

ПРИНЯТА:
педагогическим советом
протокол
от «31» августа 2026 № 1

УТВЕРЖДЕНА:
приказом по МБДОУ
«Детский сад № 6»
от «31» августа 2026 №189-п

Лузина
Ольга
Анатольевна
а

Подписан: Лузина Ольга Анатольевна
DN: C=RU, S=Нижегородская область,
L=Город Саров, T=Заведующий,
O=МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД № 6,
СНИЛС=01638784889, ИНН=525404630878,
E=ds.vishenka@yandex.ru, G=Ольга
Анатольевна, SN=Лузина, CN=Лузина Ольга
Анатольевна
Основание: я подтверждаю этот документ
своей удостоверяющей подписью
Местоположение: Место подписания
Дата: 2026-09-29 13:32:40
Foxit Reader Версия: 9.7.2

**Дополнительная общеобразовательная программа - дополнительная
общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности
«Веселый фитбол»**

Возраст воспитанников - 5-6 лет
Срок реализации программы – 10 месяцев

СОДЕРЖАНИЕ

№ п/п	Содержание	Страница
1.	Пояснительная записка	3
2.	Учебный план	7
3.	Календарный учебный график	7
4.	Рабочая программа учебных модулей	8
4.1	Рабочая программа учебного модуля 1	8
4.2	Рабочая программа учебного модуля 2	11
4.3	Рабочая программа учебного модуля 3	14
4.4	Рабочая программа учебного модуля 4	18
5.	Оценочные материалы	19
6.	Организационно-педагогические и материально – технические условия реализации программы	21
7.	Список литературных источников	24

1.ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная программа – дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Веселый футбол» разработана в соответствии со следующими нормативными документами:

– Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»; - 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»;

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

Программа рассчитана на 10 месяцев обучения для детей старшей группы (5-6лет).

Укрепление здоровья, совершенствование функций организма ребенка и его полноценное физическое развитие являются неотъемлемой частью педагогической работы в дошкольных учреждениях.

«Фитбол-гимнастика» проводится на больших разноцветных мячах, что обеспечивает положительный эмоциональный фон во время физической деятельности. Данная гимнастика направлена на оздоровление организма занимающихся, повышение их функциональных возможностей и интереса к занятиям физической культурой.

«Фитбол» («fit» - оздоровление, «ball» - мяч). - в переводе с английского, означает мяч для опоры, используемый в оздоровительных целях. Занятия фитболом - это щадящий, но, в то же время, эффективный способ улучшения физических способностей организма. Уникальность этих занятий состоит в том, что в нем практически отсутствует ударная нагрузка на нижние конечности. В занятиях используются фитболы разного диаметра в зависимости от возраста и роста занимающихся.

Фитбол является отличным, универсальным спортивным снарядом, который великолепно решает самые разные оздоровительные задачи. Занятия с фитболом дают уникальную возможность воздействовать не только на мышцы, которые участвуют в «обычных» движениях, но и на глубокие мышечные структуры, позволяющие выполнять сложно скоординированные движения, отлично тренируют вестибулярный аппарат, развивают координацию движений, оказывают стимулирующее влияние на обмен веществ организма. Механическая вибрация мяча оказывает воздействие на позвоночник, межпозвоночные диски, суставы и окружающие ткани. Практически это единственный вид спортивных занятий, где в выполнении физических упражнений включаются совместно двигательный, вестибулярный, зрительный и тактильный анализаторы, что в геометрической прогрессии усиливает положительный эффект от занятий на фитболах.

Направленность программы Дополнительная общеобразовательная программа – дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной

направленности «Веселый футбол» относится к физкультурно-спортивной направленности.

Особенности программы

Это специализированная программа направлена на физическое развитие и воспитание детей дошкольного возраста средствами физкультурно-оздоровительных практик, которые можно отнести к детскому фитнесу. Понятие «Детский фитнес» определяется как система мероприятий, направленных на поддержание и укрепления здоровья ребенка, нормальное (соответствующее возрасту) физическое и психическое развитие ребенка, его социальную интеграцию. Правильно подобранные упражнения и оптимальная, нарастающая, систематическая нагрузка формируют у детей правильную осанку, укрепляют мышечный корсет и основные мышечные группы, увеличивают подвижность позвоночника и суставов.

Средства футбол-гимнастики объединены в три группы по содержательному признаку: гимнастические упражнения (основное средство); подвижные игры (основное средство); музыкальное сопровождение (вспомогательное средство); Гимнастические упражнения с футболами дифференцированы на общеразвивающие, динамические и музыкально – ритмические.

Общеразвивающие упражнения с футболами – это специально разработанные движения для рук, ног, туловища, шеи и других частей тела, которые выполняются с разным мышечным напряжением, разной скоростью, амплитудой, в разном ритме, темпе и сгруппирован по принципу комплекса. В структуре комплекса мячи используются в качестве опоры, отягощения или препятствия. ОРУ с футболами опираются на классическую методику проведения ОРУ с детьми дошкольного возраста.

