

**Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 92 комбинированного вида Невского района Санкт-Петербурга**

Принята

Педагогическим советом
ГБДОУ детского сада № 92
Невского района Санкт-Петербурга
Протокол № 1 от 29.08.2025г.

Утверждена

заведующий
ГБДОУ детским садом № 92
Невского района Санкт-Петербурга
приказ № 2 от 01.09.2025г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«Фитбол-гимнастика»

Срок освоения программы: 1 год

Возраст обучающихся: 3-4 года

Разработчик:

Хохрякова Юлия Васильевна,
педагог дополнительного образования

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Направленность.

Дополнительная общеразвивающая программа «Фитбол-гимнастика» имеет физкультурно-спортивную направленность.

Актуальность.

Социальные и экологические факторы всё более изменяют образ жизни дошкольников, оказывают все большее влияние на состояние здоровья детей.

Внедрение фитбол-гимнастики в процесс физического воспитания детей дошкольного возраста обновит содержание физкультурного образования, будет способствовать оздоровлению (профилактика и коррекции нарушений ОДА). Упражнения фитбол-гимнастики, оптимальная, нарастающая, систематическая нагрузка сформируют у воспитанников правильную осанку, укрепят мышечный корсет и основные мышечные группы, увеличат подвижность позвоночника и суставов, повысят физическую подготовленность и будут способствовать развитию физических качеств.

Адресат программы.

Программа ориентирована на обучение детей 3-4 лет.

Отличительная особенность Программы в том, что средства фитбол-гимнастики, подобраны и ориентированы не только на физическое совершенствование детей, но и на оздоровительно-коррекционное воздействие.

Уровень освоения дополнительной общеразвивающей программы «Фитбол-гимнастика»: общекультурный.

Объем и сроки освоения Программы: 32 занятия, с 1 октября по 31 мая.

Цель и задачи. Повышение уровня физической подготовленности детей и укрепление их здоровья.

Задачи.

Образовательные:

- обучить двигательным действиям с мячом.

Развивающие:

- совершенствовать физические качества, координационные способности и равновесие.
- формировать навык правильной осанки;

Воспитательные:

- формировать мотивацию к занятиям физической культуре.
- воспитывать двигательную активность.
- развивать творческие способности.

Планируемые результаты освоения.

Результат	Планируемые результаты
Предметные	- выполняет динамические упражнения на фитболе из разных исходных положений; - сформированы навыки самостраховки; - применяет упражнения в самостоятельной деятельности.
Метапредметные	- развита координация движений и равновесие; - сохраняет правильную осанку мяче.
Личностные	- выполняет физические упражнения на мяче с удовольствием. - проявляется творчество в двигательной деятельности.

ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ.

Язык реализации – русский.

Форма обучения – очная.

Особенности реализации: модульный принцип.

Условия набора и формирования групп. Особых требований к уровню знаний и навыков, обучающихся не предъявляется. Желающие записываются по заявлению родителей (законных представителей). Для занятий необходимо наличие спортивной формы. Программа подходит и детям с нарушением опорно-двигательного.

Количество обучающихся в группе – не более 11 человек. По окончании срока реализации программы, осуществляется новый набор обучающихся.

Формы организации и проведения занятий.

Формы организации деятельности обучающихся: фронтальный (одновременное выполнение гимнастических упражнений), поточный (непрерывно-поточное выполнение гимнастических упражнений).

Формы проведения: занятия, игра.

Материально-техническое оснащение.

Сведения об имеющихся в наличии помещений, информационно-технического, учебного оборудования для организации образовательной деятельности.

№ п/п	Наименование	Количество/шт
1	Физкультурный зал	1
2	Персональная аудиосистема	1
3	Насос	1
4	Таз для мытья спортивного инвентаря	1
5	Термометр комнатный	1

Оснащение развивающей предметно-пространственной среды.

№ п/п	Наименование	Количество/ шт
1.	Скамейка гимнастическая	4
2.	Гимнастический мат	2
3.	Гимнастический мат складной	2
3	Конусы для эстафет большие	22
4	Конусы	20
5	Фитболы	12
6	Мячи набивные	10
7	Гимнастические палки	30
8	Индивидуальные коврики	15

Кадровое обеспечение: педагог дополнительного образования.

