

муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад комбинированного вида № 333»  
городского округа Самара

(МБДОУ «Детский сад № 333 г. о. Самара»)

«ПРИНЯТО»  
Решением Педагогического Совета  
Протокол № 4 от 25.05.2025 г.



«УТВЕРЖДАЮ»  
Заведующий МБДОУ  
«Детский сад № 333» г. о. Самара  
О. Ю. Перфилова  
Приказ № 24 от 25.05.2025 г.

**Дополнительная  
общеобразовательная общеразвивающая программа  
«Весёлый футбол»**

направленность: физкультурно-спортивная

Возраст обучающихся: 5 - 6 лет

Срок реализации: 1 год

Составитель:  
Инструктор по физическому воспитанию  
Цыганкова Анна Николаевна

## Содержание

### 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Введение.

- 1.1. Направленность дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы.
- 1.2. Характеристика обучающихся по программе.
- 1.3. Актуальность и педагогическая целесообразность программы.
- 1.4. Основные особенности программы.
- 1.5. Формы и технологии образования детей.
- 1.6. Объём и срок реализации программы.
- 1.7. Режим занятий.

### 2. ОБУЧЕНИЕ.

- 2.1. Цель и задачи программы.
- 2.2. Учебный план.
- 2.3. Содержание учебного плана.
- 2.4. Планируемые результаты.
- 2.5. Способы и формы определения результатов обучения.

### 3. ВОСПИТАНИЕ.

- 3.1. Цель, задачи, целевые ориентиры воспитания детей.
- 3.2. Формы и методы воспитания.
- 3.3. Условия воспитания, анализ результатов.
- 3.4. Календарный план воспитательной работы.

### 4. ОРГАНИЗАЦИОННО – МЕТОДИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ.

- 4.1. Методическое обеспечение программы.
- 4.2. Материально – техническое обеспечение программы

Список литературы.

## **1. Пояснительная записка.**

### **Введение.**

Исследования ученых показывают, что состояние здоровья населения, а особенно детей и подростков, катастрофически ухудшается. С каждым годом растет количество детей, страдающих сердечно-сосудистыми заболеваниями, ожирением, нарушением осанки, речи, зрения, координации движений, деятельности органов дыхания и пр. Снижается сопротивляемость организма к различного рода заболеваниям.

Необходимо искать эффективные технологии, способствующие профилактике и коррекции психофизического развития детей. Одной из таких технологий является использование фитбол-гимнастики. Фитбол (Fitball) - в переводе с английского означает мяч, служащий для оздоровительных целей (fit - оздоровление, ball - мяч). Это новое современное направление физкультурно - оздоровительной работы с использованием мячей большого размера, обеспечивающее решение общеразвивающих и профилактических задач.

**1.1. Направленность дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы.** Физкультурно-спортивная, направлена на развитие физических качеств, формирование навыков работы в команде, повышение уровня здоровья и укрепление иммунитета у детей. Основное внимание уделяется игровой деятельности, что делает занятия увлекательными и интересными.

### **1.2 Характеристика обучающихся по программе.**

Программа предназначена для детей 5-6 лет, которые находятся на этапе активного физического и социального развития. В этом возрасте дети активно развивают координацию, ловкость, силу и выносливость. Основная задача — создать условия для безопасного и интересного обучения.

### **1.3. Актуальность и педагогическая целесообразность программы:**

В настоящее время перед дошкольным учреждением остро стоит вопрос о путях совершенствования работы по укреплению здоровья детей и развитию движений. Многие дети, уже в дошкольном возрасте, имеют проблемы с опорно-двигательным аппаратом. Большинство детей малоподвижные или, наоборот, сверхактивные. Они отличаются неустойчивой психикой и неразвитыми процессами саморегуляции. Часто болеют, имеют низкий уровень физического развития и, как следствие, слабый мышечно-связочный аппарат.

Для решения проблем оздоровления детей и профилактики различных заболеваний недостаточно традиционных форм и методов работы по физическому развитию дошкольников.

Фитболы - уникальны по своему воздействию на организм дошкольника и вызывают особый интерес. Совместная работа двигательного, вестибулярного, зрительного и тактильного анализаторов усиливает положительный эффект упражнений с фитболом.

С помощью данного мяча, можно поддержать и улучшить растущий детский организм.

**Педагогическая целесообразность.** Данная программа педагогически целесообразна. При ее реализации, у занимающихся, формируются практические навыки здорового образа жизни, потребность в систематических двигательных занятиях, развивается осознанное отношение к своему здоровью, воспитывается умение бережно относиться к своему организму, оценивать себя и свое состояние.

