

КОМИТЕТ ПО ОБРАЗОВАНИЮ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА МУРМАНСКА

**Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
г. Мурманска № 139**

ПРИНЯТ
на заседании
Педагогического совета
протокол № 2 от 23.10.2025 г.
с учетом мнения родителей
(законных представителей)

УТВЕРЖДЕН
заведующий МАДОУ
г. Мурманска № 139
Сойко М.В.
приказ № 165/2 от 23.10.2025 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ**

«Фитбол - аэробика»

Возраст обучающихся: 6-7 лет
Срок реализации программы: 1 год

Составитель:
Горшенина К.В.
Педагог дополнительного образования

Мурманск, 2025

СОДЕРЖАНИЕ

1.Комплекс основных характеристик программы	3
1.1. Пояснительная записка	3
1.2. Цель и задачи программы	4
1.3. Содержание образовательной программы	6
1.4. Планируемые результаты освоения программы	13
2.Комплекс организационно-педагогических условий	14
2.1. Календарный учебный график	14
2.2. Формы аттестации	17
2.3. Оценочные материалы и показатели результативности обучения по программе	18
2.4. Условия реализации программы	20
2.5. Методические материалы	25
2.6. Список литературы	25

1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

1.1. Пояснительная записка

Актуальность. Фитбол – аэробика является одним из современных направлений оздоровительной аэробики с использованием больших гимнастических мячей – фитболов. Фитболы уникальны по своему воздействию на организм дошкольника и вызывают особый интерес.

По своему оздоровительному воздействию на организм занимающихся они уникальны благодаря прежде всего свойствам самого мяча. Эффективность занятий фитбол – аэробикой объясняется комплексным воздействием. На занятиях могут одновременно решаться сразу несколько задач: развитие двигательных, музыкально-ритмических, творческих способностей, профилактика нарушений осанки и плоскостопия, повышение физической подготовленности, регулирование психоэмоционального состояния, укрепление здоровья и др.

Педагогическая целесообразность. Обусловлена повышением уровня физической подготовленности детей и их интереса к занятиям физическими упражнениями, целенаправленном развитии двигательных способностей, укреплении здоровья, профилактике заболеваний опорно-двигательного аппарата, формировании физической культуры личности, представлений о здоровом образе жизни.

Уровни сложности программы. Программа имеет стартовый уровень. Предполагает использование общедоступных и универсальных форм организации материала, минимальную сложность предлагаемого для освоения содержания программы.

Направленность программы. Данная программа имеет физкультурно-спортивную направленность.

Новизна программы. Заключается в использовании современных фитнес-технологий (фитбол – аэробика) в работе детского сада, что, безусловно, способствует ее обновлению и модернизации. Фитбол – аэробика уникальна по своему воздействию на организм занимающихся и вызывают большой интерес у детей и взрослых. Упражнения на мячах обладают оздоровительным эффектом.

Нормативная база разработки и реализации дополнительной общеразвивающей программы:

- Федеральный закон РФ от 29.12.2012 № 273 «Об образовании в Российской Федерации»;

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- 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 организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
- Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
- Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2023 года»;
- Распоряжение Правительства РФ от 15.05.2023 №1230-р «Об утверждении прилагаемых изменений, которые вносятся в распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 г № 678-р (Собрание законодательства РФ, 2022, №15, ст. 2534);
- Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 №996-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в РФ на период до 2025 года»;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 03.09.2019 №467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
- Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 24 ноября 2020 г. №3081-р;
- Концепция развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 28 декабря 2021 г. №3894-р;
- Локальные нормативные акты МБДОУ г. Мурманска №139.

1.2. Цель и задачи программы

Цель программы –развитие физических качеств и двигательных умений дошкольников посредством использования элементов фитбол – гимнастики в образовательном процессе.

Задачи программы:

Развивающие:

- Оптимизировать рост функциональных возможностей опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной систем, способствовать повышению физической работоспособности;

- Развивать у детей основные физические качества: быстроту, ловкость, выносливость, силу и умение рационально использовать их в различных условиях;

- Развивать музыкально-ритмические и творческие способности детей.

Обучающие:

- Формировать представления о влиянии занятий футбол – аэробикой на организм, понятии здорового образа жизни, правилах техники безопасности на занятиях футбол – аэробикой, профилактике травматизма.

- Познакомить с базовыми положениями на мяче, шагами и связками футбол – аэробики.

Воспитательные:

- Формировать личностные ресурсы, обеспечивающие положительное отношение к здоровому образу жизни, мотивацию к занятиям спортом, достижение социально значимых результатов и успехов;

- Формировать умения эмоционального самовыражения и творчества в движениях;

- Содействовать позитивной социализации детей, включая их в групповую двигательную деятельность, в показательные соревновательные мероприятия (организации досуга).

Адресат программы

Данная программа ориентирована для детей в возрасте 6-7 лет, учащихся МАДОУ г. Мурманска №139, без специальной подготовки.

Срок реализации программы

Дополнительная общеразвивающая программа «Задорные зайчата» рассчитана на один год обучения, 24 недели, 48 занятия.

Режим занятий

Наполняемость группы: 8-12 человек.

Режим занятий: 2 раза в неделю по 1 академическому часу (30 минут).

Форма реализации программы

Форма обучения - очная;

Образовательная технология – игровая технология; информационно-коммуникационные технологии; здоровьесберегающие технологии, технологии интегрированного обучения.

Форма и тип организации работы учащихся – групповая; индивидуальная.

Форма обучения – теоретическая; практическая.

Виды занятий – вводные занятия; занятия разучивания нового материала; занятия повторение и совершенствование изученного; смешанные (комбинированные) занятия; итоговые (контрольные) занятия.

