

**Муниципальное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад №5 общеразвивающего вида»  
(МДОУ «Д/с №5»)**

**ПРИНЯТО**  
на педагогическом совете  
протокол №6 от 31.08.2022

**УТВЕРЖДЕНО**  
приказом МДОУ «Д/с №5»  
от 01.09.2022 № 01-13/128

**Дополнительная общеобразовательная программа  
«Фитнес плюс»  
физкультурно – спортивной направленности  
Возраст воспитанников: 5-6 лет.  
Срок реализации: 1 год**

**Аслезова Е.А.,  
воспитатель**

**Ухта, 2022 г.**

## Содержание

1. Комплекс основных характеристик Программы	
1.1. Пояснительная записка.....	2 – 4 стр.
1.2. Цель и задачи .....	4 стр.
1.3. Содержание программы .....	4-11стр.
1.4. Планируемые результаты.....	12 стр.
2. Комплекс организационно-педагогических условий	
2.1. Календарный учебный график.....	12 стр.
2.2. Условия реализации программы.....	12 стр.
2.3. Формы контроля .....	12 стр.
2.4. Оценочные материалы.....	13 стр.
2.5. Список литературы.....	14 стр.

# 1. Комплекс основных характеристик Программы

## 1.1. Пояснительная записка

Программа дополнительного образования физкультурно – спортивной направленности.

Актуальность данной Программы характеризуется тем, что в настоящее время данные статистики, факты из медицинской практики говорят о том, что многие дети испытывают двигательный дефицит, который приводит к выраженным функциональным нарушениям в организме: снижение силы и работоспособности скелетной мускулатуры влечет за собой нарушение осанки, координации движений, выносливости, гибкости и силы, плоскостопие, вызывает задержку возрастного развития. В настоящее время перед детским садом остро стоит вопрос о путях совершенствования работы по укреплению здоровья, развитию движений. За последние годы состояние здоровья детей прогрессивно ухудшается. У большинства детей имеется аномалия осанки, деформация стоп, увеличивается частота тяжелых форм сколиоза.

Занятия детским фитнесом призваны удовлетворить потребность детей в физической активности, способствовать повышению интереса к занятиям физическими упражнениями, приобщению их к здоровому образу жизни (Сайкина Е.Г., Власенко Н.Э.). Это достигается за счет использования разнообразных инновационных технологий, современного инвентаря и оборудования, музыкального сопровождения и др., а также возможностей выбора тех или иных видов занятий.

Занятия фитнесом создают не только оптимальные условия для физического, но и психомоторного развития детей. Дети с удовольствием выполняют все задания, развивая активность, самостоятельность, ответственность, творческий подход и интерес к занятиям физической культурой, у них начинают вырабатываться правильные стереотипы движений, формируются жизненно важные навыки и умения.

### Отличительные особенности Программы

Отличительной особенностью дополнительной программы «Фитнес - плюс» является освоение детьми упражнений на мячах - фитболах. Практически это единственный вид аэробики, где в выполнение физических упражнений включаются совместно двигательный, вестибулярный, зрительный и тактильный анализаторы, что в геометрической прогрессии усиливает положительный эффект от занятий на фитболах. 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 в различных танцевальных стилях, создавая единую, законченную композицию. Мячи позволяют индивидуализировать лечебно-воспитательный процесс и корректировать имеющиеся нарушения осанки.

Предполагается, что освоение танцевальных комплексов поможет естественному развитию организма ребенка, морфологическому и функциональному совершенствованию и коррекции его отдельных органов и систем, профилактике различных заболеваний.

#### Адресат Программы

Старший дошкольник технически правильно выполняет большинство физических упражнений. Повышается общий уровень физической выносливости, поэтому дети шестого года жизни могут выполнять различные движения, которые требуют гибкости, упругости, силы. Успех в освоении основных движений во многом обусловлен уровнем развития двигательных навыков, которые значительно быстрее формируются при многократном повторении упражнений с незначительными перерывами. Посредством целенаправленной и систематической двигательной активности укрепляются мышцы и связки. Развиваются выносливость (способность достаточно длительное время заниматься физическими упражнениями) и силовые качества (способность применения ребенком небольших по величине усилий на протяжении достаточно длительного времени).

Объем Программы составляет 29 учебных часов на весь период обучения.

Срок реализации Программы:

Данная образовательная программа рассчитана на один года обучения (7 месяцев, 29 недель).

Форма обучения

Очная.

Режим занятий:

Занятия проводятся 1 раз в неделю во второй половине дня.

