

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное
учреждение «Детский сад № 27»

606400, Нижегородская область, Балахнинский муниципальный район, г. Балахна, ул.
ЦКК, д. 33 тел. (88344) 6-56-31

Принято
Педагогическим советом
Протокол № 3
МБДОУ «Детский сад № 27»
от « 29 » 08 2025 г.



**ПРОГРАММА
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ФИТБОЛ-ГИМНАСТИКА»**

Направленность: физкультурно-спортивная

Возраст обучающихся: 4-5 лет

Срок реализации: 1 год

Разработала: Капронова И.А
педагог дополнительного
образования МБДОУ «Детский сад №27»

г. Балахна

2025 год

Содержание:

1.	Пояснительная записка	3
2.	Организационно-педагогические условия реализации дополнительной общеобразовательной программы	5
3.	Материально-техническое обеспечение	6
4.	Текущий контроль	7
5.	Формы промежуточной аттестации	7
6.	Учебный план	8
7.	Календарный учебный график	11
8.	Программа воспитания	13
9.	План воспитательной работы	15
10	Оценочные и методические материалы	16
11.	Список литературы	18

1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная программа «Фитбол-гимнастика» имеет **физкультурно-спортивную направленность** и разработана в соответствии со следующими нормативными документами:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный закон Российской Федерации от 28.12.2022 № 568-ФЗ «О внесении изменений в отдельные законодательные акты Российской Федерации и признании утратившей силу части 3 статьи 3 Федерального закона «О внесении изменений в отдельные законодательные акты Российской Федерации в связи с принятием Федерального закона „О государственном (муниципальном) социальном заказе на оказание государственных (муниципальных) услуг в социальной сфере“»;
- Указ Президента Российской Федерации от 21.07.2020 № 474 "О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года";
- Указ Президента РФ от 09.11.2022 N 809 "Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей";
- Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 N 996-Р «Стратегия развития воспитания в России на период до 2025 года»;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 3 сентября 2019 г. N 467 "Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей" (с изменениями и дополнениями от 02.02.2021 г и 21.04.2023 г.);
- Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам";
- Приказ Минтруда РФ от 22.09.2021 N 652Н. "Об утверждении профессионального стандарта "Педагог дополнительного образования детей и взрослых";
- Постановление главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи»;
- Постановление главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 г. «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 "Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
- Положение об организации и осуществлении деятельности по дополнительным общеобразовательным программам-дополнительным общеразвивающим программам, утв. (приказ № 28 от 29.08.2023 г.);
- Порядок оказания платных образовательных услуг по реализации дополнительных общеобразовательных программ-дополнительных общеразвивающих программ МБДОУ «Детский сад № 27» (приказ № 35 от 23.12.2024), Лист изменений к Порядку оказания платных образовательных услуг по реализации дополнительных общеобразовательных программ-дополнительных общеразвивающих программ МБДОУ «Детский сад № 27» от (приказ № 33-ОД от 14.08.2025 г.).

Актуальность. В настоящее время многие дети дошкольном возрасте имеют проблемы с опорно-двигательным аппаратом. Большинство детей малоподвижные или, наоборот, сверхактивные. Они отличаются неустойчивой психикой и неразвитыми процессами саморегуляции. Часто болеют, имеют низкий уровень физического развития и, как следствие, слабый мышечно-связочный аппарат.

Современная педагогика требует от специалистов поиска новых подходов к организации физкультурно-оздоровительной работы с детьми. Одной из методик, отвечающих этим требованиям, является работа с фитболами (мячами).

Игры и упражнения с мячами помогают детям развивать самостоятельность, быстроту, ловкость движений и ориентировку в пространстве. Они включают в себя разнообразные двигательные действия: ходьбу, прыжки, бег, метание.

Двигательные действия с мячом могут выполняться разными способами, в сочетаниях, с изменением темпа и скорости. Это способствует комплексному развитию ребёнка, включая соматическое, интеллектуальное и физическое развитие. Кроме того, такие упражнения

Цель: формирование базовых двигательных умений и навыков в упражнениях с фитболами

Задачи:

Оздоровительные

- Укреплять мышечный корсет, формировать правильную осанку
- Развивать координацию движений и равновесие

Обучающие

- Дать детям представление о форме и физических свойствах фитбола, формировать «чувство мяча»;
- Учить правильной посадке на неподвижном мяче;
- Осуществлять страховку, вырабатывать навыки самостраховки;
- Обучать прыжкам сидя на фитболе;
- Разучивать динамические упражнения на фитболе из разных исходных положений
- Уменьшать площадь опоры о фитболе
- Разучивать комплексы ОРУ, музыкально-ритмические упражнения с мячом

Воспитательные

- Воспитание целенаправленной двигательной активности;
- Формирование нравственно - волевых качеств

2. Организационно-педагогические условия реализации Программы

Возраст учащихся, которым адресована программа 4-5 лет.

