

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ  
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ КАВКАЗСКИЙ РАЙОН

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ЦЕНТР РАЗВИТИЯ РЕБЕНКА ДЕТСКИЙ САД № 21  
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
КАВКАЗСКИЙ РАЙОН

Принята на заседании  
педагогического совета  
от « 30 » августа 2024г.  
Протокол № 1



Утверждаю:  
Заведующий МБДОУ ЦРР - д/с № 21  
Лясковская Е.Н.  
от «30» августа 2024 г.  
Приказ № 117 П

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ**

**«Фитбол-гимнастика»**

Уровень программы: базовый

Срок реализации программы: 1 года

Возрастная категория: от 5 до 7 лет

Форма обучения: очная

Вид программы: модифицированная

Программа реализуется: на внебюджетной основе

ИД-номер Программы в Навигаторе: 13157

Педагог дополнительного образования:  
*Довгаль Кристина Александровна*  
инструктор Ф.К.

п.им.М.Горького, 2024г.

## ПАСПОРТ

### дополнительной общеразвивающей общеобразовательной программы «Фитбол-гимнастика» физкультурно-спортивной направленности

Наименование муниципалитета	муниципальное образование Кавказский район
Наименование организации, ФИО руководителя, контактные данные	муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение центр развития ребенка детский сад № 21 муниципального образования Кавказский район (МБДОУ ЦРР д/с № 21), заведующий Лясковская Елена Николаевна, тел.+78619354475 <a href="http://21.kropds.ru">http://21.kropds.ru</a> <a href="mailto:mdou.21@mail.ru">mdou.21@mail.ru</a>
ID-номер программы в АИС «Навигатор»	<b>13157</b>
Полное наименование программы	Дополнительная физкультурно-спортивная общеразвивающая программа «Фитбол-гимнастика»
Механизм финансирования (ПФДО, муниципальное задание, внебюджет)	Программа реализуется на внебюджетной основе
ФИО автора (составителя) программы	Довгаль Кристина Александровна
Краткое описание программы	Упражнения на больших упругих мячах
Форма обучения	очная
Уровень содержания	ознакомительный
Продолжительность освоения (объём)	36 часа
Возрастная категория	5-7 лет
Цель программы	Развивать физические качества и укреплять здоровье детей используя методики комплексного воздействия упражнений фитбол– гимнастики.
Задачи программы	<b>Предметные:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Обучение <b>основным</b> двигательным действиям;</li><li>• Развитие и совершенствование координации движений и равновесия;</li><li>• Укрепление мышечного корсета, создание навыка правильной осанки;</li><li>• Улучшения функционирования сердечно-</li></ul>

	<p>сосудистой и дыхательной систем;          Нормализация работы нервной системы,          стимуляция нервно-психического развития.</p> <p><b>Метопредметные:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Формирование навыка правильной осанки</li> <li>• Увеличение амплитуды движений в суставах и позвоночнике</li> <li>• Укрепление крупных и мелких мышечных групп туловища и конечностей</li> <li>• Расширение функциональных возможностей сердечно-сосудистой системы</li> <li>• Повышение активности сенсорных систем</li> <li>• Тренировка вестибулярного аппарата             <ul style="list-style-type: none"> <li>• Нормализация психоэмоционального состояния</li> </ul> </li> </ul> <p><b>Личностные:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Обучение двигательным действиям с мячом;</li> <li>• Развитие физических качеств: силы, ловкости, быстроты, гибкости, выносливости, координации и функции равновесия;</li> <li>• Совершенствование двигательных умений, расширение их объема и содержания</li> </ul>
<p>Ожидаемые результаты</p>	<p><b>Предметные</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• разучат упражнения на силу, гибкость;</li> <li>• расширят знания о фитбол-аэробике;</li> <li>• познакомятся с основными танцевальными шагами;</li> <li>• познакомятся с основными шагами аэробики;</li> <li>• научатся самостоятельно проводить разминку</li> </ul> <p><b>Метопредметные</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• будут лучше координировать движения своего тела;</li> <li>• смогут правильно повторять показанные движения;</li> <li>• смогут двигаться в соответствии с музыкальным ритмом;</li> <li>• смогут двигаться под музыку самостоятельно (импровизировать).</li> </ul> <p><b>Личностные</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• смогут проявлять чувства товарищества, взаимопомощи и трудолюбия;</li> <li>• научатся строить отношения в коллективе;</li> <li>• проявят устойчивый интерес к занятиям фитбол-гимнастикой;</li> <li>• получат навыки культуры общения в</li> </ul>

	совместной деятельности учащихся и педагога.
Особые условия (доступность для детей с ОВЗ)	Программа предусматривает обучение детей с ограниченными возможностями здоровья
Возможность реализации в сетевой форме	Возможна реализация программы в форме сетевого взаимодействия
Материально-техническая база	<ul style="list-style-type: none"> <li>– помещение, приспособленное для занятий фитбол-гимнастикой: шкафы для хранения материалов и инвентаря;</li> <li>– материалы и инструменты: необходимые для реализации программы: фитбол-мячи, флажки ,гимнастические палки ,обручи, скамейки гимнастические мячи средние, музыкальный центр ,диски с записями для НОД</li> </ul>

## Содержание

Введение

**1 Раздел «Комплекс основных характеристик образования: объем, содержание, планируемые результаты.»**

1.1. Пояснительная записка

1.2. Содержание программы

1.3. Планируемые результаты освоения Программы

**Раздел 2«Комплекс организационно-педагогических условий, включающих формы аттестации»**

2.1.Раздел программы воспитания

2.2Календарный учебный график

2.3 Условия реализации программы

2.4. Формы аттестации

2.5. Оценочный материал

Список литературы

Приложение 1

## Введение

Охрана и укрепление здоровья, совершенствование функций организма ребенка и его полноценное физическое развитие являются неотъемлемой частью педагогической работы в дошкольных учреждениях. За последнее время число здоровых детей уменьшилось в пять раз и составляет 10% от общего количества. В связи с этим одним из путей в решении проблем оздоровления детей и профилактики различных заболеваний являются занятия фитболгимнастикой.