1.3. Содержание образовательной программы

Учебный план

№п/ п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/кон троля
		всего	теория	практика	
Раздел 1. Основные знания		7	1,2	5,8	
1.1.	Характеристика и содержание фитбол-аэробики Правила безопасности на занятиях фитбол-аэробикой и профилактика травматизма	1	0,2	0,8	Педагогическое наблюдение Анализ выполненной работы
1.2.	Базовые положения на фитбол мяче при выполнении упражнений на любые группы мышц	5	1,0	4,0	Анализ выполненной работы
1.4.	Контрольное занятие	1	-	1,0	Педагогическое наблюдение
Раздел 2.Фитбол – гимнастика (общеразвивающие упражнения)		9	1,8	7,4	
2.1.	Общеразвивающие упражнения	3	0,6	2,4	Анализ выполненной работы
2.2.	Упражнения на равновесие	2	0,4	1,6	Анализ выполненной работы
2.3.	Базовые упражнения фитбол - гимнастики	3	0,6	2,4	Анализ выполненной работы
2.4.	Контрольное занятие	1	-	1,0	Педагогическое наблюдение
Раздел 3. Фитбол-атлетика (общеукрепляющая направленность)		7	1,2	5,8	

3.1.	Упражнения, направленные на развитие силы	2	0,4	1,6	Анализ выполненной работы
3.2.	Упражнения, направленные на развитие гибкости и подвижности суставов	2	0,4	1,6	Анализ выполненной работы
3.3.	Упражнения, направленные на развитие выносливости	2	0,4	1,6	Анализ выполненной работы
3.4.	Контрольное занятие	1	-	1,0	Педагогическое наблюдение
Раздел 4. Фитбол – коррекция (профилактико-корректирующая направленность)		8	1,4	6,6	
4.1.	Упражнения на формирование правильной осанки	2	0,4	1,6	Анализ выполненной работы
4.2.	Упражнения для профилактики плоскостопия	2	0,4	1,6	Анализ выполненной работы
4.3.	Упражнения для укрепления пальцев рук и развитие мелкой моторики	1	0,2	0,8	Анализ выполненной работы
4.4.	Упражнения на дыхание, расслабление и релаксацию	2	0,4	1,6	Анализ выполненной работы
4.5.	Контрольное занятие	1	-	1,0	Педагогическое наблюдение
Раздел 5. Фитбол – ритмика (танцевально-ритмическая направленность)		10	1,8	8,2	
5.1.	Специальные упражнения для согласования движений с музыкой	1	0,2	0,8	Анализ выполненной работы
5.2.	Основы хореографии	2	0,4	1,6	Анализ выполненной работы
5.3.	Танцевальные шаги	2	0,4	1,6	Анализ выполненной работы
5.4.	Ритмические танцы	2	0,4	1,6	Анализ выполненной работы

					работы
5.5.	Базовые шаги фитбол-аэробики и их связки	2	0,4	1,6	Анализ выполненной работы
5.6.	Контрольное занятие	1	-	1,0	Педагогическое наблюдение
Раздел 6. Фитбол-игра (креативно - игровая направленность)		7	1,2	5,8	
6.1.	Музыкально-подвижные игры	3	0,6	2,4	Анализ выполненной работы
6.2.	Эстафеты	3	0,6	2,4	Анализ выполненной работы
6.3	Итоговое занятие	1	-	1,0	Педагогическое наблюдение
	ИТОГО:	48	8,6	39,4	

Содержание учебного плана

Раздел 1. Основные знания

1.1. Характеристика и содержание фитбол – аэробики

Теория (0,2 ч.): История фитбол – гимнастики. Правила поведения на занятии. Гигиенические требования к занимающимся фитбол – гимнастикой.

Практика (0,8 ч): Правильная посадка и осанка на фитболе при выполнении упражнений.

Правила безопасности на занятиях фитбол – аэробикой и профилактика травматизма

Правила поведения на занятии. Правильная посадка и осанка на фитболе при выполнении упражнений. Профилактика травматизма в фитбол – гимнастике.

Приемы самостраховки.

1.2. Базовые положения на фитбол мяче при выполнении упражнений на любые группы мышц

Теория (1 ч.): Базовые положения на фитбол мяче.

Практика (4 ч.): Базовые положения на фитболе: положения сидя, шаги на полу в положении сидя на фитболе, лежа животом на мяче, лежа боком на мяче, а также лежа на полу мяч под ногами, прыжки на мяче с продвижением вперед, перекаты на мяче лежа на спине, колени сжимают фитбол.

1.3. Контрольное занятие

Теория (0 ч.): –

Практика (1 ч.): Подвижные игры с базовыми положениями на фитболе.

Раздел 2. Фитбол – гимнастика (общеразвивающие упражнения)

2.1. Общеразвивающие упражнения

Теория (0,6 ч.): Общеразвивающие упражнения.

Практика (2,4 ч.): Общеразвивающие упражнения, сидя на мяче, без предметов: основные движения рук, ног, туловища, комбинированные упражнения; прыжки, бег.

Общеразвивающие упражнения с фитболом: ОРУ с мячом в руках, перекаты, броски, ловля, отбивание мяча от пола.

Общеразвивающие упражнения, сидя на мяче, с предметами: с платочками, ленточками, малыми мячами, мягкими игрушками.

Прыжковые упражнения: прыжки на месте: на двух ногах, на одной; ноги врозь-вместе. Прыжки с продвижением вперед-назад, вправо-влево.

Комплексы упражнений фитбол – аэробики: «Часики», «Ку-ку».

2.2. Упражнения на равновесие

Теория (0,4 ч.): Равновесие.

Практика (1,6 ч.): Равновесие в положении лежа на боку. Равновесие в стойке на одной, опорой другой на мяч. Равновесие в положении лежа на лопатках с опорой одной ногой о мяч, другая согнута вперед, руки в стороны на полу. Равновесие в упоре сидя на пятках на мяче.

Комплексы упражнений фитбол – аэробики: «Песня о разных языках», «Упражнение с платочками (ленточками)».

