



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 4-5 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	10-13
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:

- Учить технике выполнения динамических упражнений с фитболами «Крокодильчики», «Машина», «Плывем в лодке» «Паучок» «Корзинка», «Улиточка», «Мостик», «Экскаватор» «Муравей», «Кроль», «Обезьянки», «Летучая мышь», «Ножницы», «Колечко», «Циркачи», «Бочонок с медом», самостоятельно выполнять гимнастические упражнения с фитболами в подвижных играх, согласованно выполнять связки и комбинации ОРУ из положений сидя, лежа на спине, животе, на фитболе.
- 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;

- выполнять освоенные физические упражнения с фитболами в новых непривычных условиях и в различных комбинациях и связках;

РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ "ФИЗКУЛЬТ-УРА"

Модуль	Планируемые результаты
«Фитбол-гимнастика»	<ul style="list-style-type: none"> • правильно выполняет динамические упражнения с фитболом «Крокодильчики», «Машина», «Плывем в лодке», «Паучок», «Корзинка», «Улиточка», «Мостик», «Экскаватор», «Муравей», «Кроль», «Обезьянки», «Летучая мышь», «Ножницы», «Колечко», «Циркачи», «Бочонок с медом»; • 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. • выполняет освоенные физические упражнения с фитболами в новых непривычных условиях в различных комбинациях и связках;

2. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ

Настоящая программа разработана с учётом возрастных и физических особенностей детей 4-5 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: 20 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 движении, 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 10-13 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
Обучающий не освоил материал	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.

5. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Наименование модуля	Теоретические занятия (кол-во/время занятия в мин.)	Практические занятия (кол-во/время занятия в мин.)	Формы промежуточной аттестации (кол-во/время занятия в мин.)
Фитбол - гимнастика	1/20 мин.	29/580 мин.	2/40 мин.
Фитбол – игра	1/20 мин.	29/580 мин.	2/40 мин.
Всего	2/40 мин	58/1160 мин.	4/80 мин.

Длительность одного занятия	20 минут
Количество занятий в неделю/объём рабочей нагрузки(мин.)	2/40 минут
Количество занятий в месяц/объём рабочей нагрузки(мин.)	8/160 минут
Количество занятий в год /объём рабочей нагрузки(мин.)	64/1280

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	2	1,5 0,5П																				
																2	2	2	2																
																				2	2	2	2												
																												2	2	2	1,5 0,5П				
Всего занятий за модуль: 30/2														30/2																					
Всего занятий:														64																					

П- промежуточная аттестация

7. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

№ занятия	Тема	Задачи	Содержание	Материал	Методическое обеспечение
Модуль «Фитбол-гимнастика»					
Октябрь 1-8	«Волшебный мяч»	<ol style="list-style-type: none"> 1. Учить технике выполнения динамических упражнений с фитболами «Крокодилчики», «Машина», «Плывем в лодке» 2. Тренировать функцию равновесия 3. Формировать целенаправленную двигательную активность с фитболами. 	<ul style="list-style-type: none"> - создание игровой мотивации - динамические упражнения с фитболами «Крокодилчики», «Машина», «Плывем в лодке» - Комплекс ОРУ С фитболами - подвижная игра с фитболами «Кони» - игровое упражнение «Канатоходцы» - игра малой подвижности «Ты катись веселый мяч» 	Фитболы Коврики для фитнеса	Власенко Н.Е. «Фитбол-гимнастика в физическом воспитании детей дошкольного возраста» с.40-43, с.41-43
Ноябрь 1-8	«Маленькие гимнасты»	<ol style="list-style-type: none"> 1. Расширять функциональные возможности вестибулярной сенсорной системы, тренировать функцию равновесия 2. Обучать технике выполнения динамических упражнений с фитболами «Паучок» «Корзинка», «Улиточка» 3. Воспитывать настойчивость в решении двигательных задач 	<ul style="list-style-type: none"> - создание игровой мотивации - Комплекс ОРУ С фитболами - динамические упражнения с фитболами «Паучок» «Корзинка», «Улиточка» Комплекс ОРУ С фитболами - подвижная игра с фитболами «Усатый сом», «Ласточка без гнезда» - игра малой подвижности «Стоп, хоп, повернись», «Выверни круг» Динамические дыхательные упражнения «Надави на мяч», 	Фитболы Коврики для фитнеса	Власенко Н.Е. «Фитбол-гимнастика в физическом воспитании детей дошкольного возраста» с.44-45, с.37
Декабрь 1-8	«Ты катись, веселый мяч»	<ol style="list-style-type: none"> 1. Учить технике выполнения динамических упражнений с фитболами «Плывем в лодке», «Корзинка», «Мостик», «Экскаватор» 	<ul style="list-style-type: none"> - создание игровой мотивации - Комплекс ОРУ с фитболами «Антошка» - динамические упражнения с 	Фитболы Коврики для фитнеса	Власенко Н.Е. «Фитбол-гимнастика в физическом

