

Принята на педагогическом совете
Протокол № 1 от 28.08.2017



Утверждаю
Заведующий ГБДОУ д/с № 65
Красногвардейского района
Л.А. Агафонова *Л.А. Агафонова*
Приказ №80/10-О от 30.08.17

Дополнительная образовательная программа
« Педагога дополнительного образования
Лебедевой Ксении Сергеевны
«Танцы на мячах»

Государственное бюджетное дошкольное образовательное
учреждение детский сад № 65 общеразвивающего вида с
приоритетным осуществлением деятельности по художественно-
эстетическому развитию детей Красногвардейского района Санкт-
Петербурга

1.Целевой раздел рабочей программы

Цель	<ul style="list-style-type: none">- Содействие всестороннему гармоническому развитию личности ребенка;- Укрепление здоровья;- Профилактика различных заболеваний;- Приобщение к здоровому образу жизни.
Задачи	<p>I. Оздоровительные задачи</p> <ul style="list-style-type: none">- Содействовать оптимизации роста и развитию опорно-двигательного аппарата;- Гармонично развивать мышечную силу, гибкость, выносливость, быстроту;- Содействовать развитию координационных способностей, функции равновесия, вестибулярной устойчивости;- Формировать и закреплять навык правильной осанки;- Содействовать профилактике плоскостопия;- Способствовать укреплению мышц кисти, развивать мелкую моторику рук;- Содействовать развитию и функциональному совершенствованию сердечно - сосудистой, дыхательной и нервной систем организма;- Способствовать повышению физической работоспособности занимающихся;- Способствовать профилактике различных заболеваний, психомоторного, речевого, эмоционального и общего психического состояния занимающихся <p>II. Образовательные задачи</p> <ul style="list-style-type: none">- Вооружить занимающихся знаниями о влиянии занятий фитбол -аэробикой на организм, понятии здорового образа жизни, правилах техники безопасности на занятиях фитбол - аэробикой, профилактике травматизма;- Формировать знания, умения и навыки, необходимые в разнообразных условиях жизни, обогащать двигательный опыт;- Содействовать развитию чувства ритма, музыкального слуха, памяти, внимания, умения согласовывать движения с музыкой;- Формировать двигательные навыки и развивать физические способности <p>III. Воспитательные задачи</p> <ul style="list-style-type: none">- Воспитывать умение эмоционального самовыражения, раскрепощенности и творчества в движениях;- Формировать навыки выразительности, пластичности

	<p>танцевальных движений;</p> <p>- Развивать лидерство, инициативу, чувство товарищества, взаимопомощи;</p>
<p>Принципы и подходы к формированию рабочей программы</p>	<p>- Принцип индивидуализации, учета возможностей, особенностей развития и потребностей каждого ребенка;</p> <p>- Принцип признания каждого ребенка полноправным участником образовательного процесса;</p> <p>- Принцип поддержки детской инициативы и формирования познавательных интересов каждого ребенка;</p> <p>- Принцип сотрудничества с семьями воспитанников.</p>
<p>Краткая психолого-педагогическая характеристика особенностей психофизиологического развития детей</p>	<p>В большинстве дети проявляют интерес к занятиям фитбол - аэробикой. Активны в играх, игровых заданиях с мячами-фитболами. Эмоционально откликаются на музыкально-ритмические композиции, с интересом выполняют упражнения.</p>
<p>Основания разработки рабочей программы (документы и программно-методические материалы)</p>	<p>-Закон РФ «Об образовании в РФ» (от 29.12.2012 № 273-ФЗ);</p> <p>-Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования (приказ МОиН РФ от 17.10.2013 № 1155);</p> <p>-Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций (утв. Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 15. 05. 2013 г. № 26)</p> <p>-Сайкина Е.Г., Кузьмина С.В. фитбол - аэробика для детей «Танцы на мячах»: оздоровительно-развивающая программа по фитбол-аэробике для детей дошкольного и младшего школьного возраста, СПб, 2008.</p>
<p>Срок реализации рабочей программы</p>	<p>2017-2018 учебный год (октябрь 2017 - май 2018 года)</p>