2.3. Базовые упражнения фитбол-гимнастики

Теория (0,6 ч.): Основные исходные положения: сед на мяче; лежа спиной на мяче; лежа животом на мяче; упор лежа бедрами на мяче; лежа боком на мяче; упор стоя животом на мяче.

Практика (3,4 ч.): Перекаты и переходы: из упора присев, руки на мяче в упор лежа на мяче; из положения сидя на мяче в положение лёжа животом на мяче; из положения сидя на мяче в положение лежа на спине; из положения спиной на мяче переход в положение животом на мяче. Пружинистые движения: сидя на мяче (медленно и быстро).

Комплексы упражнений фитбол – аэробики: «Ладощка», «Фея моря».

2.4. Контрольное занятие

Теория (0 ч.): –

Практика (1 ч.): Комплексы упражнений фитбол-аэробики: «Ладощка», «Фея моря».

Раздел 3. Фитбол – атлетика (общеукрепляющая направленность)

3.1. Упражнения, направленные на развитие силы

Теория (0,4 ч.): Упражнения, направленные на развитие силы.

Практика (1,6 ч.): Упражнения для мышц спины, брюшного пресса, ног (передняя поверхность бедра), рук и грудных мышц.

Комплекс упражнений фитбол – аэробики: «Бегемот».

3.2. Упражнения, направленные на развитие гибкости и подвижности суставов

Теория (0,4 ч.): Упражнения, направленные на развитие гибкости и подвижности суставов.

Практика (1,6 ч.): Суставная гимнастика. Статические и динамические упражнения на растягивание.

Комплекс упражнений фитбол – аэробики: «Силачи».

3.3. Упражнения, направленные на развитие выносливости

Теория (0,4 ч.): Упражнения, направленные на развитие выносливости.

Практика (1,6 ч.): Прыжки на месте: на двух ногах, на одной; ноги врозь-вместе. Прыжки с продвижением вперед-назад, вправо-влево.

Комплекс упражнений фитбол – аэробики: «Фея моря».

3.4. Контрольное занятие.

Теория (0 ч.): –

Практика (1 ч.): Комплексы упражнений фитбол – аэробики: «Бегемот», «Ква-ква».

Раздел 4. Фитбол – коррекция (профилактико – корригирующая направленность)

4.1. Упражнения на формирование правильной осанки

Теория (0,4 ч.): Упражнения для создания представления и формирования правильной осанки.

Практика (1,6 ч.): Комплексы ОРУ стоя у опоры. Упражнения с мячом на голове. Комплексы упражнений на укрепление различных мышечных групп в различных исходных положениях (лежа на полу, сидя, с мячом в руках, с мячом в ногах). Комплексы упражнений фитбол – аэробики: «Цапля» и т.д.

4.2. Упражнения для профилактики плоскостопия

Теория (0,4 ч.): Упражнения для профилактики плоскостопия.

Практика (1,6 ч.): Ходьба на носках и пятках с мячом в руках. Сидя на мяче и сидя на полу (стопы на мяче): разведение, сведение носков, пяток, «гармошка», «елочка» и др.

Комплексы упражнений фитбол – аэробики: «Кикимора», «Чебурашка».

4.3. Упражнения для укрепления пальцев рук и развитие мелкой моторики.

Теория (0,2 ч.): Упражнения для укрепления пальцев рук и развитие мелкой моторики.

Практика (0,8 ч.): Упражнения пальчиковой гимнастики: упражнения с речитативами (стихи, сказки, игры) сидя на мяче.

Комплекс упражнений фитбол – аэробики: «Танцующие пальчики».

4.4. Упражнения на дыхание, расслабление и релаксацию

Теория (0,4 ч.): Упражнения на дыхание, расслабление и релаксацию.

Практика (1,6 ч.): Посегментовое расслабление. Встряхивающие движения. Поглаживание, растирание, похлопывание рук, ног, туловища (самомассаж). Дыхательные упражнения.

Комплекс упражнений фитбол – аэробики: «Мотылек» «Насос», «Буренка», «Запах леса».

4.5. Контрольное занятие

Теория (0 ч.): –

Практика (1 ч.): Комплексы упражнений фитбол – аэробики: «Цапля», «Мотылек».

Раздел 5. Фитбол – ритмика (танцевально-ритмическая направленность)

5.1. Специальные упражнения для согласования движений с музыкой

Теория (0,2 ч.): Специальные упражнения для согласования движений с музыкой.

Практика (0,8 ч.): Хлопки, хлопки по мячу, притопы на каждый счет и через счет. Выполнение игровых заданий на определение ритмического рисунка.

5.2. Основы хореографии

Теория (0,4 ч.): Основы хореографии.

Практика (1,6 ч.): Танцевальные позиции ног: первая, вторая, третья. Танцевальные позиции рук: подготовительная, первая, вторая, третья; перевод рук из одной позиции в другую. Стоя спиной к опоре: полуприседы; подъемы на носки; выставление ноги вперед на носок, в сторону на носок; поднимание согнутой и прямой ноги вперед, в сторону.

5.3. Танцевальные шаги

Теория (0,4 ч.): Танцевальные шаги

Практика (1,6 ч.): Шаг на носках, с носка (с мячом в руках). Сидя на мяче «елочка», «гармошка», «ковырялочка», «шаг с притопом», «перекатный шаг». Комплекс упражнений фитбол – аэробики: «Спляшем, Ваня!»

5.4. Ритмические танцы

Теория (0,4 ч.): Ритмические танцы.

Практика (1,6 ч.): Танцы индивидуальные: «Аэробика», «Буги-вуги».

5.5. Базовые шаги фитбол-аэробики и их связки

Теория (0,4 ч.): Базовые шаги фитбол-аэробики и их связки.

