

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ – ДЕТСКИЙ САД № 536  
620137, г.Екатеринбург, ул.Менделеева, 14А, тел./факс (343) 341-77-55  
e-mail: [mdou536@eduekb.ru](mailto:mdou536@eduekb.ru); <http://536.tvoyasadik.ru>

---

Принята:  
Педагогическим советом  
МБДОУ – детский сад № 536  
Протокол № 1  
От «31» 08 2021 г.

Утверждаю:  
Заведующий МБДОУ – детский сад № 536  
Е.Н.Шандарова  
«31» 08 2021 г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ  
«ФИТБОЛ»

Возраст обучающихся: 3 - 7 лет

Срок реализации: 4 года

Составитель:  
Устьянцева И.Г.  
Педагог дополнительного образования

Екатеринбург, 2021 г.

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

<b>I</b>	<b>Целевой раздел</b>	
1.1.	Пояснительная записка	3
1.1.1.	Цель и задачи реализации программы	4
1.1.2.	Основные принципы и подходы к формированию дополнительной общеразвивающей программы «Фитбол»	5
1.1.3.	Значимые для разработки и реализации дополнительной общеразвивающей программы «Фитбол» характеристики	7
1.2.	Планируемые результаты	8
<b>II</b>	<b>Содержательный раздел</b>	
2.1.	Описание образовательной деятельности с описанием вариативных форм, способов и методов, средств реализации дополнительной общеразвивающей программы, с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников, специфики их образовательных потребностей и интересов.	10
2.2.	Перспективное планирование занятий фитбол – гимнастики	14
<b>III</b>	<b>Организационный раздел</b>	
3.1.	Материально-техническое оснащение	27
3.2.	Учебный план	29
3.3.	Календарный учебный график	30
3.4.	Критерии отслеживания результативности освоения программы	31
3.5.	Оценочные и методические материалы	33

# I ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

## 1.1. Пояснительная записка

В муниципальном бюджетном дошкольном образовательном учреждении - детский сад № 536 (далее - МБДОУ) реализуется дополнительная общеобразовательная программа- дополнительная общеразвивающая программа для детей дошкольного возраста (3-7 лет) физкультурно – спортивной направленности «Фитбол» (далее - Программа). Срок ее реализации 4 года.

Программа реализуется на государственном языке Российской Федерации.

Программа разработана в соответствии с действующим законодательством и иными нормативными правовыми документами, локальным актами МБДОУ, регулирующими деятельность учреждения дошкольного образования:

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 N 273-ФЗ;
2. Приказ Министерства образования и науки РФ от 17 октября 2013 г. № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»;
3. Конституция Российской Федерации от 12.12.1993г.;
4. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи", утвержденными постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 года № 28.
5. Приказ Министерства просвещения РФ от 09.11.2018 г. № 196 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам";
6. Устав Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения – детского сада № 536.

Программа включает три основных раздела: целевой, содержательный, организационный.

Целевой раздел Программы определяет её цели, задачи, принципы и подходы, значимые для разработки и реализации данной программы характеристики особенностей развития детей, планируемые результаты освоения Программы.

Содержательный раздел Программы включает:

- описание образовательной деятельности в соответствии с направлениями развития детей 3-7лет;
- описание форм, способов, методов и средств реализации Программы;
- описание образовательной деятельности с детьми;
- описание особенностей взаимодействия с семьями воспитанников.

Организационный раздел описывает систему условий реализации Программы, обеспеченность методическими материалами и средствами обучения; учебный план, определяющий объем образовательной нагрузки.

### **1.1.1. Цели и задачи реализации дополнительной общеразвивающей программы «Фитбол»**

Дошкольный возраст - один из наиболее ответственных периодов в жизни каждого человека. Именно в эти годы закладываются основы здоровья, гармоничного умственного, нравственного и физического развития ребенка, формируется личность человека. Однако за последние годы состояние здоровья детей прогрессивно ухудшается. 80% детей имеют аномалию осанки, деформацию стоп, увеличивается частота тяжелых форм сколиоза. Требования современной педагогики побуждают специалистов к поиску новых подходов к организации физкультурно-оздоровительной работы. Необходимо найти такие программы, с использованием приемов и методов обучения, в которых должен быть учтен весь комплекс решения соматических, интеллектуальных и физических проблем в развитии детей. Именно этим критериям отвечает методика работы с фитболами. Игры и упражнения с мячами требуют от детей большой самостоятельности, быстроты, ловкости движений, ориентировки в пространстве; они построены на многообразных двигательных действиях. В различных комбинациях здесь используется ходьба, прыжки, бег, метание. При этом двигательные действия могут выполняться различными способами, в сочетаниях, с изменениями темпа и скорости. Двигательные действия, включающие в себя упражнения с мячом, затрагивают и мелкие мышцы рук, тем самым, стимулируя их развитие. Известно также, что сенсорное представительство мелких мышц в коре головного мозга значительно больше, чем крупных мышц, что еще раз подтверждает целесообразность использования данных двигательных действий в системе физического воспитания и развития дошкольников.

**Цель:** сохранение и укрепление здоровья воспитанников, улучшение их двигательного статуса с учетом индивидуальных возможностей и способностей; формирование у родителей и детей ответственности в деле сохранения собственного здоровья.

**В соответствии с этой целью поставлены задачи:**

- Развитие двигательных качеств;
- Обучение основным двигательным действиям;
- Развитие и совершенствование координации движений и равновесия;
- Укрепление мышечного корсета, создание навыка правильной осанки;

- Нормализация работы нервной системы, стимуляция нервно-психического развития;
- Улучшение коммуникативной и эмоционально-волевой сферы;
- Развитие мелкой моторики и речи;
- Адаптация организма к физической нагрузке.

### **1.1.2. Основные принципы и подходы к формированию дополнительной общеразвивающей программы**

#### **«Фитбол»**

- Принцип систематичности и последовательности предполагает взаимосвязь знаний, умений и навыков.
- Принцип связи теории с практикой формирует у детей умение применять свои знания по сохранению и укреплению здоровья в повседневной жизни.
- Принцип повторения умений и навыков — один из самых важнейших, так как в результате многократных повторений вырабатываются динамические стереотипы.
- Принцип индивидуально-личностной ориентации воспитания предполагает то, что главной целью образования становится ребенок, а не окружающий мир. Педагог, опираясь на индивидуальные особенности ребенка, планирует его развитие, намечает пути совершенствования умений и навыков, построения двигательного режима.
- Принцип доступности позволяет исключить вредные последствия для организма детей в результате завышенных требований и физических нагрузок.
- Принцип успешности заключается в том, что на первом этапе формирования здоровья ребенок получает задания, которые он способен успешно выполнить.
- Принцип активного обучения обязывает строить процесс обучения с использованием активных форм и методов обучения, способствующих развитию у детей самостоятельности, инициативы и творчества (игровые технологии, работа в парах, подгруппе, индивидуально, организация исследовательской деятельности и др.).
- Принцип коммуникативности помогает воспитать у детей потребность в общении, в процессе которой формируется социальная мотивация здоровья.
- Принцип взаимодействия детского сада и семьи, преемственности при переходе в школу направлен на создание условий для более успешной реализации способностей ребенка и обеспечения возможности сохранения здоровья при дальнейшем обучении в школе.

