

**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 от 29.08.2025 г. № 1)

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

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«Фитбол-гимнастика»**

Срок освоения программы: 1 год
Возраст обучающихся: 4-5 лет

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 4-5 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 мотивации к занятиям физическими упражнениями.
- воспитывать двигательную активность.
- развивать творческие способности, грациозность и выразительность движений.

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 настойчивость творчество и организованность 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: групповой (разделение воспитанников на несколько групп); 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. Форма и физические свойства фитбола.	4	0,5	3,5	Наблюдение, беседа.
2	Фитбол для выполнения упражнений.	3	0,5	2,5	Наблюдение, беседа, анализ выполнения упражнений.
3	Подход к фитболу, базовое положение для выполнения упражнений.	4	0,5	3,5	Наблюдение, анализ выполнения упражнений.
4	Динамические упражнения на фитболе.	8	0,5	7,5	Наблюдение, анализ выполнения упражнений.
5	Приемы самостраховки.	4	0,5	3,5	Наблюдение, беседа, анализ выполнения упражнений.
6	Прыжки сидя на фитболе.	3	0,5	2,5	Наблюдение, анализ выполнения упражнений.
7	Музыкально-ритмические упражнения с мячом.	4	0	4	Наблюдение, анализ выполнения упражнений.
8	Контрольное и итоговое занятия	2	0	2	Наблюдение.
	Итого	32	3	29	

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 №__ от _____ 20__ г.

**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	средняя

**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 физическими упражнениями.
- воспитывать двигательную активность.
- развивать творческие способности, грациозность и выразительность движений.

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 настойчивость творчество и организованность в двигательной деятельности.

Содержание обучения.

№ п/п	Название раздела	Содержание		
		Теория	Практика	Форма контроля
1	Вводное занятие. Форма и физические свойства фитбола.	Инструктаж, беседа «Какой мяч?»	Фитбол-аэробика, ОРУ «Ты похлопай вместе с нами» Игровые упражнения: «Прокати мяч», «Зайка». Подвижные игры: «Обеги круг», «Кто быстрее до флажка?», «Ласточка без гнезда». Дыхательная гимнастика «Насос», игра малой подвижности «Мартышки».	Наблюдение, беседа, анализ выполнения упражнений.

2	Фитбол для выполнения упражнений.	Инструктаж. Объяснение выполнения упражнения.	Фитбол –гимнастика. Полоса препятствий. Подвижная игра «Кто самый меткий?», «Собачки», «Попади в фитбол». Игра малой подвижности. «Рыбы, птицы, звери», «Медуза и камень».	Наблюдение, анализ выполнения упражнений.
3	Подход к фитболу, базовое положение для выполнения упражнений.	Инструктаж. Объяснение выполнения упражнения.	Ору с фитболом. Полоса препятствий. Игровое упражнение «Кузнечики». Игровой стрейчинг с фитболом. Подвижные игры «Лошадки и волк», «Маленькие путешественники». Игра малой подвижности «Мартышки», «Быстро шагай», «Тишина у пруда».	Наблюдение, анализ выполнения упражнений.
4	Динамические упражнения на фитболе.	Инструктаж. Объяснение выполнения упражнения. Методические рекомендации.	Игровые упражнения «Прятки». Комплекс игрового стретчинга «Обещание». Динамические упражнения: «Поймай колобка», «Приседания», «Веселый стульчик», «Захват». «Звездочка», «Мостик». «Кроль», «Плывет кораблик». «Улитка», «Гусеница», «Попрыгунчики», «Паучок», «Корзинка», «Муравей». Динамические упражнения с мячом у опоры: «Машина», «Плывем в лодке», «Крокодильчик», «Трамвай». Подвижные игры «Вышибалы с мячом», «Пингвины на льдине», «Мишка бурый». Игры малой подвижности «Шел король по лесу», «Бочонок с медом».	Наблюдение, беседа, анализ выполнения упражнений.
5	Приемы самостраховки.	Инструктаж. Объяснение выполнения упражнения. Методические рекомендации.	Подвижные игры: «Пингвины на льдине», «Паровозик», «Играй, играй, мяч не теряй!», «Цапля и лягушки». Игровое упражнение «Слушай команду». Динамические упражнения: «Падаем со стульчика», «Качелька», «Падаем с	Наблюдение, анализ выполнения упражнений.

			качельки», «Умеем падать», Игра малой подвижности «Эквилибристи», «Запрещённое движение».	
6	Прыжки сидя на фитболе.	Инструктаж. Методические рекомендации.	Подвижные игры: «Космический корабль», «Обеги круг», «Найди себе пару», «Мы веселые ребята». «Птицы и кукушка». Игровое упражнение «Слушай команду», «Канатоходцы». Фитбол-сказка «Невоспитанный мышонок». Прыжки на фитболах: по прямой; змейкой.	Наблюдение, анализ выполнения упражнений.
7	Музыкально- ритмические упражнения с мячом.		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 «Чунга-чанга», «Песенка львенка и черепахи». 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. Форма и физические свойства фитбола.	0,5	3,5	02.10.2025 09.10.2025 16.10.2025 23.10.2025	
2	Фитбол для выполнения упражнений.	0,5	2,5	06.11.2025 13.11.2025 20.11.2025 27.11.2025	
3	Подход к фитболу, базовое положение для выполнения упражнений.	0,5	3,5	04.12.2025 11.12.2025 18.12.2025 25.12.2025	
4	Динамические	0,5	7,5	15.01.2026	

	упражнения на фитболе.			22.01.2026 29.01.2026	
5	Приемы самостраховки.	0,5	3,5	05.02.2026 12.02.2026 19.02.2026 26.02.2026	
6	Прыжки сидя на фитболе.	0,5	2,5	05.03.2026 12.03.2026 19.03.2026 26.03.2026	
7	Музыкально-ритмические упражнения с мячом.	0	4	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		3	29		

Методические материалы.

№ п/п	Тема программы	Форма проведения занятия	Приемы и методы организации образовательного процесса	Дидактический материал	Форма подведения итогов
1	Вводное занятие. Форма и физические свойства фитбола.	учебные занятия	объяснение, обсуждение, показ упражнений, практические задания, игра	гимнастическая доска, фитболы	наблюдение, беседа, анализ выполнения упражнений
2	Фитбол для выполнения упражнений.	учебные занятия	объяснение, обсуждение, показ упражнений, практические задания, игра	фитболы, две гимнастические скамейки	наблюдение, анализ выполнения упражнений
3	Подход к фитболу, базовое положение для выполнения упражнений.	учебные занятия	объяснение, показ упражнений, практические задания, игра	шнуры, обруч, фитбол, мячи (мешочки), дуги, обручи, гимнастическая скамейка, фитбол	наблюдение, анализ выполнения упражнений
4	Динамические упражнения на фитболе.	учебные занятия	объяснение, показ упражнений, практические задания, игра	фитбол, гимнастические коврики	наблюдение, беседа, анализ выполнения

					упражнений
5	Приемы самостраховки.	учебные занятия	объяснение, обсуждение, показ упражнений, практические задания, игра	фитбол, гимнастические коврики	наблюдение, анализ выполнения упражнений
6	Прыжки сидя 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 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		Челночный бег (сек)		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	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