



Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад № 62
общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением деятельности по физическому развитию
детей Невского района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТА

решением Педагогического Совета
ГБДОУ детский сад №62
Невского района Санкт-Петербурга
протокол от 31.08. 2023 г. № 1

УТВЕРЖДЕНА

Заведующим ГБДОУ
детский сад № 62
Невского района Санкт-Петербурга
 Бойкова О.М.
Приказ № 111/2 от 31.08.2023 г.



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«Фитбол - гимнастика»**

ВОЗРАСТ: от 3 до 7 лет

Срок реализации: 1 год

Разработал:
Педагог дополнительного образования
Лексина Ксения Евгеньевна

Санкт-Петербург
2023

Содержание

Паспорт Программы	3
1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ	6
1.1 Пояснительная записка	6
1.2 Актуальность программы	6
1.3 Адресат программы	7
1.4 Объем и срок реализации программы	7
1.5 Цели и задачи программы	7
1.6 Целевые ориентиры и планируемые результаты освоения рабочей программы	8
II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ	9
2.1 Календарный учебный график	9
2.2 Учебный план для детей 3-4 года	9
Учебный план для детей 4-5 лет	15
Учебный план для детей 5-7 лет	17
III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ	21
3.1 Организация педагогических условий реализации программы	21
3.2 Материально-техническое обеспечение программы	22
3.3 Особенности организации образовательного процесса	22
3.4 Оценочные материалы	22
Диагностические материалы (приложение 1)	

ПАСПОРТ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ

«Фитбол - гимнастика»

Наименование программы	Примерная рабочая дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Фитбол - гимнастика» Государственного бюджетного дошкольного образовательного учреждения детский сад №62 общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением деятельности по физическому развитию детей Невского района Санкт – Петербурга
Разработчики программы	Педагог дополнительного образования
Исполнители программы	Педагог дополнительного образования Лексина К.Е
Научно-методические основы разработки Программы	При разработке Программы использовались: — положения закона Российской Федерации «Об образовании»; — идеи федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования; - Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ в государственных образовательных организациях Санкт-Петербурга, находящихся в ведении Комитета по образованию // Распоряжение Комитета по образованию Санкт-Петербурга от 01.03.2017 № 617-р
Основные этапы и формы обсуждения и принятия Программы	1 этап - формирование структуры Программы 2 этап - обсуждение с рабочей группой (апрель—май 2023) 3 этап - написание и доработка проектов (август 2023) 4 этап - утверждение на Педагогическом совете
Кем принята программа	Педагогическим советом ГБДОУ детским садом №62 Невского района Санкт-Петербурга
Цели и задачи программы	Цель программы: Развитие физических качеств и укрепление здоровья детей, используя комплексные упражнения фитбол - гимнастики. Обучающие: - Обучение правильной посадке на фитболе; - Обучение сохранению правильной осанки при выполнении упражнений для рук и ног в сочетании с покачиваниями на фитболе; - Обучение выполнения упражнений в разные исходные положения. Развивающие: - Укрепление здоровья детей с помощью фитболов; - Развитие силы мышц, поддерживающих правильную осанку; - Совершенствование функции организма детей, повышение его защитных свойств и устойчивости к заболеваниям с помощью фитболов; - Развитие двигательной сферы ребенка и его физических качеств:

