

муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение

«Детский сад № 21»

юридический адрес: 624440 Свердловская область, город Краснотурьинск, улица Попова, 60

фактический адрес: 624440 Свердловская область, город Краснотурьинск, улица Попова, 60

624440 Свердловская область, город Краснотурьинск, улица 8 Марта, 5

Тел.: 8 (34384) 3-44-87, 6-07-16 e-mail: MBDOU21K@yandex.ru

ПРИНЯТА

Педагогическим советом

Протокол № 1

от « 27 » августа 2025 г

УТВЕРЖДЕНА

Приказом заведующего

МА ДОУ № 21

№ 70-ОД ДОУ

от « 28 » августа 2025 г



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

«ФИТБОЛ»

Направленность: физкультурно-спортивная

Возраст обучающихся: 5-7 лет

Срок обучения: 2 года

Автор-составитель:

Торкунова Виктория Дмитриевна
инструктор по физической культуре

МО Краснотурьинск, 2025

Содержание

1 Основные характеристики Программы		
1.1	Пояснительная записка	2
1.2	Цель и задачи реализации Программы	4
1.3	Принципы и подходы к формированию Программы	4
1.4	Возрастные особенности детей от 5-7 лет	5
1.5	Планируемые результаты освоения Программы	6
2. Содержание Программы		
2.1	Учебный план	8
2.2	Тематическое планирование	
2.2.1	Модуль 1 «Мяч – футбол»	10
2.2.2	Модуль 2 «Фитбол – гимнастика»	13
2.2.3	Модуль 3 «Фитбол – ориентация»	17
2.2.4	Модуль 4 «Фитбол – ритмика»	21
3. Организационно-педагогические условия		
3.1	Календарный учебный график	24
3.2	Условия реализации Программы	25
3.3	Оценочные материалы	26
4.	Список литературы	27

1. Основные характеристики Программы

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная образовательная общеразвивающая программа «*Фитбол*» (далее – Программа) является комплексной и имеет физкультурно-спортивную направленность. Программа максимально учитывает возрастные и индивидуальные особенности детей, направлена на выявление интересов и способностей воспитанников, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья воспитанников.

Программа разработана в соответствии с действующим законодательством, нормативными правовыми актами федерального, регионального уровня, локальными актами МА ДОУ, регулирующими его деятельность:

1. Федеральный закон от 29.12.2012г. № 273-ФЗ (ред. от 18.05.2021) «Об образовании в Российской Федерации» (с изм. и доп., вступ. в силу с 26.05.2021).

2. Федеральный закон Российской Федерации от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (в редакции 2013 г.).

3. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р.

4. Указ Президента Российской Федерации от 21.07.2020 № 474 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года».

5. Указ Президента Российской Федерации от 09.11.2022 № 809 «Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей».

6. Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (Утверждены 28.09.2020 № 28, срок действия до 1 января 2027 г.).

7. Санитарные правила и нормы СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (Утверждены 28 января 2021 года N 2, введены с 01.03.2021, срок действия до 01.03.2027 года).

8. Постановление Правительства Российской Федерации от 11.10.2023 № 1678 «Об утверждении Правил применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».

9. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 05.05.2018 № 298 «Об утверждении профессионального стандарта педагог дополнительного образования детей и взрослых».

10. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

11. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».

12. Приказ Министерства науки и высшего образования РФ и Министерства просвещения РФ от 5 августа 2020 г. № 882/391 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ».

13. Приказ Минпросвещения РФ от 4 апреля 2025 г. № 269 «О продолжительности рабочего времени (нормах часов педагогической работы за ставку заработной платы) педагогических работников».

14. Приказ Министерства образования и молодежной политики Свердловской области от 30.03.2018 № 162-Д «Об утверждении Концепции развития образования на территории Свердловской области на период до 2035 года».

15. Приказ Министерства образования и молодежной политики Свердловской области от 29.06.2023 № 785-Д «Об утверждении Требований к условиям и порядку оказания государственной услуги в социальной сфере «Реализация дополнительных образовательных программ в соответствии с социальным сертификатом».

16. Устав МА ДОУ № 21.

Актуальность и целесообразность создания данной образовательной программы обоснована социальным запросом родителей воспитанников. В настоящее время многие дети дошкольного возраста имеют проблемы с опорно-двигательным аппаратом. Большинство детей малоподвижные или, наоборот, сверхактивные. Они отличаются неустойчивой психикой и неразвитыми процессами саморегуляции. Часто болеют, имеют низкий уровень физического развития и, как следствие, слабый мышечно-связочный аппарат. 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 - большой мяч диаметром 45-75 см - который используется в оздоровительных целях. Благодаря использованию фитбол –мяча на занятиях снижается уровень заболеваемости и повышается уровень физического развития, повышается благотворное влияние на развитие здоровья.

Отличительная особенность Программы.

С целью укрепления здоровья и профилактики различных заболеваний у детей дошкольного возраста разработана образовательная общеразвивающая программа дополнительного образования «Фитбол», которая составлена на основании авторской программы А.А. Потапчук, Т.С. Овчинниковой «Двигательный игротренинг для дошкольников».

Программа представлена модулями:

Модуль 1 «Мяч-фитбол».

Модуль 2 «Фитбол-гимнастика».

Модуль 3 «Фитбол-ориентация».

Модуль 4 «Фитбол-ритмика».

Адресат. Программа рассчитана на детей дошкольного возраста 5 - 7 лет.

Наполняемость группы – 10 человек.

Объём Программы – 62 часа.

Программа рассчитана на 2 года обучения:

1 год обучения – 31 ч., 2 год обучения – 31 ч.

