

КОМИТЕТ ПО ОБРАЗОВАНИЮ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА МУРМАНСКА

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
г. Мурманска № 128

ПРИНЯТА

методическим советом

ПРОТОКОЛ

от 22.05.2025 № 5

Председатель _____ И.А. Купцова

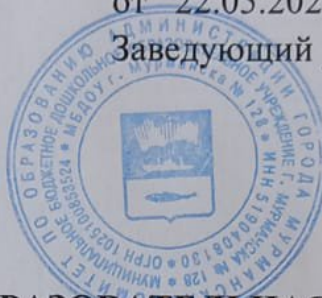
УТВЕРЖДЕНА:

Приказом

МБДОУ г. Мурманска № 128

от 22.05.2025 № 297-ОД

Заведующий _____ Т.А. Фарбер



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«ФИТБОЛ-ГИМНАСТИКА»**

Возраст учащихся: 5-7 лет

Срок реализации программа: 1 год

Составитель:

инструктор по ФК

Шерстюкова Александра Владимировна

Мурманск
2025

СОДЕРЖАНИЕ

Нормативная база разработки реализации дополнительной общеобразовательной программы	3
Пояснительная записка	3
Цели	4
Задачи	4
Адресат программы	4
Формы реализации программы	5
Учебный план	5
Содержание учебного плана	6
Планируемые результаты	6
Календарный учебный график	7
Формы контроля и оценочные материалы	10
Условия реализации программы	11
Литература	12

Нормативная база разработки и реализации дополнительной общеобразовательной программы

ОСНОВНЫЕ ДОКУМЕНТЫ:

- Федеральная закон РФ от 29.12.2012 № 273 «Об образовании в Российской Федерации»
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
- 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 молодежи»
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 «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»
- Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»
- Локальные нормативные акты МБДОУ г. Мурманска № 128.

Пояснительная записка

Новизна	Актуальность	Педагогическая целесообразность
Фитбол-гимнастика – одно из новых направлений в работе с дошкольниками. Оборудование – фитболы, имеет ряд преимуществ, среди другого физкультурного инвентаря. Мяч по своим свойствам многофункционален и поэтому может использоваться в комплексах упражнений, как предмет, снаряд или	Развитие двигательной сферы является частью физического развития дошкольников. Состояние здоровья ребёнка напрямую зависит от режима двигательной активности. Правильно подобранные средства, связанные с двигательной активностью, способствуют формированию опорно-двигательного аппарата, развивают физические качества.	Программа является органичным дополнением к основному физическому воспитанию детей дошкольного возраста и создает условия для оздоровления дошкольников посредством занятий фитбол – гимнастикой.

опора.		
--------	--	--

Уровень сложности: базовый уровень.

Направленность программы: физкультурно – спортивная.

Цель программы: приобщение к здоровому образу жизни через занятия фитбол-гимнастикой.

Задачи программы:

1. Развитие физических качеств и укрепление здоровье детей, используя эффективность методики комплексного воздействия упражнений фитбол-гимнастики.
2. Формирование основы личной спортивной культуры.
3. Развитие двигательного мышления.
4. Формирование умения эмоционального самовыражения, раскрепощенности и творчества в движениях.

Адресат программы:

Программа «Фитбол - гимнастика» ориентирована на детей дошкольного возраста от 5 до 7 лет из контингента воспитанников МБДОУ № 128.

Зачисление на обучение по Программе осуществляется по желанию детей, по заявлению их родителей (законных представителей).

Принимаются дети, не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья, проявляющие двигательную активность и интерес к спорту.

Срок реализации: для детей в возрасте 5 - 6 лет - 1 год с общей продолжительностью 32 недели (32 часа).

Режим занятий: 1 занятие в неделю; продолжительность одного академического часа 25 минут.

Срок реализации: для детей в возрасте 6 - 7 лет - 1 год с общей продолжительностью 32 недели (32 часа).

