативных факторов. Именно двигательная активность является одним из главных факторов формирования опорно-двигательного аппарата. Ведь согласно «энергетическому правилу двигательной активности», характер деятельности скелетных мышц определяет развитие физиологических систем организма. Нарушение осанки постепенно приводит к снижению подвижности грудной клетки, диафрагмы, к ухудшению рессорной функции позвоночника, что, в свою очередь, негативно влияет на деятельность основных систем организма: центральную нервную, сердечно-сосудистую и дыхательную; способствует возникновению многих хронических заболеваний вследствие проявления общей функциональной слабости и дисбаланса в состоянии мышц и связочного аппарата ребенка. В свете актуальности вышеизложенной проблемы возникает необходимость в мероприятиях, направленных на предупреждение (профилактику) заболеваний опорно-двигательного аппарата в дошкольных образовательных учреждениях. Для решения этой задачи традиционных форм и методов работы по физическому развитию недостаточно. Выходом из сложившейся ситуации я считаю организацию работы по *фитбол-гимнастике*. Фитбол-гимнастика относится к одним из современных инновационных средств физического воспитания. Фитбол, в переводе с английского, означает «мяч для опоры», который используется в оздоровительных целях.

Мячи большого диаметра - фитболы — появились сравнительно недавно. Эти шары, известные тогда как "шары Пецци", были впервые использованы Мэри Квинтон, британским физиотерапевтом, в лечебных программах для новорожденных и младенцев. В 1955 году швейцарский врач-физиотерапевт Сюзан Кляйн-Фогельбах внедрила использование упражнений с ортопедическим мячом в качестве физической терапии при лечении нарушений нейро-развития, в частности при лечении и реабилитации больных с церебральным параличом. А в 80-х.г.г. её американская коллега Джоан Позднер Мауэр стала использовать мяч после травм опорно-двигательного аппарата.

Две ручки-рожки появились на мяче в 1968 году благодаря сотруднику итальянской компании, производящей резиновые гимнастические шары, Акилино Косани, которому надоело скатываться с гладкой поверхности мяча.

В разных странах программы с использованием гимнастических мячей большого размера применяют более 50 лет, в нашей стране - около 8 лет.

1. Комплекс основных характеристик ознакомительной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы.

1.1 Пояснительная записка (общая характеристика программы).

Направленность (профиль) программы «Лучики»- *физкультурно-спортивная*, так как направлена на развитие и улучшение физических качеств у детей, психологических функций (внимания, восприятия, памяти, воображения, мышления) и эмоционально-волевой сферы.

Актуальность программы.

Упражнения на мячах уникальны по своему воздействию на организм и, в отличие от других видов оздоровительной гимнастики, имеют отличительные особенности, к которым относятся:

1. Необходимость постоянно удерживать равновесие при выполнении упражнений на мяче, способствующая включению в работу более глубоких мышечных групп.

2. Щадящая нагрузка на позвоночник, суставы ног, сердечно-сосудистую и дыхательную системы организма, создаёт возможность занятий для детей с различными отклонениями в состоянии здоровья.

3. При выполнении упражнений на мячах в работу включаются одновременно такие анализаторы как: двигательный, вестибулярный, слуховой, зрительный, тактильный, что позволяет решать различные задачи в комплексе.

Отличительные особенности данной программы состоят в формировании сложно и длительно вырабатываемых в обычных условиях навыков правильной осанки. Фитбол-гимнастика оказывает благотворное влияние на формирование опорно-двигательного аппарата, от состояния которого зависит осанка ребёнка. Оздоровительный эффект от занятий фитбол-гимнастикой также подтвержден опытом работы специализированных коррекционных и реабилитационных медицинских центров Европы.

Новизна программы заключается в том, что по форме организации образовательного процесса она является *модульной*. Программа «Лучики» состоит из 2 модулей: «Фитбол - укрепление мышечного корсета», «Фитбол- гимнастика».

Модульный подход позволяет более вариативно организовать образовательный процесс, оперативно подстраиваясь под интересы и способности обучающихся.

Особенности организации образовательного процесса.