	<p>выносливости, ловкости, быстроты, гибкости. Воспитательные:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Воспитание интереса и потребность в физических упражнениях и играх; - Приобщение детей к здоровому образу жизни
Ожидаемые результаты программы	<p>Ребенок получит представления:</p> <ul style="list-style-type: none"> • о занятиях на фитболе, как одним из видов гимнастики на мячах; • об истории развития фитбола; • о форме и физических свойствах фитбола; • о разных комплексах упражнений на мячах; • о правилах работы на больших мячах. У ребёнка будут сформированы умения: <ul style="list-style-type: none"> • выполнять упражнения из разных исходных положений и в паре со сверстниками; • проверять результаты собственных действий; • тренировать способность удерживать равновесие; • поддерживать интерес к упражнениям и играм с фитболами
Срок действия программы	2023-2024
Структура программы	<p>Паспорт Программы</p> <p>I. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ Пояснительная записка</p> <p>Актуальность программы</p> <p>Адресат программы</p> <p>Цели и задачи программы</p> <p>Целевые ориентиры и планируемые результаты освоения рабочей программы</p> <p>II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ</p> <p>Учебно-календарный график</p> <p>Учебный план для детей 3-4 года</p> <p>Учебный план для детей 4-5 лет</p> <p>Учебный план для детей 5-6 лет</p> <p>Учебный план для детей 6-7 лет</p> <p>III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ Организация педагогических условий реализации программы Материально-техническое обеспечение программы Особенности организации образовательного процесса Оценочные материалы Учебно-методическое обеспечение программы Диагностические материалы (приложение 1)</p>

I ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ

1.1 Пояснительная записка:

Образовательная программа "Фитбол - гимнастика" имеет физкультурно-оздоровительную направленность и рассчитана на 1 год обучения. В настоящее время перед ДОО остро стоит вопрос о путях совершенствования работы по укреплению здоровья, развитию движений. За последние годы состояние здоровья детей прогрессивно ухудшается. У большинства детей имеется аномалия осанки, деформация стоп, увеличивается частота тяжелых форм сколиоза. Ещё одна причина ухудшения здоровья - снижение двигательной активности. Новые подходы к содержанию физкультурных занятий способствует повышению уровня здоровья современных дошкольников. Поэтому педагоги применяют в своей работе новые подходы к организации занятий физическими упражнениями. Современная физкультура в дошкольном учреждении должна предупреждать заболевания, то есть быть профилактической. На занятиях с ослабленными детьми должны использоваться программы по профилактической физической культуре. Для решения этой проблемы недостаточно традиционных форм и методов работы по физическому развитию дошкольников. Необходимо искать эффективные технологии, способствующие профилактике и коррекции психофизического развития детей. Одной из таких технологий является использование фитбол гимнастики. Фитбол - гимнастика - это форма занятий по физическому воспитанию и коррекции осанки. Она проводится на больших мячах, выдерживающих вес до 300 кг. При этом мяч может использоваться как - тренажер, как предмет и как утяжелитель (его масса равна примерно 1 кг).

1.2 Актуальность программы:

В настоящее время многие дети уже в дошкольном возрасте имеют проблемы с опорно-двигательным аппаратом. Большинство этих детей малоподвижные или, наоборот, сверхактивные. Они отличаются неустойчивой психикой и неразвитыми процессами саморегуляции. Часто болеют, имеют низкий уровень физического развития и, как следствие, слабый мышечно-связочный аппарат. Программа занятий на таких мячах уникальна по своему воздействию на организм занимающихся. Главная цель упражнений – укрепление опорно-двигательного аппарата, создание мышечного корсета, улучшение подвижность в суставах, создание оптимальных условий для развития интеллектуальной и эмоционально-волевой сферы ребенка. При выполнении физических упражнений на мячах одновременно включаются двигательный, вестибулярный, зрительный и тактильный анализаторы, что в геометрической прогрессии усиливает положительный эффект от занятий. Данная Программа разработана в соответствии со следующими нормативными документами:

- Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.2012 (с изменениями, внесенными Федеральным законом от 31.07.2020 № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся», ст.2 п.9; с изменениями, вст.в силу 25.07.2022);
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;

- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (утв. Распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р);
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Постановление главного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
- Постановление главного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 №2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания (рзд. VI. Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания, обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи)»;
- Паспорт федерального проекта «Успех каждого ребенка» (утв. на заседании проектного комитета по национальному проекту «Образование» 07.12.2018, протокол №3)
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 05.05.2018 № 298 «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
- !!! Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 13.03.2019 № 114 «Об утверждении показателей, характеризующих общие критерии оценки качества условий осуществления образовательной деятельности организациями, осуществляющими образовательную деятельность по основным общеобразовательным программам, образовательным программам среднего профессионального обучения, дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации от 05.08.2020 № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной

деятельности по сетевой форме реализации образовательных программ»

- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ в государственных образовательных организациях Санкт-Петербурга, находящихся в ведении Комитета по образованию // Распоряжение Комитета по образованию Санкт-Петербурга от 01.03.2017 № 617-р

1.3 Адресат программы: Заниматься по программе могут все желающие с 3 до 7 лет, не имеющие медицинских противопоказаний. Занятия проводятся на русском языке.