Занимаясь фитбол-гимнастикой, дети меньше болеют, у них улучшается осанка, внимание, настроение, появляется чувство радости и удовольствия. На положительном эмоциональном фоне быстрее и эффективнее проходит процесс обучения двигательным умениям и навыкам.

**1.4. Основные особенности программы.** Программа включает новое направление в здоровьесберегающей технологии – оздоровительную гимнастику, в основе которой лежат двигательные действия, поддерживающие на определенном уровне работу сердечно - сосудистой, дыхательной, мышечной систем организма и опорно-двигательного аппарата.

Программа по фитбол-гимнастике является комплексной, включающей в себя разнообразный арсенал средств и методов детского фитнеса (оздоровительной гимнастики, танца, корригирующей гимнастики и др.).

Практически, это единственный вид гимнастики, где при выполнении физических упражнений включаются совместно двигательный, вестибулярный, слуховой, зрительный и тактильный анализаторы, что усиливает положительный эффект от занятий.

#### **1.5. Формы и технологии образования детей.**

**Формы обучения** основной формой организации обучения является занятия в секции, которые проводятся в соответствии с программой «Веселый фитбол».

**Формы организации работы** групповая, индивидуально-групповая.

#### **1.6. Объем и срок реализации программы.**

**Сроки реализации.** Программа рассчитана на 9 месяцев обучения (сентябрь-май) для детей дошкольного возраста 5 - 6 лет.

Количество детей в группе 12-15 человек.

### **1.7. Режим занятий:**

*Количество занятий в неделю:* 2 раза.

*Продолжительность занятий:* 25 минут (1 академический час).

*Количество занятий в месяц:* 8 раз.

*Количество занятий в год:* 72 часа.

## **2. ОБУЧЕНИЕ.**

### **2.1. Цель и задачи развивающей программы.**

Целью программы являются содействие всестороннему гармоничному развитию личности ребенка, укреплению здоровья, развитию двигательных способностей, приобщение к здоровому образу жизни.

Программа характеризуется большим разнообразием задач направленного воздействия на организм занимающегося.

#### Развивающие:

Способствовать развитию интереса и потребности к занятиям физическими упражнениями.

Развивать силу мышц, поддерживающих правильную осанку;

Содействовать развитию координационных способностей, функции равновесия, вестибулярной устойчивости;

Способствовать развитию воображения, мышления, познавательной активности;

Развивать самостоятельность и инициативу.

#### Образовательные:

Формировать представления о ЗОЖ, о правилах техники безопасности на занятиях;

Формировать коммуникативные умения (чувства товарищества, взаимопомощи);

Содействовать развитию чувства ритма, музыкального слуха, памяти, внимания, умения согласовывать движения с музыкой.

#### Воспитательные:

Воспитывать интерес и потребность в физических упражнениях и играх.

### **2.2. Учебный план.**

№	Тема	количество часов на 9 месяцев			Форма занятия	Форма контроля
		Всего	Теория	Практика		

1-4	Этот интересный мяч (диагностика)	4	0,25	3,75	очное	Наблюдение за выполнением
5-8	Мой веселый, звонкий мяч	4	0,25	3,75	очное	Наблюдение за выполнением
9-12	Колеса	4		4	очное	Наблюдение за выполнением
13-16	У жирафа пятна, пятна	4		4	очное	Наблюдение за выполнением
17-20	Бармалей и куклы	4	0,5	3,5	очное	Наблюдение за выполнением
21-24	Часики	4	1	3	очное	Наблюдение за выполнением
25-28	Воробьиная дискотека	4		4	очное	Наблюдение за выполнением
29-32	Забавный фитбол	4	0,5	3,5	очное	Наблюдение за выполнением
33-36	Веселая зарядка	4	0,5	3,5	очное	Наблюдение за выполнением
37-40	Муравьишки	4		4	очное	Наблюдение за выполнением
41-44	Обезьянки на мячах	4		4	очное	Наблюдение за выполнением
45-48	Бусинки	4		4	очное	Наблюдение за выполнением
49-52	Аэробика для малышей	4	0,5	3,5	очное	Наблюдение за выполнением
53-56	Незнайки	4	0,5	3,5	очное	Наблюдение за выполнением
57-60	Веселые зайчата	4		4	очное	Наблюдение за выполнением
61-64	Кенгурята	4		4	очное	Наблюдение за выполнением
65-68	Буратино	4	1	3	очное	Наблюдение за выполнением
69	Гонка мячей (диагностика)	1	0,25	0,75	очное	Наблюдение за выполнением
70	Вместе весело скакать (диагностика)	1	0,25	0,75	очное	Наблюдение за выполнением
71	В стране смешариков (диагностика)	1	0,25	0,75	очное	Наблюдение за выполнением
72	Мой друг – ФИТБОЛ (диагностика)	1	0,25	0,75	очное	Наблюдение за выполнением
<b>Итого:</b>		72	6	66		

### **2.3. Содержание учебного плана.**

#### **Занятие 1-4: «Этот интересный мяч (диагностика)»**

*Теория:* Объяснить детям о безопасности на занятиях. Рассказать, как появился футбол и о его пользе.