- Принцип результативности предполагает получение положительного результата оздоровительной работы независимо от возраста и уровня физического развития детей.

### **Основные подходы к формированию дополнительной общеразвивающей программы «Фитбол»**

- Программа сформирована на основе требований ФГОС, предъявляемых к структуре образовательной программы дошкольного образования и ее объему.
- Программа определяет содержание и организацию образовательной деятельности на уровне дошкольного образования.
- Программа обеспечивает развитие личности детей дошкольного возраста в различных видах общения и деятельности с учетом их возрастных, индивидуальных психологических и физиологических особенностей.
- Программа сформирована как программа психолого-педагогической поддержки позитивной социализации и индивидуализации, развития личности детей дошкольного возраста и определяет комплекс основных характеристик дошкольного образования (объем, содержание и планируемые результаты в виде целевых ориентиров дошкольного образования).

### **Программа направлена на:**

- развитие физических качеств и укрепление здоровья детей, используя эффективность методики комплексного воздействия упражнений фитбол – гимнастики;
- развитие физических способностей детей дошкольного возраста;
- создание условий развития ребенка, открывающих возможности для его позитивной социализации, его личностного развития, развития инициативы и творческих способностей на основе сотрудничества с взрослыми и сверстниками и соответствующим возрасту видам деятельности;
- создание развивающей образовательной среды, которая представляет собой систему условий социализации и индивидуализации детей.

### **В программе учитываются:**

- индивидуальные потребности ребенка, связанные с его жизненной ситуацией и состоянием здоровья;
- возможности освоения ребенком программы на разных этапах ее реализации.

### 1.1.3. Значимые для разработки и реализации Программы характеристики

#### *Характеристика возрастных особенностей воспитанников*

##### **Возрастные особенности детей 3-х – 4-х лет**

В младшем дошкольном возрасте дети наиболее подвижны их движения хаотично и не координированы. Задача физического воспитания в этом возрасте - развить у детей интерес к процессу движения. Главным направлением работы является создание условий для творческого освоения эталонов движения детьми в различных ситуациях.

Большинство занятий направлено на освоение основных движений: ходьба, бега, прыжков, лазания, ловли и броски мяча, равновесию. Основные движения тесно сочетаются с подвижными играми. Эффективным приемом является описание воображаемой ситуации, в которой задействован какой-нибудь известный персонаж.

Широко используется в занятиях упражнения на подражания, птичка летает, зайчик скачет. Все это создает благоприятные условия для развития двигательных навыков и физических качеств.

##### **Возрастные особенности детей 4-х – 5 лет**

Этот возраст является периодом интенсивного роста и развития ребенка. В развитии основных движений детей происходят заметные качественные изменения: возрастает естественность и легкость их выполнения. На этом фоне особое внимание уделяется индивидуальным проявлениям детей к окружающей их действительности. Воспитывается устойчивый интерес к различным видам движений, к выполнению элементов выразительного образа двигательного действия. Формируются обобщенные представления о возможностях основного движения для включения его в различные виды деятельности.

Особое значение приобретают совместные сюжетно - ролевые игры. Они становятся в этом возрасте ведущим видом деятельности. На пятом году жизни ребенок быстро ориентируется в новых ситуациях, в состоянии выполнять ритмически согласованные простые движения, делает большие успехи в прыжках, метании и беге, пытается осваивать более сложные движения. Образ должен быть понятен детям. Большое значение уделяется воспитанию у детей организованности и дисциплинированности.

В обучении используются разнообразные игровые упражнения и игры.

##### **Возрастные особенности детей 5-6 лет.**

На шестом году жизни ребёнок успешно овладевает основными видами движений, которые становятся более осознанными, что позволяет повысить требование к их качеству, больше внимания уделять развитию морально-волевых и физических качеств (быстрота, ловкость, выносливость, выдержка, настойчивость, организованность, дисциплинированность), дружеских взаимоотношений.

В старшем возрасте дети овладевают новыми способами выполнения знакомых им движений, осваивают новые движения (ходьбу перекатом с пятки на носок, прыжки в длину и высоту с разбега, с приземлением на мягкое препятствие, наперегонки, лазанье по гимнастической стенке с изменением темпа, упражнения с набивными мячами, учатся спортивным играм и спортивным упражнениям).

### **Возрастные особенности детей 6-7 лет.**

На седьмом году жизни движения ребёнка становятся более координированными и точными. В коллективной деятельности формируются навыки самореализации, взаимоконтроля, увеличивается проявление волевых усилий при выполнении задания. Ребёнок выполняет их уже целенаправленно, и для него важен результат. У детей формируется потребность заниматься физическими упражнениями, развивается самостоятельность.

## **1.2. Планируемые результаты**

### **Целевые ориентиры**

Требования ФГОС ДО к результатам освоения рабочей программы представлены в виде целевых ориентиров дошкольного образования, которые представляют собой социально-нормативные возрастные характеристики возможных достижений ребенка на этапе завершения уровня дошкольного образования.

Целевые ориентиры не подлежат непосредственной оценке, в том числе в виде педагогической диагностики (мониторинга), и не являются основанием для их формального сравнения с реальными достижениями детей. Освоение программы «Фитбол» не сопровождается проведением промежуточных аттестаций и итоговой аттестации воспитанников.

Настоящие требования являются ориентирами для:

- а) построения образовательной политики на соответствующих уровнях с учетом целей дошкольного образования
- б) решения задач:
  - формирования программы;
  - анализа профессиональной деятельности;
  - взаимодействия с семьями;
- в) изучения характеристик образования детей в возрасте от 3 до 7 лет;
- г) информирования родителей (законных представителей) относительно физического развития дошкольника.



