

Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад № 83 Красносельского района Санкт-Петербурга  
(ГБДОУ детский сад № 83 Красносельского района СПб)

**ПРИНЯТО**

Педагогическим советом  
ГБДОУ детского сада № 83  
Красносельского района Санкт-Петербурга  
Протокол от 30.09.2020 № 21

**УТВЕРЖДЕНО**

Приказом ГБДОУ детского сада № 83  
Красносельского района Санкт-Петербурга  
от «30» 09 2020 г. № 140-ФХД

С учетом мнения Совета родителей  
ГБДОУ детского сада № 83  
Красносельского района Санкт-Петербурга  
Протокол от 30.09.2020 № 2

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ**  
**Общеобразовательная общеразвивающая программа**  
**Оздоровительной направленности «Здоровейка»**

Возраст воспитанников: 3-4 лет,  
Срок реализации — 1 год

Разработчик:  
педагог дополнительного образования  
Инструктор по физической культуре  
Севостьянова Людмила Евгеновна

Санкт – Петербург  
2020 год

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>№ п/п</b>	<b>Наименование раздела</b>	<b>Стр.</b>
<b>1.</b>	Нормативно-правовые основы проектирования дополнительных общеобразовательных программ.	<b>3</b>
<b>2.</b>	Пояснительная записка	<b>3</b>
-	Актуальность	<b>3</b>
-	Отличительные особенности программы	<b>3</b>
-	Адресат программы	<b>4</b>
-	Учебный год	<b>5</b>
-	Учебная неделя	<b>5</b>
-	Продолжительность занятий	<b>5</b>
-	Цели и задачи программы	<b>5</b>
-	Условия реализации программы	<b>6</b>
-	Планируемые результаты	<b>6</b>
<b>3.</b>	Учебный план для детей 3-4 года	<b>7</b>
<b>4.</b>	Календарный учебный график	<b>9</b>
<b>5.</b>	Рабочая программа:	<b>9</b>
<b>5.1</b>	Задачи, ожидаемые результаты и особенности обучения	<b>9</b>
<b>5.2</b>	Календарно-тематическое планирование обучения	<b>12</b>
<b>6.</b>	Оценочные и методические материалы	<b>19</b>
<b>7.</b>	Система контроля результативности обучения	<b>21</b>
<b>8.</b>	Список литературы	<b>21</b>

## Нормативно-правовые основы проектирования дополнительных общеобразовательных программ.

	<b>Нормативные акты</b>
<b>Основные характеристики программ</b>	Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее - Федеральный закон №273) (ст. 2, СТ.12, ст. 75)
<b>Порядок проектирования</b>	Федеральный закон № 273-ФЗ (ст. 12, ст. 47, ст. 75). Распоряжение № 617-Р от 01.03.2017 Об утверждении методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ в государственных образовательных организациях Санкт-Петербурга, находящихся в ведении Комитета по образованию Приложение к распоряжению Комитета по образованию от 01.03.2017 № 617-Р Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ в государственных образовательных организациях Санкт-Петербурга, находящихся в ведении Комитета по образованию.
<b>Условия реализации</b>	Федеральный закон №273-ФЗ (п.1,2,3,9 ст. 13; п.1, 5, 6 ст. 14; ст. 15; ст. 16; ст.33, ст.34, ст.75), СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарноэпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей" (Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. № 41);
<b>Содержание программы</b>	Федеральный закон №273-ФЗ (п.9, 22, 25 ст. 2; п. 5 ст.12; п. 1, п. 4 ст. 75), Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 29.09.2013 г. №1008 «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»; Концепция развития дополнительного образования детей /распоряжение Правительства РФ от 04.09.2014 г. №1726-р
<b>Организация образовательного процесса</b>	Федеральный закон №273-ФЗ (ст.15, ст16, ст.17; ст.75) Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 29.08.2013 г. № 1008 «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»; СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей" (Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. №41).

### Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Танцы на мячах» для детей 3-4 лет разработана на основе программы «Танцы на мячах», разработанной на кафедре гимнастики РГПУ им. А.И. Герцена Е.Г. Сайкиной, С.В. Кузьминой (2006г). Программа определяет содержание и организацию дополнительной образовательной деятельности на уровне дошкольного образования. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Танцы на мячах» для детей 3-4 лет (далее Программа) предназначена для использования в дошкольных образовательных учреждениях в качестве дополнительного образования детей дошкольного возраста и рассчитана на 7 месяцев обучения.

<b>Направленность программы «физкультурно – оздоровительная»</b>	
<b>Актуальность программы</b>	Охрана и укрепление здоровья, совершенствование функций организма ребенка и его полноценное физическое развитие являются неотъемлемой частью педагогической работы в дошкольных учреждениях. В связи с этим одним из путей в решении проблем оздоровления детей и профилактики

