



Департамент образования администрации города Нижнего Новгорода
**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 109»
(МБДОУ «Детский сад № 109»)**

Принята на Педагогическом совете
от 14.09.2022 № 1

Утверждена приказом
от 14.09.2022 № 146

**Дополнительная общеобразовательная программа
«Физкульт-УРА»**
Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения
«Детский сад № 109»
(для детей 3-4 года жизни)

Срок реализации программы:
8 месяцев

Составитель:
М.В. Матросова

город Нижний Новгород
2022 год

СОДЕРЖАНИЕ

1	Пояснительная записка	3-5
2	Организационно-педагогические условия	5-6
2.1	Материально-техническое обеспечение	6
3	Текущий контроль	7
4	Формы аттестации	7
5	Учебный план	8
6	Календарный учебный график	9
7	Рабочая программа	10-12
8	Оценочные и методические материалы	13-16

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная программа «Физкульт-УРА» разработана в соответствии со следующими нормативными документами:

- Федеральным законом от 29 декабря 2012г. №273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013г. № 1008 «Об утверждении порядка организаций и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам».

АКТУАЛЬНОСТЬ

Современная физкультурно-оздоровительная работа – это постоянное движение вперед, пополнение арсенала используемых средств и методов тренировки. А использование спортивных технологий и оборудования нового поколения помогают разнообразить физические упражнения и сделать их более интересными и занимательными.

В последние годы снижается двигательная активность детей, ослабляется нервно-мышечный аппарат, развиваются дефекты осанки, нарушается координация движений.

Повышению мотивации к занятиям физическими упражнениями, совершенствованию координации движений способствует занятия по физической культуре с фитбол мячами.

Программа «Физкульт-УРА» - это комплексы упражнений современных направлений фитнеса (фитбол-гимнастики, фитбол-игры).

Новизна. Программа включает современные направления фитнеса – фитбол-гимнастика, фитбол-игра освоение которых поможет естественному развитию организма ребенка, морфологическому и функциональному совершенствованию, профилактике различных заболеваний.

Это практически единственный вид аэробики, где в выполнение физических упражнений включаются совместно двигательный, вестибулярный, зрительный, слуховой и тактильный анализаторы, что усиливает положительный эффект от занятий на фитболах. Занятия фитбол-гимнастикой вызывают большой интерес у детей. Они уникальны по своему физиологическому воздействию на организм. Яркий, большой мяч, музыкальное сопровождение и многообразие упражнений создают положительный эмоциональный настрой у детей.

Мяч по своим свойствам многофункционален и поэтому может использоваться в комплексах упражнений как предмет, тренажер или опора. Комплексы упражнений на мячах, в зависимости от поставленных задач и подбора средств, могут иметь различную направленность и сочетать гимнастические упражнения с мячом и на мяче, создавая единую, законченную композицию на мяче.

ПРАКТИЧЕСКАЯ ЗНАЧИМОСТЬ ПРОГРАММЫ

В двигательную деятельность воспитанников можно внести много новых и интересных упражнений и игр благодаря применению современных направлений фитнес технологий и использованию современного спортивного оборудования и инвентаря. Также занятия футбол-гимнастикой позволяют повысить объем двигательной активности, уровень физической подготовленности детей, знакомят детей с возможностями своего тела, формируют интерес к двигательной деятельности и, как следствие, способствуют сохранению и укреплению здоровья воспитанников дошкольного учреждения.

Занятия фитнесом создают благоприятные условия не только для физического, но и психомоторного развития дошкольников. Дети с удовольствием выполняют все задания, развивающие активность, самостоятельность, творческий подход и интерес к занятиям физкультурой. Сохранение и укрепление физического и психического здоровья посредством реализации современных и адаптированных к условиям дошкольного учреждения оздоровительных технологий позволяет достичь гармоничного физического развития на важном этапе подготовки детей к обучению в школе.

ЦЕЛЬ ПРОГРАММЫ

- Цель: совершенствовать координацию движения тела при выполнении динамических упражнений на фитболах.

