

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЕМ АДМИНИСТРАЦИИ
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ КУЩЕВСКИЙ РАЙОН

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ЦЕНТР ТВОРЧЕСТВА

Принята на заседании
педагогического совета
от «08» сентября 2020 года
Протокол № 1

Утверждаю
Директор МБОУ ДО ЦТ
/Е.С. Миндрина/
М.П. Пр. № 137 от 11.09.2020г.

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 4 до 7 лет

Форма обучение: очная, дистанционная

Вид программы: модифицированная

(типовая, модифицированная, авторская)

Программа реализуется на бюджетной основе

ID-номер программы в Навигаторе: 22045

Автор-составитель:

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

с. Красное, 2020

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.....	11-15
2.2 Условия реализации программы.....	15
2.3 Формы аттестации.....	15
2.4 Оценочные материалы.....	15
2.5 Методические материалы.....	15-16
3. Список литературы.....	17

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».

Первый модуль программы реализуется по системе персонифицированного финансирования дополнительного образования Краснодарского края (далее – ПФДО).

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 4 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 2 раза в неделю по 30 минут.

В дистанционном режиме: 2 раза в неделю по 15 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.