Занятия проводятся с сентября по май, 2 раза в неделю. Длительность их составляет 20 минут. Занятия проводятся фронтально.

Для них характерна традиционная трехчастная структура, объединяющая вводную, основную и заключительную части. Каждая часть решает определенные задачи, в соответствии с которыми подбираются и чередуются упражнения, продумывается методика их проведения.

Вводная часть направлена на повышение эмоционального настроя детей, активизацию их внимания и постепенную подготовку организма к более интенсивной работе. В этой части занятия необходимо заинтересовать воспитанников, сосредоточить их внимание, дать первоначальную нагрузку. В основной части занятия реализуются задачи обучения и закрепления двигательных умений и навыков, воспитания физических качеств, обогащение двигательного опыта детей. Заключительная часть занятия обеспечивает постепенное снижение эмоциональной и физической нагрузки.

Занятия с элементами фитбол-гимнастики отличаются от традиционных физкультурных спецификой применения ее средств.

В этой связи выделяются следующие варианты проведения физкультурных занятий с элементами фитбол-гимнастики.

1-й вариант – с включением средств фитбол-гимнастики в вводную и основную части занятия.

2 – вариант – с включением средств фитбол –гимнастики в основную часть занятия или в основную и заключительную.

3-й вариант – с включением средств фитбол-гимнастики в содержание всех трех частей занятия.

При подготовке к занятиям тщательно продумываются способы организации детей (фронтальный, поточный, реже индивидуальный) в зависимости от решаемых задач, возраста и уровня физической подготовленности. Занимающиеся с фитболами должны находиться на расстоянии 1-1,5 м друг от друга и от выступающих предметов в зале. Темп и продолжительность упражнений индивидуальны.

Средства фитбол-гимнастики: индивидуальные и коллективные игровые упражнения, и подвижные игры с использованием фитбола как предмета, который перемещают (прокатывают, подбрасывают, переносят и др.); как препятствие, которое преодолевают (бегают, перелезают, перешагивают и др.); как опоры, на которой прыгают, сидят, лежат и др.

Планируемые результаты освоения программы

- Развиты двигательные качества в соответствии с возрастными особенностями;
- Сформированы основные двигательные действиям с фитболом;
- Развита координация движений и равновесие;
- Укреплен мышечный корсет, сформирована правильная осанка;
- Развита мелкая и крупная моторика;
- Организм адаптирован к физической нагрузке.

2. Материально – техническое обеспечение:

№ п/п	Наименование	Количество
1.	Фитбол d 40- 45 см	по количеству детей
2.	Гимнастическая лента	2 шт
3.	Скамейки	3шт
4.	Кегли	6 шт
5.	Обручи	по количеству детей
6.	Кубики	по количеству детей
7.	Массажные мячики	по количеству детей
8.	Конусы	5 шт.
9.	Тоннель	1-2 шт.
10.	Гимнастические маты	по количеству детей
11.	Музыкальная колонка	1 шт.

4.Текущий контроль

Текущий контроль проводится на каждом занятии. Этот оценка качества усвоения изученного материала на занятии каждым ребенком. Результат фиксируется в «Журнале учета занятий» согласно критериям:

Критерии	Обозначение
Обучающийся полностью усвоил материал	П
Обучающийся частично усвоил материал	Ч
Обучающийся не усвоил материал	Р

5. Формы промежуточной аттестации

Промежуточная аттестация – это оценка качества освоения обучающимися дополнительной образовательной программы.

Промежуточная аттестация освоения обучающимися дополнительной образовательной программы «Фитбол-детям» проводится 2 раза в год по итогам завершения каждого модуля.

Аттестация проводится в форме наблюдения за выполнением задания. Результат фиксируется в протоколе, который хранится один год в методическом кабинете.