	<p>различных заболеваний является гимнастика с использованием фитболов.</p> <p>Мячи большого размера - фитболы - появились сравнительно недавно, хотя с древнейших времен в культуре любого народа мяч использовался в качестве развлечения. Фитбол в переводе с английского означает "мяч для опоры", который используется в оздоровительных целях.</p> <p>В разных странах программы с использованием гимнастических мячей большого размера применяют более 50 лет, в нашей стране - около 8 лет. Программы по фитбол - гимнастике и фитбол - аэробике уникальны по своему воздействию на организм занимающихся и вызывают большой интерес у детей и взрослых.</p> <p>Занимаясь фитбол-аэробикой, дети меньше болеют, у них улучшается осанка, внимание, настроение, появляется чувство радости и удовольствия. На положительном эмоциональном фоне быстрее и эффективнее проходит процесс обучения двигательным умениям и навыкам.</p> <p>В Программе выделены оздоровительные, образовательные, развивающие и воспитательные задачи. Предусматривается охрана жизни и укрепление здоровья ребенка, поддержание бодрого, жизнерадостного настроения, профилактика негативных эмоций и нервных срывов; совершенствование всех функций организма, полноценное физическое развитие, воспитание интереса к различным доступным видам двигательной деятельности, формирование основ физической культуры, потребности в ежедневных физических упражнениях, воспитание положительных нравственно-волевых качеств.</p>
<p><b>Отличительные особенности программы</b></p>	<p>Отличительной особенностью данной общеобразовательной программы от уже существующих в этой области заключаются в том, что занятия способствуют формированию у детей жизненно важных двигательных навыков, развитию гибкости, прыгучести и аэробной выносливости.</p> <p><b>Специфика программы</b> обусловлена тем, что в программе большое внимание уделяется воспитанию у детей навыка правильной осанки.</p>
<p><b>Адресат программы</b></p>	<p>Возраст детей, осваивающих программу: 3-4 года</p> <p><b>Возрастные психофизические особенности развития</b></p> <p>В возрасте 3-4 лет ребенок постепенно выходит за пределы семейного круга. Его общение становится внеситуативным. Взрослый становится для ребенка не только членом семьи, но и носителем определенной общественной функции. Желание ребенка выполнять такую же функцию приводит к противоречию с его реальными возможностями. Это противоречие разрешается через развитие игры, которая становится ведущим видом деятельности в дошкольном возрасте.</p> <p>Четвертый год жизни ребенка характеризуется особенностью развития дыхательной системы — к 3—4 годам устанавливается легочный тип дыхания, но строение легочной ткани не завершено, поэтому легочная вентиляция ограничена. В 3—4 года у ребенка многие движения резки и угловаты, низка выносливость мышечной системы. Из-за этого статическое напряжение мышц кратковременно, и малыш не может сидеть или стоять, не меняя позы. Сила мышц кисти рук увеличивается с 3,5—4 кг в возрасте 3—4 лет.</p> <p>Весоростовые показатели физического развития между девочками и мальчиками в 3—4 года почти одинаковы: рост составляет 92—99 см, масса тела 14—16 кг.</p> <p>На четвертом году жизни ребенок владеет большим объемом двигательных навыков, способен совершать достаточно сложные действия, соблюдая определенную последовательность. Детей характеризует большая осознанность восприятия показа движений и словесного пояснения, что положительно сказывается на качестве выполнения упражнений. Однако от-</p>

	мечается еще недостаточная слаженность в работе разнообразных мышечных групп (плечевого пояса, туловища, ног), не сформирована произвольность движений.
<b>Учебный год</b>	01.10.2020 г. по 30.04.2021 г
<b>Количество занятий в год</b>	28
<b>Учебная неделя</b>	1 день
<b>Продолжительность занятий</b>	20 мин
<b>Цель</b>	содействие всестороннему гармоничному развитию личности ребенка, укреплению здоровья, развитию двигательных способностей, профилактике заболеваний опорно-двигательного аппарата и приобщение к здоровому образу жизни.
<b>Задачи</b>	<p><b>Оздоровительные задачи:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Содействовать оптимизации роста и развитию опорно-двигательного аппарата.</li> <li>• Гармонично развивать мышечную силу, гибкость, выносливость, быстроту.</li> <li>• Содействовать развитию координационных способностей, функции равновесия, вестибулярной устойчивости.</li> <li>• Формировать и закреплять навык правильной осанки.</li> <li>• Содействовать профилактике плоскостопия.</li> <li>• Способствовать укреплению мышц пальцев, кисти и развивать мелкую моторику рук.</li> <li>• Содействовать развитию и функциональному совершенствованию сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем организма.</li> <li>• Способствовать профилактике различных заболеваний, психомоторного, речевого, эмоционального и общего психического состояния занимающихся.</li> </ul> <p><b>Образовательные задачи:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Дать детям представление о влиянии занятий фитнесом-аэробикой на организм, понятии здорового образа жизни, правилах техники безопасности на занятиях фитнесом-аэробикой, профилактике травматизма.</li> <li>• Формировать знания, умения и навыки, необходимые в разнообразных условиях жизни, обогащать двигательный опыт.</li> <li>• Прививать навыки личной и общественной гигиены (самообслуживание, соблюдение чистоты).</li> </ul> <p><b>Развивающие задачи:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Формировать двигательные навыки и развивать физические способности.</li> <li>• Способствовать развитию воображения, мышления, познавательной активности.</li> <li>• Содействовать развитию чувства ритма, музыкального слуха, памяти, внимания, умения согласовывать движения с музыкой.</li> <li>• Расширять кругозор в области физической культуры, способствовать развитию интереса и потребности к занятиям физическими упражнениями.</li> </ul> <p><b>Воспитательные задачи:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Воспитывать умение эмоционального самовыражения, раскрепощённости и творчества в движениях.</li> <li>• Формировать навыки выразительности, пластичности танцевальных движений.</li> <li>• Развивать лидерство, инициативу, чувство товарищества, взаимопомощи.</li> <li>• Воспитывать трудолюбие и стремление к достижению поставленной цели.</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Содействовать формированию коммуникативных умений у детей.</li> </ul>
<b>Условия реализации программы</b>	<p>Индивидуальный подбор мячей (по росту ребенка) для занятий фитбол -аэробикой. Соблюдение техники безопасности на занятиях. Постепенность в обучении приемами владения фитболами. Регламентация нагрузок и адекватность их применения по возрастам. Строгое дозирование нагрузок и последовательность их увеличения. Использование фитбола в комплексе с другими инвентарем. Создание положительно эмоционального фона, бодрого, радостного настроения на занятиях. Сопровождение занятий музыкой. Организация обучения детей поэтапно, по мере освоения упражнений. Изучение учебного материала осуществляется в логической последовательности в сочетании взаимосвязанных занятий. Зачисление детей в группы происходит на любом этапе образовательной программы, так как в процессе реализации программы постоянно присутствует повторение пройденного материала. Форма организации дополнительных занятий групповая. Группы формируются в соответствии с возрастом, состав группы не более 15 человек (в соответствии с техникой безопасности: занимающиеся с фитболами должны находиться на расстоянии 1-1,5 м друг от друга и от выступающих предметов в зале). Занятия проводятся во второй половине дня, один раз в неделю, в соответствии с СанПином 2.4.1.3049-13 («Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций»).</p>
<b>Планируемые результаты</b>	<p><b>Программа направлена на достижение следующих целевых ориентиров:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ребенок знает свойства и функции фитбола, может самостоятельно выполнять знакомые ему упражнения с использованием фитбола;</li> <li>• Ребенок знает и выполняет правила безопасности на занятиях по фитбол-аэробике;</li> <li>• Ребенок овладевает основными культурными способами деятельности, проявляет инициативу и самостоятельность в разных видах деятельности;</li> <li>• Ребенок обладает установкой положительного отношения к миру, к другим людям и самому себе, обладает чувством собственного достоинства; активно взаимодействует со сверстниками и взрослыми, участвует в совместных играх;</li> <li>• Ребенок обладает развитым воображением, которое реализуется в разных видах деятельности, и прежде всего в игре; ребенок владеет разными формами и видами игры, умеет подчиняться разным правилам и социальным нормам;</li> <li>• У ребенка развита крупная и мелкая моторика; он подвижен, вынослив, владеет основными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими;</li> <li>• Ребенок имеет представление о здоровом образе жизни. Воспринимает здоровый образ жизни как ценность.</li> </ul>