<p>Целевые ориентиры воспитанников первого года обучения (5-6 лет)</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Знают свойства и функции мяча; - Знают причины травматизма и правила безопасности на занятиях футбол - аэробикой, приёмы самостраховки; - Знают понятие осанки и плоскостопия; - Выполняют правила техники безопасности на занятиях футбол - аэробикой; - Выполняют комплексы упражнений программы по футбол-аэробике первого года обучения: «Капельки», «Кукушечка», «Людоед», «Ушастый нянь», «Белоруска», «Весёлый мяч», «Ням, ням», «Мама- квочка», «На болоте», «Две подружки», «Волшебный цветок»; - Имеют определённый двигательный «запас» общеразвивающих и танцевальных упражнений; - Ритмично двигаются в различном музыкальном темпе; - Выполняют специальные упражнения для согласования движений с музыкой.

2. Содержательный раздел рабочей программы

2.1. Содержание образовательной работы по футбол-аэробике с воспитанниками

Месяц	Год обучения	Основные задачи работы с детьми
X-2017	Первый год обучения	<ul style="list-style-type: none"> - Способствовать развитию у детей интереса к физическим занятиям; - Упражнять детей в ходьбе и беге с прокатыванием мяча одной рукой; - Развивать у детей мышечную силу, ловкость, координацию движений под музыку, умение удерживать равновесие на мяче; - Учить детей исполнять гимнастический комплекс «Вместе весело шагать», танцевальный комплекс «Белоруска», «Капельки» с элементами самостоятельности, самостоятельно, по показу детей; - Формировать навык правильной посадки на мяче; - Упражнять детей в отбивании мяча о пол в движении, стараясь не терять мяч; - Закреплять умение выполнять правила игры; - Обогащать двигательный опыт детей; - Способствовать развитию пластичности и музыкальности.

	Второй год обучения	<ul style="list-style-type: none"> - Формировать навык правильной посадки на мяче; - Способствовать закреплению и совершенствованию основных движений рук и туловища, сидя на мяче; - Разучивать с детьми танцевальный комплекс «Ладоски»; - Закреплять умение детей перекатывать мяч, ритмично отбивать мяч о пол, ловя 2 руками после отскока, продвигаясь шагом вперёд; - Укреплять у детей мышцы плечевого пояса; - Привлекать детей к показу для детей танцевальных движений комплекса «Часики», «Ладоски»; - Развивать в детях лидерство, инициативу; - Развивать у детей чувство ритма, пластичности и музыкальности, памяти, умение быстро действовать на смену характера музыки; - Развивать умение действовать в игре в соответствии с инструкцией.
XI-2017	Первый год обучения	<ul style="list-style-type: none"> - Содействовать профилактике плоскостопия; - Формировать у детей умение сохранять правильную осанку, выполняя упражнения, сидя на мяче; - Способствовать повышению физической подготовленности и работоспособности детей; - Развивать у детей координацию движений, мышечную силу, выносливость, быстроту реакции, ловкость в действиях с мячом; - Разучить с детьми гимнастический комплекс «Птицы»; - Упражнять в прыжках с продвижением вперёд, сидя на мяче; - Развивать координацию движений, гибкость, пластичность, музыкальный слух, двигательную память, умение согласовывать движения с музыкой, выполнять их эмоционально и выразительно, проявлять творческое воображение; - Упражнять в умении выполнять движения в разном темпе; - Упражнять детей в скатывании мяча с возвышения, развивать глазомер; - Формировать у детей умение выполнять танцевальные движения чётко и точно, запоминая их последовательность; - Развивать ловкость, быстроту, выносливость; - Поощрять творчество в движениях; - Закреплять умение детей исполнять танцевальные композиции с элементами самостоятельности.
	Второй год обучения	<ul style="list-style-type: none"> - Упражнять в ходьбе и беге по кругу с мячом, соблюдая равнение и дистанцию, в ходьбе с мячом разными способами, прыжках с продвижением вперёд, сидя на мяче, отбивании и прокатывании мяча; - Повторить с детьми правила самостраховки; - Разучить с детьми гимнастический комплекс «Хлопушки»,