1.4 Объём и срок реализации программы:

Учебный год с октября 2023 по май 2024 г. Количество занятий в неделю -1.

Продолжительность занятий:

Младшая группа-15 минут.

Средняя группа- 20 минут.

Старшая – подготовительная группа -25-30 минут

1.5 Цели и задачи программы:

Цель программы: Создание условий для развития физических качеств и укрепление здоровья детей, используя комплексные упражнения футбол - гимнастики.

Обучающие:

- Обучение правильной посадке на футболе;

- Обучение сохранению правильной осанки при выполнении упражнений для рук и ног в сочетании с покачиваниями на футболе;

- Обучение выполнения упражнений в разных исходных положениях.

Развивающие:

- Укрепление здоровья детей с помощью футболов;

- Развитие силы мышц, поддерживающих правильную осанку;

- Совершенствование функции организма детей, повышение его защитных свойств и устойчивости к заболеваниям с помощью футболов;

- Развитие двигательной сферы ребенка и его физических качеств: выносливости, ловкости, быстроты, гибкости.

Воспитательные:

- Воспитание интереса и потребность в физических упражнениях и играх;

- Приобщение детей к здоровому образу жизни.

1.6 Целевые ориентиры

Целевые ориентиры соответствуют требованиям ФГОС ДО. Содержание работы по футбол гимнастике ориентировано на разностороннее развитие дошкольников. На развитие физических способностей с учётом их возрастных и индивидуальных способностей.

Планируемые результаты:

Ребенок получит представления:

- о занятиях на футболе, как одним из видов гимнастики на мячах;
- об истории развития футбола;
- о форме и физических свойствах футбола;
- о разных комплексах упражнений на мячах;
- о правилах работы на больших мячах.

У ребёнка будут сформированы умения:

- выполнять упражнения из разных исходных положений и в паре со сверстниками;
- проверять результаты собственных действий;
- тренировать способность удерживать равновесие; поддерживать интерес к упражнениям и играм с фитболами.

Динамика развития:

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

Принципы педагогической деятельности и педагогической поддержки ребенка в физической деятельности.

- Принцип постепенности обеспечивает приспособление организма к возрастающей нагрузке.
- Принцип повторности предполагает систематическое использование упражнений.
- Принцип индивидуализации является важнейшим фактором.

II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ.

2.1 Календарный учебный график.

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
8 месяцев	01.10.2023	31.05.2024	33	33	1 в неделю

2.2 Учебные планы

Учебный план (для детей 3-4 лет)

№п/п	Наименование разделов	Формы контроля
1	Введение Знакомство с формой и физическими свойствами фитбола	-Наблюдения за процессом продуктивной деятельности детей; - Наблюдение за работой педагога; - Открытые мероприятия
2	Знакомство с формой и физическими свойствами фитболов «Мой веселый звонкий мяч»	-Наблюдения за процессом продуктивной деятельности детей; - Наблюдение за