Практика (1,6 ч.): Термины: March (марш); step-touch (приставной шаг) вперед, назад, вправо, влево; knee up (подъем колена); jumping jack (прыжок ноги врозь-вместе); lunge (выпад); jog (бег). Комплексы упражнений фитбол-аэробики:

5.6. Контрольное занятие

Теория (0 ч.): –

Практика (1 ч.): Комплексы упражнений фитбол-аэробики: «Ладушки», «Спляшем, Ваня!».

Раздел 6. Фитбол – игра (креативно - игровая направленность)

6.1. Музыкально-подвижные игры

Теория (0,6 ч.): Музыкально-подвижные игры.

Практика (2,4 ч.): Музыкально-подвижные игры: «Догони фитбол», «Мышеловка», «Попрыгунчики», «Космические корабли», «Прыжки с кочки на кочку» «Паучок», «Улитка», «Корзиночка» и др.

6.2. Эстафеты

Теория (0,6 ч.): Эстафеты

Практика (2,4 ч.): Передачи и броски мяча в шеренгах, колоннах; бег с мячом в руках, прыжки с использованием фитбола, ведение фитбола разными способами, перепрыгивание препятствия сидя на фитболах.

6.3. Итоговое занятие

Теория (0 ч.): -

Практика (1 ч.): Открытое мероприятие «Путешествие в сказку».

1.4. Планируемые результаты освоения программы

Предметные результаты

- ребенок может иметь представления о влиянии занятий фитбол-аэробикой на организм, понятии здорового образа жизни, правилах техники безопасности на занятиях фитбол-аэробикой, профилактике травматизма;
- ребенок может знать базовые положения на мяче, шаги и связки фитбол-аэробики;
- у ребенка могут быть развиты основные физические качества: сила, быстрота, ловкость, выносливость, и умение рационально использовать их в различных условиях;

Метапредметные результаты

- у ребенка могут быть развиты функциональные возможности опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной систем, физическая работоспособность;

- у ребенка могут быть развиты музыкально-ритмические и творческие способности;

Личностные результаты

- у ребенка могут быть сформированы личностные ресурсы, обеспечивающие положительное отношение к здоровому образу жизни, мотивацию к занятиям спортом, достижение социально значимых результатов и успехов;

- у ребенка могут быть сформированы умения эмоционального самовыражения и творчества в движениях;

- у ребенка может быть сформирована позитивная социализация детей.

2.Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Календарный учебный график

№ п/п	Месяц	Число	Время занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1.	ноябрь	-	15:15	групповая	1	Характеристика и содержание фитбол-аэробики Правила безопасности на занятиях фитбол-аэробикой и профилактика травматизма	ДОУ	Анализ выполненной работы
2.	ноябрь	-	15:15	групповая	1	Базовые положения на фитбол-мяче при выполнении упражнений на любые группы мышц	ДОУ	Анализ выполненной работы
3.	ноябрь	-	15:15	групповая	1	Базовые положения на фитбол-мяче при выполнении упражнений на любые группы мышц	ДОУ	Анализ выполненной работы
4.	ноябрь	-	15:15	групповая	1	Базовые положения на фитбол-мяче при выполнении упражнений на любые группы мышц	ДОУ	Анализ выполненной работы
5.	ноябрь	-	15:15	групповая	1	Базовые положения на фитбол-мяче при выполнении	ДОУ	Анализ выполненной работы

						упражнений на любые группы мышц		
6.	ноябрь	-	15:15	групповая	1	Базовые положения на фитбол-мяче при выполнении упражнений на любые группы мышц	ДОУ	Анализ выполненной работы
7.	ноябрь	-	15:15	групповая	1	Контрольное занятие	ДОУ	Анализ выполненной работы
8.	ноябрь	-	15:15	групповая	1	Общеразвивающие упражнения	ДОУ	Анализ выполненной работы
9.	декабрь	-	15:15	групповая	1	Общеразвивающие упражнения	ДОУ	Анализ выполненной работы
10.	декабрь	-	15:15	групповая	1	Общеразвивающие упражнения	ДОУ	Анализ выполненной работы
11.	декабрь	-	15:15	групповая	1	Упражнения на равновесие	ДОУ	Анализ выполненной работы
12.	декабрь	-	15:15	групповая	1	Упражнения на равновесие	ДОУ	Анализ выполненной работы
13.	декабрь	-	15:15	групповая	1	Базовые упражнения фитбол - гимнастики	ДОУ	Анализ выполненной работы
14.	декабрь	-	15:15	групповая	1	Базовые упражнения фитбол - гимнастики	ДОУ	Анализ выполненной работы
15.	декабрь	-	15:15	групповая	1	Базовые упражнения фитбол - гимнастики	ДОУ	Анализ выполненной работы
16.	декабрь	-	15:15	групповая	1	Контрольное занятие	ДОУ	Педагогическое наблюдение
17.	январь	-	15:15	групповая	1	Упражнения, направленные на развитие силы	ДОУ	Анализ выполненной работы
18.	январь	-	15:15	групповая	1	Упражнения, направленные на развитие силы	ДОУ	Анализ выполненной работы
19.	январь	-	15:15	групповая	1	Упражнения, направленные на развитие гибкости и подвижности суставов	ДОУ	Педагогическое наблюдение
20.	январь	-	15:15	групповая	1	Упражнения, направленные на развитие гибкости и подвижности суставов	ДОУ	Анализ выполненной работы
21.	январь	-	15:15	групповая	1	Упражнения, направленные на развитие выносливости	ДОУ	Анализ выполненной работы
22.	январь	-	15:15	групповая	1	Упражнения, направленные на развитие выносливости	ДОУ	Анализ выполненной работы

