

ПРИНЯТО
На заседании
Педагогического совета
Протокол №1 от «22» августа 2024 г.



УТВЕРЖДЕНО
приказом заведующего
МБДОУ «Детский сад №215»
И.В. Болишина
Документов
Приказ от «26» августа 2024 № 74-осн

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения
«Детский сад №215»
«Фитбол – гимнастика»

Направленность: физкультурно-спортивная
Срок реализации: 8 месяцев
Возраст обучающихся: 3-7 лет
Автор-составитель: Прасолова Светлана
Сергеевна

Барнаул, 2024

СОДЕРЖАНИЕ

Раздел 1.	Комплекс основных характеристик программы	3
1.1.	Пояснительная записка	3
1.2.	Цель и задачи программы	5
1.3.	Содержание программы (учебный план, расписание занятий)	6
1.4.	Перспективно-тематическое планирование по футбол-гимнастике	9
1.5.	Планируемые результаты по реализации рабочей программы	17
Раздел 2.	Комплекс организационно-педагогических условий	17
2.1.	Календарный учебный график	17
2.2.	Кадровое обеспечение программы	18
2.3.	Формы аттестации	19
2.4.	Оценочные материалы и формы подведения итогов	19
2.5.	Материальное и методическое обеспечение реализуемой программы	19
	Список литературы	23
	Лист дополнений и изменений	24

Раздел 1 «Комплекс основных характеристик программы»

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная программа Фитбол-гимнастика для детей от 3-5 лет, 5-7 лет (далее - Программа) муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад №215» (далее – ДОО) разработана в соответствии со следующими нормативно-правовыми документами:

- Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ред.от 14.07.2022) (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.09.2022)

- Постановление Правительства Российской Федерации от 20.10.2021 №1802 «Об утверждении Правил размещения на официальном сайте образовательной организации в информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» и обновления информации об образовательной организации, а также о признании утратившими силу некоторых актов и отдельных положений некоторых актов Правительства Российской Федерации»,

- Приказ Федеральной службы по надзору в сфере образования и науки от 14.08.2020 №831 «Об утверждении требований к структуре официального сайта образовательной организации в информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» и формату представления информации».

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации"(вместе с "Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)")

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- Устав ДОО.

Программа рассчитана на 8 месяцев обучения, 34 рабочих недель (с 10.10.2024г. по 31.05 2025 г, занятия с детьми организуются – 2 раза в неделю, 8 раз в месяц, 64 раза в год. Возраст участников 3 – 5 лет, 5 – 7 лет.

Программа «Фитбол-гимнастика» имеет физкультурно-спортивную направленность, которая обладает целым рядом уникальных возможностей для работы по улучшению физического развития, физической подготовленности

детей дошкольного возраста, развитию ловкости, координации, глазомера, согласованности движений, воспитанию морально-волевых качеств.

Новизна программы заключается в том, что это практически единственный вид гимнастики, где в выполнение физических упражнений включаются совместно двигательный, вестибулярный, зрительный и тактильный анализаторы, что в геометрической прогрессии усиливает положительный эффект от занятий на фитболах. Мяч по своим свойствам многофункционален и поэтому может использоваться в комплексах упражнений фитбол-гимнастики как предмет, снаряд или опора.

Фитбол-гимнастика доступна детям любой категории: с ослабленным здоровьем, с низким уровнем развития физических качеств, с проблемами в эмоционально-волевой сфере.

Программа разработана для детей 3 – 5 лет, 5 – 7 лет и основывается на возрастных особенностях развития дошкольников.

Возрастная характеристика, контингента детей 3-4 лет.

3-х летний ребенок владеет основными жизненно важными движениями (ходьба, бег, лазание, действия с предметами). Возникает интерес к определению соответствия движений образцу. Дети испытывают свои силы в более сложных видах деятельности, но вместе с тем им свойственно неумение соизмерять свои силы со своими возможностями.

Моторика выполнения движений характеризуется более или менее точным воспроизведением структуры движения, его фаз, направления и т.д. К 4-м годам ребенок может без остановки пройти по гимнастической скамейке, руки в стороны; ударять мяч об пол и ловить его двумя руками (3 раза подряд); перекладывать по одному мелкие предметы (пуговицы, горошины и т.п.) с поверхности стола в небольшую коробку (правой рукой).

Начинает развиваться самооценка при выполнении физических упражнений, при этом дети ориентируются в значительной мере на оценку воспитателя.

Возрастная характеристика, контингента детей 4-5 лет.

В этом возрасте продолжается рост всех органов и систем, сохраняется потребность в движении. Двигательная активность становится целенаправленной, отвечает индивидуальному опыту и интересу, движения становятся осмысленными, мотивированными и управляемыми. Сохраняется высокая эмоциональная значимость процесса деятельности для ребенка, неспособность завершить ее по первому требованию. Появляется способность к регуляции двигательной активности. У детей появляется интерес к познанию себя, своего тела, его строения, возможностей. У детей возникает потребность действовать совместно, быстро, ловко, в едином для всех детей темпе; соблюдать определенные интервалы во время передвижения в разных построениях, быть ведущим. Уровень функциональных возможностей повышается. Позитивные изменения наблюдаются в развитии моторики. Дошкольники лучше удерживают равновесие.

Возрастная характеристика, контингента детей 5-6 лет.

Продолжается процесс окостенения скелета ребенка. Дошкольник более совершенно овладевает различными видами движений. Тело приобретает заметную устойчивость. Дети к 6 годам уже могут совершать пешие прогулки, но на небольшие расстояния. Шестилетние дети значительно точнее выбирают движения, которые им надо выполнить.

