

Управление образования Администрации городского округа Спасск-Дальний  
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа № 15»  
городского округа Спасск-Дальний

«ПРИНЯТО»

На педагогическом совете  
МБОУ СОШ № 15 ДО  
Протокол от  
« 30 » августа 2024 г.  
№ 1

«УТВЕРЖДЕНО»

Приказом заместителя  
директора МБОУ СОШ  
№ 15  
« 02 » сентября 2024 г.  
№ 44/2

«Ритмика» (с элементами гимнастики и медбола)  
Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности

Возраст обучающихся: 5 - 7 лет  
Срок реализации программы: 1 год

Илларионова Ульяна  
Александровна, педагог  
дополнительного  
образования

г. Спасск-Дальний  
2024 год

# 1. Основные Характеристики программы

## 1.1. Пояснительная записка

### Актуальность программы

(Медбол является многофункциональным оборудованием, обеспечивающим решение общеразвивающих и профилактических задач. Медболы уникальны по своему воздействию на организм дошкольника и вызывают особый интерес. Мяч имеет определенные свойства. Это и размер, и цвет и запах и его особая упругость. Совместная работа двигательного, вестибулярного, зрительного и тактильного анализаторов усиливает положительный эффект упражнений с медболом.

На занятиях могут одновременно решать сразу несколько задач: развитие двигательных, музыкально-ритмических, творческих способностей, профилактика нарушений осанки и плоскостопия, повышение физической подготовленности, укрепление здоровья и др.

Медбол (medicine-медицинский ball-мяч) Медбол большой мяч диаметром 35см и весом 1кг. Благодаря медбол-ритмике снижается уровень заболеваемости и повышается уровень физического развития здоровья. Ведь именно до семи лет идет интенсивное развитие органов и становление и становление функциональных систем организма, закладываются основные черты личности, формируется характер.

Занятия ритмикой не только приносит детям массу положительных эмоций, но и способствуют разностороннему развитию дошкольников. Чем же полезна ритмика:

- 1 Развитие музыкального восприятия (чувство ритма, темпа, характера и эмоциональной окраски музыки);
- 2 Эстетическое развитие;
- 3 Развитие творческих способностей и артистизма;
- 4 Снятие эмоционального напряжения
- 5 Развитие коммуникативных способностей;
- 6 Развитие навыков самоконтроля;
- 7 Формирование правильной осанки, укрепление мышц;
- 8 Улучшение координации движения;
- 9 Развитие быстроты, гибкости, пластичности, выразительности движений;
- 10 Развитие познавательных процессов: восприятие, внимание, памяти, мышления, воображения).

Самое главное на занятиях ритмики- это удовольствие, которое малыш получает от процесса движения. В ритмических упражнениях слуховые и зрительные впечатления соединяются друг с другом, а полученные от них эмоции естественным образом выражаются в движении.

Танцы в ритмике всегда несут в себе какую – либо идею. На занятиях дети не просто двигаются под музыку, а учатся передавать эмоции через движения.

**Направленность программы** (программа по медбол-ритмике является авторской, включаю в себя разнообразный арсенал средств и методов детского фитнеса (оздоровительной аэробики, танца, коррегирующей гимнастики, стренчинга и др.)

Мяч по своим свойствам многофункционален и поэтому может использоваться на занятиях как предмет, снаряд или опора. Все обучения строятся на основе интеграции физкультурных, оздоровительных и речевых задач.

Программа имеет гибкий характер, что позволяет в зависимости от условий материальной базы, уровня физического развития и подготовленности занимающихся, рационального варьирования содержание программы и творчески обеспечить ее выполнение.

**Отличительные особенности.** Дополнительная общеразвивающая программа составлена с учетом возрастных особенностей детей осуществляется в интеграции учебно-воспитательного проекта и дополнительной образовательной программы.

В программе представлена нетрадиционная форма работы по оздоровлению детей, занятиях на медболах резиновых наполненных песком мячах. Медболо-гимнастика не только благоприятно воздействует на все системы организма ребенка (сердечно-сосудистую, дыхательную и т.д.), но и снимает психическое напряжение, повышает умственную и физическую работоспособность, улучшает самочувствие.