		работой педагога; - Открытые мероприятия
3	Обучение правильной посадке на не подвижном фитболе «Мой веселый звонкий мяч»	То же
4	Обучение правильной посадке на не подвижном фитболе «Путешествие в осенний лес»	То же
5	Совершенствование правильной посадки на не подвижном фитболе «Путешествие в осенний лес»	То же
6	Обучение базовым положениям при выполнении упражнений в партере «Хочу стать гибким»	То же
7	Совершенствование базовым положениям при выполнении упражнений в партере «Хочу стать гибким»	То же
8	Обучение базовым положениям при выполнении упражнений в партере «Я осанку берегу»	То же
9	Совершенствование базовым положениям при выполнении упражнений в партере «Я осанку берегу»	То же
10	Обучение сохранению правильной осанки при выполнении упражнений для рук и ног в сочетании с покачиванием на фитболе «Малыши - крепыши»	То же
11	Совершенствование сохранения правильной осанки при выполнении упражнений для рук и ног в сочетании с покачиванием на фитболе «Малыши - крепыши»	То же
12	Обучение сохранению правильной осанки при выполнении упражнений для рук и ног в сочетании с покачиванием на фитболе «Кошки – мышки»	То же

13	Обучение сохранению правильной осанки при выполнении упражнений для рук и ног в сочетании с покачиванием на фитболе «Кошки – мышки»	То же
14	Обучение сохранению правильной осанки при уменьшении площади опоры «Новогодний серпантин»	То же
15	Совершенствование сохранения правильной осанки при уменьшении площади опоры «Новогодний серпантин»	То же
16	Обучение сохранению правильной осанки при уменьшении площади опоры «Танцевальный марафон»	То же
17	Совершенствование сохранения правильной осанки при уменьшении площади опоры «Танцевальный марафон»	То же
18	Обучение упражнениям на сохранение равновесия с различными положениями на фитболе «Морские волны»	То же
19	Совершенствование упражнениям на сохранение равновесия с различными положениями на фитболе «Морские волны»	То же
20	Обучение выполнения упражнений в расслаблении мышц на фитболе «Буратино»	То же
21	Обучение выполнения упражнений в расслаблении мышц на фитболе	То же
22	Обучение выполнения упражнений в расслаблении мышц на фитболе «Веселые путешественники»	То же
23	Совершенствование выполнения упражнений в расслаблении мышц на фитболе «Веселые путешественники»	То же

24	Обучение выполнению комплекса ОРУ с использованием фитбола в едином для всей группы темпе «Весенняя капель»	То же
25	Совершенствование выполнения комплекса ОРУ с использованием фитбола в едином для всей группы темпе «Весенняя капель»	То же
26	Обучение выполнению комплекса ОРУ с использованием фитбола в едином для всей группы темпе «Круговая тренировка»	То же
27	Совершенствование выполнения комплекса ОРУ с использованием фитбола в едином для всей группы темпе «Круговая тренировка»	То же
28	Обучение выполнению упражнений на растягивание с использованием фитбола «Мы – циркачи	То же
29	Совершенствование выполнения упражнений на растягивание с использованием фитбола «Мы - циркачи»	То же
30	Обучение выполнению упражнений на растягивание с использованием фитбола «Мы любим играть»	То же
31	Совершенствование выполнения упражнений на растягивание с использованием фитбола «Мы любим играть»	То же
32	Совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии. «Ярмарка умений»	То же
	Диагностика Открытое занятие	То же
	Диагностика	

Учебный план (для детей 4-5 лет)

1	Введение: «Основы знаний» Ознакомление с формами и физическими свойствами фитбола; с правилами техники безопасности	То же
---	--	-------

	выполнения упражнений на фитболе	
2	Разучивание правильной посадки на фитболе, требования к проведению занятий и последовательность обучения упражнениям на фитболах «Мой веселый звонкий мяч»	То же
3	Разучивание упражнений, направленные на развитие силы «Удивительный мяч»	То же
4	Совершенствование упражнений на развитие силы «Удивительный мяч»	То же
5	Формирование умения выполнять основные движения с мячом в руках «Волшебный мяч»	То же
6	Совершенствование умения выполнять основные движения с мячом в руках «Волшебный мяч»	То же
7	Развитие координации, силы, ловкости, выносливости «Веселый мяч»	То же
8	Совершенствование координацию, силы, ловкости, выносливости: «Веселый мяч»	То же
9	Развитие у детей координации, внимания: «Танец мячей»	То же
10	Совершенствование координации, внимания: «Танец мячей»	То же
11	Формирование умения, сидя на мяче самостоятельно правильной постановки стоп: «Две подружки»	То же
12	Обучение прокатывания мяча одной рукой: «Гонка мячей»	То же
13	Совершенствование прокатывания мяча одной рукой: «Гонка мячей»	То же
14	Развитие мелкой моторики рук «Волшебный цветок»	То же
15	Обучение базовым положениям при выполнении упражнений в различных исходных положениях «Кузнечик»	То же
16	Совершенствование базовым положениям при выполнении упражнений в различных исходных положениях «Кузнечик»	То же

