

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад №60 комбинированного вида»  
(МДОУ «Д/с№60»)

ПРИНЯТО  
Педагогическом совете  
Протокол №1  
( «30» августа 2024г.)

УТВЕРЖДЕНО  
Приказ № 01-12/90  
«30» августа 2024г.

**Дополнительная общеобразовательная программа  
«Задорный футбол»**

**Социально-педагогическая направленность**

**Возраст воспитанников: 5-6 лет**

**Срок реализации: 1 год**

Составила:  
Жасинене Наталья Александровна  
Булычева Инна Маратовна  
воспитатель

Ухта  
2024

## **Содержание:**

1	Пояснительная записка	3
2	Учебный план	4
3	Календарно – тематическое планирование	5
4	Календарно-учебный график. Содержание упражнений	8
5	Уровни освоения программы	9
6	Комплекс организационно-педагогических условий	10
7	Список литературы	10

## **1. Пояснительная записка.**

### **Направленность**

Дополнительная общеразвивающая программа «Задорный футбол» (далее – Программа) имеет физкультурно-спортивную направленность, создана для работы по укреплению здоровья детей, коррекции недостатков физического развития, профилактики заболеваний и увеличения двигательной активности.

### **Актуальность программы**

В настоящее время перед МДОУ 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. Еще одна причина ухудшения здоровья – снижение двигательной активности. Новые подходы к содержанию физкультурных занятий способствует повышению уровня здоровья современных дошкольников. Поэтому педагоги применяют в своей работе новые подходы к организации занятий физическими упражнениями. Современная физкультура в дошкольном учреждении должна предупреждать заболевания, то есть быть профилактической. На занятиях с ослабленными детьми должны использоваться программы по профилактической физической культуре. Это решение мы видим в организации футбол – гимнастики в МДОУ. Футбол («fit» - оздоровление, «ball» - мяч). Футбол - большой мяч диаметром 45-75 см - который используется в оздоровительных целях. Таким образом, благодаря футбол-гимнастике снижается уровень заболеваемости и повышается уровень физического развития, повышается благотворное влияние на развитие здоровья. Предполагаемая дополнительная образовательная программа имеет физкультурно-спортивную направленность, которая является важным направлением в физическом развитии подрастающего поколения.

### **Отличительные особенности программы**

По своим свойствам мяч многофункционален и в комплексах упражнений программного материала может использоваться как предмет, тренажер, опора и т.д. Благодаря этому на занятиях можно комплексно решать несколько задач. Одновременно содействовать развитию двигательных способностей, способствовать профилактике нарушений осанки, развивать функцию равновесия, а также музыкальность и танцевальность. 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.

Для создания рабочей программы «Задорный футбол» использовалась:

«Программа по футбол-аэробике «Танцы на мячах» (авторы Сайкина Е.Г., Кузьмина С.В.)  
Методическая разработка А.А. Потапчук «как сформировать правильную осанку».

### **Физкультурные занятия с футболом проводятся по традиционным частям: подготовительная часть, основная и заключительная.**

1. Подготовительная часть включает ходьбу вокруг мячей «змейкой», бег вокруг мячей друг за другом, держа мяч за «рожки» на спине и пружинистые покачивания. Они обеспечивают выравнивание спины в нейтрально-оптимальное положение, возбуждают согласованную активизацию мышц позвоночника; тренируют правильную установку центра тяжести при динамической основе в поддержке туловища.

2. В основной части занятия используются и.п. - лежа животом на мяче, лежа спиной на мяче, лежа боком на мяче, а так же лежа на полу - мяч под ногами, прыжки на мяче с продвижением вперед, перекаты на животе на мяче. Упражнения, выполняемые в данных и.п. – позволяют развивать и постепенно увеличивать силовую выносливость мышц, укрепить координацию движений; повысить неспецифические защитные силы организма.

3. Заключительная часть: проводится в и.п. - сидя на мяче - это дыхательные упражнения на релаксацию в сопровождении медленной музыки, ходьба и бег вокруг мячей, упражнения на дыхание, релаксация на мяче и т.д.