Продолжительность занятия соответствует возрасту детей и составляет:

Второй год обучения	Дети 5 - 6 лет	Старший дошкольный возраст	25 минут (один академический час)
------------------------	-------------------	-------------------------------	--------------------------------------

Особенности организации образовательного процесса

Состав группы – постоянный.

По организационной структуре – групповые виды занятий.

## **1.2. Цель и задачи Программы**

Цель – Развивать физические качества и укреплять здоровье детей, используя эффективность методики комплексного воздействия упражнений фитбол-гимнастики.

Задачи

Обучающие

- Формировать умение сохранять координацию движений и поддержание ритма при выполнении упражнений под музыкальное сопровождение.

Развивающие

- Развивать навыки выполнения общеразвивающих упражнений в разных исходных положениях на фитбол-мяче (сидя, лежа на мяче и с мячом).
- Развивать и закреплять умения удерживать равновесие при выполнении упражнений на фитбол-мяче.

Воспитательная

- Воспитывать интерес к упражнениям и играм с мячами, потребность в физических упражнениях и подвижных играх.

### 1.3. Содержание программы

#### Учебный план

№ п/п	Наименование разделов, тем	Количество часов	Всего
1	Фитбол-игра	1	1
2	Фитбол-игра	1	1
3	Фитбол-игра	1	1
4	Фитбол-игра	1	1
5	Фитбол-игра	1	1
6	Фитбол-игра	1	1
7	Фитбол-игра	1	1
8	Фитбол-игра	1	1
9	Фитбол-игра	1	1
10	Фитбол-гимнастика	1	1
11	Фитбол-гимнастика	1	1
12	Фитбол-гимнастика	1	1
13	Фитбол-гимнастика	1	1
14	Фитбол-гимнастика	1	1
15	Фитбол-гимнастика	1	1
16	Фитбол-гимнастика	1	1
17	Фитбол-гимнастика	1	1
18	Фитбол-гимнастика	1	1
19	Фитбол-ритмика	1	1
20	Фитбол-ритмика	1	1
21	Фитбол-ритмика	1	1
22	Фитбол-ритмика	1	1
23	Фитбол-ритмика	1	1
24	Фитбол-ритмика	1	1
25	Фитбол-ритмика	1	1
26	Фитбол-ритмика	1	1
27	Фитбол-ритмика	1	1
28	Фитбол-ритмика	1	1
29	Фитбол - танец	1	1
	Итого	29	29

#### Календарно – тематическое планирование

№	Тема занятия	Программное содержание	Материалы и оборудование	Кол-во часов	Дата проведения	Дата проведения (по факту)
1	Фитбол-игра	Упр. «Пружинка» - и.п.: сидя на фитболе, самостоятельно покачиваться на мяче с опробованием установки: пятки давят на пол, спина прямая, через	Мячи-фитболы	1 час	04.10	

		затылок, позвоночник и фитбол как бы проходит стержень.				
2	Фитбол-игра	Упр. «Вертолет» - и.п.: сидя на фитболе, слегка подпрыгивая. Выполнить упражнение с различными положениями рук: в стороны — вверх — вперед — вниз.	Мячи – фитболы,	1 час	11.10	
3	Фитбол-игра	Упр. «Ноги в пляс» - и.п.: сидя на фитболе, слегка покачиваясь. Поочередно выставлять ноги вперед - на носок, в сторону - на пятку.	Мячи – фитболы,	1 час	18.10	
4	Фитбол-игра	Упр. «Часики» - и.п.: сидя на фитболе, ноги врозь, руки на поясе. Покачиваемся на мяче влево-вправо.	Мячи – фитболы,	1 час	25.10	
5	Фитбол-игра	Упр. «Весело шагаем» - и.п.: сидя на фитболе, слегка покачиваясь. Выполнить: ходьбу на месте, не отрывая носков; ходьбу, высоко поднимая колени.	Мячи – фитболы,	1 час	01.11	
6	Фитбол-игра	Упр. «Разминка для пловца» - и.п.: сидя на фитболе, упор на ноги. Выполнять прямыми руками круговое вращение в плечевых суставах, вперед - назад.	Мячи – фитболы,	1 час	08.11	
7	Фитбол-игра	Упр. «Тянемся до носка» - и.п.: сидя на фитболе, ноги врозь. Наклониться вперед к выставленной ноге вперед с различными положениями рук.	Мячи – фитболы,	1 час	15.11	
8	Фитбол-игра	Упр. «Птички клюют зернышки» - и.п.: сидя на мяче, ноги врозь. Достать до пола руками, выпрямиться, руки в «крылышки».	Мячи – фитболы,	1 час	22.11	
9	Фитбол-игра	Упр. «Махи ногами вверх» - и.п.: лежа на спине на полу, прямые ноги на фитболе. Выполнять поочередно махи прямой ногой вверх.	Мячи – фитболы,	1 час	29.11	
10	Фитбол-гимнастика	Упр. «Черепашка» - и.п.: лежа на животе на фитболе, руки на полу, ноги в стартовом положении. Удерживать тело в прямом положении, ноги вместе.	Мячи – фитболы,	1 час	06.12	
11	Фитбол-гимнастика	Упр. «Мяч к себе» - и.п.: лежа на спине, на полу, ноги на фитболе. Поднимая таз от пола, сгибая ноги, подкатить фитбол к ягодицам, вернуться в и.п.	Мячи – фитболы,	1 час	13.12	

