

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДСКОГО ОКРУГА КОРОЛЁВ МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ  
«Лицей № 4»**

141090, Московская обл., г.о. Королёв, мкр. Юбилейный, ул. Комитетская, д. 31,  
E-mail: [licey\\_4@mail.ru](mailto:licey_4@mail.ru) тел.: (495) 519-08-46, (495) 519-06-02 сайт: [www.licej4.edu.korolev.ru](http://www.licej4.edu.korolev.ru)

---

Рассмотрено на заседании  
педагогического совета от «\_\_» \_\_\_\_\_ 2023г.  
Протокол № \_\_\_\_\_

Утверждаю:  
Директор МБОУ «Лицей №4»  
\_\_\_\_\_  
Е.В. Шматова  
«\_\_» \_\_\_\_\_ 2023г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ  
ПРОГРАММА**

**«Фитбол гимнастика»**

**Уровень: стартовый**

**Направленность: физкультурно- спортивная**

**Возраст детей: 5 - 6 лет**

**Срок реализации: 1 год**

**Автор-составитель:  
Сережкина Елена Викторовна,  
инструктор по физической культуре**

**г.о. Королёв  
Московская область,**

**2023г**

## **Пояснительная записка.**

### **1.1. Направленность**

Направленность программы «Фитбол гимнастика» физкультурно-спортивная.

### **1.2. Актуальность**

Актуальность программы обусловлена совершенствованием учебно-воспитательного и образовательного процесса в дошкольных образовательных учреждениях и предъявлением требований к использованию новых методов и форм организации образовательной деятельности в познавательной области «физическое развитие», использованием нестандартного оборудования на занятиях по физической культуре в дошкольной организации, а также учету индивидуального физического развития ребенка.

В настоящее время отмечается факт отставания, задержки, нарушения, отклонения, несоответствия нормам в развитии детей раннего и дошкольного возраста. Особенно много отклонений встречается в состоянии нервной системы и опорно-двигательном аппарате. К сожалению, семейное воспитание, в основном, сориентировано на развитие интеллекта и познавательной сферы ребенка, при этом недостаточное внимание уделяется развитию двигательных качеств и навыков ребенка дошкольного возраста, оптимизации его двигательного режима.

В связи с этим, вопросы полноценного физического развития детей должны решаться в дошкольных образовательных учреждениях.

На базе дошкольного образовательного учреждения проводится целенаправленная работа по совершенствованию форм и методов организации и проведения физкультурно-оздоровительной работы с детьми дошкольниками. Крупное модульное оборудование, специальные мячи разного диаметра и конфигурации, пластмассовые конструкции, массажные приспособления позволяют расширить диапазон развивающих, профилактических и образовательных задач, решаемых в ходе организованной образовательной деятельности по детскому фитнесу.

Результаты обследования физического и психического состояния детей дошкольного возраста, проводимые в ходе этой работы, показали значительное улучшение развития двигательных качеств, коммуникативной и эмоционально-волевой сферы детей. Вместе с тем, у детей значительно повысился интерес, как к обязательным, так и к дополнительным занятиям, связанным с двигательной и игровой деятельностью.

В соответствии с этим, была разработана дополнительная общеобразовательная программа «Фитбол гимнастика» для детей дошкольного возраста. Это новое современное направление оздоровительной работы.

Фитболы уникальны по своему воздействию на организм дошкольника и вызывают особый интерес к занятиям.

**Новизна программы** состоит в применении новых подходов к содержанию физкультурных занятий, способствует повышению уровня здоровья современных дошкольников, благодаря фитбол-гимнастике снижается уровень заболеваемости и повышается уровень физического развития, повышается благотворное влияние на развитие здоровья ребенка. Танцы на фитболах, фитбол - сказка развивает у детей внимание, умение ориентироваться во времени и пространстве.

Программа способствует личностному, спортивному и психическому развитию детей.

### **Педагогическая целесообразность**

Педагогическая целесообразность дополнительной общеразвивающей программы стартового уровня «**Фитбол гимнастика**» определена тем, что ориентирует воспитанника на приобщение к физической культуре через игру, применение полученных знаний, умений и навыков физической культуры в повседневной деятельности, улучшение своего образовательного результата, на создание индивидуального творческого продукта. Занятия фитбол-гимнастикой являются разновидностью физической культуры и позволяют ребенку поверить в себя, свои возможности, а также научиться взаимодействию со сверстниками и взрослыми. Стартовый уровень программы предполагает освоение азов гимнастики, изучение простейших элементов фитбол-гимнастики, через использование игровых технологий, исполнение простых физических упражнений.

