

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение №232  
«Детский сад комбинированного вида»

Принята на заседании  
педагогического совета  
от «31» августа 2022 г.  
протокол № 1

УТВЕРЖДЕНА  
Заведующим МАДОУ № 232  
\_\_\_\_\_ Л.В. Сметанина  
Приказ №1-од  
от «01» сентября 2022 года

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности  
**«ФИТБОЛ»**

Возраст обучающихся: 6-7(8) лет

Срок реализации: 1 год

Разработчик:  
Маскаева Зульфия Мавликеевна,  
Инструктор ФИЗО

г. Кемерово, 2022

## СОДЕРЖАНИЕ

Раздел № 1. «Комплекс основных характеристик программы»	
1.1. Пояснительная записка	3
1.2. Цель и задачи программы	6
1.3. Содержание программы	7
1.4. Ожидаемые результаты	8
Раздел № 2. «Комплекс организационно-педагогических условий»	
2.1. Календарный учебный график	9
2.2. Условия реализации программы	10
2.3. Формы аттестации	11
2.4. Оценочные материалы	11
2.5. Методические материалы	12
2.6. Список литературы	12

## Раздел № 1. «Комплекс основных характеристик программы»

### 1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Фитбол» разработана на основе следующих базовых документов:

- ▶ Закон Российской Федерации «Об образовании» (Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ);
- ▶ Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- ▶ Приказ Минпросвещения России от 30 сентября 2020 г. № 533 «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства просвещения России от 9 ноября 2018 г. № 196»;
- ▶ Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы);
- ▶ Постановление Государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»
- ▶ Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, (Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р);
- ▶ Устав МАДОУ №232.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Фитбол» имеет физкультурно-спортивную направленность, уровень - ознакомительный.

**Новизна** программы заключается в рациональном сочетании различных направлений детского фитнеса, оказывающие влияние на развитие двигательных способностей детей 6-7(8) лет, правильное формирование опорно-двигательной системы детского организма.

**Актуальность** программы заключается в оптимизации двигательной деятельности детей старшего дошкольного возраста посредством занятий фитнесом для сохранения и укрепления здоровья воспитанников, формирования ценностей здорового образа жизни.

**Отличительные особенности программы «Фитбол»** заключаются в том, что основной формой организации двигательной деятельности детей является групповое фитнес-занятие. Структура данного занятия строится в соответствии с требованиями программы «Фитбол».

Дошкольный возраст — один из наиболее ответственных периодов в жизни каждого человека. Именно в эти годы закладываются основы здоровья, гармоничного умственного, нравственного и физического развития ребенка, формируется личность человека. В период от трех до семи лет ребенок интенсивно растет и развивается, движения становятся его потребностью, поэтому физическое воспитание особенно важно в этот возрастной период.

В последнее время в дошкольных учреждениях все чаще стали применять нетрадиционные средства физического воспитания детей, из всего многообразия мною был выбран фитнес.

«Фитбол» - слово появилось благодаря сочетанию **английских** слов fit- оздоровление, ball – мяч. Его главным предназначением всегда было восстановление и улучшение состояния спины.

«Фитбол» — это не отдельный вид спорта, а большая группа разных систем физической подготовки. Тренировки с детьми проводятся в группах до 10 человек, это оптимальное количество занимающихся, «уследить» за всеми и уделить достаточное внимание каждому.

Главное отличие детского фитнеса от занятий в спортивных секциях в том, что ребенка не оценивают с точки зрения перспективности и текущий уровень физической подготовки, рост и вес не имеют значения.

Занятие включает: элементы танцевальной аэробики, йоги, стретчинга, упражнения на развитие мышечной силы и выносливости с собственным весом и с использованием спортивных предметов, игровые и соревновательные моменты.

Доступность этого вида основывается на простых общеразвивающих упражнениях. Эффективность — в ее разностороннем воздействии на опорно-двигательный аппарат, сердечно - сосудистую, дыхательную и нервную системы человека.