6.Учебный план:

Месяц	Основные задачи	Рекомендуемые упражнения	Количество академических часов
Модуль 1			
Сентябрь Октябрь Ноябрь	Научить сохранению правильной осанки при выполнении упражнений для рук и ног в сочетании с покачиваниями на фитболе.	<ul style="list-style-type: none"> - «Покачаемся» самостоятельно покачиваться на фитболе с опробованием установки: пятки давят на пол, спина прямая, через затылок, позвоночник и фитбол как бы проходит стержень; - «Разминка для боксера» в среднем темпе выполнять движения руками: в стороны — вверх — вперед — вниз. Выполнять прямыми руками круговое вращение в лучезапястных, локтевых и плечевых суставах. - «Качели» и.п.: сидя на фитболе. Выполнить: ходьбу на месте, не отрывая носков; ходьбу, высоко поднимая колени; - Подвижные игры» 	1 ч- теория 25 ч- практика
Модуль 2			
Декабрь Январь	Научить сохранению правильной осанки и тренировка равновесия и координации.	<ul style="list-style-type: none"> -««Веселые ножки» поочередно выставлять ноги на пятку вперед в сторону, руки на фитболе; - «Веселые ножки» поочередно выставлять ноги вперед, в сторону, на носок; -«Веселые ручки» то же упражнение с различными положениями рук: одна вперед, другая вверх; одна за голову, другая в сторону. - «Наклоны» наклоняться вперед, ноги врозь; - «Достань носок» наклониться вперед к выставленной ноге вперед с различными положениями рук; 	1 ч-теория 13 ч-практика

Февраль Март Апрель Май	Обучить ребенка упражнениям на сохранение равновесия с различными положениями на фитболе	<ul style="list-style-type: none"> - «Наклоны» и.п.: сидя на фитболе, ноги на полу. Наклоняться в стороны: руки на пояс, руки за головой, руки в стороны; - наклоняться к выставленной в сторону ноге с различными положениями рук; -«Пошагаем» и.п.: сидя на фитболе. В медленном темпе сделать несколько шагов вперед и лечь спиной на фитбол, сохраняя прямой угол между голенюю и бедром, пятки должны быть на полу, руки придерживают фитбол сбоку. Переступая ногами, вернуться в и.п.; -«Переход» и.п.: лежа на фитболе, руки в упоре на полу. Сделать несколько шагов руками вперед и назад. Затылок, шея, спина должны быть на прямой линии; -«Выше ноги» и.п.: лежа на животе на фитболе, ноги полусогнуты в стартовом положении на полу. Согнуть руки в локтях, ладонями вперед («крылышки»). Голову не поднимать; -«Махи ногами» и.п: лежа на животе на фитболе, руки на полу, ноги в стартовом положении. Поочередно поднимать ноги до горизонтали, руки должны быть согнуты, плечи — над кистями; - «Кит» и.п: то же. Поднимать поочередно ноги, сгибая в коленях; - «Вверх ногу» и.п: лежа на спине на полу, прямые ноги на фитболе. Выполнять поочередно махи прямой ногой вверх; - «Лесенка» и.п: лежа на спине, на полу, руки вдоль туловища, ноги стопами опираются на фитбол. Поочередные махи согнутой ногой; - выполнить два предыдущих упражнения из и.п. руки за голову. - «Покачаемся» и.п: сидя на полу с согнутыми ногами боком к фитболу. Облокотиться на фитбол, придерживая руками, расслабить мышцы шеи, спины, положить голову на фитбол и в таком положении покачаться; - «Наклоны» и.п: сидя на полу спиной к фитболу, придерживая его сзади руками. Расслабить мышцы шеи и спины, положить 	32 ч- практика
----------------------------------	--	---	----------------

	голову на фитбол и покачиваться влево, вправо. -Подвижные игры	
Общее количество академических часов теория/ практика	2/70	
Длительность одного занятия	20 минут	
Количество занятий в неделю / объем учебной нагрузки (мин.)	2/40 минут	

7. Календарный учебный график

№ п/п	Месяц Тема/ неделя	Модуль 1																январь		
		сентябрь				октябрь				ноябрь				декабрь				январь		
		I	II	III	IV	I	II	III	IV	V	I	II	III	IV	I	II	III	IV	I	II
1.	«В траве сидел кузнечик»	2																		
2.	«Пустое место»		2																	
3.	«Утки и охотник»			2																
4.	«Лиса и тушканчики»				2															
5.	«Мяч – опора»					2														
6.	«Лошадки и волк»						2													
7.	«Мы — веселые ребята»							2												
8.	«Веселые путешественники»								2											
9.	«Прятки»									2										
10.	«Игра с мячом»										2									
11.	«Лесные жители»											2								
12.	«В гости к елке»												2							
13.	«Волшебный мяч»												2							
14.	«Игра с мячом»													2						
15.	«Непослушные мячи»														2					
16.	«Пингвины на льдине»															2				
17.	«Не пропусти мяч»																2			
18.	«Успей передать»																	2		
19.	«Быстрая гусеница»																	2		
20.	«Угадай, кто сидит на мяче»																		2	