*Практика:* Разминка, упражнения с футболом и без него, подвижные игры, дыхательная гимнастика, релаксация.

*Методическое обеспечение:* футболы по количеству детей, музыкальный центр, флеш-карта, картотека общеразвивающих и основных движений, подвижных игр, дыхательной гимнастики и упражнений для релаксации.

#### **Занятие 5-8: «Мой веселый, звонкий мяч».**

*Теория:* Дать представление о форме и физических свойствах, футбола.

*Практика:* Разминка, упражнения с футболом и без него, подвижные игры, пальчиковая гимнастика, релаксация.

*Методическое обеспечение:* футболы по количеству детей, музыкальный центр, флеш-карта, картотека общеразвивающих и основных движений, подвижных игр, пальчиковой гимнастики и упражнений для релаксации.

#### **Занятие 9-12 «Колеса».**

*Теория:* - Рассказать детям о правильности выполнения упражнений.

*Практика:* Разминка, игровая гимнастика, упражнения с футболом и без него, подвижные игры, пальчиковая гимнастика, релаксация.

*Методическое обеспечение:* футболы по количеству детей, музыкальный центр, флеш-карта, картотека игровой гимнастики и основных движений, подвижных игр, пальчиковой гимнастики и кинезеологических упражнений.

#### **Занятие 13-16 «У жирафа пятна, пятна».**

*Теория:* - Рассказать детям о правильности выполнения упражнений.

*Практика:* Разминка, комплекс ритмической гимнастики, упражнения с футболом, подвижная игра, дыхательная гимнастика, релаксация.

*Методическое обеспечение:* футболы по количеству детей, ребристая доска, музыкальный центр, флеш-карта, картотека ритмической гимнастики и основных движений, подвижных игр, дыхательной гимнастики и упражнений для релаксации.

#### **Занятие 17-20 «Бармалей и куклы».**

*Теория:* Рассказать детям о правильности выполнения упражнений.

*Практика:* игровая гимнастика по теме занятия, упражнения с футболом, подвижные игры, самомассаж, релаксация.

*Методическое обеспечение:* фитболы по количеству детей, маленькие массажные мячи по количеству детей, музыкальный центр, флеш-карта, картотека игровой гимнастики и основных движений, подвижных игр, упражнений для релаксации.

#### **Занятие 21-24 «Часики».**

*Теория:* Рассказать детям о пользе упражнений для профилактики плоскостопия.

*Практика:* разминка, ритмический комплекс по теме занятия, основные упражнения, игровые упражнения, подвижные игры, упражнения для профилактики плоскостопия, релаксация.

*Методическое обеспечение:* фитболы по количеству детей, гимнастическая скамья, музыкальный центр, флеш-карта, картотека ритмической гимнастики, основных движений, подвижных игр, упражнений для релаксации и профилактики плоскостопия.

#### **Занятие 25-28 «Воробьиная дискотека».**

*Теория:* - Рассказать детям о пользе упражнения.

*Практика:* Ходьба по полосе препятствий, общеразвивающие упражнения, основные упражнения, игровые упражнения, подвижные игры, кинезиологическое упражнение, дыхательная гимнастика.

*Методическое обеспечение:* фитболы по количеству детей, гимнастическая скамья, ребристая доска, канат, конусы, обручи 2 шт, музыкальный центр, флеш-карта, картотека общеразвивающих упражнений, основных движений, подвижных игр, кинезиологических упражнений и дыхательной гимнастики.

#### **Занятие 29-32 «Забавный фитбол».**

*Теория:* Рассказать детям, как правильно дышать.

*Практика:* разминка, упражнения с фитболом, игровое упражнение, эстафеты, упражнение на дыхание, пальчиковая гимнастика.

*Методическое обеспечение:* фитболы по количеству детей, ворота 2 шт., конусы 10 шт., обручи 6 шт., музыкальный центр, флеш-карта, картотека общеразвивающих упражнений, основных упражнений, подвижных игр, пальчиковой гимнастики и дыхательной гимнастики.

