

Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад № 44
компенсирующего вида Кировского района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТА

на заседании Педагогического Совета
ГБДОУ детского сада № 44 Кировского
района Санкт-Петербурга
Протокол № 04 от 30.05. 2025 года

УТВЕРЖДЕНА

Приказ № 28-ОД от 01.10.2025 года
Заведующий ГБДОУ детского сада № 44
Кировского района Санкт-Петербурга
_____/ Е.О. Малачева
(подпись) Ф.И.О.

Е.О. Малачева, заведующий, ГБДОУ
детский сад № 44 Кировского
района Санкт-Петербурга, 198261,
Санкт-Петербург, проспект
Маршала Жукова, д.56, к. 4, лит А
тел: 759-22-93
email: dou44@kirov.spb.ru

Подписано цифровой подписью: Малачева Елена
Олеговна, DN:cn=Малачева Елена Олеговна, заведующий,
ГБДОУ детский сад № 44 Кировского района Санкт-
Петербурга, email=dou44@kirov.spb.ru, c=RU
Дата: 2025.10.01 16:10.10 ++03'00'

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа для
обучающихся с ограниченными возможностями здоровья
«Увлекательный фитбол»**

**Срок освоения: 7 месяцев (28 занятий)
Возраст обучающихся: 3-5 лет**

Разработчик:
Кузнецова Виктория Вячеславовна,
педагог дополнительного образования

Санкт-Петербург

2025 год

Содержание

№ п/п	Наименование разделов	Страница
	Титульный лист	1
	Оглавление	2
	1. Пояснительная записка	3
1.1	Направленность Программы	4
1.2	Адресат Программы	4
1.3	Актуальность Программы	4
1.4	Отличительные особенности Программы	5
1.5	Уровень освоения	6
1.6	Объем и сроки освоения	6
1.7	Цели и задачи	6
1.8	Планируемые результаты освоения Программы	6
2.	Организационно-педагогические условия реализации Программы	6
2.1	Язык реализации	6
2.2	Форма обучения	6
2.3	Особенности реализации	7
2.4	Условия набора и формирования групп	7
2.5	Формы организации и проведения занятий	7
2.6	Особенности организации образовательного процесса	7
2.7	Материально-техническое оснащение	7
2.8	Кадровое обеспечение	8
3.	Учебный план	8
4.	Календарный учебный график	4
5.	Рабочая программа	9
5.1	Особенности организации работы с обучающимися с ОВЗ	9
5.2	Задачи и планируемые результаты	10
5.3	Формы работы	11
5.4	Содержание программы для обучающихся от 3 до 5 лет	12
5.5	Календарно-тематический план	12
5.6	Оценочные материалы	18
5.7	Методические материалы	20
6	Лист регистрации изменений	20

I. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Увлекательный фитбол» Государственного бюджетного дошкольного образовательного учреждения детского сада № 44 компенсирующего вида Кировского района Санкт-Петербурга (далее по тексту - Программа) определяет организацию и содержание образовательной деятельности по дополнительному образованию на уровне дошкольного образования. Программа определяет цели, задачи, содержание, организацию работы педагога дополнительного образования с обучающимися с ограниченными возможностями здоровья и предназначена для использования в дошкольных образовательных учреждениях в качестве дополнительного образования.

Программа разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами:

Федеральный уровень:

-Указом Президента Российской Федерации от 21.07.2021г «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года»;

- Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

-Федеральным законом от 31. 07.2020г № 304-ФЗ О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»;

-Федеральным проектом «Успех каждого ребенка»;

- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

-Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Целевая модель развития региональных систем дополнительного образования детей»;

-Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017г № 816 «Порядок применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

-Распоряжения Правительство Российской Федерации от 31.03.2022г № 578-р «Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»;

- Распоряжения Правительство Российской Федерации от 29.05.2015г № 996-р «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;

-Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

-Санитарными правилами и нормами СанПиН 1.2.385-21 № 2 от 28.01.2021 года «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;

-Методическими материалами «Создание современного инклюзивного образовательного пространства для детей с ограниченными возможностями здоровья и детей-инвалидов на базе образовательных организаций, реализующих дополнительные общеобразовательные программы в субъектах Российской Федерации» (письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 30 декабря 2022 года № АБ – 3924/06);

Региональный уровень:

-Распоряжения Комитета по образованию Санкт-Петербурга от 16.01.2020г № 105-р «Концепция воспитания юных петербуржцев на 2020-2025 годы «Петербургские перспективы»;

- Распоряжения Комитета по образованию Санкт-Петербурга от 25.08.2022г № 1676-р «Об утверждении критериев оценки качества дополнительных общеразвивающих программ, реализуемых организациями, осуществляющими образовательную деятельность, и индивидуальными предпринимателями Санкт-Петербурга»;

-Устава Государственного бюджетного дошкольного образовательного учреждения детского сада № 44 компенсирующего вида Кировского района Санкт-Петербурга (далее по тексту- Образовательное учреждение).

Программа имеет физкультурно-спортивную направленность.

Для воспитанников Образовательного учреждения Программа обеспечит дополнительную комфортность для социализации, создаст новые возможности для получения современного качественного образования, коррекции имеющихся нарушений.