Модуль 2																	
	Месяц/ неделя	февраль				март				апрель				май			
		I	II	III	IV	I	II	III	IV	I	II	III	IV	I	II	III	IV
21.	«Хлоп-топ»	2															
22.	«Ушастый нянь»		2														
23.	«Вместе весело шагать»			2													
24.	«Необычное приключение»				2												
25.	«Здравствуй, солнце!»					2											
26.	«Буратино»						2										
27.	«Веселые затейники»							2									
28.	«Веселое путешествие»								2								
29.	«Капельки- подружки»									2							
30.	«Ручеек»										2						
31.	«Ветер»											2					
32.	«Волшебный сон»												2				
33.	«Сделай фигуру»													2			
34.	«Лови мяч»														2		
35.	«Мой друг- фитбол»															2	
36.	«Вот как мы умеем»																2

9. Программы воспитания.

Цели и задачи воспитания.

Цель воспитания в ДОО – личностное развитие каждого ребёнка с учётом его индивидуальности и создание условий для позитивной социализации детей на основе традиционных ценностей российского общества, что предполагает:

- формирование первоначальных представлений о традиционных ценностях российского народа, социально приемлемых нормах и правилах поведения;
- формирование ценностного отношения к окружающему миру (природному и социокультурному), другим людям, самому себе;
- становление первичного опыта деятельности и поведения в соответствии с традиционными ценностями, принятыми в обществе нормами и правилами.

Задачи воспитания в ДОО:

- содействовать развитию личности, основанному на принятых в обществе представлениях о добре и зле, должном и недопустимом;
- способствовать становлению нравственности, основанной на духовных отечественных традициях, внутренней установке личности поступать согласно своей совести;
- создавать условия для развития и реализации личностного потенциала ребёнка, его готовности к творческому самовыражению и саморазвитию, самовоспитанию;
- осуществлять поддержку позитивной социализации ребёнка посредством проектирования и принятия уклада, воспитывающей среды, создания воспитывающих общинностей;
- формирование общей культуры личности ребенка, в том числе ценностей здорового и устойчивого образа жизни, инициативности, самостоятельности и ответственности, активной жизненной позиции;
- поддержка традиций дошкольного учреждения в проведении социально значимых образовательных и досуговых мероприятий.

Целевые ориентиры воспитания детей на этапе завершения освоения программы.

Направления воспитания	Ценности	Целевые ориентиры
Патриотическое Родина, природа	Родина, природа	Любящий свою малую родину и имеющий представление о своей стране - России, испытывающий чувство привязанности к родному дому, семье, близким людям.
Духовно-нравственное	Жизнь, милосердие, добро	Различающий основные проявления добра и зла, принимающий и уважающий традиционные ценности, ценности семьи и общества, правдивый, искренний, способный к сочувствию и заботе, к нравственному поступку. Способный не оставаться равнодушным к чужому горю, проявлять заботу; Самостоятельно различающий

		основные отрицательные и положительные человеческие качества, иногда прибегая к помощи взрослого в ситуациях морального выбора.
Социальное	Человек, семья, дружба, сотрудничество	Проявляющий ответственность за свои действия и поведение; принимающий и уважающий различия между людьми. Владеющий основами речевой культуры. Дружелюбный и доброжелательный, умеющий слушать и слышать собеседника, способный взаимодействовать со взрослыми и сверстниками на основе общих интересов и дел.
Познавательное	Познание	Любознательный, наблюдательный, испытывающий потребность в самовыражении, в том числе творческом. Проявляющий активность, самостоятельность, инициативу в познавательной, игровой, коммуникативной и продуктивных видах деятельности и в самообслуживании. Обладающий первичной картиной мира на основе традиционных ценностей.
Физическое и оздоровительное	Здоровье, жизнь	Понимающий ценность жизни, владеющий основными способами укрепления здоровья - занятия физической культурой, закаливание, утренняя гимнастика, соблюдение личной гигиены и безопасного поведения и другое; стремящийся к сбережению и укреплению собственного здоровья и здоровья окружающих. Проявляющий интерес к физическим упражнениям и подвижным играм, стремление к личной и командной победе, нравственные и волевые качества. Демонстрирующий потребность в двигательной деятельности. Имеющий представление о некоторых видах спорта и активного отдыха.
Трудовое	Труд	Понимающий ценность труда в семье и в обществе на основе уважения к людям труда, результатам их деятельности. Проявляющий трудолюбие при выполнении поручений и в самостоятельной деятельности.
Эстетическое	Культура и красота	Способный воспринимать и чувствовать прекрасное в быту, природе, поступках, искусстве. Стремящийся к отображению прекрасного в продуктивных видах деятельности.