#### **Занятие 33-36 «Веселая зарядка»**

*Теория:* Объяснить детям о технике выполнения различных заданий.

*Практика:* разминка, музыкально-ритмический комплекс, упражнения с фитболом, подвижные игры, кинезиологические упражнения, релаксация.

*Методическое обеспечение:* фитболы по количеству детей, музыкальный центр, флеш-карта, картотека музыкально-ритмического

комплекса, основных упражнений, подвижных игр, кинезиологических упражнений, и упражнений для релаксации.

#### **Занятие 37-40 «Муравьишки».**

*Теория:* - Рассказать детям о пользе упражнения.

*Практика:* разминка, упражнения на фитболе, подвижные игры, дыхательная гимнастика, релаксация.

*Методическое обеспечение:* фитболы по количеству детей, музыкальный центр, флеш-карта, картотека общеразвивающих и основных упражнений, подвижных игр, дыхательной гимнастики и упражнений для релаксации.

#### **Занятие 41-44 «Обезьянки на мячах».**

*Теория:* -

*Практика:* ходьба с имитацией движений, общеразвивающие упражнения, упражнения на фитболе, упражнения с фитболом, подвижная игра, дыхательная гимнастика, пальчиковая гимнастика.

*Методическое обеспечение:* фитболы по количеству детей, музыкальный центр, флеш-карта, картотека основных упражнений, дыхательной и пальчиковой гимнастики.

#### **Занятие 45-48 «Бусинки».**

*Теория:* -

*Практика:* ходьба по полосе препятствий, общеразвивающие упражнения с лентами, виды ходьбы по гимнастической скамье, игровое упражнение, прыжки на фитболе, подвижные игры, кинезиологическое упражнение, пальчиковая гимнастика.

*Методическое обеспечение:* канат, наклонная доска, дуги 2 шт., обручи 4 шт., ребристая доска, ленты, кегли, фитболы по количеству детей, музыкальный центр, флеш-карта, картотека общеразвивающих и основных упражнений, пальчиковой гимнастики и кинезиологических упражнений.

#### **Занятие 49-52 «Аэробика для малышей».**

*Теория:* Беседа с детьми «Что такое аэробика?»

*Практика:* разминка, музыкально-ритмический комплекс, упражнения на фитболе, подвижные игры, кинезиологическое упражнение, релаксация.

*Методическое обеспечение:* фитболы по количеству детей, ленты, музыкальный центр, флеш-карта, картотека музыкально-ритмического комплекса, общеразвивающих и основных упражнений, кинезиологических упражнений и упражнений для релаксации.

#### **Занятие 53-56 «Незнайки».**

*Теория:* Объяснить детям, как держать равновесие, сидя на фитболе.

*Практика:* разминка, упражнения с фитболом в парах, основные упражнения с фитболом, игровое упражнение, подвижные игры, упражнения для профилактики плоскостопия, релаксация.

*Методическое обеспечение:* фитболы, индивидуальные палочки, маленькие массажные мячи, музыкальный центр, флеш-карта, картотека, общеразвивающих и основных упражнений, подвижных игр, упражнений для релаксации и профилактики плоскостопия.

#### **Занятие 57-60 «Веселые зайчата»**

*Теория:* -

*Практика:* полоса препятствий, общеразвивающие упражнения с фитболом, основные упражнения, подвижные игры, дыхательная гимнастика, релаксация.

*Методическое обеспечение:* канат, наклонная доска, дуги 2 шт., обручи 4 шт., ребристая доска, фитболы по количеству детей, музыкальный центр, флеш-карта, картотека общеразвивающих и основных упражнений, подвижных игр, дыхательной гимнастики и упражнений для релаксации.

#### **Занятие 61-64 «Кенгурята».**

*Теория:* -

*Практика:* разминка общеразвивающие упражнения с фитболом, основные упражнения, подвижные игры, пальчиковая гимнастика, релаксация.

*Методическое обеспечение:* фитболы по количеству детей, магнитофон, флеш-карта, картотека общеразвивающих и основных упражнений, подвижных игр, пальчиковой гимнастики и упражнений для релаксации.

#### **Занятие 65-68 «Буратино»**

*Теория:* Беседа с детьми о взаимопомощи на занятиях.

*Практика:* разминка, музыкально-ритмический комплекс «Буратино», основные упражнения с фитболом в парах, подвижные игры, дыхательная гимнастика, релаксация.

*Методическое обеспечение:* фитболы по количеству детей, музыкальный центр, флеш-карта, картотека общеразвивающих и основных упражнений, подвижных игр, дыхательной гимнастики и упражнений для релаксации.