В период с 5 до 6 лет ребенок постепенно начинает адекватно оценивать результаты своего участия в играх соревновательного характера. Удовлетворение полученным результатом к 6 годам начинает доставлять ребенку радость, способствует эмоциональному благополучию и поддерживает положительное отношение к себе («я хороший, ловкий» и т.д.). Уже начинают наблюдаться различия в движениях мальчиков и девочек (у мальчиков - более прерывистые, у девочек – мягкие, плавные). К 6 годам совершенствуется развитие мелкой моторики пальцев рук.

Возрастная характеристика, контингента детей 6-7 лет.

У детей семи летнего возраста наблюдается незначительное увеличение массы тела и силы мускулатуры; окончание формирования изгибов шейно-грудного отдела позвоночника и свода стопы; интенсивное окостенение мелких костей кисти и пальцев рук; высокая подвижность суставов за счёт эластичности мышц, связок; совершенствование координации, устранение «лишних» движений; выработка характерной осанки; качественное изменение двигательной деятельности.

В этом возрасте следует особое внимание уделить выработке правильной осанки. Формирование осознанного самоконтроля ребёнка за положением своего тела. При его отсутствии велика вероятность деформации позвоночника.

У детей формируется способность к самоконтролю и правильной оценке процесса и результата собственных движений. Выполнение движений становится осмысленным и планируемым. Велик интерес детей к соревновательным компонентам совместных действий.

К семи годам должна быть развита способность, переносить статические нагрузки, сформировано умение самостоятельно и творчески использовать накопленный арсенал двигательных средств. Двигательная деятельность должна стать естественной потребностью каждого ребенка независимо от уровня его индивидуальной двигательной активности. От того, как будет организована работа с детьми по физической культуре, зависит, будет ли ребёнок физически готов к обучению в школе, и самое главное – его здоровье.

Срок освоения программы 8 месяцев в объеме 64 учебных часа.

Форма обучения по Программе - очная.

Организация образовательного процесса осуществляется в соответствии с учебным планом, состав группы постоянный.

1.2. Цель и задачи программы

Целью разработки программы является развитие двигательной деятельности у детей дошкольного возраста средствами фитбол-гимнастики, направленной на разработку и укрепление всех мышц тела.

Задачи:

Способствовать развитию опорно-двигательного аппарата (формировать правильную осанку, обеспечить профилактику плоскостопия);

Совершенствовать физические способности: развивать мышечную силу, подвижность в различных суставах (гибкость), выносливость, скоростные, силовые и координационные способности;

Развивать психические качества: внимание, память, воображение, умственные способности в соответствии с возрастными особенностями;

Развивать и функционально совершенствовать органов дыхания, кровообращения, сердечно-сосудистой и нервной систем организма;

Обогащать двигательный опыт для развития мышечной силы, гибкости, выносливости; скоростных, силовых и координационных способностей по средствам фитбол-гимнастики; упражнять в удерживании статических поз 5 – 10 секунд для детей 3 – 5 лет; 15- 20 секунд для детей– 5 – 7 лет;

Сопоставлять название основных поз с моделями их реализации;

Поддерживать инициативу детей в двигательной деятельности, эмоционального самовыражения, раскрепощённой и творчестве в движении.

1.3. Содержание программы

При разработке программы большое внимание уделялось программе Н.Э. Власенко – фитбол-гимнастика в физическом развитии детей дошкольного возраста (теория, методика, практика), программе Е.Г. Сайкиной, С.В. Кузьминой - Фитбол-аэробика для дошкольников «Танцы на мячах», пособию А.А. Потапчук, Т.С. Овчинниковой «Двигательный игротренинг для дошкольников».

Приоритет программы – привлечение детей к активной двигательной деятельности, направленной на сохранение и укрепление своего здоровья, развитие позитивного отношения к здоровому образу жизни средствами фитбол-гимнастики, здоровье сберегающих технологий, подвижных игр.

Основными условиями активной двигательной деятельности дошкольников и психоэмоционального комфорта реализации программы являются:

-воспитание у детей осознанного отношения к выполнению двигательных действий;

-создание условий для творчества и преобладания положительных эмоций на занятиях кружка;

-выполнение детьми движений с установкой на легкость и красоту на занятиях;

-создание оптимальных условий для каждого ребенка в процессе освоения двигательного опыта.

Программа направлена на создание условий развития детей, открывающих возможности для их позитивной социализации, их личностного развития, развития инициативы и творческих способностей на основе

сотрудничества с взрослыми и сверстниками и соответствующим возрасту видам деятельности.

Программа построена на позициях гуманно – личностного отношения к ребёнку.

При составлении учебного плана учитывалось соблюдение минимального количества дополнительной организованной образовательной деятельности на реализацию каждого комплекса упражнений с предельно допустимыми нагрузками. Часы групповой и индивидуальной образовательной деятельности входят в объем максимально допустимой нагрузки. Объем учебной нагрузки в течение недели определен в соответствии с санитарно-эпидемиологическими требованиями к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных учреждений.

Дополнительная образовательная деятельность проводится во вторую половину дня. Продолжительность занятия зависит от возраста детей и составляет у дошкольников 4 - 5 лет 15- 20 минут, у детей 5 – 7 лет 25-30 минут.