Информация о реализуемой Программе участникам образовательных отношений и социальным партнерам предоставлена на официальном сайте Образовательного учреждения в подразделе «Платные образовательные услуги» (http://dou44.kirov.spb.ru/sveden/paid_edu) , социальной сети ВК (https://vk.com/gbdou_44), буклетах.

1.1 Направленность и отличительные особенности Программы

Направленность Программы – физкультурно-спортивная. Программа создает условия для оздоровления детей старшего дошкольного возраста, посредством занятий футбол – гимнастикой, которая формирует двигательную сферу в развитии силы мышц, способности удерживать равновесие, развивает физические качества: выносливость, ловкость, быстроту, гибкость. Программа предусматривает дифференцированный подход к обучению, учёт индивидуальных, психофизических особенностей воспитанников.

При разработке Программы использована парциальная программа и технология физического воспитания детей 3-7 лет автора Волошиной Л.Н. «Играйте на здоровье», парциальная программа автора Сайкиной Е. Г. "Фитбол-аэробика для дошкольников "Танцы на мячах".

Программа предусматривает дифференцированный подход к обучению, учёт индивидуальных, психофизических особенностей воспитанников.

1.2. Адресат Программы

Воспитанники 3-5 лет с ограниченными возможностями здоровья, не имеющие противопоказаний к занятиям по футболу.

1.3 Актуальность Программы

Актуальность занятий в группах детского фитнеса заключается в разностороннем воздействии на опорно-двигательный аппарат, сердечно - сосудистую, дыхательную и нервную систему ребенка.

Установлено, что формирование основ культуры здоровья детей следует начинать с двухлетнего возраста, когда у них формируются начальные представления о здоровом образе жизни. Не секрет, что современные дети в большинстве своём испытывают «двигательный дефицит», т.е. количество движений, производимых ими в течение дня, ниже возрастной нормы. Это увеличивает статичную нагрузку на определенные группы мышц и вызывает их утомление, что влечёт за собой нарушение осанки, искривление позвоночника, плоскостопие, задержку возрастного развития физических качеств: быстроты, ловкости, координации движений, выносливости, гибкости и силы. Данная программа направлена на всестороннее, гармоничное развитие детей, на укрепление их здоровья, обеспечение оптимальной двигательной активности, а также на повышение уровня привлекательности занятий физической культурой. Кроме того, это еще и

отличная возможность для ребёнка выплеснуть накопившуюся энергию, весело и с пользой провести время.

Для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, детей – инвалидов образовательный процесс по реализации Программы организуется с учетом особенностей психофизического развития.

В процессе реализации Программы осуществляется коррекция речевых и двигательных нарушений на основе развития мелкой моторики и крупной моторики (при проведении различных видов игр на мячах), обогащению и активизации пассивного и активного словаря. Мяч имеет форму шара. Шар посылает оптимальную информацию всем анализаторам, вызывая ответную реакцию нервной системы, улучшая процессы в мышцах, сухожилиях – связочном отделе. Фитболы обладают вибрационным воздействием на организм. Вибрация действует успокаивающе на нервную систему, в сочетании с упражнениями на фитболе или с использованием фитбола, даёт хороший оздоровительный эффект. Развивается выносливость, координация движений, укрепляются все группы мышц, возрастает двигательная активность.

Упражнения на мячах уникальны по своему воздействию на организм занимающегося. Они обладают огромным оздоровительным эффектом, который подтвержден как опытом работы специализированных, коррекционных и реабилитационных медицинских центров разных стран, так и исследованиями, проведенными в нашей стране. Одной из важных оздоровительных задач, которую решают упражнения на фитболах, является влияние их на опорно-двигательный аппарат, как с профилактической, так и с лечебной целью. Выполнение упражнений на мяче имеет одну особенность: необходимость постоянно удерживать равновесие, которая способствует длительному поддержанию мышечного тонуса, особенно мышц спины. Это имеет большое значение для формирования правильной осанки и закрепления навыка правильной позы сидения (особенно для будущих школьников), чему активно способствуют занятия на мячах. Упражнения сидя на мяче по своему физиологическому воздействию способствуют лечению таких заболеваний как остеохондроз, сколиоз, невралгия и множество других. Фитбол является эффективным средством развития силы, гибкости, выносливости, координации движений. Фитбол-гимнастика по сравнению с другими видами совместной деятельности дает уникальную возможность тренировки сердечнососудистой системы, повышения возможностей организма занимающихся. Совместная деятельность с фитболами вызывает большой интерес у детей. Занятия с мячом очень зрелищны и малышу не придется уговаривать поупражняться, а это немаловажно.

Программа соответствует государственной и региональной политике в области дополнительного образования, социальному заказу общества.

Программа с точки зрения социальной значимости отвечает образовательным потребностям обучающихся, образовательным запросам родителей (законных представителей) обучающихся, ориентирована на эффективное развитие обучающихся в рамках физического развития.

1.4 Отличительные особенности

Отличительная особенность связана с ориентиром Программы на контингент обучающихся с ограниченными возможностями здоровья. Воздействие фитбол-гимнастики заключается в нетрадиционном подходе к оздоровлению детей дошкольного возраста. Единственный вид гимнастики, где выполнение физических упражнений включает в себя двигательный, вестибулярный, зрительный и тактильный анализаторы. Это совокупность усиливает положительный эффект от занятий.