### **Формы организации образовательного процесса.**

*Формы проведения занятий:* обучение по программе «Фитбол - гимнастика» проводится в форме:

- традиционное занятие;
- комбинированное занятие;
- игра, развлечение;
- открытое занятие

*Формы организации деятельности воспитанников на занятии:*

- групповая;
- индивидуально–групповая;

### **Адресат программы**

Программа предназначена для воспитанников детей, в том числе и с ОВЗ (со справкой по медицинским показателям)

**Объем, формы, режим, срок освоения программы:** групповое традиционное занятия, 1 раз в неделю, 25 минут в течении 8 месяцев, 31 недель с 4 октября 2024 по 23 мая 2025 год.

### **Цель программы.**

Укрепление здоровья детей 5-6 лет через укрепления мышц и развитие координации движений, расширение знаний о возможностях быть здоровым.

### **Задачи программы.**

1. Продолжать укреплять здоровье детей с помощью фитболов.
2. Развивать силу мышц, поддерживающих правильную осанку.
3. Совершенствовать функции организма, повышать его защитные свойства и устойчивость к заболеваниям с помощью фитболов.
5. Развивать двигательную сферу ребенка и его физические качества: выносливость, ловкость, быстроту, гибкость.
6. Воспитывать интерес и потребность в физических упражнениях и играх.

## **2. Учебный план для детей 5-6 лет**

№	Наименование разделов, тем	Количество часов
1	«Ходьба», «Бег»	1
2	«Змея»	1
3	«Горка»	1
4	«Рыбка»	1
5	«Лошадка»	1
6	«Лягушка»	1
7	«Бабочка»	1
8	«Книга»	1
9	«Гусеница»	1
10	«Ящерица»	1
11	«Муравей»	1
12	«Пчелка»	1
13	«Елочка»	1
14	«Паучок»	1
15	«Маятник»	1
16	«Орешек»	1
17	«Качели»	1
18	«Стрекоза»	1
19	«Медвежонок»	1

20	«Носорог»	1
21	«Удав»	1
22	«Зайчик»	1
23	«Кошечка»	1
24	«Кошечка злится».	1
25	«Черепаша».	1
26	«Начать подготовку к итоговому мероприятию	1
27	Движения танца.	1
28	Движения танца.	1
29	День подвижных игр на фитбольных мячах.	1
30	День подвижных игр на фитбольных мячах.	1
31	Итоговое занятие	1

### 3.Календарно-тематическое планирование

№	Темы занятий Основные задачи	Материалы и оборудование	Кол ичес тво часо в	Дата прове дения	Дата прове дения (факт)
1	Подготовительное. Учить основным исходным положениям на фитболах; развивать силу грудных мышц; совершенствовать навык бега; воспитывать уверенность в своих силах.	Фитбол, магнитофон	25 мин.	04.10. 2024	
2	«Змея». Учить основным движениям с мячом в руках, которые соответствуют возрастным особенностям детей: ходьба с мячом в руках, прыжки на месте с мячом в руках.	Фитбол, магнитофон	25 мин.	11.10. 2024	
3	«Горка». Учить расслаблять мышцы, развивать опорно-двигательный аппарат; продолжать обучать правильному дыханию; воспитывать положительные эмоции.	Фитбол, магнитофон	25 мин.	18.10. 2024	
4	«Рыбка». Продолжать обучать детей исходным положениям на фитболах, выполнять несложные упражнения; развивать подвижность в плечевых суставах; формировать навык правильной осанки; воспитывать организованность.	Фитбол, магнитофон	25 мин.	25.10. 2024	
5	«Лошадка». Учить определять название упражнения на слух и самостоятельно его выполнять; закреплять технику выученных упражнений; развивать ритмический слух; воспитать доброту, заботу о ближнем.	Фитбол, магнитофон	25 мин.	01.11. 2024	
6	«Лягушка». Учить самостоятельно менять движения со сменой тембровой окраски музыки; развивать музыкально-двигательную память; формировать правильное положение стопы; воспитывать доброе отношение друг к другу;	Фитбол, магнитофон	25 мин.	08.11. 2024	
7	«Бабочка». Продолжать учить выполнять движения вместе под музыку; развивать подвижность позвоночника во всех отделах; формировать правильную осанку; воспитывать интерес и желание заниматься.	Фитбол, магнитофон	25 мин.	15.11. 2024	