23.	февраль	-	15:15	групповая	1	Контрольное занятие	ДОУ	Анализ выполненной работы
24.	февраль	-	15:15	групповая	1	Упражнения на формирование правильной осанки	ДОУ	Педагогическое наблюдение
25.	февраль	-	15:15	групповая	1	Упражнения на формирование правильной осанки	ДОУ	Анализ выполненной работы
26.	февраль	-	15:15	групповая	1	Упражнения для профилактики плоскостопия	ДОУ	Анализ выполненной работы
27.	февраль	-	15:15	групповая	1	Упражнения для профилактики плоскостопия	ДОУ	Анализ выполненной работы
28.	февраль	-	15:15	групповая	1	Упражнения для укрепления пальцев рук и развитие мелкой моторики	ДОУ	Анализ выполненной работы
29.	февраль	-	15:15	групповая	1	Упражнения на дыхание, расслабление и релаксацию	ДОУ	Анализ выполненной работы
30.	март	-	15:15	групповая	1	Упражнения на дыхание, расслабление и релаксацию	ДОУ	Анализ выполненной работы
31.	март	-	15:15	групповая	1	Контрольное занятие	ДОУ	Педагогическое наблюдение
32.	март	-	15:15	групповая	1	Специальные упражнения для согласования движений с музыкой	ДОУ	Анализ выполненной работы
33.	март	-	15:15	групповая	1	Основы хореографии	ДОУ	Анализ выполненной работы
34.	март	-	15:15	групповая	1	Основы хореографии	ДОУ	Анализ выполненной работы
35.	март	-	15:15	групповая	1	Танцевальные шаги	ДОУ	Анализ выполненной работы
36.	март	-	15:15	групповая	1	Танцевальные шаги	ДОУ	Анализ выполненной работы
37.	март	-	15:15	групповая	1	Ритмические танцы	ДОУ	Анализ выполненной работы
38.	март	-	15:15	групповая	1	Ритмические танцы	ДОУ	Анализ выполненной работы
39.	апрель	-	15:15	групповая	1	Базовые шаги фитбол-аэробики и их связки	ДОУ	Анализ выполненной работы
40.	апрель	-	15:15	групповая	1	Базовые шаги фитбол-аэробики и их связки	ДОУ	Анализ выполненной работы
41.	апрель	-	15:15	групповая	1	Контрольное занятие	ДОУ	Педагогическое наблюдение

42.	апрель	-	15:15	групповая	1	Музыкально-подвижные игры	ДОУ	Анализ выполненной работы
43.	апрель	-	15:15	групповая	1	Музыкально-подвижные игры	ДОУ	Анализ выполненной работы
44.	апрель	-	15:15	групповая	1	Музыкально-подвижные игры	ДОУ	Анализ выполненной работы
45.	апрель	-	15:15	групповая	1	Эстафеты	ДОУ	Анализ выполненной работы
46.	апрель	-	15:15	групповая	1	Эстафеты	ДОУ	Анализ выполненной работы
47.	апрель	-	15:15	групповая	1	Эстафеты	ДОУ	Анализ выполненной работы
48.	апрель	-	15:15	групповая	1	Итоговое занятие	ДОУ	Педагогическое наблюдение

2.2. Формы аттестации

Результативность освоения программы учащимися определяется при непосредственном педагогическом наблюдении, активности обучающихся на занятиях и выполнении ими диагностических заданий.

Педагогический мониторинг достижения детьми планируемых результатов освоения программы проводится 3 раза в год методом наблюдения за детьми во время образовательной деятельности:

- Первичная диагностика (октябрь) – позволяет выявить уровень подготовленности и стартовые возможности учащихся для занятия данным видом деятельности. Проводится на первых занятиях данной программы.

- Промежуточная диагностика (в середине года) – позволяет выявить пробелы в усвоении материала и развитии учащихся, в формах, определяемых программой. Формы контроля: творческие задания, игры, конкурсы, выступления, соревнования с демонстрацией приобретённых умений и навыков.

- Итоговая диагностика (апрель) – позволяет оценить уровень результативности освоения программы за весь период обучения. Форма итогового контроля – открытый показ (выступления на утренниках, открытых мероприятиях, конкурсах).

2.3. Оценочные материалы и показатели результативности обучения по программе

С целью оценки эффективности работы педагог проводит педагогический мониторинг достижения детьми планируемых результатов освоения программы.

Критерии оценивания:

- умение выполнять базовые положения на мяче, шаги и связки;

- развитие физических качеств (быстроты, гибкости, координации, равновесия)

1. *Уровни сформированности умения выполнять базовые положения на мяче, шаги и связки*

Высокий уровень (3 балла) - Ребенок знает базовые положения на мяче, выполняет шаги и связки фитбол-аэробики самостоятельно, с интересом, четко и уверенно.

Средний уровень (2 балла) - Ребенок знает базовые положения на мяче и выполняет шаги и связки фитбол-аэробики, но требуется помощь взрослого, движения неуверенные, скованные, требуют тренировки.

Низкий уровень (1 балл) - Ребенок плохо ориентируется в базовых положениях на мяче, выполняет шаги и связки фитбол-аэробики только по показу взрослого, движения неуверенные, скованные.

2. С целью выявления *уровня сформированности физических качеств* у учащихся используются методики, показатели и оценки, предложенные Н.В. Алябьевой в учебном пособии «Диагностика психофизического и функционального состояния дошкольников».

Упражнения и тестовые задания для определения физических качеств у учащихся:

Физические качества	Задания
Ловкость	Челночный бег 3x10 м
Выносливость	Бег на выносливость
Быстрота	Бег 30 м
Скоростно-силовые качества	Прыжки в длину с места

Полученные данные заносятся в диагностические таблицы и сравниваются с цифровыми показателями развития физических качеств у детей дошкольного возраста.

Возрастные показатели физических качеств

Показатели			6 лет	7 лет
Ловкость	Челночный бег 3x10 м, с	Мальчики	14,5	11,3
		Девочки	14,8	11,6
Выносливость	Бег на выносливость, с	Мальчики	812,40	628,15
		Девочки	868,70	675,40
Быстрота	Бег 30 м, с	Мальчики	8,56	7,81
		Девочки	9,05	8,32
Скоростно-силовые качества	Прыжки в длину с места, см	Мальчики	105,25	88,60
		Девочки	106,80	92,80

Для оценки темпов прироста показателей физических качеств дошкольников используется формула, предложенная В.И. Усаковым.

$$W = \frac{100(V_2 - V_1)}{0,5(V_1 + V_2)} \%$$

где W – прирост показателей темпов в %;

V₁ – исходный уровень;

V₂ – конечный уровень.

