

**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа № 29 города Липецка  
«Университетская»**

**РАССМОТРЕНА**  
на заседании педагогического совета  
протокол от 29.08.2024 № 1

**УТВЕРЖДЕНА**  
приказом директора МАОУ СОШ №  
29 г. Липецка от 30.08.2024 № 479

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«Здоровячок»**

Физкультурно-спортивной направленности

Возраст детей - 3 – 7 лет

Срок реализации – 4 года

Программа составлена  
Инструктором по Ф.К:  
Кочетовой Ольгой Владимировной

г. Липецк, 2024

# СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

## 1. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка.....	3
1.2. Цель и задачи программы... ..	7
1.3. Календарный учебный график .....	8
1.4. Учебный план.....	8
1.5. Планируемые результаты.....	10
1.6. Содержание программы.....	12

## 2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1 Условия реализации программы... ..	14
2.2 Методические материалы... ..	15
2.3 Рабочие программы... ..	16

## 3. Фонд оценочных материалов

# 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

## 1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа МАОУ СОШ № 29 г. Липецка под названием «Здоровячок» (далее – Программа) отнесена к программам физкультурно-спортивной направленности.

Возраст обучающихся – 3-7 лет

Форма обучения – очная (с применением онлайн-консультаций).

Место реализации – детское объединение дополнительного образования МАОУ СОШ № 29 г. Липецка.

Сроки реализации Программы – 4 года.

- 1 год обучения – 72 часа.

**Программа разработана на основе следующих нормативно – правовых документов:**

- Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее № 273-ФЗ);
- Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 № 996-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;
- приказ Минпросвещения РФ от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 N28 "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 государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 N 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»;
- Устав МАОУ СОШ № 29 г. Липецка;
- Лицензия МАОУ СОШ № 29 г. Липецка на образовательную деятельность.

**Характеристика предмета изучения:**

В последнее время отмечается тенденция использования разнообразных инновационных средств физической культуры с оздоровительной и лечебно-профилактической направленностью на занятиях с детьми разного возраста. В большинстве случаев это различные направления фитнеса и оздоровительных видов гимнастики: ритмическая гимнастика, аэробика, стретчинг, шейпинг, суставная и дыхательная гимнастика, восточные оздоровительные системы упражнений: ушу, китайская гимнастика, йога и многое другое.

В тоже время, можно отметить большую популярность появляющихся современных детских фитнес-программ, таких как: «Танцевально-игровая гимнастика», «Лечебно-профилактический танец», «Фитбол-аэробика» и др. Все они направлены на оздоровление организма занимающихся, повышение их функциональных возможностей и интереса к занятиям физической культурой.

К одному из таких видов относится «фитбол -гимнастика». Фитбол, в переводе с английского, означает «мяч для опоры», который используется в оздоровительных целях. Оздоровительно-развивающая программа дополнительного образования «Здоровячок» относится к физкультурно-спортивной направленности. Программа составлена на основе программы «Танцы на мячах», разработанной на кафедре гимнастики РГПУ им. А.И. Герцена Е.Г. Сайкиной, С.В. Кузьминой для детей дошкольного и младшего школьного возраста.

**Актуальность:** Гимнастические мячи большого размера появились сравнительно недавно, хотя с древнейших времен в культуре любого народа мяч служил предметом для игр и развлечений.

Упражнения на мячах уникальны по своему воздействию на организм занимающегося и вместе с тем, вызывают большой интерес как у детей, так и у взрослых. Они обладают оздоровительным эффектом, который подтвержден опытом работы специализированных коррекционных и реабилитационных медицинских центров Европы.

Вибрационное воздействие мяча на организм занимающегося имеет обезболивающее действие, активизирует регенеративные процессы, поэтому применяется при реабилитации после травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата. Вибрация благоприятно воздействует на позвоночник, суставы и окружающие ткани, что способствует профилактике и коррекции нарушений осанки. Также она способствует лучшему оттоку лимфы и венозной крови, увеличивает сократительную способность мышц, оказывает стимулирующее воздействие на функцию коры надпочечников, усиливает перистальтику кишечника, функцию желудка, печени, активизирует обмен веществ, улучшает работу сердечно-сосудистой, нервной и дыхательной систем организма. Упражнения сидя на мяче по своему физиологическому воздействию способствуют лечению таких заболеваний как остеохондроз, сколиоз, невралгия и множество других. Они так же тренируют вестибулярный аппарат, развивают координацию движений и функцию равновесия, содействуют развитию двигательных способностей и повышают положительный эмоциональный фон занятий.