Музыкально – ритмичные упражнения с мячом охватывают комплексы футбол – гимнастики, танцевальные движения и импровизации, элементы спортивных танцев с обязательным использованием музыкального сопровождения. Структуру комплекса составляют несложные физические упражнения, которые выполняются из разных исходных положений (стоя возле мяча, сидя и лежа на мяче, с мячом в руках и др.) без пауз для отдыха, в умеренном темпе, определяемом звучащей музыкой. При разучивании комплексов футбол – гимнастики с детьми младшего и среднего дошкольного возраста используется преимущественно игровой метод, который основан на выполнении имитационных движений, соответствующих содержанию музыкального сопровождения.

Динамические упражнения с футболами имеют имитационно – игровой характер и способствуют укреплению всего мышечного и опорно-двигательного аппарата ребенка. В эту группу входят разновидности передвижений с мячом (ходьба, бег, прыжки и др.), специальные упражнения, направленные на воспитание физических качеств и совершенствование двигательных способностей детей (силы, гибкости, координации, равновесия и др.). При выполнении динамических упражнений с футболами создаются условия для анатомического воздействия на определенные мышечные группы рук и плечевого пояса, ног и тазовой области, туловища, а также на суставы, связки и органы чувств. Отличительные особенности динамических упражнений от ОРУ - это отсутствие счета при их выполнении. Педагог показывает детям упражнение, объясняет технику,

затем дети повторяют движение в индивидуальном темпе и ритме.

При проведении подвижных игр с фитболами создаются широкие возможности для формирования у детей творческих способностей и выразительности движений. После подвижной игры проводится игра малой интенсивности с фитболами, основное ее предназначение – восстановление пульса и дыхания после физической нагрузки (сидя, лежа на мяче, с мячом в руках и др.), неактивные перемещения с мячом, упражнения на дыхание и расслабление.

Игры соревновательной направленности и игры – эстафеты предполагают выполнение индивидуальных или командных соревновательных действий с фитболом: бег и прыжки наперегонки, преодоление препятствий с мячом, ориентировка в пространстве и др. Такие игры с мячом совершенствуют двигательные умения, воспитывают волевые и нравственные качества детей – целеустремленность, настойчивость, чувство ответственности.

Цели и задачи Программы

Цель программы: развитие физических способностей и двигательного потенциала каждого ребенка посредством фитбол-гимнастики.

Задачи программы:

создать условия для овладения детьми знаний о фитбол-гимнастике и о здоровом образе жизни в целом;

формировать умение использовать фитбол для тренировки разных групп мышц; развивать и укреплять мышцы плечевого пояса, спины, груди, живота, рук и ног;

учить выполнять упражнения на фитболах из разных исходных положений;

развивать двигательные качества (быстрота, выносливость, гибкость, сила, ловкость);

способствовать улучшению показателей физического здоровья воспитанников, адаптации организма к физическим нагрузкам;

развивать и совершенствовать координацию движений и равновесие;

укреплять вестибулярный аппарат детей;

формировать правильную осанку;

способствовать стабилизации патологий опорно-двигательного аппарата;

улучшать функционирование сердечно - сосудистой и дыхательной систем;

поддерживать интерес к занятиям фитбол - гимнастикой.

Планируемые результаты освоения программы:

Ребенок имеет представление о фитбол - гимнастике

Владеет основными элементами физических упражнений с фитболами:

Способен уверенно, и с хорошей амплитудой выполнять упражнения

Способен сохранять правильную осанку, сохранять равновесие при выполнении упражнений;

Способен выполнять упражнения с использованием фитболов со всей группой;

Умеет координировать свои действия при выполнении общеразвивающих упражнений

Способен самостоятельно организовать игру, владеет навыками самооценки;

Активно принимает участие в подвижных играх.

Владеет элементарными навыками самоорганизации

При успешном освоении Программы к концу освоения программы:

способен длительно сохранять равновесие на фитболе, правильную осанку;

способен выполнять упражнения в едином для всей группы темпе;

умеет использовать фитбол для тренировки разных групп мышц, выполнять упражнения на фитболах из разных исходных положений;

умеет выполнять упражнения, укрепляющие мышцы, формирующие правильную осанку;

способен удерживать равновесие, иметь развитую мелкую моторику;

способен поддерживать интерес к упражнениям и играм с фитболами, умеет оценивать свои движения и ошибки других;

умеет выполнять упражнения в паре со сверстниками, с использованием фитболов;

проявляет самостоятельность, творчество, инициативу, активность;

у ребенка имеется устойчивый интерес к занятиям фитбол - гимнастикой и стремление к здоровому образу жизни.