Данная общеобразовательная программа разработана на основе нормативных документов:

1. Указ президента Российской Федерации от 07.05.2018г. №204 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года».
2. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
3. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 года № 996-р «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года».
4. Национальный проект «Образование» (2019-2024).
5. Федеральный проект «Успех каждого ребёнка» (2019-2024).
6. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года.
7. Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
8. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 5 мая 2018 г. № 298н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».
9. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 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».
10. Письмо Министерства образования и науки РФ от 18 ноября 2015 года № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ».
11. Методические рекомендации по формированию механизмов обновления содержания, методов и технологий обучения в системе дополнительного образования детей, направленных на повышение качества дополнительного образования детей, в том числе включение компонентов, обеспечивающих формирование функциональной грамотности и компетентностей, связанных с эмоциональным, физическим, интеллектуальным, духовным развитием человека, значимых для вхождения Российской Федерации в число десяти ведущих

стран мира по качеству общего образования, для реализации приоритетных направлений научно-технологического и культурного развития страны, письмо Минпросвещения России от 29 сентября 2023 г. №АБ-3935/06.

12. Рекомендации по реализации внеурочной деятельности, программы воспитания и социализации дополнительных общеобразовательных программ с применением дистанционных образовательных технологий, письмо Минпросвещения России от 7 мая 2020 г. №ВБ-97/04.
13. Проектирование и экспериментирование дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ: требования и возможность вариативности: учебно-методическое пособие /И.А.Рыбалева.-Краснодар:Просвещение-Юг,2019г.
14. Устав муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения центр развития ребенка детский сад № 21п.им.М.Горького муниципального образования Кавказский район.

## **Раздел 1. «Комплекс основных характеристик образования: объем, содержание, планируемые результаты.»**

### **1.1. Пояснительная записка**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Фитбол-гимнастика» имеет **физкультурно-спортивную направленность**, которая обладает целым рядом уникальных возможностей для работы по улучшению физического развития, физической подготовленности детей дошкольного возраста, развитию ловкости, координации, глазомера, согласованности движений, воспитанию морально-волевых качеств.

**Новизна** программы заключается в том, что это практически единственный вид аэробики, где в выполнение физических упражнений включаются совместно двигательный, вестибулярный, зрительный и тактильный анализаторы, что в геометрической прогрессии усиливает положительный эффект от занятий на фитболах. Мяч по своим свойствам многофункционален и поэтому может использоваться в комплексах упражнений фитбол-аэробики как предмет, снаряд или опора. Комплексы упражнений на мячах в зависимости от поставленных частных задач и подбора средств могут иметь различную направленность:

- для укрепления мышц рук и плечевого пояса;
- для укрепления мышц брюшного пресса;

- для укрепления мышц спины и таза;
- для укрепления мышц ног и свода стопы;
- для увеличения гибкости и подвижности в суставах;
- для развития функции равновесия и вестибулярного аппарата;
- для формирования осанки;
- для развития ловкости и координации движений;
- для развития танцевальности и музыкальности;
- для расслабления и релаксации как средств профилактики различных заболеваний (опорно-двигательного аппарата, внутренних органов).

**Актуальность** дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы обуславливается тем, что её разработка связана с модернизацией дошкольного образования, которая осуществляется в рамках Приоритетного национального проекта «Образование». Совершенствование работы на всех ступенях образования с целью сохранения и укрепления здоровья детей является одним из основных направлений. К нему относятся и упражнения с применением физкультурного оборудования и инвентаря нового поколения, в том числе и с большими гимнастическими мячами – фитболами. Внедрение программы «Фитбол-гимнастика» способствует совершенствованию и повышению качества реализации основной образовательной программы дошкольного образования, укреплению здоровья воспитанников. Занятия на таких мячах уникальны по своему воздействию на организм занимающихся, ориентированы на физическое развитие детей, где одновременно включаются двигательный, вестибулярный, зрительный и тактильный аппарат, что в дальнейшем усиливает положительный эффект от занятий.

**1.4. Педагогическая целесообразность** Методики, приемы и технологии, используемые в процессе реализации Программы, подобраны из числа адаптированных к особенностям физиологии и психологии дошкольников. Образовательную деятельность предполагается осуществлять средствами игры, являющейся основной формой работы с детьми дошкольного возраста и ведущим видом деятельности, на основе ненасильственного физического воспитания. Роль педагога заключается в создании игровой ситуации и



организации игровой предметно-пространственной среды. Педагогическая технология опирается на принцип активности воспитанников, характеризуемый высоким уровнем мотивации, наличием творческой и эмоциональной составляющих. Педагогически значимым итогом освоения программы является содействие всестороннему, гармоничному развитию детей старшего дошкольного возраста.