Учебно-тематический план

№	Наименование разделов	Темы	Количество часов		
			всего	теория	практика
1.	Основы знаний	Вводное занятие	1	1	
2.	Фитбол-гимнастика (общеразвивающая направленность)	Строевые упражнения	2		2
		Общеразвивающие упражнения	4		4
		Равновесие	2		2
		Базовые упражнения фитбол-гимнастики	5		5
3.	Фитбол-танец (танцевально-ритмическая направленность)	Ритмика	4		4
		Основы хореографии	2		2
		Танцевальные шаги	2		2
		Базовые шаги аэробики	2		2
		Комплексы танцевальных упражнений	4		4
4.	Фитбол-атлетика (общеукрепляющая направленность)	Упражнения направленные на развитие силы	4		4
		Упражнения направленные на развитие гибкости и подвижности суставов	2		2
		Упражнения направленные на развитие выносливости	2		2
5.	Фитбол-коррекция (коррекционно-профилактическая направленность)	Упражнения на формирование правильной осанки	6		6
		Упражнения для укрепления пальцев рук и	4		4

		развития мелкой моторики			
		Упражнение на дыхание, расслабление и релаксацию	4		4
6.	Фитбол-игра (игровая направленность)	Творческие и игровые задания	2		2
		Подвижные и музыкальные игры	10		10
7.	Контрольное занятие	Творческие и игровые задания	2		2
		Итого	64	1	63

Расписание занятий

Возрастная группа	Количество занятий в неделю	Количество занятий в месяц	Количество занятий в год	Время проведения
группа 4-5 лет	2	8	54	Вторник 15.05-15.25 Четверг 15.05-15.25
группа 5-6 лет	2	8	54	Вторник 15.35-16.00 Четверг 15.35-16.00
группа 5-7 лет	2	8	54	Вторник 16.10-16.40 Четверг 16.10-16.40

1.4. Перспективно-тематическое планирование по футбол-гимнастике

<i>Октябрь</i>				
	<i>1 неделя</i>	<i>2 неделя</i>	<i>3 неделя</i>	<i>4 неделя</i>
Задачи	освоение детьми мяча как оборудования: дать представление о форме и свойствах футбола.		Определить исходное состояние координационных способностей и костно-мышечной системы ребёнка посредством тестирования развития физических качеств и двигательных способностей.	
Подготовит. часть	Построение в шеренгу, обычная ходьба в обход, ходьба на носках, руки вверх, на пятках, руки на пояс, ходьба с остановкой по сигналу, принимая правильную осанку.		Построение в шеренгу, обычная ходьба в обход, ходьба на носках, руки в стороны, на пятках, руки на пояс, высоко поднимая колено, руки назад в замок, ходьба с остановкой по сигналу, принимая правильную осанку. Лёгкий бег в обход, через центр, змейкой.	
	Легкий бег в обход, через центр	Легкий бег в обход, змейкой		
Основная часть	Игр. упр. «Вперёд с мячом». Игр. упр. «Толкни и догони». Игр. упр. «Передача мяча по замкнутому кругу» Игр. упр. «Подбрось и поймай» Игр. упр. «Отбей и поймай»	Игр. упр. «Вперёд с мячом». Игр. упр. «Волчок». Игр. упр. «Колобок» Игр. упр. «Подбрось, поймай» Игр. упр. «Поймай мой мяч после отскока»	Подводящие упражнения и тест на определение статического равновесия. Подводящие упражнения и тест на определение силовой выносливости мышц брюшного пресса.	Подводящие упражнения и тест на определение гибкости. Подводящие упражнения и тест на определение силовой выносливости мышц спины.
	П/и «Боулинг» [11]		П/и «Тучи и солнышко»	П/и «Стоп, хоп, раз»
Заключ. часть	Комплекс дыхательной гимнастики		Игра малой подвижности «Крутятся вперёд колеса»	

Ноябрь

	<i>1 неделя</i>	<i>2 неделя</i>	<i>3 неделя</i>	<i>4 неделя</i>
Задачи	<ul style="list-style-type: none"> Обучить правильной посадке на фитболе, базовым положениям при выполнении упражнений с мячом в партере, различным исходным положениям на мяче (животе и спине), выполнять пружинистые движения на фитболе, не отрывая стоп от пола. Укрепление мышечного корсета, формирование навыка правильной осанки. 			
Подготовит. часть	Построение в шеренгу, обычная ходьба в обход, ходьба на носках, руки вверх, на пятках, руки на пояс, ходьба с остановкой по сигналу, принимая правильную осанку.		Построение в шеренгу, обычная ходьба в обход, ходьба на носках, руки на пояс, на пятках, руки в стороны, ходьба приставным шагом левым и правым боком, фиксируя на каждом выполненном шаге правильную осанку	
	Лёгкий бег в обход, через центр, змейкой в чередовании с ходьбой.			
Основная часть	Принимать положение сидя на фитболе руки на коленях, проверяя правильность постановки стоп Из исходного положения стойка на коленях, руки на фитболе принимать положение - сед на пятках, подкатывая мяч к коленям.	Приняв положение сидя на фитболе и проверив правильность постановки стоп выполнять лёгкие пружинистые движения на мяче, стопы прижаты к полу. Из исходного положения сед на пятках руки на мяче принимать положение стойка на коленях, затем на четвереньках фитбол под грудью.	Сидя на фитболе, в медленном темпе выполнять несложные упражнения для плечевого пояса: одновременное и поочерёдное поднятие и опускание плеч, сгибание рук к плечам, поднятие рук в стороны, вперёд.	Игровое упражнение «Выполняем упражненье»
	из и.п. лёжа животом на фитболе, руки и ноги в упоре на полу. принимать и удерживать положение лёжа на животе на фитболе, руки в упоре, нога приподнята параллельно полу Принимать и удерживать положения лёжа спиной на фитболе ноги в упоре на стопы, колени под углом 90°, прямые ноги в упоре на стопы. П/и «Противоположные движения»		Принимать исходное положение лёжа на спине с различным положением ног на мяче (стопы на мяче, колени под углом 90°; голени на мяче; пятки на мяче, ноги прямые). из и.п. лёжа на животе на фитболе, лёжа животом на мяче, руки и ноги в упоре на полу. Подняв поочередно ноги, выполнять несложные движения ногами: сгибать и разгибать в коленях, разводить в стороны. Из и.п. лёжа спиной на фитболе ноги в упоре на стопы, колени под углом 90° скользящим движением по полу выпрямлять одновременно ноги, затем поочерёдно сгибать в исходное положение. П/и «Горячий мяч» [11].	
Заключ. часть	Игра малой подвижности «Чудесный шарик»			
<i>Декабрь</i>				