8	«Книга». Продолжать обучать детей правильной посадке на мяче; укреплять мышцы спины; развивать ритмичность выполнения движений; формировать координацию движений; воспитывать активность.	Фитбол, магнитофон	25 мин.	22.11.2024	
9	«Гусеница». Обучать новому ритмическому комплексу; укреплять гибкость в плечевых суставах; развивать силу грудных мышц; формировать навык правильной осанки; воспитывать самостоятельность.	Фитбол, магнитофон	25 мин.	29.11.2024	
10	«Ящерица». Продолжать обучать правильному дыханию; учить самостоятельно менять движения на слух; закреплять технику выполнения ранее выученных упражнений; развивать ритмичность выполнения движений; воспитывать взаимопомощь, дружбу и доверие.	Фитбол, магнитофон	25 мин.	06.12.2024	
11	«Муравей». Продолжать обучать выполнению движений ритмично; развивать умение согласовывать действия с движениями других играющих; формировать творческую активность; воспитывать уверенность в своих силах.	Фитбол, магнитофон	25 мин.	13.12.2024	
12	«Пчелка». Повторение правильной посадки на фитболе; повторение и закрепление правильного дыхания; развивать музыкально-двигательную память; формировать навык правильной осанки; воспитывать доброе отношение друг к другу.	Фитбол, магнитофон	25 мин.	20.12.2024	
13	«Елочка». Учить новым исходным положениям на фитболе; закреплять правила подвижных игр; формировать координацию движений; развивать чувство ритма и пространства; воспитывать выдержку и волю.	Фитбол, магнитофон	25 мин.	27.12.2024	
14	«Паучок». Обучать новому ритмическому комплексу; развивать равновесие; формировать навык правильной осанки; воспитывать решительность.	Фитбол, магнитофон	25 мин.	10.01.2025	
15	«Маятник». Учить определять название упражнения на слух и самостоятельно его выполнять; закреплять технику выполнения ранее выученных упражнений; развивать чувство ритма; укреплять мышцы нижних конечностей; воспитывать умение действовать в коллективе.	Фитбол, магнитофон	25 мин.	17.01.2025	-
16	«Орешек». Продолжать обучать правильному дыханию; укреплять косые мышцы живота; развивать подвижность в тазобедренном суставе; формировать правильное положение стоп; Воспитывать активность.	Фитбол, магнитофон	25 мин.	24.01.2025	
17	«Качели». Обучать новому ритмическому комплексу; развивать мышцы плечевого пояса; укреплять внутренний продольный свод стоп; формировать навык правильной осанки; воспитывать положительные эмоции.	Фитбол, магнитофон	25 мин.	31.02.2025	
18	«Стрекоза». Учить новым исходным положениям на фитболах; закреплять правила подвижных игр; развивать координацию движений; формировать равновесие; воспитывать организованность.	Фитбол, магнитофон	25 мин.	07.02.2025	