Для успешной реализации Программы в течение учебного года осуществляется просветительская работа по вопросам формирования здорового образа жизни, увлечения

спортом и необходимости совместных занятий физической культурой родителей с детьми.

1.5 Уровень освоения

Уровень освоения Программы – общекультурный

1.6 Объем и сроки освоения

Срок освоения: Программа рассчитана на 1 год обучения (ноябрь-май).

Общий объем Программы: 28 учебных часов.

Сроки обучения по Программе для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и детей-инвалидов могут быть увеличены с учетом особенностей их психофизического развития в соответствии с заключением психолого-медико-педагогической комиссии.

1.7 Цель и задачи реализации Программы

Цель: укрепление здоровья и повышение двигательной активности детей с ограниченными возможностями здоровья через занятия по фитболу.

Задачи:

Обучающие:

- Обучить основным двигательным действиям с фитболом;
- Формировать навык правильной осанки;
- Развивать крупную и мелкую моторику;

Развивающие:

- Развивать физические качества: выносливость, ловкость, быстрота, гибкость, сила.
- Научить сохранению правильной осанки.
- Обучить упражнениям на сохранение равновесия на фитболе.

Воспитательные:

- Воспитать интерес и потребность в физических упражнениях и играх.
- Формировать основы здорового образа жизни

1.8 Планируемые результаты освоения Программы

Параметры результатов освоения Программы для обучающихся от 3 до 5 лет:

- имеет представление о физических свойствах мяча;
- знает основные исходные положения фитбол-гимнастики;
- имеет представление о правилах работы на больших мячах, соблюдать их;
- развитие фантазии, воображения;
- проявляет самостоятельность, творчество, инициативу, активность;
- владеет элементарными приемами самостраховки;
- выполняет простые комплексы упражнений по фитбол-гимнастике;
- сохраняет равновесие на фитболе, правильную осанку;
- способен выполнять движения в заданном темпе, ритме и направлении (согласованность движений с музыкой).

Оценка индивидуальных результатов обучающихся является диагностика приобретенных навыков, знаний и умений (практических и организационных), а также диагностика проявившихся и формирующихся личностных качеств. Отслеживание личностных качеств и степень их выраженности происходит методом наблюдения личностного роста.

2. Организационно-педагогические условия реализации Программы

2.1 Язык реализации

Язык реализации – обучение осуществляется на государственном языке Российской Федерации.

2.2 Форма обучения

Изучение учебного материала осуществляется в логической последовательности в сочетании взаимосвязанных занятий. Зачисление обучающихся в группы может происходить на любом этапе Программы, так как в процессе реализации постоянно присутствует повторение пройденного материала.

2.3 Особенности реализации

Программа реализуется в специально закреплённом помещении (большом спортивном зале) во второй половине дня. Начало обучения - октябрь, окончание - апрель включительно (в тёплый период года Программа не реализуется).

Особенности реализации Программы – модульный принцип представления содержания Программы и построения Учебного плана.

Программа реализуется с использованием электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

2.4 Условия набора и формирования групп

Условия набора: принимаются все желающие воспитанники в возрасте от 3 до 5 лет, не имеющие медицинских противопоказаний к данному виду деятельности и проявляющие к ней интерес.

Условия формирования групп: группы формируются по разновозрастному принципу.

Группы формируются по разновозрастному принципу, количество обучающихся – не более 15 человек. Занятия проводятся во второй половине дня, один раз в неделю по 1 академическому часу. Продолжительность занятий - в соответствии с СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и безвредности для человека факторов среды обитания».

2.5 Формы организации и проведения занятий

Формы организации деятельности воспитанников на занятии:

-групповая (работа во всем составе группы: беседа, показ с объяснением, упражнения, игры, эстафеты и т.д.)

-индивидуальная (индивидуальная работа по отработке отдельных навыков)

2.6 Особенности организации образовательного процесса

Программа составлена так, что дает возможность зачисления в группу в течение всего периода обучения по желанию родителей (законных представителей) ребенка.

2.7 Материально-техническое оснащение

Помещение: занятия по реализации Программы проводятся в большом спортивном зале, в котором созданы оптимальные условия для категории обучающихся с ОВЗ.

Материально-техническое обеспечение:

Объекты	Наименование	Количество (штук)
Мебель	Гимнастические скамейки	2
Технические средства	Музыкальная колонка	1
	Ноутбук	1
	Мультимедийный проектор	1
	Экран	1
Материалы	Мячи для занятий фитбол-гимнастикой (диаметр 45, 55, 65см).	15
	Мячи разного диаметра	15
	Гимнастические палки	15
	Мешочки с песком	15
	Конусы	10
	Веревки	2
	Платочки	20

	Ленточки	20
Инструменты	Флеш-накопитель с записями музыки	1
	Внешний жесткий диск с записями музыки	1

2.8 Кадровое обеспечение Программы

Педагогическая деятельность по реализации Программы осуществляется педагогом дополнительного образования, имеющего среднее или высшее образование (в том числе по направлениям, соответствующим направлениями Программы, реализуемой в Образовательной организации), отвечающим квалификационным требованиям, указанным в квалификационных справочниках и (или) профессиональных стандартах (Профессиональный стандарт «Педагог дополнительного образования детей и взрослых», утвержденный приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22 сентября 2021 года (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 17 декабря 2021 года № 66403). Педагоги дополнительного образования систематически проходят обучение на курсах повышения квалификации в соответствии с действующим законодательством в области образования.