2. Учебный план

№ п/п	Название модуля	Количество академических часов за учебный год	Формы промежуточной аттестации
1	Модуль 1	10	Итоговое занятие
2	Модуль 2	10	Итоговое занятие
3	Модуль 3	10	Итоговое занятие
4	Модуль 4	10	Итоговое занятие
Итого:		40 занятий	
Длительность одного занятия		30 мин.	
Количество занятий в неделю/объем учебной нагрузки (мин.)		1 занятие /30 мин	
Количество занятий в месяц/объем учебной нагрузки (мин.)		4 занятия/ 2 часа	
Количество занятий в год/объем учебной нагрузки (мин.)		40 занятий / 20 часов	

3. Календарный учебный график

№ п/п	Основные характеристики образовательного процесса	
1.	Количество учебных недель	40
2.	Количество учебных дней	40
3.	Количество учебных часов в неделю	1
4.	Количество учебных часов	40
5.	Недель в 1 полугодии	12
6.	Недель во 2 полугодии	28
7.	Начало занятий	1 октября
8.	Каникулы	29.12-11.01
9.	Выходные дни	Суббота, воскресенье, праздничные дни
10.	Окончание учебного года	31 июля

11.	Сроки промежуточной аттестации	После освоения каждого модуля (декабрь, февраль, май, июль)
-----	--------------------------------	---

4. Рабочая программа учебных модулей дополнительной общеобразовательной программы

4.1. Рабочая программа учебного модуля 1

Месяц	№ занятия, тема	Задачи	Содержание	Материалы
октябрь	№ 1	Учить детей правилам поведения на занятиях по Фитбол – гимнастике. Ознакомить детей с правилами техники безопасности на занятии. Обеспечить личную страховку, и обучать взаимной страховке.	Дать представление о форме и физических свойствах фитбола; Закреплять умение правильной посадке на фитболе с опорой мяча о стену, с опорой на руки у гимнастической стенки. - Отбивание фитбола двумя руками на месте и в движении. -Повторить основные правила правильной посадки на фитболе. Динамические упражнения «Веселый стульчик», «Пружинка», «Пенечек», «Стульчик». Подвижная игра «Медуза и камень».	Фитбол – мячи, презентация «Ситуации на фитбол – мяче».
октябрь	№ 2	Продолжать знакомить детей с правилами техники безопасности на занятии. Обеспечить личную страховку, и обучать взаимной страховке. Укреплять мышцы рук, ног, развивать координацию движений.	- Отбивание фитбола двумя руками на месте и в движении. -ходьба разными способами, в разных направлениях - Бег с мячом: с за хлестом голени; «гусиным шагом»; бег спиной вперед. Комплекс фитбол – аэробики «Два веселых гуся» - Ходьба по гимнастической скамейке с мячом. - Подвижная игра с использованием фитбола «Сбей кеглю». - Подвижная игра «Кто быстрее фитбол», игра малой подвижности «Рыбы, птицы, звери».	Фитбол-мячи, конусы, гимнастическая скамейка.

октябрь	№ 3	Тренировать равновесие, развивать внимательность, ловкость, координацию движений, укреплять мышцы нижних конечностей, тренировать навык правильной осанки. Закреплять базовые положения при выполнении упражнений.	- Ходьба с мячом с выполнением заданий на внимание: один свисток – мяч вверх, два свистка – присед с мячом. Комплекс фитбол – аэробики «Кузнечик» - Прокатывание фитбола по гимнастической скамейке. - Динамические упражнения на фитболе «Аист», «Кроль», «Лягушка», «Эскаватор». Эстафета с фитболом в руках «Кто быстрее?» игра малой подвижности «Ты катись веселый мяч».	Фитбол – мячи, конусы, гимнастическая скамейка, маты.
октябрь	№ 4	Формировать целенаправленную двигательную активность с фитболами. Изучить новую подвижную игру. Закреплять базовые положения при выполнении упражнений в партере (сидя).	- Прокатывание фитбола в ворота. - Перебрасывание мяча друг другу разными способами. - Сидя на фитболе, переступание на месте. - Сидя на фитболе, повороты вокруг мяча переступанием. Динамические упражнения «Кроль», «Эскаватор», «Корзинка», «Прокати мяч», «Ножницы», «Улиточка». - Подвижная игра «Перестрелка». Игра малой подвижности «Стоп, хлоп повернись».	Фитбол – мячи, маты, конусы.
ноябрь	№ 5	Повторять, закреплять общеразвивающие упражнения с фитболом. Учить сохранять правильную осанку при выполнении упражнений для рук и ног в сочетании с покачиванием на фитболе;	- Сидя на фитболе «ходьба» на месте, не отрывая носков; с высоким подниманием коленей; приставным шагом в стороны. Повторение общеразвивающих упражнений с фитболом. Изучение упражнений с использованием логоритмики «Бабочка», «Дождик». - Подвижная игра «Ловишки с фитболом»	Фитбол-мячи, конусы.
ноябрь	№ 6	Учить новые динамические упражнения, осуществлять страховку. Научить	Динамические упражнения с использованием гимнастической лестницы «Циркачи».	Фитбол-мячи, мат, гимнастическая лестница