	<i>1 неделя</i>	<i>2 неделя</i>	<i>3 неделя</i>	<i>4 неделя</i>
Задачи	Укрепление мышечного корсета, развитие вестибулярного аппарата гибкости и подвижности в суставах. Формирование навыка правильной осанки.			
Подготовит. часть	Построение в шеренгу ---. ходьба в обход фитбол вперёд --- остановка по сигналу, принимая и.п. сидя на фитболе --- ходьба на носках фитбол вверх --- остановка по сигналу, принимая и.п. сидя на фитболе --- лёгкий бег в обход прокатывая фитбол --- остановка по сигналу, принимая и.п. сидя на фитболе --- лёгкий бег в обход, прокатывая фитбол, меняя направление движения --- остановка по сигналу, принимая и.п. сидя на фитболе.			
Основная часть	Из положения стоя повороты направо и налево, фитбол вперёд-книзу Сидя на фитболе наклоны вперёд, обхватив мяч между ногами Сидя на мяче поочерёдное постукивание пальцами ног по полу			Игровое упражнение «А часы идут, идут!»
	Из положения лёжа на спине на полу, прямые ноги на фитболе, подкатывать мяч стопами к ягодицам Из положения лёжа животом на мяче, поочерёдно поднимать и опускать ноги, согнутые в коленном суставе под углом 90° Из положения лёжа на спине переходить в положение сидя, фитбол вперёд			
	П/и «Зайцы и волк»		П/и «Дракон кусает хвост».	
Заключ. часть	Игра малой подвижности «Молчанка»			

Январь					
	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя	
Задачи	Укрепление мышечного корсета, развитие вестибулярного аппарата гибкости и подвижности в суставах. Формирование навыка правильной осанки.				
Подготовит. часть	Построение в шеренгу --- ходьба в обход фитбол вперёд --- остановка по сигналу, принимая и.п. сидя на фитболе --- ходьба высоко поднимая колено, носок от себя фитбол вверх --- остановка по сигналу, принимая и.п. сидя на фитболе --- лёгкий бег в обход, прокатывая фитбол --- остановка по сигналу, принимая и.п. сидя на фитболе --- лёгкий бег прокатывая фитбол в обход, через центр, уходя направо (налево) --- остановка по сигналу, принимая и.п. сидя на фитболе.				
Основная часть	Из и.п. стоя поднимать фитбол вперёд и опускать Сидя на мяче руки на коленях, выполнять поочерёдно «гусеничку» ногой по полу.		Из и.п. стоя поднимать фитбол вверх и опускать. Лёжа на спине на полу, одна нога на стопе, вторая голенью лежит на фитболе, выполнять поочерёдно «гусеничку» ногой по полу.		
	Лёжа на спине на фитболе ноги в упоре на стопы, сгибать и разгибать ноги в коленях Из положения лёжа на спине на полу, прямые ноги на фитболе, поочерёдно поднимать и опускать ноги				
	Из и.п. лёжа животом на мяче, одновременно поднимать и опускать ноги	Игровое упражнение «Мы прекрасно зажигаем»		Из положения лёжа животом на мяче, подняв ноги от пола выполнять вертикальные «ножницы»	
	Из положения лёжа на спине на фитболе приподнимать и опускать голову и плечевой пояс.				
	П/и «Найди свой мяч».		П/и «Лиса и тушканчики».		
	Игра малой подвижности «Гонка мячей».				