Режим занятий: занятия проходят 1 раза в неделю.

Форма обучения – очная.

Форма организации образовательного процесса – групповая.

Формы реализации образовательной Программы:

Основная форма работы – занятие. В основе занятий с фитболами лежат общеразвивающие упражнения. Занятия проводятся в разнообразных формах: это фитбол-гимнастика, фитбол-ритмика, фитбол-сказки и т.д. уникальное сочетание физических упражнений, фитбола, музыки, проговаривания стихов в ритм движений или пение в такт любимой мелодии развивает ритмическое чувство, координацию, речь, равновесие, осанку, а также вызывает эмоциональный подъем, чувство радости и удовольствия. Все занятия проходят под музыкальное сопровождение.

1.2 Цели и задачи реализации Программы

Цель: общее укрепление здоровья ребенка, профилактика наиболее часто встречающихся заболеваний детского возраста, в том числе ортопедических нарушений, посредством использования больших гимнастических мячей – фитболов.

Задачи программы:

- оптимизировать условия роста и развития опорно-двигательного аппарата (формирования правильной осанки, профилактики плоскостопия);
- развивать и функционально совершенствовать системы органов дыхания и кровообращения, нервной системы;
- развивать психомоторные свойства организма: мышечную силу, подвижность в суставах (гибкость), выносливость, скоростные, силовые и координационные способности, а также мелкую моторику и проприоцептивную чувствительность;
- развивать чувство ритма, музыкальный слух, память, внимание, умение согласовывать движения с музыкой;
- формировать навыки выразительности, пластичности, грациозности и изящества танцевальных движений;
- развивать умения эмоционального выражения, ракрепощенности и творчества в движении;
- воспитывать устойчивую мотивацию к занятиям физической культурой в детском саду и семье.

1.3 Принципы и подходы к формированию Программы

Принцип научности предполагает построение занятий в соответствии с закономерностями социализации, психического и физического развития ребенка.

Принцип систематичности обуславливает необходимость последовательности, преемственности и регулярности при формировании у детей знаний, двигательных умений, навыков, адекватных особенностям их развития в период дошкольного возраста.

Принцип постепенности определяет необходимость построения занятий в соответствии с правилами: «от известного к неизвестному», «от простого к сложному», «от менее привлекательного к более привлекательному». Постепенность обеспечивается усложнением изучаемых движений, ступенчатым и волнообразным изменением нагрузок, рациональным чередованием нагрузки и отдыха.

Принцип индивидуальности предполагает такое построение процесса занятий и использование его средств, методов и организационных форм, при которых осуществляется индивидуальный подход к детям разного возраста, пола, двигательной подготовки и физического развития, где создаются условия для наибольшего развития двигательных способностей и укрепления здоровья занимающихся.

При индивидуальном подходе обязательно учитываются физиологическая и психологическая стороны развития ребенка.

Принцип доступности реализуется через требование соответствия задач, средств и методов возможностям детей, их готовности к выполнению нагрузки, зависящей от уровня развития физической подготовленности и интеллекта.

Принцип учета возрастного развития движений. Этот принцип предусматривает степень развития основных движений у ребенка (ходьба, бег, прыжки, метание, лазание), его двигательных навыков. Все упражнения подбираются в соответствии с возрастными особенностями ребенка.

Принцип чередования нагрузки или принцип рассеянной физической нагрузки важен для предупреждения утомления у детей и для оздоровительного эффекта от выполнения физических упражнений.

Принцип наглядности является одним из главных общеметодических принципов при работе с детьми дошкольного возраста. Наглядность играет важную роль в обучении движениям, неотъемлемым условием совершенствования двигательной деятельности.

Принцип сознательности и активности предполагает формирование у детей устойчивого интереса к освоению новых движений, привитие навыков самоконтроля и само коррекции действий в процессе занятий, развитие сознательности, инициативы и творчества).

Подходы

В основе содержания ООП ДО лежат следующие подходы в развитии ребёнка: *культурно-исторический* (Л. И. Божович, Л. С. Выготский, А.В. Запорожец, А.Н. Леонтьев, Д. Б. Эльконин и деятельностный (А. В. Запорожец, А. Н. Леонтьев, С. Л. Рубинштейн и др.); *комплексный; личностный* (Л. И. Божович, Л. С. Выготский, В. В. Давыдов, А. Н. Леонтьев, В. А. Петровский и др.).

1.4 Возрастные особенности детей от 5 до 7 лет.

Возрастные особенности детей от 5 до 6 лет.

Дети шестого года имеют еще более координированные движения, которые подконтрольны сознанию и могут регулироваться и подчиняться собственному волевому приказу. Они уже интересуются, почему надо выполнять так, а не иначе, понимают пользу упражнений, связь между способом выполнения и конечным результатом. Дети становятся более настойчивы в преодолении трудностей и могут многократно повторять упражнения, работать в коллективе, выполнять все команды, данные педагогом, организационно и дисциплинированно.

Возрастные особенности детей от 6 до 7 лет.

На седьмом году жизни происходит переход от игровой деятельности к учебной. Ребенок подолгу сидит на занятиях, получая повышенную нагрузку на позвоночник. Эту неизбежную нагрузку можно уменьшить упражнениями фитбол-ритмики, о которой более подробно будет изложено ниже. У детей седьмого года жизни крепнут мышцы и связки, растет их объем, возрастает мышечная сила. При этом крупные мышцы развиваются раньше мелких, поэтому дети наиболее способны к сильным размашистым движениям, но труднее справляются с движениями мелкими, дифференцированными, требующими большой точности. В этом возрасте больше внимания следует уделять игровым упражнениям разминочной части, которая включает задания на развитие внимания, восприятия, самоконтроля и саморегуляции. Несмотря на то, что игровая деятельность переходит в учебную, игра для детей этого возраста продолжает занимать очень важное место. Изменяется качество игр. Всё большее значение приобретают коммуникативные, психокоррекционные и командные игры с элементами спорта.