#### **Занятие 69 «Гонка мячей» (диагностика).**

*Теория:* Беседа с детьми на тему «Безопасные игры»

*Практика:* разминка, различные упражнения, эстафеты (направлены на диагностику воспитанников), релаксация.

*Методическое обеспечение:* фитболы по количеству детей, музыкальный центр, флеш-карта, обручи 6 шт., канат 2 шт., конусы 10 шт.

### **Занятие 70 «Вместе весело скакать» (диагностика).**

*Теория:* Напомнить детям о правилах в подвижных играх.

*Практика:* игровая разминка, подвижные игры, (направлены на проверку приобретенных знаний и умений воспитанников), релаксация.

*Методическое обеспечение:* фитболы по количеству детей, музыкальный центр, флеш-карта.

### **Занятие 71 «В стране смешариков» (викторина).**

*Теория:* Объяснить детям, что такое мультимедийные игры и как в них играть на занятиях по фитболу.

*Практика:* музыкально-ритмическая разминка, мультимедийные игры, основные упражнения с фитболом, дидактическая игра, (направлены на проверку приобретенных знаний и умений воспитанников).

*Методическое обеспечение:* фитболы по количеству детей, музыкальный центр, флеш-карта, мультимедийные игры, дидактические игры.

### **Занятие 72 «Мой друг фитбол».**

(спортивный праздник с родителями в форме соревнований).

*Теория:* «Круглый стол» с детьми и родителями. Подведение итогов.

*Практика:* игровая разминка, музыкально-ритмические упражнения, спортивный танец, подвижные игры. (диагностика воспитанников).

## **2.4. Планируемые результаты.**

### Воспитанники приобретают знания:

О разных комплексах упражнений на мячах; правилах работы на больших мячах; форме и физических свойствах фитбола. занятиях на фитболе, как одним из видов гимнастики на мячах; об истории фитбола, о ЗОЖ и правилах техники безопасности на занятиях;

Коммуникативные умения (чувства товарищества, взаимопомощи);

### У воспитанников развиваются умения:

Выполнять упражнения из разных исходных положений и в паре со сверстниками;

Проверять результаты собственных действий;

Управлять своей деятельностью;

Проявлять инициативу и самостоятельность;

Поддерживать интерес к упражнениям и играм с фитболами.

Удерживать правильную посадку на фитболе;

Сохранять равновесие при выполнении упражнений на фитболе;

**Критерии и способы определения результативности.**

Критерии. Сформированность основных движений детей и уровня освоения программы оценивается согласно возрастным нормам, сформулированным в типовой программе обучения и воспитания в детском саду. Все полученные данные фиксируются в начале года (Н) и в конце года (К) и оформляются таблицу.

### **2.5. Способы и формы определения результатов обучения.**

Педагогический мониторинг достижения детьми планируемых результатов освоения программы проводится 2 раза в год методом наблюдения за группой детей во время образовательной деятельности и индивидуально.

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 открытого занятия для родителей в форме соревнования.

## **3. ВОСПИТАНИЕ.**

### **3.1. Цель, задачи, целевые ориентиры воспитания.**

**Цель воспитания:** формирование у детей дошкольного возраста основ здорового образа жизни через занятия на фитболе, развитие физических качеств и личностных качеств.

#### **Задачи:**

- Развивать у детей интерес к занятиям физической культурой и спорту.
- Формировать навыки командной работы и взаимопомощи через игровые элементы.
- Способствовать развитию эмоциональной сферы: умению радоваться успехам других, поддерживать товарищей в игре.
- Воспитывать у детей ответственность за собственное здоровье и здоровье окружающих.
- Формировать у детей позитивные привычки, связанные с физической активностью.

#### **Целевые ориентиры:**

- Дети осознают важность физической активности для здоровья.
- Умение работать в команде, принимать участие в совместных играх и соревнованиях.

- Развитие эмоционального интеллекта: умение выражать свои эмоции и поддерживать других.
- Формирование привычки к регулярным физическим упражнениям.

### **3.2. Формы и методы воспитания.**

В рамках программы «Весёлый футбол» используются различные формы воспитания, которые способствуют всестороннему развитию детей, формированию у них положительного отношения к физической активности и здоровому образу жизни. Основными формами являются:

**1. Игровые занятия с футболами.** Игровые занятия с футболами представляют собой основную форму воспитания, в которой физическая активность сочетается с элементами соревнований и командных игр. Эти занятия не только развивают физические навыки детей, такие как координация, баланс и гибкость, но и способствуют формированию командного духа. В процессе игры дети учатся взаимодействовать друг с другом, поддерживать товарищей и справляться с эмоциями, связанными с победами и поражениями. Игровая форма обучения делает занятия увлекательными и интересными, что способствует повышению мотивации детей к регулярным физическим упражнениям.