## Планируемые результаты освоения программы

Реализация цели и задач Программы направлена на возможные достижения воспитанников:

- ребенок проявляет инициативу и самостоятельность в двигательной деятельности;
- ребенок обладает установкой положительного отношения к миру, другим людям и самому себе, обладает чувством собственного достоинства; активно взаимодействует со сверстниками и взрослыми, участвует в совместных играх;
- способен договариваться, учитывать интересы и чувства других, сопереживать неудачам и радоваться успехам других, адекватно проявляет свои чувства, в том числе чувство веры в себя;
- способен сотрудничать и выполнять как лидерские, так и исполнительские функции в совместной деятельности;
- ребенок обладает развитым воображением, которое реализуется в разных видах деятельности, и прежде всего в игре; владеет разными формами и видами игры, различает условную и реальную ситуации; умеет подчиняться разным правилам и социальным нормам. Умеет распознавать различные ситуации и адекватно их оценивать;
- у ребенка развита крупная и мелкая моторика; он подвижен, вынослив, владеет основными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими;
- ребенок способен к волевым усилиям, может следовать социальным нормам поведения и правилам в разных видах деятельности, во взаимоотношениях со взрослыми и сверстниками, может соблюдать правила безопасного поведения и навыки личной гигиены;
- проявляет ответственность за начатое дело;
- ребенок проявляет любознательность, задает вопросы взрослым и сверстникам, интересуется причинно-следственными связями. Обладает начальными знаниями о себе, о природном и социальном мире, в котором он живет; способен к принятию собственных решений, опираясь на свои знания и умения в различных видах деятельности;
- имеет первичные представления о себе, включая традиционные гендерные ориентации;
- соблюдает элементарные общепринятые нормы;
- имеет начальные представления о здоровом образе жизни. Воспринимает здоровый образ жизни как ценность.

## II СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

### **2.1. Описание образовательной деятельности с описанием вариативных форм, способов и методов, средств реализации дополнительной общеразвивающей программы, с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников, специфики их образовательных потребностей и интересов.**

Описание образовательной деятельности в соответствии с направлениями развития детей 5-7 лет в пяти образовательных областях - социально-коммуникативное развитие, познавательное развитие, речевое развитие, художественно-эстетическое развитие, физическое развитие.

Данная Программа разработана на основе методических пособий «Формирование двигательной сферы детей 3-7 лет. Фитбол-гимнастика», автор Соломенникова Н.Н., «Фитбол-гимнастика в физическом воспитании детей дошкольного возраста», автор А.Власенко Н.Э.

Программа создана по замыслу педагога, с учётом своего потенциала, видения проблем, путей их решения и способности строить собственную рефлексивную практику, анализировать личный опыт. Педагог самостоятельно формирует образовательный маршрут ребенка в соответствии с личностными, возрастными, психолого-физиологическими особенностями. Программа имеет региональный компонент, её отличает вариативность, гибкость, возможность свободно варьировать длительность и порядок освоения, возможность предоставить различные формы обучения.

При обучении детей необходимо делать акцент на обучение посредством игры и строить этот процесс на основе адаптированных для возможностей ребенка упражнений и игр. Игровые задания придают обучению положительную эмоциональную окраску, делают процесс изучения двигательных действий, развития двигательных способностей более привлекательным. Особое место отводится методу имитации, так как подражательность, легкая внушаемость - характерные основные особенности нервно-психического развития дошкольников. Поэтому одно из условий успешного обучения играм и упражнениям с мячами - многократное, совместное со взрослыми и всеми детьми повторение действий при условии частой смены работы и отдыха. Каждый ребенок выполняет задания рядом и вместе с другими детьми, реализуя при этом свои возможности. Воображаемые ситуации помогают сделать задания интересными. Он не просто манипулирует с мячом, а превращает его в коня, колесо, руль, солнышко; ищут способы решения двигательной

задачи. Изобразительные движения способствуют развитию чувства мяча, делают движения выразительными, точными, координированными. Эмоции, возникающие при выполнении упражнений, активизируют многие функции организма. Дети попадают в особый мир отношений, переживаний, сосредотачивают внимание на новых объектах, переключают психическую деятельность, что способствует эмоциональной и физической разрядке, снятию напряжения. Ребенок учится добиваться успеха. Чтобы мяч стал любимым детьми, необходимо научить дошкольников умело использовать все его возможности. Игры и упражнения с мячом развивают внимание, ловкость, координацию, реакцию на предмет, аккуратность и точность движений, смелость, умение взаимодействовать с партнером, а еще помогут детям понимать друг друга, улучшают их эмоциональное состояние и дисциплинируют. И, конечно являются эффективным средством оздоровительной работы. Упражнения на гимнастических надувных мячах - фитболах позволяют создать оптимальные условия для правильного положения туловища, гармоничной тренировки и укрепления основной группы мышц и вестибулярного аппарата. Упражнения, выполняемые при уменьшенной площади опоры и разных исходных положений головы, рук, ног, туловища, улучшают координацию движений, закрепляют правильную осанку. Дети ощущают положение своего тела в пространстве - у них вырабатывается так называемая схема тела, позволяющая и в дальнейшем принимать заданную позу. Усложнение упражнений в равновесии достигается за счет последовательного уменьшения площади опоры, а также перемещения центра тяжести (поднимание рук, отведение ноги, повороты и т.д.) при этом чем чаще меняется исходное положение, тем более дифференцированно работают мышцы и более четкой становится координация движений. Являясь подвижной опорой, мяч способствует тренировке вестибулярного аппарата, сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Фитболы позволяют задействовать даже те группы мышц, которые «не работают» при выполнении других видов упражнений. При выполнении упражнений на мяче, чтобы сохранить устойчивое положение, центр тяжести занимающегося должен совпадать центром мяча. Вот почему занятия на фитболах великолепно развивают координацию движений, равновесие, устойчивость, вестибулярный аппарат. Кроме того, «криво» сидеть на мяче просто невозможно, теряется равновесие и баланс, что неизбежно приведет к падению. Поэтому одна лишь правильная посадка на фитболе способствует формированию сложно и длительно вырабатываемого в обычных условиях навыка правильной осанки. Таким образом, упражнения на неустойчивой опоре с ограниченной площадью способствуют целенаправленной выработке оптимального двигательного стереотипа, улучшению стереотипа, улучшению равновесия и развитию двигательного контроля, а также укреплению и расслаблению различных мышц.

### *Эффективность футбола зависит от правильного подбора методов и приемов обучения.*

В старшем дошкольном возрасте при обучении физическим упражнениям в большей мере используют показ, имитации, зрительные, звуковые ориентиры. Показ применяется, когда детей знакомят с новыми движениями, которые демонстрируются несколько раз.

Прием подражания действиям животных или явлениям природы и общественной жизни очень помогает при обучении детей физическим упражнениям. Подражая, например, действиям зайчика, дети входят в образ и с большим удовольствием прыгают на футболах. Возникающие при этом положительные эмоции побуждают много раз повторять одно и то же движение, способствуют закреплению двигательного навыка, улучшению его качества, развитию выносливости.

Зрительные ориентиры помогают детям уточнить направления движения и разнообразить занятие.

Звуковые ориентиры применяются для освоения ритма и регулирования темпа движений на футболе, а также как сигнал для начала и окончания действия, для эмоционального подъема. В качестве звуковых ориентиров используются аудиозапись, удары в бубен, хлопки в ладоши.