		<p>танцевальный комплекс «Бегемот»;</p> <ul style="list-style-type: none"> - Повторить танцевальный комплекс «Кикимора» с элементами самостоятельности; - Развивать ловкость, быстроту реакции в отбивании воздушного шарика, сидя на мяче; - Развивать умение прокатываться по мячу на спине и животе вперёд и назад, боком; - Развивать координацию движений, гибкость, пластичность, музыкальный слух, память; - Формировать навык выразительности движений, умение выполнять танцевальные движения чётко и точно, запоминая их последовательность, согласовывать движения с музыкой; - Привлекать детей к показу танцевальных движений комплекса «Хлопушки», «Бегемот»; - Развивать ловкость, быстроту, глазомер.
<p>XII-2017</p>	<p>Первый год обучения</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Содействовать раскрепощению, проявлению воображения; - Формировать навыки выразительности, пластичности танцевальных движений, развивать у детей двигательные способности; - Совершенствовать умение исполнять гимнастический комплекс «Птицы», танцевальный комплекс «Ням, ням», «Белоруска» с элементами самостоятельности; - Закреплять у детей умение согласовывать движения рук и ног в ходьбе, сидя на мяче; - Упражнять детей в умении удерживать равновесие после активного движения, придумывать разнообразные фигуры; - Развивать у детей внимание, память, ловкость, гибкость, продвижением вперёд, соблюдая правила самостраховки; - Развивать у детей умение проявлять инициативу; - Развивать мышечную силу, выносливость, быстроту в смене движений, умение детей расслаблять мышцы рук и ног; - Привлекать детей к показу танцевальных движений комплекса «Детский фитнес», «Ква-ква»; - Формировать навыки выразительности, пластичности танцевальных движений.

I-2018	Первый год обучения	<ul style="list-style-type: none"> - Развивать умение детей удерживать правильную осанку; - Упражнять детей в ходьбе с мячом, преодолевая препятствия, в прокатывании мяча под воротами, в колонне и в рассыпную; - Разучить с детьми гимнастический комплекс «Медленная разминка», танцевальный комплекс «Мама-квочка», «На болоте» по показу, с элементами самостоятельности; - Развивать у детей внимание, быстроту реакции, ловкость, выносливость; - Развивать умение детей выполнять движения плавно, выразительно, пластично, с растяжкой; - Совершенствовать навыки перекатывания вперёд и назад через мяч; - Развивать умение двигаться в колонне с командой согласованно и быстро.
	Второй год обучения	<ul style="list-style-type: none"> - Развивать чувство ритма, умения согласовывать движения с музыкой; - Разучить с детьми гимнастический комплекс «Детский фитнес с гантелями», танцевальный комплекс «Крот и черепаха», «Цапля»; - Закреплять умение отбивать воздушный шарик, не вставая с мяча, упражнять в ведении мяча «змейкой»; - Упражнять детей в умении согласованно выполнять танцевальные движения в парах, в быстром темпе и смене движений; - Учить детей быстро менять основные и.п. (лёжа на животе, на спине), поворачиваться, сидя на мяче, на приставных шагах; - Развивать у детей внимание, быструю реакцию; - Формировать правильную осанку и статическую выносливость мышц туловища; - Развивать вестибулярную устойчивость, ловкость, внимание, быстроту реакции; - Привлекать детей к показу для детей танцевальных движений комплексов «Детский фитнес с гантелями», «Крот и черепаха», помочь детям преодолеть застенчивость, смущение; - Закреплять умение сохранять дистанцию и расстояние в кругу; - Воспитывать умение проявлять творчество в движениях.
II - 2018	Первый год обучения	<ul style="list-style-type: none"> - Укреплять у детей мышцы спины и плечевого пояса, закреплять умение удерживать правильную осанку; - Упражнять детей в беге по кругу с захлестом голени назад, прыжках на мяче, подталкивая его рукой;
	Второй год обучения	<ul style="list-style-type: none"> - Развивать мелкую мускулатуру; - Укреплять мышцы передней поверхности бедра; - Разучить с детьми гимнастический комплекс «Детский