Возможна реализация программы с применением дистанционных технологий: Онлайн-обучение (синхронные сетевые технологии) и Офлайн-обучение.

Онлайн-обучение:

- Видеоконференция на платформе ZOOM;
- Чат (онлайн-консультация);
- Видео-консультирование (WhatsApp, Skype)

Офлайн-обучение:

- Мессенджер WhatsApp, ВКонтакте;
- Электронная почта;
- Ссылки на электронные источники и видеоматериалы по теме занятия;
- Мастер-классы, презентации;
- Видео-уроки;

Основной вид деятельности – *самообучение*, организуемое посредством взаимодействия обучающегося с образовательными ресурсами, при этом контакты с другими участниками образовательного процесса минимизированы. Электронное обучение с применением дистанционных педагогических технологий расширяет возможность самостоятельного поиска информационно-познавательных ресурсов, т.е. находить нужную информацию, обрабатывать её и применять в практической деятельности.

Адресат программы - возраст учащихся, участвующих в реализации программы от 5 до 7 лет. Комплектование группы проводится в начале учебного года. Набирается группа в количестве 8-15 человек.

Уровень программы – ознакомительный.

Объём программы - 72 часа: модуль 1 – 24 часа, модуль 2 – 48 часов.

Формы обучения – очная, дистанционная.

Срок освоения программы – 1 год.

Режим занятий - занятия проводятся группой 1 раз в неделю по 2 часа

В дистанционном режиме: 1 раз в неделю по 30 минут.

Состав группы – постоянный, но допускается зачисление новых учащихся на основании собеседования.

Методы обучения

Методы	Приёмы
Наглядный метод	1. Наглядно-зрительные приёмы: показ физических упражнений и использование наглядных пособий (в данном возрасте применяются, когда детей знакомят с новым упражнением); имитация; зрительные ориентиры. 2. Наглядно-слуховые приёмы: музыка, песни. 3. Тактильно-мышечные приёмы: непосредственная помощь инструктора по физической культуре.
Словесный метод	Объяснения; пояснения; указания; подача команд, распоряжений, сигналов; вопросы и просьбы к детям, беседы и т.д.
Практический метод	Повторение упражнений без изменения и с изменениями; проведение упражнений в игровой и в соревновательной форме.

1.2 Цель и задачи программы.

Цель программы - способствовать обогащению двигательного опыта через физические упражнения на фитболе.

Задачи программы:

Образовательные:

- Обучение навыку правильной осанки и систематическое закрепление этого навыка.
- Формирование познавательного интереса, желания заниматься спортом и радоваться своим достижениям.
- Формирование привычки к здоровому образу жизни.

Личностные:

- Воспитание потребности в ежедневных занятиях физическими упражнениями

- Формирование общих представлений о правильной осанке и упражнениях способствующих формированию правильной осанки, о физическом воздействии выполняемого упражнения на соответствующую группу мышц.

Метапредметные:

- Укрепление мышечного корсета:
 - мышц шеи,
 - мышц рук и плечевого пояса,
 - мышц брюшного пресса,
 - мышц спины и тазового дна,
 - мышц ног и свода стопы.
 - Развитие вестибулярного аппарата.
 - Увеличение гибкости и подвижности в суставах.

1.3 Содержание программы.

Учебный план.

Название модулей	Количество часов			Формы аттестации/ контроль
	всего	теория	практика	
Модуль 1. «Фитбол - укрепление мышечного корсета»	24	1	23	Диагностическое тестирование
Модуль 2. «Фитбол - гимнастика»	48	1	47	Диагностическое тестирование
ИТОГО:	72	2	70	

Модуль 1.

«Фитбол - укрепление мышечного корсета»

Цели: формирование и совершенствование двигательных навыков при помощи фитбола, сохранение и укрепление здоровья ребёнка.