1.5 Планируемые результаты по Программы

Реализация Программы предполагает оценку индивидуального развития детей. Такая оценка производится педагогическим работником в рамках педагогической диагностики (оценки индивидуального развития детей дошкольного возраста, связанной с оценкой эффективности педагогических действий и лежащей в основе их дальнейшего планирования). Педагогическая диагностика проводится в ходе наблюдений за активностью детей в спонтанной и специально организованной деятельности. Инструментарий для педагогической диагностики – карты наблюдений детского развития (психомоторного развития и сформированности основных движений), позволяющие фиксировать индивидуальную динамику и перспективы развития каждого ребенка.

Диагностика детского развития проводится два раза в год: до начала реализации Программы для определённой возрастной группы и после её окончания. В ходе образовательной деятельности педагог создаёт диагностические игровые ситуации, чтобы оценить индивидуальную динамику детей и скорректировать свои действия.

Первый год обучения:

- способен удерживать правильную посадку на фитболе;

- способен сохранять равновесие, выполняя упражнения на фитболе;
- обладает необходимой координацией движений;
- способен выполнять указания инструктора, реагировать на сигналы.
- стремится к участию в подвижных играх с соблюдением основных правил;
- проявляет интерес к новым упражнениям на фитболе;
- сохраняет длительное устойчивое равновесие, следит за осанкой при выполнении упражнений;
- способен выполнять упражнение на расслабление мышц, сохраняя координацию;
- самостоятельно и правильно выполняет упражнения с фитболом по предварительному показу инструктора.

Второй год обучения:

- способен уверенно, и с хорошей амплитудой выполнять упражнения;
- способен выполнять упражнения с использованием фитболов в едином для всей группы темпе;
- умеет координировать свои действия при выполнении общеразвивающих упражнений;
- способен длительно сохранять равновесие на фитболе, правильную осанку;
- способен выполнять упражнения в едином для всей группы темпе;
- способен удерживать равновесие, иметь развитую мелкую моторику;
- способен поддерживать интерес к упражнениям и играм с фитболами,
- умеет оценивать свои движения и ошибки других;
- проявляет самостоятельность, творчество, инициативу, активность;
- сформирована привычка к здоровому образу жизни.

2. Содержание Программы

2.1. Учебный план

Данная программа рассчитана на детей 5 – 7 лет. Срок реализации – 2 года .

Объем учебной нагрузки определен в соответствии с санитарно-эпидемиологическими требованиями к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций (Санитарные правила СП 2.4.3648-20): образовательная деятельность с детьми дошкольного возраста осуществляется во второй половине дня– 1 раз в неделю; ее продолжительность составляет не более 30 минут в день.

**Учебный план
(первый год обучения)**

Модуль	Сроки	Количество часов	Образовательная нагрузка			Тема занятия
			день	неделя	месяц	
Мяч-фитбол	Октябрь	4	30 мин.	30 мин.	120мин.	Упражнения стоя
Фитбол-гимнастика	Ноябрь	1	30 мин.	30 мин.	30 мин.	Упражнения сидя на мяче
		2	30 мин.	30 мин.	60 мин.	Ходьба сидя на мяче
		1	20 мин.	30 мин.	30 мин.	Упражнения лёжа на мяче, на животе
	Декабрь	2	30 мин.	30 мин.	60 мин.	Упражнения лёжа на спине, на мяче
		2	30 мин.	30 мин.	60 мин.	Упражнения лежа на коврике, на спине
Фитбол-ориентация	Январь	1	30 мин.	30 мин.	60 мин.	Бег с мячом в руках
		2	30 мин.	30 мин.	60 мин.	Прыжки на месте с мячом в руках на одной, двух ногах
	Февраль	2	30 мин.	30 мин.	60 мин.	Прыжки на месте с мячом между ног с различными движениями рук
		2	30 мин.	30 мин.	60 мин.	Прыжки с продвижением вперед, мяч в руках
	Март	4	30 мин.	30 мин.	60 мин.	Упражнения для брюшного пресса
		4	30 мин.	30 мин.	60 мин.	Упражнения для брюшного пресса
Фитбол-ритмика	Апрель	4	30 мин.	30 мин.	60 мин.	Фитбол-ритмика под музыку
		4	30 мин.	30 мин.	60 мин.	Фитбол-ритмика под музыку
	Май	3	30 мин.	30мин.	90 мин.	Сюжетные игры
		1	30 мин.	30мин.	30 мин.	Сюжетное занятие «Путешествие в

						Кукляндию»
Всего: 31 час						

Учебный план (второй год обучения)