## 2. Учебный план

по реализации Дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы  
«Танцы на мячах» для детей 3-4 лет на 2019-2020 учебный год

№	Наименование раздела, темы	Количество часов
1.	Вводное занятие	1
2.	Практическое занятие*	25
3.	Открытые и итоговые занятия	2

\*Каждое практическое занятие содержит реализацию следующих разделов

Программы: Фитбол-гимнастика, Фитбол-ритмика, Фитбол-атлетика, фитбол-коррекция, фитбол-игра.

№ п.п	Месяц	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
			всего	теория	практика	
1.	Октябрь	Введение Знакомство с формой и физическими свойствами фитболов «Мой веселый мяч»	20 мин.	10 мин.	10 мин.	Наблюдения за процессом продуктивной деятельности детей; Наблюдение за работой педагога; Открытые мероприятия
2.		Знакомство с формой и физическими свойствами фитболов «Игра и мяч»	20 мин.	10 мин.	10 мин.	
3.		Обучение правильной посадке на не подвижном фитболе «Мой веселый звонкий мяч»	20 мин.	5 мин.	15 мин.	
4.		Закрепление правильной посадки на не подвижном фитболе «Мой веселый звонкий мяч»	20 мин.	5 мин.	15 мин.	
5.	Ноябрь	Совершенствование правильной посадки на не подвижном фитболе «Путешествие в осенний лес»	20 мин.	3 мин.	17 мин.	Индивидуальные задания. Диагностические игры.
6.		Обучение базовым положениям при выполнении упражнений в партере «Хочу стать гибким»	20 мин.	10 мин.	10 мин.	
7.		«Мяч – опора»	20 мин.	5 мин.	15 мин.	
8.	Декабрь	Совершенствование базовым положениям при выполнении упражнений в партере «Хочу стать гибким»	20 мин.	5 мин.	15 мин.	Опрос, наблюдение.
9.		«Колобок» Открытое занятие для родителей	25 мин.	5 мин.	20 мин.	
10.	Декабрь	«Веселый мяч»	20 мин.	5 мин.	15 мин.	
11.		«Мячик, который скачет»	20 мин.	5 мин.	15 мин.	
12.		Совершенствование базовым положениям при выполнении упражнений в партере «Я осанку берегу»	20 мин.	3 мин.	17 мин.	
13.	Январь	Обучение сохранению правильной осанки при выполнении упражнений для рук и ног в сочетании с покачиванием на фитболе «Мальши - крепыши»	20 мин.	5 мин.	15 мин.	Индивидуальные задания. Диагностические игры.
14.		Обучение сохранению правильной Осанки при выполнении упражнений для рук и ног в сочетании с покачиванием на фитболе «Кошки – мышки»	20 мин.	5 мин.	15 мин.	
15.		«Удивительный мяч»	20 мин.	3 мин.	17 мин.	
16.		Совершенствование сохранения	20 мин.	10	10 мин.	Творческие задания

		правильной осанки при выполнении упражнений для рук и ног в сочетании с покачиванием на фитболе «Малыши - крепыши»		мин.		
17.	Февраль	Обучение сохранению правильной осанки при уменьшении площади опоры «Новогодний серпантин»	20 мин.	5 мин.	15 мин.	
18.		«Часики»	20 мин.	5 мин.	15 мин.	
19.		«Мяч-качалка»	20 мин.	3 мин.	17 мин.	
20.		Совершенствование сохранения правильной осанки при уменьшении площади опоры «Новогодний серпантин»	20 мин.	3 мин.	17 мин.	Индивидуальные задания. Диагностические игры.
21.	Март	Обучение упражнениям на сохранение равновесия с различными положениями на фитболе «Морские волны»	20 мин.	10 мин.	10 мин.	Опрос, наблюдение.
22.		«Ушастый нянь»	20 мин.	5 мин.	15 мин.	Индивидуальные задания.
23.		«Вместе с мячиком»	20 мин.	5 мин.	15 мин.	Опрос, наблюдение. Диагностические игры.
24.		Совершенствование упражнениям на сохранение равновесия с различными положениями на фитболе «Морские волны»	20 мин.	3 мин.	17 мин.	
25.	Апрель	Продолжать обучать базовым положениям при выполнении упражнений с фитболом. «Бусины»	20 мин.	5 мин.	15 мин.	Индивидуальные задания. Диагностические игры.
26.		«Горка»	20 мин.	5 мин.	15 мин.	Открытое мероприятие.
27.		«Игра с мячом»	20 мин.	5 мин.	15 мин.	
28.		«Вот, что мы умеем» Открытое занятие для родителей (по пройденному материалу)	30 мин.	5 мин.	25 мин.	