Учебно-тематический план

№ п/п	Наименование разделов	Количество часов			Формы аттестации/ контроль
		всего	теория	практика	
1.	Вводное занятие.	1	1	-	-
2.	Упражнения на укрепление шеи и мышц рук.	4	-	4	Беседа, наблюдение

3.	Упражнения на укрепление мышц брюшного пресса.	8	-	8	Беседа, наблюдение
4.	Упражнения на формирование правильной осанки.	6	-	6	Беседа, наблюдение
5.	Упражнения на укрепление мышц ног и стоп.	4	-	4	Беседа, наблюдение
6.	Итоговая аттестация.	1	-	1	Диагностическое тестирование
	ИТОГО:	24	1	23	

-содержание учебно-тематического плана-

Тема №1 Вводное занятие.

Теория (1 час). Предусматривает ознакомление с правилами внутреннего распорядка в учебном объединении и программой обучения. Знакомство с детьми. Техника безопасности.

Тема № 2 Упражнения на укрепление шеи и мышц рук.

Практика (4 часа). Формирование и укрепление мышц шеи и мышц рук на фитболах.

Тема №3 Упражнения на укрепление мышц брюшного пресса.

Практика (8часов). Правильное положение тела на фитболе для укрепления брюшного пресса.

Тема № 4 Упражнения на формирование правильной осанки.

Практика (6 часов). Формирование правильной осанки у детей на фитболе , посредством использования игровых упражнений.

Тема № 5 Упражнения на укрепление мышц ног и стоп..

Практика (4 часов). Профилактика плоскостопия у детей.

Тема № 6 Итоговая аттестация.

Практика (1 час). Проверка усвоения пройденного материала.

Модуль 2.

«Фитбол - гимнастика»

Цели: повышение защитных функций организма и общей работоспособности детей посредством занятий на фитболах, мотивация на бережение своего здоровья и здоровья окружающих.

Учебно-тематический план

№ п/п	Наименование разделов	Количество часов			Формы аттестации/ контроль
		всего	теория	практика	
1.	Вводное занятие.	1	1	-	-
2.	Игровая футбол – гимнастика.	18	-	18	Беседа, наблюдение
3.	Игры - путешествия на футболе.	18	-	17	Беседа, наблюдение
4.	Ритмическая футбол- гимнастика.	10	-	11	Беседа, наблюдение
5.	Итоговая аттестация.	1	-	1	Диагностическое тестирование
	ИТОГО:	48	1	47	

-содержание учебно-тематического плана-

Тема №1 Вводное занятие.

Теория (1 час). Предусматривает ознакомление с правилами внутреннего распорядка в учебном объединении и программой обучения. Знакомство с детьми. Техника безопасности.

Тема № 2 Игровая футбол - гимнастика.

Практика (18 часов). Направление физических упражнений, направленных на развитие гибкости, ловкости, двигательных навыков через лёгкую игровую форму.

Тема №3 Игры – путешествия на футболе.

Практика (18 часов). Коллективное творческое дело, участники, которого делятся друг с другом своими знаниями, физическими умениями спортивного характера.

Тема № 4 Ритмическая футбол - гимнастика.

Практика (10 часов). Практические занятия, в ходе которых музыкальные образы передаются при помощи движений.

Тема № 5 Итоговая аттестация.

Практика (1 час). Проверка усвоения пройденного материала.

1.4 Планируемые результаты.

Иметь представление

- о правильной осанке,
- на какую группу мышц оказывает воздействие то или иное выполняемое упражнение.

Уметь

- принимать правильную осанку при выполнении упражнений во всех исходных положениях;
- выполнять упражнения, направленно воздействующие на формирование правильной осанки и укрепление мышечного корсета;
- выполнять упражнения на развитие вестибулярного аппарата, гибкости и подвижности в суставах;
- выполнять дыхательные упражнения, способствующие увеличению подвижности грудной клетки.

Демонстрировать

Прирост не менее 15% в контрольных тестах на определение показателей функции равновесия, гибкости, силовой выносливости мышц брюшного пресса и спины.

2. Комплекс организационно-педагогических условий.

2.1 Календарный учебный график.