3. Учебный план

Учебный план по реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Увлекательный футбол» на 2025-2026 учебный год

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие	1	1	1	Наблюдение и анализ деятельности детей в процессе занятия; беседы
2.	Тренировочные занятия, сюжетные занятия, занятия-соревнования с футболами, эстафеты	26		26	Наблюдение и анализ деятельности детей в процессе занятия; фотоотчет
4.	Итоговое занятие	1		1	Открытое занятие (записанное видео), отчетный видеоклип, фототчет
	Итого	28	1	28	

Форма проведения итогов: Открытое занятие (записанное видео), видеоклип занятия по футбол-гимнастике предоставляются в конце учебного года на сайте сада, по желанию детей выступления на утренниках; спортивных праздниках и конкурсах; награждение грамотами детского сада.

4. Календарный учебный график

Календарный учебный график реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Увлекательный футбол» на 2025-2026 учебный год

Год обучения	Дата начала обучения по Программе	Дата окончания обучения по Программе	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1	01 ноября 2025г	31 мая 2026г	28	28	28	Понедельник (16.00-16.20)
Праздничные дни: 4 ноября, 1-8 января						

5. Рабочая программа

5.1 Особенности организации работы с обучающимися с ограниченными возможностями здоровья.

Программа предусматривает обучение детей с ограниченными возможностями здоровья от 3 до 5 лет. Ограниченные возможности здоровья проявляются в различных психомоторных нарушениях, которые возникают при поражении двигательных систем головного мозга, недостатке или отсутствии контроля со стороны нервной системы за функциями речевого и двигательного аппарата.

Двигательные нарушения связаны с сенсорными расстройствами, особенно с недостаточностью ощущений собственных движений; они влияют на ход психического развития, что нарушает становление мотивационной и эмоционально-волевой сферы. Кроме того, обучающиеся с ограниченными возможностями здоровья имеют нарушения речи, интеллекта, поведения; у них не сформировано адекватное отношение к своему дефекту, что отрицательно влияет на уровень самооценки и затрудняет формирование коммуникативных реакций.

Возраст от 3 до 5 лет. Ребенок проходит кризис, но в целом к 5 годам становится спокоен, послушен, собран, рассудителен. В этом возрасте особое значение имеет физическое развитие ребёнка. В это время идёт активное развитие моторики, дети становятся более быстрыми и ловкими. Улучшается координация движения, более равномерной становится ходьба. Активно развивается мелкая моторика.

В физическом развитии детей 3-5 лет есть свои особенности. Одной из них является быстрая утомляемость. Энергия большей частью идет на рост ребёнка, образование новых клеток и тканей. Мышцы в этот период растут неравномерно, а у ребенка сохраняется постоянная необходимость в движении. По этой причине физическую нагрузку необходимо дозировать. Стоит обратить особое внимание на моторное развитие детей 3-5 лет. В случае недостаточной сформированности физического развития может наблюдаться неуклюжесть, моторная неловкость, неустойчивость координации движения, неразвитость мелкой моторики рук.

В возрасте 3-5 лет у детей происходит дальнейшее изменение и совершенствование структур и функций систем организма. Прибавка в росте за год составляет 5-7 см, массы тела - 1,5-2 кг. При нормальной двигательной активности рост усиливается, а при гиподинамии ребенок может иметь избыточный вес, но недостаточный для своего возраста рост. Скелет ребенка отличается гибкостью, так как процесс окостенения еще не

закончен. В связи с особенностями развития и строения скелета детям 3-5 лет не рекомендуется предлагать на физкультурных занятиях и в свободной деятельности силовые упражнения. Необходимо также постоянно следить за правильностью принимаемых детьми поз. В процессе роста и развития разные группы мышц развиваются неравномерно. Так, масса нижних конечностей по отношению к массе тела увеличивается интенсивнее, чем масса верхних конечностей.

Регуляция сердечной деятельности к пяти годам окончательно еще не сформирована. В этом возрасте ритм сокращений сердца легко нарушается, поэтому при физической нагрузке сердечная мышца быстро утомляется. Признаки утомления выражаются в покраснении или побледнении лица, учащенном дыхании, одышке, нарушении координации движений. Высшая нервная деятельность. Центральная нервная система является основным регулятором механизмов физиологических и психических процессов. Нервные процессы - возбуждение и торможение - у ребенка, как и у взрослого, характеризуются тремя основными свойствами: силой, уравновешенностью и подвижностью. К 3-5 годам у ребенка возрастает сила нервных процессов. Особенно характерно для детей данного возраста совершенствование межанализаторных связей и механизмов взаимодействия сигнальных систем. Малышам трудно сопровождать словами игровые действия или воспринимать указания, объяснения педагога в процессе выполнения гимнастических упражнений, рисования, конструирования и даже одевания. Нервные процессы у ребенка еще далеки от совершенства. Преобладает процесс возбуждения. Так, при нарушении привычных условий жизни, утомлении это проявляется в бурных эмоциональных реакциях, несоблюдении правил поведения.