		<p>фитнес», танцевальный комплекс «Ква-ква», «Мотылёк»;</p> <ul style="list-style-type: none"> - Упражнять детей в ритмичной ходьбе с отбиванием мяча о пол, подбрасыванием и ловле, беге боковым галопом по кругу; - Закреплять умение детей выполнять прыжки на мяче;
III - 2018	Первый год обучения	<ul style="list-style-type: none"> - Развивать умение детей танцевать в парах, стараясь выполнять движения синхронно, согласованно с музыкой передавая настроение и характер музыки; - Разучить с детьми гимнастический комплекс «Верный друг», танцевальный комплекс «Две подружки», «Людоед»; - Закреплять умение детей исполнять танцевальную композицию «На болоте» с элементами самостоятельности; - Закреплять умение детей разнообразно действовать с мячом; - Совершенствовать навыки перекатывания вперёд и назад через мяч; - Формировать умение выполнять танцевальные движения чётко и точно, запоминая их последовательность; - Развивать ловкость, быстроту, выносливость, увертливость, умение выполнять правила игры, задания старательно и точно.
	Второй год обучения	<ul style="list-style-type: none"> - Содействовать развитию у детей чувства ритма и музыкального слуха, двигательной памяти, формированию умения согласовывать движения в парном танце, коммуникативных умений; - Развивать способность к растягиванию мышц ног и развитию пластичности движений; - Разучить с детьми гимнастический комплекс «Фея моря», танцевальные комплексы «Спляшем, Ваня!», «Ку-ку», «Марыся»; - Развивать мышечную силу, гибкость, выносливость, внимание и быстроту реакции, глазомер, точность, ловкость; - Формировать у детей правильную осанку; - Закреплять умение прокатывать мяч по прямой дорожке одной рукой, отбивать о пол; - Формировать правильную осанку и статическую выносливость мышц туловища; - Привлекать детей к показу танцевальных движений комплексов «Ку-ку», «Фея моря», «Спляшем, Ваня!», «Марыся» для детей; - Воспитывать уверенность в своих силах, умение раскрепощаться в танце, проявлять творчество в движениях; - Упражнять в быстром темпе и смене движений.
IV - 2018	Первый год	<ul style="list-style-type: none"> - Закреплять умение детей удерживать правильную осанку,

	обучения	<p>равновесие;</p> <ul style="list-style-type: none"> - Закреплять у детей умение прокатывать мяч 2 руками, продвигаясь в колонне; - Формировать умение согласовывать движения с музыкой; - Повторить гимнастические комплексы «Птицы», «Медленная разминка», танцевальные комплексы «Две подружки», «На болоте», «Мама-квочка», «Людоед»; «Ушастый нянь», «Ням, ням», «Белоруска», «Капельки»; - Упражнять детей в ходьбе с мячом, преодолевая препятствия, в колонне и врассыпную, в беге с захлестом голени назад по кругу, прыжках на мяче под музыку, в беге с увёртыванием; - Развивать у детей внимание, ловкость, быстроту реакции, выносливость, гибкость;
	Второй год обучения	<ul style="list-style-type: none"> - Развивать умение детей танцевать в парах, стараясь выполнять движения синхронно; - Закреплять умение выполнять танцевальные движения выразительно, с настроением, чётко, старательно; - Раскрепостить детей, предоставить свободу выбора заданий; выявить интересы и предпочтения детей в комплексах, играх.
V- 2018	Первый год обучения	<ul style="list-style-type: none"> - Закреплять умение детей удерживать правильную осанку, равновесие; - Закреплять у детей умение прокатывать мяч 2 руками, продвигаясь в колонне; - Формировать умение согласовывать движения с музыкой; - Повторить гимнастические комплексы «Птицы», «Медленная разминка», танцевальные комплексы «Две подружки», «На болоте», «Мама-квочка», «Людоед»; «Ушастый нянь», «Ням, ням», «Белоруска», «Капельки»; - Упражнять детей в ходьбе с мячом, преодолевая препятствия, в колонне и врассыпную, в беге с захлестом голени назад по кругу, прыжках на мяче под музыку, в беге с увёртыванием; - Развивать у детей внимание, ловкость, быстроту реакции, выносливость, гибкость; - Развивать умение детей танцевать в парах, стараясь выполнять движения синхронно; - Закреплять умение выполнять танцевальные движения выразительно, с настроением, чётко, старательно; - Раскрепостить детей, предоставить свободу выбора заданий; выявить интересы и предпочтения детей в комплексах, играх.