Модуль	Сроки	Количество часов	Образовательная нагрузка			Тема занятия
			день	неделя	месяц	
Мяч-фитбол	Октябрь	4	35 мин.	30 мин.	120 мин.	Упражнения стоя
Фитбол-гимнастика	Ноябрь	1	30 мин.	30 мин.	30 мин.	Упражнения сидя на мяче
		2	30 мин.	30 мин.	60 мин.	Упражнения лёжа на коврике на спине
		1	30 мин.	30 мин.	30 мин.	Упражнения лёжа на коврике на животе
	Декабрь	2	30 мин.	30 мин.	60 мин.	Упражнения лёжа на животе на мяче
		2	30 мин.	30 мин.	60 мин.	Упражнения лежа на спине на мяче
Фитбол-ориентация	Январь	2	30 мин.	30 мин.	60 мин.	Ходьба с мячом в руках
		1	30 мин.	30 мин.	30 мин.	Бег с мячом в руках
	Февраль	2	30 мин.	30 мин.	60 мин.	Прыжки на месте с мячом в руках на одной, двух ногах
		2	30 мин.	30 мин.	60 мин.	Прыжки на месте с мячом между ног с различными движениями рук
	Март	2	30 мин.	30 мин.	60 мин.	Прыжки с продвижением вперед, мяч в руках
		2	30 мин.	30 мин.	60 мин.	Упражнения для укрепления мышц спины
Фитбол-ритмика	Апрель	2	30 мин.	30 мин.	60 мин.	Сюжетные игры
		2	30 мин.	30 мин.	60 мин.	Сюжетные игры

	Май	2	30 мин.	30мин.	60 мин.	Фитбол-ритмика под музыку
		1	30 мин.	30 мин.	30 мин.	Сюжетные игры
		1	30 мин.	30 мин.	30 мин.	Сюжетное занятие «Маугли»
Всего: 31 час						

2.2. Тематический план занятий

2.2.1. МОДУЛЬ 1. «Мяч-фитбол»

Первый год обучения

Упражнения стоя:

1. Бросание мяча вверх и ловля его.
2. Бросание мяча вверх и ловля его в парах.
3. Отбивание мяча одной рукой, стоя на месте.
4. Отбивание мяча двумя руками, стоя на месте.
5. Отбивание мяча одной рукой в движении.
6. Отбивание мяча двумя руками в движении.
7. Отбивание мяча поочередно на месте.
8. Отбивание мяча поочередно в движении.
9. Ходьба по кругу, держа мяч над головой (руки прямые), можно ходить по кругу, а можно “змейкой”, постепенно, то увеличивая, то уменьшая темп;
10. Стоя на одной ноге, вторая на мяче, удержание равновесия, ноги прямые, руки в стороны.

Общеразвивающие упражнения:

1. «Маятник».
2. «Аист».
3. «Бабочка».
4. «Бег».
5. 5«Веточка».
6. 6«Гусеница».

Музыкально-подвижные игры:

1. «Музыкальное эхо».
2. «Хочу – не хочу».
3. «Часики».

Сроки	Кол. занятий	Тема занятия	Содержание занятия

Октябрь	1	Упражнения стоя	“Маятник” (руки с мячом справа сверху, опускаем их вниз и поднимаем влево вверх). Поднять мяч над головой в вытянутых руках – вдох, наклонить туловище вправо – выдох, выпрямиться – вдох, наклон влево – выдох. Общеразвивающие упражнения «Аист», «Бабочка». Музыкально-подвижная игра «Музыкальное эхо».
	1	Упражнения стоя	Ходьба по кругу, держа мяч над головой (руки прямые). Ходьба “змейкой”, держа мяч над головой (руки прямые) постепенно, то увеличивая, то уменьшая темп. Общеразвивающие упражнения «Бег», «Веточка». Музыкально-подвижная игра «Хочу – не хочу».
	2	Упражнения стоя	Отбивание мяча одной рукой, стоя на месте. Отбивание мяча двумя руками, стоя на месте. Отбивание мяча одной рукой в движении. Отбивание мяча двумя руками в движении. Отбивание мяча поочередно на месте. Отбивание мяча поочередно в движении. Общеразвивающее упражнение «Гусеница». Музыкально-подвижная игра «Часики»

Второй год обучения.

Упражнения стоя:

1. Руки с мячом справа сверху, опускаем их вниз и поднимаем влево вверх.
2. Поднять мяч над головой в вытянутых руках – вдох, наклонить туловище вправо – выдох, выпрямиться – вдох, наклон влево – выдох.
3. Стоя, мяч на полу, потянуться вверх, поднять мяч над головой – длинный вдох, резкий присед с опорой руками на мяч, колени в стороны – короткий выдох, выпрямиться.

4. Катание мяча друг другу.
5. Стоя на одной ноге, вторая на мяче, удержание равновесия, ноги прямые, руки в стороны.

Общеразвивающие упражнения:

1. «Птичка»,
2. «Рак»,
3. «Пингвины».
4. «Пчелка».

Музыкально-подвижные игры:

1. «Волк во рву».
2. «Пятнашки».

Сроки	Кол-во занятий	Тема занятия	Содержание занятия
Октябрь	2	Упражнения стоя	Бросание мяча вверх и ловля его. Бросание мяча вверх и ловля его в парах. Общеразвивающее упражнение «Птица». Музыкально-подвижная игра «Пятнашки».
	2	Упражнения стоя	Катание мяча друг другу. Стоя, мяч на полу, потянуться вверх, поднять мяч над головой – длинный вдох, резкий присед с опорой руками на мяч, колени в стороны – короткий выдох, выпрямиться. Общеразвивающее упражнение «Пчелка». Музыкально-подвижная игра «Волк во рву».
	1	Упражнения стоя	Стоя на одной ноге, вторая на мяче, удержание равновесия, ноги прямые, руки в стороны. Общеразвивающее упражнение «Рак». Музыкально-подвижная игра «Пингвины».

2.2.2. Модуль «Фитбол – гимнастика»

Первый год обучения

Упражнения стоя:

- бросание мяча на пол и ловля после отскока;
- приседание;

- наклоны с мячом.

Упражнения сидя на мяче:

- перекаты с носочков на пятки, руки в стороны.

Ходьба сидя на мяче:

- сидя на фитболе, выполнить ходьбу на месте, не отрывая носков;
- сидя на фитболе, выполнить ходьбу, высоко поднимая колени;
- сидя на фитболе: приставной шаг в сторону.