### **1.3.Цель программы:**

Содействовать всестороннему гармоничному развитию личности ребенка, укреплению здоровья ребенка, увеличения двигательной активности, приобщению к здоровому образу жизни через занятия с мячом фитбол.

#### **Задачи:**

##### **Личностные:**

1. Воспитывать интерес и потребность в физических упражнениях и играх.
2. Воспитывать умение эмоционального самовыражения, раскрепощённости и творчества в движениях.
3. Формировать навыки выразительности, пластичности в движениях.
4. Воспитывать трудолюбие и стремление к достижению поставленной цели.
5. Содействовать формированию коммуникативных качеств у детей.

##### **Метапредметные:**

- 1.Развивать двигательную сферу ребенка и его физические качества: выносливость, ловкость, быстрота, гибкость.
2. Развивать лидерство, инициативу, чувство товарищества, взаимопомощи.
3. Развивать физические качества и укреплять здоровье детей, используя эффективность методики комплексного воздействия упражнений фитбол-гимнастики на развитие физических способностей детей дошкольного возраста.
- 4.Формировать правильную осанку, содействовать профилактике плоскостопия

и исправлению недостатков осанки;

5. Работать над умением ориентироваться в пространстве; тренировать память, внимание,

6. Формировать навыки выразительности, пластичности в движениях.

#### ***Предметные:***

1. Содействовать физическому развитию, памяти, внимания, умения согласовывать движения с музыкой;

2. Пробудить творческую активность детей, стимулировать воображение, желание включаться в физическую деятельность.

#### **1.4. Отличительные особенности**

Отличительной особенностью общеразвивающей программы «Фитбол гимнастика» является использование механизма воспитания каждого члена коллектива в достижении комфортных условий для спортивной самореализации. Программа предоставляет собой единственный вид аэробики, где одновременно и в равной степени задействуются двигательный, тактильный, зрительный и слуховой анализаторы, что значительно усиливает положительный эффект от занятий и позитивное самоопределение. Обучение отличается практической и спортивной направленностью в соответствии с психолого-физиологическими особенностями детей старшего дошкольного возраста.

#### **1.5. Адресат программы**

Данная программа рассчитана на детей в возрасте от 5 до 6 лет

*Физиологические особенности детей старшего дошкольного возраста (от 5 до 6 лет):*

Ребёнок 5-6 лет осознает себя как личность, как самостоятельный субъект деятельности и поведения. Продолжается дальнейшее развитие моторики ребенка, наращивание и самостоятельное использование двигательного опыта. Расширяются представления о самом себе, своих физических возможностях, физическом облике. Совершенствуется ходьба, бег, шаги становятся равномерными, увеличивается их длина, появляется гармония в движениях рук и ног. В этом возрасте дети овладевают прыжками на одной и двух ногах, способны прыгать в высоту и в длину с места, выполнять разнообразные сложные упражнения на равновесие на месте и в движении. В силу накопленного двигательного опыта и достаточно развитых физических качеств дошкольник этого возраста часто переоценивает свои возможности и совершает необдуманные физические действия. Эту проблему можно решить упражнениями фитбол-гимнастики. В этом возрасте больше внимания следует уделять игровым упражнениям разминочной части, которая включает задания на развитие внимания, восприятия, самоконтроля и саморегуляции. После сильного возбуждения с эмоциональной основной частью, с ее повышенной двигательной активностью в этом возрасте особенно необходима заключительная релаксационная часть. Обучение приемам релаксации помогает детям в дальнейшем самостоятельно регулировать свое психоэмоциональное состояние, процессы возбуждения и

торможения. Игра для детей этого возраста продолжает занимать очень важное место. Большое значение приобретают коммуникативные и командные игры с элементами спорта. Очень важно осуществлять контроль за физическим состоянием детей. Дети не способны сами регулировать свое состояние, и ответственность за их здоровье лежит на педагоге.

### **1.6. Объем и срок освоения**

Программа «Фитбол-гимнастика» стартового уровня рассчитана на 1 год обучения с количеством учебных часов 36 часа. Занятия проходят 1 раз в неделю.