		<p>2. Развивать умение согласовывать движения с музыкой; сохранять правильную осанку, координацию</p> <p>3. Развивать интерес к фитнес-гимнастике;</p>	<p>фитболами «Плыдем в лодке», «Корзинка», «Мостик», «Экскаватор»</p> <p>- подвижная игра с фитболом «Мишка бурый»</p> <p>- игра малой подвижности игра «Ты катись веселый мяч»</p> <p>Динамические дыхательные упражнения «Насос»,</p>		воспитании детей дошкольного возраста» с.46-47
Январь 1-8	«В гости к Бабушке-Забавушке»	<p>1. Учить технике выполнения динамических упражнений с фитболами «Муравей», «Кроль», «Мостик»</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 «Муравей», «Кроль», «Мостик»</p> <p>Подвижная игра «Наши дети», «Прятки»;</p> <p>- игра малой подвижности «Ты катись веселый мяч»</p>	Фитболы Коврики для фитнеса	Сайкина Е.Г. «Фитбол-аэробика для дошкольников». с.95, с.97 Власенко Н.Е. «Фитбол-гимнастика в физическом воспитании детей дошкольного возраста» с. 59-61
Модуль «Фитбол-игра»					
Февраль 1-8	«Зоопарк»	<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 «Обезьянки», «Летучая мышь»</p>	<p>- создание игровой мотивации</p> <p>- комплекс ОРУ С фитболами «Лошадки»</p> <p>- динамические упражнения с фитболами «Обезьянки», «Летучая мышь»</p> <p>Подвижная игра «Мартышки», «Мишка бурый», «Собачки»</p> <p>- игра малой подвижности «Тишина»</p>	Фитболы Коврики для фитнеса	Нечитайлова А.А. «Фитнес для дошкольников» с.35-40 Власенко Н.Е. «Фитбол-гимнастика в физическом воспитании детей дошкольного возраста» с.81, с.84, с.94, с.96, с.98

Март 1- 8	«Веселые путешественники»	<ol style="list-style-type: none"> 1. Развивать умение детей выполнять творческие задания с фитболами по звуковому и зрительному сигналу. 2. Учить технике выполнения динамических упражнений с фитболами «Плывет кораблик» «Машина», «Отдыхаем» «Лягушка» 3. Воспитывать настойчивость в решении двигательных задач. 	<ul style="list-style-type: none"> - создание игровой мотивации - динамические упражнения с фитболами «Плывет кораблик» «Машина», «Отдыхаем» «Лягушка» Подвижная игра «Мы веселые ребята», «Маленькие путешественники» «Медуза и камень», «Ласточки без гнезда» - игра малой подвижности «Стоп, хоп, повернись», «Выверни круг» Динамические дыхательные упражнения «Запах леса» 		Власенко Н.Е. «Фитбол- гимнастика в физическом воспитании детей дошкольного возраста» с.89 с.77, с 36-39 с.39
Апрель 1-8	«Космонавты»	<ol style="list-style-type: none"> 1. Формировать умение у детей самостоятельно выполнять гимнастические упражнения с фитболами в подвижных играх 2. Учить технике выполнения динамических упражнений с фитболами «Прокати мяч» «Ножницы», «Мостик», «Колечко» 3. Воспитывать чувство радости и удовлетворения от выполнения физических упражнений 	<ul style="list-style-type: none"> - создание игровой мотивации - динамические упражнения с фитболами «Прокати мяч» «Ножницы», «Мостик», «Колечко» - подвижные игры «Быстрый мяч», «Кто быстрее?», «Обеги круг», «Кто быстрее до флажка?» «Космические корабли» - динамическое дыхательное упражнение «Насос» 	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 1-8	«Прыг – скок»	<ol style="list-style-type: none"> 1. Учить применять динамически упражнения с фитболами в новых непривычных условиях и в различных комбинациях и связках. 2. Совершенствовать умение технически правильно выполнять динамические упражнения с фитболами «Обезьянки», «Циркачи», «Бочонок с медом» 	<ul style="list-style-type: none"> - создание игровой мотивации - динамические упражнения с фитболами «Обезьянки», «Циркачи», «Бочонок с медом» Подвижная игра с фитболами «Попади в фитбол», «Ласточки без гнезда», «Собачки». - игра малой подвижности «Стоп, хоп, повернись», «Выверни круг» 	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

		3. Воспитывать самостоятельность и организованность двигательной деятельности. Промежуточная аттестация	Упражнения на растягивание с фитболом		
--	--	--	---------------------------------------	--	--

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
Критерий не представлен	Красная клетка
Критерий представлен частично	Жёлтая клетка
Критерий представлен в полной мере	Зеленая клетка

Обработка результатов промежуточной аттестации:

Красный уровень - считается освоение программы в стадии формирования.

Жёлтый уровень - считается частичным освоением программы.

Зеленый уровень - считается освоением программы.

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 4-5 лет)

Форма проведения: наблюдение

№	Ф.И. ребёнка	Критерии усвоения программного материала														Примечания (выводы и рекомендации)							
		Выполняет динамические упражнения с фитболом															умеет согласовано выполнять связки и комбинации ОРУ на фитболе:						
		«Крокодилчики»	«Машина»	«Плывем в лодке»	«Паучок»	«Корзинка»	«Улиточка»	«Мостик»	«Экскаватор»	«Муравей»	«Кроль»	«Обезьянки»	«Летучая мышь»	«Ножницы»	«Колечко»		«Циркачи»	«Бочонок с медом»	- 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	Выполняет освоенные физические упражнения с фитболами в новых непривычных условиях в различных комбинациях и связках	
1										
2										

Дата проведения _____ года

Педагогический работник реализующий дополнительную общеобразовательную программу

(ФИО)

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

1. Н.Е. Власенко «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.
3. Е.Г. Сайкина., Кузьмина С.В. «Фитбол-аэробика для дошкольников «Танцы на мячах». - СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2016. – 160 с.

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

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