### 3. Календарный учебный график

Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
01.09.2020	30.04.2021	28	28	20 мин.

### 4. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

№ п/п	Задачи	Ожидаемые результаты	Особенности обучения
	<b>Оздоровительные задачи:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Содействовать оптимизации роста и развитию опорно-</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ребенок знает назначение спортивного зала и</li> </ul>	<b>Структура занятия по фитбол - аэробике:</b> <u>Подготовительная часть</u>



	<p>двигательного аппарата.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Гармонично развивать мышечную силу, гибкость, выносливость, быстроту.</li> <li>• Содействовать развитию координационных способностей, функции равновесия, вестибулярной устойчивости.</li> <li>• Формировать и закреплять навык правильной осанки.</li> <li>• Содействовать профилактике плоскостопия.</li> <li>• Способствовать укреплению мышц пальцев, кисти и развивать мелкую моторику рук.</li> <li>• Содействовать развитию и функциональному совершенствованию сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем организма.</li> <li>• Способствовать профилактике различных заболеваний, психомоторного, речевого, эмоционального и общего психического состояния занимающихся.</li> </ul>	<p>правила поведения в нем.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Знает свойства и функции мяча, а также правила безопасности на занятиях по футбол-аэробике</li> <li>• Ребенок знает основы личной гигиены и основы здорового образа жизни.</li> <li>• Может выполнять комплексы упражнений программы своего года обучения.</li> <li>• Имеет двигательный «запас» общеразвивающих и танцевальных упражнений.</li> <li>• Умеет выполнять специальные упражнения для согласования движений с музыкой, согласно программе своего года обучения.</li> <li>• Умеет выполнять упражнения на развитие физических качеств.</li> <li>• Демонстрирует уровень физической подготовленности соответственно возрастным нормам физического развития.</li> </ul>	<p>имеет собственные задачи: Задачи биологического аспекта - подготовка организма детей к предстоящей работе (настрой центральной нервной системы, подготовка опорно-двигательного аппарата к выполнению упражнений основной части занятия.) Задачи педагогического аспекта - формирование у детей умение выполнять двигательные действия в разном темпе с разной амплитудой и степенью мышечного напряжения, овладение школой движения.</p> <p>В зависимости от возраста задачи педагогического аспекта могут требовать на одних занятиях больше времени, на других - меньше.</p> <p>Для решения этих задач в подготовительной части используются различные средства: строевые упражнения, разновидности передвижений, танцевальные упражнения, подвижные игры, вольные упражнения с элементами на координацию движений. Упражнения с высокой интенсивностью выполнения подготовительную часть включать; нецелесообразно, т.к. они могут снизить работоспособность детей в основной части. Поэтому здесь не ставятся задачи развития у детей таких двигательных качеств как сила, выносливость.</p> <p><u>Основная часть</u> содержит следующие задачи:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Формирование жизненно необходимых и специальных (гимнастических) двигательных навыков.</li> <li>2. Развитие волевых и физических качеств детей.</li> </ol> <p>Для решения этих задач в основной части занятия используется значительный</p>
	<p><b>Образовательные задачи:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Дать детям представление о влиянии занятий футбол-аэробикой на организм, понятии здорового образа жизни, правилах техники безопасности на занятиях футбол-аэробикой, профилактике травматизма.</li> <li>• Формировать знания, умения и навыки, необходимые в</li> </ul>		

	<p>разнообразных условиях жизни, обогащать двигательный опыт.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Прививать навыки личной и общественной гигиены (самообслуживание, соблюдение чистоты).</li> </ul>		<p>подъем упражнений (прикладные, акробатические и вольные).  <u>Заключительная часть.</u>          Основными ее задачами являются подготовка организма детей к предстоящей деятельности, подведение итогов данного занятия, задание на дом.</p>
	<p><b>Развивающие задачи:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Формировать двигательные навыки и развивать физические способности.</li> <li>• Способствовать развитию воображения, мышления, познавательной активности.</li> <li>• Содействовать развитию чувства ритма, музыкального слуха, памяти, внимания, умения согласовывать движения с музыкой.</li> <li>• Расширять кругозор в области физической культуры, способствовать развитию интереса и потребности к занятиям физическими упражнениями.</li> </ul>		<p>В заключительной части занятия обычно используются успокаивающие упражнения (ходьба, упражнения на расслабление), отвлекающие (на внимание, на координацию, спокойные игры, выполняемые с музыкальным сопровождением), упражнения, способствующие повышению эмоционального состояния (танцевальные и т.п.).</p> <p>Организация двигательной активности детей при организации работы строится по следующим направлениям: Содействие профилактике и коррекции различных заболеваний (опорно-двигательного аппарата, внутренних органов и др.)</p>
	<p><b>Воспитательные задачи:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Воспитывать умение эмоционального самовыражения, раскрепощенности и творчества в движениях.</li> <li>• Формировать навыки выразительности, пластичности танцевальных движений.</li> <li>• Развивать лидерство, инициативу, чувство товарищества, взаимопомощи.</li> <li>• Воспитывать трудолюбие и стремление к достижению поставленной цели.</li> <li>• Содействовать формированию коммуникативных умений у детей.</li> </ul>	<p>Выполнять индивидуальные задания. Уметь работать в подгруппе детей.</p>	<p>Развитие двигательных способностей (силы, гибкости, координации движений, выносливости, быстроты, функции равновесия, вестибулярного аппарата и др.)</p> <p>Развитие музыкально-ритмических, танцевальных и творческих способностей.</p> <p>Независимо от возраста и физического состояния детей необходимо поэтапное освоение упражнений с мячом.</p> <p>Этапы:</p> <p>Этап начального обучения упражнения;</p> <p>Этап углубленного разучивания упражнения;</p> <p>Этап закрепления и совершенствования упражнения.</p>