Индивидуальная помощь при обучении физическим упражнениям используется для уточнения посадки на футболе, для создания правильных мышечных ощущений, создания уверенности, успеха. Многие физические упражнения имеют условные названия, которые отражают характер движения, например: «Боксер», «Пережат». В старшем возрасте с расширением двигательного опыта детей увеличивается роль словесных приемов без сопровождения показом, используются более сложные наглядные пособия для уточнения построения в виде схемы или фотографии. На занятиях используются также стихи, считалки, загадки, а беседа помогает выяснить интересы детей, способствует уточнению, расширению, обобщению знаний, представлений о технике физических упражнений.

Эффективность использования футболов будет достигнута при выполнении следующих методических рекомендаций:

- правильная посадка на футболе предусматривает оптимальное взаиморасположение всех звеньев тела. Посадка на мяче считается правильной, если угол между туловищем и бедром, бедром и голенью и стопой равен 90 градусов, голова приподнята, спина выпрямлена, руки фиксируют мяч ладонями сзади, ноги на ширине плеч, стопы параллельны друг другу. Такое положение на мяче способствует устойчивости и симметричности - главным условиям сохранения правильной осанки;
- рационально регулировать нагрузку в занятии в зависимости от возраста. **Дозировка объем и интенсивность**

- достигается** определенным числом повторений, темпом выполнения, изменением площади опоры, времени нагрузки и отдыха, использованием различных предметов, музыки и пр.;
- правильно и своевременно применять страховку, самостраховку и помощь для профилактики травматизма. Необходимо безопасное расположение на мяче, вдали от мебели или других предметов. Кроме того, на полу и одежде занимающегося не должно быть никаких острых предметов, чтобы не повредить себя и мяч. Для занятий необходимо надевать удобную одежду, не мешающую движениям и нескользкую обувь;
  - начинать с простых упражнений и облегченных исходных положений, постепенно переходя к более сложным;
  - ни одно упражнение не должно причинять боль или доставлять дискомфорт;
  - избегать быстрых и резких движений, интенсивного напряжения мышц шеи и спины. Резкие повороты, скручивания, нагрузка по оси повреждают межпозвоночные диски, увеличивают нестабильность позвоночно-двигательных сегментов, нарушают мозговое кровообращение;
  - при выполнении упражнений лежа на мяче не задерживать дыхание, особенно это касается положения лежа на мяче на животе, так как длительное сдавливание диафрагмы и живота затрудняет дыхание;
  - при выполнении лежа на мяче на спине и на животе голова и позвоночник должны составлять одну прямую линию;
  - при выполнении упражнений мяч не должен двигаться;
  - при выполнении упражнений с упора руками на полу ладони должны быть параллельны друг другу и располагаться на уровне плечевых суставов;
  - упражнения на силу должны чередоваться с упражнениями на растягивание и расслабление;
  - на каждом занятии стремиться к созданию положительного эмоционального фона, бодрого, радостного настроения, важна эстетика выполнения упражнений;
  - каждое упражнение повторять, начиная с 3-4 раз, постепенно увеличивать до 6-8 раз и 6-8 повторений. Упражнения выполнять последовательно, с чередованием нагрузок на разные группы мышц в разных исходных положениях. В конце занятия использовать упражнения для восстановления дыхания и в расслаблении. Темп выполнения упражнений медленный и средний.

### ***Особенности построения занятий.***

Занимающиеся с фитболами должны находиться на расстоянии 1-1,5 м друг от друга и от выступающих предметов в зале. При выполнении упражнений в сочетании с колебательными покачиваниями на фитболе необходимо контролировать постоянный контакт с поверхностью фитбола. Темп и продолжительность упражнений индивидуальны

для каждого ребенка.

Схема построения занятий напоминает классические занятия по физическому воспитанию со строгой трехчастной формой: вводная часть (разогревание организма и создание положительного эмоционального настроя. Проводится без мячей, включает различные виды ходьбы, бега, прыжков, ползания, музыкально-ритмические движения);

- основная часть - освоение упражнений (проводятся в игровой и соревновательной формах; в результате возникает особый физиологический и эмоциональный фон, что усиливает воздействие упражнений на организм, способствует проявлению максимальных функциональных возможностей и психических сил);

- заключительная часть - подвижная игра и релаксация.

Игры и игровые движения придают занятию эмоциональную окраску.

Раз в год проводятся открытые занятия для родителей. Для открытых занятий подобраны игры и упражнения, направленные на повторение знаний и закрепление умений навыков, полученных детьми в течение года, принятие ребенком самого себя и оптимизацию самооценки ребенка.

В соответствии с тематическим планом занятия «Фитбол» проводятся 1 раз в неделю (36 часов в год). Продолжительность занятий: в младшей группе – 15 минут, в средней – 20 минут, в старшей - 25 минут и в подготовительной группе - 30 минут.

Объем недельной образовательной нагрузки не превышает норм предельно допустимых нагрузок для детей 3-7 лет.

Занятия проводятся во второй половине дня в соответствии с расписанием.

Дети посещают дополнительную образовательную услугу «Фитбол» по заявлению родителей (законных представителей).

## **2.2. Перспективное планирование занятий фитбол – гимнастики**

### ***Содержание занятия***

**Оборудование:** мячи по количеству человек в группе (мяч подбирается с учетом ростовых параметров), магнитофон, диски, USB носитель с музыкой.

### **Подготовительная часть**

Ходьбу вокруг мячей «змейкой», бег вокруг мячей друг за другом, держа мяч за «рожки» на спине и т.д. В исходном положении сидя на мяче можно делать дыхательную гимнастику. А затем выполняют упражнения на мяче в исходном положении - сидя на мяче, выполняется сидя на мяче с пружинящими движениями. Разминка проводится под веселую детскую музыку. Во время разминки выполняются упражнения для всех основных групп мышц, начиная с головы и заканчивая ногами.

Упражнения.

- Наклоны головой вперед-назад и вправо-влево. Темп медленный.
- Повороты головой направо - налево. Темп медленный.
- Круговые вращения руками вперед и назад. Темп средний.
- Наклоны туловища вправо-влево. Темп средний.
- Повороты туловища направо - налево. Темп средний.
- “Лестница” – поднимать руки поочередно на пояс, на плечи, вверх, два хлопка руками и обратно поочередно так же (плечи, пояс, два хлопка внизу по мячу). Постепенно темп упражнений можно увеличивать.
- Ходьба сидя на мяче вперед-назад (не отрывая ягодицы от мяча). Пройти как можно дальше. Спина прямая.
- Ходьба сидя на мяче вправо-влево (не отрывая ягодицы от мяча). Пройти как можно дальше. Спина прямая.
- Прыжки на мяче как можно выше отрываясь от пола
- Прыжки сидя на мяче вокруг себя (подпрыгиваем, постепенно переставляя ноги и двигаемся по кругу).