Шкала оценки темпов прироста физических качеств дошкольников

Темпы прироста, %	Оценка	Причины прироста
До 8	неудовлетворительно	за счет естественного роста
8-10	удовлетворительно	естественный рост и естественная двигательная активность
10-15	хорошо	естественный рост и целенаправленная система физического развития и воспитания
Более 15	отлично	эффективное применение подвижных игр, естественных сил природы

Бальная система оценки результатов (количественных и качественных) тестирования физических качеств и двигательных навыков позволяет не только получить объективную картину физической и функциональной подготовленности детей, но и выявить уровень эффективности освоения программы.

2.4. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение

Дополнительная общеразвивающая программа «Весёлый кенгурёнок» реализуется на базе МБДОУ г. Мурманска № 140.

Для реализации проекта в детском саду созданы необходимые материально-технические условия. Занятия проводятся в физкультурном зале.

Помещение соответствует:

- санитарно-эпидемиологическим правилам и нормативам;
- соответствует правилам пожарной безопасности;
- средства обучения и воспитания в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями развития дошкольников.

Помещение	Оснащение
	- один ноутбук; - музыкальный центр; - презентации по темам;

Физкультурный зал	- видео материалы; - картотека музыкальных произведений; - атрибуты: фитбол-мячи, индивидуально подобранные для ребенка в зависимости от роста; резиновые мячи разных размеров, кегли, обручи, скакалки.
-------------------	--

Информационно-образовательные ресурсы

Федерация фитнес-аэробики России [сайт]. Режим доступа: <https://ffarsport.ru>

Электронные образовательные ресурсы по физической культуре.

Материалы о детском и юношеском спорте.

Учебно-методическое обеспечение

- методические и учебные пособия по фитбол-аэробике;
- словари терминов;
- описание техники безопасности;
- учебный план занятий;
- комплекты заданий;
- контрольные измерительные материалы.

Образовательные форматы

За основу *построения занятия* принято деление его на три части: подготовительную, основную и заключительную.

1. Подготовительная часть занятий по фитбол-аэробике

Задачи подготовительной части занятий:

- подготовка центральной нервной системы (ЦНС), вегетативных функций организма и сенсорных системы, занимающихся к работе в основной части занятия;
- разогревание мышц, связок, суставов и подготовка их к выполнению предстоящих упражнений;
- подготовка двигательного аппарата к действиям, требующим больших амплитуд движений, мышечных напряжений, быстроты, выносливости;
- создание благоприятного, положительного фона, обеспечивающего психологический и эмоциональный настрой на занятие, повышение восприимчивости к музыкальному сопровождению;
- организация занимающихся, сосредоточение внимания и установка на выполнение основных задач занятия.

К средствам подготовительной части занятия относятся:

- строевые упражнения (построения, перестроения, фигурная маршировка, размыкания, повороты, ходьба, бег и др.);
- общеразвивающие упражнения (сидя на мяче без предметов и с предметами: ленточками, платочками, скакалками и т.д.);
- общеразвивающие упражнения с фитболом;
- упражнения на согласование движений с музыкой (ритмика);
- основы хореографии (позиции рук, ног и др.):

- танцевальные шаги;
- ритмические танцы;
- базовые шаги фитбол-аэробики;
- музыкально-подвижные игры на внимание, малой и средней интенсивности, эстафеты.

Чтобы создать соответствующий настрой на всё занятие, подготовительную часть сопровождает ритмичная, улучшающая настроение музыка.

2. Основная часть занятия по фитбол-аэробике

Задачи основной части занятия:

- формирование жизненно-необходимых двигательных умений и навыков, знаний о фитбол-аэробике и ее влиянии на организм занимающихся о назначении изучаемых упражнений и технике их исполнения;
- обучение новым видам упражнений с фитболом (в руках, ногах) и сидя на нем, (строевым, общеразвивающим, танцевальным упражнениям и др.) с целью доведения их выполнения до уровня навыка;
- развитие двигательных способностей (силы, гибкости, ловкости, выносливости, координации движений, быстроты и др.), необходимых для физического развития;
- повышение функциональных возможностей организма (сердечно-сосудистой и дыхательной систем), физической подготовленности и работоспособности;
- достижение оптимального уровня частоты сердечных сокращений (ЧСС);
- повышение интереса к занятиям фитбол-аэробикой и получения удовлетворенности от них средствами активизации эмоционального состояния занимающихся, в том числе – за счёт использования музыкального сопровождения, выполнения танцевальных упражнений и др.;
- воспитание у обучаемых волевых качеств, активного и сознательного отношения к занятиям, чувства собственного достоинства, смелости, трудолюбия, а также доброжелательного отношения к окружающим, развития творческих способностей и др.

В основную часть занятий могут входить различные средства фитбол-аэробики, но характерными для неё являются упражнения, требующие определенных волевых и силовых усилий, сложные по координации и технике выполнения, дающие оптимальную физическую нагрузку и др. К ним относятся:

- базовые упражнения фитбол-аэробики (шаги, связки, исходные положения и др.);
- комплексы упражнений фитбол-аэробики;
- упражнения на развитие силы, выносливости, гибкости и других способностей в различных и пр.;
- акробатические упражнения с фитболом;

- упражнения на сохранение равновесия и развитие вестибулярного аппарата;

- эстафеты и музыкально-подвижные игры высокой интенсивности.

Музыка для основной части занятия подбирается с четким ритмом и подчеркнутым акцентированием сильных долей такта. Сильные доли в музыкальном произведении подсознательно связываются у занимающихся с нарастанием мышечного усилия и выдохом, а слабые – с ослаблением мышечного усилия и вдохом.