**2. Тематические мероприятия.** Тематические мероприятия, такие как праздники и спортивные дни, направлены на популяризацию физической активности среди детей. Эти события создают атмосферу праздника и радости, позволяя детям проявить свои навыки в различных конкурсах и эстафетах. Тематические мероприятия помогают не только развивать физическую активность, но и укреплять социальные связи между детьми, способствуя их эмоциональному развитию. В таких мероприятиях дети могут участвовать в командных играх, что способствует формированию чувства принадлежности к группе и развитию навыков сотрудничества.

**3. Коллективные обсуждения результатов.** Коллективные обсуждения результатов игр и занятий являются важной частью воспитательной работы. В процессе обсуждений дети имеют возможность делиться своими впечатлениями, эмоциями и переживаниями о прошедших соревнованиях. Это помогает им осознать значимость командной работы и взаимопомощи, а также развивает их эмоциональный интеллект. Обсуждение результатов способствует формированию у детей способности к самоанализу и критическому мышлению, что является важным аспектом их личностного роста. Кроме того, такие обсуждения укрепляют связь между детьми и воспитателями, создавая атмосферу доверия и поддержки.

Использование игровых занятий с фитболами, тематических мероприятий и коллективных обсуждений результатов в рамках программы «Весёлый футбол» позволяет эффективно реализовать цели воспитания детей. Эти формы способствуют не только физическому развитию, но и социальному, эмоциональному и интеллектуальному росту, формируя у детей положительное отношение к физической активности и здоровому образу жизни.

**Воспитательная деятельность** с детьми по программе основывается на различных методах воспитания, которые способствуют формированию знаний о здоровье, физической активности и развитию социальных навыков

- **Метод игрового обучения:** использование игр для формирования знаний о здоровье и физической активности. Использование различных игр позволяет детям не только получать знания о здоровье и физической активности, но и развивать координацию, гибкость и силу.

- **Показательные выступления:** демонстрация навыков и умений детей перед родителями и сверстниками. Демонстрация навыков и умений детей перед родителями и сверстниками является важным элементом программы. Показательные выступления помогают детям развивать уверенность в себе и гордость за свои достижения. Это также создает возможность для родителей увидеть прогресс своих детей и поддержать их в дальнейшем развитии. Такие мероприятия способствуют укреплению связи между детьми, родителями и воспитателями, а также формируют позитивное восприятие физической активности.

- **Обсуждение успехов и трудностей:** создание атмосферы доверия, где дети могут открыто говорить о своих чувствах и переживаниях.

- **Награждение за достижения:** поощрение детей за активное участие и командный дух.

Каждый из этих методов способствует не только физическому развитию детей, но и формированию важных личностных качеств: целеустремленности, ответственности, умения работать в команде, способности к самоанализу и самооценке. Комплексное применение данных методов обеспечивает всестороннее развитие личности ребенка в процессе занятий футболом.

### **3.3. Условия воспитания, анализ результатов.**

**Условия воспитания:**

- Создание безопасной и комфортной среды для занятий (достаточное пространство, наличие необходимого инвентаря).
- Подбор разнообразного игрового оборудования (разные размеры фитболов, маты, конусы) для обеспечения интереса к занятиям.

- Поддержка со стороны воспитателей и родителей в вопросах физической активности и здорового образа жизни.

Создание условий для воспитания по программе «Весёлый футбол» играет ключевую роль в успешном развитии детей. Безопасная среда, разнообразное оборудование и поддержка со стороны взрослых способствуют формированию у детей интереса к физической активности и здоровому образу жизни, а также укрепляют социальные связи внутри группы.

#### **Анализ результатов:**

- Регулярное наблюдение за участием детей в занятиях и их эмоциональным состоянием (радость, заинтересованность).
- Оценка уровня взаимодействия между детьми во время командных игр (умение работать в команде, поддержка друг друга).
- Проведение опросов среди родителей о том, как изменилось отношение детей к физической активности после участия в программе.

### **3.4. Календарный план воспитательной работы**

Сентябрь:

- Тема: «Знакомство с футболом»
- Игры на развитие координации с футболами.
- Обсуждение важности физической активности.

Октябрь:

- Тема: «Командные игры»
- Эстафеты с футболами.
- Праздник «День дружбы» — игры на сплочение команды.

Ноябрь:

- Тема: «Здоровый образ жизни»
- Игры на развитие гибкости.
- Обсуждение правил здорового питания.