Задачи:

- дать детям представление о форме и физических свойствах фитбола;
- Учить технике выполнения динамических упражнений с фитболами «Колобок», «Поймай Колобка» «Веселый стульчик» «Пружинка», «Отдыхаем» «Снеговик», «Снежный ком», «Горка» «Качелька», «Попрыгунчики», «Машина», «Трамвай», «Корзинка», «Плыдем в лодке» «Крокодильчики», «Звездочка» «Ножницы», «Паучок», «Муравей», «Улиточка», «Лягушка» «Гусеница», выполнять связки и комбинации ОРУ из положений сидя, лежа на спине, животе, на боку на фитболе.
- Формировать умение у детей самостоятельно выполнять гимнастические упражнения с фитболами в подвижных играх.
- формировать умения детей согласовывать свои действия с музыкой, другими детьми, соблюдать правила игры с фитболами, выполнять

- творческие задания по звуковому и зрительному сигналу;
- развивать умение координировать речь, дыхание, движения, применять динамические упражнения с фитболами в воображаемой ситуации.

РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ "ФИЗКУЛЬТШАРИКИ"

Модуль	Планируемые результаты
«Фитбол-гимнастика»	<ul style="list-style-type: none"> имеет представление о форме и физических свойствах мяча; умеет правильно садиться на мяч; правильно выполняет динамические упражнения с фитболом «Колобок», «Поймай Колобка» «Веселый стульчик» «Пружинка», «Отдыхаем» «Снеговик», «Снежный ком», «Горка» «Качелька», «Попрыгунчики», «Машина», «Трамвай», «Корзинка», «Плывем в лодке» «Крокодильчики», «Звездочка» «Ножницы», «Паучок», «Муравей», «Улиточка», «Лягушка» «Гусеница» умеет согласованно выполнять связки и комбинации ОРУ на мяче: <ul style="list-style-type: none"> ✓ из положений сидя; ✓ лежа на спине; ✓ лежа на животе; ✓ на боку
«Фитбол- игра»	<ul style="list-style-type: none"> умеет согласовывать свои действия с музыкой согласовывает свои действия с другими детьми соблюдает правила игры умеет выполнять творческие задания по звуковому и зрительному сигналу самостоятельно выполняет гимнастические упражнения с фитболами в подвижных играх.

2. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ

Настоящая программа разработана с учётом возрастных и физических особенностей детей 3-4 летнего возраста. Набор носит свободный характер и обусловлен интересами детей и их родителей.

Период реализации программы: 8 месяцев (октябрь-май)

Периодичность занятий: два раза в неделю, во вторую половину дня.

Длительность занятий: 15 мин.

Наполняемость группы: 20 человек. (возможно проведение по подгруппам 10 чел.)

Форма проведения: занятие

Форма организации детей на занятии: групповая.

Типы занятий:

- а) Обучающее
- б) Закрепляющее
- в) Комбинированное
- г) Итоговое.

Виды занятий.

- 1. Тренировочное.
- 2. Сюжетное
- 3. Игровое занятие

Структура фитнес-занятий включает в себя 3 части:

Подготовительная часть – (организация детей, создание мотивации) разминка (Комплекс) под музыку, которая подготавливает организм к выполнению основной части занятия к более сложным упражнениям. Продолжительность 3-5 минут. Содержание разминки включает в себя ходьба и пробежки по «Дорожкам здоровья»; корригирующая гимнастика; дыхательные упражнения, быстрая ходьба, легкий бег, прыжки на месте и в продвижении, игровые ритмические упражнения, упражнения на быстроту, внимание и др.

Основная часть - предполагает обучение динамическим упражнениям футбол-гимнастики отдельно и в связке, а также обучение элементарному целому комплексу под музыку, по знакомой сказке. Структура данной части зависит от направленности и цели занятия, от возможностей детей. Продолжительность составляет 7-8 минут.

Заключительная часть - может включать упражнения на растягивание различных групп мышц, дыхательной гимнастики, упражнения на релаксацию. Данная часть имеет продолжительность 5 минут.

2.1. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

№	Наименование
1.	Мяч гимнастический, 45 см.
2.	Коврик для фитнеса
3.	Мяч массажный

3. ТЕКУЩИЙ КОНТРОЛЬ

Текущий контроль проводится на каждом занятии, это оценка качества усвоения пройденного материала на занятии каждым ребёнком. Результат фиксируется в "Журнале учёта занятий" согласно критериям:

Критерии	Обозначения
У обучающегося усвоение материала находится в стадии формирования	Красная клетка
Обучающий частично освоил материал	Жёлтая клетка
Обучающий освоил материал полностью	Зелёная клетка

4. ФОРМЫ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

Два раза в год (январь, май) проводится промежуточная аттестация -это оценка качества освоения дополнительной общеобразовательной программы "Физкульт-УРА" по итогам завершения каждого модуля:

Модуль 1

Модуль 2

Аттестация проводится в форме наблюдения за выполнением упражнений. Аттестация проводится методом педагогического наблюдения.

4. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№	Тема	Кол-во часов
Модуль 1		
1	«Веселый Колобок»	8
2	«В Гости к нам пришел Петрушка»	8
3	«Забавный Снеговик»	8
4	«Циркачи»	6
5	Промежуточная диагностика	0,5
Модуль 2		
6	«В гости к бабушке Варварушке»	7
7	«Веселые путешественники»	8
8	«Космонавты «	8
9	«В траве сидел Кузнечик»	7
10	Промежуточная диагностика	0,5
Итого:		60
Длительность одного занятия (академический час)		15 минут
Количество занятий в неделю/ время (минуты)		2/30 минут
Количество занятий в месяц / время (минуты)		8/120 минут
Количество занятий в учебном году / время (минуты)		60/900

6. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Модуль «Фитбол-гимнастика»													Модуль "Фитбол-игра"																			
IV квартал						I квартал									II квартал																	
Октябрь				Ноябрь				Декабрь				Январь			Февраль				Март				Апрель				Май					
2	2	2	2																													
				2	2	2	2																									
								2	2	2	2																					
												2	2	1,5 0,5П																		
															1	2	2	2														
																			2	2	2	2										
																							2	2	2	2						
																											1	2	2	1,5 0,5П		
Всего занятий за модуль:													28/2			28/2																
Всего занятий:													60																			

II- промежуточная аттестация

7. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

№ занятия	Тема	Задачи	Содержание	Материал	Методическое обеспечение
Модуль «Фитбол-гимнастика»					
Октябрь 1-8	«Веселый Колобок»	<ol style="list-style-type: none"> 1. Дать детям представление о форме и физических свойствах мяча. 2. Учить технике выполнения динамических упражнений с фитболами «Колобок», «Поймай Колобка» 3. Тренировать функцию равновесия 4. Формировать целенаправленную двигательную активность с фитболами. 	<ul style="list-style-type: none"> - создание игровой мотивации - динамические упражнения с фитболами «Колобок», «Поймай Колобка» - Комплекс ОРУ С фитболами - подвижная игра с фитболами «Паровозик» - игра малой подвижности «Ты катись веселый мяч» 	Фитболы Коврики для фитнеса	Власенко Н.Е. «Фитбол-гимнастика в физическом воспитании детей дошкольного возраста». с.71, с.55-56
Ноябрь 1-8	«В Гости к нам пришел Петрушка»	<ol style="list-style-type: none"> 1. Учить технике выполнения динамических упражнений с фитболами «Веселый стульчик», «Пружинка», «Отдыхаем» 2. Учить сохранять правильную осанку, координацию и равновесие 3. Формировать целенаправленную двигательную активность с фитболами. 4. Формировать мотивацию к занятиям фитбол-гимнастикой 	<ul style="list-style-type: none"> - создание игровой мотивации - Комплекс ОРУ С фитболами - динамические упражнения с фитболами «Веселый стульчик» «Пружинка», «Отдыхаем» Комплекс ОРУ С фитболами - подвижная игра с фитболами «Паровозик», «Веселые машинки» Динамические дыхательные упражнения «Петрушка» 	Фитболы Коврики для фитнеса	Нечитайлова А.А. «Фитнес для дошкольников» С.31-34 Власенко Н.Е. «Фитбол-гимнастика в физическом воспитании детей дошкольного возраста». с.72 - 73 с.55-56, с.37
Декабрь 1-8	«Забавный Снеговик»	<ol style="list-style-type: none"> 1. Учить технике выполнения динамических упражнений с фитболами «Снеговик», «Снежный ком». «Горка» 	<ul style="list-style-type: none"> - создание игровой мотивации - Комплекс ОРУ С фитболами - динамические упражнения с фитболами «Снеговик», «Снежный 	Фитболы Коврики для фитнеса	Власенко Н.Е. «Фитбол-гимнастика в физическом воспитании детей