3. Заключительная часть занятия по фитбол-аэробике

В этой части осуществляется завершение занятия, подводятся итоги, обеспечивается плавное, целенаправленное снижение физической и эмоциональной активности занимающихся, происходит восстановление сил.

Средства, входящие в заключительную часть занятия, разнообразны, доступны, просты, не требуют от занимающихся особого внимания и напряжения сил, выполняются в спокойном темпе и применяются в зависимости от типа занятия (разучивания нового материала, закрепления и повторения пройденного и др.) и содержания его основной части.

Задачи заключительной части занятия:

- постепенное снижение физической и психологической и эмоциональной нагрузки. При этом должны быть обеспечены оптимальные условия для протекания восстановительных процессов в организме;

- подведение итогов занятия, установка на следующие и объяснение заданий для самостоятельной работы.

В зависимости от основных задач занятия подбираются те или иные средства. К средствам заключительной части занятия относятся:

- успокаивающие упражнения;
- отвлекающие упражнения;
- упражнения, способствующие повышению эмоционального состояния занимающихся.

К успокаивающим упражнениям относятся упражнения в расслаблении (посегментные расслабления, различные встряхивания, массирующие движения), приемы самомассажа, элементы релаксации, дыхательные упражнения и упражнения на растягивание различных групп мышц.

Упражнения на растягивания могут выполняться в динамическом и статическом режиме (стретчинг).

Отвлекающие упражнения включают позы йоги (асаны), приемы психорегулирующей тренировки, упражнения «типа задания» и игры на внимание, музыкальные и творческие задания, упражнения на формирование и закрепление осанки, профилактику плоскостопия, упражнения пальчиковой гимнастики.

Упражнения, способствующие повышению эмоционального состояния занимающихся, включают в занятия, где в основной части имеет место обучение нового материала или проходила какая-то монотонная работа, например, над развитием силовых способностей. К ним относятся несложные

танцевальные упражнения, любившиеся занимающимся ритмические танцы, различные упражнения, направленные для согласования движений с музыкой (с хлопками, притопами и др.), с речитативами, песней, а также упражнения «типа задания», музыкальные, подвижные игры малой интенсивности и игры на внимание.

Музыкальное сопровождение к проведению этой части занятия подбирается соответственно характеру выполняемых упражнений. В основном это успокаивающие, лирические мелодии, характеризующиеся медленным темпом, тихим и умеренным звучанием.

Типы занятий по футбол-аэробике

- вводные занятия;
- занятия разучивания нового материала;
- занятия повторение и совершенствование изученного;
- смешанные(комбинированные) занятия;
- итоговые (контрольные) занятия.

На вводных занятиях происходит знакомство с группой, проводится инструктаж по технике безопасности, объясняются требования к занимающимся, проводится тестирование их двигательной подготовленности.

Для занятий разучивания нового материала характерна более длительная подготовительная часть, в которой больше времени уделяется подводящим упражнениям, способствующим более последовательному разучиванию нового материала. В заключительной части используются упражнения для повышения эмоционального состояния занимающихся.

Занятия повторения и совершенствования изученного в основном включают только хорошо изученный учебный материал или комплексы упражнений программы, проводимые поточным методом.

Большинство проводимых занятий по футбол-аэробике относятся к смешанному типу. На этих занятиях происходит как разучивание нового учебного материала, так повторение и совершенствование пройденного.

В таких занятиях подготовительная часть наиболее короткая по времени, в основной части физическая нагрузка достигает максимального пика для данного контингента занимающихся, а заключительная часть состоит из упражнений на дыхание, расслабление и растягивания.

Контрольное (итоговое) занятие является показательным, определяющим достижения занимающихся. В большинстве это или сюжетное (показательное) занятие или подведение итогов развития определенных умений, навыков или уровня развития двигательных способностей занимающихся.

Этапы процесса обучения упражнениям футбол-аэробики:

- этап начального обучения упражнения;
- этап углубленного разучивания упражнения;
- этап закрепления и совершенствования упражнения.

Каждый этап характеризуется своеобразием познавательной деятельности занимающихся, их способностью управлять своими движениями при исполнении изучаемого упражнения.

Начальный этап обучения – созданием предварительного представления об упражнении. На этом этапе педагог рассказывает, объясняет и демонстрирует упражнения, а дети пытаются воссоздать увиденное, опробовать упражнение.

Этап углубленного разучивания упражнения – уточнением и совершенствованием деталей техники его выполнения. Основная задача этапа сводится к уточнению двигательных действий, пониманию закономерностей движения, совершенствованию ритма, свободного и слитного выполнения упражнения.

Этап закрепления и совершенствования – образованием двигательного навыка, переходом его в умение высшего порядка.

Методы организации занятий по фитнес-аэробике:

- методы прямого воздействия (словесный, метод показа);
- методы, направленные на формирование физических качеств (соревновательный, игровой, концентрический).

Наиболее эффективными в работе с детьми являются методы и приемы:

- метод наглядного восприятия (показ, демонстрация);
- метод строго регламентированного упражнения (разучивание по частям);
- метод частично регламентированного упражнения (игровой и соревновательный);
- метод закрепления упражнения (многократное повторение упражнений под музыку).

В основе способа организации занятий лежит игровой метод.

Формы и виды взаимодействия с родителями.

Семьи учащихся приглашаются на открытые занятия, концерты, фестивали. Проводятся мастер-классы в виде общего занятия при участии пап и мам. Оформляются видео- и фотоотчеты для родителей.

Кадровое обеспечение реализации программы

Образовательную деятельность осуществляет воспитатель, отвечающий всем требованиям квалификационной характеристики.

2.5. Методические материалы

1. Алябьева, Н.В. Диагностика психофизического и функционального состояния дошкольника: учебное пособие / Н.В. Алябьева. – Мурманск, МГПИ, 1998. – 114 с.