12	Фитбол-гимнастика	Упр. «Помашем крылышками» - и.п.: лежа на животе на фитболе, ноги полусогнуты в стартовом положении на полу. Согнуть руки в локтях, ладонями вперед, махи руками вверх-вниз.	Мячи – фитболы,	1 час	20.12	
13	Фитбол-гимнастика	Упр. «Лягушата» - и.п.: лежа на животе на фитболе, руки на полу, ноги в стартовом положении. Поднимать поочередно ноги, сгибая в коленях.	Мячи – фитболы,	1 час	27.12	
14	Фитбол-гимнастика	Упр. «Крокодильчик» - и.п.: лежа на фитболе грудью, руки в упоре на полу, ноги прямые. Сделать несколько шагов руками вперед и назад.	Мячи – фитболы,	1 час	10.01	
15	Фитбол-гимнастика	«Медуза» - и.п.: сидя на фитболе. В медленном темпе сделать несколько шагов вперед и лечь спиной на фитбол, сохраняя прямой угол между голенью и бедром, пятки должны быть на полу, руки придерживают фитбол сбоку. Переступая ногами, вернуться в и.п.	Мячи – фитболы,	1 час	17.01	
16	Фитбол-гимнастика	Упр. «Самолеты» - и.п.: сидя на фитболе, ноги врозь, руки в стороны. Выполнять наклоны в стороны, доставая пальцами пола.	Мячи – фитболы,	1 час	24.01	
17	Фитбол-гимнастика	Упр. «Бабочка» - и.п.: сидя на фитболе, ноги вместе. Выполнять махи руками вверх-вниз, подпрыгивая на фитболе.	Мячи – фитболы,	1 час	31.01	
18	Фитбол-гимнастика	Упр. «Кошечка» - и.п. – стоя на коленях, ладони положить на шар. Вытянуть спину, мяч прокатить вперед («кошечка злая»), прогнуться в спине, мяч к себе («кошечка добрая»).	Мячи – фитболы,	1 час	07.02	
19	Фитбол-ритмика	Упр. «Мостик» - лежа на фитболе спиной, руки и ноги в упоре на полу. Упр. «Ноги в пляс» - и.п.: сидя на фитболе, слегка покачиваясь. Поочередно выставлять ноги вперед - на носок, в сторону - на пятку.	Мячи – фитболы,	1 час	14.02	
20	Фитбол-ритмика	Упр. «Черепашка» - и.п.: лежа на животе на фитболе, руки на полу, ноги в стартовом положении. Удерживать тело в	Мячи – фитболы,	1 час	21.02	