**Отличительная особенность** Отличительной особенностью программы является комплексность подхода при реализации учебно-воспитательных задач. Занятия по программе позволяют проявить творческие способности детей. В программе использованы игровые методики для занятий фитболгимнастикой, что способствует более быстрому запоминанию движений и помогает решить проблему концентрации внимания у дошкольников. Цель каждого занятия - не получение максимальных результатов, а развитие двигательного потенциала ребенка, его возможностей без ущерба для здоровья. В ходе занятия учащиеся выполняют комплексы гимнастики, игровые упражнения, способствующие укреплению мышечного корсета, развитию двигательных способностей, играют в подвижные игры, эстафеты. В содержание каждого занятия включена дыхательная гимнастика, упражнения на расслабление.

**Адресат программы** Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа стартового уровня «Фитбол-гимнастика» рассчитана на работу с дошкольниками в возрасте 5-7 лет. В процессе физкультурно-спортивной деятельности у детей дошкольного возраста совершенствуются координация движения, осанка, и творческие способности. Двигаясь, ребенок формирует и развивает у себя определенные способности: ориентирование в пространстве, согласование движений с музыкой, чувство ритма. Систематическое овладение всеми необходимыми средствами и способами физической деятельности обеспечивает детям радость творчества и их всестороннее развитие: физическое, эстетическое, интеллектуальное, нравственное – и позволяет заниматься в дальнейшем физической культурой на более высоком уровне. Количество детей в группе: 12 человек

**Уровень освоения программы:** ознакомительный

**Объем реализации программы-** 36 часа.

**Сроки реализации программы:** 1 год

**Форма обучения-** очная

**Режим занятий-** 1 раз в неделю по 25 минут.

**Особенности организации образовательного процесса** – количество детей в группе 10-12 человек. Длительность занятия 25 мин .1раз в неделю, программа рассчитана на 1 год обучения в объёме – 36 часа.

**Состав группы-** постоянный

**Форма организации занятий**

- групповая;

- индивидуально–групповая;

Технология программы предусматривает проведение занятий по группам (10-12 человек), индивидуальные занятия

**Виды занятий:** организационный момент; постановка цели; показ с объяснением; динамическая пауза; напоминание правил по технике безопасности; практическая деятельность детей; помощь со стороны взрослого и детей тем, кто затрудняется; анализ и самооценка деятельности детьми.

**Цель программы**

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

**Задачи программы.**

**Предметные:**

- Обучение **основным** двигательным действиям;
- Развитие и совершенствование координации движений и равновесия;
- Укрепление мышечного корсета, создание навыка правильной осанки;
- Улучшения функционирования сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- Нормализация работы нервной системы, стимуляция нервно-психического развития.

**Метопредметные:**

- Формирование навыка правильной осанки
- Увеличение амплитуды движений в суставах и позвоночнике
- Укрепление крупных и мелких мышечных групп туловища и конечностей

- Расширение функциональных возможностей сердечно-сосудистой системы
- Повышение активности сенсорных систем
- Тренировка вестибулярного аппарата
  - Нормализация психоэмоционального состояния

**Личностные:**

- Обучение двигательным действиям с мячом;
- Развитие физических качеств: силы, ловкости, быстроты, гибкости, выносливости, координации и функции равновесия;
- Совершенствование двигательных умений, расширение их объема и содержания

## 1.2.Содержание программы

### Учебный план 1 год обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Путешествие в удивительный мир футбола	7	1	6	наблюдение, игра, контрольное задание
2	Упражнения для укрепления мышц спины	6	2	4	текущий контроль
3	Упражнения для укрепления мышц плечевого пояса и рук	4	2	3	текущий контроль
4	Разучивание упражнений, способствующих расслаблению позвоночника.	5	1	4	текущий контроль контрольное задание
5	Обучение упражнениям на растягивание с использованием футболов	5	1	3	текущий контроль
6	Разучивание танцевальных комплексов на мячах	9	2	7	текущий контроль
	<b>Итого:</b>	<b>36</b>	<b>9</b>	<b>27</b>	

### Содержание учебного плана

## **1. Тема: Путешествие в удивительный мир футбола.**

**Теория:** Введение в программу. Правильная посадка на мяче. Упражнения на развитие ловкости, гибкости, координации движений. Базовое положение при выполнении упражнений в партере (сидя, лежа, в приседе). Приёмы само страховки. Сохранение правильной осанки при выполнении упражнений для рук и ног в сочетании с покачиваниями на футболе.

**Практика:** Знакомство детей с футболом. Выполнение комплекса упражнений: «Догони мяч», «Антошка». Разминка. ОРУ сидя на футболах.

## **2. Тема: Упражнения для укрепления мышц спины**

**Теория:** Достижения конечного результата, качественное выполнение движений. Покачивание на футболе в среднем темпе выполняя движения руками: в стороны, вверх, вперед, вниз; выполнять прямыми руками круговое вращение, фиксирование заданной позы и прочность её фиксации.

**Практика:** Выполнение комплекса упражнений: сидя на футболах, «Ножницы», «Муравьишки», «Мы акробаты»

## **3. Тема: Упражнения для укрепления мышц плечевого пояса и рук**

**Теория:** Координировать работу рук и ног во время ходьбы, выполняя движения в соответствии с текстом.

**Практика:** Выполнение комплекса упражнений («кошечка злая») — прогнуться в спине («кошечка добрая»). «Котята», «Пингвинчики».