### **Основная часть**

Выполняется в положении сидя на мяче, стоя, лёжа на мяче (на спине и животе), лёжа на коврике (на спине и животе).

### *Упражнения стоя.*

- Стоя на коврике, мяч в руках. Поднимание прямых рук с мячом вверх-вниз (5-10 раз)
- Стоя на коврике мяч в руках. Повороты туловища вправо-влево (руки с мячом на уровне груди)
- “Маятник”. Руки с мячом справа сверху, опускаем их вниз и поднимаем влево вверх
- Ходьба по кругу, держа мяч над головой (руки прямые). Можно ходить по кругу, а можно “змейкой”, постепенно, то увеличивая, то уменьшая темп.
- Отбивание мяча одной рукой, двумя и поочередно на месте и в движении.
- Бросание мяча вверх и ловля его. Также упражнение можно выполнять в парах.
- Катание мяча друг другу.
- Стоя на одной ноге, вторая на мяче. Удержание равновесия. Ноги прямые. Руки в стороны
- Стоя на одной ноге, вторая на мяче. Катание мяча вперед-назад и (или) вправо-влево.
- Стоя на одной ноге, вторая на мяче. Приседания 5 раз. Руки в стороны. Ноги в коленях прямые
- Стоя, ноги на ширине плеч, руки касаются мяча. Прокатывание мяча вперед и назад, не отрывая ноги от пола (колени прямые). Нужно прокатить мяч как можно дальше

### *Упражнения, сидя на мяче.*

- Перекаты с носочков на пятки. Руки в стороны.
- Сидя на мяче (пятки и голень как можно ближе к мячу), ноги оторвать от пола и удерживать равновесие как можно дольше. Руки в стороны



- Ходьба вперед, не отрывая ягодицы от пола, постепенно опуская спину на мяч. Лежа на мяче удерживать равновесие (руки в стороны), затем постепенно поднимаясь идти назад

*Упражнения, лежа на коврикe, на спине.*

- Лежа на коврикe, на спине мяч под ногами. Катание мяча, вперед-назад сгибая и выпрямляя ноги.
- Лежа на коврикe, на спине мяч под ногами. Поднимание и опускание ног поочередно. Ноги прямые.
- Лежа на коврикe, на спине, мяч обхватить ногами с двух сторон. Поднимание и опускание прямых ног. Руками можно держаться за коврик.
- Лежа на коврикe, на спине мяч под ногами, руками держаться за пол. Поднимание и опускание таза.

*Упражнения, лежа на коврикe, на животе.*

- Лежа на коврикe, на животе руки впереди с мячом. Поднимание и опускание туловища (по возможности подниматься как можно выше). Можно удерживать положение наверху несколько секунд.

*Упражнения, лёжа на мяче, на животе.*

- “Качалочка”. Стоя на коленях, перекаат на мяче вперед на прямые руки и вернуться обратно на колени.
- Лёжа на животе, на мяче, руками упереться в пол, ноги прямые не касаются пола. Туловище параллельно полу. Удерживать равновесие несколько секунд.
- Лёжа на животе, на мяче, руками упереться в пол, сгибать и выпрямлять ноги поочередно и одновременно. Ноги не касаются пола.
- Лёжа на животе, на мяче, ходьба на прямых руках вперед и назад. Ноги прямые параллельно полу.

- “Самолёт”. Лёжа на животе, прямыми ногами упереться в пол, спину поднять как можно выше, руки в стороны. Удерживать позу несколько секунд.

*Упражнения, лёжа на спине, на мяче.*

- “Звёздочка”. Лёжа на спине, на мяче, упереться прямыми ногами в пол, руки в стороны. Удерживать положение несколько секунд .
- Перекаты на спине вперед-назад. Лёжа на спине, на мяче, упереться прямыми ногами в пол, руки в стороны. Выполнять сгибание и разгибание ног.
- “Мостик” на мяче выполняется с помощью педагога, который поддерживает и страхует ребёнка. Во время выполнения упражнения нужно оттолкнуться ногами от пола, выполнить перекат назад на мяче и поставить руки на пол. Вначале можно выполнять только перекаты на руки и обратно, отталкиваясь от пола то руками, то ногами.

## **Заключительная часть**

В заключительной части выполняются дыхательные упражнения стоя, сидя на мяче, лёжа на мяче, на релаксацию в сопровождения медленной музыки, ходьба и бег вокруг мячей и подвижные игры с фитболом.

***Программные задачи*** для каждого занятия практически едины для каждого номера 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. Внедрение фитбол - гимнастики в образовательный процесс ДОУ вписывается довольно легко. Фитбол - гимнастику можно применять и в начальной школе. В результате данной работы повышается уровень физического развития и здоровья.

### **Перспективный план обучения упражнениям на фитболе.**

**1 год обучения.**

#### ***Содержание упражнений 2 младшей группы***

Месяцы	Основные задачи	Рекомендуемые упражнения
Сентябрь Октябрь Ноябрь	Дать представления о форме и физических свойствах фитбола.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- прокатывания фитбола: по полу; по скамейке; змейкой между ориентирами, вокруг ориентиров;</li> <li>- передача фитбола друг другу, броски фитбола;</li> <li>- игры с фитболом: «Догони мяч», «Попади мячом в цель», «Докати мяч»</li> </ul>
		<ul style="list-style-type: none"> <li>- сидя на фитболе у твердой опоры, проверить правильность постановки стоп (должны быть прижаты к полу и параллельны друг другу);</li> </ul>