Декабрь:

- Тема: «Зимние забавы»
- Игры на свежем воздухе с футболами (если позволяет погода).
- Спортивный праздник «Зимние игры».

Январь:

- Тема: «Мы — команда»
- Командные соревнования с футболами.

- Обсуждение значимости командной работы.

Февраль:

- Тема: «Спорт — это весело!»
- Игры на развитие силы и выносливости.
- Праздник «Спортивные достижения».

Март:

- Тема: «Весеннее обновление»
- Игры на растяжку и гибкость.
- Обсуждение изменений в природе и их влияния на здоровье.

Апрель:

- Тема: «Мы — чемпионы!»
- Завершающие соревнования с фитболами.
- Награждение всех участников за достижения в программе.

Май:

- Тема: «Прощай, детский сад!»
- Итоговый праздник с показом достижений детей.

#### **4. ОРГАНИЗАЦИОННО – МЕТОДИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ.**

**4.1. Методическое обеспечение.** Методическое обеспечение программы направлено на создание условий для всестороннего развития детей через физическую активность. Оно включает в себя комплексные материалы и рекомендации для воспитателей, что способствует эффективной реализации программы и достижению её целей.

- подборка музыки
- конспекты занятий
- методические пособия
- картотеки ОРУ (общеразвивающие упражнения)
- картотеки игр с фитболами
- картотеки пальчиковой гимнастики, дыхательной гимнастики, гимнастики для глаз, кинезиологических упражнения
- картотеки релаксирующих упражнений.
- карточки – со схемами изображений упражнений на фитболе
- дидактические и мультимедийные игры
- сценарии развлечений и викторин

Для успешной организации работы по программе необходимо создать определённые материально-технические условия. Это позволит обеспечить безопасность, комфорт и эффективность занятий, а также разнообразить физическую активность детей.

- фитбол-мячи
- массажные маленькие мячи
- мячи среднего размера
- обручи
- ленты
- конусы
- наклонная доска
- канат
- гимнастическая скамья
- гимнастическая дорожка
- музыкальный центр
- интернет ресурсы (флеш-карта).

Создание необходимых материально-технических условий является важным аспектом реализации программы «Весёлый фитбол». Обеспечение детей качественным инвентарём и оборудованием способствует не только повышению интереса к физической активности, но и развитию их физических и социальных навыков в игровой форме.

### **Список литературы.**

1. Кузьмина С.В. «Возможности применения фитболов в различных оздоровительных занятиях с детьми дошкольного и младшего школьного возраста». СПб.РГПУ им. А.И.Герцена, 2010.
2. Потапчук А.А., Т.С. Овчинникова «Двигательный игротренинг для дошкольников».
3. Сайкина Е.Г., Кузьмина С.В. Программа по фитбол – аэробике для детей дошкольного и младшего школьного возраста «Танцы на мячах». СПб.: РГПУ им. А.И.Герцена, 2006.
4. Танцевально-игровая гимнастика для детей «СА - ФИ - ДАНСЕ» Е.Г.Сайкина; Ж.Е. Фирилева.
5. Утробина К.К. «Занимательная физкультура для дошкольников». М., 2003.

Таблица 1. Диагностика двигательного развития

Ф. ребенка	И.	Сформированность основных движений											
		1		2		3		4		5		6	

Под номерами в таблице оценка основных движений в соответствии с реальным возрастом ребенка:

**1 – ходьба** (с фитболом в руках): на носках, руки за голову; на пятках; перекатом с пятки на носок; ходьба в ритм на месте и с продвижением

**2 – бег** (с фитболом в руках): бег в ритм на месте и с продвижением, с преодолением препятствий (обегать, перепрыгивать, пролезать).

**3 – прыжки** (с фитболом в руках): прыжки на месте с поворотом на 90°; ноги вместе — ноги врозь; поскок в ритм с продвижением; прыжки с места в высоту, глубину, длину;

**4 – ползание, лазание:** ползание по гимнастической скамье; ползание на четвереньках, опираясь на стопы и ладони; ходьба по гимнастической скамье и доске прокатывая перед собой фитбол;

**5 – равновесие** (упражнения выполняются с фитболом в руках): ходить и бегать по горизонтальной и наклонной доске переменным шагом прямо и приставным шагом боком; уметь сделать остановку во время бега, присесть или повернуться кругом, затем продолжить бег; кружиться в обе стороны; ходить по гимнастической скамье, перешагивая через набивные мячи; то же с мешочком на голове;

**6 – катание, бросание, ловля, метание** (с фитболом): метание мяча в вертикальную и горизонтальную цель, отбивание мяча от пола не более 10 раз; бросание мяча вверх, а после удара мяча о землю уметь ловить мяч руками — выполнять не менее 10 раз подряд;

н – начало года.