Февраль

	<i>1 неделя</i>	<i>2 неделя</i>	<i>3 неделя</i>	<i>4 неделя</i>
Задачи	Укрепление мышечного корсета, развитие вестибулярного аппарата гибкости и подвижности в суставах. □ Формирование навыка правильной осанки.			
Подготовит. часть	Построение в шеренгу --- ходьба в обход фитбол вверх --- остановка по сигналу, принимая и.п. сидя на фитболе --- ходьба высоко поднимая колено, носок на себя фитбол вперёд --- остановка по сигналу, принимая и.п. сидя на фитболе --- лёгкий бег в обход, прокатывая фитбол --- остановка по сигналу, принимая и.п. сидя на фитболе --- лёгкий бег прокатывая фитбол в обход, между предметами, уходя направо (налево) --- остановка по сигналу, принимая и.п. сидя на фитболе.			
Основная часть	Сидя на мяче, повороты головы направо, налево; наклоны вперёд. Из и.п. стойка ноги врозь, хват за мяч левой сверху, правой снизу поднимать мяч вверх и опускать, поочерёдно меняя положение рук Из и.п. сидя на мяче стопы вместе, разводить в стороны и сводить вместе поочерёдно пятки и носки. Из и.п. сидя на полу ноги врозь, прокатывать фитбол вперёд и возвращаться в и.п.		Игровое упражнение «Любопытная Варвара» [10] Из и.п. стойка ноги врозь, руки с фитболом опущены вниз выполнять наклон вперёд и поворачивать мяч, чтобы поочерёдно сверху мяча находилась то левая, то правая рука Из и.п. сидя на мяче стопы вместе, поочерёдно ставить стопы на носки, на пятки Из и.п. стойка на коленях, руки на фитболе откатывая фитбол вперёд на вытянутые руки, прогибаться и возвращаться в и.п.	
	Из и.п. лёжа на спине на полу одна нога в упоре стопой на фитболе под углом 90 °, другая фиксирована стопой на колене, откатывать фитбол от себя, затем возвращать в и.п.			
	Из и.п. лёжа животом на мяче, одновременно подняв ноги, развести ноги в стороны, затем вместе и в и.п.		Упражнение «Точка-строчка»	
	Из и.п. сидя, зажав мяч между ног, лечь на спину, поднять ноги, взять руками мяч и вернуться в и.п.			
	П/и «Быстрая лягушка» [11].		П/и «Быстрая гусеница» [11].	
Зак-люч. часть	Основная стойка, пытаюсь удержать гимнастическую палку на голове			

Март				
	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Задачи	Укрепление мышечного корсета, развитие вестибулярного аппарата гибкости и подвижности в суставах. Формирование навыка правильной осанки.			
Подготовит часть	Построение в шеренгу --- ходьба в обход фитбол вверх --- остановка по сигналу, принимая и.п. сидя на фитболе --- ходьба в обход, отбивая мяч двумя руками об пол --- остановка по сигналу, принимая и.п. сидя на фитболе --- ходьба прокатывая фитбол в обход, через центр по гимнастической скамье, уходя направо (налево) --- остановка по сигналу, принимая и.п. сидя на фитболе.			
Основная часть	1. Сидя на мяче, наклоны головы вправо, влево.			
	Из и.п. стойка ноги врозь, фитбол вверх выполнять наклоны вправо, влево. «Эквилибрист».		Из и.п. стойка ноги врозь, выполнять наклоны вперёд, фитбол вперёд, назад, фитбол вверх. «Эквилибрист».	
	Из и.п. стойка на коленях, руки на фитболе откатывая фитбол вперёд, прогибаться и возвращаться в и.п.	Из и.п. стойка на коленях, руки на фитболе, отставляя одну прямую ногу в сторону, откатывать фитбол вперёд на вытянутые руки, прогибаться и возвращаться в и.п.		
	Из и.п. лёжа на спине на полу, голени под углом 90 ° на мяче, поднимать и опускать таз.			
	Из и.п. лёжа животом на мяче, руки и ноги в упоре на полу, приподняв голову и руки от пола, сжимать и разжимать пальцы рук.		лёжа животом на мяче, руки и ноги в упоре на полу, приподняв голову и руки от пола, выполнять вертикальные «ножницы» руками	
	Из и.п. лёжа спиной на фитболе руки в крылышки, перейти в положение сидя на фитболе, затем в и.п.		Из и.п. лёжа спиной на фитболе в руках мяч d =18-20см. Перейти в положение сидя на фитболе, затем в и.п.	
	П/и «Необычный паровоз»		П/и «Кенгуру»	
Закл. часть	Основная стойка, пытаюсь удержать гимнастическую палку на голове		Продвигаться медленным шагом вперёд, пытаюсь удержать гимнастическую палку на голове	

<i>Апрель</i>				
	<i>1 неделя</i>	<i>2 неделя</i>	<i>3 неделя</i>	<i>4 неделя</i>
Задачи	Укрепление мышечного корсета, развитие вестибулярного аппарата гибкости и подвижности в суставах. □ Формирование навыка правильной осанки.			
Подготовит. часть	Построение в шеренгу --- ходьба в обход фитбол вверх --- остановка по сигналу принимая и.п. сидя на фитболе --- ходьба в обход, выполняя подкидывание фитбола вверх и ловлю его двумя руками --- остановка по сигналу, принимая и.п. сидя на фитболе --- бег вокруг фитбола, держась одной рукой за мяч, по сигналу (два хлопка в ладоши) меняя направление и руку --- остановка по сигналу, принимая и.п. сидя на фитболе.			
Основная часть	Сидя на мяче, наклоны головы вправо, влево. Из и.п. стойка ноги врозь, руки с фитболом опущены вниз, затем влево вращение фитбола вправо.		Сидя на мяче, наклоны головы вправо, влево. Из и.п. стойка ноги врозь, выполнять наклон вперёд, фитбол вперёд, затем наклон назад, фитбол вверх.	
	Из и.п. сидя на фитболе, стопы на мяче d=18-20см., катать мяч стопами вперёд-назад			
	Из и.п. лёжа на фитболе на мяче, ноги прямые упор на стопы, руки внизу, тянуть руки вверх, затем в стороны			Игровое упраж-е «Потягушки-растягушки».
	Из и.п. лёжа на спине на полу, прямые ноги на фитболе в упоре на пятки, поднимать и опускать таз.			
	Из и.п. лёжа животом на мяче, руки за спиной, разгибаться в грудном отделе позвоночника и возвращаться в и.п. Из и.п. лёжа на спине на фитболе, руки в крылышки, поочерёдно сгибать ноги в колене		Из и.п. лёжа животом на мяче, руки в «крылышки» локти вниз, локти отводить назад и возвращаться в и.п.. Из и.п. лёжа на спине на фитболе, руки в крылышки, поочерёдно поднимать прямые ноги	
	П/и «Цапля и лягушки» [11].		П/и «Озорные зайчата» [11].	
Закл. часть	Продвигаться медленным шагом вперёд, пытаться удержать гимнастическую палку на голове		Продвигаться медленным шагом в различных направлениях, пытаться удержать гимнастическую палку на голове	

