

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

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

Лузина
Ольга
Анатолье
вна

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=01838784889,
ИНН=525404630878,
E=ds.vishenka@yandex.ru, G=Ольга
Анатольевна, SN=Лузина, CN=Лузина
Ольга Анатольевна
Основание: Я являюсь автором этого
документа
Местоположение: место подписания
Дата: 2026-09-29 12:38:04
Foxit Reader Версия: 9.7.2

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

Возраст воспитанников - 4-5 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	13
4.4	Рабочая программа учебного модуля 4	16
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 фитбол» 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 (4-5 лет).

Укрепление здоровья, совершенствование функций организма ребенка и его полноценное физическое развитие являются неотъемлемой частью педагогической работы в дошкольных учреждениях. Фитбол – гимнастика помогает творчески реализовать потребность в двигательной активности, стимулирует память, внимание, мышление и воображение ребенка. Распространенная практика внедрения современных здоровьесберегающих технологий и методик обусловлена научной разработкой и реализацией новых подходов и направлений модернизации физического воспитания детей дошкольного возраста.

По мнению ученых, инновационными направлениями в физическом воспитании детей дошкольного возраста являются современные физкультурно-оздоровительные практики, которые можно отнести к детскому фитнесу. В широком смысле 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.

Эффективность применения гимнастических упражнений с фитболами в системе физического воспитания и оздоровления детей подтверждается многочисленными научными исследованиями медиков, педагогов, психологов. Так, многие из них рассматривают физические упражнения и подвижные игры с фитболами в рамках внедрения современных фитнес-технологий с целью обновления содержания физкультурного образования подрастающего поколения. Обоснована эффективность упражнений с фитболами для профилактики и коррекции нарушений опорно-двигательного аппарата дошкольников, правильно подобранные упражнения и оптимальная, нарастающая, систематическая нагрузка помогут сформировать у воспитанников правильную осанку, укрепить мышечный корсет и основные мышечные группы, увеличить подвижность позвоночника и суставов. Таким образом, результаты современных исследований подтверждают эффективность внедрения фитбол-гимнастики в процесс физического воспитания детей дошкольного возраста.

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 фитбол-гимнастики, используемые в физическом воспитании детей дошкольного возраста, объединены в три группы по содержательному признаку:

1 группа: гимнастические упражнения (основное средство);

2 группа: подвижные игры (основное средство);

3 группа: музыкальное сопровождение (вспомогательное средство);

Гимнастические упражнения с фитболами дифференцированы на общеразвивающие, динамические и музыкально – ритмические.

Общеразвивающие упражнения с фитболами – 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 сгруппированы по принципу комплекса. В структуре комплекса мячи используют в качестве опоры, отягощения или препятствия. ОРУ с фитболами опираются на классическую методику проведения ОРУ с детьми дошкольного возраста.

Музыкально – ритмические упражнения с мячом охватывают комплексы фитбол – 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 фитбол – 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 фитболами 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 фитболами 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: освоение простейших элементов фитбол-гимнастики, формирование базовых двигательных умений и навыков в упражнениях с фитболом, закрепление и совершенствование гимнастических упражнений и подвижных игр с фитболами.

Разнообразные упражнения с фитболами обеспечивают целенаправленное и комплексное решение **оздоровительных, образовательных, и воспитательных задач.**

Последовательность конкретных задач обучения упражнениям с фитболом условно выделены на три этапа: **элементарный, базовый, творческий.**

Задачи:

Задачи 1-го этапа:

- создать представление о форме мяча и физических свойствах фитбола, сформировать «чувство мяча»;
- учить правильной посадке на неподвижном мяче;
- разучивать динамические упражнения на фитболе в исходных положениях сидя и лежа на мяче;
- осуществлять страховку, вырабатывать навыки самостраховки;
- обучать прыжкам сидя на фитболе.