В ходе занятия фитнесом дети выполняют комплексы аэробики, танцевальные и спортивные движения со спортивным инвентарём и без, игровые упражнения, способствующие укреплению мышечного корсета, развитию двигательных способностей, играют в подвижные игры, игры соревновательного характера. И всё это осуществляется под музыкальное сопровождение. Музыка создает положительный эмоциональный фон занятий, помогает детям запомнить движения, выразительно передать ее характер.

Данная программа основывается на следующих *принципах*:

1. **Принцип научности** предполагает построение занятий в соответствии с закономерностями социализации, психического и физического развития.
2. **Принцип систематичности** обуславливает необходимость последовательности, преемственности и регулярности при формировании у детей знаний, двигательных умений, навыков, адекватных особенностям их развития в период дошкольного возраста. Он заключается в непрерывности,

планомерности использования средств, во всех возможных формах их проявления в течение всего курса занятий.

3. **Принцип постепенности** определяет необходимость построения занятий физическими упражнениями в соответствии с правилами: «от известного к неизвестному», «от простого к сложному».
4. **Принцип индивидуальности** предполагает такое построение процесса занятий по детскому фитнесу 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 психическая стороны развития ребенка.
5. **Принцип доступности** означает, что изучаемый материал должен быть легким, гарантирующим свободу в учении и одновременно трудным, чтобы стимулировать мобилизацию сил занимающихся. Умелое соблюдение принципа доступности – залог оздоровительного эффекта физического воспитания.
6. **Принцип учета возрастного развития движений** предусматривает степень развития основных движений у ребенка, его двигательных навыков.
7. **Принцип чередования нагрузки** важен для предупреждения утомления детей и для оздоровительного эффекта от выполнения физических упражнений. Обеспечение чередования нагрузки и отдыха.
8. **Принцип наглядности** один из главных общеметодических принципов при работе с детьми дошкольного возраста. Наглядность играет важную роль в обучении движениям и является неотъемлемым условием совершенствования двигательной деятельности. Процессы занятий строятся с широким использованием всех видов наглядности: зрительной, звуковой и двигательной.
9. **Принцип сознательности и активности** предполагает формирование у детей устойчивого интереса к освоению новых движений, привитие навыков самоконтроля и самокоррекции действий в процессе занятий, развитие сознательности, инициативы и творчества.

В содержание каждого занятия включена дыхательная гимнастика, упражнения для профилактики плоскостопия.

Содержание программы ориентировано на одновозрастные группы в количестве до 12 человек.

Ведущей формой организации обучения является групповая.

*Форма обучения:* очная.

Программа «Фитбол» рассчитана на обучающихся дошкольного возраста 6-7(8) лет.

*Объем курса программы:*

Срок реализации программы «Фитбол» - 1 год обучения, систематичность занятий - 2 раза в неделю, 72 часа в год. Курс – с сентября по май. Продолжительность одного занятия - 30 минут.

## 1.2. Цель и задачи программы

Главная **цель** программы – развитие основных физических качеств и музыкально-ритмических способностей детей старшего дошкольного возраста через занятия **Фитболом**.

Исходя из целей программы предусматривается решение следующих **основных задач**:

### *Обучающие*

- Оптимизировать рост и развитие опорно-двигательного аппарата (формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия);
- Сформировать навыки выразительности, пластичности, грациозности и изящности танцевальных движений;
- Сформировать зрительные и слуховые ориентировки;
- Приобщить к здоровому образу жизни;
- Обогащать опыт самопознания дошкольников.