Режим занятий: 1 занятие в неделю; продолжительность одного академического часа 30 минут.

Форма реализации программы

Форма обучения	Очная
Образовательная технология	Здоровьесберегающая, игровая, личностно-ориентированного взаимодействия
Форма организации содержания и процесса педагогической деятельности	Комплексная
Форма и тип организации работы учащихся	Групповая работа
Форма обучения и виды занятий	Практические занятия

Учебный план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестация/ контррля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. Знакомство с фитбольными мячами.	1	1	-	Первичная диагностика - собеседование
2	Освоение первоначальных навыков.	7	1	6	Педагогическое наблюдение
3	Правильная осанка. Равновесие.	8	1	7	Тест упражнения
4	Работа группой. Упражнения на растягивание.	8	1	7	Тест упражнения
5	Совершенствование навыков	8	1	7	Участие в соревнованиях, показательные выступления.
	Всего	32	5	27	

Примечание. Расчет часов учебного плана представлен на: 32 учебные недели, одну учебную группу

Содержание Учебного плана

Тема 1. Вводное занятие (1 час)

Теория (1 час). Понятие фитбол-гимнастики. Вводный инструктаж по технике безопасности.

Тема 2. Освоение первоначальных навыков (7 час)

Теория (1 час). Знакомство детей с базовыми элементами фитбол-гимнастики. Правила выполнения базовых движений. Ориентировка в пространстве.

Практика (6 час). Знакомство с базовыми положениями. Выполнение базовых элементов.

Тема 3. Формирование осанки и равновесия (8 час)

Теория (1 час). Базовые положения при выполнении упражнений в партере (сидя, лежа, в приседе). Приемы самостраховки.

Практика (7 час). Сохранение правильной осанки при выполнении упражнений для рук и ног в сочетании с покачиваниями на фитболе. Упражнение «Крылышки», «Часики», «Ветер дует».

Тема 4. Упражнения на растягивание (8 час)

Теория (1 час). Значение упражнений для укрепления мышечного корсета. Правильная осанка. Чувство равновесия и координация движений.

Практика (7 час). Упражнения на сохранение равновесия при уменьшенной площади опоры. Упражнение «Бабочка», «Елочка», «Снежинки», «Книга».

Осознанное овладение движениями, самоконтроль и самооценка при выполнении упражнений.

Тема 5. Совершенствование навыков (8 час)

Теория (1 час). Ориентирование в пространстве зала. Координация движений при выполнении движений в парах, в группе. Укрепление мышц рук, ног, спины.

Практика (7 час). Упражнения на выполнение комплекса общеразвивающих упражнений с использованием фитбола. Подвижные игры.

Упражнения «Покачайся», «Ходьба вокруг себя, сидя на мяче», «Экскаватор», «Мостик». Подвижные игры «Гусеница», «Пингвины на льдине», «Снежная крепость», «Эстафеты».

Планируемые результаты

В конце года обучения у воспитанника:

- сформирован стойкий интерес к занятиям с фитболом;
- сформирована мотивация к ЗОЖ;
- сформирована правильная осанка, развито чувство ритма, темпа, согласованность движений с музыкой;
- наблюдается снижение заболеваемости;
- сформирован интерес к собственным достижениям.

Календарный учебный график

№ п/п	Месяц	Число	Время Проведения занятий	Форма Занятий	Кол-во Занятий	Тема занятий	Место проведения	Форма контроля
1	Сентябрь		17.00 – 19.00	Практическая	2	Ознакомить с правилами техники безопасности выполнения упражнений на фитболе. Формировать и закреплять навык правильной осанки. Разучивать правильную посадку на мяче.	Физкультурный зал	Беседа по ТБ. Оценка двигательной активности.
2	Октябрь		17.00 – 19.00	Практическая	4	Учить базовым положениям. Ознакомить с приемами самостраховки. Формировать опорно-двигательный аппарат и закреплять навык правильной осанки.	Физкультурный зал	Оценка двигательной активности.
3	Ноябрь		17.00 – 19.00	Практическая	4	Научить сохранению осанки при уменьшении площади опоры. Обучать упражнениям на сохранение равновесия с различными положениями на фитболе. Тренировать чувство равновесия и координацию движения. Укреплять мышечный корсет, формировать навык правильной осанки. Формировать элементарные умения самоорганизации в двигательной деятельности	Физкультурный зал	Оценка двигательной активности.
4	Декабрь		17.00 – 19.00	Практическая	4	Научить сохранению правильной осанки при выполнении	Физкультурный зал	Оценка двигательной