Задачи 2-го этапа:

- продолжать разучивать динамические упражнения на фитболе из разных исходных положений;
- уменьшать площадь опоры о фитбол;
- разучивать комплексы ОРУ, музыкально – ритмичные упражнения с мячом.

Задачи 3-го этапа:

- закреплять умение двигаться с мячом, постепенно повышая требования к результату действий.
- увеличить вариативность гимнастических упражнений и подвижных игр с фитболами.
- создавать условия для творческого совершенствования техники двигательных действий.

Методы и приемы, помогающие осуществлять индивидуальный подход:

- 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).

Планирование программы составлено на основе пособия по фитбол-гимнастике для детей дошкольного и младшего школьного возраста Власенко Н.Э.

Планируемые результаты освоения детьми Программы:

1. Ребенок имеет представление о фитбол – гимнастике;
2. Владеет основными элементами физических упражнений с фитболами;
3. Способен уверенно, и с хорошей амплитудой выполнять упражнения;
4. Способен сохранять правильную осанку, сохранять равновесие при выполнении упражнений;
5. Способен выполнять упражнения с использованием фитболов со всей группой;
6. Умеет координировать свои действия при выполнении общеразвивающих упражнений;
7. Способен самостоятельно организовать игру, владеет навыками самооценки;
8. Активно принимает участие в подвижных играх;
9. Освоены простейшие элементы фитбол-гимнастики:
 - сформировано «чувство мяча»;
 - разучена правильная посадка на мяче;
 - выработаны навыки самостраховки.
10. Сформирована двигательная деятельность с фитболом:
 - движение «змейкой»;
 - обхват мяча на уровне груди, в разных направлениях, руки за головой, динамические двигательные дыхательные упражнения, повороты и наклоны в стороны, сидя на фитболе.
11. Владеет основными элементами физических упражнений с фитболами:
 - умеет выполнять прыжки на мячах враспынную по залу;
 - выполняет музыкально – ритмичные упражнения сидя на фитболе, в прыжках,
 - удерживает равновесия (40 сек);
 - выполняет комплекс ОРУ;
 - выполняет динамически сложные упражнения из разных исходных положений.
12. Владеет элементарными навыками самоорганизации: приветствие; согласованность движений; выполняет упражнений в парах; знает названия и правила подвижных игр.

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/объём учебной нагрузки (мин.)		1 занятие /30 мин	
Количество занятий в месяц/объём учебной нагрузки (мин.)		4 занятия/ 2 часа	
Количество занятий в год/объём учебной нагрузки (мин.)		40 занятий / 20 часов	

3. Календарный учебный график

№ п/п	Основные характеристики образовательного процесса	Часы
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	Задачи	Содержание	Материалы
октябрь	№1	Учить детей правилам поведения на занятиях по футбол – гимнастике. Познакомить с правилами техники безопасности на занятии. Обеспечить личную страховку, и обучать взаимной страховке.	-Знакомство с футболом. -Ходьба с мячом, различными способами, на пятках, на носках, с высоким подниманием колен, приставным шагом, с подскоком. -Изучение базовых упражнений с футболом: стоя, сидя за мячом, держа в руках, руки за головой, в стороны. -Изучение подвижной игры «Паровозик».	Футбол – мячи, презентация «Ситуации на футбол – мяче». конусы, гимнастическая скамейка.
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. Повторять упражнения с футболом.	-Ходьба с мячом, различными способами, на пятках, на носках, с высоким подниманием колен, приставным шагом, с подскоком. -Изучение базовых упражнений с футболом: стоя, сидя за мячом, держа в руках, руки за головой, в стороны. -Повторение подвижной игры «Паровозик». -Игра малой подвижности «Стоп, хлоп, повернись».	Футбол- мячи, кегли.
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 звонок колокольчика – мяч вверх, два – присесть с мячом. -Ходьба с мячом, различными способами, на пятках, на носках, с высоким подниманием колен, приставным шагом, с подскоком. -Изучение базовых упражнений с футболом:	Футбол – мячи, конусы, гимнастическая скамейка.

