

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 27»

Принято
Педагогическим советом
Протокол № 3
МБДОУ «Детский сад № 27»
от « 28 » « 08 » 2024 г.

Утверждаю Заведующий МБДОУ
«Детский сад № 27»
Т.Ю. Лизун
Приказ № 25-001 от « 28 » « 08 » 2024 г.



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

ДЛЯ ДЕТЕЙ 3 - 4 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	4
3.	Материально-техническое обеспечение	5
4.	Текущий контроль	6
5.	Формы промежуточной аттестации	6
6.	Учебный план	7
7.	Календарный учебный график	8
8.	Рабочая программа	10
9.	Программа воспитания	12
10.	План воспитательной работы	14
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 требова-

ниям 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: освоение простейших элементов фитбол – гимнастики.

Задачи:

Оздоровительные

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

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

2. Организационно-педагогические условия реализации Программы

Занятия проводятся с октября по май, 2 раза в неделю. Длительность их составляет 15 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.

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			
Октябрь-январь	1.	«Это что за чудо-мяч?»	2 ч
	2.	«В гости к мячику большому»	2 ч
	3.	«Веселые мячики»	2 ч
	4.	«Мячик гуляет»	2 ч
	5.	«Прокати и не задень»	2 ч
	6.	«Воробышки играют»	2 ч.
	7.	«В гости к мишке»	2 ч.
	8.	«Мишка играет»	2ч.
	9.	«На прогулку»	2 ч.
	10.	«Мы гуляем и играем»	2 ч.
	11.	«Паровозик»	2 ч.
	12.	«В гости к ели»	2 ч.
	13.	«Зайчата»	2 ч.
	14.	«Мишка – шалунишка»	2 ч.
	15.	«Веселые мышата»	2 ч.
Модуль 2			
Февраль-май	16.	«Мяч – опора»	2ч
	17.	«Мяч – качалка»	2 ч.
	18.	«Мяч, который скачет»	2 ч.
	19.	«Зайчики»	2 ч.
	20.	Ушастый нянь»	2 ч
	21.	«Вместе с мячиком»	2 ч.
	22.	«Бусины»	2 ч.
	23.	«Подарок маме»	2 ч.
	24.	«В траве сидел кузнечик»	2 ч.
	25.	«Веселый мяч»	2 ч.
	26.	Вместе с мячом»	2 ч.
	27.	«В гостях»	2 ч.
	28.	«Удивительный мяч»	2 ч.
	29.	«Игра с мячом»	2 ч.
	30.	Мой веселый мяч»	2 ч.
	31.	«Вот, что мы умеем»	2 ч.
Итого (академических часов):			62 ч
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	октябрь				ноябрь				декабрь				январь			
		I	II	III	IV	I	II	III	IV	I	II	III	IV	I	II	III	
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	
Модуль 2																	
		февраль				март				апрель				май			
		I	II	III	IV	I	II	III	IV	I	II	III	IV	I	II	III	IV
16.	«Мяч – опора»	2															
17.	«Мяч – качалка»		2														
18.	«Мяч, который скачет»			2													
19.	«Зайчики»				2												
20.	Ушастый нянь»					2											
21.	«Вместе с мячиком»						2										
22.	«Бусины»							2									
23.	«Подарок маме»								2								

24.	«В траве сидел кузнечик»									2							
25.	«Веселый мяч»										2						
26.	«Вместе с мячом»											2					
27.	«В гостях»												2				
28.	«Удивительный мяч»													2			
29.	«Игра с мячом»														2		
30.	«Мой веселый мяч»															2	
31.	«Вот, что мы умеем»																2

8. Рабочая программа

Месяц	Тема	Задачи	Материалы
Октябрь	<p>«Это что за чудо-мяч?»</p> <p>«В гости к мячику большому»</p> <p>«Веселые мячики»</p> <p>«Мячик гуляет»</p>	<p>Познакомить с физическими свойствами фитбола (упругость, масса, форма шара и др.)</p> <p>Подготовить к обучению разнообразным по своим техническим особенностям гимнастическим упражнениям и подвижным играм с мячом</p>	<p>Фитболы по количеству детей, шнуры, гимнастическая скамейка, обручи, конусы, массажные мячи</p>
Ноябрь	<p>«Прокати и не задень»</p> <p>«Воробышки играют»</p> <p>«В гости к мишке»</p> <p>«Мишка играет»</p>	<p>Продолжать знакомить с физическими свойствами фитбола»</p> <p>Учить правильной посадке на неподвижном мяче</p> <p>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</p>	<p>Фитболы по количеству детей, кегли, обручи, кубики, массажные мячи</p>
Декабрь	<p>«На прогулку»</p> <p>«Мы гуляем и играем»</p> <p>«Паровозик»</p> <p>«В гости к ели»</p>	<p>Продолжать знакомить с физическими свойствами фитбола»</p> <p>Учить правильной посадке на неподвижном мяче</p> <p>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</p>	<p>Фитболы по количеству детей, шнуры, скамейки, обручи, конусы, массажные мячи</p>

<p style="text-align: center;">Январь</p>	<p>«Зайчата»</p> <p>«Мишка –шалунишка»</p> <p>«Веселые мышата»</p>	<p>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</p>	<p>Фитболы по количеству детей, кегли, обручи, кубики, массажные мячики</p>
<p style="text-align: center;">Февраль</p>	<p>«Мяч –опора»</p> <p>«Мяч –качалка»</p> <p>«Мяч, который скачет»</p> <p>«Зайчики»</p>	<p>Упражнять в посадке на неподвижном фитболе, сохраняя правильную осанку и не отрывая ног от пола. Разучивать динамические упражнения на фитболе в исходных положениях сидя и лежа на мяче самостраховки 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</p>	<p>Фитболы по количеству детей, обручи, разноцветные кольца, тоннель, гимнастическая скамейка, массажные мячики</p>
<p style="text-align: center;">Март</p>	<p>«Ушастый нянь»</p> <p>«Вместе с мячиком»</p> <p>«Бусины»</p> <p>«Подарок маме»</p>	<p>Разучивать динамические упражнения на фитболе в исходных положениях сидя и лежа на мяче Обучать прыжкам сидя на фитболе, умению удерживать динамическое равновесие во всех фазах прыжка (отталкивание, полете, приземлении) Осуществлять страховку, вырабатывать навыки самостраховки</p>	<p>Фитболы по количеству детей, кубики, обручи, кубики, массажные мячики</p>

<p style="text-align: center;">Апрель</p>	<p>«В траве сидел кузнечик»</p> <p>«Веселый мяч»</p> <p>«Вместе с мячом»</p> <p>«В гостях»</p>	<p>Продолжать обучать прыжкам сидя на фитболе, умению удерживать динамическое равновесие во всех фазах прыжка (отталкивание, полете, приземлении)</p> <p>Осуществлять страховку, вырабатывать навыки самостраховки</p>	
<p style="text-align: center;">Май</p>	<p>«Удивительный мяч»</p> <p>«Игра с мячом»</p> <p>«Мой веселый мяч»</p> <p>«Вот, что мы умеем»</p>	<p>Продолжать обучать прыжкам сидя на фитболе, умению удерживать динамическое равновесие во всех фазах прыжка (отталкивание, полете, приземлении)</p> <p>Осуществлять страховку, вырабатывать навыки самостраховки</p>	

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
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

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. 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:

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.