17	Обучение подбрасывание и ловля мяча «Быстрый мяч»	То же
18	Совершенствование подбрасывания и ловля мяча «Быстрый мяч»	То же
19	Обучение отбивания мяча о пол «Прыг-скок»	То же
20	Совершенствование отбивания мяча о пол «Прыг-скок»	То же
21	Укрепление мышц, формирующие и поддерживающие правильную осанку «Я осанку сберегу»	То же
22	Совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии: «Облака»	То же
23	Совершенствование техники упражнений с фитболом «Три белых коня»	То же
24	Обучение выполнения упражнений в расслаблении мышц на фитболе «Буратино»	То же
25	Совершенствование выполнения упражнений в расслаблении мышц на фитболе «Буратино»	То же
26	Обучение выполнению комплекса ОРУ с использованием фитбола в едином для всей группы темпе «Веселые путешественники»	То же
27	Совершенствование выполнения комплекса ОРУ с использованием фитбола в едином для всей группы темпе «Веселые путешественники»	То же
28	Обучение упражнений с мячом из различных ИП: «Круговая тренировка»	То же
29	Совершенствование упражнений с мячом из различных И.П. «Круговая тренировка»	То же
30	Совершенствование качества выполнения упражнений в равновесии «Играй, играй мяч не теряй»	То же
31	Закрепление качества выполнения упражнений в равновесии «Играй, играй»	То же

	мяч не теряй»	
32	Побуждать детей к проявлению самостоятельности, творчества, инициативы, активности «танцевальный марафон»	То же
	Диагностика	То же

Учебный план (для детей 5-7)

1	Введение Закрепление представления о формах и физических свойствах фитбола; Обучение правильной посадке на мяче	То же
2	Обучение выполнения комплекса ОРУ с использованием фитбола в едином для всей группы темпе: «Веселая физкультура	То же
3	Совершенствование выполнения комплекса ОРУ с использованием фитбола в едином для всей группы темпе: «Веселая физкультура»	То же
4	Формирование рефлекса правильной позы в упражнениях с фитболом: «Попрыгунчики»	То же
5	Совершенствование рефлекса правильной позы в упражнениях с фитболом: «Попрыгунчики»	То же
6	Совершенствование координационных и скоростно-силовых способностей: «Два веселых гуся»	То же
7	Совершенствование силовых способностей с мешочками и фитболами: «Фантазеры»	То же
8	Обучение выполнения упражнений на растягивание с использованием фитбола: «Кошечка»	То же
9	Совершенствование выполнения упражнений на растягивание с использованием фитбола « Кошечка»	То же
10	Обучение выполнения упражнений в расслаблении мышц на фитболе	То же

11	Совершенствование выполнения упражнений в расслаблении мышц на фитболе	То же
12	Обучение динамическим упражнениям с фитболами	То же
13	Совершенствование динамическим упражнениям с фитболами	То же
14	Обучение сохранения правильной осанки при выполнении упражнений для рук и ног в сочетании с покачиваниями на фитболе	То же
15		То же
16	Совершенствование сохранения правильной осанки при выполнении упражнений для рук и ног в сочетании с покачиваниями на фитболе	То же
17	Совершенствование выполнение упражнений с сохранением равновесия из различных исходных положений	То же
18	Обучение выполнения комплекса ОРУ с использованием фитбола в едином для всех группы темпе: «Веселый мяч»	То же
19	Совершенствование выполнения комплекса ОРУ с использованием фитбола в едином для всех группы темпе: «Веселый мяч»	То же
20	Совершенствование ритмических движений под музыкальное сопровождение «Зайцы делают зарядку»	То же
21	Совершенствование выполнения комплекса ОРУ с использованием фитбола в едином для всей группы темпе «Круговая тренировка»	То же
22	Подвижные игры соревновательной направленности: «Гусеница»	То же
23	Развитие ориентировки в пространстве: «Где мяч?»	То же
24	Обучение выполнения упражнений с уменьшенной площадью опоры о фитбол	То же
25	Совершенствование выработки навыков самостраховки	То же