Физиология детей этого возраста требует от взрослых внимания к осанке ребенка, дозирования нагрузок, чередования их с отдыхом. В плане физического развития ребенок на пятом году жизни уже более скоординирован, легче держит равновесие. Все его действия становятся более уверенными, малыш становится быстрым, ловким, нуждается в постоянном движении.

Особенности организации работы с особыми категориями обучающихся (обучающиеся, имеющие подтвержденный статус инвалидности).

Для обучающихся с подтвержденным статусом инвалидности (детей-инвалидов), образовательный процесс по Программе осуществляется с учетом особенностей и возможностей их психофизического развития, с учетом рекомендаций индивидуальной программы реабилитации (абилитации) ребенка-инвалида. При необходимости (по запросу родителей (законных представителей) обучающегося предоставляется услуга ассистента (помощника), оказывающего обучающимся необходимую помощь при освоении Программы.

5.2 Задачи и планируемые результаты

Задачи:

Обучающие:

- Обучить основным двигательным действиям с фитболом;
- Формировать навык правильной осанки;
- Развивать крупную и мелкую моторику;

Развивающие:

- Развивать физические качества: выносливость, ловкость, быстрота, гибкость, сила.
- Научить сохранению правильной осанки.
- Обучить упражнениям на сохранение равновесия на фитболе.

Воспитательные:

- Воспитать интерес и потребность в физических упражнениях и играх.
- Формировать основы здорового образа жизни

Планируемые результаты

- имеет представление о физических свойствах мяча;
- знает основные исходные положения фитбол-гимнастики;
- имеет представление о правилах работы на больших мячах, соблюдать их;
- развитие фантазии, воображения;
- проявляет самостоятельность, творчество, инициативу, активность;
- владеет элементарными приемами самостраховки;
- выполняет простые комплексы упражнений по фитбол-гимнастике;
- сохраняет равновесие на фитболе, правильную осанку;
- способен выполнять движения в заданном темпе, ритме и направлении (согласованность движений с музыкой).

5.3 Формы работы

Совместная деятельность педагога дополнительного образования и обучающихся включает в себя: игровой тренинг, открытый показ, беседы. Перечисленные формы позволяют отработать практические навыки фитбол-гимнастики.

При обучении детей упражнениям с фитболами используются следующие методы и приемы:

Методы	Приёмы
Наглядный метод	1. Наглядно-зрительные приёмы: показ физических упражнений и использование наглядных пособий (в данном возрасте применяются, когда детей знакомят с новым упражнением); имитация; зрительные ориентиры. 2. Наглядно-слуховые приёмы: музыка, песни, звуковые ориентиры (погремушка, колокольчик, бубен). 3. Тактильно-мышечные приёмы: непосредственная помощь инструктора по физической культуре.
Словесный метод	Объяснения; пояснения; указания; подача команд, распоряжений, сигналов; вопросы и просьбы к детям, беседы и т.д.
Практический метод	Повторение упражнений без изменения и с изменениями; проведение упражнений в игровой и в соревновательной форме.

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 групповая форма организации процесса обучения.

5.4 Содержание программы для обучающихся от 3 до 5 лет

«Золотые правила» фитбол – гимнастики:

1. Подбирать мяч каждому ребёнку надо по росту, так, чтобы при посадке на мяч между туловищем и бедром, бедром и голенью, голенью и стопой был прямой угол. Правильная посадка предусматривает также приподнятую голову, опущенные и разведённые плечи, ровное положение позвоночника, подтянутый живот.
2. Перед занятием с мячами следует убедиться, что рядом отсутствуют какие – либо острые предметы, которые могут повредить мяч.

3. Надевать детям удобную одежду, не мешающую движениям, и нескользкую обувь.
 4. Начинать с простых упражнений и облегчённых исходных положений, постепенно переходя к более сложным.
 5. Ни одно упражнение не должно причинять боль или доставлять дискомфорт.
 6. Избегать быстрых и резких движений, скручиваний в шейном и поясничных отделах позвоночника, интенсивного напряжения мышц и спины.
 7. При выполнении упражнений лёжа на мяче, не задерживать дыхание.
 8. Выполняя на мяче упражнения лёжа на животе и лёжа на спине голова и позвоночник должны составлять одну прямую линию.
 9. При выполнении упражнений мяч не должен двигаться.
 10. Физическая нагрузка по времени должна строго дозироваться в соответствии с возрастными возможностями детей.
 11. Следить за техникой выполнения упражнений, соблюдать приёмы страховки и учить само страховке на занятии с мячами.
 12. На каждом занятии необходимо стремиться к созданию положительного эмоционального фона, бодрого, радостного настроения.
 13. Возможно проведение комплексных занятий, когда одновременно с выполнением физических упражнений дети совершенствуют культуру речи, правильное произношение.
 14. Упражнения на мячах с целью формирования коммуникативных умений у детей могут выполняться в парных общеразвивающих упражнениях, подвижных играх, командных соревнованиях.
- Следует обращать особое внимание на признаки физического неблагополучия ребёнка, при появлении которых необходимо снизить нагрузку или прекратить на время занятие.