### *Развивающие*

- Развивать и совершенствовать органы дыхания, кровообращения, сердечнососудистой и нервной систем организма;
- Совершенствовать психомоторные способности: развивать мышечную силу, подвижность в различных суставах (гибкости), выносливость, скоростные, силовые и координационные способности, умение ориентироваться в пространстве;
- Развивать память, произвольное внимания, наблюдательность;
- Развивать чувство ритма, музыкального слуха, умение согласовывать движения с музыкой;
- Развивать детскую самостоятельность и инициативность, воображение, фантазию, способность к импровизации;

### *Воспитательные*

- Воспитывать трудолюбие, активность, настойчивость и самостоятельность;
- Воспитывать у каждого ребенка чувство собственного достоинства, самоуважения, стремления к активной деятельности и творчеству;
- Воспитывать способность к сопереживанию, взаимопомощи, взаимоподдержке.

### 1.3. Содержание программы

#### Учебно-тематический план

№	Наименование разделов и тем	Общее кол-во учебных часов	В т.ч. теоретических	В т.ч. практических	Форма контроля
1	Правила поведения во время занятия, техника выполнения упражнений, техника дыхания	2	1	1	наблюдение
2	Классическая аэробика	19	4	15	наблюдение
3	Упражнения на укрепление основных групп мышц	19	4	15	наблюдение
4	Упражнения на растяжку и баланс	16	4	12	наблюдение
5	Подвижные игры	16	2	14	наблюдение
	Общее количество часов в год	72	15	57	наблюдение

Программа включает в себя 5 разделов:

1. Правила техники безопасности, техника выполнения упражнений, техника дыхания – 2 часа
2. Классическая аэробика – 19 часов  
Ориентационные упражнения: вправо-влево, вперёд-назад, вниз - вверх, в круг, из круга, по кругу.  
Основные шаги базовой аэробики:
  - марш (обычная ходьба);
  - стрэдл (ходьба ноги врозь – ноги вместе);
  - ви-степ (шаг ноги врозь – ноги вместе);
  - джампинг-джек (прыжки ноги врозь – ноги вместе);
  - степ-тач (приставной шаг);
  - мамбо (шаги на месте с переступанием);
  - грэйп вайн (скрестный шаг в сторону);
  - кросс-степ (скрестный шаг на месте);
  - лэк-кел (захлест)
3. Упражнения на укрепление мышц туловища – 19 часов  
-Упражнения в ходьбе и беге. Строевые упражнения. Упражнения в ходьбе с соблюдением правильной осанки; на носках, пятках, наружном и внутреннем крае стопы; с перекатом с пятки на носок; с высоким подниманием бедра; в полуприседе; сочетание ходьбы с дыханием.

-Упражнения в беге на месте и в передвижении; на носках; с высоким подниманием бедра; с захлестом голени; боком приставным и скрестным шагом; спиной вперед; с различными движениями рук; с подскоками; с изменением темпа.

-Упражнения для плечевого пояса и рук. На месте в различных исходных положениях (и. п.) с партнёром.

-Упражнения для туловища. На месте в различных и. п. (стоя, сидя, лёжа на спине, на животе, на боку); у опоры; в движении; с партнёром.

- Комплексы общеразвивающих упражнений (ОРУ). На месте в различных и. п.; с чередованием и. п.; у опоры; в движении; с партнёром. Формирование эстетического вкуса и проявление творческих способностей школьников, умение самостоятельно показать упражнения.

#### 4. Упражнения на растяжку и баланс – 16 часов

-Упражнения на равновесие. На месте в различных и. п. туловища (вертикальных, наклонных); на носках; с поворотами; в движении; с предметами (палками, скакалками, обручами); с партнёром. Взаимосвязь равновесия физического и психического.

-Упражнения на гибкость. Воспитание гибкости позвоночника, тазобедренных и голеностопных суставов, выворотности в плечевых суставах с помощью статических и динамических упражнений на растягивание: на месте в различных и. п. (стоя, сидя, лёжа) с партнёром. Психологические факторы гибкости (отсутствие психоэмоционального напряжения).

-Упражнения на расслабление. Упражнения в различных и. п. (лёжа, сидя, стоя) с партнёром.

#### 5. Подвижные игры – 16 часов.

Подвижные игры для развития скоростно-силовых качеств. Подвижные игры для совершенствования быстроты. Подвижные игры для развития силы. Подвижные игры для развития выносливости.