Содержание программы способствует формированию у детей профилактических навыков здорового образа жизни, потребности в систематических занятиях физкультурой и спортом, развивать осознанное отношение к своему здоровью, воспитывать умение бережного отношения к своему организму, оценивать себя и свое состояние.

Дополнительная общеразвивающая программа направлена на укрепление здоровья, улучшение общей физической подготовленности детей, удовлетворении их биологической потребности в движении, сохранении и развитии природных задатков, а также развитие двигательных способностей в выполнении широкого спектра технических и тактических навыков владения мячом, в соответствии с установкой игровой ситуации. Занятия проводятся эмоционально, с небольшим использованием игровых упражнений с мячом, игр с предметами, что позволяет дольше поддерживать интерес детей, повышать эффективность и точность выполнения упражнений с мячом.

Занятия предусматривает как индивидуальную форму работы, так и действия в микрокомандах – парами, тройками, пятерками содержание

наполнено большим количеством игровых упражнений с мячом, игр с предметами, что позволяет дольше поддерживать интерес детей, повышать эффективность и точность выполнения упражнений.

**Программа предусматривает:**

- 1) Реабилитационно-оздоровительное воздействие медболов на организм детей;
- 2) Преимущество в решении задач с образовательной с образовательной программой «От рождения до школы» под ред. Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой;
- 3) Создание условий для медбол-ритмики.

## **1.2. Цели и задачи программы**

**Цель программы:** Содействие всестороннему гармоничному развитию личности ребенка, укреплению здоровья, развитию двигательных способностей, профилактике и коррекции различных заболеваний, приобщение к здоровому образу жизни.

**Задачи программы:**

**Оздоровительные:**

- 1) Укреплять здоровья детей с помощью медбола;
- 2) Развивать силу мышц, поддерживающих правильную осанку;
- 3) Содействовать развитию координации способностей, функции равновесия, вестибулярной устойчивости;
- 4) Совершенствование функции организма, повышение его защитных свойств и устойчивости к заболеваниям с помощью медбола;
- 5) Способствовать повышению физической работоспособности занимающихся.

**Образовательные:**

- 1) Формировать у занимающихся знания и общие представления о физической культуре, понятии ЗОЖ, современных направлениях занятий с медболом, о правилах техники безопасности на занятиях;
- 2) Формировать знания, умения и навыки, необходимые для обеспечения жизнедеятельности в
- 3) разнообразных условиях жизни, обогащать двигательный опыт;
- 4) Содействовать развитию чувства ритма, музыкально слуха, памяти, внимания, умение согласовывать движения с музыкой.

**Воспитательные:**

- 1) Воспитывать интерес и потребность в физических упражнениях и играх;
- 2) Воспитывать умение эмоционального самовыражения, раскрепощенности и творчества в движениях;
- 3) Содействовать формированию коммуникативных умений (лидерства, инициативы чувства товарищества взаимопомощи);

- 4) Способность развитию воображения, мышления, познавательной активности;
- 5) Способность развитию интереса и потребности к занятиям физическими упражнениями

Программа создает условия для оздоровления дошкольников посредством занятий медбол - ритмикой, процесс, который подчинен общим закономерностям, которые одинаково важны для решения оздоровления, обучения, развития и воспитания личности.

### **Условия реализации программы**

Программа разработана для детей дошкольного возраста (от 5 до 7 лет)

Срок реализации программы 1 год обучения

Учебный год: 38 рабочих недель (с 2 сентября 2024 года по 31 мая 2025 года):

1-е полугодие - с 02.09.2024 г. по 30.12.2024 г.

2-е полугодие - с 09.01.2025 г. по 31.05. 2025 г.

Общее количество занятий -36

Форма обучения - очная, дневная, групповая (14 человек).

Общая группа (5-7 лет) 1 раз в неделю по 30 минут.

## **1.3. Содержание программы**

### **Учебный план**

Изучение ритмики с элементами медбола.