**1.7. Форма обучения - очная.** Группа формируются по **10 – 12 человек** .

### **1.8. Особенности организации образовательного процесса**

Особенностями организации образовательного процесса является: занятия в группах, ориентированное на индивидуально- личностный подход.

### **1.9. Режим занятий**

Программа «Фитбол гимнастика» стартового уровня, рассчитана на 1 год обучения с количеством 36 учебных часов. Занятия проходят 1 раз в неделю.

#### **Схема возрастного и количественного распределения учащихся, количество занятий в неделю, их продолжительность.**

Срок обучения	Количество учащихся в группе	Общее количество занятий в неделю	Продолжительность занятий, часов.	Общее количество часов в неделю	Общее количество часов в год
1 год	10-12	1 раз	1	1	36 часов

### **1.10. Планируемые результаты.**

По итогам реализации программы «Фитбол гимнастика» ожидаются следующие результаты:

#### **Личностные:**

- умение контролировать свои действия, вносить коррективы в выполнение заданий;
- развитие навыков к здоровому образу жизни;
- развитие самооценки собственного физического развития.

#### **Предметные:**

- умение применять правила поведения на занятиях физической культуры;
- умение выполнять упражнения с фитбол-мячами,
- умение формировать правильную осанку.
- выполнять упражнения с элементами футбола;
- сохранять длительное устойчивое равновесие;
- контролировать действие других;
- самостоятельно правильно выполнять упражнения с фитболом по предварительному показу;
- выполнять упражнения по фитбол-гимнастике не только в дошкольном учреждении, но и самостоятельно в домашних условиях.
- соблюдать правила игры.

### **Метапредметные:**

- умение организовать рабочее место;
- умение соблюдать правил техники безопасности при разучивании физических упражнений;
- умение анализировать и оценивать созданные образы;
- умение работать по плану, сверять свои действия с целью, самостоятельно вносить коррективы и исправлять ошибки.
- развитие речевых навыков при обсуждении физических упражнений;
- повышение интереса к физической культуре и спорту;
- умение сотрудничать со своими сверстниками, оказывать товарищескую помощь, проявлять самостоятельность;
- умение вырабатывать навыки адекватной самооценки.

### **1.11.Формы аттестации подведения итогов реализации программы:**

- участие воспитанников в мероприятиях учреждения (соревнования, праздники, досуги);
- открытые занятия

### **1.12.Формами отслеживания и фиксации образовательных результатов по**

программе при проведении **текущего контроля** являются:

- журнал посещаемости «Фитбол-гимнастика»;
- отзывы родителей о работе спортивного кружка, опросы;
- открытые занятия;
- мониторинг

### **1.13.Формами предъявления и демонстрации образовательных результатов программы** являются:

- открытые занятия;
- спортивные соревнования,
- спортивные праздники и досуги.

Для отслеживания результатов освоения программы используются следующие формы контроля:

**Текущий контроль** - осуществляется в конце каждого занятия для выявления уровня освоения материала в форме игры, наблюдений, упражнений.

**Входящий контроль**- осуществляется в начале года, задачами является определение уровня развития физических способностей на начало периода.

**Итоговый контроль** - осуществляется по итогам года, задачами является определение изменения в уровне развития физических способностей за данный период обучения. В ходе контроля оценивается: правильность исполнения; активность; знание теоретической и практической части; творческий подход. Формой контроля является диагностика выполнения упражнений.

### **Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов (мониторинг)**

При оценивании спортивных достижений воспитанников по дополнительной общеразвивающей программе «Фитбол гимнастика» используют «Диагностика физического развития движений» (методика Н.О. Озерского, Н.И. Гуревич.);

При оценке качества реализации программы применяются следующие критерии:

1. Качество знаний, умений, навыки.
2. Особенности мотивации к занятиям.
3. Творческая активность.
4. Спортивно-физическая настроенность.
5. Достижения.

### Сроки проведения.

Входной контроль	Дата проведения: <b>Сентябрь</b>
Итоговый контроль	Дата проведения: <b>Май</b>

Мониторинг проводится 2 раза в год (сентябрь, май). В процессе наблюдения за деятельностью детей делается вывод о соответствии одному из уровней достижения планируемых результатов (показателей) формирования интегративного качества: высокому, среднему, низкому.