<i>Май</i>				
	<i>1 неделя</i>	<i>2 неделя</i>	<i>3 неделя</i>	<i>4 неделя</i>
Задачи	Укрепление мышечного корсета, развитие вестибулярного аппарата гибкости и подвижности в суставах. Закрепление и совершенствование достигнутых результатов: полученных теоретических знаний, навыка правильной осанки, выполнения упражнений			
Подготов- часть	Построение в шеренгу --- ходьба вперёд до противоположной стены фитбол вперёд --- повернуться кругом и принять и.п. сидя на фитболе --- лёгкий бег вперёд, прокатывая фитбол --- повернуться кругом и принять и.п. сидя на фитболе --- ходьба вперёд ударяя фитбол об пол --- повернуться кругом и принять и.п. сидя на фитболе --- п/и «Побегунчики-веселунчики» [11] вариант а)			
Основная часть	Из и.п. стойка ноги врозь, наклониться вперёд и выполнять маховые движения фитболом вверх-вниз		Из и.п. стойка ноги врозь наклониться и выполнять наклоны фитболом вправо – влево –прямо	
	Из и.п. сидя на фитболе, мяч d=18-20см между стоп, приподнимая мяч выпускать его на пол Из и.п. лёжа на фитболе, упор на носки, одну руку в упоре на полу, вторая подтягивает одноимённую пятку к ягодице Из и.п. лёжа на спине на полу, стопы на мяче, ноги согнуты под углом 90 °, поднимать и опускать таз			
	Из и.п. лёжа животом на мяче, руки и ноги в упоре на полу, проходить руками по полу вперёд и возвращаться в и.п		Из и.п. прямые ноги на фитболе в области голени, руки в упоре на полу, сгибать колени, подтягивая фитбол к груди и возвращаться в и.п.	
	Из и.п. лёжа на спине на фитболе, руки к плечам, приподняв ногу согнуть её в колене, затем выпрямить и вернуться в и.п.			
	П/и «Попрыгунчики-веселунчики» [11].		П/и «Побегунчики-веселунчики» [11] вариант б).	
Заключ. часть	Продвигаться медленным шагом в различных направлениях, пытаться удержать гимнастическую палку на голове		Продвигаться медленным шагом в различных направлениях, пытаться удержать гимнастическую палку на голове --- остановка, приняв основную стойку --- медленно поворачиваться с гимнастической палкой на голове на 360°.	

1.5. Планируемые результаты по реализации программы

Ребенок активно сопоставляет название основных поз с моделями их реализации и быстро реализует их в двигательной деятельности;

Ребенок обладает развитыми способностями в координации движений, устойчивой ориентацией в двигательной игровой деятельности;

Ребенок обладает мышечной силой, гибкостью, выносливостью;

Ребенок в двигательной деятельности эмоционально само выражается, раскрепощён в движении, участвует в игровом процессе и предлагает игровые ситуации;

Владеет навыками двигательного опыта, удерживает статические позы до 10 секунд – ребенок 3 – 5 лет, до 15 – 20 секунд - ребенок 5 – 7 лет;

Ребенок активно использует игровые приемы стретчинга для реализации поставленной цели в двигательной деятельности.

Раздел 2. «Комплекс организационно – педагогических условий»

2.1 Календарный учебный график

Дошкольная организация в установленном законодательством РФ порядке несет ответственность за реализацию не в полном объеме программы дополнительного образования в соответствии с календарным учебным графиком.

Режим работы МБДОУ

Продолжительность рабочей недели	5 дней (с понедельника по пятницу)
Режим работы	вт.-чт.: 15.00-18.00
Нерабочие дни	суббота, воскресенье, выходные и праздничные дни

Количество учебных недель

Учебный год	10.10.2024-31.05.2025	33 недель
полугодие	10.10.2024-22.12.2024	12 недель
II полугодие	08.01.2025-31.05.2025	21 недель

Учебные, праздничные дни, продолжительность каникул

Период	Количество учебных дней по ДООП МБДОУ	Праздничные дни	Название праздника
октябрь	22		
ноябрь	21	4-6 ноября 2024	День народного единства
декабрь	20		
январь	17	1-8 января 2024	Новогодние каникулы
февраль	20	23 февраля 2024	День Защитника Отечества
март	20	8 марта 2024	Международный женский день

апрель	22	29,30 апреля	Праздник весны и труда
май	18	1, 2 мая 8,9,10 мая	Праздник весны и труда День Победы

Продолжительность занятий

Группа 4-5 лет	20 мин.
Группа 5-7 лет	30 мин.
Недельная образовательная нагрузка	
Группа 4-5 лет	2
Группа 5-6 лет	2
Группа 5-7 лет	2
Объем нагрузки в месяц	
Группа 4-5 лет	8
Группа 5-6 лет	8
Группа 5-7 лет	8

Педагогическая диагностика планируемых результатов освоения детьми программы дополнительного образования не осуществляется.

Открытые занятия для родителей проводятся в мае 2024 года.