Упражнения на мячах доступны всем, независимо от возраста и состояния здоровья, даже людям, имеющим заболевания суставов ног, страдающим избыточным весом и другими заболеваниями. При занятиях фитбол-гимнастикой сердечно-сосудистая система организма работает в щадящем режиме, ударная нагрузка на суставы ног гораздо меньше, чем при других аэробных тренировках. Мяч создает хорошую амортизацию, и поэтому во время динамических упражнений на нем осевая нагрузка на позвоночник менее интенсивна, чем при ходьбе. Занимаясь фитбол-гимнастикой, 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.

**Новизна программы:** Программа по фитбол-гимнастике является комплексной, включающей в себя разнообразный арсенал средств и методов детского фитнеса (оздоровительной аэробики, танца, корригирующей гимнастики, стретчинга и др.).

**Адресат программы:** возраст учащихся, на который рассчитана данная Программа - 3-7 лет. Минимальный возраст детей для зачисления на обучение – 3 года: мальчики, девочки, желающие, без предварительного отбора. Занятия проводятся в группах, сочетая принцип коллективного обучения с индивидуальным подходом. Небольшая разница в возрасте не оказывает существенного влияния на работу в объединении.

**Уровень программы** – ознакомительный, срок обучения – 4 года.

**Формы обучения:** Форма занятий – очная, очная с применением дистанционных образовательных технологий и электронного обучения.

**Режим обучения:** занятия проводятся согласно утвержденного расписания образовательной организации.

Периодичность проведения занятий - 2 раза в неделю.

**Сроки реализации программы:** Программа рассчитана на четыре года обучения для детей дошкольного возраста 3-7 лет (младшая, средняя, старшая, подготовительные группы). Занятия проводятся группами по 10-15 человек во второй половине дня два раза в неделю в течении года. Продолжительность занятий: младшая группа-не более 15 мин, средняя группа – не более 20 мин, старшая группа – не более 25 мин, подготовительная группа – не более 30 мин. Общее количество занятий в год -70. Освоение содержания программы оценивается по результатам выполнения требования и стандартов, установленных для каждой возрастной группы.

Также предусматривается индивидуальная работа с детьми, обладающими различным уровнем развития: способных и одаренных в двигательном отношении; заторможенных, неловких, неуверенных в своих силах.

Для реализации программы созданы необходимые условия: спортивный зал, необходимый инвентарь (мячи разных размеров, массажные дорожки, гантели и т. д.)

**Виды занятий:** теоретические (лекции), практические, мастер-классы, соревнования, самостоятельная работа, электронное обучение (ЭО) с применением дистанционных образовательных технологий (ДОТ).

**(ДОТ)** - это технологии, реализуемые в основном с применением информационно-телекоммуникационных сетей при опосредованном (на расстоянии) взаимодействии обучающихся и педагогических работников. Они включают в себя совокупность программных средств учебного назначения (электронные учебные пособия и учебники, компьютерные обучающие программы и т.п.), а также образовательные программы и учебно-методические комплексы, предназначенные для сопровождения образовательного процесса.

**(ЭО)** - это организация образовательной деятельности с применением содержащейся в базах данных и используемой при реализации образовательных программ информации и обеспечивающих ее обработку информационных технологий, технических средств, а также информационно-телекоммуникационных сетей, обеспечивающих передачу по линиям связи указанной информации, взаимодействие обучающихся и педагогических работников.

ДОТ и ЭО обеспечиваются применением совокупности образовательных технологий, при которых частично опосредованное или полностью опосредованное взаимодействие обучающегося и тренера-преподавателя осуществляется независимо от места их нахождения и распределения во времени на основе тренерско-преподавательских организованных технологий обучения.

Основными элементами системы ЭО и ДОТ являются: образовательные онлайн платформы; цифровые образовательные ресурсы, размещенные на образовательных сайтах; видеоконференции; вебинары; skype - общение; электронная почта; облачные сервисы; СМС.