19	«Медвежонок» Продолжать обучать правильному дыханию; закреплять подвижность в суставах нижних конечностей; Формировать правильное положение стоп; воспитывать решительность.	Фитбол, магнитофон	25 мин.	14.02.2025	
20	«Носорог». Обучать новому ритмическому комплексу; развивать подвижность в суставах нижних конечностей; укреплять мышцы задней поверхности бедер; формировать равновесие; воспитывать терпение.	Фитбол, магнитофон	25 мин.	21.02.2025	
21	«Удав». Продолжать учить выполнять движения вместе, под музыку; активизировать слуховое внимание детей; формировать навык правильной осанки; воспитывать интерес и желание заниматься.	Фитбол, магнитофон	25 мин.	28.02.2025	
22	«Зайчик». Повторять ранее выученные движения; создавать положительно-эмоциональный настрой; Развивать внимание, память, воображение; продолжать укреплять мышцы брюшного пресса.	Фитбол, магнитофон	25 мин.	07.03.2025	
23	«Кошечка». Активизировать слуховое внимание; закреплять правильное выполнение знакомых упражнений; повторять ранее выученные музыкально-ритмические комплексы; формировать навык правильной осанки и равновесия; воспитывать положительные эмоции.	Фитбол, магнитофон	25 мин.	14.03.2025	
24	«Кошечка злится». Активизировать слуховое внимание; закреплять правильное выполнение знакомых упражнений; повторять ранее выученные музыкально-ритмические комплексы; формировать навык правильной осанки и равновесия; воспитывать положительные эмоции.	Фитбол, магнитофон	25 мин.	21.03.2025	
25	«Черепашка». Учить определять название упражнения на слух и самостоятельно его выполнять ; закреплять технику выполнения ранее выученных упражнений ; развивать чувство ритма; укреплять мышцы нижних конечностей; воспитывать умение действовать в коллективе.	Фитбол, магнитофон	25 мин.	28.03.2025	
26	Начать подготовку к итоговому мероприятию. Повторять ранее выученные движения; создавать положительно-эмоциональный настрой; Развивать внимание, память, воображение; продолжать укреплять мышцы брюшного пресса.	Фитбол, магнитофон	25 мин.	04.04.2025	
27	Начать подготовку к итоговому мероприятию. Повторять ранее выученные движения; создавать положительно-эмоциональный настрой; Развивать внимание, память, воображение; продолжать укреплять мышцы брюшного пресса.	Фитбол, магнитофон	25 мин.	11.04.2025	
28	Соединять ранее разученные движения в танец. Повторять ранее выученные движения; создавать положительно-эмоциональный настрой; Развивать внимание, память, воображение; продолжать укреплять мышцы брюшного пресса.	Фитбол, магнитофон	25 мин.	18.04.2025	

29	Репетиция к итоговому мероприятию. Закрепить полученные знания, умения, навыки при базовом положении при выполнении упражнений в исходном положении (сидя, лежа, стоя на коленях)	Фитбол, магнитофон	25 мин.	25.04.2025	
30	Репетиция к итоговому мероприятию. Закрепить полученные знания, умения, навыки при базовом положении при выполнении упражнений в исходном положении (сидя, лежа, стоя на коленях)	Фитбол, магнитофон	25 мин.	16.05.2025	
31	Итоговое мероприятие. Закрепить полученные знания, умения, навыки при базовом положении при выполнении упражнений в исходном положении (сидя, лежа, стоя на коленях)	Фитбол, магнитофон	25 мин.	23.05.2025	

**Программные задачи** для каждого занятия практически едины для каждого занятия в любом блоке.

*1-е занятие:*

- Познакомить с первыми четырьмя упражнениями комплекса.
- Познакомить с техникой выполнения упражнений на фитболе, используя метод круговой тренировки.

*2-е занятие:*

- Познакомить со следующими четырьмя упражнениями комплекса.
- Разучить первые четыре упражнения на фитболе.

*3-е занятие:*

- Закреплять навыки выполнения всего комплекса упражнений.
- Закрепить навык выполнения упражнений на фитболе.

*4-е занятие:*

- Совершенствовать умение выполнять комплекс упражнений.
- Совершенствовать навык выполнения упражнений на фитболе.

#### 4. Календарный учебный график

Дата начала учебного года	Дата окончания учебного года	Количество учебных недель	Продолжительность каникул	Сроки контрольных процедур
04.10.2024	23.05.2025	31	-	-фотоотчет на странице кружка «Задорный фитбол» на официальном сайте Учреждения ежеквартально -фотоотчет за год и презентация на родительском собрании, педагогическом совете. (апрель-май) -открытые занятия (май)

#### Содержание упражнений старшей группы.

Месяцы	Основные задачи	Рекомендуемые упражнения
Октябрь Ноябрь	Научить выполнению комплекса ОРУ с использованием фитбола в едином для всей группы темпе.	-«Ноги выше» и.п.: лежа на животе на фитболе, ноги полусогнуты в стартовом положении на полу. Согнуть руки в локтях, ладонями вперед («крылышки»). Голову не поднимать; - и.п.: лежа на животе на фитболе, руки на полу, ноги в стартовом положении. Поочередно поднимать ноги до горизонтали, руки должны быть согнуты, плечи