	Второй год обучения	<ul style="list-style-type: none"> - Формировать умение выполнять танцевальные движения чётко и точно, запоминая их последовательность; в парах - согласованно; - Привлекать детей к показу танцевальных композиций «Спляшем, Ваня!», «Мотылёк», «Ку-ку» перед детьми, помочь преодолеть застенчивость; - Формировать у детей правильную осанку; - Развивать быстроту и ловкость в соревнованиях, умение удерживать равновесие на мяче в движении; - Воспитывать умение проявлять творчество и импровизацию в танцевальных движениях; - Развивать мышечную силу, ловкость, быстроту, глазомер гибкость и выносливость; ориентировку в пространстве; - Развивать умение детей расслаблять мышцы рук и ног; - Воспитывать чувство прекрасного в совместных выступлениях; развивать творчество, музыкальность и пластичность в движениях; - Упражнять в ходьбе с мячом разными способами; -Закреплять навык самостоятельного выполнения изученных танцевальных комплексов «Крот и черепаха», «Цапля», гимнастического комплекса «Фея моря».
--	----------------------------	--

2.2. Организация и формы взаимодействия с родителями (законными представителями) воспитанников

Месяц	Форма организации мероприятия	Тема	Материал
I.	Открытые занятия (1 год обучения) (2 год обучения)	«День рождения мячей» «Новогоднее представление!»	Конспект
V.	Открытые занятия (1 год обучения) (2 год обучения)	«Путешествие по Фитбол-городу» «Звезды футбола»	Конспект
В течение года	Индивидуальные консультации	По интересующим вопросам	

**2.3. Система педагогического мониторинга
достижения детьми планируемых результатов
освоения дополнительной программы**

Объект педагогического мониторинга	Формы и методы педагогического мониторинга	Периодичность проведения педагогического мониторинга	Длительность проведения педагогического мониторинга	Сроки проведения педагогического мониторинга
Индивидуальные достижения детей	- Наблюдение; - Беседы	2 раза в год	1-2 недели	Сентябрь Май

Мониторинг освоения воспитанниками дополнительной развивающей программы по фитбол-аэробике «Танцы на мячах»

№	Фамилия, имя, ребенка	Показатели									
		Умеет правильно сидеть на фитболе, сохранять равновесие		Знает и выполняет правила техники безопасности и самостраховки на мяче		Демонстрирует двигательные способности под музыку		Выполняет танцевальные и гимнастические комплексы программы		Проявляет самостоятельность, творческую инициативу, умеет импровизировать	
		Сент.	Май	Сент.	Май	Сент.	Май	Сент.	Май	Сент.	Май
1.											
2.											
3.											
4.											
5.											

В процессе наблюдения за деятельностью детей делается вывод о достижении воспитанниками планируемых результатов (показателей) освоения программы: **3 балл** - выполняет самостоятельно при минимальном контроле (помощи) взрослого **2 балла** - выполняет самостоятельно, при напоминании взрослого **1 балл** - выполняет отдельные движения (элементы) самостоятельно, основные - в совместной со взрослым деятельности.

3. Организационный раздел рабочей программы.

3.1. Методическое обеспечение

Дополнительное образование	Учебно-методические пособия, методические разработки
Фитбол-аэробика «Ганцы на мячах»	-Сайкина Е.Г., Кузьмина С.В. фитбол-аэробика для детей «Ганцы на мячах»: оздоровительно- развивающая программа по фитбол-аэробике для детей дошкольного и младшего школьного возраста, СПб, 2008 -Потапчук А.А., Овчинникова Т.С. «Двигательный игротренинг для дошкольников»: уч.-методическое пособие, СПб, 2002 -Галанов А.С. «Игры, которые лечат»: педагогическое общество России, М., 2005 Интернет - ресурсы
Педагогический мониторинг	Мониторинг освоения воспитанниками дополнительной развивающей программы по фитбол-аэробике «Ганцы на мячах»

3.4. Расписание занятий

Группа	Время проведения занятий		Всего кол-во часов	
	Дни	Часы	В неделю	В месяц
Младший возраст	Вторник Четверг	16.00 – 16.20 16.00 – 16.20	2 акад. часа	8 акад. часов
Старший возраст	Вторник Четверг	16.30 – 17.00 16.30 – 17.00	2 акад. часа	8 акад. часов