Структура фитбол- занятий:

- **вводная часть** - разогревание организма и создание положительного эмоционального настроения. Проводится без мячей, включает различные виды ходьбы, бега, прыжков, ползания, музыкально-ритмические движения;
 - **основная часть** - физическая нагрузка чередуется с отдыхом и расслаблением. Включает упражнения, сидя на мяче и прыжки (развитие координации движений и выносливости), упражнения, лежа на мяче (тренировка силовой выносливости мышц). Игры и игровые движения придают занятию эмоциональную окраску;
 - **заключительная часть** - расслабление и ауто тренинг.
- Все образовательные задачи решаются путем соответствующего подбора игр и игровых упражнений, рационального распределения и чередования объема физических нагрузок.

Освоение техники базовых шагов

- 1. Приставной шаг (step-touch).** И.п.- сидя на фитболе, ноги вместе, колени над стопами, угол между туловищем, бедрами и коленями составляет 90-100 градусов. Приставные шаги в сторону, по квадрату, с поворотом направо, налево, кругом;
- 2. Шаг-касание (touch-step).** И.п.- то же, отведение ноги в сторону (вперед) – на носок;
- 3. Марш (march).** И.п.- то же, ходьба на месте с продвижением вперед, назад, по диагонали, ходьба с пружинным движением. Ходьба с поворотом направо (налево), кругом, полный круг;
- 4. Твист (twist).** И.п.- то же, прыжки на двух ногах со скручиванием бедер;
- 5. Прыжок ноги врозь-вместе (jumping-jack).** И.п.- то же, прыжок ноги врозь-вместе;
- 6. Выпад (lunge).** И.п.- то же, выпады вперед, в сторону, назад, по диагонали. Одна нога перемещается вперед, другая назад. Тяжесть тела распределяется одинаково на обе ноги;
- 7. Махи ногами (kick).** И.п.- то же, сгибание ноги вперед, в сторону, по диагонали, поднятие колена на уровне горизонтали или выше;

8.Подъём колена вверх (knee up, kneelift). Сгибание ноги вперед, в сторону, по диагонали, поднятие колена на уровне горизонтали или выше.

Развитие двигательных качеств и умений

Развитие двигательных качеств и умений, используя перечисленные ниже виды движений. Основные:

- ходьба – бодрая, спокойная, на полу пальцах, на носках, на пятках, пружинящим, топающим шагом, «с каблучка», вперед и назад (спиной), с высоким поднятием колена (высокий шаг), ходьба на четвереньках, «гусиным» шагом, с ускорением замедлением;
- бег – легкий, ритмичный, передающий различный образ, а также высокий, широкий, острый, пружинящий бег;
- прыжковые движения – на одной, на двух ногах на месте и с различными вариациями, с продвижением вперед, различные виды галопа (прямой галоп, боковой галоп), поскок «легкий» и «сильный» и др.;
- общеразвивающие упражнения - на различные группы мышц и различный характер, способ движения (упражнения на плавность движений, махи, пружинность); упражнения на развитие гибкости и пластичности, точности и ловкости движений, координации рук и ног;
- имитационные движения –различные образно-игровые движения, раскрывающие образ, состояние, динамику настроений, импровизировать, используя атрибуты;

Развитие умений ориентироваться в пространстве

- самостоятельно находить свободное место в зале,
- становится в пары и друг за другом,
- в шеренгу, колонну.

Развитие психических процессов:

- развитие восприятия, внимания, воли, памяти, мышления – на основе усложнения заданий (увеличение объема движений, продолжительности звучания музыки, разнообразия сочетаний упражнений и т.д.);
- формирование чувства ритма, темпа, динамики,

5.5 Календарно-тематический план

Календарно-тематическое планирование для обучающихся 3 - 5 лет

	Ведущая тема занятия, цель, задачи	Количество часов	Количество минут
Месяц, неделя			
Ноябрь			
1	Тема: «Мой веселый, звонкий мяч» Цель: Создать представления о форме и физических свойствах фитбола Задачи: - Знакомство с фитболом -Разучить прокатывание фитбола до ориентира.	1	20
2	Тема: «Эти разноцветные мячи» Цель: Разучить правильную посадку на фитболе. Задачи:	1	20

	- Разучить правильную посадку на фитбол - Способствовать развитию координационных способностей		
3	Тема: «Паровозик» Цель: Ознакомить с правилами техники безопасности выполнения упражнений на фитболе. Задачи: - Создать представление о технике безопасности при выполнении упражнений на фитбол- мячах - Совершенствовать правильную посадку на фитболе	1	20
4	Тема: «Гусеница» Цель: Формировать и закреплять навык правильной осанки Задачи: - Способствовать укреплению мышц спины - Разучить технику выполнения упражнений из исходного положения сидя на фитболе	1	20
Декабрь			
1	Тема: «Догони мяч» Цель: Учить базовым положениям при выполнении упражнений в партере (сидя). Задачи: - Закрепить технику выполнения упражнений в исходном положении сидя на мяче - Способствовать укреплению мышц брюшного пресса	1	20
2	Тема: «Быстрый и ловкий» Цель: Ознакомить с приемами самостраховки Задачи: - Разучить элементы самостраховки на занятиях фитбол гимнастикой - Способствовать укреплению ягодичных мышц	1	20
3	Тема: «Снежный ком» Цель: Закреплять навык правильной осанки. Задачи: - Способствовать укреплению мышц спины - Закреплять навык правильной осанки на занятиях фитбол гимнастикой	1	20
4	Тема: «Лошадки» Цель: Вызывать и поддерживать интерес к двигательной деятельности. Задачи: - Закреплять навык правильной осанки на занятиях фитбол гимнастикой - Формировать устойчивый интерес к двигательным занятиям.	1	20
Январь			
1	Тема: «Бусинки» Цель: Научить сохранению правильной осанки при выполнении упражнений с покачиваниями на	1	20