Учебный план.

№ п/п	Название раздела	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие. Правила техники безопасности.	2	1	1	Наблюдение, беседа.
2	Форма и физические свойства фитбола. Правильная посадка.	3	0,5	2,5	Беседа, анализ выполнения упражнений.
3	Основные исходные положения на фитболе и с ним. Приемы самостраховки.	3	0,5	2,5	Наблюдение, беседа, анализ выполнения упражнений.
4	Упражнения с фитболом.	6	0,5	5,5	Наблюдение, анализ выполнения упражнений.
5	Динамические упражнения на фитболе.	4	0,5	3,5	Наблюдение, анализ выполнения упражнений.
6	Прыжки, пружинистые покачивания на фитболе.	4	0,5	3,5	Наблюдение, анализ выполнения упражнений.
7	Музыкально-ритмические упражнения с мячом.	8	0,5	7,5	Наблюдение, анализ выполнения упражнений.
8	Контрольное и итоговое занятия.	2	0	2	Наблюдение.
4	Итого	32	4	28	

Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 92 комбинированного вида Невского района Санкт-Петербурга

Утвержден:

Заведующий ГБДОУ детским садом № 92
Невского района Санкт-Петербурга
_____ Мягкова Ж.В.

Приказ № 2 от 01.09.2025г.

**Календарный учебный график
реализации дополнительной общеразвивающей программы
«Фитбол-гимнастика»
на 2025/2026 учебный год.**

Педагог: Хохрякова Юлия Васильевна.

Год обучения	Дата начала обучения	Дата окончания обучения	Количество учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий	Группа
1 год	01.10.2025	31.05.2026	32	32	1 раз в неделю	вторая младшая

**Рабочая программа к дополнительной
общеразвивающей программе «Фитбол-гимнастика»**

Задачи.

Образовательные:

- обучить двигательным действиям с мячом.

Развивающие:

- совершенствовать физические качества, координационные способности и равновесие.
- формировать навык правильной осанки;

Воспитательные:

- формировать мотивации к занятиям физической культуры.
- воспитывать двигательную активность.
- развивать творческие способности.

Планируемые результаты освоения.

Результат	Планируемые результаты
Предметные	- выполняет динамические упражнения на фитболе из разных исходных положений; - сформированы навыки самостраховки; - применяет упражнения в самостоятельной деятельности.
Метапредметные	- развита координация движений и равновесие; - сохраняет правильную осанку на мяче.
Личностные	- выполняет физические упражнения на мяче с удовольствием. - проявляется творчество в двигательной деятельности.

Содержание обучения.

№ п/п	Название раздела	Содержание		
		Теория	Практика	Форма контроля
1	Вводное занятие. Правила техники безопасности.	Инструктаж, беседа «Какой мяч?»	Фитбол-аэробика, ОРУ «Ты похлопай вместе с нами» Игровые упражнения: «Прокати мяч». Подвижные игры: «Ласточка без гнезда». Дыхательная гимнастика «Насос».	Наблюдение, беседа.

2	Форма и физические свойства фитбола.		Игровые упражнения: «Зайка». Подвижные игры: «Кто быстрее до флажка?», Игра малой подвижности «Мартышки», «Тишина у пруда».	Наблюдение, беседа, анализ выполнения упражнений.
3	Основные исходные положения на фитболе и с ним. Приемы самостраховки.	Инструктаж. Объяснение выполнения упражнения.	Фитбол –гимнастика. Полоса препятствий. Подвижная игра «Кто самый меткий?», «Собачки», «Попади в фитбол». Игра малой подвижности. «Медуза и камень». Динамические упражнения: «Падаем со стульчика», «Качелька», «Падаем с качельки», «Умеем падать», Игра малой подвижности: «Где спрятанно?»	Наблюдение, анализ выполнения упражнений.
4	Упражнения с фитболом.	Объяснение выполнения упражнения.	Ору с фитболом. Полоса препятствий. Игровое упражнение «Кузнечики». Игровой стрейчинг с фитболом. Подвижные игры «Лошадки и волк», «Маленькие путешественники», «Пингвины на льдине», «Паровозик», «Играй, играй, мяч не теряй!», «Цапля и лягушки».	Наблюдение, анализ выполнения упражнений.
5	Динамические упражнения на фитболе.	Инструктаж. Объяснение выполнения упражнения. Методические рекомендации.	Игровые упражнения «Прятки». Комплекс игрового стретчинга «Обещание». Динамические упражнения: «Поймай коlobка», «Приседания», «Веселый стульчик», «Захват». «Звездочка», «Мостик». «Кроль», «Плывет кораблик», «Гусеница». Динамические упражнения с мячом у опоры: «Машина», «Плывем в лодке», «Крокодильчик», «Трамвай». Подвижные игры «Пингвины на льдине», «Мишка бурый». Игры малой подвижности «Бочонок с медом».	Наблюдение, беседа, анализ выполнения упражнений.