						упражнений для рук и ног в сочетании с покачиваниями на фитболе. Обеспечивать осознанное овладение движениями, развивать самоконтроль и самооценку при выполнении упражнений. Побуждать к проявлению настойчивости при достижении конечного результата, стремления к качественному выполнению движений.		активности. Мониторинг.
5	Январь		17.00 – 19.00	Практическая	3	Научить сохранению правильной осанки при выполнении упражнений для рук и ног в сочетании с покачиваниями на фитболе. Обеспечивать осознанное овладение движениями, развивать самоконтроль и самооценку при выполнении упражнений. Побуждать к проявлению настойчивости при достижении конечного результата, стремления к качественному выполнению движений.	Физкультурный зал	Оценка двигательной активности. Показательное выступление на новогоднем празднике.
6	Февраль		17.00 – 19.00	Практическая	4	Научить выполнению упражнений в расслаблении мышц на фитболе. Формировать опорно-двигательный аппарат и закреплять навык правильной осанки. Обеспечивать осознанное овладение движениями, развивать самоконтроль и самооценку при выполнении упражнений	Физкультурный зал	Оценка двигательной активности.

						Тренировать чувство равновесия и координацию движения		
7	Март		17.00 – 19.00	Практическая	4	Научить выполнению упражнений на растягивание с использованием фитбола. Научить выполнению комплекса общеразвивающих упражнений с использованием фитбола в едином для всей группы темпе. Содействовать развитию адаптационных возможностей и улучшению работоспособности детского организма. Побуждать к проявлению настойчивости при достижении конечного результата, стремления к качественному выполнению движений.	Физкультурный зал	Оценка двигательной активности. Участие в соревнованиях
8	Апрель		17.00 – 19.00	Практическая	9	Совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии. Совершенствовать навык выполнению комплекса общеразвивающих упражнений с использованием фитбола в едином для всей группы темпе. Формировать интерес к систематическим занятиям физическими упражнениями. Укреплять мышечный корсет, формировать навык правильной осанки.	Физкультурный зал	Оценка двигательной активности. Выступление на дне открытых дверей в МБДОУ
9	Май		17.00 – 19.00	Практическая	3	Совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии. Совершенствовать навык	Физкультурный зал	Оценка двигательной активности.

						выполнению комплекса общеразвивающих упражнений с использованием фитбола в едином для всей группы темпе. Содействовать развитию адаптационных возможностей и улучшению работоспособности детского организма. Тренировать чувство равновесия и координацию движения.		Мониторинг.
--	--	--	--	--	--	--	--	-------------

Формы аттестации и оценочные материалы

Мониторинг достижение детьми планируемых результатов
Показатели динамики формирования физических качеств, навыков.

№ п/п	ФИО ребенка	Ритмичность выполнения основных видов гимнастических упражнений	Сформированность выполнения связок ОРУ под музыку	Сформированность навыков владения фитболом

Оценка уровня развития:

Высокий 3 балла: ребенок при показе правильно выполняет упражнения, знает их последовательность; движения четкие и правильные; движения рук и ног скоординированы; развито чувство равновесия; изменяет движения в соответствии со сменой темпа музыки; проявляет самостоятельность и творчество (эмоции) при выполнении упражнений;

Средний 2 балла: ребенок требует повтора показа упражнений несколько раз, делает ошибки в последовательности упражнений; движения недостаточно четкие; делает ошибки в координации рук и ног; иногда теряет чувство равновесия; иногда изменяет движения в соответствии со сменой темпа музыки; иногда проявляет самостоятельность и творчество (эмоции) при выполнении упражнений;

Низкий 1 балл: ребенок выполняет движения только с помощью взрослого; координация движений рук и ног нарушена; не развито чувство равновесия; не изменяет движения в соответствии со сменой темпа музыки; не проявляет самостоятельность и творчество (эмоции) при выполнении упражнений.