26	Формирование базовых двигательных умений в упражнениях с фитболом	То же
27	Совершенствование выполнения комплекса ОРУ с использованием фитбола в едином для всей группы темпе «Часики»	То же
28	Совершенствование ритмических движений под музыкальное сопровождение «Ушастый нянь»	То же
29	Совершенствование гимнастических упражнений с фитболом	То же
30	Закрепление подвижных игр с фитболом	То же
31	Совершенствование выполнения упражнений с уменьшенной площадью опоры о фитбол	То же
32	Закрепление силовых способностей с мешочками и фитболами: «Фантазеры»	То же
24.05	Открытое занятие	То же
31.05	Диагностика	То же

III ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ

3.1 Организационно - педагогические условия реализации программы

Физкультурно - оздоровительная деятельность с детьми проводится в форме обучающих, смешанных и вариативных занятий.

Количество детей в группе рекомендуется не более 15 человек.

В качестве основных форм работы с детьми являются:

-Занятие обучающего характера направлено на обучение новым упражнениям (знакомство с содержанием, техникой выполнения, с правилами игры и.т.д.)

- Занятие смешанного характера направлено на разучивание новых движений и совершенствование освоенных ранее.

-Занятие вариативного характера основано на хорошо знакомом материале, но включает усложнённые варианты (условия выполнения) двигательных действий.

- Игровые занятия построены на хорошо знакомом материале на основе разнообразных игровых упражнений, различного рода подвижных игр.

- Сюжетно-игровое занятие основано на хорошо знакомом материале и строится на целостной сюжетно-игровой ситуации.

Методы обучения

Наглядный метод: показ физических упражнений и использование наглядных пособий; имитация; зрительные ориентиры.

Наглядно-слуховые: музыка, песни.

Тактильно-мышечные: 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

3.2 Материально-техническое обеспечение программы

1. Спортивный зал
2. Коврики
3. Мячи малые; большие
4. Обручи
5. Скакалки
6. Фитболы
7. Скамейки
8. Конусы
9. Ленты
10. Кубики
11. Кегли
12. Маты

3.3 Особенности организации образовательного процесса

В вводной части происходит настрой детей на работу и подготовку организма к основной части тренировки, решается задача воспитания и закрепления навыка правильной осанки. В основной части происходит максимальная нагрузка на организм, способствующая укреплению мышечного корсета и тренировки силовой выносливости мышц, которая должна быть оптимальной для детей. Также решаются задачи развития вестибулярного аппарата, гибкости и подвижности в суставах, воспитания и закрепления навыка правильной осанки. Заключительная часть способствует улучшению восстановительных процессов, воспитанию и закреплению навыка правильной осанки, и расслаблению организма.

3.4 Оценочные материалы

Диагностика охватывает ряд показателей эффективности и освоения программы, в качестве которых могут выступать:

1. Общий уровень освоения программы
2. Гибкость
3. Равновесие
4. Координационные способности
5. Знание базовых шагов

Результат отслеживается через диагностирование деятельности детей, которое проводится в начале учебного года (сентябрь) и в конце (май). Также в целях корректировки педагогических действий может при необходимости проводиться и промежуточная диагностика. (Приложение 1)

3.5 Учебно-методическое обеспечение программы

1. Клубкова Е.Ю. Фитбол-гимнастика в оздоровлении организма. –СПб., 2001.
2. Кудра Т.А. Аэробика и здоровый образ жизни: Учеб. пос.-Владивосток: МГУ им. адмирала Г.И. Невельского, 2001.- 120 с.