Обучение ведется на русском языке.

## 1.2. Цель и задачи Программы

**Целью** программы является содействовать всестороннему гармоничному развитию личности ребенка через укрепление здоровья, приобщение к здоровому образу жизни.

Программа характеризуется большим разнообразием **задач** направленного воздействия на организм занимающихся.

### 1. Оздоровительно- коррекционные задачи.

1. Содействовать оптимизации роста и развитию опорно-двигательного аппарата.
2. Гармонично развивать мышечную силу, гибкость, выносливость, быстроту.
3. Содействовать развитию координационных способностей, функции равновесия, вестибулярной устойчивости.
4. Формировать и закреплять навык правильной осанки.
5. Содействовать профилактике плоскостопия.
6. Содействовать развитию и функциональному совершенствованию сердечно- сосудистой, дыхательной и нервной систем организма.
7. Способствовать повышению работоспособности организма занимающегося.
8. Развивать мелкую моторику рук.
9. Способствовать коррекции психомоторного, речевого, эмоционального и общего психического состояния.

### 2. Образовательные задачи.

10. Вооружить занимающихся знаниями о влиянии занятий фитбол-гимнастикой на организм, понятии здорового образа жизни, правилах техники безопасности на занятиях, профилактике травматизма.

1. Формировать знания, умения и навыки, необходимые в разнообразных условиях жизни, обогащать двигательный опыт занимающихся.

2. Содействовать развитию чувства ритма, музыкального слуха, памяти, внимания, умения согласовывать движения с музыкой.

3. Способствовать развитию интереса и потребности в занятиях физическими упражнениями.

4. Прививать навыки личной и общественной гигиены (самообслуживание, соблюдение чистоты).

### 3. Воспитательные задачи.

5. Воспитывать умение эмоционального самовыражения,

раскрепощенности и творчества в движениях.

6. Формировать навыки выразительности, пластичности в движениях.
7. Развивать лидерство, инициативу, чувство товарищества, взаимопомощи.
8. Способствовать развитию воображения, мышления, познавательной активности.
9. Воспитывать трудолюбие и стремление к достижению поставленной цели.
10. Содействовать формированию коммуникативных качеств у детей.

### 1.3. Календарный учебный график

Начало учебного года – 01.09.2024.

Окончание учебного года – 31.05.2025.

Продолжительность занятия - младшая группа – не более 15 минут, средняя группа – не более 20 минут, старшая группа – не более 25 минут, подготовительная группа – не более 30 минут.

Сроки проведения промежуточной аттестации: с 15 по 25 мая.

### 1.4. Учебный план реализации Программы

Программа рассчитана на 4 года обучения учащихся в возрасте от 3 до 7 лет. Занятия 1 года обучения проводятся 2 раза в неделю по 1 часу **Формы и режим занятий:**

- ☐ вводные занятия;
- ☐ регулярные групповые занятия;
- ☐ индивидуальные занятия;
- ☐ открытые занятия;
- ☐ соревнования, конкурсы, выступления;
- ☐ беседы (тематические, а также по технике безопасности);

№ п\п	Тема занятия	Количество часов			Формы контроля (аттестации)
		Всего	Теория	Практика	
1 год обучения					
1	Вводное занятие	2	2	0	Начальная (оценка уровня компетенции)
2	Фитбол-гимнастика (общеразвивающая направленность)	28	4	24	Текущая (участие в мероприятиях, соревнованиях)