## **4. Тема: Разучивание упражнений, способствующих расслаблению позвоночника**

**Теория:** Правильная посадка, профилактика плоскостопия. Ходьба и бег, не обгоняя друг друга не наталкиваясь друг на друга. Выполнение упражнений согласно тексту, соблюдая ритм.

**Практика:** Выполнение комплекса упражнений «Лягушка-попрыгушка», «Весёлые зайчата», «Аэробика».

## **5. Тема: Обучение упражнениям на растяжку с использованием футбола**

**Теория:** Правильная посадка, чувство равновесия и координация движений.

**Практика:** Комплекс упражнений на растяжку «Ванька-Встанька», «Звёздочки»

## **6. Тема: Разучивание танцевальных комплексов на мячах**

**Теория:** Подвижность и музыкальность, совершенствование чувства ритма.

**Практика:** Комплекс упражнений согласованные с движением и музыкой, «Весёлые фитболы», «Мы маленькие звёзды».

### **1.3. Планируемые результаты : предметные, метапредметные и личностные**

#### **Предметные**

- разучат упражнения на силу, гибкость;
- расширят знания о фитбол-аэробике;
- познакомятся с основными танцевальными шагами;
- познакомятся с основными шагами аэробики;
- научатся самостоятельно проводить разминку

#### **Метапредметные**

- будут лучше координировать движения своего тела;
- смогут правильно повторять показанные движения;
- смогут двигаться в соответствии с музыкальным ритмом;
- смогут двигаться под музыку самостоятельно (импровизировать).

#### **Личностные**

- смогут проявлять чувства товарищества, взаимопомощи и трудолюбия;
- научатся строить отношения в коллективе;
- проявят устойчивый интерес к занятиям фитбол-гимнастикой; получают навыки культуры общения в совместной деятельности учащихся и педагога.

## **Раздел 2. «Комплекс организационно-педагогических условий, включающих формы аттестации»**

### **2.1. Раздел программы «Воспитание»**

**Цель:** развитие физических качеств и укрепление здоровья детей дошкольного возраста посредством комплексного воздействия фитбол-гимнастики.

**Задачи воспитания:**

- воспитывать интерес и потребность в физических упражнениях и играх;
- воспитывать умение эмоционального самовыражения, раскрепощённости и творчества в движениях;
- содействовать формированию коммуникативных умений (лидерства, инициативы, чувства товарищества, взаимопомощи);
- способствовать развитию воображения, мышления, познавательной активности;
- способствовать развитию интереса и потребности к занятиям физическими упражнениями.

**Формы и методы воспитания**

Для решения поставленных задач используются следующие методы:

**Словесные** – объяснения упражнений, указания, похвала, команда, рассказ, беседа, литературные (разучивание, проговаривание стихов, пропевание песен при выполнении движений).

**Наглядные** – показ, имитация, участие инструктора по физической культуре

- воспитателя в играх и упражнениях, звуковые и зрительные ориентиры.

**Практические** – **упражнения.** Конкретные задания, игровые приемы,

**Применение необычных исходных положений**, быстрая смена различных положений (сесть, лечь, встать).

**Изменение скорости или темпа движений**, введение разных ритмических сочетаний, различной последовательности элементов.

**Смена способов выполнения упражнений.**

Использование в упражнениях предметов различной формы, массы, объема, фактуры содействует развитию умения распределять движения в пространстве и во времени, сочетать их с движениями тела, требующими разносторонней координации и тонких мышечных ощущений.

**Формы работы:**

- просмотр презентаций, видеофильмов;
- разгадывание загадок;
- дидактические и подвижные игры;
- праздники, досуги, развлечения;
- выступления для родителей.

**Виды деятельности детей:**

- коммуникативная;
- игровая;
- двигательная;
- музыкально-художественная.

Процесс физкультурно-оздоровительной совместной работы с семьей включает:

1. Ознакомление родителей с содержанием физкультурно-оздоровительной работы в, направленной на физическое, психическое и социальное развитие ребенка.

2. Результаты диагностики состояния здоровья ребенка и его психомоторного развития доводятся до сведения каждого родителя. Отмечаются сильные и слабые стороны развития, намечаются пути оказания помощи в укреплении здоровья, физического развития и дальнейшего его совершенствования. К разговору с родителями привлекаются медицинские работники детского сада.

3. Обучение родителей конкретным приемам и методам оздоровления (содержание общеразвивающих упражнений с использованием фитболов, дыхательная гимнастика, самомассаж и т.д.).

4. Ознакомление родителей с профилактическими мероприятиями, обучение отдельным нетрадиционным методам оздоровления детского организма. В педагогическом взаимодействии с родителями используются разнообразные формы работы по укреплению и сохранению здоровья детей и повышению их физических качеств:

- информация для родителей на стендах, папках-передвижках, консультации;
- инструктивно-методические занятия по профилактике нарушений осанки, деформации стопы;
- семинары-практикумы;
- «открытые дни» для родителей с просмотром разнообразных занятий в физкультурном зале;
- физкультурные досуги и праздники с участием родителей;
- демонстрация видеofilьмов о работе, проводимой по коррекции осанки и нарушению плоскостопия, укреплению организма детей

## Календарный план воспитательной работы

<b>№ п/п</b>	<b>Раздел</b>	<b>Мероприятие, форма проведения</b>	<b>Сроки проведения</b>	<b>Объем, час/мин</b>
1. 2.	День здоровья Зимняя олимпиада	Веселые старты спортивное развлечение	01-12 ноябрь 15 января	1 час 1 час
3.	Наша армия сильна!	спортивное развлечение	22 февраля	1 час
4.	А ну ка, девочки	спортивный праздник	7 марта	1 час
5.	Веселые старты	спортивное развлечение	8 мая	1 час