3. Овчинникова Т.С., Потапчук А.А. Двигательный игротренинг для дошкольников. - СПб.: Речь, 2002.- 176 с.
4. Попова Е.Г. Общеразвивающие упражнения в гимнастике. - М.: Терра-Спорт, 2000. - 72 с.
5. Лечебная физкультура и массаж. Методики оздоровления детей дошкольного и младшего школьного возраста: Практическое пособие/ Г.В.Каштанова, Е.Г. Мамаева.- 2-е изд., испр. И доп.- М.:АРКТИ, 2007.
6. Фирелева Ж.Е., Сайкина Е.Г. «Са-фи-дансе» Учебно- методическое пособие для педагогов дошкольных и школьных учреждений
7. Степаненкова Э.Я. Сборник подвижных игр. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2015. 21. Пензулаева Л.И.
8. Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений. Для занятий с детьми 3-7 лет. - М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014. 9. Борисова М.М. малоподвижные игры и игровые упражнения: для занятий с детьми 3-7 лет. М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014

Приложение №1

Диагностика результатов обучения ребенка по дополнительной общеобразовательной программе

1. Общий уровень освоения программы

Уровень/ возраст	3-4 года	4-5 лет	5-7 лет
высокий	Уверенно самостоятельно выполняет движения на фитболе. Сохраняет равновесие. Выполняет указания инструктора. Легко реагирует на сигналы. Стремится к ведущей роли в подвижных играх.	Проявляет интерес к новым упражнениям. Может контролировать действия других. Сохраняется длительное устойчивое равновесие. Следит за осанкой.	Уверенно, с хорошей амплитудой выполняет упражнения. Способен самостоятельно организовать игру. Самооценивает и контролирует других детей.
средний	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.	Самостоятельно правильно выполняет упражнения с фитболом по предварительному показу инструктора. Активно осваивает новые	Без усилий выполняет упражнения. Может замечать свои ошибки в технике выполнений. Самостоятельно игры не организовывает.

		упражнения.	
низкий	Упражнения с футболом выполняет с напряжением. Координация движений низкая. Равновесие на футболе не сохраняется. Медленный темп выполнения. В подвижных играх охотно участвует. Нуждается в дополнительной индивидуальной работе	Допускает ошибки при выполнении упражнений на футболе. Плохо сохраняет равновесие на футболе. Выполняет упражнения по показу инструктора. Нарушает правила в подвижных играх на футболе	Не замечает ошибок в технике выполнения. С интересом включается в игру, но нарушает правила в подвижных играх. Интерес к освоению новых упражнений неустойчив.

2. Равновесие

Упражнение «Ровная дорожка»- носок сзади стоящей ноги вплотную примыкает к пятке впереди стоящей ноги, стопы расположены на прямой линии (вес тела рассредоточен на обе ноги). Руки опущены вниз, туловище прямо, смотреть вперед. Фиксируется все в секундах.

Пол/возраст	младший	средний	Старший/подготовительный
девочки	7,3 – 10,6	10,7 – 23,7	23,8 – 30
мальчики	8,7 - 12	12,1 – 25,0	25,1 – 30,2

3. Гибкость

Стоя на гимнастической скамейке, наклониться вперед, ноги, не сгибая в коленях

уровни		младший	средний	Старший/подготовительный
мальчики	высокий	7см	7 см	6 см
	средний	1-3 см	2-4см	3-5 см
	низкий	Менее 1 см	Менее 2см	Менее 3 см
девочки	высокий	7 см	8 см	8 см
	средний	2-4см	4-7 см	4-7 см
	низкий	Менее 2 см	Менее 4 см	Менее 4 см

4. Знание базовых шагов

высокий	- свободно воспроизводит базовые шаги
средний	- выполнение базовых шагов при многократном повторении педагога.
низкий	- затрудняется в выполнении базовых

	шагов.
уровень	показатель