### Календарно-тематическое планирование обучения

№ п.п	Мес яп	Название темы, раздела	Содержание
1.	Октябрь	Введение Знакомство с формой и физическими свойствами фитболов «Мой веселый мяч»	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Дать детям представление о форме и физических свойствах фитбола;</li> <li>• Познакомить с правилами работы с большим мячом.</li> <li>• Укреплять мышцы спины, живота, рук и ног.</li> <li>• Формировать у детей правильную осанку</li> <li>• Воспитывать осознанное отношение к своему здоровью.</li> </ul>
2.		Знакомство с формой и физическими свойствами фитболов «Игра и мяч»	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Продолжать знакомить детей с правилами работы с большим мячом.</li> <li>• Учить детей использовать фитбол как предмет</li> <li>• Укреплять мышцы спины, живота, рук и ног.</li> <li>• Развивать меткость, ловкость.</li> <li>• Формировать у детей правильную осанку</li> <li>• Воспитывать умение играть в коллективе.</li> </ul>
3.		Обучение правильной посадке на не подвижном фитболе «Мой веселый звонкий мяч»	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Учить детей правильной посадке на фитболе.</li> <li>• Продолжать знакомить детей с правилами техники безопасности выполнения упражнений на фитболе.</li> <li>• Учить детей использовать фитбол как опора.</li> <li>• Укреплять мышцы спины, живота, рук и ног.</li> <li>• Воспитывать трудолюбие и стремление к достижению поставленной цели.</li> </ul> <p>Колобок» прокатывания фитбола: по полу; по скамейке; змейкой между ориентирами, вокруг ориентиров; - «Веселый мяч» передача фитбола друг другу, броски фитбола; - игры с фитболом: «Догони мяч», «Попади мячом в цель», «Докати мяч»</p>
4.		Закрепление правильной посадки на не подвижном фитболе «Мой веселый звонкий мяч»	<p>«Стульчик» сидя на фитболе у твердой опоры, проверить правильность постановки стоп (должны быть прижаты к полу и параллельны друг другу); сидя на фитболе, в медленном темпе выполнять упражнения для плечевого пояса, например:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>а) повороты головы вправо—влево;</li> <li>б) поочередное поднимание рук вперед-вверх — в сторону;</li> <li>в) поднимание и опускание плеч;</li> <li>г) скольжение руками по поверхности фитбола;</li> <li>д) сгибание рук к плечам, сжав кисти в кулаки, руки в стороны;</li> <li>е) по сигналу встать, обежать вокруг мяча, придерживая его рукой.</li> </ol> <p>игры с фитболом: «Догони мяч», «Толкай ладонями», «Толкай развернутой ступней».</p>
5.	Ноябрь	Совершенствование правильной посадки на не подвижном фитболе «Путешествие в	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Учить детей подбрасывать и ловить фитбол двумя руками.</li> <li>• Учить сохранять равновесие сидя на мяче</li> <li>• Продолжать учить детей правильной посадке на фитболе.</li> </ul>

		осенний лес»	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Укреплять мышцы спины, живота, рук и ног.</li> <li>• Воспитывать умение играть в коллективе.</li> </ul> <p>сидя на фитболе у твердой опоры, проверить правильность постановки стоп (должны быть прижаты к полу и параллельны друг другу);</p> <p>- сидя на фитболе, в медленном темпе выполнять упражнения для плечевого пояса, например:</p> <p>а) повороты головы вправо—влево;</p> <p>б) поочередное поднятие рук вперед-вверх — в сторону;</p> <p>в) поднятие и опускание плеч;</p> <p>г) скольжение руками по поверхности фитбола;</p> <p>д) сгибание рук к плечам, сжав кисти в кулаки, руки в стороны; е) по сигналу встать, обежать вокруг мяча, придерживая его рукой.</p> <p>- игры с фитболом: «Догони мяч», «Голкай ладонями», «Голкай развернутой ступней».</p>
6.		Обучение базовым положениям при выполнении упражнений в партере «Хочу стать гибким»	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Продолжать учить детей правильной посадке на фитболе.</li> <li>• Учить выполнять броски фитбола в пол и ловить его после отскока.</li> <li>• Учить детей выполнять пружинистые движения сидя на мяче</li> <li>• Укреплять мышцы спины, живота, рук и ног.</li> <li>• Учить сохранять равновесие, развивать ловкость</li> <li>• Воспитывать бережное отношение к инвентарю</li> </ul>
7.		«Мяч – опора»	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Продолжать учить детей правильной посадке на фитболе, сохраняя равновесие и осанку.</li> <li>• Учить прокатывать фитбол, соблюдая направление.</li> <li>• Учить детей выполнять танцевальный шаг «Гармошка»</li> <li>• Укреплять мышцы спины, живота, рук и ног.</li> <li>• Воспитывать умение играть в коллективе</li> </ul>
8.		Совершенствование базовым положениям при выполнении упражнений в партере «Хочу стать гибким»	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Продолжать учить детей правильной посадке на фитболе, сохраняя равновесие и осанку.</li> <li>• Учить выполнять покачивания вперед-назад и перекаты с пяток на носок в положении сидя на фитболе.</li> <li>• Укреплять мышцы спины, живота, рук и ног.</li> <li>• Учить прокатывать фитбол ногами, соблюдая направление.</li> <li>• Развивать ловкость.</li> <li>• Содействовать формированию коммуникативных умений у детей.</li> </ul>
9.		«Колобок» Открытое занятие для родителей	Открытое занятие для родителей
10.	Декабрь	«Веселый мяч»	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Учить детей правильной посадке на фитболе.</li> <li>• Продолжать знакомить детей с правилами техники безопасности выполнения упражнений на фитболе.</li> <li>• Учить детей использовать фитбол как опора.</li> <li>• Укреплять мышцы спины, живота, рук и ног.</li> <li>• Воспитывать трудолюбие и стремление к достижению поставленной цели.</li> </ul>