10. План воспитательной работы

Событийные мероприятия планируются на основе традиционных ценностей российского общества, Указа Президента РФ о теме предстоящего календарного года и событий в РФ, календаря образовательных событий, календаря профессиональных праздников.

Направления воспитания	Тематика мероприятия	Сроки проведения
Патриотическое	День снятия блокады Ленинграда	27 января
	День защитника Отечества	23 февраля
	День Победы	9 мая
Духовно-нравственное	Международный день пожилых людей	1 октября
	День защиты животных	4 октября
	Международный день инвалидов	3 декабря
Социальное	Международный женский день	8 марта
	День смеха	1 апреля
	День отца в России	20 октября
	День народного единства	4 ноября
	День матери в России	24 ноября
Познавательное	День космонавтики	12 апреля
	Международный день Земли	22 апреля
	День Государственного герба РФ	30 ноября
	День Конституции Российской Федерации	12 декабря
Физическое и оздоровительное	День зимних видов спорта в России	7 февраля
	Всемирный день здоровья	7 апреля
Трудовое	Праздник Весны и Труда	1 мая
	День воспитателя и всех дошкольных работников	27 сентября
Эстетическое	Всемирный день театра	27 марта
	День знаний	1 сентября
	Новый год	31 декабря

11.Оценочные и методические материалы:

Педагогическая диагностика проводится 2 раза в год по итогам завершения каждого модуля.

Обозначения	Критерии
П	Уверенно самостоятельно выполняет движения на фитболе. Сохраняет равновесие. Выполняет указания инструктора. Легко реагирует на сигналы. Стремиться к ведущей роли в подвижных играх.
Ч	С помощью воспитателя выполняет движения уверенно. Действует по указанию инструктора в общем темпе. Выполняет правила в подвижных играх. Может сохранять равновесие, выполняя упражнения на фитболе
Р	Упражнения с фитболом выполняет с напряжением. Координация движений низкая. Равновесие на фитболе не сохраняется. Медленный темп выполнения. В подвижных играх охотно участвует. Нуждается в дополнительной индивидуальной работе.

Обработка результатов промежуточной аттестации:

П - Программа освоена в полном объёме.

Ч - Программа частично освоена

Р - Освоение программы находится на стадии формирования

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад № 27» (МБДОУ «Детский сад № 27»)

ПРОТОКОЛ № 1

промежуточной аттестации по завершению Модуля 1

программы дополнительного образования «Фитбол - гимнастика» (для детей 4-5 лет)

Форма проведения: наблюдение

Педагогический работник, реализующий программу дополнительного образования:

ФИО

ФИО ребенка	Уверенно самостоятельно выполняет движения на фитболе. Сохраняет равновесие. Выполняет указания инструктора. Легко реагирует на сигналы. Стремиться к ведущей роли в подвижных играх. (П)	С помощью воспитателя выполняет движения уверенно. Действует по указанию инструктора в общем темпе. Выполняет правила в подвижных играх. Может сохранять равновесие, выполняя упражнения на фитболе (Ч)	Упражнения с фитболом выполняет с напряжением. Координация движений низкая. Равновесие на фитболе не сохраняется. Медленный темп выполнения. В подвижных играх охотно участвует. Нуждается в дополнительной индивидуальной работе. (Р)
Всего:			

Дата проведения промежуточной аттестации: « ____ » _____ г.

Педагогический работник, реализующий дополнительную общеобразовательную программу:

12. Методическое обеспечение:

1. Власенко Н.Э. «Фитбол- гимнастика в физическом воспитании детей дошкольного возраста (теория, методика, практика). СПб: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2018. -112 с.
2. Власенко Н.Э. Физическое воспитание и оздоровление дошкольников средствами фитбол –гимнастики //Европейский туризм: тенденции развития: сборник научных статей /под науч. ред. Т.А. Лопатик. – Минск: Бест-принт, 2012. – С. 80-85.
3. Власенко Н.Э. Фитнес для дошкольников. – Мозырь: Содействие, 2008. - 120 с.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 208744631447614036545032762199276272953274060073

Владелец Лизун Татьяна Юрьевна

Действителен с 24.12.2024 по 24.12.2025