### 1.4. Ожидаемые результаты

По итогам обучения дети будут:

**Знать:**

- о гигиене и технике безопасности на занятиях детским фитнесом;
- о технике выполнения физических упражнений детского фитнеса;

**Уметь:**

- выполнять комплекс ОРУ с мячом-хопом;
- выполнять упражнения базовой фитнес-аэробики;



- придумывать подвижные игры с использованием нестандартного оборудования.

В течение года и по итогам работы проводится контроль знаний, осуществляемый в форме обычных и специально подобранных практических заданий.

## **Раздел №2. «Комплекс организационно-педагогических условий»**

### **2.1. Календарный учебный график**

<b>№</b>	<b>Тема</b>	<b>Общее количество учебных часов</b>
	Сентябрь (4)	7
1.	Тема № 1	1
2-3	Тема № 2	2
4-5	Тема № 3	2
6-7	Тема № 4	2
	Октябрь (4)	8
8-9	Тема № 5	2
10-11	Тема № 6	2
12-13	Тема № 7	2
14-15	Тема № 8	2
	Ноябрь (4)	8
16-17	Тема № 9	2
18-19	Тема № 10	2
20-21	Тема № 11	2
22-23	Тема № 12	2
	Декабрь (4)	8
24-25	Тема № 13	2
26-27	Тема № 14	2
28-29	Тема № 15	2
30-31	Тема № 16	2
	Январь (4)	8
32-33	Тема № 17	2
34-35	Тема № 18	2
36-37	Тема № 19	2
38-39	Тема № 20	2
	Февраль (4)	8
40-41	Тема № 21	2
42-43	Тема № 22	2
44-45	Тема № 23	2
46-47	Тема № 24	2

	Март (4)	8
48-49	Тема № 25	2
50-51	Тема № 26	2
52-53	Тема № 27	2
54-55	Тема № 28	2
	Апрель (4)	8
56-57	Тема № 29	2
58-59	Тема № 30	2
60-61	Тема № 31	2
62-63	Тема № 32	2
	Май (4)	8
64-65	Тема № 33	2
66-67	Тема № 34	2
68-69	Тема № 35	2
70-71	Тема № 36	2
72	Открытое итоговое мероприятие	1
	Итого:	72

## 2.2. Условия реализации программы

- условия набора в группу: принимаются все желающие на основании договора с родителями (законными представителями) воспитанников.
- условия формирования групп: одновозрастные, допускается дополнительный набор всех желающих на основании договора с родителями (законными представителями) воспитанников.
- формы проведения занятий: групповая, численностью по 15 обучающихся в группе, с возможностью добора детей в группу на место выбывших обучающихся, открытое занятие.
- формы организации деятельности воспитанников:
  - Познавательная беседа;
  - Игровые приёмы и упражнения;
  - Объяснение;
  - Наглядно-демонстративный показ.

### Материально-техническое обеспечение программы

Музыкальный центр  
Аудионоситель  
Мячи малые массажные  
Мячи средние резиновые  
Гимнастические палки  
Мешочки сенсорные  
Дорожки здоровья

Обручи

*Методическое обеспечение программы:*

1.Е.Н. Вавилова- Развитие основных движений у детей 3-7 лет. Система работы – М.: « Издательство Скрипторий 2003»,2007.

2.Е.Н. Вареник –Физкультурно-оздоровительные занятия с детьми 5-7 лет.- М.: ТЦ Сфера,2009.

3.Л.И. Пензулаева - Физическая культура в детском саду. Подготовительная к школе группа.ФГОС . Издательство «Мозаика- Синтез» 2014 год.

4.Л.И. Пензулаева - Физическая культура в детском саду. Старшая группа.ФГОС .Издательство «Мозаика- Синтез» 2014 год.