Модуль 1 «Фитбол - укрепление мышечного корсета»

1 группа

№ п/п	Дата		Тема	Кол-во часов	Время проведения занятий	Форма занятия	Место проведения	Форма контроля
	план	факт						
1.	16.09		Вводное занятие. Воспитательная работа	1	2 часа по 30 минут	групповая	ДОУ №8	Беседа
2			Упражнения на укрепление шеи и мышц рук.	4				
	23.09		ОРУ 1 ОРУ2	2	2ч по30 минут	групповая	ДОУ №8	Наблюдена, беседа
	30.09		ОРУ 3 ОРУ4	2	2ч по 30 минут	групповая	ДОУ №8	Наблюдена, беседа
3			Упражнения на укрепление мышц брюшного пресса.	8				
	7.10		Лодочка	2	2ч по30 минут	групповая	ДОУ №8	Наблюдена, беседа
	14.10		Рыбка	2	2ч по30 минут	групповая	ДОУ №8	Наблюдена, беседа
	21.10		Гномы и великаны Воспитательная работа.	2	2ч по30 минут	групповая	ДОУ №8	Беседа
	28.10		Звёздочка	2	2ч по 30 минут	групповая	ДОУ №8	Наблюдена, беседа
4			Упражнения на формирование правильной осанки	6				
	11.11		Качалочка Воспитательная работа	2	2ч по 30 минут	групповая	ДОУ №8	Наблюдена, беседа
	18.11		Морская звезда	2	2ч по30 минут	групповая	ДОУ №8	Наблюдена, беседа

	25.11		Самолёт	2	2ч по30 минут	групповая	ДОУ №8	Наблюдена, беседа
5			Упражнения на укрепление мышц ног и стоп	4				
	2.12		Змейка	2	2ч о30 минут	групповая	ДОУ №8	Наблюдена, беседа
	9.12		Молоточки Итоговая аттестация	2	2ч по30 минут	групповая	ДОУ №8	Наблюдена, беседа
			Итого	24 часа				

Модуль 2 «Фитбол-гимнастика»

1 группа

№ п/п	Дата		Тема	Кол-во часов	Время проведения занятий	Форма занятия	Место проведения	Форма контроля
	план	факт						
1.	16.12		Вводное занятие. Воспитательная работа	2	2ч по 30мин	групповая	ДОУ №8	Беседа
2.			Игровая фитбол-гимнастика	18				
	23.12		Комплекс 1	2	2ч по30 минут	групповая	ДОУ №8	Наблюдена, беседа
	30.12		Комплекс 2	2	2ч по30 минут	групповая	ДОУ №8	Наблюдена, беседа
	13.01		Комплекс 3	2	2ч по30 минут	групповая	ДОУ №8	Наблюдена, беседа
	20.01		Комплекс 4 Воспитательная работа	1 1	2ч по 30 минут	групповая	ДОУ №8	Наблюдена, беседа
	27.01		Комплекс 5	2	2ч по 30 минут	групповая	ДОУ №8	Наблюдена, беседа
	3.02		Комплекс 6	2	2ч по 30 минут	групповая	ДОУ №8	Наблюдена, беседа
	10.02		Комплекс 7 Воспитательная	2	2ч по30	групповая	ДОУ №8	Наблюдена, беседа

			работа		минут			
	17.02		Комплексы 8	2	2ч по 30 минут	групповая	ДОУ №8	Беседа
	24.02		Комплексы 9	2	2ч по 30 минут	групповая	ДОУ №8	Наблюдена, беседа
3			Игры-путешествия на фитболе	18				
	3.03		Поход в лес	2	2ч по 30 минут	групповая	ДОУ №8	Наблюдена, беседа
	10.03		Мы в Африке Воспитательная работа	2	2ч по 30 минут	групповая	ДОУ №8	Наблюдена, беседа
	17.03		Ура, на море	2	2ч по 30 минут	групповая	ДОУ №8	Наблюдена, беседа
	24.03		Зоопарк	2	2ч по 30 минут	групповая	ДОУ №8	Наблюдена, беседа
	31.03		Собираемся в полёт	2	2ч по 30 минут	групповая	ДОУ №8	Наблюдена, беседа
	7.04		Космос Воспитательная работа.	2	2ч по 30 минут	групповая	ДОУ №8	Беседа
	14.04		На помощь лисичке	2	2ч по 30 минут	групповая	ДОУ №8	Наблюдена, беседа
	21.04		На Север	2	2ч по 30 минут	групповая	ДОУ №8	Наблюдена, беседа
	28.04		Увлекательное путешествие в Париж	2	2ч по 30 минут	групповая	ДОУ №8	Наблюдена, беседа
4			Ритмическая фитбол-гимнастика	10				
	5.05		Дружба	2	2ч по 30 минут	групповая	ДОУ №8	Наблюдена, беседа
	12.05		Радуга моя Воспитательная работа	2	2ч по 30 минут	групповая	ДОУ №8	Наблюдена, беседа
	19.05		Счастье есть	2	2ч по 30 минут	групповая	ДОУ №8	Наблюдена, беседа
	26.05		Тили- тили...	2	2ч по 30 минут	групповая	ДОУ №8	Наблюдена, беседа
5	2.06		Попури Итоговая аттестация	2	2ч по 30 минут	групповая	ДОУ №8	Наблюдена, беседа