		<p>2. Развивать умение согласовывать движения с музыкой; сохранять правильную осанку, координацию</p> <p>3. Развивать интерес к фитнес-гимнастике;</p>	<p>ком», «Горка»</p> <p>- подвижная игра с фитболом «Прятки, «Догонялки»</p> <p>- игра малой подвижности игра «Мы топаем ногами»</p>		дошкольного возраста». с.71, с.57-58, с.92, с.89
Январь 1-6	«Циркачи»	<p>1. Учить технике выполнения динамических упражнений с фитболами «Качелька», «Падаем с качельки», «Попрыгунчики»</p> <p>2. Формировать навык сохранения правильной осанки в упражнениях с фитболами.</p> <p>3. Воспитывать чувство радости и удовлетворения от выполнения физических упражнений</p> <p>Промежуточная аттестация</p>	<p>- создание игровой мотивации</p> <p>- Комплекс ОРУ С фитболами</p> <p>- динамические упражнения с фитболами «Качелька», «Падаем с качельки», «Попрыгунчики»</p> <p>Подвижная игра «Собачки»</p> <p>Игра малой подвижности «Тряпичная кукла»</p>	Фитболы Коврики для фитнеса	Власенко Н.Е. «Фитбол-гимнастика в физическом воспитании детей дошкольного возраста». с. 74-75 с.57-58, с.34
Модуль «Фитбол-игра»					
Февраль 1-7	«В гости к бабушке Варварушке»	<p>1. Учить детей согласовывать свои действия с музыкой с другими детьми, соблюдать правила игры с фитболами.</p> <p>2. Прививать навык коллективного взаимодействия при выполнении упражнений и подвижных игр с фитболами</p> <p>3. Учить технике выполнения динамических упражнений с фитболами «Машина», «Трамвай», «Корзинка»</p>	<p>- создание игровой мотивации</p> <p>- динамические упражнения с фитболами «Машина», «Трамвай», «Корзинка»</p> <p>Подвижная игра «Мы топаем ногами», «Зайка» «Прятки», «Догонялки», «Лошадки и волк»</p> <p>Динамические дыхательные упражнения «Буренка»</p>	Фитболы Коврики для фитнеса	Власенко Н.Е. «Фитбол-гимнастика в физическом воспитании детей дошкольного возраста».с.78, с.91, с.76,78, с.37
Март 1- 8	«Веселые путешественники»	<p>1. Развивать умение детей выполнять творческие задания с фитболами по</p>	<p>- создание игровой мотивации</p> <p>- динамические упражнения с</p>	Фитболы Коврики	Власенко Н.Е. «Фитбол-гимнастика в

	»	<p>звукОВОМУ и зрительному сигналу.</p> <p>2. Учить технике выполнения динамических упражнений с фитболами «Плывем в лодке» «Крокодилычки».</p> <p>3. Воспитывать настойчивость в решении двигательных задач.</p>	<p>фитболами «Плывем в лодке», «Крокодилычки»</p> <p>Подвижная игра «Колобок», «Колобки и лиса» «Паровозик»</p> <p>Динамические дыхательные упражнения «Запах леса»</p>	для фитнеса	физическом воспитании детей дошкольного возраста». с.89, с.77, с.36-39, с.39
Апрель 1-8	«Космонавты»	<p>1. Формировать умение у детей самостоятельно выполнять гимнастические упражнения с фитболами в подвижных играх</p> <p>2. Учить технике выполнения динамических упражнений с фитболами «Звездочка» «Ножницы»</p> <p>3. Воспитывать чувство радости и удовлетворения от выполнения физических упражнений</p>	<p>- создание игровой мотивации</p> <p>- динамические упражнения с фитболами «Звездочка» «Ножницы»</p> <p>Подвижная игра «Солнышко и тучки», «Кто быстрее до флажка?» «Положи мяч» «Космические корабли»</p> <p>- динамическое дыхательное упражнение «Насос»</p>	Фитболы Коврики для фитнеса	Власенко Н.Е. «Фитбол-гимнастика в физическом воспитании детей дошкольного возраста». с. 92-93 с.34-36 с.74, с.79
Май 1-7	«В траве сидел Кузнечик»	<p>1. Учить применять динамические упражнения с фитболами в воображаемой ситуации.</p> <p>2. Формировать умение технически правильно выполнять динамические упражнения с фитболами «Паучок», «Муравей», «Улиточка», «Лягушка» «Гусеница»</p> <p>3. Воспитывать самостоятельность и организованность двигательной деятельности</p> <p>Промежуточная аттестация</p>	<p>- динамические упражнения с фитболами «Паучок», «Муравей», «Улиточка», «Лягушка» «Гусеница»</p> <p>Подвижная игра с фитболами «Кузнечики», «В траве сидел Кузнечик»</p> <p>Упражнения на растягивание с фитболом</p>	Фитболы Коврики для фитнеса	Власенко Н.Е. «Фитбол-гимнастика в физическом воспитании детей дошкольного возраста». с.93, с. 78-80, с.39-40, с.75 с.40

8.ОЦЕНОЧНЫЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Два раза в год (январь, май) проводится промежуточная аттестация –это оценка качества освоения дополнительной общеобразовательной программы "Физкульт-УРА" по итогам завершения каждого модуля. Аттестация проводится в форме наблюдения за выполнением задания. Результат фиксируется в протоколе, который хранится два года в методическом кабинете.

Аттестация проводится методом педагогического наблюдения по итогам завершения каждого модуля«Фитбол-гимнастика», «Фитбол-игра».

Характеристика	Обозначение
Красная клетка	необходима поддержка, стимуляция деятельности со стороны взрослого, сам с вопросами к взрослому не обращается
Жёлтая клетка	требуется незначительная помощь взрослого, с вопросами к взрослому обращается редко
Зеленая клетка	выполняет задание самостоятельно, без помощи взрослого, в случае необходимости обращается с вопросами

Обработка результатов промежуточной аттестации:

Красный уровень - Программа находится на стадии формирования.

Жёлтый уровень - Программа частично усвоена.

Зелёный уровень - Программа усвоена в полном объёме.

Результат фиксируется в протоколе, который хранится в методическом кабинете два года.

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад № 109»
(МБДОУ «Детский сад № 109»)**

Протокол №1

промежуточной аттестации по завершению модуля "Фитбол-гимнастика"
дополнительной общеобразовательной программы «Физкульт-УРА» (для детей 3-4 лет)

Форма проведения: наблюдение

№	Ф.И. ребёнка	Критерии усвоения программного материала														Примечания (выводы и рекомендации)						
		Выполняет динамические упражнения с фитболом												умет согласовано выполнять связки и комбинации ОРУ на фитболе:								
		«Колобок»	«Веселый стульчик»	«Пружинка»	«Снеговик»	«Горка»	«Качелька»	«Попрыгунчики»	«Машина»	«Корзинка»	«Плывем в локе»	«Звездочка»	«Ножницы»	«Муравей»	«Улиточка»		«Лягушка»	«Гусеница»	- из положения сидя	- лежа на спине	- лежа на животе	- лежа на боку
1																						
2																						

Дата проведения _____ года

Педагогический работник, реализующий дополнительную общеобразовательную программу

(ФИО)

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад № 109»
(МБДОУ «Детский сад № 109»)**

Протокол №2

промежуточной аттестации по завершению модуля "Фитбол-игра"
дополнительной общеобразовательной программы «Физкульт-УРА»(для детей 3-4лет)

Форма проведения: наблюдение

№	Ф.И. ребёнка	Критерии усвоения программного материала							Примечания (выводы и рекомендации)
		Согласовывает свои действия с музыкой	Согласовывает свои действия с другими детьми	Соблюдает правила игры	Выполняет творческие задания по звуковому сигналу	Выполняет творческие задания по зрительному сигналу	Применяет динамические упражнения с фитболами в воображаемой ситуации	Самостоятельно выполняет гимнастические упражнения с фитболами в подвижных играх	
1									
2									

Дата проведения _____ года

Педагогический работник, реализующий дополнительную общеобразовательную программу

(ФИО)

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

1. Власенко Н.Е. «Фитбол-гимнастика в физическом воспитании детей дошкольного возраста». – СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2018. – 112 с.
2. А.А. Нечитайлова, Н.С. Полунина, М.А. Архипова. Фитнес для дошкольников. – СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2017. – 160 с.

Прошнуровано, пронумеровано и скреплено печатью в
количестве 16 (шестнадцать) листов.
(цифрами) (прописью)

Заведующий МБДОУ «Детский сад № 109» _____ А.С. Марушина
« _____ » 20____ года

