

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 27»

Принято
Педагогическим советом
Протокол № 3
МБДОУ «Детский сад № 27»
от «29» 08 2024 г.

Утверждаю Заведующий МБДОУ
«Детский сад № 27»

Приказ № 15-00 от «29» 08 2024 г.



**ПРОГРАММА
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«Фитбол - гимнастика»**

ДЛЯ ДЕТЕЙ 5 - 6 лет

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

г. Балахна

Содержание:

1.	Пояснительная записка	3
2.	Организационно-педагогические условия реализации дополнительной общеобразовательной программы	5
3.	Материально-техническое обеспечение	5
4.	Текущий контроль	6
5.	Формы промежуточной аттестации	6
6.	Учебный план	7
7.	Календарный учебный график	9
8.	Рабочая программа	11
9.	Программа воспитания	13
10.	План воспитательной работы	15
11.	Оценочные и методические материалы	15
12.	Список литературы	17

1. Пояснительная записка

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 оказании платных дополнительных образовательных услуг МБДОУ «Детский сад № 27» от 29.08.2023

Направленность программы – физкультурно-спортивная.

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)

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

Задачи:

Оздоровительные

- Укреплять мышечный корсет, формировать правильную осанку
- Увеличивать амплитуду движений в суставах и позвоночнике
- Повышать активность сенсорных систем
- Тренировать вестибулярный аппарат.

Обучающие

- Разучивать динамические упражнения на фитболе из разных исходных положений
- Уменьшать площадь опоры о фитбол
- Разучивать комплексы ОРУ, музыкально-ритмические упражнения с мячом
- Увеличивать вариативность гимнастических упражнений и подвижных игр с фитболом
- Создавать условия для творческого совершенствования техники двигательных действий с мячом.
- Осуществлять страховку, вырабатывать навыки самостраховки

Воспитательные

- Стимулировать детское экспериментирование и познавательную мотивацию в двигательной деятельности
- Воспитывать нравственно волевые качества

2. Организационно-педагогические условия реализации Программы

Занятия проводятся с октября по май, 2 раза в неделю. Длительность их составляет 25 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 настроения 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: динамические упражнения, направленные на воспитание физических качеств и совершенствование двигательных способностей ребенка; комплексы фитбол - аэробики и общеразвивающих упражнений, музыкально-ритмичные импровизации с мячами, подвижные игры с фитболами творческой направленности, креативные двигательные задания и др.

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 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	№ п/п	Виды, формы деятельности	Количество академических часов за учебный год
Модуль 1			
	1.	«Давайте познакомимся»	2 ч
	2.	«Веселая физкультура»	2 ч
	3.	«Мой веселый мяч»	2 ч
	4.	«Игра и мяч»	2 ч
	5.	«Волшебный мяч»	2 ч
	6.	«Ушастый нянь»	2 ч
	7.	«Цапля»	2 ч
	8.	«Два веселых гуся»	2 ч
	9.	«Веселая физкультура»	2 ч
	10.	«Маленькие гимнасты»	2 ч
	11.	«Ты катись, веселый мяч»	2 ч
	12.	«Вот, что мы умеем»	2 ч
	13.	«Прыг-скок»	2 ч
	14.	«Мяч и танцы»	2 ч
	15.	«Мы - артисты»	2 ч
Модуль 2			
Февраль-май	16.	«Удивительный мяч»	2 ч
	17.	«Сказки»	2 ч
	18.	«В гостях у сказки»	2 ч
	19.	«1,2,3,4, 5 – начинаем мы играть»	2 ч
	20.	«Чтобы сильным стать»	2 ч

	21.	«Топ-хлоп»	2 ч
	22.	«В гостях у кота»	2 ч
	23.	«В траве сидел кузнечик»	2 ч
	24.	«Космонавты»	2 ч
	25.	«Фантазеры»	2 ч
	26.	«Давай посоревнуемся»	2 ч
	27.	«Мы в лес пойдем»	2 ч
	28.	«Веселые путешественники»	2 ч
	29.	«Циркачи»	2 ч
	30.	«Волшебный мяч»	2 ч
	31.	«Вот, что мы умеем»	2 ч
Итого (академических часов):			62 часа
Длительность одного занятия			25 минут
Количество занятий в неделю / объем учебной нагрузки (мин.)			2/50 минут

7.Календарный учебный график:

№ п/п	Тема	Октябрь			Ноябрь				Декабрь				Январь			
		I	II	III	I	II	III	IV	I	II	III	IV	I	II	III	IV
1.	«Давайте познакомимся»	2														
2.	«Веселая физкультура»		2													
3.	«Мой веселый мяч»			2												
4.	«Игра и мяч»				2											
5.	«Волшебный мяч»					2										
6.	«Ушастый нянь»						2									
7.	«Цапля»							2								
8.	«Два веселых гуся»								2							
9.	«Веселая физкультура»									2						
10.	«Маленькие гимнасты»										2					
11.	«Ты катись, веселый мяч»											2				
12.	«Вот, что мы умеем»												2			
13.	«Прыг-скок»													2		
14.	«Мяч и танцы»														2	