			Итого	48 часов				Диагностическое тестирование
--	--	--	--------------	-----------------	--	--	--	------------------------------

**Модуль 1 «Фитбол - укрепление мышечного корсета»
2 группа**

№ п/п	Дата		Тема	Кол-во часов	Время проведения занятий	Форма занятия	Место проведения	Форма контроля
	план	факт						
1.	21.09		Вводное занятие. Воспитательная работа	1	2 часа по 30 минут	групповая	ДОУ №8	Беседа
2			Упражнения на укрепление шеи и мышц рук.	4				
	28.09		ОРУ 1 ОРУ2	2	2ч по30 минут	групповая	ДОУ №8	Наблюдена, беседа
	5.10		ОРУ 3 ОРУ4	2	2ч по 30 минут	групповая	ДОУ №8	Наблюдена, беседа
3			Упражнения на укрепление мышц брюшного пресса.	8				
	12.10		Лодочка	2	2ч по30 минут	групповая	ДОУ №8	Наблюдена, беседа
	19.10		Рыбка	2	2ч по30 минут	групповая	ДОУ №8	Наблюдена, беседа
	26.10		Гномы и великаны Воспитательная работа.	2	2ч по30 минут	групповая	ДОУ №8	Беседа
	2.11		Звёздочка	2	2ч по 30 минут	групповая	ДОУ №8	Наблюдена, беседа
4			Упражнения на формирование правильной осанки	6				
	9.11		Качалочка	2	2ч по 30 минут	групповая	ДОУ №8	Наблюдена, беседа
	16.11		Морская звезда Воспитательная работа	2	2ч по30 минут	групповая	ДОУ №8	Наблюдена, беседа

	23.11		Самолёт	2	2ч по30 минут	групповая	ДОУ №8	Наблюдена, беседа
5			Упражнения на укрепление мышц ног и стоп	4				
	30.11		Змейка	2	2ч о30 минут	групповая	ДОУ №8	Наблюдена, беседа
	7.12		Молоточки Итоговая аттестация	2	2ч по30 минут	групповая	ДОУ №8	Наблюдена, беседа
			Итого	24 часа				

Модуль 2 «Фитбол-гимнастика»

2 группа

№ п/п	Дата		Тема	Кол-во часов	Время проведения занятий	Форма занятия	Место проведения	Форма контроля
	план	факт						
1.	14.12		Вводное занятие. Воспитательная работа	2	2ч по 2ч по 30мин	групповая	ДОУ №8	Беседа
2.			Игровая фитбол-гимнастика	18				
	21.12		Комплекс 1	2	2ч по30 минут	групповая	ДОУ №8	Наблюдена, беседа
	28.12		Комплекс 2	2	2ч по30 минут	групповая	ДОУ №8	Наблюдена, беседа
	11.01		Комплекс 3 Воспитательная работа	2	2ч по30 минут	групповая	ДОУ №8	Наблюдена, беседа
	18.01		Комплекс 4	2	2ч по30 минут	групповая	ДОУ №8	Наблюдена, беседа
	25.01		Комплекс 5	2	2ч по 30 минут	групповая	ДОУ №8	Наблюдена, беседа
	1.02		Комплекс 6	2	2ч по 30 минут	групповая	ДОУ №8	Наблюдена, беседа
	8.02		Комплекс 7 Воспитательная	2	2ч по 30	групповая	ДОУ №8	Наблюдена, беседа