Упражнения лёжа на мяче, на животе:

- лёжа на животе, на мяче, руками упереться в пол, ноги прямые не касаются пола, туловище параллельно полу, удерживать равновесие несколько секунд.

Упражнения лёжа на спине, на мяче:

- лёжа на спине, на мяче, упереться прямыми ногами в пол, руки в стороны, удерживать положение несколько секунд.

Упражнения лежа на коврике, на спине:

- лежа на коврике на спине, мяч под ногами, поднятие и опускание ног поочередно, ноги прямые.

Общеразвивающие упражнения:

- 1.«Часики».
- 2.«Деревцо».
3. «Гусеница».
4. «Книга».
5. «Качели».
6. «Елочка».
7. «Змея».
8. «Зайчик».
9. «Звёздочка».
- 10.«Волчок»

Музыкально-подвижная игра

1. «Часики».
2. «Найди предмет».
3. «Космонавты».
4. «Конники-спортсмены».
5. «Поезд».

Фитбол-сказка - «Обещание».

Сроки	Кол- во занятий	Тема занятия	Содержание занятия
Ноябрь	1	Упражнения сидя на мяче	Перекаты с носочков на пятки, руки в стороны. Общеразвивающее упражнение «Елочка». Музыкально-подвижная игра «Космонавты».

	2	Ходьба сидя на мяче	Сидя на фитболе, выполнить ходьбу на месте, не отрывая носков. Ходьба, высоко поднимая колени, сидя на фитболе. Сидя на фитболе: приставной шаг в сторону. общеразвивающее упражнение «Книга». Музыкально-подвижная игра «Найди предмет».
	1	Упражнения лёжа на мяче, на животе	Лёжа на животе на мяче, руками упереться в пол, ноги прямые не касаются пола. Туловище параллельно полу. Удерживать равновесие несколько секунд. Общеразвивающее упражнение «Змея». Фитбол-сказка «Обещание».
Декабрь	2	Упражнения лёжа на спине, на мяче	Лёжа на спине, на мяче, упереться прямыми ногами в пол, руки в стороны. Удерживать положение несколько секунд. Общеразвивающее упражнение «Звёздочка». Общеразвивающее упражнение «Качели». Музыкально-подвижная игра «Конники-спортсмены».
	2	Упражнения лежа на коврике, на спине	Лежа на коврике, на спине мяч под ногами. Поднимание и опускание ног поочередно. Ноги прямые. Общеразвивающее упражнение «Зайчик». Музыкально-подвижная игра «Поезд».

Второй год обучения

Упражнения стоя:

1. Отбивание мяча одной рукой, двумя и поочередно на месте.
2. Отбивание мяча одной рукой, двумя и поочередно в движении.
3. Поднимание мяча над головой, повороты с мячом, перенос и вращение фитбола прямыми руками справа налево и наоборот.
4. Наклоны и повороты с прямыми руками.

Упражнения сидя на мяче:

1. Сидя на мяче (пятки и голень как можно ближе к мячу), ноги оторвать от пола и удерживать равновесие как можно дольше. Руки в стороны.
2. Сидя на мяче, ноги на ширине плеч. Развести руки в стороны – вдох, наклонить туловище вниз – выдох, выпрямиться.

Упражнения лежа на коврике, на спине

1. Лежа на коврике, на спине, мяч обхватить ногами с двух сторон. Поднимание и опускание прямых ног. Руками можно держаться за коврик.

Упражнения лежа на коврике, на животе:

1. Лежа на коврике, на животе руки впереди с мячом. Поднимание и опускание туловища (по возможности подниматься как можно выше).
2. Лежа на коврике, на животе руки впереди с мячом. Поднимание и опускание туловища (по возможности подниматься как можно выше, удерживая положение наверху несколько секунд).

Упражнения лежа на мяче, на животе.

1. Лежа на животе, на мяче, руками упереться в пол, сгибать и выпрямлять ноги поочередно, ноги не касаются пола.
2. Лежа на животе, на мяче, руками упереться в пол, сгибать и выпрямлять ноги одновременно, ноги не касаются пола.

Упражнения лежа на спине, на мяче.

1. Перекаты на спине вперед-назад. Лежа на спине, на мяче, упереться прямыми ногами в пол, руки в стороны. Выполнять сгибание и разгибание ног.

Общеразвивающие упражнения.

1. «Рыбка».
2. «Улитка».
3. «Ящерица».
4. «Удав».
5. «Замок».
6. «Подъемный кран».
7. «Хлопок».
8. «Жадина».
9. Подвижная игра с фитболом.
10. «Лягушки и цапля».
11. «Светофор».

Фитбол-сказка

1. «Как звери филина лечили».
2. «Заяц-огородник».

Сроки	Кол-во занятий	Тема занятия	Содержание занятия
Ноябрь	1	Упражнения сидя на мяче	Сидя на мяче (пятки и голень как можно ближе к мячу), ноги оторвать от пола и удерживать равновесие как можно дольше. Руки в стороны. Сидя на мяче, ноги на ширине плеч. Развести руки в стороны – вдох, наклонить туловище вниз – выдох, выпрямиться. Общеразвивающее упражнение «Рыбка». Музыкально-подвижная игра «Фигуры».
	2	Упражнения лежа на коврике, на спине	Лежа на коврике, на спине, мяч обхватить ногами с двух сторон. Поднимание и опускание прямых ног. Руками можно держаться за коврик. Общеразвивающее упражнение «Улитка». Фитбол-сказка «Как звери филина лечили».
	1	Упражнения, лежа на коврике, на животе	Лежа на коврике, на животе руки впереди с мячом. Поднимание и опускание туловища (по возможности подниматься как можно выше). Поднимание и опускание туловища (по возможности подниматься как можно выше, удерживая положение наверху несколько секунд). Общеразвивающее упражнение «Ящерица». Подвижная игра «Лягушки и цапля».
Декабрь	2	Упражнения лёжа на мяче, на животе	Лёжа на животе, на мяче, руками упереться в пол, сгибать и выпрямлять ноги поочередно и одновременно, ноги не касаются пола. Общеразвивающее упражнение «Удав». Подвижная игра «Светофор».