Условия реализации программы

Материальное и методическое обеспечение реализуемой программы. Для обеспечения планируемых результатов в наличии следующие средствами оборудование:

- технические средства для музыкального сопровождения: музыкальный центр, музыкальная подборка композиций и музыкальных произведений;
- массажеры шариковые – 15 шт., массажеры с шипиками – 27 шт.,
- массажные дорожки для корригирующей ходьбы – 3 шт;
- ковровое покрытие, т.к. многие упражнения выполняются из положений сидя, лежа на животе и спине;
- оборудование для подвижных игр (канат 1 шт., гимнастическая лестница);
- мяч футбол -15 шт..
- мяч теннисный – 10 шт.

Оборудование и инвентарь соответствует количеству детей, обучающихся по программе.

2.2. Кадровое обеспечение

педагог	образование	должность	Стаж по должности
Прасолова Светлана Сергеевна	Высшее, АНО ДПО «Международный институт развития образования», воспитание, физическая подготовка и обучение детей физической культуре в дошкольном образовании, 2021	Инструктор по физической культуре	2 года

2.3. Формы аттестации

Для определения результативности освоения программы разработаны следующие формы отслеживания и фиксации образовательных результатов:

1. Педагог дополнительного образования в течение учебного периода ведет журнал посещаемости воспитанников.

2. Педагог дополнительного образования по итогам учебного периода, на основании мониторинга оценочных материалов составляет аналитическую справку с указанием процентного показателя освоения программы каждым воспитанником.

3. Для предъявления и демонстрации образовательных результатов педагог дополнительного образования с каждой группой воспитанников проводит открытое занятие для родителей и администрации дошкольной организации.

2.4. Оценочные материалы

Для родителей и детей проводится заключительное открытое занятие, где родителям предлагается активно принять участие в двигательной деятельности, подвижных играх, игровых моментах.

2.5. Материальное и методическое обеспечение реализуемой программы

Организация образовательного процесса является очной.

Методы обучения: словесный; наглядный; практический.

Методы воспитания: мотивация, убеждение, стимулирование, поощрение.

Для детей дошкольного возраста методика проведения занятия основана на статичных растяжках мышц тела, суставно-связочного аппарата рук, ног, позвоночника, с использованием игровых ситуаций.

Доступность двигательной деятельности с элементами фитбол-гимнастики детям с ослабленным здоровьем, низким уровнем развития физических качеств, проблемами в эмоционально – волевой сфере и низкими адаптивными возможностями обеспечивается умеренной физической нагрузкой. Занятия проводятся в виде сюжетно-ролевой или тематической игры, состоящей из взаимосвязанных ситуаций, заданий и упражнений. Соблюдается плавность выполнения поз, что заставляет детей действовать осмысленно, в спокойном ритме для умеренной нагрузки на организм. Вследствие чего, снижается мышечное напряжение, улучшается настроение, поднимается самооценка, создается ощущение комфорта и спокойствия.

Физические упражнения, имеющих динамический характер, направлены на укрепление мышц тела ребенка: брюшного пресса, мышц рук и ног, мышц спины и шеи. С их помощью улучшаются обменные процессы, улучшается кровообращение, умеренные кардионагрузки носят физкультурно - оздоровительный характер.

В совокупности в комплексе двигательной деятельности используются здоровьесберегающие технологии, которые оказывают благоприятное воздействие на детский организм:

- Дыхательная гимнастика необходима для быстрого восстановления организма после физических нагрузок, снижения утомляемости и повышению концентрации внимания;
- Релаксационная гимнастика - метод физического воздействия на мышечный тонус для снятия повышенного нервно-психического напряжения, выравнивания эмоционального состояния, улучшения самочувствия и настроения;
- Самомассаж с использованием тренажеров позволяет повысить жизненный тонус, нормализовать кровообращение конечностей детей младшего дошкольного возраста;
- Подвижная игра способствует формированию быстроты, выносливости, координации движений, активизирует дыхание, кровообращение и обменные процессы, оказывает благотворное влияние на психическую деятельность.

Формы организации образовательного процесса групповые.

Методика реализации фитбол-гимнастики в дошкольном возрасте основывается на игровой, коммуникативной, продуктивной, музыкально-художественной; в самостоятельной деятельности детей, при взаимодействии с семьями детей по реализации рабочей программы по средствам домашнего задания: группового и индивидуального.

Таким образом, решение программных задач осуществляется в совместной деятельности взрослых и детей; самостоятельной деятельности детей в соответствии со спецификой дошкольного образования.

Формы организации двигательной деятельности, используемые в образовательном процессе:

Непосредственно образовательная деятельность	Самостоятельная деятельность детей	Совместная деятельность с семьей
Форма организации деятельности		
Групповые, индивидуальные	Групповые, индивидуальные	Групповые, индивидуальные
Беседы - сказки, истории, стихи, повествования; Комплексы фитбол-гимнастики, согласно календарно тематическому плану. Открытое занятие.	Создание условий для самостоятельной игровой деятельности, выбор музыкальных композиций.	Консультации для родителей; Родительские встречи; Индивидуальные беседы; Совместное проведение комплексов родителей с детьми; Открытые просмотры; Демонстрация презентации по фитбол-гимнастики.

Структура двигательной деятельности включает в себя: вводную, основную и заключительную части.

1. Вводная часть (3-5 лет: 2-3 минуты); (5-7 лет: 3-5 минут). Осуществляется начальная организация занимающихся, сосредоточение их внимания, установка на эмоциональный и психологический настрой. Подготовка организма ребёнка к выполнению более сложных и интенсивных упражнений в последующей (основной) части занятия.