		принимать и сохранять оптимальное положение всех звеньев тела в исходном положении, занимать правильное, устойчивое положение. Формировать навык правильной осанки в упражнениях с фитболом.	- Игровое упражнение «Кто дальше бросит мяч?» - Сидя на фитболе, сделать несколько шагов вперед, лечь спиной на мяч, сохраняя прямой угол между голенью и бедром, переступая ногами, вернуться обратно в и.п. - Лежа на спине передавать мяч из рук в ноги и обратно. - Подвижная игра «Кто первый поднимет мяч?» - Игра малой подвижности «Медуза и камень».	
ноябрь	№ 7	Продолжать обучать технике динамических упражнений с фитболами, укреплять суставно- связочный аппарат, формировать навыки самоорганизации, обучать согласовывать движения, развитие внимания, координации, ловкости. Повторить упражнения с использованием логоритмики	- Учить сохранять правильную осанку при выполнении упражнений для рук и ног в сочетании с покачиванием на фитболе; При уменьшении площади опоры, - динамическое упражнение «Циркачи», «Бабочка», «Дождик» - Лежа на фитболе, руки в упоре на полу, выполнять шаги на руках вперед и назад. Лежа на спине на полу, ноги на фитболе, поочередные махи прямыми ногами вверх. - Подвижная игра «Гусеница»	Фитбол- мячи, мат, гимнастическая лестница
ноябрь	№ 8	Повторять упражнения с фитболом с использованием гимнастической лестницы.	- Перебрасывание мяча друг другу разными способами. - Сидя на фитболе ходьба на месте, не отрывая носков, с н. высоким подниманием коленей, приставным шагом в стороны. -Повторение динамического упражнения «Циркачи», Динамические упражнения «Корзинка», «Стульчик» - Подвижная игра «Веселый паровоз».	Фитбол- мячи, мат, гимнастическая лестница, конусы.
декабрь	№ 9	Изучить музыкально- ритмический	комплекс ОРУ с фитболом в едином для всей группы темпе;	Фитбол- мячи, мат,

		комплекс «Мои цыплята», изучить новую подвижную игру. Развивать гибкость, координацию движений, внимание, память, формировать двигательные умения.	- Повторение логоритмических упражнений «Дождик», «Бабочка». Изучение новой подвижной игры «Веселые мартышки»	конусы.
декабрь	№ 10	Совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии	Итоговое игровое занятие выполнять комплекс ОРУ с фитболом в едином для всей группы темпе. Выполнение динамических упражнений с фитболом, упражнений с использованием логоритмики.	Фитбол-мячи, мат, конусы.

4.2. Рабочая программа учебного модуля 2

Месяц	№ занятия	Задачи	Содержание	Материалы
декабрь	№ 1	Продолжать обучение на фитболе сидя, формировать правильную осанку, развивать координацию движений, развивать равновесие. Изучение новых динамических упражнений.	Закреплять комплекс ОРУ с фитболом в едином для всей группы темпе; - выполнение упражнения с сохранением равновесия из различных исходных положений Продолжать разучивание музыкально-ритмического комплекса на мячах «Чунга – чанга». Динамические упражнения «Падаем с качельки», «Умеем падать». Подвижная игра «Веселые мартышки».	Фитбол-мячи, мат, конусы.
декабрь	№ 2	Продолжать обучение в исходном положении сидя, закреплять динамические упражнения из исходного положения сидя. Осуществлять страховку, учить	- выполнение упражнения с сохранением равновесия из различных исходных положений; - Продолжать учить сохранять равновесие, сидя на фитболе, отрывать ноги от пола, балансируя руками: «Космонавт», «Звездочка», «Попрыгунчики».	Фитбол-мячи, мат, конусы.

		навыку самостраховки. Развивать мышечную силу, гибкость, координационные способности.	- Ползание на четвереньках, толкая фитбол головой. - Перепрыгивание на фитболе через шнур, лежащий на полу. - Подвижная игра «Кто быстрее займет мяч?» Игра малой подвижности «Озеро, ручей, море, дождь».	
Январь	№ 3	Изучение упражнений с использованием логоритмики, изучение новой подвижной игры.	- выполнение упражнения с сохранением равновесия из различных исходных положений; - Прокатывание фитбола по гимнастической скамейке. - прыжки на фитболе с продвижением «змейкой» между предметами. - Упражнения с использованием логоритмики «Бабочка», «Дождик», «Туки- туки», «По ровненькой дорожке». - Подвижная игра «Снежный барс»	Фитбол-мячи, мат, конусы, гимнастическая скамейка.
январь	№ 4	Повторять упражнения с использованием логоритмики, закреплять прыжки на фитболе, совершенствовать функции равновесия и координационных способностей детей, развивать ориентировку в пространстве. Повторять упражнения в прыжкам посредством подвижных игр.	- Перебрасывание мяча друг другу различными способами Динамические упражнения с фитболом сидя «Пенечек», «Стульчик», «Снежинка», «Пружинка». - «Подвижная игра снежный барс». Игра малой подвижности «Ты катись веселый мяч».	Фитбол-мячи, мат, конусы.
январь	№ 5	Продолжать изучать упражнения на фитболе сидя и в прыжках, формировать интерес к занятиям, развивать	Учить выполнять комплекс ОРУ с фитболом в едином для всей группы темпе; - упражнения на растягивание с использованием фитбола.	Фитбол-мячи, мат, конусы.

