

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 » 05 2025 г.

Утверждаю Заведующий МБДОУ
«Детский сад № 27»

Т.Ю. Лизун
Приказ № 29-05 от « 29 » 05 2025 г.

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

Направленность: физкультурно-спортивная

Возраст обучающихся: 3-4 лет

Срок реализации: 1 год

Разработала: Капранова 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	6
3.	Материально-техническое обеспечение	8
4.	Текущий контроль	9
5.	Формы промежуточной аттестации	9
6.	Учебный план	10
7.	Календарный учебный график	12
8.	Программа воспитания	14
9.	План воспитательной работы	15
10	Оценочные и методические материалы	16
11.	Список литературы	18

1. Пояснительная записка

Дошкольный возраст является наиболее важным для формирования двигательных навыков и физических качеств, так как в этот период наиболее интенсивно развиваются различные органы и системы. В этом возрасте интенсивно созревает мозжечок, подкорковые образования, кора, улучшается способность к анализу движений сверстников. Именно этим требованиям отвечает методика работы с фитбол -мячами. Совместная работа двигательного, вестибулярного, зрительного и тактильного анализаторов, которые включаются при выполнении упражнений на мяче, усиливает эффект занятий.

Фитбол-гимнастика – это занятия на больших упругих мячах. Фитбол-гимнастика способствует (Казанская А. В., Пикалева Е. Ю., 2001):

- Развитию двигательных качеств;
- Обучению основным двигательным действиям;
- Развитию и совершенствованию координации движений и равновесия;
- Укреплению мышечного корсета, созданию навыков правильной осанки;
- Улучшению функционированию сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- Нормализации работы нервной системы, стимуляции нервно-психического развития;
- Улучшению кровоснабжения позвоночника, суставов и внутренних органов, устранению венозного застоя;
- Улучшению коммуникативной и эмоционально-волевой сферы;
- Стимуляции развития анализаторных систем, проприоцептивной чувствительности (позволяющая человеку ощущать положения и движения конечностей)

Актуальность Фитбол-гимнастика — это инновационный подход к физическому воспитанию и коррекции осанки. В процессе занятий дети не только укрепляют своё тело, но и познают окружающий мир, учатся любить его и уверенно действовать в нём.

Умение красиво двигаться приносит детям истинное удовольствие и радость. Они быстро восстанавливают силы и снова готовы активно работать.

Растягивая мышцы, мы стимулируем двигательную активность, улучшаем подвижность суставов и способствуем быстрому восстановлению после травм и заболеваний, связанных с нервным перенапряжением.

Занятия с фитболом помогают детям расслабиться, снять стресс и негативные эмоции, а также улучшить самочувствие.

Фитбол-гимнастика — это спортивно-оздоровительный процесс, который осуществляется через совместную деятельность педагога и детей, а также детей друг с другом.

Программа дополнительного образования «Фитбол-детям» 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.).

Направленность программы – физкультурно-спортивная.

Цель: развивать физические качества и укреплять здоровье детей, используя эффективность методики комплексного воздействия упражнений на фитбол-мячах, освоение простейших элементов фитбол – гимнастики.

Задачи:

Оздоровительные

- Укреплять мышечный корсет, формировать правильную осанку
- Развивать координацию движений и равновесие
- Тренировать вестибулярный аппарат.

Обучающие

- Создавать представление о форме и физических свойствах фитбола, формировать «чувство мяча»;
- Учить правильной посадке на неподвижном мяче;
- Разучивать динамические упражнения на фитболе в исходных положениях сидя и лежа на мяче;
- Осуществлять страховку, вырабатывать навыки самостраховки;
- Обучать прыжкам сидя на фитболе;

Воспитательные

- Формировать устойчивый интерес к двигательной деятельности;
- Воспитывать нравственно-волевые качества
- Воспитывать нравственно-волевые качества личности, отзывчивость, дисциплинированность, взаимопомощь, ответственность, самостоятельность.

2. Организационно-педагогические условия реализации Программы

Возраст учащихся, которым адресована программа 3-4 лет.

Форма обучения- очная.

Объем и срок освоения программы: программа рассчитана на один учебный год (сентябрь-май), общее количество учебных часов для освоения программы – 62 часов.

Программа реализуется на платной основе.

Режим занятий: 2 раз в неделю в группе до 12 человек. Продолжительность занятия 15 минут. Занятия проходят в малых группах, что дает возможность дифференцированного подхода к обучению каждого ученика с учетом его индивидуальных способностей

Программа кружка обладает традиционной трехчастной структурой, включающей вводную, основную и заключительную. 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.

Планируемые результаты освоения программы

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

3. 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. Это 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 завершению 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	Дать представления о форме и физических свойствах фитбола.	- «Колобок» прокатывания фитбола: по полу; по скамейке; змейкой между ориентирами, вокруг ориентиров; - «Веселый мяч» передача фитбола друг другу, броски фитбола; - игры с фитболом: «Догони мяч», «Попади мячом в цель», «Докати мяч»	1 ч- теория 17 ч- практика
Ноябрь - январь	Обучить правильной посадке на фитболе.	-«Стульчик» сидя на фитболе у твердой опоры, проверить правильность постановки стоп (должны быть прижаты к полу и параллельны друг другу); - сидя на фитболе, в медленном темпе выполнять упражнения для плечевого пояса, например: а) повороты головы вправо—влево; б) поочередное поднятие рук вперед-вверх — в сторону; в) поднятие и опускание плеч; г) скольжение руками по поверхности фитбола; д) сгибание рук к плечам, сжав кисти в кулаки, руки в стороны; е) по сигналу встать, обежать вокруг мяча, придерживая его рукой. - игры с фитболом: «Догони мяч», «Толкай ладонями», «Толкай развернутой ступней»	1 ч-теория 21 ч-практика
Модуль 2			
Февраль- март	Учить базовым положениям при выполнении упражнений в исходном положении (сидя, лежа, стоя на коленях).	-«Руки в стороны» и.п.: стоя лицом к мячу. На счет 1-2 присели, прямые руки на фитболе, колени в стороны, спина прямая; на 3-4 встали, руки в стороны; -«Бег в рассыпную» по сигналу все разбегаются в рассыпную и бегают между фитболами, по следующему сигналу подбегают к своим фитболам и приседают. Это положение можно принимать парами у одного фитбола лицом друг к другу; -«Приседания «и.п.: — упор, стоя на коленях лицом к фитболу, руки на фитболе. На счет 1 — присесть на пятки, фитбол прижать к коленям; на счет 2 — вернуться в и.п.; -«Горка» и.п.: лежа на спине, на полу, прямые ноги на фитболе, опора на пятки.	17 ч- практика