6	Прыжки, пружинистые покачивания на фитболе.	Инструктаж. Методические рекомендации.	Упражнения: «Попрыгунчики», «Паучок», «Корзинка». Подвижные игры: «Космический корабль», «Найди себе пару», «Мы веселые ребята». «Птицы и кукушка». Игровое упражнение «Канатоходцы». Фитбол-сказка «Невоспитанный мышонок». Прыжки на фитболах: по прямой; змейкой.	Наблюдение, анализ выполнения упражнений.
7	Музыкально-ритмические упражнения с мячом.	Методические рекомендации.	Игровое упражнение «Обеги круг». Музыкально-ритмические комплексы: «Песенка про жирафа», «Облака», «Веселые путешественники», «Когда мои друзья со мной», «Песенка Чебурашки». Фитбол-аэробики «Два веселых гуся».	Наблюдение. Анализ выполнения упражнений
8	Контрольное итоговое занятия	Эмоциональный настрой учащихся.	Музыкально-ритмический комплекс «В траве сидел кузнечик». Подвижная игра «Мы веселые ребята».	Показ. Анализ выполнения упражнений

Календарно-тематическое планирование.

№ п/п	Название раздела	Количество часов		Дата занятий	
		теория	практика	план	факт
1	Вводное занятие. Правила техники безопасности.	1	1	02.10.2025 09.10.202 16.10.2025 23.10.2025	
2	Форма и физические свойства фитбола. Правильная посадка.	0,5	2,5	06.11.2025 13.11.2025 20.11.2025 27.11.2025	
3	Основные исходные положения на фитболе и с ним. Приемы самостраховки.	0,5	2,5	04.12.2025 11.12.2025 18.12.2025 25.12.2025	
4	Упражнения с фитболом.	0,5	5,5	15.01.2026 22.01.2026 29.01.2026	
5	Динамические упражнения на фитболе.	0,5	3,5	05.02.2026 12.02.2026	

				19.02.2026 26.02.2026	
6	Прыжки, пружинистые покачивания на фитболе.	0,5	3,5	05.03.2026 12.03.2026 19.03.2026 26.03.2026	
7	Музыкально-ритмические упражнения с мячом.	0,5	7,5	02.04.2026 09.04.2026 16.04.2026 23.04.2026	
8	Контрольное и итоговое занятия.	0	2	07.05.2026 14.05.2026 21.05.2026 28.05.2026	
Итого		4	28		

Методические материалы.

№ п/п	Тема программы	Форма проведения занятия	Приемы и методы организации образовательного процесса	Дидактический материал	Форма подведения итогов
1	Вводное занятие. Правила техники безопасности.	учебные занятия	объяснение, обсуждение, показ упражнений, практические задания, игра	гимнастическая доска, фитболы	наблюдение, беседа, анализ выполнения упражнений
2	Форма и физические свойства фитбола. Правильная посадка.	учебные занятия	объяснение, обсуждение, показ упражнений, практические задания, игра	фитболы, две гимнастические скамейки	наблюдение, анализ выполнения упражнений
3	Основные исходные положения на фитболе и с ним. Приемы самостраховки.	учебные занятия	объяснение, показ упражнений, практические задания, игра	шнуры, обруч, фитбол, мячи (мешочки), дуги, обручи, гимнастическая скамейка, фитбол	наблюдение, анализ выполнения упражнений
4	Упражнения с фитболом.	учебные занятия	объяснение, показ упражнений, практические задания, игра	фитбол, гимнастические коврики	наблюдение, беседа, анализ выполнения упражнений
5	Динамические упражнения на фитболе.	учебные занятия	объяснение, обсуждение, показ упражнений,	фитбол, гимнастические коврики	наблюдение, анализ