11.		«Мячик, который скачет»	<ul style="list-style-type: none"> <li>Учить детей подбрасывать и ловить фитбол двумя руками.</li> <li>Учить сохранять равновесие, сидя на мяче</li> <li>Продолжать учить детей правильной посадке на фитболе.</li> <li>Укреплять мышцы спины, живота, рук и ног.</li> <li>Воспитывать умение играть в коллективе.</li> </ul>	
12.		Совершенствование базовым положениям при выполнении упражнений в партере «Я осанку берегу»	<ul style="list-style-type: none"> <li>Продолжать учить детей правильной посадке на фитболе.</li> <li>Учить выполнять броски фитбола в пол и ловить его после отскока.</li> <li>Учить детей выполнять пружинистые движения сидя на мяче</li> <li>Учить сохранять равновесие, развивать ловкость</li> <li>Воспитывать бережное отношение к инвентарю</li> </ul>	
13.	Январь	Обучение сохранению правильной осанки при выполнении упражнений для рук и ног в сочетании с покачиванием на фитболе «Малыши - крепыши»	<ul style="list-style-type: none"> <li>Продолжать учить детей правильной посадке на фитболе, сохраняя равновесие и осанку.</li> <li>Учить прокатывать фитбол, соблюдая направление.</li> <li>Учить детей выполнять танцевальный шаг «Гармошка»</li> <li>Укреплять мышцы спины, живота, рук и ног.</li> <li>Воспитывать умение играть в коллективе</li> </ul>	
14.		Обучение сохранению правильной осанки при выполнении упражнений для рук и ног в сочетании с покачиванием на фитболе «Кошки – мышки»	<ul style="list-style-type: none"> <li>Продолжать учить детей правильной посадке на фитболе, сохраняя равновесие и осанку.</li> <li>Учить выполнять покачивания вперед-назад и перекаты с пяток на носок в положении сидя на фитболе.</li> <li>Укреплять мышцы спины, живота, рук и ног.</li> <li>Учить прокатывать фитбол ногами, соблюдая направление.</li> <li>Развивать ловкость.</li> <li>Содействовать формированию коммуникативных умений у детей.</li> </ul>	
15.		«Часики»	<ul style="list-style-type: none"> <li>Учить детей использовать мяч как предмет</li> <li>Учить детей выполнять базовый шаг march в положении сидя на мяче</li> <li>Разучивать танец «Часики».</li> <li>Укреплять мышцы спины, живота, рук и ног.</li> <li>Воспитывать бережное отношение к инвентарю</li> </ul>	
16.		Совершенствование сохранения правильной осанки при выполнении упражнений для рук и ног в сочетании с покачиванием на фитболе «Малыши - крепыши»	<ul style="list-style-type: none"> <li>Обучать базовым положениям при выполнении упражнений с фитболом.</li> <li>Учить детей выполнять танцевальный шаг елочка сидя на фитболе</li> <li>Учить детей выполнять переход из положения упора присев, руки на мяче, в положение лежа животом на мяче.</li> <li>Укреплять мышцы спины, живота, рук и ног.</li> <li>Продолжать разучивать танец «Часики»</li> <li>Воспитывать умение играть в коллективе</li> </ul>	
17.		Февраль	«Ушастый нянь»	<ul style="list-style-type: none"> <li>Обучать базовым положениям при выполнении упражнений с фитболом.</li> <li>Обучать детей подбрасывать фитбол и ловить его двумя руками.</li> <li>Укреплять мышцы спины, живота, рук и ног.</li> </ul>