к – конец года.

Таблица 2. Уровни освоения программы в старшей группе.

	Ф. И. ребенка	Уровни освоения программы в старшей группе.	
		Н	К
1			
2			
3			
4			
5			

Высокий уровень. Уверенно, с хорошей амплитудой выполняет упражнения. Способен самостоятельно организовать игру. Самооценивает и контролирует других детей.

Средний уровень. Без усилий выполняет упражнения. Может замечать свои ошибки в технике выполнений. Самостоятельно игры не организывает.

Низкий уровень. Не замечает ошибок в технике выполнения. С интересом включается в игру, но нарушает правила в подвижных играх. Интерес к освоению новых упражнений не устойчив.

муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
 «Детский сад комбинированного вида № 333»  
 городского округа Самара  
 (МБДОУ «Детский сад № 333» г. о. Самара)

«УТВЕРЖДАЮ»  
 Заведующий МБДОУ  
 «Детский сад № 333» г.о. Самара  
 \_\_\_\_\_ О. Ю. Перфилова  
 Приказ № 24 от 25.05.2025 г.

**Календарный учебный график**  
 к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе  
 физкультурно - спортивной направленности «Весёлый фитбол»

**Возраст обучающихся:** 5-6 лет

**Срок реализации:** 1 год

Режим организации занятий по данной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе определяется Календарным учебным графиком, который является приложением к программе.

Календарный учебный график разрабатывается до начала каждого учебного года, принимается на педагогическом совете и утверждается заведующим МБДОУ «Детский сад № 333» г.о. Самара.

Нормативную базу Календарного учебного графика образовательного учреждения составляют:

- Закон Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 года № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- **Начало учебного года** - 1 сентября 2025 г.,
- **Окончание учебного года** - 31 мая 2026 г.

**Продолжительность учебной недели** - 5-дневная учебная неделя

**Праздничные дни:** 31.12.2025 – 10.01.2026

Год обучения	Объем учебных часов	Всего учебных недель	Режим работы
2025/2026 учебный год	72	36	2 раза в неделю по 1 часу: - 25 мин. для детей 5-6 лет;

**Учебно-тематический план программы.**

№	Тема	количество часов на 9 месяцев			Форма занятия	Форма контроля
		Всего	Теория	Практика		
1-4	Этот интересный мяч (диагностика)	4	0,25	3,75	очное	Наблюдение за выполнением
5-8	Мой веселый, звонкий мяч	4	0,25	3,75	очное	Наблюдение за выполнением
9-12	Колеса	4		4	очное	Наблюдение за выполнением
13-16	У жирафа пятна, пятна	4		4	очное	Наблюдение за выполнением
17-20	Бармалей и куклы	4	0,5	3,5	очное	Наблюдение за выполнением
21-24	Часики	4	1	3	очное	Наблюдение за выполнением
25-28	Воробьиная дискотека	4		4	очное	Наблюдение за выполнением
29-32	Забавный фитбол	4	0,5	3,5	очное	Наблюдение за выполнением
33-36	Веселая зарядка	4	0,5	3,5	очное	Наблюдение за выполнением
37-40	Муравьишки	4		4	очное	Наблюдение за выполнением
41-44	Обезьянки на мячах	4		4	очное	Наблюдение за выполнением
45-48	Бусинки	4		4	очное	Наблюдение за выполнением
49-52	Аэробика для малышей	4	0,5	3,5	очное	Наблюдение за выполнением
53-56	Незнайки	4	0,5	3,5	очное	Наблюдение за выполнением
57-60	Веселые зайчата	4		4	очное	Наблюдение за выполнением
61-64	Кенгурята	4		4	очное	Наблюдение за выполнением
65-68	Буратино	4	1	3	очное	Наблюдение за выполнением
69	Гонка мячей (диагностика)	1	0,25	0,75	очное	Наблюдение за выполнением
70	Вместе весело скакать (диагностика)	1	0,25	0,75	очное	Наблюдение за выполнением

71	В стране смешариков (диагностика)	1	0,25	0,75	очное	Наблюдение за выполнением
72	Мой друг – ФИТБОЛ (диагностика)	1	0,25	0,75	очное	Наблюдение за выполнением
<b>Итого:</b>		72	6	66		

Заведующий МБДОУ «Детский сад № 333» г.о. Самара \_\_\_\_\_ О. Ю. Перфилова