	2	Упражнения лёжа на спине, на мяче	Перекаты на спине вперед-назад, лёжа на спине, на мяче, упереться прямыми ногами в пол, руки в стороны, выполнять сгибание и разгибание ног. Общеразвивающее упражнение «Замок». Фитбол-сказка «Заяц огородник».
--	---	-----------------------------------	--

2.2.3. Модуль «Фитбол – ориентация»

Первый год обучения.

Бег с мячом в руках.

1. Бег по кругу, перестроение из одной шеренги в несколько по указанию педагога.
2. Бег по ориентирам «змейкой», перестроение из одной шеренги в несколько по указанию педагога.

Прыжки на месте с мячом в руках на одной, двух ногах.

1. Ноги слегка расставлены, мяч в согнутых руках на груди. Прыжки на одной, двух ногах с поворотом вокруг своей оси вправо и влево.
2. Прыжки на месте с мячом между ног с различными движениями рук
3. Мяч зажат между ног, руки вдоль туловища, прыжок - поднять руки вверх, прыжок – руки в стороны, прыжок - поставить на пояс и т. д. (прыжки вокруг своей оси).

Прыжки с продвижением вперед, мяч в руках.

1. Мяч в руках, прыжки по прямой, по кривой, змейкой по ориентирам
2. Упражнения для брюшного пресса
3. Упражнение выполняется в исходном положении сидя на мяче, руки на поясе, наклоны вправо-влево.

Упражнения для брюшного пресса.

1. Стойка ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках на груди, наклониться к правой (левой) ноге, прокатить мяч вокруг ног, принять и.п.

Общеразвивающее упражнение

1. «Колечко»
2. «Лисичка»
3. «Лягушка»
4. «Медвежонок»
5. «Маятник»
6. «Месяц»

Фитбол-сказка

1. «Настоящая красавица»
2. «Подарок лесовичка»

Музыкально-подвижная игра.

1. «Лягушки»

2. «Кот и мыши»
3. «Огуречик, огуречик...»
4. «Автомобили».

Сроки	Кол-во занятий	Тема занятия	Содержание занятия
Январь	1	Бег с мячом в руках	Бег по кругу, перестроение из одной шеренги в несколько по указанию педагога. Бег по ориентирам («змейкой»), перестроение из одной шеренги в несколько по указанию педагога. Общеразвивающее упражнение «Колечко». Фитбол-сказка «Настоящая красавица».
	2	Прыжки на месте с мячом в руках на одной, двух ногах	Ноги слегка расставлены, мяч в согнутых руках на груди. Прыжки на одной, двух ногах с поворотом вокруг своей оси вправо и влево. Общеразвивающее упражнение «Лисичка». Музыкально-подвижная игра «Лягушки».
Февраль	2	Прыжки на месте с мячом между ног с различными движениями рук	Мяч зажат между ног, руки вдоль туловища, прыжок - поднять руки вверх, прыжок – руки в стороны, прыжок - поставить на пояс и т. д. (прыжки вокруг своей оси). Общеразвивающее упражнение «Лягушка». Музыкально-подвижная игра «Огуречик, огуречик...».
	2	Прыжки с продвижением вперед, мяч в руках	Мяч в руках, прыжки по прямой. Мяч в руках, прыжки по кривой Мяч в руках, прыжки змейкой по ориентирам. Общеразвивающее упражнение «Маятник». Музыкально-подвижная игра «Автомобили».

Март	2	Упражнения для брюшного пресса	Упражнение выполняется в исходном положении сидя на мяче, руки на поясе, наклоны вправо-влево. Общеразвивающее упражнение «Медвежонок». Музыкально-подвижная игра «Кот и мыши».
	2	Упражнения для брюшного пресса	Стойка ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках на груди, наклониться прокатить мяч вокруг ног, принять и.п. Стойка ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках на груди, наклониться правой (левой) ногой. Общеразвивающее упражнение «Месяц». Фитбол-сказка «Подарок лесовичка».

Второй год обучения

Ходьба с мячом в руках.

1. Ходьба с мячом в руках по кругу на носках, на пятках, на внешней и внутренней стороне стопы.
2. Бег с мячом в руках.
3. Мяч в руках, непрерывный бег по кругу на носках с высоким подниманием коленей.

Прыжки на месте с мячом в руках на одной, двух ногах.

1. Прыжки на месте вокруг своей оси, приседание в прыжке.
2. Прыжки на месте с мячом между ног с различными движениями рук.
3. Прыжки на двух ногах вокруг своей оси с разнообразными движениями рук (в стороны, к плечам, с хлопками перед собой).

Прыжки с продвижением вперед, мяч в руках.

1. Прыжки на одной и двух ногах змейкой
2. Упражнение для укрепления мышц спины. Выполняется из исходного положения стоя на коленях, руки на мяче, взмахи локтями

Общеразвивающее упражнение.

1. «Кошечка».
2. «Страус».
3. «Стрекоза».
4. «Лошадка».
5. «Летучая мышь».
6. «Куница».