			<p>Развивать меткость, ловкость, координацию.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Разучивание танца «Ушастый нянь»</li> <li>• Воспитывать осознанное отношение к своему здоровью</li> </ul>
18.		«Удивительный мяч»	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Обучать базовым положениям при выполнении упражнений с фитболом.</li> <li>• Укреплять мышцы спины, живота, рук и ног. Развивать ловкость, координацию.</li> <li>• Разучивание танца «Ушастый нянь»</li> <li>• Воспитывать осознанное отношение к своему здоровью.</li> <li>• Продолжать учить детей выполнять базовый шаг march (марш), пружинистые движения сидя на мяче;</li> </ul>
19.		«Мяч-качалка»	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Продолжать обучать базовым положениям при выполнении упражнений с фитболом.</li> <li>• Укреплять мышцы спины, живота, рук и ног. Развивать ловкость, координацию. Развивать чувство ритма.</li> <li>• Прокатывание мяча друг другу;</li> <li>• Продолжать разучивание танца: «Ушастый нянь»;</li> <li>• Развивать лидерство, инициативу, чувство товарищества, взаимопомощи.</li> </ul>
20.		Совершенствование сохранения правильной осанки «Маленькие гимнасты»	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Обучать правильной последовательности выполнения общеразвивающих упражнений на основе уже накопленного опыта - комплекс ОРУ № 4.</li> <li>• Комплекс ОРУ в едином для всех темпе (с малым мячом «Зайки весело идут»).</li> <li>• Комплекс аэробики с фитболами и обручами под песенку «Бибика».</li> </ul>
21.	Март	Обучение упражнениям на сохранение равновесия с различными положениями на фитболе «Морские волны»	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Закреплять динамические упражнения с фитболами, тренировать функцию равновесия (динамические дыхательные упражнения «насос», «буренка», «запах леса», динамические упражнения с фитболами: «качелька», «гусеница», «паучки» и т.д., игровые упражнения – игра «хоп, стоп, раз», противоположные движения.)</li> <li>• Танец «Ладощка» - направлено на закрепление умений перекатывать мяч одной рукой и формирование навыка правильной посадки на мяче.</li> <li>• Игры с мячом: « мишка бурый», « найди свой мяч», «Ежики и лиса».</li> </ul>
22.		Обучение сохранению правильной осанки при уменьшении площади опоры «Маленькие гимнасты»	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Обучать базовым положениям при выполнении упражнений с фитболом.</li> <li>• Обучать детей подбрасывать фитбол и ловить его двумя руками.</li> <li>• Укреплять мышцы спины, живота, рук и ног. Развивать меткость, ловкость, координацию.</li> <li>• Разучивание танца «Ушастый нянь»</li> </ul>

			<ul style="list-style-type: none"> <li>• Воспитывать осознанное отношение к своему здоровью.</li> </ul>
23.		«Вместе с мячиком»	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Обучать базовым положениям при выполнении упражнений с фитболом.</li> <li>• Укреплять мышцы спины, живота, рук и ног. Развивать ловкость, координацию.</li> <li>• Разучивание танца «Ушастый нянь»</li> <li>• Воспитывать осознанное отношение к своему здоровью.</li> <li>• Продолжать учить детей выполнять базовый шаг march (марш), пружинистые движения сидя на мяче;</li> </ul>
24.		Совершенствование упражнениям на сохранение равновесия с различными положениями на фитболе «Морские волны»	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Продолжать обучать базовым положениям при выполнении упражнений с фитболом.</li> <li>• Укреплять мышцы спины, живота, рук и ног. Развивать ловкость, координацию. Развивать чувство ритма.</li> <li>• Прокатывание мяча друг другу;</li> <li>• Продолжать разучивание танца: «Ушастый нянь»;</li> <li>• Развивать лидерство, инициативу, чувство товарищества, взаимопомощи.</li> </ul>
25.	Апрель	Продолжать обучать базовым положениям при выполнении упражнений с фитболом. «Бусины»	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Обучать базовым положениям при выполнении упражнений с фитболом.</li> <li>• Обучать базовым шагам: march (марш), приставной шаг вправо-влево;</li> <li>• Продолжать учить детей выполнять переход из положения упора присев, руки на мяче, в положение лежа животом на мяче;</li> <li>• Разучивать танец «Мама-квочка».</li> <li>• Развивать ловкость, меткость</li> </ul>
26.		«Горка»	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Обучать базовым положениям при выполнении упражнений с фитболом.</li> <li>• Продолжать учить детей выполнять переход из положения упора присев, руки на мяче, в положение лежа животом на мяче;</li> <li>• Закреплять танцевальный шаг гармошка;</li> <li>• Разучивание танца «Мама-квочка»</li> </ul>
27.		«Игра с мячом»	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Обучать базовым положениям при выполнении упражнений с фитболом.</li> <li>• Учить детей использовать мяч как ориентир</li> <li>• Закреплять танцевальные и базовые шаги</li> <li>• Укреплять мышцы спины, живота, рук и ног. Развивать ловкость, координацию.</li> <li>• Продолжать разучивать танец «Мама-квочка»</li> <li>• Формировать устойчивый интерес к двигательным занятиям</li> </ul>
28.		«Вот, что мы умеем» Открытое занятие для родителей (по пройденному материалу)	«В гости к Морской фее» <ul style="list-style-type: none"> <li>• Совершенствование комплексов упражнений фитбол – аэробики;</li> <li>• Игра «Автомобили»;</li> <li>• Упражнение «Часики»;</li> <li>• Танец «Ушастый нянь»;</li> <li>• Танец «Бибика»;</li> <li>• Игры с мячами, совместно с родителями.</li> </ul>