Декабрь Январь Февраль	Обучить правильной посадке на фитболе.	<p>- сидя на фитболе, в медленном темпе выполнять упражнения для плечевого пояса, например: а) повороты головы вправо—влево; б) поочередное поднимание рук вперед-вверх — в сторону; в) поднимание и опускание плеч; г) скольжение руками по поверхности фитбола; д) сгибание рук к плечам, сжав кисти в кулаки, руки в стороны; е) по сигналу встать, обежать вокруг мяча, придерживая его рукой.</p> <p>- игры с фитболом: «Догони мяч», «Толкай ладонями», «Толкай развернутой ступней».</p>
Март Апрель Май	Учить базовым положениям при выполнении упражнений в исходном положении (сидя, лежа, стоя на коленях).	<p>-«<i>Руки в стороны</i>» <i>и.п.</i>: стоя лицом к мячу. На счет 1-2 присели, прямые руки на фитболе, колени в стороны, спина прямая; на 3-4 встали, руки в стороны;</p> <p>-«<i>Бег в рассыпную</i>» по сигналу все разбегаются в рассыпную и бегают между фитболами, по следующему сигналу подбегают к своим фитболам и приседают. Это положение можно принимать парами у одного фитбола лицом друг к другу;</p> <p>-«<i>Приседания</i>» <i>и.п.</i>: — упор, стоя на коленях лицом к фитболу, руки на фитболе. На счет 1 — присесть на пятки, фитбол прижать к коленям; на счет 2 — вернуться в <i>и.п.</i>;</p> <p>- <i>и.п.</i>: лежа на спине, на полу, прямые ноги на фитболе, опора на пятки.</p> <p>- «<i>Покачивание</i>» Покачивать фитбол ногами вправо-влево, руки вдоль туловища. Упражнение можно делать парами с одним фитболом, располагаясь зеркально;</p> <p>-«<i>Шагаем по футболу</i>» <i>и.п.</i>: лежа на спине на полу, ноги прямые на фитболе. Приподнимать таз от пола. Упражнение можно выполнять одновременно парами, располагаясь зеркально; Делать маленькие шаги по поверхности фитбола вперед-назад;</p> <p>- «<i>Переходы</i>» переходы из положения упор сидя, фитбол на прямых ногах, прокатывая фитбол к груди, лечь на спину. Аналогичным способом вернуться в <i>и.п.</i>;</p> <p>- «<i>Подними фитбол</i>» <i>и.п.</i>: лежа на спине на полу, ногами обхватить фитбол. Согнуть колени и сжать фитбол. Можно выполнить поочередно вдвоем. То же — в положении сидя;</p> <p>- <i>и.п.</i>: лежа на спине на полу, согнутые в коленях ноги — на фитболе, руки за</p>

		<p>головой. Поднять верхнюю часть туловища к коленям. Можно выполнять одновременно вдвоем;</p> <p>- «<i>Передача</i>» <i>и.п.</i>: лежа на спине на полу, прямые ноги вместе, руки вытянуты за головой, фитбол — в руках. Передавать фитбол из рук в ноги и наоборот;</p> <p>- «<i>Перекат</i>» <i>и.п.</i>: стоя на полу на коленях лицом к фитболу. Разгибая ноги, сделать перекат в положение на живот на фитболе. Ноги и руки упираются в пол.</p> <p>- «<i>Полет</i>» <i>и.п.</i>: лежа на спине, на полу, согнутые в коленях ноги на фитболе. Напрягая мышцы ног, прижать фитбол к ягодицам.</p>
--	--	--

*Организационно-методические указания:* структура занятий включает традиционную разминку с различными видами ходьбы, бега, упражнениями для рук, туловища, ног на фитболе. Занимающиеся с фитболами должны находиться на расстоянии 1-1,5 м друг от друга и от выступающих предметов в зале. Темп и продолжительность упражнений индивидуальны.

## 2 год обучения.

### Содержание упражнений средней группы.

Месяцы	Основные задачи	Рекомендуемые упражнения
Сентябрь Октябрь Ноябрь	Научить сохранению правильной осанки при выполнении упражнений для рук и ног в сочетании с покачиваниями на фитболе.	<p>-«<i>Покачаемся</i>» самостоятельно покачиваться на фитболе с опробованием установки: пятки давят на пол, спина прямая, через затылок, позвоночник и фитбол как бы проходит стержень;</p> <p>- «<i>Вертолет</i>» в среднем темпе выполнять движения руками: в стороны — вверх — вперед — вниз. Выполнять прямыми руками круговое вращение в лучезапястных, локтевых и плечевых суставах. Такие движения должны вызывать самопроизвольное покачивание на фитболе. Необходимо следить за постоянным сохранением контакта с поверхностью фитбола;</p> <p>- <i>и.п.</i>: сидя на фитболе. Выполнить: ходьбу на месте, не отрывая носков; ходьбу, высоко поднимая колени;</p>

		- и.п. сидя на фитболе: приставной шаг в сторону;
Декабрь Январь Февраль	Научить сохранению правильной осанки и тренировка равновесия и координации.	- <i>Ноги вперед</i> » поочередно выставлять ноги на пятку вперед в сторону, руки на фитболе; - поочередно выставлять ноги вперед, в сторону, на носок; -то же упражнение с различными положениями рук: одна вперед, другая вверх; одна за голову, другая в сторону. - <i>«Наклонись»</i> наклоняться вперед, ноги врозь; - наклониться вперед к выставленной ноге вперед с различными положениями рук;
Март Апрель Май	Обучить ребенка упражнениям на сохранение равновесия различными положениями на фитболе.	- <i>«Наклоны» и.п.:</i> сидя на фитболе, ноги на полу. Наклоняться в стороны: руки на поясе, руки за головой, руки в стороны; - наклоняться к выставленной в сторону ноге с различными положениями рук; - сохранить правильную осанку и удерживать равновесие в положении руки в стороны, одна нога вперед; поднять руки вверх, согнуть в локтях, выполнить круговые движения руками; - <i>«Пошагаем» и.п.:</i> сидя на фитболе. В медленном темпе сделать несколько шагов вперед и лечь спиной на фитбол, сохраняя прямой угол между голенью и бедром, пятки должны быть на полу, руки придерживают фитбол сбоку. Переступая ногами, вернуться в <i>и.п.</i> ; - <i>«Пошагаем»и.п.:</i> лежа на фитболе, руки в упоре на полу. Сделать несколько шагов руками вперед и назад. Затылок, шея, спина должны быть на прямой линии; - <i>«Выше ноги» и.п.:</i> лежа на животе на фитболе, ноги полусогнуты в стартовом положении на полу. Согнуть руки в локтях, ладонями вперед («крылышки»). Голову не поднимать; - <i>«Ноги выше» и.п.:</i> лежа на животе на фитболе, руки на полу, ноги в стартовом положении. Поочередно поднимать ноги до горизонтали, руки должны быть согнуты, плечи — над кистями; - <i>и.п.:</i> то же. Поднимать поочередно ноги, сгибая в коленях;

		<p>-«<i>Махи ногами</i>» <i>и.п.</i>: лежа на спине на полу, прямые ноги на фитболе. Выполнять поочередно махи прямой ногой вверх;</p> <p>- <i>и.п.</i>: лежа на спине, на полу, руки вдоль туловища, ноги стопами опираются на фитбол. Поочередные махи согнутой ногой;</p> <p>- выполнить два предыдущих упражнения из <i>и.п.</i> руки за голову.</p> <p>- «<i>Покачаемся</i>» <i>и.п.</i>: 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>-«<i>Покачаемся</i>» <i>и.п.</i>: сидя на полу спиной к фитболу, придерживая его сзади руками. Расслабить мышцы шеи и спины, положить голову на фитбол и покачиваться влево-вправо.</p>
--	--	---

*Организационно-методические указания:* при выполнении упражнений в сочетании с колебательными покачиваниями на фитболе необходимо контролировать постоянный контакт с поверхностью фитбола. Структура занятий сохраняется, но увеличивается объем упражнений на фитболе. Можно использовать музыкально-ритмические композиции с различными перестроениями.