		Изучить новую игру малой подвижности.	стоя, сидя за мячом, держа в руках, руки за головой, в стороны. -Игра малой подвижности «Ты катись веселый мяч».	
октябрь	№ 4	Изучить различные варианты ходьбы, музыкально-ритмичных движений, несложных упражнений, развивать точность движения, координации, желая выполнять упражнения, стимулировать интерес детей к содержанию обучения, развивать координацию, равновесие, формировать навык правильной осанки.	-Повторение упражнений с фитболом: стоя, сидя за мячом, держа в руках, руки за головой, в стороны. -Музыкально-ритмический комплекс «В траве сидел кузнечик». -Подвижная игра «Паровозик». -Игра малой подвижности «Стоп, хлоп повернись».	Фитбол – мячи, конусы.
ноябрь	№ 5	Изучить упражнения с фитболом из разных исходных положений. Закрепить знакомые движения, развивать ориентировку в пространстве. Изучить новую подвижную игру.	-Упражнения с фитболом: ходьба вокруг мяча, на пятках руки за головой, приседания с мячом, прокатывания в разных направлениях, раскручивать мяч на месте, отбивать и ловить. -Подвижная игра «Колобок».	Фитбол-мячи, конусы.
ноябрь	№ 6	Повторять изученные упражнения, развивать точность движений, внимание, ориентировку в пространстве, ловкость. Изучение упражнений с элементами логоритмики.	-Упражнения с фитболом: ходьба вокруг мяча, на пятках руки за головой, приседания с мячом, прокатывания в разных направлениях, раскручивать мяч на месте, отбивать и ловить. -Упражнения с использованием логоритмики «Веточка», «Аист». -Подвижная игра «Колобок».	Фитбол-мячи, мат, гимнастическая лестница
ноябрь	№ 7	Повторять изученные упражнения, развивать точность движений, внимание, ориентировку в пространстве, ловкость. Побуждать	-Повторение музыкально – ритмического комплекса «В траве сидел кузнечик». -Упражнения с фитболом из разных исходных упражнений.	Фитбол-мячи, мат, гимнастическая лестница

		выполнять движения в соответствии с музыкой. Изучение упражнений с элементами логоритмики. Изучить новую подвижную игру.	-Упражнения с использованием логоритмики «Веточка», «Аист». -Подвижная игра «Зайка». -Игра малой подвижности «Стоп, хлоп, повернись».	
ноябрь	№ 8	Повторять упражнения с фитболом, изучить новые упражнения с элементами логоритмики. Развивать внимание, координацию, формировать навыки самоорганизации.	-Упражнения с фитболом из разных исходных положений «Снеговик», «Колобок», «Попрыгунчик», «Поймай колобка», «Мишка и бочонок меда». -Упражнения с использованием логоритмики «Веточка», «Бабочка», «Аист», «Елочка». -Подвижная игра «Зайка».	Фитбол-мячи, конусы.
декабрь	№ 9	Изучить музыкально-ритмический комплекс «Антошка», изучить новую подвижную игру. Развивать гибкость, координацию движений, внимание, память, формировать двигательные умения. Изучить игры малой подвижности.	-Музыкально – ритмический комплекс «Антошка» с отбиванием мяча. -Упражнения с использованием логоритмики «Веточка», «Бабочка», «Аист», «Елочка». -Подвижная игра «Зайка». -Игра малой подвижности «Рыбы, птицы, звери», «Постой паровоз».	Фитбол-мячи, мат, конусы.
декабрь	№ 10	Совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии. Закреплять упражнения с использованием логоритмики. Изучить новую подвижную игру.	-Упражнения с использованием гимнастической скамьи. -Прокатывание мяча, ходьба на скамейке с мячом за головой. -Упражнения с использованием логоритмики «Веточка», «Бабочка», «Аист», «Елочка». -Подвижная игра «Подводный мир». -Игра малой подвижности «Рыбы, птицы, звери», «Постой паровоз».	Фитбол-мячи, мат, конусы.