		ловкость, глазомер, выносливость, гибкость. Осуществлять страховку, выполнять навыки самостраховки. Изучение новой подвижной игры «Подводный мир».	- выполнение упражнения с сохранением равновесия из различных исходных положений. Эстафета «Передай фитбол» «Кто быстрее», «Прыжки», «На старт». Подвижная игра «Подводный мир».	
январь	№ 6	Повторять упражнения с использованием логоритмики, закреплять прыжки на фитболе.	-Повторение музыкально-ритмического комплекса с фитболом «Чунга-чанга», Упражнения с использованием логоритмики «Туки-туки-тук», «Дождик», «Бабочка». Подвижная игра «Подводный мир». Игра малой подвижности «Солнце и луна».	Фитбол-мячи, мат, конусы.
февраль	№ 7	Повторять упражнения с использованием логоритмики, закреплять прыжки на фитболе. Изучить новое логоритмическое упражнение.	-Повторение музыкально-ритмического комплекса с фитболом «Чунга-чанга», Упражнения с использованием логоритмики «Туки-туки-тук», «Дождик», «Бабочка». Изучить новое логоритмическое упражнение «Чики – чики-чикалочки». Подвижная игра «Подводный мир». Игра малой подвижности «Солнце и луна».	Фитбол-мячи, мат, конусы, кегли.
февраль	№ 8	Выполнять комбинированные сложнокоординационные упражнения, развивать способность свободно управлять отдельными частями своего тела и перемещать в пространстве, согласовывать свои движения во времени и контролировать	Повторение динамических упражнений с фитболом сидя, лежа «Прокати мяч», «Корзинка», «Муравей», «Ножницы», «Улиточка». - Игровые задания эстафеты-«Сбей кеглю», «Прокати в ворота», «Кто быстрее». - Подвижная игра «Кто быстрее возьмет фитбол?»	Фитбол-мячи, мат, конусы, кегли.

		степень их правильности.		
февраль	№ 9	Повторять и закреплять прыжки на фитболе, совершенствовать функции равновесия и координационных способностей детей, развивать ориентировку в пространстве. Повторять упражнения в прыжках посредством подвижных игр. Изучить новые динамические упражнения.	Динамические упражнения с фитболом с использованием гимнастической лестницы «Обезьянки», «Колечко». Упражнения с использованием логоритмики «По ровненькой дорожке», «Дождик», «Чики-чики- чикалочки», изучение нового «Шиповник», «Веточка». Подвижная игра «Веселые мартышки».	Фитбол-мячи, мат, конусы, кегли.
февраль	№ 10	Совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии;	Итоговое игровое занятие Выполнение комплексов динамических упражнений с фитболом,	

4.3. Рабочая программа учебного модуля 3

Месяц	№ занятия	Задачи	Содержание	Материалы
март	№ 1	Повторять прыжки с фитболом. Изучить игровые упражнения. Изучить новую подвижную игру «Мишка бурый».	выполнять комплекс ОРУ с фитболом в едином для всей группы темпе; упражнения из различных исходных положений, прыжки на фитболе от старта до финиша в парах, тройках. Игровые упражнения «Стоп, хлоп, повернись», «Запомни движение». Подвижная игра «Мишка бурый».	Фитбол-мячи, мат, конусы, кегли.
март	№ 2	Развивать динамическую координацию в сочетании ритмическими речевыми рядами.	Упражнения с использованием логоритмики «Чики-чики-чкалочки», «Дождик», «По ровненькой дорожке», «Шиповник», «Деревцо», «Три- четыре!».	Фитбол-мячи, мат, конусы, кегли.

		Воспитывать у детей умение выполнять упражнения в определенном ритме, координируя движения с речью.	Игровые упражнения «Стоп, хлоп, повернись», «Запомни движение». Подвижная игра «Мишка бурый».	
март	№ 3	Развивать динамическую координацию в сочетании с ритмическими речевыми рядами. Воспитывать у детей умение выполнять упражнения в определенном ритме, координируя движения с речью. Изучить новые эстафетные игры с мячом.	Упражнения с использованием логоритмики «Чики-чики-чиалочки», «Дождик», «По ровненькой дорожке», «Шиповник», «Деревцо», «Три-четыре!», «Бег». Эстафетные игры «Кенгуру», «Передача мяча в колоннах» работая в двух, трех командах. Подвижная игра «Веселые мартышки».	Фитбол-мячи, мат, конусы, кегли.
март	№ 4	Развивать динамическую координацию в сочетании с ритмическими речевыми рядами. Воспитывать у детей умение выполнять упражнения в определенном ритме, координируя движения с речью. Изучить новую подвижную игру.	Упражнения с использованием логоритмики «Чики-чики-чиалочки», «Дождик», «По ровненькой дорожке», «Шиповник», «Деревцо», «Три-четыре!», «Бег», «Щука». Эстафетные игры «Кенгуру», «Передача мяча в колоннах» Подвижная игра «Мотоциклисты».	Фитбол-мячи, мат, конусы, кегли.
апрель	№ 5	Развивать силу, укреплять плечевой пояс, совершенствовать координационные способности и равновесие, тренировать вестибулярный аппарат. Изучение новой подвижной игры	Повторение динамических упражнений с фитболом сидя, лежа «Прокати мяч», «Корзинка», «Муравей», «Ножницы», «Улиточка». - Игровые задания эстафеты- «Сбей кеглю», «Прокати в ворота», «Кто быстрее». - Подвижная игра «Кто быстрее возьмет фитбол?» Изучение новой игры «Охотники и утки».	Фитбол-мячи, мат, конусы, кегли.