**Высокий** – выполняет самостоятельно при минимальном контроле (помощи) взрослого

**Средний** – выполняет самостоятельно, при напоминании взрослого

**Низкий** – выполняет отдельные движения (элементы) самостоятельно, основные – в совместной со взрослым деятельности

**В ходе проведения мониторинга применялись следующие методы:** наблюдение, диагностика.

Мониторинг проводится в индивидуальном порядке.

Результаты заносятся в итоговую таблицу.

#### 1.14. Материально-техническое обеспечение

**1. Спортивный зал**, соответствующий требованиям:

СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 N 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи" (Зарегистрировано в Минюсте России 18.12.2020 N 61573) (температура 18-21 градус Цельсия; влажность воздуха в пределах 40-60 %, мебель, соответствующая возрастным особенностям детей дошкольного возраста);

**2. Оборудование:** мячи большие (диаметр 55 см.), маты, спортивная форма, гантели, гимнастические палки, обручи, видеоматериалы.

**3. Технические ресурсы:** компьютер, мультимедийный проектор, музыкальный центр.

#### 1.15. Кадровое обеспечение.

Программу реализует инструктор по физической культуре, высшей квалификационной категории, имеющий профильное образование.

## 2.УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№	Название раздела, темы	Кол-во часов	Теория	Практика	Формы аттестации /контроля
<b>Фитбол-гимнастика – 36 часов</b>					
<b>1</b>	<b>Безопасность дорожного движения</b>	<b>7</b>	<b>3,5</b>	<b>3,5</b>	
1.1	Азбука дороги. Зачем нужны дорожные знаки?	1	0,5	0,5	обсуждение устный опрос
1.2	Безопасность на дороге.	1	0,5	0,5	обсуждение устный опрос
1.3	Пешеходный переход. Светофоры и перекрестки.	1	0,5	0,5	обсуждение устный опрос
1.4	Где можно и где нельзя играть.	1	0,5	0,5	обсуждение устный опрос
1.5	Безопасность на транспорте.	1	0,5	0,5	обсуждение устный опрос
1.6	Правила катания на велосипеде (самокате, роликах).	1	0,5	0,5	обсуждение устный опрос
1.7	Повторение пройденного материала.	1	0,5	0,5	обсуждение устный опрос
<b>2.</b>	<b>Упражнения в едином темпе</b>	<b>9</b>	<b>3</b>	<b>6</b>	Текущий контроль
2.1.	Формирование осанки и равновесия	3	1	2	Текущий контроль (наблюдение, игра, упражнения)
2.2.	Махи ногами	6	2	4	Текущий контроль (наблюдение, игра, упражнения)
<b>3.</b>	<b>Упражнения на растягивание</b>	<b>9</b>	<b>3</b>	<b>6</b>	Текущий контроль
3.1.	Упражнения на сохранение равновесия при уменьшенной площади опоры.	3	1	2	Текущий контроль (наблюдение, упражнения)
3.2.	Упражнения на выполнение комплекса общеразвивающих	3	1	2	Текущий контроль (наблюдение,



	упражнений с использованием фитбола.				игра, упражнения)
3.3.	Подвижные игры	3	1	2	Текущий контроль (наблюдение, игра, упражнения)
4.	Выполнение упражнений в расслаблении мышц	10	4	6	Текущий контроль.
4.1.	Упражнения наклонами.	8	4	4	Текущий контроль, наблюдение, упражнения).
4.2.	Подвижные игры на растяжку	2	-	2	Текущий контроль (наблюдение, игра, упражнения)
5.	Итоговое занятие	1	-	1	Итоговый контроль (диагностика выполнения упражнений)
	<b>ИТОГО</b>	<b>36</b>	<b>13,5</b>	<b>22,5</b>	

### 3.СОДЕРЖАНИЕ

Учебный год по дополнительной общеразвивающей программе стартового уровня «Фитбол-гимнастика» начинается 10 сентября и заканчивается 31 мая;

Учебный период	Даты начала и окончания периода	Сроки каникул	Число учебных недель по программе	Число учебных дней по программе	Количество учебных часов по программе
<b>Первый год обучения</b>					
Первый период	01.09 - 30.12	31.12 – 08.01	17	17	17
Второй период	09.01 - 31.05		19	19	19
		<b>ИТОГО</b>	<b>36 недель</b>	<b>36 дней</b>	<b>36 часа</b>

#### Содержание учебного плана

##### 1. Безопасность дорожного движения

Теория- 3,5 ч. Практика – 3,5 ч.