Первые полгода обучения

№ п/п	Тема	Практика	Общее количество занятий
1	Мониторинг(тесты)	1	1
2	Обучение выполнения комплекса ОРУ с использованием медбола в единой для всех группы темпе	2	2
3	Упражнение с предметами в танце (медбол, платок, лента, обруч).	4	4
4	Обучение упражнениям на сохранение правильной осанки	2	2
5	Обучение разнообразным позициям в парах с медболом	2	2

6	Обучение выполнения упражнений на развитие гибкости, пластики, координации.	2	2
7	Игры подвижно-ритмичные	3	3

Вторые полгода ритмики с элементами медбола

№п/п	Тема	Практика	Общее количество занятий
1	Мониторинг	1	1
2	Закрепление разнообразных упражнений ОРУ	2	2
3	Закрепление упражнений танцев С (медболом, обручами, лентой)	4	4
4	Закрепление упражнений на сохранение правильной осанки	2	2
5	Закрепление обучений разнообразных позиций в парах с медболом	2	2
6	Закрепление обучения выполнения упражнений на развитие гибкости, пластики, координации	2	2
7	Закрепление подвижно-ритмичных игр	3	3

### Содержание учебно – тематического плана

#### Раздел 1. Вводное занятие

*Теоретическая часть.* Познакомить с правилами поведения в спортивном зале при играх и упражнениях с мячом в целях профилактики травматизма.

**Раздел 2. Тема 1. Ритмика с элементами медбола (физические упражнения общеразвивающей направленностью).**

*Теоретическая часть.* Воспитывать интерес к занятиям физической культуры, развивать двигательную активность, упражнять в равновесии, развитие активности.

**Практическая часть.** Строевые упражнения, общеразвивающие упражнения, упражнения с медболом в парах, без предметов, общеразвивающие упражнения с медболом: ОРУ с мячом в руках, перекаты, броски, ловля, упражнение сидя на ковриках с медболом, прыжковые упражнения: прыжки на месте, на двух ногах, ноги врозь-вместе, вправо, влево. Упражнение в равновесии. Акробатические упражнения. Упражнения направленные на развитие гибкости и подвижности суставов. Базовые упражнения ритмики с элементами медбола танцах,

## **Раздел 2. Тема 2. Ритмика.**

*Теоретическая часть.* Формировать двигательные навыки и развивать физические способности в танце.

*Практическая часть.* Танцевальные движения для мышц спины, брюшного пресса, ног, рук и грудных мышц. Упражнения направлены на развитие гибкости и подвижности суставов. Упражнения направлены на развитие выносливости.

## **Раздел 3. Медбол-игры (креативно-игровая направленность).**

*Теоретическая часть.* Развитие творческих способностей и накоплению двигательного опыта.

*Практическая часть.* Творческие игровые задания. Упражнение в ходьбе и беге, по звуковому сигналу, зрительному сигналу, творческие задания: «Танец в кругу», «Музыкально-подвижные игры», «Мышеловка», «Совушка», «Сбей кегли», «Эстафеты». Сюжетные занятия. «Мой весёлый звонкий мяч».

*Комплексы упражнений:* «бег по кругу», «светофор».

*Итоговое занятие.* «Весёлые медболы».

*Теоретическая часть.* Подведение итогов.

*Открытое занятие.*

Двигательная сфера ребёнка характеризуется позитивными изменениями мелкой и крупной моторики. Развиваются ловкость, координация движения. Дети в этом возрасте лучше, чем младшие дошкольники, удерживают равновесие, перешагивают через небольшие преграды. Усложняют игры с мячом.

Взаимоотношение со сверстниками характеризуются избирательностью, которая выражается в предпочтении одних детей другим. Появляются постоянные партнёры по играм. В группах начинают выделяться лидеры. Появляется конкурентность, соревновательность. Последняя важна для сравнения себя с другими, что ведёт к развитию образа «Я» ребёнка, его детализации.

### **1.4. Планируемые результаты**

Программа дает возможность педагогу правильно спланировать и распределить содержание, объем и нагрузку учебного материала на каждое занятие, учитывая этапы обучения двигательным действиям, уровень физической подготовленности и физического развития воспитанников.