В содержание вводной части входят: корригирующая ходьба и бег, подвижные коммуникативные игры на координацию движений, ориентацию в пространстве, развитие внимания с танцевальными элементами под музыкальное сопровождение соответствующего среднего и быстрого темпа. В процессе двигательной активности выполняются дыхательные упражнения.

2. Основная часть (3-5 лет: 12-15 минут); (5-7 лет: 20-23 минуты). В этой части дети вместе с инструктором знакомятся с упражнениями фитнес-гимнастики, закрепляют их в последующей двигательной деятельности. Выполняют комплексы упражнений с элементами сказочного рассказа под музыкальное сопровождение. Так же выполняются упражнения динамического характера на укрепление мышц тела в соответствии с возрастными особенностями и нагрузками. Подвижная игра – также составляющая основной части занятия. Подбор их осуществляется в зависимости от сложности предыдущих действий. Заканчивается основная часть серией дыхательных упражнений, способствующих более быстрому восстановлению организма и несущих оздоровительный характер.

3. Заключительная часть (3-5 лет: 2-3 минуты); (5-7 лет: 3-4 минуты). В заключительной части решается задача восстановления организма после физических нагрузок и перехода к другим видам деятельности. Выполняются упражнения на релаксацию в игровой форме, проводится самомассаж, пальчиковая гимнастика, дыхательная гимнастика. Подводятся итоги, предлагается домашнее задание групповое или индивидуальное, в зависимости от успехов детей. Домашнее задание выполняется под контролем родителей. Таким образом, осуществляется взаимодействие с родителями, поддерживается их заинтересованность в результате, положительном примере для детей.

На занятиях фитнес-гимнастикой существует ряд определенных правил, без знаний которых выполнение упражнений на мячах не принесут должного оздоровительного эффекта:

1. В целях профилактики травматизма, заниматься на фитболе следует на ковровом покрытии, в удобной обуви на нескользящей подошве.

2. Мяч должен быть подобран согласно росту занимающегося. Для детей диаметр мяча составляет примерно 45 - 55 см. Ребенку следует сесть на надутый мяч и обратить внимание на положение бёдер по отношению к голени. Угол между ними может быть только 90° или чуть больше. Острый угол в коленных суставах создаёт дополнительную нагрузку на связки и ухудшает отток венозной крови. Так, например, для детей 3-5 лет диаметр

мяча составляет 45 см., от 6 до 10 лет - 55 см., для детей, имеющих рост 150 - 165 см. диаметр мяча равен 65 см.

3. На занятия следует одевать удобную одежду, без кнопок, крючков, молний, а также избегать соприкосновения мяча с острыми и режущими поверхностями и предметами, для предотвращения опасности повреждения мяча.

4. Для занятий фитбол - гимнастикой мяч накачивают до упругого состояния. Однако на первых занятиях для большей уверенности занимающихся и комфортности обучения, а также при специальных упражнениях лечебно-профилактической направленности следует использовать менее упруго накачанные мячи.

5. Осанка в седе на мяче должна сохраняться правильной: спина прямая, подбородок приподнят, живот втянут, плечи развёрнуты, ноги согнуты врозь (три точки опоры - ноги, таз) стопы параллельны и прижаты к полу, носки могут быть разведены чуть в стороны, колени направлены на носки, голени в вертикальном положении, между бедром и голенью угол 90° или чуть больше. Руки опущены вниз, пальцы придерживают мяч.

6. Необходимо научить ребёнка приёмам самостраховки на занятиях фитбол - гимнастики.

7. Упражнения на занятиях должны быть доступными, разнообразными и интересными. Занимающиеся не должны испытывать чувство физического дискомфорта или болевых ощущений при их выполнении.

8. При выполнении подскоков на мяче необходимо следить за осанкой детей. Нельзя совмещать подпрыгивание со сгибанием, скручиванием или поворотами туловища.

9. Выполняя упражнения лёжа на мяче (на спине или животе), контролировать, чтобы голова и позвоночник составляли прямую линию и дыхание не задерживалось.

10. Физическую нагрузку необходимо строго дозировать в соответствии с возрастными особенностями занимающихся.

11. Обучение упражнениям должно быть последовательным и постепенным «от простого к сложному». На первых занятиях следует придерживаться определенной последовательности (этапам) решения образовательных задач

12. При выполнении упражнений и следует строго придерживаться техники их выполнения. В комплексы упражнений не включать запрещенные элементы. К ним относятся: круговые движения головой, наклоны головы назад, резкие скручивающие движения, отрывание таза от мяча во время выполнения пружинных движений на нем, опора о мяч руками при некоторых ОРУ и различных переходах из одних исходных положений в другие.

13. Мячи хранятся в специально установленном месте, вдали от источников тепла (батареи) и воздействия прямых солнечных лучей.

Список литературы:

1. Власенко Н.Э. Фитбол – гимнастика в физическом воспитании детей дошкольного возраста (теория, методика, практика). – СПб.: ДЕТСТВОПРЕСС, 2015.

2. Сайкина Е.Г., Кузьмина С.В. Программа по фитбол – аэробике для детей дошкольного и младшего школьного возраста «Танцы на мячах». СПб.РГПУ им А.И.Герцена, 2016.

3. Овчинникова Т.С., Потапчук А.А. Двигательный игротренинг для дошкольников. СПб. Речь, 2009. — 179 с. — (Большая энциклопедия маленького мира)