##### 1.1 Азбука дороги. Зачем нужны дорожные знаки?

Теория:

Круглый стол «Азбука дороги. Зачем нужны дорожные знаки?»

Практика:

Дидактическая игра «Угадай по описанию».

Форма контроля:

Обсуждение, устный опрос.

**1.2 Безопасность на дороге.**

Теория:

Беседа «Безопасность на дороге».

Практика:

**Сюжетно-ролевая игра «Водители и пешеходы».**

Форма контроля:

Обсуждение, устный опрос.

**1.3 Пешеходный переход. Светофоры и перекрестки**

Теория:

Беседа «Пешеходный переход. Светофоры и перекрестки»

Практика:

Игра «Красный, желтый, зелёный»

Формы контроля:

Обсуждение, устный опрос.

**1.4 Где можно и где нельзя играть.**

Теория:

Беседа «Где можно и где нельзя играть».

Практика:

Подвижная игра «В гости к Айболиту».

Форма контроля:

Обсуждение, устный опрос.

**1.5 Безопасность на транспорте.**

Теория:

Круглый стол «Безопасность на транспорте».

Практика:

Обсуждение просмотренного видеоматериала.

Игра «Правила поведения в транспорте».

Форма контроля:

Обсуждение, устный опрос.

**1.6 Правила катания на велосипеде (самокате, роликах).**

Теория:

Правила катания на велосипеде (самокате, роликах).

Практика:

Дидактическая игра «Улица»

Форма контроля:

Обсуждение, устный опрос.

**1.7 Повторение пройденного материала**

Теория:

Повторение пройденного материала (правила поведения в общественном транспорте, дорожные знаки и т.д.)

Практика:

Викторина «Знатоки ПДД»

Форма контроля:

Обсуждение, устный опрос

## **2. Упражнения в едином темпе – 9 часов**

### **2.1. Формирование осанки и равновесия - 3 часа**

**Теория.** Базовые положения при выполнении упражнений в партере (сидя, лежа, в приседе). Приемы самостраховки. Выполнение упражнений в едином для всей группы темпе и сохранение правильной осанки при выполнении упражнений для рук и ног в сочетании с покачиваниями на фитболе. При выполнении упражнений лёжа на мяче (на спине или животе) контролировать дыхание.

**Практика.** Упражнения сидя: «Покачивание», «Крылышки», «Птичка», «Часики», «Лошадка», «Силачи», «Разминка для боксера», «Пружинка».

Упражнения лёжа: «Барабан», «Подними фитбол», «Силачи (ногами)», «Шагаем по фитболу»,

### **2.2. Махи ногами – 6 часа**

**Теория.** Осознанное овладение движениями, самоконтроль и самооценка при выполнении упражнений.

**Практика.** Упражнения: «Весёлые ножки», «Ракета», «Звезда», «По морям по волнам», «Ножницы», «Отжимание».

## **3. Упражнение на растягивание – 9 часов.**

### **3.1. Упражнения на сохранение равновесия при уменьшенной площади опоры – 3 часа.**

**Теория.** Значение упражнений для укрепления мышечного корсета. Правильная осанка. Чувство равновесия и координация движений.

**Практика.** Упражнения: «Бабочка», «Достань носок», «Хлопки», «Помашем хвостиком», «Покажем коленки», «Поднимаем ноги».

### **3.2. Упражнения на выполнение комплекса общеразвивающих упражнений с использованием фитбола – 3 часа.**

**Теория.** Ориентирование в пространстве зала. Координация движений при выполнении движений в парах, в группе. Укрепление мышц рук, ног, спины.

**Практика.** Упражнения «Покачайся», «Ходьба вокруг себя сидя на мяче», «Экскаватор», «Мостик», «Юла», «Скамейка».

### **3.3. Подвижные игры – 3 часа.**

**Теория.** Развитие внимания, координации движений, формирование правильной осанки во время подвижных игр. Способность самостоятельно организовывать игру. Техника безопасности во время подвижных игр.