15.	«Мы артисты»																2
Модуль 2																	
№ п/п	Тема	Февраль				Март				Апрель				Май			
		I	II	III	IV	I	II	III	IV	I	II	III	IV	I	II	III	IV
16.	«Удивительный мяч»	2															
17.	«Сказки»		2														
18.	«В гостях у сказки»			2													
19.	«1,2,3,4,5 – начинаем мы играть»				2												
20.	«Чтобы сильным стать»					2											
21.	«Топ-хлоп»						2										
22.	«В гостях у кота»							2									
23.	«В траве сидел кузнечик»								2								
24.	«Космонавты»									2							
25.	«Фантазеры»										2						
26.	«Давай посоревнуемся»											2					
27.	«Мы в лес пойдем»												2				
28.	«Веселые путешественники»													2			
29.	«Циркачи»														2		
30.	«Волшебный мяч»															2	

31.	«Вот, что мы умеем																2
-----	--------------------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---

8. Рабочая программа

Месяц	Тема	Задачи	Материалы
Октябрь	«Давайте познакомимся» «Веселая физкультура» «Мой веселый мяч» «Игра и мяч»	Дать детям представление о форме и физических свойствах фитбола, формировать «чувство мяча» Учить принимать и сохранять оптимальное положение всех звеньев тела в исходном положении, сидя на неподвижном фитболе (центр тяжести ребенка совпадает с центром тяжести мяча, спина прямая, ноги врозь, стопы параллельно прижаты к полу. Осуществлять страховку, вырабатывать навыки самостраховки	Фитболы по количеству детей Шнуры, Гимнастическая скамейка, Обручи Конусы, Массажные мячики
Ноябрь	«Волшебный мяч» «Ушастый нянь» «Цапля» «Два веселых гуся»	Учить принимать и сохранять оптимальное положение всех звеньев тела в исходном положении, сидя на неподвижном фитболе (центр тяжести ребенка совпадает с центром тяжести мяча, спина прямая, ноги врозь, стопы параллельно прижаты к полу. Разучивать динамические упражнения на фитболе в исходных положениях сидя и лежа на мяче Осуществлять страховку, вырабатывать навыки самостраховки	Фитболы по количеству детей, Кегли Обручи Кубики Стойки Массажные мячики
Декабрь	«Веселая физкультура» «Маленькие гимнасты» «Ты катись, веселый мяч» «Вот, что мы умеем»	Разучивать комплексы ОРУ, музыкально-ритмические упражнения с мячом Обучать прыжкам сидя на фитболе, умению удерживать динамическое равновесие во всех фазах прыжка (отталкивание, полете, приземлении) Учить отталкиваться тазом от фитбола, а не ногами от пола Осуществлять страховку, вырабатывать навыки самостраховки	Фитболы по количеству детей, Шнуры Гимнастическая скамейка Обручи Конусы Массажные мячики

Январь	«Прыг-скок» «Мяч и танцы» «Мы - артисты»	Уменьшать площадь опоры на фитбол Стимулировать детское экспериментирование и познавательную мотивацию в двигательной деятельности	Фитболы по количеству детей, Стойки Обручи, Гимнастическая скамейка Массажные мячики
Февраль	«Удивительный мяч» «Сказки» «В гостях у сказки» «1,2,3,4, 5 – начинаем мы играть»	Закреплять двигательные умения с мячом, повышая требования к результату действия. Увеличивать вариативность гимнастических упражнений и подвижных игр с фитболами. Развивать способность свободно управлять отдельными частями своего тела и перемещать их в пространстве, согласовывать движения во времени и контролировать степень их правильности	Фитболы по количеству детей Набивные мешочки Ленты Массажные мячики
Март	«Чтобы сильным стать» «Топ-хлоп» «В гостях у кота» «В траве сидел кузнечик»	Увеличивать амплитуду и скорость движения, поточное выполнение упражнений в различных связках и комбинациях, использовать дополнительные предметы для усложнения техники двигательных действий с фитболами	Фитболы по количеству детей Набивные мешочки Ленты Массажные мячики
Апрель	«Космонавты» «Фантазеры» «Давай посоревнуемся» «Мы в лес пойдем»	Согласовывать двигательные действия при выполнении общеразвивающих и музыкально-ритмичных упражнений с фитболами, соблюдая заданный темп, ритм и направления. Поддерживать и поощрять изобретение детьми интересных и оригинальных гимнастических и игровых упражнений с фитболами.	Фитболы по количеству детей Обручи Ленты Гимнастическая скамейка Массажные мячики
Май	«Веселые путешественники» «Циркачи» «Волшебный мяч» «Вот, что мы умеем»	Совершенствовать гимнастические упражнения и подвижные игры с фитболами. Поддерживать и поощрять изобретение детьми интересных и оригинальных гимнастических и игровых упражнений с фитболами.	Фитболы по количеству детей Шнуры Обручи Конусы, Массажные мячики

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 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.

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 защитника Отечества	23 февраля
	День Победы	9 мая
Социальное	Международный женский день	8 марта
	День смеха	1 апреля
	День отца в России	16 октября
	День матери в России	24 ноября
Познавательное	День космонавтики	12 апреля
	Международный день Земли	22 апреля
	День Государственного герба РФ	30 ноября
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
	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 объеме.

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

ФИО ребенка	Уверенно самостоятельно выполняет движения на фитболе. Сохраняет равновесие. Выполняет указания инструктора. Легко реагирует на сигналы. Стремится 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. 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