2. Власенко, Н.Э. Фитбол-гимнастика в физическом воспитании детей дошкольного возраста (теория, методика, практика) / Н.Э. Власенко. – СПб.: ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2015. – 112 с.
3. Сайкина, Е.Г. Фитбол-аэробика для дошкольников «Танцы на мячах». Парциальная программа/ Е.Г.Сайкина, С.В. Кузьмина. – СПб.: ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2016. – 160 с.
4. Сайкина, Е.Г. Теоретико-методические основы занятий фитбол-аэробикой. Учебное пособие по фитбол-аэробике для специалистов физической культуры дошкольных и школьных образовательных учреждений, и фитнес-центров / Е.Г. Сайкина, С.В. Кузьмина. – СПб.: Изд-во РГПУ им. А.И. Герцена, 2011. – 160 с.

2.6. Список литературы

Список литературы для педагогов

1. Волошина, Л.Н. Игровые технологии в системе физического воспитания дошкольников / Л.Н. Волошина, Е.В. Гавришова. – Волгоград: Учитель, 2020. – 169 с.
2. Гулидова, Т.В. Взаимодействие детского сада с семьей в физкультурно-оздоровительной деятельности дошкольников /Т.В. Гулидова, Н.А. Осипова. – Волгоград: Учитель, 2020. – 76 с.
3. Гурьев, С.В. Физическое воспитание детей дошкольного и младшего школьного возраста. Учебно-методическое пособие / С.В. Гурьев. – М.: Инфра-М, 2020. – 218 с.
4. Деева, Н.А. Игровые здоровьесберегающие технологии в ДОО. Релаксация. Гимнастика. Кинезиологические упражнения / Н.А. Деева. – Волгоград: Учитель, 2022. – 33 с.
5. Рыбкина, О.Н. Фитнес в детском саду. Программа и конспекты занятий с детьми 5-7 лет О.Н. Рыбкина, Л.Д. Морозова. – М. АРКТИ, 2020. – 104 с.
6. Сулим Е.В. Детский фитнес. Физическое развитие детей 5-7 лет / Е.В. Сулим. – м.: Сфера, 2021. – 224 с.
7. Сулим Е.В. Детский фитнес. Физическое развитие детей 3-5 лет / Е.В. Сулим. – М.: Сфера, 2021. – 160 с.
8. Ковшура, Е.О. Оздоровительная классическая аэробика. Учебное пособие – РнД.: Феникс, 2015. – 167 с.
9. Коновалова, Н.Г. Дыхательная гимнастика для детей дошкольного и школьного возраста / Н.Г. Коновалова, Л.В. Корниенко. – Волгоград: Учитель, 2020. – 54 с.
10. Коновалова, Н.Г. Профилактика нарушения осанки у детей. Занятия корригирующей гимнастикой / Н.Г. Коновалова. – Волгоград: Учитель, 2020. – 90 с.

11. Коновалова, Н.Г. Оздоровительная гимнастика для детей дошкольного и младшего школьного возраста / Н.Г. Коновалова. – Волгоград: Учитель, 2019. – 186 с.
12. Коновалова, Н.Г. Профилактика плоскостопия у детей дошкольного и младшего школьного возраста. Методические рекомендации / Н.Г. Коновалова. – Волгоград: Учитель, 2020. – 63 с.
13. Литвинова, О.М. Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений и игр по профилактике плоскостопия и нарушения осанки / О.М. Литвинова, С.В. Лесина. – Волгоград: Учитель, 2020. – 58 с.
14. Модель, Н.А. Играю. Двигаюсь. Учусь. Секреты подвижных игр для дошкольников / Н.А. Модель. – М.: Сфера, 2022. – 112 с.
15. Подольская, Е.И. Физическое развитие детей 2-7 лет. Сюжетно-ролевые занятия / Е.И. Подольская. – Волгоград: Учитель, 2013. – 246 с.
16. Фирилева Ж.Е. Са-Фи-Дансе. Танцевально-игровая гимнастика для детей / Ж.Е. Фирилева, С.В. Сайкина. – СПб.: Детство-Пресс, 2020. – 352 с.
17. Шебеко, В.Н. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста. Учебник / В.Н. Шебеко. – Мн.: Высшая школа, 2021. – 278 с.
18. Щербак, А.П. Разработка и реализация дополнительных программ по физкультуре и спорту для детей дошкольного возраста / А.П. Щербак. – М.: Сфера, 2022. – 112 с.

Список литературы для обучающихся

1. Гончарова, А.С. Еня и Еля. Олимпиада в Волшебном лесу / А.С. Гончарова. – М. : Белый город, 2019. – 64 с.
2. Григорьян, Т.А. Беби-фитнес. Занимаемся спортом вместе / Т.А. Григорьян. – РнД. : Феникс, 2021 – 71 с.
3. Казина, О.Б. Веселая физкультура для детей и их родителей. Занятия, развлечения, праздники, походы / О.Б. Казина. – М.: АСТ, 2008. - 144 с.
4. Ковалева, А. Хочу быть здоровым. Развивающие задания и игра для детей 5-6 лет / А. Ковалева. – М.: Сфера, 2016. – 16 с.
5. Ковалева, А. Хочу быть здоровым. Развивающие задания и игра для детей 6-7 лет / А. Ковалева. – М.: Сфера, 2016. – 16 с.
6. Колосова Е.Б. Сказочная аэробика: аэробика для детей (DVD). – М.: Видеогурман, 2005.
7. Шорыгина, Т.А. Спортивные сказки. Беседы с детьми о спорте и здоровье / Т.А. Шорыгина. – М.: Сфера. 2019. – 64 с.
8. Хвалынский Г. Фанк аэробика. Аэробика для детей (DVD). – М.: Видеогурман, 2004.
9. Хвалынский Г. Играем с мамой (DVD) – М.: Видеогурман, 2004