## 2.2 Календарный учебный график

№/п	Календарные даты		Тема занятия	Кол-во часов	Время проведения занятий	Форма занятий	Место проведения занятий	Форма контроля
	Планир.	Факт.						
1			«Что такое правильная осанка» (обучающее)	1	15:15	Показ педагога, вопросы, выполнение заданий, помощь воспитателя	Спортивный зал	Наблюдение, игра, упражнение
2			«Льдинки, ветер и мороз»	1	15:15	Показ педагога, вопросы, выполнение заданий, помощь воспитателя	Спортивный зал	Наблюдение, игра, упражнение
3			«Береги свое здоровье»	1	15:15	Показ педагога, вопросы, выполнение заданий, помощь воспитателя	Спортивный зал	Наблюдение, игра, упражнение
4			«Путешествие в страну Спорта и Здоровья»	1	15:15	Показ педагога, вопросы, выполнение заданий, помощь воспитателя	Спортивный зал	Наблюдение, игра, упражнение
5			«Почему мы двигаемся?» (познавательное) Дать понятие об опорно-двигательной	1	15:15	Рассматривание картинки. Объяснение, показ, индивидуальная помощь.	Спортивный зал	Наблюдение, игра, упражнение

		<i>системе.</i>					
<b>6</b>		<i>«Веселые матрешки»</i>	1	15:15	Показ педагога, вопросы, выполнение заданий, помощь воспитателя.	Спортивный зал	Наблюдение, игра, упражнение
<b>7</b>		<i>«По ниточке»</i>	1	15:15	Объяснение, помощь воспитателя, показ, напоминание.	Спортивный зал	Наблюдение, игра, упражнение
<b>8</b>		<i>«Ловкие зверята»</i>	1	15:15	Показ педагога, вопросы, выполнение заданий, помощь воспитателя.	Спортивный зал	Наблюдение, игра, упражнение
<b>9</b>		<i>«Зарядка для хвоста»</i>	1	15:15	Объяснение, помощь воспитателя, показ, напоминание.	Спортивный зал	Наблюдение, игра, упражнение
<b>10</b>		<i>«Вот так ножки»</i>	1	15:15	Показ педагога, вопросы, выполнение заданий, помощь воспитателя.	Спортивный зал	Наблюдение, игра, упражнение
<b>11</b>		<i>«Ребята и зверята»</i>	1	15:15	Объяснение, помощь воспитателя, показ, напоминание.	Спортивный зал	Наблюдение, игра, упражнение
<b>12</b>		<i>«Пойдем в поход»</i>	1	15:15	Показ педагога, вопросы, выполнение заданий, помощь воспитателя.	Спортивный зал	Наблюдение, игра, упражнение
<b>13</b>		<i>«Веселые танцоры»</i>	1	15:15	Объяснение, помощь воспитателя, показ, напоминание.	Спортивный зал	Наблюдение, игра, упражнение
<b>14</b>		<i>Сюжетное занятие «На птичьем дворе»</i>	1	15:15	Показ педагога, вопросы, выполнение заданий, помощь воспитателя.	Спортивный зал	Наблюдение, игра, упражнение

15		«На птичьем дворе»	1	15:15	Объяснение, помощь воспитателя, показ, напоминание.	Спортивный зал	Наблюдение, игра, упражнение
16		«Ровная спинка»	1	15:15	Показ педагога, вопросы, выполнение заданий, помощь воспитателя.	Спортивный зал	Наблюдение, игра, упражнение
17		«Дышим правильно»	1	15:15	Объяснение, помощь воспитателя, показ, напоминание, поощрение..	Спортивный зал	Наблюдение, игра, упражнение
18		«В гостях у сказочных героев»	1	15:15	Показ педагога, вопросы, выполнение заданий, помощь воспитателя.	Спортивный зал	Наблюдение, игра, упражнение
19		«В стране здоровья»	1	15:15	Объяснение, помощь воспитателя, показ, напоминание.	Спортивный зал	Наблюдение, игра, упражнение
20		«Закрепление правильной осанки»	1	15:15	Показ педагога, вопросы, выполнение заданий, помощь воспитателя.	Спортивный зал	Наблюдение, игра, упражнение
21		«Игрушки»	1	15:15	Объяснение, помощь воспитателя, показ, напоминание.	Спортивный зал	Наблюдение, игра, упражнение
22		«Продолжаем танцевать»	1	15:15	Показ педагога, вопросы, выполнение заданий, помощь воспитателя.	Спортивный зал	Наблюдение, игра, упражнение
23		«Любопытная мартышка»	1	15:15	Объяснение, помощь воспитателя, показ, напоминание.	Спортивный зал	Наблюдение, игра, упражнение
24		«Палочка-	1		Показ педагога, вопросы,	Спортивный	Наблюдение, игра,