		<p>прямомположении, ноги вместе.</p> <p>Упр. «Вертолет» - и.п.: сидя на фитболе, слегка подпрыгивая. Выполнить упражнение с различными положениями рук: в стороны — вверх — вперед — вниз.</p>				
21	Фитбол-ритмика	<p>Упр. «Лягушата» - и.п.: лежа на животе на фитболе, руки на полу, ноги в стартовом положении. Поднимать поочередно ноги, сгибая в коленях.</p> <p>Упр. «Весело шагаем» - и.п.: сидя на фитболе, слегка покачиваясь. Выполнить: ходьбу на месте, не отрывая носков; ходьбу, высоко поднимая колени.</p>	Мячи – фитболы,	1 час	28.02	
22	Фитбол-ритмика	<p>«Медуза» - и.п.: сидя на фитболе. В медленном темпе сделать несколько шагов вперед и лечь спиной на фитбол, сохраняя прямой угол между голенью и бедром, пятки должны быть на полу, руки придерживают фитбол сбоку. Переступая ногами, вернуться в и.п.</p> <p>Упр. «Часики» - и.п.: сидя на фитболе, ноги врозь, руки на поясе. Покачиваемся на мяче влево-вправо.</p>	Мячи – фитболы,	1 час	07.03	
23	Фитбол-ритмика	<p>Упр. «Крокодильчик» - и.п.: лежа на фитболе грудью, руки в упоре на полу, ноги прямые. Сделать несколько шагов руками вперед и назад.</p> <p>Упр. «Разминка для пловца» - и.п.: сидя на фитболе, упор на ноги. Выполнять прямыми руками круговое вращение в плечевых суставах, вперед - назад.</p>	Мячи – фитболы,	1 час	14.03	
24	Фитбол-ритмика	<p>Упр. «Бабочка» - и.п.: сидя на фитболе, ноги вместе. Выполнять махи руками вверх-вниз, подпрыгивая на фитболе.</p> <p>Упр. «Тянемся до носка» - и.п.: сидя на фитболе, ноги врозь. Наклониться вперед к выставленной ноге вперед с различными положениями рук.</p>	Мячи – фитболы,	1 час	21.03	
25	Фитбол-ритмика	<p>Упр. «Самолеты» - и.п.: сидя на фитболе, ноги врозь, руки в стороны. Выполнять наклоны в</p>	Мячи – фитболы,	1 час	28.03	

		стороны, доставая пальцами пола. Упр. «Птички клюют зернышки» - и.п.: сидя на мяче, ноги врозь. Достать до пола руками, выпрямиться, руки в «крылышки».				
26	Фитбол-ритмика	Упр. «Кошечка» - и.п. – стоя на коленях, ладони положить на шар. Вытянуть спину, мяч прокатить вперед («кошечка злая»), прогнуться в спине, мяч к себе («кошечка добрая»). Упр. «Мяч к себе» - и.п.: лежа на спине, на полу, ноги на фитболе. Поднимая таз от пола, сгибая ноги, подкатить фитбол к ягодицам, вернуться в и.п.	Мячи – фитболы,	1 час	04.04	
27	Фитбол-ритмика	Упр. «Бабочка» - и.п.: сидя на фитболе, ноги вместе. Выполнять махи руками вверх-вниз, подпрыгивая на фитболе. Упр. «Махи ногами вверх» - и.п.: лежа на спине на полу, прямые ноги на фитболе. Выполнять поочередно махи прямой ногой вверх.	Мячи – фитболы,	1 час	11.04	
28	Фитбол-ритмика	Упр. «Мостик» - лежа на фитболе спиной, руки и ноги в упоре на полу. Упр. «Весело шагаем» - и.п.: сидя на фитболе, слегка покачиваясь. Выполнить: ходьбу на месте, не отрывая носков; ходьбу, высоко поднимая колени.	Мячи -фитболы	1 час	18.04	
29	Фитбол-танцы	Танцевальные композиции на мячах	Мячи -фитболы	1 час	25.04	

#### 1.4. Планируемые результаты Программы

- Научится сохранять координацию движений и поддержание ритма при выполнении упражнений под музыкальное сопровождение.
- Научится выполнять общеразвивающие упражнения в разных исходных положениях на фитбол-мяче (сидя, лежа на мяче и с мячом).
- Научится удерживать равновесие при выполнении упражнений на фитбол-мяче.

- Проявит интерес к упражнениям и играм с мячами, в физических упражнениях и подвижных играх.

### 2.1. Календарный учебный график

Дата начала учебного года	Дата окончания учебного года	Кол-во учебных недель	Продолжительность каникул	Сроки контрольных процедур
04.10.2022	25.04.2023	29	-	18.04-25.04.2022

### **2.2. Условия реализации программы**

Условия реализации программы, реальная и доступная среда. Занятия проходят в музыкально - спортивном зале Учреждения.

Информационно - методические ресурсы

#### 1. Технические средства

- Музыкальный центр
- Телевизор
- Флэш – накопители.

#### 2.Оборудование и спортивный инвентарь

- Мячи фитболы с ручками разного диаметра
- Мячи резиновые разного диаметра
- Мячи массажные
- Координационные лестницы

### **2.3.Формы контроля**

Диагностические мероприятия по отслеживанию результатов усвоения Программы позволяют проанализировать успехи дошкольников на каждом этапе обучения. Предусматривается проведение стартовой и итоговой педагогической диагностики воспитанников. Педагогический анализ освоения Программы проводится 2 раза в год методом наблюдения за детьми, в процессе выполнения предложенных заданий на мячах фитболах:

- Вводный – первые две недели обучения, где определяются стартовые возможности детей,

- Итоговый – в последние две недели, где выявляется уровень сформированности умений и навыков.