4.2. Рабочая программа учебного модуля 2

Месяц	№ занятия	Задачи	Содержание	Материалы
декабрь	№ 1	Учить посадке на мяче в исходном положении сидя. Осуществлять страховку, учить навыку самостраховки. Развивать мышечную силу, гибкость, координационные способности. Обучать навыкам самостраховки.	-Упражнения с фитболом из разных исходных положений. -Упражнения сидя на мяче «Повернись», «Пружинка», «Наклонись», «Носочки», «Скользко». -Подвижная игра «Подводный мир». -Игра малой подвижности «Рыбы, птицы, звери», «Постой паровоз».	Фитбол-мячи, мат, конусы.
декабрь	№ 2	Учить посадке на мяче в исходном положении сидя. Осуществлять страховку, учить навыку самостраховки. Развивать мышечную силу, гибкость, координационные способности.	-Упражнения с фитболом из разных исходных положений. -Упражнения сидя на мяче «Повернись», «Пружинка», «Наклонись», «Носочки», «Скользко». -Подвижная игра «Подводный мир». -Игра малой подвижности «Рыбы, птицы, звери», «Постой паровоз».	Фитбол-мячи, мат, конусы.
январь	№ 3	Продолжать изучать упражнения сидя, правильную посадку на мяче, развивать равновесие, навык самостраховки. Изучать упражнения с использованием логоритмики, изучать новую подвижную игру.	-Повторять различные виды ходьбы, бега с мячом, и между предметами. -Упражнения с фитболом «Встреча с мячом», «Пружинка», «Снежинка». -Упражнения с использованием логоритмики «Веточка», «Бег», «Елочка», «Аист», «Гусеница». -Подвижная игра «Прятки».	Фитбол-мячи, мат, конусы, гимнастическая скамейка.
январь	№ 4	Продолжать изучать упражнения сидя, правильную посадку на мяче, развивать равновесие, навык самостраховки. Повторять упражнений с использованием логоритмики, изучение	-Повторять различные виды ходьбы, бега с мячом, и между предметами. -Упражнения с фитболом «Встреча с мячом», «Пружинка», «Снежинка». -Упражнения с использованием логоритмики «Веточка»,	Фитбол-мячи, мат, конусы.

		новое упражнение.	«Бег», «Елочка», «Аист», «Гусеница». -Подвижная игра «Прятки».	
январь	№ 5	Продолжать изучать упражнения на фитболе сидя, формировать интерес к занятиям, развивать ловкость, глазомер, выносливость, гибкость. Осуществлять страховку, выполнять навыки самостраховки.	-Повторение упражнений с элементами логоритмики «Веточка», «Бег», «Елочка», «Аист», «Гусеница». -Изучение игр – эстафет с фитболом «Веселая пара», «Самый быстрый», «Передача мяча в колоннах вперед и назад».	Фитбол-мячи, мат, конусы.
февраль	№ 6	Повторять упражнения с использованием логоритмики, обучать прыжки на фитболе. Изучать подвижные игры соревновательной направленности.	-Ходьба с изменением темпа, с преодолением препятствий. -Упражнения сидя на мяче с выполнением заданий под счет. -Повторение упражнений с элементами логоритмики «Веточка», «Бег», «Елочка», «Аист», «Гусеница». Подвижная игра «Положи мяч», «Самый ловкий». Игра малой интенсивности «Стоп, хлоп, повернись».	Фитбол-мячи, мат, конусы.
февраль	№ 7	Повторять упражнения с использованием логоритмики, повторять прыжки на фитболе. Изучить новое логоритмическое упражнение.	-Ходьба с изменением темпа, с преодолением препятствий. -Упражнения сидя на мяче с выполнением заданий под счет. -Повторение упражнений с элементами логоритмики «Веточка», «Бег», «Елочка», «Аист», «Гусеница», «Колечко». -Подвижная игра «Положи мяч», «Самый ловкий». -Игра малой интенсивности «Стоп, хлоп, повернись».	Фитбол-мячи, мат, конусы, кегли.
февраль	№ 8	Повторять и закреплять прыжки на фитболе. Упражнять работе в парах.	-Прыжки на месте, с продвижением вперед, назад, в разных направлениях. -Прыжки от старта до финиша.	Фитбол-мячи, конусы, кегли.