Мониторинг проводится 2 раза в год (сентябрь, май). В процессе наблюдения за деятельностью детей делается вывод о соответствии одному из уровней достижения планируемых результатов (показателей) формирования и интегративного качества: высокому, среднему, низкому.

Условия реализации программы

1. Материально – техническое обеспечение

Физкультурный зал, мячи-фитбол, музыкальная колонка, мячи разных диаметров, гимнастические коврики, мячи-массажеры, скамейки, обручи и т. д

2. Информационно – образовательные ресурсы

Видео – аудиозаписи; фонограммы, интернет ресурсы.

3. Учебно-методическое обеспечение

примерные комплексы упражнений сфутболами,
комплексы дыхательной гимнастики,
упражнения для релаксации,
пальчиковая гимнастика,
подвижные игры с фитболами,
эстафеты,
описание техники безопасности,
учебный план занятий.

4. Кадровое обеспечение

Кадровые условия: образовательную деятельность осуществляет инструктор по физической культуре, отвечающий всем требованиям квалификационной характеристики.

Список использованной литературы

Для педагога:

1. Бочарова, Н. И. Физическая культура дошкольника в ДОУ / Н.И. Бочарова. – М.: Центр педагогического образования, 2016. – 176 с. – ISBN 978-5-91382-008-2
2. Гаврючина, Л. В. Здоровьесберегающие технологии в ДОУ / Л.В. Гаврючина. – М.: ТЦ Сфера, 2016. – 160 с. – ISBN 9785891447981
3. Горькова, Л. Г. Занятия физической культурой в ДОУ / Л.Г. Горькова, Л.А. Обухова. – М.: 5 за знания, 2017. – 112 с. - ISBN: 5-98923-005-2
4. Доронова, Т. Н. Из ДОУ в школу / Т.Н. Доронова. – М.: ЛИНКА-ПРЕСС, 2021. – 228 с. - ISBN 978-5-8252-0056-9
5. Елкина, Н.В. Дошкольник: обучение и развитие / Н.В. Елкина, В. Н. Белкина, Н.Н. Васильева, С.И. Земляная, М.А. Михайлова. – Яр.: Академия развития, Академия и Ко, 2018 – 256 с. ISBN: 5-9285-0222-2
6. Ефимов, О. И. Школьные проблемы глазами врача / О.И. Ефимов – СПб.: «ДИЛЯ», 2017. – 144 с. ISBN: 978-5-88503676-4
7. Кочеткова, Л. В. Оздоровление детей в условиях детского сада / Л.В. Кочеткова – М.: ТЦ Сфера, 2016. – 105 с. ISBN: 5891446154
8. Каштанова, Г. В. Лечебная физкультура и массаж. Методики оздоровления детей дошкольного и младшего школьного возраста / Г.В. Каштанова, Е.Г. Мамаева, О.В. Сливина, Т.А. Чуманова – М.: АРКТИ, 2016 – 104 с. ISBN 978-5-89415-769-6
9. Никанорова, Т. С. Здоровячок. Система оздоровления дошкольников. / Т. С. Никанорова, Е. М. Сергиенко – В., 2019 – 85 с ISBN: 5-98225-055-4
10. Овчинникова, Т. С. Подвижные игры, физминутки и общеразвивающие упражнения с речью и музыкой / Т. С. Овчинникова – СПб.: КАРО, 2016 – 136 с. ISBN: 5-89815-798-0