			работа		минут			
	15.02		Комплексы 8	2	2ч по 30 минут	групповая	ДОУ №8	Беседа
	22.02		Комплексы 9	2	2ч по 30 минут	групповая	ДОУ №8	Наблюдена, беседа
3			Игры-путешествия на фитболе	18				
	1.03		Поход в лес	2	2ч по 30 минут	групповая	ДОУ №8	Наблюдена, беседа
	8.03		Мы в Африке Воспитательная работа	2	2 ч по 30 минут	групповая	ДОУ №8	Наблюдена, беседа
	15.03		Ура, на море	2	2ч по 30 минут	групповая	ДОУ №8	Наблюдена, беседа
	22.03		Зоопарк	2	2ч по 30 минут	групповая	ДОУ №8	Наблюдена, беседа
	29.03		Собираемся в полёт	2	2ч по 30 минут	групповая	ДОУ №8	Наблюдена, беседа
	5.04		Космос Воспитательная работа.	2	2ч по 30 минут	групповая	ДОУ №8	Беседа
	12.04		На помощь лисичке	2	2ч по 30 минут	групповая	ДОУ №8	Наблюдена, беседа
	19.04		На Север	2	2ч по 30 минут	групповая	ДОУ №8	Наблюдена, беседа
	26.04		Увлекательное путешествие в Париж	2	2ч по 30 минут	групповая	ДОУ №8	Наблюдена, беседа
4			Ритмическая футбол-гимнастика	10				
	3.05		Дружба	2	2ч по 30 минут	групповая	ДОУ №8	Наблюдена, беседа
	10.05		Радуга моя Воспитательная работа	2	2ч по 30 минут	групповая	ДОУ №8	Наблюдена, беседа
	17.05		Счастье есть	2	2ч по 30 минут	групповая	ДОУ №8	Наблюдена, беседа
	24.05		Тили- тили...	2	2ч по 30 минут	групповая	ДОУ №8	Наблюдена, беседа
5	31.05		Попури Итоговая аттестация	2	2ч по 30 минут	групповая	ДОУ №8	Наблюдена, беседа

			Итого	48 часо в				Диагностическое тестирование
--	--	--	--------------	--------------------------	--	--	--	------------------------------

2.2 Условия реализации программы.

1. Ноутбук, проектор, видеозаписи.
2. Коврики.
3. Мячи-фитболы.
4. Записи музыки.

Для реализации данной программы в режиме дистанционного обучения необходимо: телефон или компьютер с подключением к сети интернет и веб-камерой, видеокамера для записи офлайн видео-урока, соответствующее программное обеспечение для реализации телекоммуникационной связи педагога с обучающимися, аудио-аппаратура (у педагога и обучающихся)

2.3 Формы аттестации – контрольный урок по истечении срока реализации программы в форме тестирования.

Форма фиксации - лист наблюдений с результатами в виде отметок: зачет «+», либо незачет «-».

2.4 Оценочные материалы. В течение года применяется метод наблюдения, то есть педагог отслеживает наличие отсутствия или наличие прогресса у группы, у каждого обучающегося в отдельности.

2.5 Методические материалы.

1. Для поддержания интереса у детей к занятиям фитбол-гимнастикой и повышения эмоционального тонуса, рекомендуется вводить музыкальное сопровождение: частично или в течение всего игрового занятия и занятия вариативного характера; частично в течение сюжетно-игрового занятия и занятия смешанного характера (в тех частях, где идёт совершенствование движений).

2. Эффективность занятий на мячах зависит от правильного выбора размеров мяча. Фитбол подбирается каждому ребёнку индивидуально по росту так, чтобы обеспечить при посадке угол в 90° между туловищем и бедром, бедром и голенью, голенью и стопой. Оптимальные размеры мяча: для детей 3-4 лет – 45см; для детей 5-6 лет – 50см; для детей 6-7 лет – 55см.