Занятия проводятся один раз в неделю, подразделяя на три части: подготовительную, основную и заключительную. В подготовительной части происходит настрой детей на работу и подготовку организма к основной части тренировки. В основной части происходит максимальная нагрузка на организм, которая должна быть оптимальной для детей. В связи с этим во время занятия должны учитываться возрастные и индивидуальные особенности детей. Заключительная часть способствует улучшению восстановительных процессов и расслаблению организма. Все занятие проходит под музыкальное сопровождение.

Важные требования к занятиям – дифференцированный подход к занимающимся, учитывая их состояние здоровья, физическое развитие, двигательную подготовленность, а также знание навыков для самостоятельных занятий.

Программа имеет гибкий характер, позволяющий, в зависимости в зависимости от условий материальной базы, уровня физического развития и подготовленности занимающихся рационально варьировать содержание программы и творчески обеспечить ее выполнение, служит основным документом для успешного **решения задач** физического воспитания детей дошкольного возраста.

## **2. Организационно-педагогические условия**

### **2.1. Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды**

Для реализации программы в дошкольном отделении создана необходимая развивающая предметно – пространственная среда для физического развития: в спортивном зале имеется спортивный инвентарь и необходимое оборудование: медболы, гимнастические скамейки, коврики, маты, модульная дорожка, шведская стена, мячи малые и средние, массажные кольца, обручи и т.д.

Технические средства обучения: музыкальный центр, ноутбук, проектор.

### **2.2. Оценка результатов педагогического процесса**

Педагогический анализ знаний и умений детей (мониторинг) проводится 2 раза в год: вводный – в сентябре, итоговый – в мае.

В качестве показателей физической подготовленности выступают определённые двигательные качества и способности ребёнка, такие как ловкость (координационные способности), гибкость, силовые качества. При мониторинге оценивается уровень развития физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта и формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

### 2.3. Методические материалы

(Используемые методики, методы и технологии (современные педагогические, информационные технологии, технологии дистанционного и электронного обучения, групповые и индивидуальные методы обучения и т.п.) с описанием применения в процессе реализации программы;

- дидактические средства с указанием формы и тематики методических материалов, в т.ч. электронные образовательные ресурсы;
- тексты инструкции, заданий, кейсов и т.п.

### 2.4. Календарный учебный график

<i>Этапы образовательного процесса</i>	<i>1 год</i>
<i>Продолжительность Учебного года</i>	<i>38</i>
<i>Количество учебных дней</i>	<i>108</i>
<i>Продолжительность Учебных периодов</i>	<i>1 полугодие (02.09.2024 30.12.2024) 2 полугодие (09.01.2025 31.05.2025)</i>
<i>Возраст детей, лет</i>	<i>5-7 лет</i>
<i>Продолжительность занятия, час</i>	<i>1 час</i>
<i>Режим занятий</i>	<i>1 раз в неделю</i>
<i>Годовая учебная нагрузкачас</i>	<i>108</i>

#### Литература для педагогов:

- 1 Клубкова Е.Ю. Футбол – гимнастика в оздоровлении организма. – СПб., 2001
- 2 Крючѐк Е.А. Аэробика. Содержание и методика проведения оздоровительных занятий: Учебно – метод. Пос. - М.: Терра- Спорт,
- 3 Кудра Т.А. Аэробика и здоровый образ жизни: Учебн. Пос. –Владивосток: МГУ им. Адмирала Г.И. Невельского , 2001. – 120 с.
- 4 Овчинникова Т.С., Потапчук А.А. Двигательный игротренинг для дошкольников . - СПб.: Речь, 2002.-176 с.
- 5 Попова Е.Г. Общеразвивающие упражнения в гимнастики.- М.: Терра - спорт , 2000ю – 72 с.
- 6 Потапчук А.А. Лесчебные игры и упражнения для детей . С. П. 2007.

7 Теория и методика физического воспитания Под. общ. Ред. Л.П. Матвеева и А.Д. Новикова . – М.: ФиС, 1976. Т. 1, с. 85.

8 Фирилёва Ж.Е. Сайкина Е.Г. Фитнес-данс. С.-П.2007.

9 А.А. Потапчук, С.В. Матвеев , М.Д.Дидур Лечебная физкультура в детском возрасте

10