		<i>выручалочка»</i>		15:15	выполнение заданий, помощь воспитателя.	зал	упражнение
25		<i>«Движение и здоровье»</i>	1	15:15	Объяснение, помощь воспитателя, показ, напоминание.	Спортивный зал	Наблюдение, игра, упражнение
26		<i>«Делаем дружно!»</i>	1	15:15	Показ педагога, вопросы, выполнение заданий, помощь воспитателя.		Наблюдение, игра, упражнение
27		<i>«Помоги другу»</i>	1	15:15	Объяснение, помощь воспитателя, показ, напоминание.	Спортивный зал	Наблюдение, игра, упражнение
28		<i>«Веселые мячики»</i>	1	15:15	Показ педагога, вопросы, выполнение заданий, помощь воспитателя.	Спортивный зал	Наблюдение, игра, упражнение
29		<i>«Вот какие ловкие»</i>	1	15:15	Объяснение, помощь воспитателя, показ, напоминание.	Спортивный зал	Наблюдение, игра, упражнение
30		<i>«Спортивная карусель»</i>	1	15:15	Показ педагога, вопросы, выполнение заданий, помощь воспитателя.	Спортивный зал	Наблюдение, игра, упражнение
31		<i>«Веселые ребята»</i>	1	15:15	Объяснение, помощь воспитателя, показ, напоминание.	Спортивный зал	Наблюдение, игра, упражнение
32		<i>«Путешествие в страну Спорта и Здоровья»</i>	1	15:15	Показ педагога, вопросы, выполнение заданий, помощь воспитателя.	Спортивный зал	Наблюдение, игра, упражнение
33		<i>«Веселые мячики»</i>	1	15:15	Объяснение, помощь воспитателя, показ,	Спортивный зал	Наблюдение, игра,

					напоминание.		упражнение
34		<i>«В гостях у морского царя Нептуна»</i>	1	15:15	Показ педагога, вопросы, выполнение заданий, помощь воспитателя.	Спортивный зал	Наблюдение, игра, упражнение
35		<i>«Цветочная страна»</i>	1	15:15	Рассматривание картинки. Объяснение, показ, индивидуальная помощь. Музыкальное сопровождение.	Спортивный зал	Наблюдение, игра, упражнение
36		<i>«Лето»</i>	1	15:15	Объяснение, показ, индивидуальная помощь. Музыкальное сопровождение.	Спортивный зал	Наблюдение, игра, упражнение

### **2.3.Условия реализации программы**

Материально-техническое обеспечение:

*Оборудованный спортзал:* ноутбук – 1.

1. Оборудование: фитбол большой - 1; фитболы (диаметр 45 см.)-14, спортивная форма, гимнастические коврики или ковровое покрытие;
2. Гимнастические скамейки; мячи малого и среднего размера; султанчики; барабанные палочки; гимнастические палки; обручи по числу детей в группе и т.д.; разноцветные ленты; флажки; массажные дорожки;

#### **Учебно-методическое и информационное обеспечение:**

- конспекты ОД по программе;
- флешнакопители с видео- и фотоматериалами по темам кружка;
- картотека пальчиковой гимнастики;
- картотека дыхательной гимнастики;
- методические рекомендации по проведению ОД по фитбол-гимнастике;
- методические рекомендации по обучению упражнениям по фитболгимнастике;
- подборка игр с фитболами;
- тематические папки-раскладушки;
- методика проведения диагностики.

### **2.4Формы аттестации**

Для отслеживания результативности образовательной деятельности по программе проводятся:

*Входной контроль* – оценка исходного уровня знаний на начало обучения, проводится в форме педагогического наблюдения.

*Текущий контроль* – осуществляется в конце каждого занятия для выявления уровня освоения материала в форме игры, наблюдений, выполнения контрольного задания.

*Промежуточная аттестация* – осуществляется по итогам полугодия, задачами является определение изменения в уровне развития физических способностей за данный период обучения. В ходе контроля оценивается: правильность исполнения; активность; знание теоретической и практической части; творческий подход. Формой контроля является диагностика выполнения упражнений (контрольного задания).

*Итоговый контроль* – оценка уровня достижений по завершению программы с целью определения изменения уровня развития детей, их творческих способностей, проводится в форме итоговых соревнований.

Для отслеживания результатов освоения программы используются следующие формы контроля:

### **2.5.Форма аттестации**

**Текущий контроль** - осуществляется в конце каждого занятия для выявления уровня освоения материала в форме игры, наблюдений, упражнений.

**Промежуточный контроль** - осуществляется по итогам года, задачами является определение изменения в уровне развития физических способностей за данный период обучения. В ходе контроля оценивается: правильность исполнения; активность; знание теоретической и практической части; творческий подход. Формой контроля является диагностика выполнения упражнений.

**Формами отслеживания и фиксации образовательных результатов** по программе при проведении **текущего контроля** универсальных учебных действий являются:

- журнал посещаемости творческого объединения «Фитбол-гимнастика»;
- участие обучающихся в мероприятиях учреждения;
- отзывы родителей о работе творческого объединения.

### **2.6.Оценочные материалы**

При оценивании учебных достижений учащихся по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе стартового уровня

«Фитбол-гимнастика» используют «Диагностика физического развития движений» (методика Н.О. Озерецкого, Н.И. Гуревич.);

При оценке качества реализации программы применяются следующие критерии:

1. Качество знаний, умения, навыки.
2. Особенности мотивации к занятиям.
3. Творческая активность.
4. Спортивно-физическая настроенность.
5. Достижения.

Оценочные материалы программы разработаны с учетом требований к стартовому уровню освоения учебного материала и предусматривают отслеживание уровня начальных навыков овладения физической деятельностью.