3	Фитбол-игра (креативно-игровая направленность)	32	4	22	Текущая (участие мероприятиях, соревнованиях)
4	Фитбол-танец» (танцевально- ритмическая направленность)	16	4	12	Итоговая (открытое занятие)
	<b>Итого</b>	<b>72</b>	<b>14</b>	<b>58</b>	
<b>2 год обучения</b>					
1	Вводное занятие	2	2	0	Начальная (оценка уровня компетенции)
2	Фитбол-гимнастика (общеразвивающая направленность)	28	4	24	Текущая (участие мероприятиях, соревнованиях)
3	«Фитбол- коррекция» (коррекционно- профилактическая направленность)	12	2	10	Текущая (участие мероприятиях, соревнованиях)
4	Фитбол-игра (креативно-игровая направленность)	12	2	10	Текущая (участие мероприятиях, соревнованиях)
5	Фитбол-танец» (танцевально- ритмическая направленность)	18	4	14	Итоговая (открытое занятие)
	<b>Итого</b>	<b>72</b>	<b>14</b>	<b>58</b>	
<b>3 год обучения</b>					
1	Вводное занятие	2	2	0	Начальная (оценка уровня компетенции)
2	Фитбол-гимнастика (общеразвивающая направленность)	22	4	18	Текущая (участие мероприятиях, соревнованиях)
3	«Фитбол- коррекция» (коррекционно- профилактическая направленность)	10	2	8	Текущая (участие мероприятиях, соревнованиях)
4	Фитбол-игра (креативно-игровая направленность)	8	2	6	Текущая (участие мероприятиях, соревнованиях)
5	«Фитбол -атлетика» (общеукрепляющая направленность)	10	2	8	Текущая (участие мероприятиях, соревнованиях)
6	Фитбол-танец» (танцевально- ритмическая направленность)	22	4	18	Итоговая (открытое занятие)
	<b>Итого</b>	<b>72</b>	<b>14</b>	<b>58</b>	
<b>4 год обучения</b>					

1	Вводное занятие	2	2	0	Начальная (оценка уровня компетенции)
2	Фитбол-гимнастика (общеразвивающая направленность)	18	2	16	Текущая (участие в мероприятиях, соревнованиях)
3	«Фитбол- коррекция» (коррекционно-профилактическая направленность)	10	2	8	Текущая (участие в мероприятиях, соревнованиях)
4	Фитбол-игра (креативно-игровая направленность)	10	2	8	Текущая (участие в мероприятиях, соревнованиях)
5	«Фитбол -атлетика» (общеукрепляющая направленность)	14	4	10	Текущая (участие в мероприятиях, соревнованиях)
6	Фитбол-танец» (танцевально-ритмическая направленность)	18	4	14	Итоговая (открытое занятие)
	<b>Итого</b>	<b>72</b>	<b>16</b>	<b>56</b>	

**Форма промежуточной аттестации – участие в открытом занятии.**

#### **1.4. Планируемые результаты освоения программы**

Предполагается, что освоение программного материала поможет естественному развитию организма детей дошкольного возраста, его морфологическому и функциональному совершенствованию отдельных органов и систем. Обучение по данной программе создает необходимый двигательный режим, положительный психологический и эмоциональный настрой, а также способствует укреплению здоровья ребенка, его физическому и умственному развитию, профилактике различных заболеваний и повышению интереса к занятиям.

##### **Ожидаемые результаты**

К концу учебного года дети 3 — 4 лет должны знать:

- ☐ Назначение спортивного зала и правила поведения в нем.
- ☐ Назначение фитбол - мяча.
- ☐ Основы личной гигиены при занятиях физическими упражнениями.

Уметь:

- ☐ Соблюдать правила техники безопасности на занятиях фитбол - аэробикой.
- ☐ Правильно сидеть на мячах, покачиваться и подпрыгивать, выполнять

общеразвивающие упражнения.

☐ Сохранять правильную осанку.

☐ Научиться технике выполнения упражнений на мячах, с мячами, с использованием массажеров.

К концу учебного года дети 4 — 5 лет должны знать:

☐ Назначение спортивного зала, правила поведения в нем.

☐ Свойства и функции мяча.

☐ Причины травматизма и правила безопасности на занятиях футбол - аэробикой,

самостраховка.

☐ Основы личной гигиены при занятиях физическими упражнениями.

Уметь:

☐ Выполнять правила техники безопасности на занятиях футбол - аэробикой.

☐ Выполнять общеразвивающие и простейшие танцевальные упражнения на мяче.

☐ Ритмично двигаться, согласовывая движения с музыкой.

☐ Активно участвовать в играх и проявлять инициативу.

К концу учебного года дети 5 — 6 лет должны знать:

☐ Назначение спортивного зала, правила поведения в нем.

☐ Свойства и функции мяча.

☐ Причины травматизма и правила безопасности на занятиях футбол - аэробикой,

самостраховка.

☐ Основы личной гигиены при занятиях физическими упражнениями.

Уметь:

☐ Выполнять правила техники безопасности на занятиях футбол - аэробикой.