Музыкально-подвижная игра.

1. «Великаны и гномы».
2. «Удочка».

3. «Передай мяч».

4. «Всадник».

Фитбол-сказка.

1. «Маленький лягушонок».

2. «Серая звездочка».

Сроки	Количество занятий	Тема занятия	Содержание занятия
Январь	2	Ходьба с мячом в руках	Ходьба с мячом в руках по кругу на носках, на пятках, на внешней и внутренней стороне стопы Общеразвивающее упражнение «Кошечка». Музыкально-подвижная игра «Великаны и гномы».
	1	Бег с мячом в руках	Мяч в руках, непрерывный бег по кругу на носках с высоким подниманием коленей. Общеразвивающее упражнение «Лошадка». Фитбол-сказка «Маленький лягушонок».
Февраль	2	Прыжки на месте с мячом в руках на одной, двух ногах	Прыжки на месте вокруг своей оси. Приседание в прыжке Общеразвивающее упражнение «Куница». Музыкально-подвижная игра «Удочка».
	2	Прыжки на месте с мячом между ног с различными движениями рук	Прыжки на двух ногах вокруг своей оси с разнообразными движениями рук (в стороны, к плечам, с хлопками перед собой). Общеразвивающее упражнение «Стрекоза». Фитбол-сказка «Серая звездочка».
Март	2	Прыжки с продвижением вперед, мяч в руках	Прыжки на одной и двух ногах змейкой. общеразвивающее упражнение «Страус». Музыкально-подвижная игра «Передай мяч».

	2	Упражнение для укрепления мышц спины	Выполняется из исходного положения стоя на коленях, руки на мяче. Общеразвивающее упражнение «Летучая мышь». Музыкально-подвижная игра «Всадник».
--	---	---	---

2.2.4. Модуль «Фитбол – ритмика»

Первый год обучения

Общеразвивающее упражнение.

1. «Муравей».
2. «Носорог».
3. «Орешек».
4. «Паучок».

Музыкально-ритмический комплекс.

1. «Часики».
2. «Мои цыплята».
3. «Чунга-чанга».
4. «Песенка- Чебурашки».

Сюжетные игры.

1. «Пингвины на льдине».
2. «Не пропусти мяч».
3. «Быстрая гусеница».
4. «Космонавты».

Сюжетное занятие «Путешествие в Кукляндию» - повторение разученных упражнений на фитболах,

Цель: содействие развитию культуры движений, ловкости, сохранение правильного положения осанки при выполнении упражнений

Сроки	Кол-во занятий	Тема занятия	Содержание занятия
Апрель	2	Фитбол-ритмика под музыку	Общеразвивающее упражнение «Муравей». Музыкально-ритмический комплекс «Часики», «Мои цыплята».
	2	Фитбол-ритмика под музыку	Общеразвивающее упражнение «Носорог». Музыкально-ритмический комплекс «Чунга-чанга». «Песенка Чебурашки».
Май	1	Сюжетные игры	Общеразвивающее упражнение «Орешек». Сюжетные игры «Пингвины на льдине», «Не пропусти мяч».
	2	Сюжетные игры	Общеразвивающее упражнение «Паучок». Сюжетные игры «Быстрая гусеница», «Космонавты».
	1	Сюжетное занятие «Путешествие в Кукляндию»	Повторить разученные упражнения на фитболах, содействовать развитию культуры движений, ловкости, приучать сохранять правильное положение осанки при выполнении упражнений.

Второй год обучения.

Общеразвивающие упражнения.

1. «Мостик».
2. «Аист».
3. «Горка».
4. «Бабочка».

Сюжетные игры.

1. «Бездомный заяц».
2. «Пустое место».
3. «Утки и охотник».
4. «Лиса и тушканчики»

Музыкально-ритмические комплексы.

1. «Кошки-мышки».
2. «Облака».

Игры-забавы.

1. «Ловкачи».
2. «Ударь по мячу».

Сроки	Количество занятий	Тема занятия	Содержание занятия
Апрель	2	Сюжетные игры	Общеразвивающее упражнение «Мостик». Сюжетная игра «Бездомный заяц». Сюжетная игра «Пустое место».
	2	Сюжетные игры	Общеразвивающее упражнение «Аист». Сюжетная игра «Утки и охотник». Сюжетная игра «Лиса и тушканчики».
Май	2	Фитбол-ритмика под музыку	Общеразвивающее упражнение «Горка». Музыкально-ритмический комплекс «Кошки-мышки».
	1	Игры-забавы	Общеразвивающее упражнение «Бабочка». Игра-забава «Ударь по мячу». Игра-забава «Ловкачи». Музыкально-ритмический комплекс «Облака».
	1	Сюжетное занятие «Маугли»	Совершенствовать развитию ритмичности, музыкальности. Способствовать развитию силы, ловкости, гибкости.

3. ОРГАНИЗАЦИОННО – ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ

3.1. Календарный учебный график

№ п/п	Основные характеристики образовательного процесса	
1	Количество учебных недель	31
2	Количество часов в неделю	1
3	Количество часов в год	66
4	Недель в I полугодии	13
5	Недель во II полугодии	19
6	Начало занятий	1 октября
7	Каникулы	9 января по 17 января
8	Выходные дни	31 декабря - 9 января
9	Окончание учебного года	29 мая

3.2. Условия реализации Программы

Материально – техническое обеспечение Программы

Занятия по футболу проводятся в специально оборудованном музыкально – спортивном зале, включающем тренажёрный зал, расположенном на втором этаже здания.

Выполнение упражнений предусматривает наличие специальных мячей – футболов, по количеству воспитанников – потребителей услуги.