#### **Методическое обеспечение программы**

Обучение по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе стартового уровня «Фитбол-гимнастика» основано на следующих **принципах**:

**-гуманизации образования** (необходимость бережного отношения к каждому ребенку как личности);

**-от простого - к сложному** (взаимосвязь и взаимообусловленность всех компонентов программы);

**-единства индивидуального и коллективного** (развитие индивидуальных черт и способностей личности в процессе коллективной деятельности, обеспечивающий слияние в одно целое различных индивидуальностей с полным сохранением свободы личности в процессе коллективных занятий);

**-творческого самовыражения** (реализация потребностей ребенка в самовыражении);

**-психологической комфортности** (создание на занятии доброжелательной атмосферы);

**-индивидуальности** (выбор способов, приемов, темпа обучения с учетом различия детей, уровнем их физических способностей);



-**наглядности** (достижение задач при помощи иллюстраций, электронных презентаций, видеозаписей фитбол-гимнастики);

-**дифференцированного подхода** (использование различных методов и приемов обучения, разных упражнений с учетом возраста, физического развития детей);

-**доступности и посильности** (подача учебного материала соответственно развитию физических способностей и возрастным особенностям учащихся).

При реализации программы используются следующие **методы обучения**:

-**игровой метод**. Основным методом обучения фитбол-гимнастики детей дошкольного возраста является *игра*, так как игра – это основная деятельность, естественное состояние детей дошкольного возраста. Каждая игра имеет в своей основе определенную цель, какое-либо задание. В процессе игры дети знакомятся с окружающей жизнью, уточняют и осмысливают свои представления о мире.

-**метод аналогий**. В программе обучения широко используется метод аналогий с животным и растительным миром (образ, поза, двигательная имитация), где педагог-режиссер, используя игровую атрибутику, образ, активизирует работу правого полушария головного мозга ребенка, его пространственно-образное мышление, способствуя высвобождению скрытых творческих возможностей подсознания.

-**словесный метод**. Это беседа о физкультуре, спорте, здоровье, объяснение методики исполнения движений, оценка.

-**практический метод** заключается в многократном выполнении конкретного физического движения.

-**наглядный метод** – выразительный показ движений под счет, с музыкой. Показ детям видеофрагментов фитбол-гимнастики.

-**репродуктивный** (воспроизводящий);

-**проблемно-поисковый** (индивидуальный или коллективный способ решения проблемы, поставленной перед учащимися);

-**творческий**.

При реализации программы используются следующие **методы воспитания**

-**упражнение** (отработка и закрепление полученных компетенций);

-**мотивация** (создание желания заниматься определенным видом деятельности);

-**стимулирование** (создание ситуации успеха).

Основными формами образовательного процесса являются беседы, практические занятия и игры. На всех этапах освоения программы используется индивидуальная, парная и коллективная формы организации процесса обучения.

Для достижения цели и задач программы предусматриваются **педагогические технологии** разноуровневого, развивающего, личностно-ориентированного, индивидуального, группового обучения, коллективной творческой деятельности. Данные технологии учитывают интересы, индивидуальные возрастные и психологические особенности каждого учащегося, уровень стартовых образовательных компетенций.

## Список литературы

### Для педагога:

1. Клубкова Е.Ю. Фитбол-гимнастика в оздоровлении организма. –СПб., 2001.
2. [Крючек Е.С.Аэробика. Содержание и методика проведения оздоровительных занятий](#): Учебно-метод. пос. - М.: Терра-Спорт, Олимпия Пресс,2001. - 64 с.
3. [Кудра Т.А.Аэробика и здоровый образ жизни](#): Учеб. пос.-Владивосток: МГУ им. адмирала Г.И. Невельского, 2001.- 120 с.
4. [Овчинникова Т.С., Потапчук А.А.Двигательный игротренинг для дошкольников](#). - СПб.: Речь, 2002.- 176 с.
5. [Попова Е.Г.Общеразвивающие упражнения в гимнастике](#). - М.: Терра-Спорт, 2000. - 72 с.
6. Потапчук А.А. Лечебные игры и упражнения для детей. С.-П. 2007.
7. [Теория и методика физического воспитания](#) /Под общ.ред. Л.П. Матвеева и А.Д. Новикова. - М.: ФиС, 1976.Т. 1, с. 85.
8. Фирилёва Ж.Е., Сайкина Е.Г. Фитнес-данс. С.-П. 2007.
9. Шилкова И.К., Большев А.С. Здоровьеформирующее физическое развитие. М. 2001.
10. М. Ю. Картушина «Зеленый огонек здоровья».

### Для учащихся и родителей:

Иллюстративный материал.

Э. Я. Степаненкова «Сборник подвижных игр».

Н.М. Соломенникова, Т. Н. Машина «Формирование двигательной сферы у детей 3 – 7 лет. Фитбол – гимнастика».

Интернет – ресурсы:

1. <http://doshkolnik.ru/>
2. <http://www.neboleem.net/fitbol.php>
3. <https://azbyka.ru/deti/fitbol-gimnastika>

## **Диагностика эффективности занятий фитбол-гимнастикой.**

По методике Н.О. Озерецкого, Н.И. Гуревич.

### **Оценка эффективности занятий фитбол – гимнастикой.**

Диагностика проводится 2 раза в год на общих групповых занятиях, а при необходимости на индивидуальных (если ребенок скромный, стеснительный, не уверенный в себе)

Для оценки эффективности оздоровительного курса занятий необходимо составить карту индивидуального психомоторного развития ребенка и групповой динамики проведенных оздоровительных мероприятий.