☐ Выполнять комплексы упражнений программы по футбол - аэробике первого года обучения.

☐ Иметь определенный двигательный «запас» общеразвивающих и танцевальных упражнений.

☐ Ритмично двигаться в различном музыкальном темпе.

☐ Выполнять специальные упражнения для согласования движений с музыкой.

К концу учебного года дети 6 — 7 лет должны знать:

☐ Влияние футбол - аэробикой на организм.

☐ Понятие осанки, профилактика нарушений осанки и плоскостопия.

Уметь:

☐ Владеть приемами самостраховки.

☐ Выполнять комплексы упражнений по футбол - аэробике второго года обучения.

- Выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки и профилактике плоскостопия.
  - Выполнять ритмические танцы и творческие задания на импровизацию движений.
- Способы проверки результатов:  
Педагогическое наблюдение, занятия в форме проведения показательных просмотров для родителей.

### **1.5. Содержание Программы**

В структурную основу программы по фитбол- гимнастике входят 2 блока: основы знаний и учебно-практический материал (умения, навыки и развитие двигательных способностей). Практическая часть программы состоит из пяти разделов: «Фитбол- гимнастика» (общеразвивающая направленность); «Фитбол- танец» (танцевально-ритмическая направленность); «Фитбол- атлетика» (общеукрепляющая направленность); «Фитбол- коррекция» (коррекционно-профилактическая направленность); «Фитбол - игра» (креативно- игровая направленность).

**«Основы знаний»** - теоретический раздел программы, представленный различными темами, без знания которых овладение практическим материалом является невозможным.

Весь учебный материал распределен на три года обучения, дается последовательно и равномерно на каждом занятии. Содержание тем включает в себя характеристику фитбол-гимнастики и описание её влияния на организм занимающихся, правила поведения в зале и предупреждения травматизма, основы личной гигиены и здорового образа жизни.

**«Учебно-практический материал»** включает в себя формирование умений, навыков и развитие двигательных способностей средствами фитбол-гимнастики, которые представлены: «Фитбол -гимнастикой», «Фитбол -танцем», «Фитбол -атлетикой», «Фитбол - коррекцией», «Фитбол-игрой», а так же самостоятельными заданиями для детей, которые могут служить дополнением к изучению программного материала.

Упражнения раздела **«Фитбол-танец»** являются основой для развития чувства ритма, способствуют свободному, красивому и координированному выполнению занимающимися движений под музыку, соответственно её структурным особенностям, характеру, ритму, темпу и другим средствам

музыкальной выразительности. В этот раздел входят: специальные упражнения для согласования движений с музыкой (ритмика), основы хореографии, танцевальные шаги, базовые шаги фитбол-аэробики, ритмические и сценические танцы. Обретая свободу движений, ребенок может самореализовываться через образ, пластику, показательные выступления, обретая умиротворенность, открытость и внутреннюю свободу.

Раздел **«Фитбол-атлетика»** имеет общеукрепляющую направленность и включает в себя упражнения, направленные на формирование и укрепление различных мышечных групп (рук, ног, туловища), развитие подвижности суставов, а также силовой и общей (аэробной) выносливости. Использование данных упражнений, кроме радостного настроения, свободного выражения своих эмоций и мышечной нагрузки, дает возможность ребенку повысить уровень физической подготовленности, проявить упорство, терпение и выдержку.

Раздел **«Фитбол-коррекция»** состоит из упражнений коррекционно-профилактической направленности, которые являются основой оздоровления и развития детского организма, формирования у ребенка сознательного стремления к здоровому образу жизни, а также способствуют профилактике различных заболеваний и быстрому восстановлению после физической нагрузки. В этот раздел входят упражнения для формирования, закрепления и совершенствования правильной осанки, профилактики плоскостопия, развития и укрепления сердечно-сосудистой и дыхательной систем, упражнения пальчиковой гимнастики, игрового самомассажа и расслабления.

Креативно-игровой раздел **«Фитбол-игра»** предусматривает целенаправленную работу педагога по применению специальных упражнений и творческих заданий, включение подвижных, музыкальных игр и эстафет в учебную деятельность, проведение сюжетных уроков. Данный материал служит основой для закрепления умений и навыков, приобретенных ранее, развивает выдумку и творческую инициативу. Благодаря использованию упражнений этого раздела расширяются возможности для развития созидательных способностей детей, их познавательной активности, мышления, внимания, раскрепощенности и свободного самовыражения.