			-Упражнения в парах: прокатывания мяча друг другу, броски мяча и ловля -Подвижная игра «Положи мяч», «Самый ловкий». -Игра малой интенсивности «Стоп, хлопок, повернись».	
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.	-Прыжки на месте, с продвижением вперед, назад, в разных направлениях. -Прыжки от старта до финиша. -Упражнения в парах: прокатывания мяча друг другу, броски мяча и ловля, приседания на мяче, пружинистые движения в парах. -Подвижная игра «Положи мяч», «Самый ловкий». -Игра малой интенсивности «Стоп, хлопок, повернись».	Фитбол-мячи, конусы, кегли.
март	№ 10	Совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии;	-Итоговое игровое занятие -Выполнение упражнений с фитболом сидя, в прыжках, с продвижением вперед. -Выполнение упражнений с элементами логоритмики.	

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».	-Прыжки на месте, с продвижением вперед, назад, в разных направлениях. -Прыжки от старта до финиша. -Упражнения в парах: прокатывания мяча друг другу, броски мяча и ловля -Подвижная игра «Положи мяч», «Мишка бурый». -Игра малой интенсивности «Стоп, хлопок, повернись».	Фитбол-мячи, мат, конусы, кегли.

март	№ 2	Изучать динамические упражнения с фитболом.	-Динамические упражнения с фитболом сидя, стоя - «Пенечек», «Бочонок с медом», «Путешествие колобка», «Муравей». -Повторение логоритмических упражнений «Веточка», «Бег», «Гусеница», «Колечко». -Подвижная игра «Мишка бурый».	Фитбол-мячи, мат, конусы, кегли.
март	№ 3	Повторять динамические упражнения. Развивать динамическую координацию в сочетании с ритмическими речевыми рядами. Воспитывать у детей умение выполнять упражнения в определенном ритме, координируя движения с речью.	-Динамические упражнения с фитболом: сидя, стоя - «Пенечек», «Бочонок с медом», «Путешествие колобка», «Муравей». -Повторение логоритмических упражнений «Веточка», «Бег», «Гусеница», «Колечко». -Подвижная игра «Мишка бурый». -Игра малой подвижности «Змей».	Фитбол-мячи, мат, конусы, кегли.
март	№ 4	Развивать мышечную силу, гибкость, координационные способности. Знакомить с игровыми упражнениями. Изучить новую подвижную игру.	-Игровые упражнения с мячом «Играй, не теряй!», «Сделай фигуру», «Имя», «Повтори движение». -Повторение логоритмических упражнений «Веточка», «Бег», «Гусеница», «Колечко». -Подвижная игра «Мартышки». -Игра малой подвижности «Змей».	Фитбол-мячи, мат, конусы, кегли.
апрель	№ 5	Повторять ранее изученные упражнения на фитболе. Развивать ловкость, укреплять плечевой пояс, совершенствовать координационные способности и	-Ходьба с мячом, различными способами, на пятках, на носках, с высоким подниманием колен, приставным шагом, с подскоком. -Бег с мячом, между предметами.	Фитбол-мячи, мат, конусы, кегли.