		высокой интенсивности.		
апрель	№ 6	Повторять ранее изученные упражнения на фитболе. Развивать ловкость, укреплять плечевой пояс, совершенствовать координационные способности и равновесие, тренировать вестибулярный аппарат, выполнять элементы самостраховки.	Перебрасывание мяча друг другу различными способами Динамические упражнения с фитболом сидя «Пенечек», «Стульчик», «Снежинка», «Пружинка». Игра малой подвижности «Ты катись веселый мяч». Подвижная игра «Охотники и утки».	Фитбол-мячи, мат, конусы, кегли.
апрель	№ 7	Повторять и совершенствовать сложные упражнения с фитболом в разных исходных положениях. Развивать выносливость, выполнять упражнения четко, тренировать вестибулярный аппарат. Осуществлять страховку, выполнять навыки самостраховки. Совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии; - поддерживать интерес к упражнениям играм с фитболом. Изучить новую подвижную игру соревновательной направленности.	- Подпрыгивания, прыжки на фитболе. Динамические упражнения с фитболом с использованием гимнастической скамейки «Самый ловкий», «Прокати и не задень», «Приставной шаг». Прыжки на месте сидя на фитбольном мяче, с продвижением вперед. Подвижная игра «Мы – веселые ребята». Игра малой подвижности «Озеро, ручей, море, дождь».	Фитбол-мячи, мат, конусы, кегли, гимнастическая скамейка.

апрель	№ 8	Повторять и совершенствовать сложные упражнения с фитболом в разных исходных положениях. Развивать выносливость, выполнять упражнения четко, тренировать вестибулярный аппарат. Осуществлять страховку, выполнять навыки самостраховки. Изучить новые динамические упражнения.	Динамические упражнения с фитболом «Лягушка», «Кроль», «Переход», «Паучок». Совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии; - поддерживать интерес к упражнениям и играм с фитболом. Подвижная игра «Мы – веселые ребята». Игра малой подвижности «Озеро, ручей, море, дождь ».	Фитбол-мячи, мат, конусы, кегли.
май	№ 9	Выполнять индивидуальные и командные соревновательные действия с мячом, преодоление препятствий, совершенствовать приобретенные двигательные знания с фитболом. Повторить упражнения с использованием логоритмики.	- выполнение упражнений: «Перекаты», «Корзинка», «Часики», «Незнайка». Упражнения с использованием логоритмики «Дождь», «По ровненькой дорожке», «Шиповник», «Чики- чики- чикалочки», «Щука», «Деревцо». Подвижная игра «Мы – веселые ребята».	Фитбол-мячи, мат, конусы, кегли.
май	№ 10	Совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии; повторять и совершенствовать сложные упражнения с фитболом в разных	Итоговое игровое занятие Упражнение с элементами логоритмики, прыжки на фитболе с выполнением заданий в заданном темпе, и направлении.	Фитбол-мячи, мат, конусы, кегли.

		исходных положениях		
--	--	------------------------	--	--

4.4. Рабочая программа учебного модуля 4

Месяц	№ занятия	Задачи	Содержание	Материалы
май	№ 1	Выполнять индивидуальные и командные соревновательные действия с мячом, преодоление препятствий, совершенствовать приобретенные двигательные знания с фитболом. Изучить новые упражнения с использованием логоритмики.	Упражнения с использованием логоритмики «Дождь», «По ровненькой дорожке», «Шиповник», «Чики- чики- чикалочки», «Щука», «Деревцо». Изучить новые упражнения с логоритмикой «Десять маленьких цыплят», «Осанка», «Мячик мой». Подвижная игра «Веселые мартышки».	Фитбол-мячи, мат, конусы, кегли.
май	№ 2	Изучение новых динамических упражнений. Повторить упражнения с использованием логоритмики. Изучение новой подвижной игры.	Упражнения с использованием логоритмики «Дождь», «По ровненькой дорожке», «Шиповник», «Чики- чики- чикалочки», «Щука», «Деревцо». Изучить новые упражнения с логоритмикой «Десять маленьких цыплят», «Осанка», «Мячик мой». Подвижная игра «Солнце и луна».	Фитбол-мячи, мат, конусы, кегли.
июнь	№ 3	Развивать динамическую координацию в сочетании с ритмическими речевыми рядами. Воспитывать у детей умение выполнять упражнения в определенном ритме, координируя движения с речью, закреплять ранее изученные	Динамические упражнения «Стульчик», «Брасс», «Корзинка», «Циркачи», «Обезьянки», «Кроль», «Мостик». - Эстафеты с фитболами Подвижная игра соревновательной направленности «Мы веселые ребята». Игра малой подвижности «Медуза и камень».	Фитбол-мячи, мат, конусы, кегли, гимнастическая лестница.