Из технических средств обучения и воспитания имеются мультимедийный проектор, музыкальный центр с сопроводительным музыкальным репертуаром для упражнений. Для успешной реализации содержания программы воспитанникам от пяти до семи лет имеются оборудование и атрибуты, представленные в таблице.

Объекты и средства материально- технического оснащения	Наименование	Количество
Дидактическое оборудование	Мяч резиновый	10 шт
	Ленточки	10 шт
	Султанчики	10 шт
	Флажки	10 шт
Техническое оборудование	Фитбол-мячи	10 шт
	Резиновые коврики	10 шт

Обеспечение дополнительной программы методическими материалами обучения и воспитания

1. Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия с детьми 5-6 лет»;
2. Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия с детьми 6-7 лет»;
3. Э.Я. Степаненкова «Сборник подвижных игр»;
4. Н.М. Соломенникова, Т.Н. Машина «Формирование двигательной сферы у детей 3-7 лет. Футбол – гимнастика»;
5. Н.М. Соломенникова «Организация спортивного досуга дошкольников»;
6. С.В. Силантьева «Игры и упражнения для свободной двигательной деятельности детей дошкольного возраста»;
7. Е.Г. Сайкина, С.В. Кузьмина «Футбол – аэробика для детей. Танцы на мячах» (электронный вариант);
8. А.А. Потапчук, Т.С. Овчинникова «Двигательный игротренинг для дошкольников» (электронный вариант);

Кадровое обеспечение

Программа реализуется педагогом, имеющим профессиональное образование в области дошкольной педагогики, и постоянно повышающим уровень профессиональной компетентности.

3.3 Оценочные материалы

Педагогическая диагностика проходит в соответствии с Календарным учебным графиком.

Для того чтобы решить поставленную цель необходимо произвести тщательный анализ занимающейся группы детей по физическому развитию, нервно-психическому статусу, по состоянию их опорно-двигательного аппарата в начале курса занятий и в его конце, констатируя произошедшие изменения. Эти данные оформляются в сводную таблицу.

Оценка результатов учитывает весь комплекс поставленных задач.

При оценке результатов учитывается происшедшее за время тренировочного периода возрастание показателей функции равновесия, силовой выносливости мышц спины и брюшного пресса, гибкости.

Умение детей принимать правильную осанку и выполнять физические упражнения разной направленности оценивается посредством наблюдения за каждым ребёнком индивидуально в течение заключительного периода.

Теоретические знания детей о правильной осанке и о направленности упражнений оценивается посредством опроса каждого ребёнка во время выполнения упражнений.

Уровни освоения программы первый год обучения.

Уровень сформирован: уверенно, с хорошей амплитудой выполняет упражнения. Способен самостоятельно организовать игру. Самооценивает и контролирует других детей.

Уровень на стадии формирования: без усилий выполняет упражнения. Может замечать свои ошибки в технике выполнений. Самостоятельно игры не организовывает.

Уровень не сформирован: не замечает ошибок в технике выполнения. С интересом включается в игру, но нарушает правила в подвижных играх. Интерес к освоению новых упражнений неустойчив.

Уровни освоения программы второй год обучения.

Уровень сформирован: самостоятельно организовывает игру. Равновесие устойчивое. Упражнения выполняет с хорошей амплитудой, выразительно.

Уровень на стадии формирования: устойчивое равновесие сохраняют. Оценивает выполнение упражнений другими детьми, проявляет интерес к новым упражнениям.

Уровень не сформирован: слабо контролирует технику выполнения. Допускает нарушения в играх. Без усилия и интереса осваивает новые упражнения.

4.Список литературы (для педагогов)

1. Баранова М.Л., Копытина М.Г.Практический опыт здоровьесберегающей деятельности в ДОУ, – М.: АРКТИ, 2008.
2. Бущинская П.П., Васюкова В.И., Лескова Г.П. Общеразвивающие упражнения в детском саду, – М.: Просвещение, 1992.
3. Виноградова Н.А., Позднякова Н.В. Сюжетно-ролевые игры для старших дошкольников, – М.: Айрис/Пресс,2011.
4. Кочеткова Л.В. Оздоровление детей в условиях детского сада, – М.: ТЦ Сфера, 2005.
5. Осокина Т.И., Физическая культура в детском саду, – М.: Просвещение, 1986.
6. Осокина Т.И., Тимофеева Е.А., Фурмина Л.С. Игры и развлечения детей на воздухе, – М.: Просвещение, 1983.
7. Пензулаева Л. И. Физкультурные занятия с детьми 5-6 лет, – М.: Просвещение,1988.
8. А.А. Потапчук, Т.С. Овчинникова. Авторская программа «Двигательный игротренинг для дошкольников», – СПб.:Речь; М.: Сфера, 2009.
9. Фирилёва Ж.Е., Сайкина Е.Г. Фитнес-данс, – СПб.: ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2010.

Список литературы для родителей (законных представителей)

1. А.А. Потапчук, Т.С. Овчинникова. Авторская программа «Двигательный игротренинг для дошкольников», – СПб.:Речь; М.: Сфера, 2009.
2. Статья «Фитбол-гимнастика как средство развития двигательной активности и укрепления здоровья детей дошкольного возраста в ДОУ»
<https://moluch.ru/conf/ped/archive/275/13602>.
3. Статья «Фитбол- мяч - в решении речевого и физического развития детей дошкольного возраста»
<https://www.teacherjournal.ru/categories/23/articles/1640>

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 303540294533635982749676679132712847518854643076

Владелец Петрова Валентина Викторовна

Действителен с 12.03.2025 по 12.03.2026