		равновесие, тренировать вестибулярный аппарат, выполнять элементы самостраховки.	-Изучение базовых упражнений с фитболом: стоя, сидя за мячом, держа в руках, руки за головой, в стороны. -Подвижная игра «Мартышки». -Игра малой подвижности «Стоп, хлоп, повернись».	
апрель	№ 6	Изучать музыкальный комплекс «Два веселых гуся».	-Ходьба с мячом, различными способами, на пятках, на носках, с высоким подниманием колен, приставным шагом, с подскоком. -Комплекс «Два веселых гуся», в разных исходных положениях, с хлопками перед собой, за головой, за спиной, в приседаниях, прыжках, перекатами. -Подвижная игра «Мартышки». -Игра малой подвижности «Стоп, хлоп, повернись».	Фитбол-мячи, мат, конусы, кегли.
апрель	№ 7	Осуществлять страховку, выполнять навыки самостраховки. Изучить новые динамические упражнения.	-Упражнения с фитболом сидя, в прыжках, с продвижением вперед «Пружинка», «Снежинка», «Повтори», «Пряталка», «Корзинка». -Повторение логоритмических упражнений «Веточка», «Бег», «Гусеница», «Колечко». -Подвижная игра «Мартышки».	Фитбол-мячи, мат, конусы, кегли, гимнастическая скамейка.
апрель	№ 8	Развивать чувство ритма, координации движений, укреплять мышцы плечевого пояса, рук, профилактика плоскостопия, укрепление свода стоп, тренировать прыжки сидя на фитболе. Поддерживать интерес к	-Игровое занятие «Волшебный мяч». -Ходьба в колонне по одному, с препятствиями, бег с мячом, змейкой. -Динамические упражнения с фитболом сидя, в прыжках, в парах. -Прокатывание мяча от линии старта до линии финиша, броски мяча на	Фитбол-мячи, мат, конусы, кегли.

		упражнениями играм с фитболом.	дальность, прокатывание мяча друг другу в парах. -Подвижная игра «Гусеница»	
май	№ 9	Продолжать обучать прыжкам на фитболе. Повторить упражнения с использованием логоритмики. Изучить новую подвижную игру.	-Упражнения с фитболом: сидя, в прыжках, с продвижением вперед «Пружинка», «Снежинка», «Повтори», «Пряталка», «Корзинка». -Повторение логоритмических упражнений «Веточка», «Бег», «Гусеница», «Колечко». -Игры-эстафеты на скорость в 2-х командах, в беге с мячом, в прыжках на мяче, в прокатывании мяча. -Подвижная игра «Защита крепости».	Фитбол-мячи, мат, конусы, кегли.
май	№ 10	Совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии; повторять и совершенствовать сложные упражнения с фитболом в разных исходных положениях	-Итоговое игровое занятие -Упражнение с элементами логоритмики, прыжки на фитболе с выполнением упражнений, под счет, под музыку.	Фитбол-мячи, мат, конусы, кегли.

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 фитболом: на одной ноге, попеременно, «Солдатык», упражнения в прыжках, до предмета, на скорость, упражнения в прокатывании мяча, бег с мячом змейкой. -Динамические упражнения «Колечко», «Пружинка», «Машина». -Подвижная игра «Защита крепости». -Игра малой подвижности «Стоп, хлоп, повернись».	Фитбол-мячи, кубики, конусы, кегли.