Для того чтобы оптимизировать коррекционный процесс и решить задачу оздоровления, необходимо произвести тщательный анализ занимающейся группы детей по физическому развитию, по состоянию их опорно-двигательного аппарата в начале курса занятий и в его конце, констатируя произошедшие изменения. Особенно важно для детей с речевыми нарушениями определить уровень психомоторного развития.

Для оценки психомоторного развития дошкольников в практике используются следующие диагностические методики Н.О. Озерецкого и Н.И. Гуревич. Они просты в применении, информативны по содержанию и статистически достоверны. Критерии оценки выполнения:

3 балла – правильное выполнение движений, навык сформирован и автоматизирован;

2 балла – неправильное выполнение после третьего движения, есть отдельные изолированные движения, но навык не автоматизирован.

1 балл – ребенок не может выполнить задание уже на втором движении;

0 балл – отказ от выполнения движения.

### **Задания для детей 5-6 лет**

А – пятка правой (левой) ноги прижата к носку левой (правой) ноги, стопы расположены по прямой линии, руки - вдоль туловища. Необходимо сохранить заданную позу (устоять на носках) с закрытыми глазами. Для детей этого возраста норма 15 сек.

В – ребенку предлагается сделать прыжок с двух ног на расстояние 30 см, вперед, а затем спиной назад. Оценивается точность приземления на две ноги одновременно и «свобода» совершаемого движения.

С – ребенок должен поразить мячом цель размером 25х25 см с расстояния 1,5 м (диаметр мяча 8 см). Оценивается выполнение для каждой руки отдельно

Сформированность основных движений детей оценивается согласно возрастным нормам, сформулированным в типовой программе обучения и воспитания в детском саду.

Все полученные данные фиксируются педагогами группы в начале года (Н) и в конце года (К) и оформляются в следующую таблицу:

Таблица 1. **Диагностика двигательного развития**

Ф.и. ребенка	Психомоторное развитие						Сформированность основных движений									
	А		В		С		1		2		3		4		5	
	н	к	н	к	н	к	н	к	Н	К	н	к	Н	к	н	к
1.																
2.																
3.																
4.																
5.																

**Примечание:**

**А-** пробы на статическую координацию и статическую выносливость;

**В** – пробы на динамическую координацию и способность согласовывать отдельно взятые изолированные движения в единый целый двигательный комплекс;

**С** – пробы на зрительно- моторную координацию и точность выполнения движений и умение согласовывать двигательный акт с внешним пространством при ведущей роли зрения.

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

**1** – ходьба, **2** – бег, **3** – прыжки, **4** – ползание, лазание, **5** - равновесие, **6** – катание, бросание, ловля, метание.

**Н** – начало года, **К** – конец года.

По результатам диагностики определяется уровень психомоторного развития группы, выявляются наиболее выраженные нарушения статической, динамической, зрительно-моторной или тонко дифференцированной координации и осуществляется планирование и построение коррекционного курса занятий.

## Требования к фитбол-гимнастике.

### 1. Основные правила занятий с мячом:

- угол, сформированный туловищем и ногами в положении сидя должен быть больший, чем 90°.
- не пытаться перелезть через мяч сзади, садитесь на него только спереди.
- на занятиях необходимо использовать устойчивые, правильно надутые мячи.
- необходимо регулярно проверять осанку, особенно «S-образную» форму спины и правильность посадки.
- ноги занимающего должны всегда находиться в контакте с полом. Тело (рука или ягодицы) должно постоянно поддерживаться мячом.
- необходимо постоянно контролируйте физическое усилие и, главное, наслаждаться занятием.
- избегайте использовать мячом, размер которого слишком мал для ребенка. Это может стать причиной неправильной осанки и даже вызвать боль.
- недостаточно надутый мяч приводит к неправильной посадке «в подвешенном состоянии».
- необходимо избегать внезапных, неуправляемых движений мышцами. «Обе ноги постоянно и одновременно должны касаться пола на протяжении всей тренировки с мячом».
- при работе с мячом качество должно преобладать над количеством. 2.

### Основные требования к мячам-фитболам.

- 1) Размер мяча: – Мяч должен быть надут так, чтобы под весом тела поверхность контакта с полом увеличилась совсем немного. Должны быть возможными упругие подскоки. Как указано на упаковке, мячи выдерживают нагрузку до 300 кг.
- 2) Одежда: – Удобная спортивная одежда. Оптимальный вариант — босиком или легкая спортивная обувь с не скользкой подошвой.

3) Покрытие для пола: – Поверхность пола должна быть ровной и гладкой.

– Гимнастический мат, пол, покрытый ковром или специальным линолеумом, в редких случаях паркет.

– Необходимо убедиться, что в помещении нет колющих и режущих предметов. Проверьте, нет ли каких-либо булавок или металлических застежек на одежде, которые могут проколоть мяч.

– Помните также, что риск прокола мяча существенно возрастает при использовании его на улице.

4) Место для выполнения упражнений: – Сохранять безопасную дистанцию во всех направлениях. – Помещение приспособленное для занятий физкультурой.

5) Хранение фитболов: 15 – Держать мяч вдали от нагревательных приборов, а также не допускать их долгого пребывания под прямыми лучами солнца (свыше 30 градусов), так как материал, из которого сделаны мячи, может расплавиться. Правильное обращение и соблюдение мер предосторожности позволит использовать один и тот же мяч долгие годы даже в том случае, если его будут сдувать и надувать очень часто.