**Практика.** Подвижные игры «Гусеница», «Необычный паровоз», «Снежная крепость», «Эстафеты», «Зайцы и волк», «Бездомный заяц», «Солнышко»

## **4. Выполнение упражнений в расслаблении мышц – 10 часов.**

**Теория.** Упражнения с наклонами. Подвижные игры на растяжку.

**Практика.** Упражнения «Кошечка», «Зайка», «Лисичка», «Паучок», «Лягушка», «Улитка», «Верблюды», «Дельфин», «Спустимся с горки».

Подвижные игры «А ну ка, догони», «Ловишки», «Тучи и солнышко», «Успей догнать», «Колобок», «Пингвины на льдине».

## **5. Итоговое занятие.**

**Практика.** Итоговый контроль: диагностика выполняемых упражнений.

## **4. Методическое обеспечение программы**

Обучение по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе стартового уровня «Фитбол-гимнастика» основано на следующих принципах:

-**гуманизации образования** (необходимость бережного отношения к каждому ребенку как личности);

-**от простого - к сложному** (взаимосвязь и взаимообусловленность всех компонентов программы);

-**единства индивидуального и коллективного** (развитие индивидуальных черт и способностей личности в процессе коллективной деятельности, обеспечивающий слияние в одно целое различных индивидуальностей с полным сохранением свободы личности в процессе коллективных занятий);

-**творческого самовыражения** (реализация потребностей ребенка в самовыражении);

-**психологической комфортности** (создание на занятии доброжелательной атмосферы);

-**индивидуальности** (выбор способов, приемов, темпа обучения с учетом различия детей, уровнем их физических способностей);

-**наглядности** (достижение задач при помощи иллюстраций, электронных презентаций, видеозаписей фитбол-гимнастики );

-**дифференцированного подхода** (использование различных методов и приемов обучения, разных упражнений с учетом возраста, физического развития детей);

-**доступности и посильности** (подача учебного материала соответственно развитию физических способностей и возрастным особенностям учащихся).

При реализации программы используются следующие **методы обучения**:

-**игровой метод**. Основным методом обучения фитбол-гимнастики детей дошкольного возраста является *игра*, так как игра – это основная деятельность, естественное состояние детей дошкольного возраста. Каждая игра имеет в своей основе определенную цель, какое-либо задание. В процессе игры дети знакомятся с окружающей жизнью, уточняют и осмысливают свои представления о мире.

-**метод аналогий**. В программе обучения широко используется метод аналогий с животным и растительным миром (образ, поза, двигательная имитация), где педагог-режиссер, используя игровую атрибутику, образ, активизирует работу правого полушария головного мозга ребенка, его пространственно-образное мышление, способствуя высвобождению скрытых творческих возможностей подсознания.

-**словесный метод**. Это беседа о физкультуре, спорте, здоровье, объяснение методики исполнения движений, оценка.

-**практический метод** заключается в многократном выполнении конкретного физического движения.

-**наглядный метод** – выразительный показ движений под счет, с музыкой. Показ детям видеофрагментов фитбол-гимнастики.

-**репродуктивный** (воспроизводящий);

-**проблемно-поисковый** (индивидуальный или коллективный способ решения проблемы, поставленной перед учащимися);

**-творческий.**

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 индивидуальная, парная и коллективная формы организации процесса обучения.

### **Педагогические технологии**

Для достижения цели и задач программы предусматриваются **педагогические технологии** разноуровневого, развивающего, личностно-ориентированного, индивидуального, группового обучения, коллективной творческой деятельности, здоровьесберегающая, игровая. Данные технологии учитывают интересы, индивидуальные возрастные и психологические особенности каждого учащегося, уровень стартовых образовательных компетенций.

**Структура занятия включает в себя следующие этапы:**

- организационный момент- приветствие;
- напоминание правил по технике безопасности;
- постановка цели;
- показ с объяснением;
- динамическая пауза;
- практическая деятельность детей;
- помощь со стороны взрослого и детей тем, кто затрудняется;
- анализ и самооценка деятельности детьми.

### **Алгоритм учебного занятия:**

#### **Формы организации учебного занятия**

- Форма и тип занятия по программе дополнительного образования в основном соответствуют занятию классического типа по общепринятой методике, состоит из трех частей. Структура занятий включает вводную, основную и заключительную части.

**Вводная часть** – разминка (3-5 минут), целью которой является подготовка организма к более интенсивной работе в основной части занятия. Включает ходьбу в разном темпе, легкий непрерывный бег, подскоки, прыжки, дыхательные и игровые упражнения на внимание и ориентировку в пространстве, как с фитболами и без них. Дозировка физической нагрузки подбирается с учетом функциональных возможностей детей.