	фитболе. Задачи: - Разучить технику выполнения покачиваться на фитболе - Способствовать сохранению осанки при выполнении упражнений в сочетании с покачиванием на фитболе		
2	Тема: «Черепахи» Цель: Обеспечивать осознанное овладение движениями, развивать самоконтроль при выполнении упражнений. Задачи: - Закрепить элементы самостраховки на занятиях фитбол гимнастикой - Способствовать сохранению правильной осанки	1	20
3	Тема: «Птички в гнездышках» Цель: Побуждать к качественному выполнению движений. Задачи: - Закрепить технику выполнения упражнений на фитболе - Формировать устойчивый интерес к двигательным занятиям.	1	20
4	Тема: «Обезьянки» Цель: Воспитывать доброжелательные отношения со сверстниками в совместной двигательной деятельности. Задачи: - Формировать устойчивый интерес к двигательным занятиям. - Способствовать развитию чувства коллективизма	1	20
Февраль			
1	Тема: «Веселые зайчата» Цель: Научить сохранению осанки при уменьшении площади опоры. Задачи: - Совершенствовать технику выполнения упражнений на фитбол мяче с сохранением правильной осанки - Разучить технику выполнения упражнения на фитболе при уменьшении площади опоры.	1	20
2	Тема: «Цирк» Цель: Обучать упражнениям на сохранение равновесия с различными положениями на фитболе. Задачи: - Способствовать развитию равновесия - Разучить выполнение упражнений с фитболом в исходном положении стоя на двух ногах	1	20
3	Тема: «Зимушка-зима!» Цель: Тренировать чувство равновесия и координацию движения Задачи:	1	20

	- Закрепить выполнение упражнений с фитболом в исходном положении стоя на двух ногах - Способствовать укреплению ягодичных мышц		
4	Тема: «Зоопарк» Цель: Укреплять мышечный корсет, формировать навык правильной осанки. Задачи: - Способствовать сохранению осанки при выполнении упражнений в сочетании с покачиванием на фитболе - Формировать устойчивый интерес к двигательным занятиям	1	20
Март			
1	Тема: «Ручеек» Цель: Научить выполнению упражнений в расслаблении мышц на фитболе. Задачи: - Разучить технику выполнения упражнений на расслабление с фитболом - Способствовать увеличению эластичности мышц	1	20
2	Тема: «Веселые старты» Цель: Закреплять навык правильной осанки. Задачи: - Способствовать укреплению мышц формирующих и поддерживающих правильную осанку - Формировать устойчивый интерес к двигательным занятиям	1	20
3	Тема: « Жуки» Цель: Научить выполнению упражнений на растягивание с использованием фитбола. Задачи: - Разучить технику выполнения упражнений на растягивание на фитболе - Воспитывать интерес и потребность в физических упражнениях и играх.	1	20
4	Тема: «Ветер» Цель: Закреплять выполнение общеразвивающих упражнений с использованием фитбола. Задачи: - Способствовать развитию чувства ритма - Воспитывать чувство коллективизма	1	20
Апрель			
1	Тема: «Вместе весело шагать» Цель: Содействовать развитию физической работоспособности детского организма. Задачи: - Способствовать укреплению мышц плечевого пояса - Воспитывать осознанное отношение к своему здоровью	1	20

2	Тема: «Непослушные мячи» Цель: Побуждать к достижению конечного результата, стремления к качественному выполнению движений. Задачи: - Закрепить технику выполнения упражнений на фитболе из исходного положения стоя на двух ногах - Побуждать к проявлению настойчивости на занятиях фитбол гимнастикой	1	20
3	Тема: «Бабочки» Цель: Совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии. Задачи: - Воспитывать осознанное отношение к своему здоровью - Совершенствовать технику выполнения упражнений на фитбол мяче из различных исходных положений	1	20
4	Тема: «Гонка мячей» Цель: Совершенствовать навык выполнению комплекса общеразвивающих упражнений с использованием фитбола. Задачи: - Разучить пружинистые движения на фитболе с продвижением вперед - Способствовать укреплению ягодичных мышц	1	20
Май			
1	Тема: «Два мяча» Цель: Формировать интерес к систематическим занятиям физическими упражнениями. Задачи: - Воспитывать осознанное отношение на занятиях фитбол-гимнастикой -Закреплять технику прыжков на фитболе с продвижением вперед	1	20
2	Тема: «Птички» Цель: Укреплять мышечный корсет, формировать навык правильной осанки Задачи: - Познакомить с техникой выполнения упражнений в исходном положении лежа на животе на мяче - Способствовать укреплению мышц спины и брюшного пресса		20
3	Тема: «Морские камушки» Цель: Совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии. Задачи: - Выполнение упражнений в сочетании с покачиванием на фитболе - Способствовать сохранению осанки при выполнении упражнений в сочетании с		20

	покачиванием на фитболе		
4	Тема: «Весеннее настроение» Цель: Совершенствовать навык выполнению комплекса общеразвивающих упражнений с использованием фитбола. Задачи: - Способствовать развитию чувства коллективизма - Совершенствовать технику выполнения комплекса ОРУ с использованием фитбола.		20

5.6 Оценочные материалы

Система оценки результатов освоения программы.