май	№ 2	Изучение новых динамических упражнений. Повторить упражнения с использованием логоритмики. Изучение новой подвижной игры.	-Упражнения с использованием логоритмики «Дождь», «Порывенькой дорожке», «Веточка», «Аист». -Изучить новые упражнения с логоритмикой «Дождик», «Бег», «Бабочка». -Подвижная игра «Паровозик», «Самолеты». -Игра малой подвижности «Стоп, хлоп, повернись».	Фитбол-мячи, флажки, 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 упражнения.	-Игровое занятие «Маленькие гимнасты». -Подвижная игра малой интенсивности «Мой веселый звонкий мяч», динамические упражнения с фитболом с прокатыванием мяча, выполнением упражнений под музыку, стоя, сидя, в прыжках продвигаясь по кругу. -Динамические упражнения лежа с мячом в руках, преодоление полосы препятствий. -Подвижная игра «Самолеты».	Фитбол-мячи, мат, конусы.
июнь	№ 4	Повторить динамические упражнения с фитболом, прыжки на месте, прыжки с продвижением вперед. Изучить новые динамические упражнения с фитболом с использованием гимнастической лестницы. Изучение подвижной игры.	-Ходьба в колонне по одному, с препятствиями, бег с мячом, змейкой. -Динамические упражнения с фитболом сидя, в прыжках, в парах. -Динамические упражнения с использованием гимнастической лестницы сидя на фитболе «Машина», «Трамвай». -Подвижная игра «Морской конек». -Игра малой подвижности «Стоп, хлоп, повернись».	Фитбол-мячи, мат, конусы, кегли.
июнь	№ 5	Повторить динамические упражнения с фитболом, прыжки на месте, прыжки с продвижением	-Ходьба в колонне по одному, с препятствиями, бег с мячом, змейкой.	Фитбол-мячи, конусы, кегли.

		вперед. Изучить новые динамические упражнения с фитболом с использованием гимнастической лестницы. Повторить игровые эстафеты с мячом.	-Динамические упражнения с фитболом сидя, в прыжках, в парах. -Динамические упражнения с использованием гимнастической лестницы сидя на фитболе «Машина», «Трамвай». -Игровые эстафеты с мячом в парах «Кто быстрее», «Самый ловкий». -Подвижная игра «Морской конек». -Игра малой подвижности «Стоп, хлоп, повернись».	
июнь	№ 6	Развивать чувство ритма, координации движений, укреплять мышцы плечевого пояса, рук, профилактика плоскостопия, укрепление свода стоп, тренировать прыжки сидя на фитболе.	-Упражнения в прыжках на месте, вокруг себя, вокруг конуса, до цели, с препятствием, змейкой, с разворотом. -Повторение динамических упражнений сидя на мяче. -Подвижная игра «Сделай фигуру».	Фитбол-мячи, мат, конусы, кегли.
июль	№ 7	Закреплять ранее изученные движения, развивать координацию, слух, делать упражнения под музыку. Повторить упражнения с использованием логоритмики.	-Упражнения в прыжках на месте, вокруг себя, вокруг конуса, до цели, с препятствием, змейкой, с разворотом. -Упражнения с использованием логоритмики стоя, сидя, в движении «Бабочка», «Веточка», «Бег». -Подвижная игра «Мартышки». -Игра малой подвижности «Ты катись веселый мяч».	Фитбол-мячи, мат, конусы, кегли.
июль	№ 8	Развивать инициативу у детей, наблюдательность, память. Упражнять глазомер, развивать умение двигаться ритмично, под музыку.	-Игровые упражнения эстафеты в командах на скорость: - в прокатывании мяча, -в беге с мячом, -в прыжках на фитбольном мяче. -Упражнения в парах: прокатывания мяча друг другу, броски мяча и ловля, приседания на мяче,	Фитбол-мячи, мат, конусы, кегли.

			пружинистые движения в парах. -Подвижная игра «Подводный мир». -Игра малой интенсивности «Ты катись веселый мяч».	
июль	№ 9	Повторять и закреплять прыжки на фитболе. Упражнять работе в парах.	-Прыжки на месте, с продвижением вперед, назад, в разных направлениях. -Прыжки от старта до финиша. -Упражнения в парах: прокатывания мяча друг другу, броски мяча и ловля -Подвижная игра «Положи мяч», «Самый ловкий». -Игра малой интенсивности «Стоп, хлоп, повернись».	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 с фитбольным мячом -Динамические упражнения, упражнения с элементами логоритмики. -Сюжетная игра с фитболом «Солнышко».	Фитбол-мячи, мат, конусы, кегли, гимнастическая стенка, гимнастическая скамейка.