## Оценочные и методические материалы.

Учебно-методический комплекс		
Педагогические методики и технологии	Материалы и оборудование	Информационные источники
<p>При проектировании дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы особое внимание уделялось выбору наиболее эффективных методов и приемов взаимодействия с детьми в процессе обучения:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Здоровьесберегающие педагогические технологии,</li> <li>• <b>Технологию</b> личностно-ориентированного взаимодействия педагога с детьми,</li> <li>• <b>технологию исследовательской деятельности,</b></li> <li>• <b>игровые технологии,</b></li> <li>• <b>информационно-коммуникативные технологии.</b></li> </ul> <p>При разработке Программы использовались:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Положения закона Российской Федерации «Об образовании»;</li> <li>• Идеи федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования;</li> <li>• 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</li> </ul> <p><b>Основополагающими методами и приемами дополнительной общеобразовательной программы дошкольного образования являются:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Словесные - объяснения упражнений, указания, похвала, команда, рассказ, беседа, литературное разучивание, проговаривание стихов, пропевание песен при выполнении движений.</li> <li>• Наглядные - показ, имитация, участие инструктора по физической культуре и воспитателя в играх и упражнениях, звуковые и зрительные</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• мячи для занятий фитбол-аэробикой (диаметр=45-55 см);</li> <li>• ковровое покрытие;</li> <li>• дополнительный инвентарь для общей физической подготовки: платки, ленточки, малые, массажные мячи, гимнастические палки, гантели, массажные коврики;</li> <li>• аудио- и видеоаппаратура;</li> <li>• аудио- и видеозаписи.</li> <li>• комплект для тестирования: секундомер, измерительная лента, кубики, гимнастические маты.</li> </ul>	<p><a href="http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=2211&amp;tmpl=com">http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=2211&amp;tmpl=com</a></p> <p><a href="http://www.school.edu.ru/catalog.asp?cat_ob_no=145">http://www.school.edu.ru/catalog.asp?cat_ob_no=145</a></p> <p><a href="http://nsportal.ru/blog/shkola/obshcheshkolnaya-tematika/all/va-suhomlinskiy-rabota-s-kollektivom-roditeley">http://nsportal.ru/blog/shkola/obshcheshkolnaya-tematika/all/va-suhomlinskiy-rabota-s-kollektivom-roditeley</a></p> <p><a href="http://dohcolonoc.ru/utrennici/2283-neznajka-uchitsya-plavat.html">http://dohcolonoc.ru/utrennici/2283-neznajka-uchitsya-plavat.html</a></p> <p><a href="http://www.moi-detsad.ru/zanatia.htm">http://www.moi-detsad.ru/zanatia.htm</a></p> <p><a href="http://www.yshastiki.ru/rr/r42.htm">http://www.yshastiki.ru/rr/r42.htm</a></p> <p><a href="http://ejka.ru/blog/igry/564.html#comments">http://ejka.ru/blog/igry/564.html#comments</a></p>



<p>ориентиры.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Практические - упражнения. Конкретные задания, игровые приемы, поддержка и помощь.</li> <li>• Применение необычных исходных положений, быстрая смена различных положений (сесть, лечь, встать).</li> <li>• Изменение скорости или темпа движений, введение разных ритмических сочетаний, различной последовательности элементов.</li> <li>• Смена способов выполнения упражнений.</li> <li>• Использование в упражнениях предметов различной формы, массы, объема, фактуры содействует развитию умения распределять движения в пространстве и во времени, сочетать их с движениями тела, требующими разносторонней координации и тонких мышечных ощущений.</li> </ul> <p>В составлении системы работы по фитбол-гимнастике, я опиралась на программу Е.Г.Сайкиной, С.В.Кузьминой - Фитбол-аэробика для детей «Танцы на мячах», работу С.В.Кузьминой «Комплексное воздействие упражнений фитбол - аэробики на развитие физических способностей детей», пособие А.А.Потапчук, Т.С.Овчинниковой «Двигательный игротренинг для дошкольников».</p>		
--	--	--

### Система контроля результативности обучения

Формы и средства выявления, фиксации и предъявления результатов обучения	Периодичность проведения контроля результативности обучения
Опрос, наблюдение.	Журнал посещаемости детьми занятий
Результаты мониторинга достижения детьми результатов освоения Программы	открытые занятия для родителей
Индивидуальные консультации родителей. Оформление информационных стендов для родителей.	Октябрь - апрель
Индивидуальные задания. Диагностические игры.	Закрепление пройденного материала
Открытое мероприятие.	Заключительное занятие.

#### Список литературы:

- Власенко Н. Э. Фитбол – гимнастика в физическом воспитании детей дошкольного возраста (теория, методика, практика). – Спб.: ООО «Издательство «Детство – пресс», 2015.
- Соломенникова Н. М., Машина Т. Н. Формирование двигательной сферы детей 3 – 7 лет: фитбол – гимнастика: конспекты занятий. – Волгоград: Учитель, 2013.

- Сайкина Е. Г., Кузьмина С. В. Фитбол – аэробика для дошкольников «Танцы на мячах». Парциальная программа. – Спб.: ООО «Издательство «Детство – пресс», 2016.
- Сулим Е.В. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 3 – 4 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2015.
- Сулим Е.В. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 5 – 7 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2015.
- Кузьмина С.В., Сайкина Е.Г. «Танцы на мячах» - Учебно – методическое пособие для специалистов физической культуры дошкольных и школьных образовательных учреждений и фитнес – центров – Спб.: Издательство РГПУ им. А.И. Герцена, 2013.
- Фирилева Ж.Е., Кислого А.Н. Прикладная и оздоровительная гимнастика: Учебно – методическое пособие. - Спб.: ООО «Издательство «Детство – пресс», 2012.
- Крючек Е.С. Аэробика. Содержание и методика проведения оздоровительных занятий: Учебно-метод. пос. - М.: Terra-Спорт, Олимпия Пресс, 2001. - 64 с.
- Кудра Т.А. Аэробика и здоровый образ жизни: Учеб. пос.-Владивосток: МГУ им. адмирала Г.И. Невельского, 2001.- 120 с.
- Овчинникова Т.С., Потапчук А.А. Двигательный игротренинг для дошкольников. - СПб.: Речь, 2002.- 176 с.
- Попова Е.Г. Общеразвивающие упражнения в гимнастике. - М.: Terra-Спорт, 2000. - 72 с.
- 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.
- Клубкова Е.Ю. Фитбол-гимнастика в оздоровлении организма. – СПб, 2001.
- Железняк Н.Ч. занятия на тренажерах в детском саду.- М.Издательство «Скрипторий 2003», 2009.
- Сайкина Е.Г. Фитбол-аэробика и классификация ее упражнений – СПб., 2007.
- Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. СА-ФИ-ДАНСЕ: Танцевально-игровая гимнастика для детей. – СПб., 2007.