Для отслеживания результатов освоения Программы проводится: входной, текущий и итоговый контроль.

Входной контроль – начальная диагностика способностей, выявление физических данных и личностных качества, фиксация результатов в «Диагностических картах индивидуального развития ребенка».

Текущий контроль – оценка уровня и качества освоения обучающимися тем учебного плана.

Итоговый контроль – оценка уровня и качества освоения обучающимися Программы. Фиксация итоговых результатов в «Диагностических картах индивидуального развития ребенка».

Формы стартовой и итоговой диагностики: педагогическое наблюдение, беседа, игра, эстафета выполнение практических заданий педагога.

Уровни освоения программы детьми старшего дошкольного возраста (3-5 лет)

Высокий уровень.

Сохраняет устойчивое равновесие . Упражнения выполняет, выразительно. Проявляет элементы творчества в двигательной деятельности. Соблюдает правила подвижных игр.

Средний уровень.

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

Низкий уровень.

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

В конце учебного года подводится результативность усвоения программы, выявляются проблемы, производится корректировка пробелов. Результаты вписываются в диагностическую карту результативности усвоения программы.

«Диагностическая карта индивидуального развития ребенка»

№ п/п	Фамилия имя ребенка	Сформированность основных движений							
		1		2		3		4	
		ноябрь	май	ноябрь	май	ноябрь	май	ноябрь	май

Под номерами в таблице оценка основных движений:

- 1 — осанка;
- 2 — комплекс ОРУ;
- 3 — равновесие и координация;
- 4 — катание, бросание, ловля

Для родителей (законных представителей) обучающихся создается видеоклип занятия по фитбол-гимнастике для каждой группы и предоставляется в конце учебного года на сайте детского сада. По желанию детей, возможны выступления на утренниках, физкультурных и спортивных праздниках, конкурсах. В конце года награждение детей грамотами детского сада.

Педагогическая диагностика проводится 2 раза в год (стартовая – в октябре, итоговая – в апреле). В начале и конце учебного года каждый ребенок проходит разработанное педагогом обследование по следующим параметрам:

- сохранение осанки при использовании фитбола;
- выполнение комплексов ОРУ;
- упражнения на равновесие и координацию;
- катание, бросание, ловля мяча.

Система контроля результативности обучения

Вид контроля	Время проведения	Цель	Формы и средства выявления результата	Фиксация и предъявление результата
Входной	ноябрь	выявления первоначального уровня двигательного развития	Наблюдение, беседа, игра, упражнения, тестирование	Журнал посещаемости, материалы анкетирования и тестирования, сводный лист диагностики освоения Программы (протокол)
Текущий	в течение всего учебного года, 1 раз в месяц	Определение степени освоения детьми учебного материала. Определение готовности детей к восприятию нового материала. Выявление обучающихся отстающих или опережающих обучение	Наблюдение, беседа, игра, упражнения	Журнал посещаемости Фотоотчет
Итоговый	май	Определение степени освоения детьми учебного материала.	Наблюдение, беседа, игра, упражнения, тестирование	Журнал посещаемости, сводный лист диагностики освоения Программы

				(протокол) Фотоотчет, видеоотчет
--	--	--	--	--

5.7 Методические материалы

Список литературы для педагогов

1. Анисимова Т.Г., Ульянова С.А. Формирование правильной осанки и коррекция плоскостопия у дошкольников. – Волгоград: Учитель, 2019.
2. Кузьмина С.В. Сайкина Е.Г. Программно-методическое обеспечение занятий фитбол-аэробикой: Учеб.-метод. пособ. СПб.: Изд-во РГПУ им. А.И. Герцена, 2021.
4. Овчинникова Т.С., Потапчук А.А. Двигательный игротренинг для дошкольников. –СПб.: Издательство Речь; М.: Сфера, 2019.
5. Сайкина Е.Г., Кузьмина С. В. – Фитбол – аэробика для детей «Танцы на мячах»: Учебно – методическое пособие. – СПб.: Издательство РГПУ им. А.И. Герцена, 2018.
6. Сулим Е.В. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 3-5 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2024.
7. Сулим Е.В. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 5-7 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2015.

Список литературы для обучающихся и родителей:

1. Власенко Н.Э. Фитбол-гимнастика в физическом воспитании детей дошкольного возраста. Детство-Пресс, 2020г

Интернет-источники:

1. <https://ru.wikipedia.org/wiki/%C0%FD%F0%EE%E1%E8%EA%E0>
Что такое аэробика. Музыка для занятий. Популярные упражнения для дошкольников.
2. <http://www.ukzdor.ru/aerobika.html>
Фазы занятий аэробикой. Основные направления аэробики. Польза аэробики.
3. <http://easy-lose-weight.info/aerobika-dlya-pohudeniya-video-uprazhnenii/>
Наглядные видео с упражнениями

6 Лист регистрации изменений

Лист регистрации изменений					
Изменения	Номер листа (страницы)	Всего листов в документе	Номер документа	Входящий номер сопроводительного документа и дата	Дата внесения изменений