**Основная часть** – (20-25 минут) включает комплекс общеразвивающих упражнений, упражнения на развитие основных двигательных навыков и подвижную игру.

Комплекс упражнений проводится с фитболами, и другим оборудованием.

С целью развития у дошкольников чувства ритма может быть использовано музыкальное сопровождение. Дети выполняют упражнения по показу и объяснению в медленном, среднем и быстром темпе, используются статические упражнения. Упражнения предусматривают постепенную физическую нагрузку на разные группы мышц рук, плечевого пояса, ног, живота, спины. После выполнения общеразвивающих упражнений дошкольники приступают к выполнению упражнений нацеленных на развитие основных двигательных навыков и совершенствование физических качеств. Способ организации детей - поточный, фронтальный, круговой, индивидуальный.

При работе с фитболами особое внимание уделяется упражнениям на баланс, равновесие, умению управлять телом в пространстве, что способствует укреплению глубоких мышц-стабилизаторов. Более прицельно отрабатываются навыки, необходимые на соревнованиях - передача эстафетной палочки, ведение мяча, передача эстафеты ладонью, начало движения по сигналу, умение двигаться по своей дорожке без заступа и т.д.

По окончании выполнения задания во избежание переутомления все дети выполняют дыхательные упражнения, элементы самомассажа, пальчиковой гимнастики. В конце основной части занятия инструктор организует подвижную игру, которая подбирается с учетом степени нагрузки, полученной детьми, а также с учетом их пожеланий.

**Заключительная часть** занятия (8-10 минут) направлена на обеспечение плавного снижения физической нагрузки, на снятие возбужденности у детей. В эту часть занятия включают элементы дыхательной гимнастики, самомассажа, упражнения-релаксации, малоподвижную игру.

### Методическое обеспечение программы

№ п/п	Название раздела, темы	Формы занятий	Приёмы и методы	Дидактический материал, техническое оснащение	Формы подведения итогов
1	Введение. «Познаю футбол».	Беседа	Наглядный, словесный	Картотека упражнений фитбол-гимнастики; музыкальный центр, инструкции по технике безопасности, мячи футбол.	Текущий контроль (собеседование)
2	«Мой футбол» Научить выполнению комплекса ОРУ	Беседа; Игровые, практические занятия	Наглядный, словесный, игровой, аналогий,	Картотека упражнений фитбол-гимнастики, музыкальный центр, мячи	Текущий контроль (наблюдение, игра, упражнения)

	использовани ем фитбола в едином для всей группы темпе.			фитбол.	
<b>3</b>	«Весёлые фитболы» Выполнение упражнений на растягивание с использовани ем фитбола.	Беседа; Игровые, практические занятия.	Наглядный, словесный, игровой, репродуктивный .	Картотека упражнений фитбол- гимнастики, музыкальный центр, мячи фитбол..	Текущий контроль (наблюдение, игра, упражнения)
<b>4</b>	«У нас мяч фитбол» Выполнение упражнений в расслаблении мышц на фитболе.	Беседа; Игровые, практические занятия.	Наглядный, словесный, игровой, репродуктивный .	Картотека упражнений фитбол- гимнастики, му зыкальный центр, мячи фитбол..	Текущий контроль (наблюдение, игра, упражнения)
<b>5</b>	Итоги года	Самостоятельна я работа.	Репродуктивный , творческий.	Музыкальный центр, аудиодиски, мячи фитбол.	Итоговый контроль (диагностика выполнения упражнений)