			практические задания, игра		выполнения упражнений
6	Прыжки, пружинистые покачивания на фитболе.	учебные занятия	объяснение, показ упражнений, практические задания, игра	фитбол, гимнастические коврики, канат	наблюдение, анализ выполнения упражнений
7	Музыкально-ритмические упражнения с мячом.	учебные занятия	показ упражнений, практические задания, игра	фитбол, гимнастические коврики	наблюдение. анализ выполнения упражнений
8	Контрольное и итоговое занятия.	учебные занятия	практические задания, игра	гимнастические коврики, фитболы, фишки, гимнастические палки, гимнастическая скамейка	показ. анализ выполнения упражнений

Технологии.

- Личностно-ориентированного обучения;
- Игровые технологии;
- Здоровье-сберегающие.

Оценочные материалы.

Для отслеживания результативности образовательной деятельности по программе проводятся:

- Входной контроль: проводится с целью выявления первоначального уровня знаний и умений, возможностей детей и определения природных физических качеств.
- Текущий контроль: осуществляется на занятиях в течение всего учебного года для отслеживания уровня освоения учебного материала программы.
- Итоговое оценивание (итоговый контроль): проводится анализ карт фиксации педагогических наблюдений.

Карта для фиксации результатов педагогических наблюдений.

№	ФИ	выполняет динамические упражнения	сформированы навыки самостраховки	применяет упражнения в самостоятельной деятельности	сохраняет правильную осанку на мяче	Равновесие (сек)	выполняет физические упражнения на мяче с удовольствием.	- проявляется настойчивость в творчестве и организованность в двигательной деятельности.	Итоговый показатель
---	----	-----------------------------------	-----------------------------------	---	-------------------------------------	------------------	--	--	---------------------

		Начало года	Конец года	Начало года	Конец года	Начало года	Конец года	Начало года	Конец года	Начало года	Конец года	Начало года	Конец года	Начало года	Конец года	Начало года	Конец года
1																	

Критерии:

2 балла - усвоено полностью

1 балл - усвоено частично

0 баллов - не усвоено

Высокий уровень усвоения программы – от 7 до 9 баллов (выполняет самостоятельно при минимальном контроле (помощи) взрослого).

Средний уровень усвоения программы - от 5 до 7 баллов (выполняет самостоятельно, при напоминании взрослого, незначительной помощи).

Низкий уровень усвоения программы – меньше 5 баллов (выполняет отдельные движения (элементы) самостоятельно, основные – в совместной со взрослым деятельности).

Список используемой литературы.

Для педагога:

1. Власенко Н.Э. «Фитбол – гимнастика в физическом воспитании детей дошкольного возраста (теория, методика, практика). – СПб.: ООО «Издательство «Детство-Пресс», 2018. – 112с.
2. Е.В. Сулим «Детский фитнес». Физическое развитие детей 3-5 лет. М., 2021. – 160 с.
3. Потапчук А.А., Овчинникова Т.С «Двигательный игротренинг для дошкольников»: учебное пособие/. – СПб.: Речь, - 2009. -176с.
4. Сайкина Е.Г., С.В. Кузьмина Фитбол – аэробика для детей «Танцы на мячах» /– СПб.: ООО «Издательство «Детство-Пресс», 2017. – 160с.
5. Соломенникова Н.М., Машина Т.Н. «Формирование двигательной сферы детей 3- 7 лет. «Фитбол – гимнастика», Волгоград, 2011.
6. Черная О. В., Баряева Л. Б., Овчинникова Т. С. «Занятия, упражнения и игры с мячами, на мячах, в мячах. Обучение, коррекция, профилактика»./ Каро, 2010 г. - 243 с.

Для детей и родителей:

https://tbuhf.blogspot.com/p/blog-page_2.htm?ь=1

Telegram канал: Fitness_Rio_Rimma

АТМО.ВУ