		<p>- «Покачивание» Покачивать фитбол ногами вправо-влево, руки вдоль туловища. Упражнение можно делать парами с одним фитболом, располагаясь зеркально;</p> <p>-«Шагаем по фитболу» и.п.: лежа на спине на полу, ноги прямые на фитболе. Приподнимать таз от пола. Упражнение можно выполнять одновременно парами, располагаясь зеркально; делать маленькие шаги по поверхности фитбола вперед-назад;</p> <p>- «Переходы» переходы из положения упор сидя, фитбол на прямых ногах, прокатывая фитбол к груди, лечь на спину. Аналогичным способом вернуться в и.п.;</p> <p>- «Подними фитбол» и.п.: лежа на спине на полу, ногами обхватить фитбол. Согнуть колени и сжать фитбол. Можно выполнить поочередно вдвоем. То же — в положении сидя;</p> <p>- и.п.: лежа на спине на полу, согнутые в коленях ноги — на фитболе, руки за головой. Поднять верхнюю часть туловища к коленям. Можно выполнять одновременно вдвоем;</p> <p>- «Передача» и.п.: лежа на спине на полу, прямые ноги вместе, руки вытянуты за головой, фитбол — в руках. Передавать фитбол из рук в ноги и наоборот;</p> <p>- «Перекат» и.п.: стоя на полу на коленях лицом к фитболу. Разгибая ноги, сделать перекат в положение на живот на фитболе. Ноги и руки упираются в пол.</p> <p>Подвижные игры</p>	
Апрель-май	Закрепление и совершенствование достигнутых результатов: полученных теоретических знаний, навыка правильной осанки, выполнения упражнений	Закрепление и совершенствование упражнений. Разучивание под музыку комплекс общеразвивающих упражнений. Подвижные сюжетные игры с фитболами.	16 ч- практика
Общее количество академических часов теория/ практика			2/71
Длительность одного занятия			15 минут
Количество занятий в неделю / объем учебной нагрузки (мин.)			2/30 минут

7. Календарный учебный график

Модуль 1																					
№ п/п	Тема	сентябрь				октябрь				ноябрь				декабрь				январь			
		I	II	III	IV	I	II	III	IV	I	II	III	IV	I	II	III	IV	I	II	III	IV
1.	«Это что за чудо-мяч?»	2																			
2.	«В гости к мячикам большим»		2																		
3.	«Веселые мячики»			2																	
4.	«Мячик гуляет»				2																
5.	«Прокати и не задень»					2															
6.	«Воробышки играют»						2														
7.	«В гости к мишке»							2													
8.	«Мишка играет»								2												
9.	«На прогулку»									2											
10.	«Мы гуляем и играем»										2										
11.	«Паровозик»											2									
12.	«В гости к ели»												2								
13.	«Зайчата»													2							
14.	«Мишка – шалунишка»														2						
15.	«Веселые мышата»															2					
16.	«Кузнечики»																2				
17.	«Солнышко и тучки»																	2			
18.	«Веселые машинки»																		2		
19.	«Мы топаем ногами»																			2	
20.	«Комары и лягушки»																				2

		февраль				март					апрель				май			
		I	II	III	IV	I	II	III	IV	V	I	II	III	IV	I	II	III	IV
21.	«Мяч –опора»	2																
22.	«Мяч –качалка»		2															
23.	«Мяч, который скачет»			2														
24.	«Зайчики»				2													
25.	«Ушастый нянь»					2												
26.	«Вместе с мячиком»						2											
27.	«Бусины»							2										
28.	«Кошечка»								2									
29.	«В траве сидел кузнечик»									1								
30.	«Веселый мяч»										2							
31.	«Вместе с мячом»											2						
32.	«В гостях»												2					
33.	«Удивительный мяч»													2				
34.	«Мостик»														2			
35.	«Игра с мячом»															2		
36.	«Мой веселый мяч»																2	
37.	«Вот, что мы умеем»																	2

8. 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 общностей;
- 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.

9. 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 защитника Отечества	23 февраля
Духовно-нравственное	День защиты детей	1 июня
Социальное	Международный женский день	8 марта
Познавательное	День Государственного флага Российской Федерации	22 августа
Физическое и оздоровительное	Всемирный день здоровья	7 апреля
Трудовое	День воспитателя и всех дошкольных работников	27 сентября
Эстетическое	Новый год	31 декабря

10. 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 3- 4лет)

Форма проведения: наблюдение

Педагогический работник, реализующий программу дополнительного образования:

ФИО

№ п/п	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:

11.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.
4. Овчинникова Т. С, Потапчук А. А. Двигательный игротренинг для дошкольников. — СПб.: Речь; М.: Сфера, 2009. 176 с.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 208744631447614036545032762199276272953274060073

Владелец Лизун Татьяна Юрьевна

Действителен с 24.12.2024 по 24.12.2025