5. Карточка комплексов упражнений

### **2.3. Формы аттестации**

Оценка умений проводится через контрольные посещения **Фитбола**, в ходе которых выявляется уровень освоения курса детьми данного возраста. Контрольные занятия проводятся два раза в год. Степень освоения детьми тех или иных упражнений, его силы, гибкости и т.д. отмечаются педагогом индивидуально и не афишируются.

### **2.4. Оценочные материалы**

Оценка степени достижения планируемых результатов проводится 2 раз в год – декабрь, май, методом наблюдения, во время занятия. По следующим критериям:

- дети сохраняют правильное положение тела во время занятия и после;
- знают и выполняют базовые элементы танцевальной аэробики под счет и музыку;
- чувствуют темп и ритм;
- соединяют отдельные движения в танцевальные связки;
- соблюдают технику выполнения упражнения;
- соблюдают технику дыхания, во время выполнения упражнений;
- соблюдают культуру поведения во время занятия.

В процессе наблюдения за деятельностью детей делается вывод о достижении воспитанниками планируемых результатов (показателей) освоения программы.

3балла - выполняет самостоятельно при минимальном контроле (помощи) взрослого.

2 балла - выполняет самостоятельно при напоминании взрослого.

1 балл - выполняет отдельные движения (элементы) самостоятельно, основные - совместно со взрослым.

### **2.5. Методические материалы**

Занятия кружка делятся на следующие *виды*:

- обучающие;
- закрепляющие;

- итоговые.

**Обучающие занятия.** На занятиях детально разбирается движение. Обучение начинается с раскладки и разучивания исходного положения для упражнений. Объясняется прием его исполнения. На занятии может быть введено не более 2-ух упражнений.

**Закрепляющие занятия.** Предполагают повтор движений не менее 6-7 раз. Первые повторы исполняются вместе с педагогом. При повторях выбирается кто-то из ребят, выполняющих движение правильно, лучше других, или идет соревнование - игра между второй и первой линиями. И в этом и в другом случае дети играют роль солиста или как бы помощника педагога.

**Итоговые занятия.** Дети практически самостоятельно, без подсказки, выполняют все освоенные ими движения и упражнения.

*Ведущими методами обучения детей спортивным упражнениям являются:*

#### **Наглядные**

- наблюдение, показ способа действия;
- показ педагогом исходного положения и техники выполнения физических упражнений, дыхательной гимнастики и точечного массажа;
- демонстрация картин, репродукций, диафильмов, слайдов, видеофильмов и других наглядных средств.

#### **Практические**

- упражнение.

#### **Игровые методы и приемы**

- загадывание и отгадывание загадок;
- введение элементов соревнования;
- создание игровой ситуации;

#### **Словесные методы и приемы**

- инструкции;
- объяснение.

## **2.6. Список литературы**

- 1.Борисова М.М. –Организация занятий фитнесом в системе дошкольного образования: учеб.-метод. Пособие/ Марина Борисова.- Москва: Обруч, 2014.
- 2.Т.Э. Токаева – Будь здоров,дошкольник. Программа физического развития детей 3-7 лет. М.:ТЦ Сфера,2002г.
- 3.Т.А. Иванова –Йога для детей. Парциальная программа для детей дошкольного возраста.ФГОС. Издательство «Детство-пресс»,2014г.
- 4.Кожухова Н.Н. Методика физического воспитания и развития ребенка: учебное пособие для студентов высших учебных заведений. – М.: Издательский центр «Академия»,2008г.
- 5.Кенеман А.В. «Детские подвижные игры народов СССР» под ред. Т.И.Осокиной, Москва, Просвещение, 1989 г. ISBN 5-09-002913-X

- 6.Ковалько В. И. «Здоровье - сберегающие технологии», Москва «Вако», 2004 г.
- 7.Колесникова С.В. «Детская аэробика: Методика, базовые комплексы». Ростов н/д.: Феникс, 2005г. (Школа развития).
- 8.Шевченко И. В. «Вместе весело играть», Ростов-на-Дону «Феникс», 2002г .