3. Занятия проводятся группой не более 12 человек в проветренном помещении на ковриках в спортивной одежде (шорты, футболка, носочки).

Для занятий с профилактической целью с детьми дошкольного возраста мяч должен быть менее упругим.

4. Каждое упражнение повторять 3-4 раза, постепенно увеличивая до 6-7 раз.

5. Упражнения на силу чередовать с упражнениями на растягивание и на расслабление.

6. При выполнении дыхательных упражнений для увеличения подвижности грудной клетки, вдох сопровождать подниманием рук внешними дугами вверх. Следует обращать внимание на полноценность выдоха (для его усиления применяются упражнения с произношением звуков «а», «о», «у», «з», «ж»).

7. На занятиях с детьми дошкольного возраста используется лёгкая вибрация в спокойном темпе (сидя, не отрывая ягодич от мяча).

8. На протяжении всего занятия вести контроль за осанкой детей и способствовать самоконтролю ребёнка за осанкой. Для этого можно использовать такие приёмы, как фиксация правильной осанки в положении стоя и сидя на фитболе после остановки по сигналу и во всех исходных положениях во время выполнения упражнений перед каждым повтором. Игровые упражнения, подвижные и малоподвижные игры, предусматривают правила для сохранения правильной осанки.

9. При выполнении упражнений лёжа животом на фитболе с упором руками на полу ладони должны быть параллельны и расставлены на уровне плечевых суставов.

10. Для большей устойчивости в положении сидя на мяче ноги в опоре стопами на полу располагать на ширине плеч.

11. При выполнении упражнений лёжа на фитболе на спине и животе голова и ноги должны составлять одну прямую линию.

12. При выполнении упражнений фитбол не должен двигаться, за исключением упражнений, связанных с его прокатыванием и перемещением.

13. Держать мячи вдали от нагревательных приборов, а также не допускать их долгого пребывания под прямыми лучами солнца (свыше 30 градусов), так как материал, из которого сделаны мячи, может расплавиться.

14. Правильное обращение и соблюдение мер предосторожности позволит использовать один и тот же мяч долгие годы даже в том случае, если его будут сдувать и надувать очень часто.

15. Соблюдать приёмы страховки и самостраховки детей.

3. Список литературы.

- 1). Л.И. Пензулаева. «Физическая культура в детском саду» (М.2016г. Мозаика – Синтез).
- 2.) Э.Я. Степаненкова. «Сборник подвижных игр». (М.2016г. Мозаика-Синтез).
- 3.) А.Бабенкова, Т.М. Параничева «Подвижные игры» (М.2012)
- 4.) Е. Колбасова Детский фитнес// Фитнес в инновационных процессах современной физической культуры: сб. матер. Всерос. науч.- практ. конф.- СПб.: Изд-во РГПУ им. А.И. Герцена, 2008.- С. 157-161.
- 5.) Интернет-ресурсы:
 - мессенджер WhatsApp, ВКонтакте;
 - платформа Zoom, Skype – для видео-связи;
 - сервисы Яндекс, Google и др.

Нормативные документы:

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 года № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
3. Рыбалёва И.А. «Проектирование и экспертирование дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ: требования и возможность вариативности» - учебно-методическое пособие; Краснодар: Просвещение-Юг, 2019. – 138 с.
4. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 года № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.2.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования и к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи».
5. Методические рекомендации по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий от 20 марта 2020 г. Министерство просвещения РФ.

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования
Центр творчества

ПЛАН
воспитательной работы
в объединении «Лучики»
на 2020-21 учебный год

№	месяц	Наименование мероприятия	Форма проведения
1.	сентябрь	Мы за здоровый образ жизни	беседа
2.	октябрь	Моя семья – мое богатство!	беседа
3.	ноябрь	Золотое кольцо России	просмотр фильма
4.	декабрь	Чистая планета	беседа
5.	январь	Вредные привычки и их влияние на организм человека	беседа
6.	февраль	Освобождение станицы Кушевской во время ВОВ	беседа
7.	март	Как прекрасен этот мир	беседа
8.	апрель	Терроризм – угроза обществу	круглый стол
9.	май	Билет в будущее	тестирование