### 3 год обучения.

#### Содержание упражнений старшей группы.

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

	темпе.	<p>над кистями;</p> <p>- <i>и.п.</i>: то же. Поднимать поочередно ноги, сгибая в коленях;</p> <p>- <i>и.п.</i>: лежа на спине на полу, прямые ноги на фитболе. Выполнять поочередно махи прямой ногой вверх;</p> <p>- <i>и.п.</i>: 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» <i>и.п.</i>: 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>- <i>и.п.</i>: стоя на одном колене спиной к фитболу, другое колено — на мяче, руки на полу. Выполнить несколько пружинистых движений назад;</p> <p>- «Перекат» <i>и.п.</i>: то же. При «накате» на фитбол правую руку поднять вверх;</p> <p>- <i>и.п.</i>: то же. Выполнять одновременно обе руки.</p>
Март Апрель Май	Научить выполнению упражнений в расслаблении мышц на фитболе	<p>- «Качаемся» <i>и.п.</i>: 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>- <i>и.п.</i>: сидя на полу спиной к фитболу, придерживая его сзади руками. Расслабить мышцы шеи и спины, положить голову на фитбол и покачиваться влево-вправо.</p>



*Организационно-методические указания:* при выполнении упражнений в сочетании с колебательными покачиваниями на фитболе необходимо контролировать постоянный контакт с поверхностью фитбола. Структура занятий сохраняется, но увеличивается объем упражнений на фитболе. Можно использовать соревнования.

**4 год обучения.  
Содержание упражнений подготовительной группы.**

Месяцы	Основные задачи	Рекомендуемые упражнения
Сентябрь Октябрь Ноябрь	Совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии.	-« <i>Махи</i> » <i>и.п.</i> : лежа на спине на полу, прямые ноги на фитболе. Выполнять поочередно махи прямой ногой вверх; - <i>и.п.</i> : лежа на спине, на полу, руки вдоль туловища, ноги стопами опираются на фитбол. Поочередные махи согнутой ногой; -упражнения ранее разученные.
Декабрь Январь Февраль	Совершенствовать технику выполнения упражнений с фитболом.	- « <i>Прокати</i> » <i>и.п.</i> : в упоре лежа на животе на фитболе. Сгибая ноги, прокатить фитбол к груди; - то же упражнение с опорой на фитбол одной ногой; - <i>и.п.</i> : стоя на коленях лицом к фитболу. Перейти в положение лежа на животе, руки в упоре, одна нога согнута; - аналогичное упражнение с опорой на фитбол коленом согнутой ноги, другая нога выпрямлена вверх;

		<p>-«<i>Поворот</i>»<i>и.п.</i>: лежа на животе на фитболе. Перевернуться на спину;</p> <p>- «<i>Прокатись</i>» <i>и.п.</i>: стоя правым боком к фитболу. Шаг правой ногой через фитбол, прокат на фитболе; затем приставить левую ногу, встать левым боком к фитболу;</p>
<p>Март Апрель Май</p>	<p>Совершенствовать технику выполнения упражнений в разных исходных положениях.</p>	<p>«<i>Наклонись</i>»-<i>и.п.</i>: сидя на фитболе, ноги вместе. Небольшой наклон влево, прокат вправо на фитболе, встать, фитбол слева. То же, прокат влево на фитболе;</p> <p>- «<i>Повороты</i>»<i>и.п.</i>: лежа на животе на фитболе, в упоре на полу. Повороты в стороны; точка контакта с фитболом постепенно удаляется от опоры на пол;</p> <p>-то же упражнение с опорой на фитбол одной ногой;</p> <p>- «<i>Подкати</i>» <i>и.п.</i>: лежа на спине, на полу, ноги на фитболе. Поднимая таз от пола, сгибая ноги, подкатить фитбол к ягодицам, вернуться в <i>и.п.</i>;</p> <p>-<i>и.п.</i>: то же упражнение с опорой на фитбол одной ногой.</p>

*Организационно-методические указания:* при самостоятельном выполнении упражнений на фитболе детьми необходимо контролировать постоянный контакт с поверхностью фитбола. Структура занятий сохраняется, но увеличивается объем упражнений на фитболе. Можно использовать соревнования.

### III Организационно – педагогические условия

#### 3.1. Материально-техническое оснащение

№ п/п	Наименование	В наличии
1.	Гимнастический комплекс (кольца, канат, веревочная лестница)	1
2.	Гимнастический комплекс (канат, металлическая лестница)	1
3.	Шведская стенка (4 секции)	1
4.	Гимнастическая скамейка	4
5.	Лестница стремянка	3
6.	Трап приставной	2
7.	Ребристая доска	1
8.	Дуга металлическая для подлезания	3
9.	Тоннель «Гусеница»	2
10.	Обручи пластмассовые (большие)	10
11.	Обручи пластмассовые (маленькие)	12
12.	Обручи металлические	5
13.	Палки гимнастические (пластмассовые)	25
14.	Щиты навесные для метания	2
15.	Щиты с баскетбольными кольцами	2
16.	Мячи резиновые диаметр 20 см	25
17.	Мячи резиновые диаметр 15 см	25
18.	Кубы большие	16
19.	Канаты веревочные	3
20.	Гантели детские	25
21.	Кольцеброс «Зайчик»	3
22.	Летающая тарелка диаметр 20 см	4

23.	Тренажер «Шагаем вместе»	1
24.	Кубики пластмассовые	50
25.	Скакалки резиновые	23
26.	Кегли пластмассовые	25
27.	Маты гимнастические	2
28.	Стойки кольцебросы	2
29.	Конусы переносные (оранжевые)	6
30.	Мешочки с песком	41
31.	Фитболы	4
32.	Игра «Городки»	2
33.	Мячи с шипами	13
34.	Ракетки для настольного тенниса	4
35.	Ракетки для бадминтона	4
36.	Футбольный мяч	2
37.	Мячи пластмассовые для сухого бассейна	34
38.	Мячи-погремушки	48
39.	Мячи пластмассовые цветные	99
40.	Корзины металлические для мячей	2
41.	Стойки для спортивного инвентаря	2
42.	Контейнер под мешочки с песком	1
43.	Корзины для инвентаря пластмассовые (белые)	5
44.	Массажные дорожки	4
45.	Эспандеры	25
46.	Футбольные ворота	2
47.	Игра «Удочка и рыбки»	1
48.	Игра «Дартс»	3
49.	Тренажер «Ножки и ладошки»	1
50.	Развивающая игра «Твистер»	1