## 5.Список литературы

### Список литературы для педагога

#### Нормативные документы

- Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ;
- Федеральный закон от 31.07.2020 № 304-ФЗ "О внесении изменений в Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" по вопросам воспитания обучающихся";
- Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 N 996-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года».
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030. Утверждена Распоряжением Правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-р;
- Распоряжение Правительства Московской области от 28.07.2022 г. № 707-РП «Об организации работы по реализации Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года в Московской области»;
- СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 N 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи" (Зарегистрировано в Минюсте России 18.12.2020 N 61573);
- Порядок осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утверждённых приказом Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам";
- Целевая модель развития региональной системы дополнительного образования детей (приказ Министерства просвещения РФ от 3 сентября 2019 г. № 467);
- Общих требований к определению нормативных затрат на оказание государственных (муниципальных) услуг в сфере образования, науки и молодёжной политики, применяемых при расчёте объёма субсидии на финансовое обеспечение выполнения государственного (муниципального) задания на оказание государственных (муниципальных) услуг (выполнения работ) государственным (муниципальным) учреждением (утверждены приказом Министерства образования и науки РФ от 22.09.2015 № 1040);
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (Приложение к письму Департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242);
- Методические рекомендации по разработке дополнительных общеразвивающих программ в Московской области. ( Инструктивное письмо Министерства образования Московской области от 24.03.2016 № Исх-3597/21в ) за подписью заместителя министра Ю.В. Картушина;
- Примерные требования к программам дополнительного образования детей



(Приложение к письму Департамента молодёжной политики, воспитания и социальной поддержки детей Министерства образования и науки РФ от 11.12.2006 № 06-1844);

- Об учёте результатов внеучебных достижений обучающихся (Приказ Министерства образования Московской области от 27.11.2009 № 2499);

- Об изучении правил дорожного движения в образовательных учреждениях Московской области (Инструктивное письмо Министерства образования Московской области от 26.08.2013 г. № 10825-13в/07);

- Методические рекомендации по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий (Методические рекомендации Минобрнауки от 18.03.2020, база официальных документов);

- Устав ОО

- Письмо Минобрнауки России от 29.03.2016 N ВК-641/09 "О направлении методических рекомендаций" (вместе с "Методическими рекомендациями по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей")

#### **Для педагога:**

1. Клубкова Е.Ю. Фитбол-гимнастика в оздоровлении организма. –СПб., 2001.
2. Крючек Е.С. Аэробика. Содержание и методика проведения оздоровительных занятий: Учебно-метод. пос. - М.: Терра-Спорт, Олимпия Пресс,2001. - 64 с.
3. Кудра Т.А. Аэробика и здоровый образ жизни: Учеб. пос.-Владивосток: МГУ им. адмирала Г.И. Невельского, 2001.- 120 с.
4. Овчинникова Т.С., Потапчук А.А. Двигательный игротренинг для дошкольников. - СПб.: Речь, 2002.- 176 с.
5. Попова Е.Г. Общеразвивающие упражнения в гимнастике. - М.: Терра-Спорт, 2000. - 72 с.
6. Потапчук А.А. Лечебные игры и упражнения для детей. С.-П. 2007.
7. Теория и методика физического воспитания /Под общ. ред. Л.П. Матвеева и А.Д. Новикова. - М.: ФиС, 1976.Т. 1, с. 85.
8. Фирилёва Ж.Е., Сайкина Е.Г. Фитнес-данс. С.-П. 2007.
9. Шилкова И.К., Большев А.С. Здоровьеформирующее физическое развитие. М. 2001.
- 10.М. Ю. Картушина «Зеленый огонек здоровья».
- 11.С.О. Филиппова Детский фитнес как средство оздоровления дошкольников//Здоровье детей-здоровье нации:сб. материалов межрегиональной науч.-практ. Конф. 28-29 мая 2008г./сост.М.Н.Попова.- СПб.: ЛОИРО,2008.-С.55-58

12. Потапчук А.А., Лукина Г.Г. Фитбол-гимнастика в дошкольном возрасте : учеб.-метод. пособие / под ред. С.П. Евсеева. СПб.: Изд-во ГАФК им. П.Ф. Лесгафта 1999.
13. Кузьмина С.В. Комплексное воздействие упражнений фитбол – гимнастики на развитие физических способностей детей. Кузьмина С.В. СПб, ДЕТСТВО – ПРЕСС 2009.
14. Н. Э. Власенко ФИТБОЛ-ГИМНАСТИКА В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА (теория, методика, практика) Санкт-Петербург ДЕТСТВО-ПРЕСС 2015

**Для родителей и детей :**

1. Иллюстративный материал.
2. Э. Я. Степаненкова «Сборник подвижных игр».
3. Н.М. Соломенникова, Т. Н. Машина «Формирование двигательной сферы у детей 3 – 7 лет. Фитбол – гимнастика».
4. Интернет – ресурсы:
  1. <http://doshkolnik.ru/>
  2. <http://www.neboleem.net/fitbol.php>
  3. <https://azbyka.ru/deti/fitbol-gimnastika>