Все упражнения выполняются под определенное музыкальное сопровождение и, в зависимости от поставленных задач и выбора средств имеют разную целевую направленность. При проведении занятий по фитбол-гимнастике используются игровой и соревновательный методы, что придает учебно-воспитательному процессу привлекательную форму, облегчает процесс запоминания и освоения упражнений, повышает эмоциональный фон занятий,

способствует развитию мышления, воображения и творческих способностей детей дошкольного возраста.

Программа имеет гибкий характер, позволяющий, в зависимости от условий материальной базы, уровня физического развития и подготовленности занимающихся рационально варьировать содержание программы и творчески обеспечить её выполнение.

## **2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ**

### **РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

Для занятий по Программе в МАОУ СОШ № 29 г. Липецка» созданы все условия, включающие в себя:

1. организационные;
2. материально-технические;
3. информационно-методические;
4. кадровые.

#### **2.1. Условия реализации Программы**

Условия набора обучающихся в коллектив: принимаются все желающие.

Комплектование объединения производится с учетом возрастных особенностей, способностей, подготовленности. Воспитанники, поступающие на Программу, проходят просмотр, направленный на выявление их индивидуальности и склонности к выбранной деятельности.

Образовательная программа рассчитана для детей 3-7 лет на 1 год обучения. Изучение учебного материала осуществляется в логической последовательности в сочетании взаимосвязанных занятий. Формы проведения занятий – игра, эстафета, творческое задание, концерт, праздник.

Расписание занятий утверждается в начале учебного года.

Занятия в объединении завершаются не позднее 19.00.

#### **Основные принципы:**

При работе над программным материалом следует опираться на следующие основные принципы:

- целенаправленность учебного процесса.
- систематичность и регулярность занятий.
- постепенность в развитии данных учащихся.
- строгая последовательность в овладении техникой упражнений

## **Материально-техническое обеспечение**

### *Оборудование и спортивный инвентарь:*

Фитболы диаметром 40-65 см., Дополнительный инвентарь для занятий (массажные мячи, эспандеры, гантели, амортизаторы резиновые различной жесткости, массажные коврики и др.) Аудиоаппаратура, аудиозаписи, секундомер, ковровое покрытие.

### *Оборудования для контроля и оценки действий:*

1. Комплект для занятий гимнастикой
2. Комплект для тестирования: секундомер, измерительная лента, кубики, гимнастические маты.

### *Вспомогательное оборудование.*

1. Оборудование для оснащения мест хранения фитболов и спортивного инвентаря
2. Тренажеры и устройства для воспитания и развития двигательных способностей: модули, хопы.

## **2.2. Методические материалы**

### *Список литературы для педагога:*

1. Евдокимова Е.А., Клубкова Е.Ю., Дидур М. Д., Фитбол-гимнастика в оздоровлении организма. - СПб, -2000.
2. Шевченкова Т.В., Сверчкова О.Ю. Малыши на мячах. Практическое руководство по использованию гимнастических мячей в общей программе детских оздоровительных тренировок. - М., 2005.-126 с.
3. Лечебная физическая культура: Справочник; Епифанов В.А., Мошков В.Н., Антуфьева Р.Н.; Под ред. В.А.Епифанова. -М.: Медицина, 1988. -528с.
1. Лукина Г.Г, Семёнова Т.В. Профилактика нарушений осанки у детей 5-6 лет средствами фитбол-гимнастики. Сб. научно-методических трудов". Актуальные вопросы физической культуры детей дошкольного возраста. - СПб. Белл, 2004. -стр. 121-125.
2. Люси Бурбо. Фитбол за 10 минут в день. - Ростов: "Феникс", 2005. -160 с.
3. Тихомирова И. В. Йога на фитболе: Способ жить без усталости. -СПб. ИК "Невский проспект", 2005. -128 с. (Серия "Эффект за 15 минут").

### *Список литературы для детей:*

4. Тихомирова И. В. Фитнес для ленивых: фитбол дома. - СПб. ИК "Невский проспект", 2004.160с.(Серия "Эффект за 15 минут").