		упражнения.		
июнь	№ 4	Повторить динамические упражнения с фитболом, прыжки на месте, прыжки с продвижением вперед.	Повторение динамических упражнений с фитболом «Колечко», «Корзинка», «Брасс», «Пережат», «Переход», «Лягушка», «Кроль». Игры эстафеты с фитболом «Всадники», «Кенгуру». Подвижная игра соревновательной направленности «Гусеница». Игра малой подвижности «Стоп, хлоп, повернись».	Фитбол-мячи, мат, конусы, кегли.
июнь	№ 5	Совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии;		Фитбол-мячи, мат, конусы, кегли.
июнь	№ 6	Продолжать формировать умение сохранять правильную осанку при выполнении упражнений для рук и ног в сочетании с покачиванием на фитболе.	Игровые упражнения с фитболом - Ползание на четвереньках, толкая фитбол головой- «Собачки», Игровое упражнение «Кто дальше бросит мяч?» - Сидя на фитболе, сделать несколько шагов вперед, лечь спиной на мяч, сохраняя прямой угол между голенью и бедром, переступая ногами, вернуться обратно в и.п. Лежа на спине передавать мяч из рук в ноги и обратно. Подвижная игра «Подводный мир». Игра малой подвижности «Медуза и камень».	Фитбол-мячи, мат, конусы, кегли.
июль	№ 7	Совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии; - формировать опорно-двигательный	Упражнения с использованием логоритмики «Дождь», «По ровненькой дорожке», «Шиповник», «Чики- чики- чикалочки», «Щука», «Деревцо», «Десять маленьких цыплят», «Осанка», «Мячик мой».	Фитбол-мячи, мат, конусы, кегли.

		аппараты закреплять навык правильной осанки. Изучение новой подвижной игры. Повторить изученные упражнения с элементами логоритмики.	Игры – эстафеты «Кто быстрее?», «Самый ловкий». Подвижная игра «Солнце и луна».	
	№ 8	Развивать чувство ритма, координации движений, укреплять мышцы плечевого пояса, рук, профилактика плоскостопия, укрепление свода стоп, тренировать прыжки сидя на фитболе. Поддерживать интерес к упражнениям играм с фитболом.	Выполнение упражнений с сохранением равновесия из различных исходных положений; - Продолжать учить сохранять равновесие, сидя на фитболе, отрывать ноги от пола, балансируя руками: «Космонавт», «Звездочка», «Попрыгунчики». - Подпрыгивания, прыжки на фитболе. Подвижная игра «Догони мяч»	Фитбол-мячи, мат, конусы, кегли.
июль	№ 9	Развивать чувство ритма, координации движений, укреплять мышцы плечевого пояса, рук, профилактика плоскостопия, укрепление свода стоп, тренировать прыжки сидя на фитболе.	Совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии; - поддерживать интерес к упражнениям играм с фитболом. - Подпрыгивания на фитболе. - Музыкально-ритмичный комплекс «Чунга - чанга» - Игровые эстафеты «Кто быстрее», «Кенгуру», «Всадники».	Фитбол-мячи, мат, конусы, кегли.
июль	№ 10	Формирование навыка правильной осанки, развитие физических качеств: выносливости, ловкости, быстроты. Увеличение амплитуды движений в суставах.	Итоговое игровое занятие Динамические упражнения, упражнения с элементами логоритмики. Сюжетная игра с фитболом «Быстрые ребята».	Фитбол-мячи, мат, конусы, кегли, гимнастическая стенка, гимнастическая скамейка.

6.Оценочные материалы

Промежуточная аттестация освоения обучающимися дополнительной общеобразовательной программы – дополнительной общеразвивающей программы «Веселый футбол» проводится после каждого модуля. Для оценивания эффективности развивающих занятий могут быть использованы различные формы оценивания результатов:

- контрольные занятия;
- открытые занятия для родителей;
- игровые - задания.

	Уровни освоения программы
О	Обучающий полностью освоил материал. Самостоятельно организывает игру. Равновесие устойчивое. Упражнения выполняет с хорошей амплитудой, выразительно.
Ч	Обучающий частично освоил материал Устойчивое равновесие сохраняет. Оценивает выполнение упражнений другими детьми, проявляет интерес к новым упражнениям.
ТР-точка роста	Требуется значительная помощь, стимуляция деятельности со стороны взрослого. Слабо контролирует технику выполнения. Допускает нарушения в играх. Без усилия и интереса осваивает новые упражнения

Инструментарием для промежуточной аттестации являются — карты наблюдений детского развития, позволяющие фиксировать индивидуальную динамику и перспективы развития каждого ребенка. Результаты фиксируются в журнале индивидуального учета достижения обучающихся. Промежуточная аттестация освоения дополнительной общеобразовательной программы - дополнительной общеразвивающей программы «Веселый Футбол» проводится по итогам завершения каждого модуля. Аттестация проводится в форме наблюдения за выполнением заданий. Результат фиксируется в протоколе, который хранится два года в методическом кабинете.

Организационно-педагогические и материально–технические условия реализации Программы

Организационно-педагогические условия: программа реализуется в рамках дополнительного образования в форме кружковой работы с группой детей 5 - 6 лет

Для успешного освоения программы численность детей в группе кружка составляет от 10 до 12 человек. Наполняемость кружка осуществляется на основании заявлений родителей (законных представителей).

Срок реализации данной программы рассчитан на 10 месяцев (с октября по июль). Ребёнок может включиться в освоение программы на любом этапе реализации.

Время проведения занятия: 30 минут.