5. Оценочные материалы промежуточной аттестации обучающихся

Способом проверки усвоенных умений и навыков на занятии является текущий контроль успеваемости. Текущий контроль проводится на всех этапах обучения, начиная от изучения новых движений, умений и навыков и их закрепления. Текущий контроль проводится в форме выполнения творческих заданий в конце каждого занятия.

Промежуточная аттестация (итоговый контроль) обучающихся разработана на основе методик Н.Э. Власенко. Проводится как оценка результатов обучения в конце каждого модуля, включает в себя оценку достижения планируемых результатов. Итоговый контроль проводится в форме игровых и творческих заданий, в которых обучающиеся демонстрируют результаты освоения Программы.

Для оценивания эффективности развивающих занятий могут быть использованы различные формы оценивания результатов:

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

Продолжительность каждого из этапов обучения зависит от возраста детей, уровня их физической подготовленности и периодичности занятий фитбол- гимнастикой.

Критерии уровня развития:

1. Движение

1). Освоение простейших элементов фитбол - гимнастики:

О –ребёнок самостоятельно проводит игровые предметно – манипулятивные действия с мячом индивидуально и парно;

Ч – производит смену движений с запаздыванием (по показу других детей);

ТР – смену движений производит с запаздыванием, движения не соответствуют заданию.

2). Ходьба, передвижения с мячом из разных исходных положений:

О – движения соответствуют, правильное выполнение движений;

Ч - движения выполняются правильно, но недостаточно точно при выполнении движений;

ТР- движения не соответствуют.

3). Динамические упражнения в исходном положении сидя и лежа на неподвижном мяче, с использованием гимнастической лестницы:

О – чёткое, правильное выполнение движений;

Ч – выполнение движений с ошибками;

ТР – движение выполняется не правильно.

4). Посадка на неподвижном мяче, прыжки на мяче:

О – чёткое, правильное выполнение движений;

Ч – выполнение движений с ошибками;

ТР – движение выполняется не правильно.

2. Творчество

Сюжетные подвижные игры, музыкально ритмичные упражнения с мячом:

О– знает все правила игры, ребёнок выполняет все движения без ошибок, четко под музыку;

Ч – допускает 1-2 ошибки;

ТР – не справляется с заданием.

Обозначения	Критерии
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

Карта результатов освоения Программы

Критерии знаний	Ф.И. обучающегося																	
Движение																		
Прокатывание мяча, бросание, подбрасывание, отбивание об пол																		
Ходьба и передвижение с мячом из разных исходных положений																		
Динамические упражнения сидя																		
Динамические упражнения в прыжках																		
Динамические упражнения в исходном положении лежа																		
Динамические упражнения в разных исходных положениях с использованием гимнастической лестницы																		
Творчество																		
Сюжетные подвижные игры																		
Музыкально ритмичные упражнения с мячом																		
Итого:																		

6. Организационно-педагогические и материально–технические условия реализации программы

Срок реализации

Программа предназначена для детей 4 – 5 лет.

Срок реализации данной программы рассчитан на 10 месяцев.

Ребенок может включиться в освоение программы на любом этапе ее реализации.

Формы занятий: игровое занятие, игровая разминка.

Время проведения занятия: 30 минут.

Количество занятий: 1 раз в неделю во второй половине дня; в месяц – 4 (5)

занятий; всего по программе – 40 занятий.

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 (батарей) 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 так же 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 сопровождения 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
4.	Гимнастическая скамейка

5.	Стенка гимнастическая
6.	Маты
7.	Палки гимнастические
8.	Султанчики
9.	Ленточки

7. Список литературных источников

1. Буренина А.И. Ритмическая мозаика. Программа по ритмической пластике для детей дошкольного и младшего школьного возраста.
2. Власенко Н.Э. Фитбол-гимнастика в физическом воспитании детей дошкольного возраста, 2020г.
3. Власенко Н.Э. 300 подвижных игр для дошкольников: практическое пособие. – М.: Айрис – пресс, 2011.-160 с.
4. 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.
5. 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.
6. 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.
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.