**3.2. Учебный план  
дополнительной общеразвивающей программы  
физкультурно-спортивной направленности  
«Фитбол»**

№п/п	Дополнительная общеразвивающая программа «Фитбол»	Количество занятий		
		неделя	месяц	год
1.	2-я мл. группа	2	8	68
2.	Средняя группа 4-5 лет	2	8	68
3.	Старшая группа 5-6 лет	2	8	68
4.	Подготовительная группа 6-7 лет	2	8	68

**3.3. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК**  
**дополнительной общеразвивающей программы**  
**физкультурно-спортивной направленности**  
**«Фитбол»**

Содержание	младшая гр.	средняя гр.	старшая гр.	подготов.гр.
	3-4 лет	4-5 лет	5-6 лет	6-7 лет
Количество возрастных групп	1	1	1	1
Сроки начала образовательной деятельности	15.09.2021	15.09.2021	15.09.2021	15.09.2021
Сроки окончания образовательной деятельности	15.06.2022	15.06.2022	15.06.2022	15.06.2022
Продолжительность учебного года	36 недель	36 недель	36 недель	36 недель
Продолжительность учебной недели	5 дней	5 дней	5 дней	5 дней
Продолжительность занятия по дополнительной общеобразовательной программе (вторая половина дня)	15 минут	20 минут	25 минут	30 минут
Количество занятий в неделю по дополнительной общеобразовательной программе	2	2	2	2
Сроки проведения мониторинга	Согласно тематическому планированию			
Праздничные дни	4 ноября, 1-9 января, 23 февраля, 8 марта, 1-3 мая, 9 мая, 12 июня			

### 3.4. Критерии отслеживания результативности освоения программы

#### *Уровни освоения программы 2 младшая группа.*

Высокий уровень. Уверенно самостоятельно выполняет движения на фитболе. Сохраняет равновесие. Выполняет указания инструктора. Легко реагирует на сигналы. Стремится к ведущей роли в подвижных играх.

Средний уровень. С помощью воспитателя выполняет движения уверенно. Действует по указанию инструктора в общем темпе. Выполняет правила в подвижных играх. Может сохранять равновесие, выполняя упражнения на фитболе.

Низкий уровень. Упражнения с фитболом выполняет с напряжением. Координация движений низкая. Равновесие на фитболе не сохраняется. Медленный темп выполнения. В подвижных играх охотно участвует. Нуждается в дополнительной индивидуальной работе.

#### *Уровни освоения программы в средней группе.*

Высокий уровень. Проявляет интерес к новым упражнениям. Может контролировать действия других. Сохраняется длительное устойчивое равновесие. Следит за осанкой.

Средний уровень. Самостоятельно правильно выполняет упражнения с фитболом по предварительному показу инструктора. Активно осваивает новые упражнения. Соблюдает правила игры. Замечает ошибки выполнения упражнений на фитболе. Равновесие на фитболе сохраняется.

Низкий уровень. Допускает ошибки при выполнении упражнений на фитболе. Плохо сохраняет равновесие на фитболе. Выполняет упражнения по показу инструктора. Нарушает правила в подвижных играх на фитболе.

### *Уровни освоения программы в старшей группе.*

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 неустойчив.

### *Уровни освоения программы в подготовительной группе.*

Низкий уровень. Слабо контролирует технику выполнения. Допускает нарушения в играх. Без усилия и интереса осваивает новые упражнения.

Средний уровень. Устойчивое равновесие сохраняют. Оценивает выполнение упражнений другими детьми, проявляет интерес к новым упражнениям.

Высокий уровень. Самостоятельно организует игру. Равновесие устойчивое. Упражнения выполняет с хорошей амплитудой, выразительно.



**3.5. Методический комплект к дополнительной общеобразовательной программе - дополнительной общеразвивающей программы для детей дошкольного возраста (3-7 лет)  
«Фитбол»**

1. Е.А. Бабенкова ,О.М. Федоровская Игры, которые лечат. Для детей от 3 до 5 лет. М., 2010.
2. М.М. Борисова. Организация занятий фитнесом в системе дошкольного образования: учеб.-метод. пособие/ Марина Борисова. – Москва: Обруч, 2014. – 256 с.
3. В.В. Гаврилова Занимательная физкультура для детей 4-7 лет: планирование, конспекты занятий / В.В. Гаврилова – Волгоград: Учитель, 2009. – 188 с.
4. Е.А. Евдокимова, Е.Ю. Клубкова Фитбол – гимнастика в оздоровлении организма. – М.: Д.Дидур; СПб., 2000.
5. Н.В. Казакевич, С.В. Кузьмина Фитбол- гимнастика, как средство развития координационных способностей у дошкольников 5-7 лет с общим недоразвитием речи. СПб.РГПУ им А.И.Герцена, 2011.
6. Н.В. Казакевич, Е.Г. Сайкина, Ж.Е. Фирилева Ритмическая гимнастика : метод.пособ. – СПб.: Познание, 2001.
7. Г.В. Каштанова и др. Лечебная физкультура и массаж. М., 2007.
8. С.В. Кузьмина Возможности применения фитболов в различных оздоровительных занятиях с детьми дошкольного и младшего школьного возраста. - СПб.РГПУ им. А.И.Герцена, 2010.- 84с.
9. С. В. Кузьмина Комплексное воздействие упражнений фитбол-аэробики на развитие физических способностей младших дошкольников: дисс. ... канд. пед. наук. – СПб., 2011.
10. Т.С. Потапчук , Т.С. Овчинникова «Двигательный игротренинг для дошкольников». -Издательство ТЦ «Сфера»

2009.- 176с.

11. Е. Н. Подольская Комплексы лечебной гимнастики для детей 5-7 лет // Учитель, 2012.
12. О.Н. Рыбкина , Л.Д. Морозова Фитнес в детском саду: Программа и конспекты занятий с детьми 5-7 лет / Под ред. Н.В. Микляевой. – М.: АРКТИ, 2012. – 104 с.
13. Е.Г. Сайкина, С.В. Кузьмина Фитбол-аэробика для дошкольников «Танцы на мячах». Парциальная программа. – СПб.: ООО «Издательство «Детство – Пресс», 2016. – 160с.
14. Ж.Е. Фирилева, Е.Г. Сайкина Танцевально-игровая гимнастика Са-Фи-Дансе для детей: учеб.-метод. пособ. для педагогов дошкол. и шк. учр. – СПб.: ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2006.
15. К.К. Утробина. Занимательная физкультура для дошкольников. М.,
16. Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования (ФГОС ДО приказ от 17 октября 2013 года).

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575777

Владелец Шандарова Елена Николаевна

Действителен с 04.03.2021 по 04.03.2022