Количество занятий: 1 раз в неделю во второй половине дня; в месяц – 4 (5) занятия; всего по программе – 40 занятия.

Занятия проводятся в спортивном зале.

Методы, используемые при реализации Программы

- наглядно-зрительные (двигательный показ комплексов ОРУ, музыкально – ритмических упражнений с мячом); -
- словесные (образный рассказ о новом упражнении, новой игре, пояснения в ходе выполнения движений);
- практические (многократное выполнение движения, упражнения для развития физических навыков детей (изменение движений в соответствии с изменением характера музыки, темповых изменений); - игровые (образно-ролевые, музыкально-дидактические, творческие).

Требования к проведению занятий и последовательность обучения упражнениям на фитболах.

На занятиях фитбол - 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 с дистанцией 1,5 - 2 м. друг от друга, в удобной обуви на нескользящей подошве.

2. Мяч должен быть подобран согласно росту ребенка. 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 7 лет - 55 см., для детей.

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, использовать менее упруго накачанные мячи.

5. Осанка 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 доступные. 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 детей. На занятиях обязательно осуществляется контроль.

11. Обучение упражнениям в последовательном порядке, «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.

Каждое занятие с фитболами включает в себя подготовительную, основную и заключительную часть.

Подготовительная часть включает ходьбу вокруг мячей «змейкой», бег вокруг мячей друг за другом, держа мяч за «рожки» на спине и пружинистые покачивания. Они обеспечивают выравнивание спины в нейтрально-оптимальное положение, возбуждают согласованную активизацию мышц позвоночника; тренируют правильную установку центра тяжести при динамической основе в поддержке туловища.

В основной части занятия используются и.п. - лежа животом на мяче, лежа спиной на мяче, лежа боком на мяче, а также лежа на полу мяч под ногами, прыжки на мяче с продвижением вперед, перекаты на животе на мяче. Упражнения, выполняемые в данных и.п. – позволяют развивать и постепенно увеличивать силовую выносливость мышц, укрепить координацию движений; повысить неспецифические защитные силы организма.

Заключительная часть: проводится в и.п. - сидя на мяче - это дыхательные упражнения на релаксацию в сопровождении медленной музыки, ходьба и бег вокруг мячей, упражнения на дыхание, релаксация на мяче и т.д.

Материально –технические условия реализации Программы

№	Наименование оборудования
1	Фитболы
2	Мячи массажные
3	Мячи большие диаметр (20-25 см)
4	Гимнастическая скамейка
5	Стенка гимнастическая
6	Маты
7	Мячи малые (диаметр 7-10 см)
8	Ленточки

Список методической литературы

1. Власенко Н.Э. Фитбол-гимнастика в физическом воспитании детей дошкольного возраста, 2020г.
2. Власенко Н.Э. 300 подвижных игр для дошкольников: практическое пособие. – М.: Айрис – пресс, 2011.-160 с.
3. Борисова М.М. Модернизация физического воспитания дошкольников с учетом современных фитнес технологий// Актуальные проблемы и тенденции современного дошкольного образования: сб. науч. Ст. – Минск: БГПУ, 2012. – С.53-55.
4. Власенко Н.Э., Чечета М.В. Детский фитнес в системе образования услуг дошкольных образовательных учреждений: учеб. программа повышения квалификации руководителей физического воспитания учреждений дошкольного образования.- Минск: ГУ «РМЦ ФВН», 2012. – 16с.
5. Власенко Н.Э. Детский фитнес и его значение в эстетическом воспитании дошкольников и младших школьников//Материалы II респ. науч.-практ. Конф. (24-25 марта 2011 г.)/ под ред. Л.И. Шаповаловой- Могилев: УО «МГУ им. Кулешова», 2011. – С. 137-141.
6. Власенко Н.Э. Физическое воспитание и оздоровление школьников средствами фитбол-гимнастики //Европейский туризм: тенденции развития: сборник научных статей/под науч. Ред. Т.А. Лопатик.- Минск: Бест-принт, 2012.- С.80-85.
7. Власенко Н.Э. Задачи занятий фитбол-гимнастикой в физическом воспитании детей дошкольного возраста// Материалы междунар. Науч.-практ. конф. Белорус. Гос. Ун-т физ. Культуры; редкол.: Т.Д. Полякова (гл. ред.) и др.; Минск, 24 мая 2013. – С.79-81.
8. Власенко Н.Э. Фитнес для дошкольников.- Мозырь: Содействие, 2008. -120 с.
9. Потапчук А.А., Овчинникова Т.С. Двигательный игротренинг для дошкольников. –СПБ.: Речь;М.: Сфера, 2009.- 176 с.
10. Потапчук А.А. Лечебные игры и упражнения для детей.- СПб.: Речь,2007.-99 с.
11. Соломенникова Н.М. – Организация двигательной деятельности детей (образовательная область «Физическое развитие», Фитбол- гимнастика, издательство Учитель.
12. Спутник руководителя физического воспитания дошкольного учреждения\ Под ред. С.О.Филипповой.Спб.,2005.
13. Т.С.Овчинникова, О.В.Черная, Л.Б.Баряева -Учебно-методическое пособие к Программе воспитания и обучения дошкольников.