Формы подведения итогов:

Для контроля знаний детей и проверки результативности обучения предусмотрены следующие мероприятия:

- Проведение открытых компонентов образовательной деятельности для родителей;
- Проведение развлечения совместно с родителями.

## 2.4. Оценочные материалы

### Карта развития




№ п/п	Имя, фамилия	Внимание	Подвижность (лабильность) нервных процессов	Координация и ловкость движений	Сформированность основных движений

### Критерии оценки

Критерии	Основные показатели	
Внимание. (Способность не отвлекаться в процессе выполнения движения)	Правильно выполняет упражнения от начала до конца	Сформирован
	Выполняет задания с некоторыми подсказками	В стадии формирования
	Затрудняется в выполнении задания из-за рассеянности внимания	Не сформирован
Подвижность (лабильность) нервных процессов. (Скорость двигательной реакции изменение задания)	Исполнение движения полностью соответствует темпу, ритму, динамике, форме.	Констатировать наличие показателей. Не оценивается.
	Возбудимость: - ускорение движений, - переход от одного задания к другому, - перескакивание, суетливость.	
	Заторможенность: - запаздывание, - задержка и медлительность.	
Координация и ловкость движений.	Правильное и точное исполнение физических упражнений.	Сформирован
	Не всегда точное и правильное исполнение движений в упражнениях, некоторая раскоординированность.	В стадии формирования
	Затрудняется в исполнении движений,	Не сформирован

	отсутствие координации при выполнении упражнений.	
Сформированность основных движений (Выполнение упражнений на фитболе)	Уверенно самостоятельно выполняет движения на фитболе. Сохраняет равновесие.	Сформирован
	С помощью воспитателя выполняет движения уверенно. Может сохранять равновесие, выполняя упражнения на фитболе.	В стадии формирования
	Упражнения с фитболом выполняет с напряжением. Координация движений низкая. Равновесие на фитболе не сохраняется. Медленный темп выполнения. Нуждается в дополнительной индивидуальной работе.	Не сформирован

### Условные обозначения

 - круг зеленого цвета	Сформирован
 - круг желтого цвета	В стадии формирования
 - красного цвета	Не сформирован

## 2.5. Список литературы

1. **Бабенкова** Е.А., Федоровская О.М. Игры, которые лечат. Для детей от 3 до 5 лет. М., 2010.
2. **Веселовская** С.В., Фитбол тренинг / С.В. Веселовская, О.Ю. Сверчкова, Т. В. Левчинкова // Пособие по фитбол - аэробике и фитбол - гимнастике. – М.: ННОУ Центр «Фитбол», 2005
3. **Клубкова** Е.Ю. Фитбол-гимнастика в оздоровлении организма. –СПб. 2001.
4. **Крючек** Е.С. Аэробика. Содержание и методика проведения оздоровительных занятий: Учебно-метод. пос. - М.: Терра-Спорт, Олимпия Пресс,2001.
5. **Кудра** Т.А. Аэробика и здоровый образ жизни: Учеб. пос.-Владивосток: МГУ им. адмирала Г.И. Невельского, 2001.
6. **Каштанова** Г.В., Мамаева Е.Г. Лечебная физкультура и массаж. Методики оздоровления детей дошкольного и младшего школьного возраста: Практическое пособие/. -2-е изд.,испр. И доп.-М.: АРКТИ,2007.
7. **Овчинникова** Т.С., Потапчук А.А. Двигательный игротренинг для дошкольников. - СПб. Речь, 2002.
8. **Попова** Е.Г. Общеразвивающие упражнения в гимнастике. - М.: Терра-Спорт, 2000.
9. **Сайкина** Е.Г., Кузьмина С.В. Фитбол - аэробика для детей «Танцы на мячах» изд. РГПУ им. Герцена С-П.2008.
10. **Потапчук** А.А. , Лукина Г.Г. «Фитбол – гимнастик в дошкольном возрасте» изд. СПГАФК им. Лесгафта, С-П. 1999.
11. **Евдокимова** Т.А., Клубкова Е.Ю., Дидур М.Д. «Фитбол- гимнастика в оздоровлении организма». Изд. СПГМУ им. И.П. Павлова, С.-П. 2000.