		<p>— над кистями;</p> <p>- и.п.: то же. Поднимать поочередно ноги, сгибая в коленях;</p> <p>- и.п.: лежа на спине на полу, прямые ноги на фитболе. Выполнять поочередно махи прямой ногой вверх;</p> <p>- и.п.: лежа на спине, на полу, руки вдоль туловища, ноги стопами опираются на фитбол. Поочередные махи согнутой ногой;</p>
Декабрь Январь Февраль	Научить выполнению упражнений на растягивание с использованием фитбола.	<p>- «Покачиваемся» и.п.: стоя в упоре на одном колене боком к мячу, другая нога выпрямлена и опирается на мяч ступней. Выполнять медленные пружинистые покачивания;</p> <p>- то же упражнение выполнять, сгибая руки;</p> <p>- и.п.: стоя на одном колене спиной к фитболу, другое колено — на мяче, руки на полу. Выполнить несколько пружинистых движений назад;</p> <p>- «Перекат» и.п.: то же. При «накате» на фитбол правую руку поднять вверх;</p> <p>- и.п.: то же. Выполнять одновременно обе руки.</p>
Март Апрель Май	Научить выполнению упражнений в расслаблении мышц на фитболе - «Качаемся» и.п.: сидя на полу с согнутыми ногами боком к фитболу. Облокотиться на фитбол, придерживая руками, расслабить мышцы шеи, спины, положить голову на фитбол и в таком положении покачаться;	<p>«Качаемся» и.п.: сидя на полу с согнутыми ногами боком к фитболу. Облокотиться на фитбол, придерживая руками, расслабить мышцы шеи, спины, положить голову на фитбол и в таком положении покачаться;</p> <p>- и.п.: сидя на полу спиной к фитболу, придерживая его сзади руками. Расслабить мышцы шеи и спины, положить голову на фитбол и покачиваться влево-вправо.</p>

### 5. Планируемые результаты

Ребенок понимает о том, что здоровье можно укрепить с помощью фитболов.

Ребенок держит правильную осанку. Равновесие устойчивое

Ребенок устойчив к заболеваниям

Ребенок проявляет выносливость, ловкость, быстроту, гибкость.

Упражнения выполняет с хорошей амплитудой, выразительно. Проявляет элементы творчества в двигательной деятельности. Самостоятельно организует игры.

Высокий уровень.

Равновесие устойчивое. Упражнения выполняет с хорошей амплитудой, выразительно.

Проявляет элементы творчества в двигательной деятельности. Самостоятельно организует игры.

Средний уровень.

Равновесие сохраняет. Упражнения выполняет, проявляет интерес к новым упражнениям. Наблюдаются элементы творчества.

Низкий уровень.

Допускает ошибки в основных элементах упражнений. Слабо контролирует технику выполнения. Допускает нарушения в играх. Без усилия и интереса осваивает новые упражнения.

## **6. Комплекс организационно-педагогических условий**

Занятия организуются в физкультурном зале.

Материалы :

- фитбольные мячи по росту и возрасту детей
- магнитофон с дисками и записями музыкальных произведений

Форма контроля

-фотоотчет на официальном сайте Учреждения

ежеквартально

-фотоотчет за год и презентация на родительском собрании, педагогическом совете.(апрель-май)

-открытые занятия (апрель)

Для организации работы по программе необходимо создать следующие условия:

физкультурный зал,

приобрести футбол-мячи, магнитофон, аудиокассеты и диски.

разработать конспекты занятий, совместной деятельности;

составить график занятий совместной деятельности;

совместное с воспитателем проведение (для соблюдения техники безопасности)

## **7. Список используемой литературы:**

1. Крючек Е.С. Аэробика. Содержание и методика проведения оздоровительных занятий: Учебно-метод. пос. - М.: Терра-Спорт, Олимпия Пресс,2001. - 64 с.
2. Кудра Т.А. Аэробика и здоровый образ жизни: Учеб. пос.-Владивосток: МГУ им. адмирала Г.И. Невельского, 2001.- 120 с.
3. Овчинникова Т.С., Потапчук А.А. Двигательный игротренинг для дошкольников. - СПб.: Речь, 2002.- 176 с.
4. Попова Е.Г. Общеразвивающие упражнения в гимнастике. - М.: Терра-Спорт, 2000.- 72 с
5. Теория и методика физического воспитания /Под общ. ред. Л.П. Матвеева и А.Д. Новикова. - М.: ФиС, 1976.Т. 1, с. 85.