5. Теория и методика физической культуры дошкольника: Учебное пособие для студентов факультетов физической культуры! Под ред. С.О.Филипповой, Г.Н.Пономарёва. -СПб. ВВМ, 2004. -514с.

6. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. Лечебно-профилактический танец "ФИТНЕСС ДАНС". Учебно-методическое пособие для студентов физкультурных и педагогических университетов и специалистов по физической культуре в дошкольных и школьных учреждениях. -СПб. Изд-во "Утро", 2005. - с.276.

7. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.г. "Танцевально-игровая гимнастика СА-Фи-Дансе" для детей: Учебно-методическое пособие для педагогов дошкольных и школьных учреждений. СПб. "Детство-пресс" 2000,2002. - 352 с, ил.

8. Потапчук А.А., Овчинникова Т.С. Двигательный игротренинг для дошкольников. -СПб. Изд-во "Речь", 2003. - С.176.

*Список литературы для детей:*

Иллюстративный материал.

1. Э. Я. Степаненкова «Сборник подвижных игр».

2. Н.М. Соломенникова, Т. Н. Машина «Формирование двигательной сферы у детей 3 – 7 лет. Фитбол – гимнастика.

## 2.3 Рабочая программа

### Календарно - тематический план

Программа рассчитана на 4 года.

№ урока	Тема урока	Кол-во часов	Дата	
			По плану	Фактически
1 год обучения				
1	Вводное занятие. Техника безопасности	1	1 неделя	
2	Рассказать о правильной осанке и умении сохранять ее в движении сидя на фитболе.	1	1 неделя	



3-5	Ознакомить с комбинацией упражнений с фитболом. Развивать координацию движений и гибкость	2	2 неделя	
5-7	Ознакомить с комплексом ритмической гимнастики. Учить слушать музыку. Развивать гибкость и координацию движений.	2	3 неделя	
7-9	Разучить комплекс ритмической гимнастики, сидя на фитболе	2	4 неделя	
9-12	Совершенствовать упражнения ритмической гимнастики с элементами фитбол – гимнастики. Закреплять навык выполнения движений четко под музыку.	3	5 неделя 6 неделя	
12-16	Выполнение движений под музыку сидя на фитболе по показу педагога	3	6 неделя 7 неделя	
15-18	Разучивание танца сидя на фитболе «Чебурашка» слова– Э.Успенского, музыка – В. Шаинского.	3	8 неделя 9 неделя	
18-21	Разучивание танца сидя на фитболе «Облака» слова – С. Козлова, музыка - В. Шаинского	3	9 неделя 10 неделя	
21-24	Продолжить осваивать упражнения для формирования правильной осанки. Увеличивать подвижность суставов, улучшать координацию движений	3	11 неделя 12 неделя	
24-27	Ознакомить с хореографическими упражнениями, позициями рук и ног. Развивать плавность и мягкость.	3	12 неделя 13 неделя	
27-30	Творческое задание “Что я за птица?”- придумать движения под музыку и слова - Г. Гладкова	3	14 неделя 15 неделя	
30-33	Выполнять движения строго под музыку.	3	15 неделя 16 неделя	

33-36	Разучивание танца сидя на фитболе «Песня водяного» слова – Ю. Энтина, музыка – М. Дунаевского	3	17 неделя 18 неделя	
36-39	Освоить подготовительные упражнения к высокому шагу. Формировать правильную осанку	3	18 неделя 19 неделя	
39-42	Изучить высокий шаг в сочетании сработай рук сидя на фитболе. Развивать координацию движений и чувство равновесия.	3	20 неделя 21 неделя	
42-45	Изучать приставной шаг, вперед сидя на мяче с перекатом на спину. Развивать координацию движений и чувство равновесия.	3	21 неделя 22 неделя	
45-48	Разучивание танца сидя на фитболе «Песенка мамонтенка» слова-Д. Непомнящая, музыка – В. Шаинского.	3	23 неделя 24 неделя	
48-60	Тренировать умение ускорять движение приставного шага вдвое в сочетании с переменной направления, сидя на фитболе.	11	24 неделя 25 неделя 26 неделя 27 неделя 28 неделя 29 неделя	
60-62	Ознакомить с простейшими упражнениями с мячом. Развивать гибкость и равновесие.	3	30 неделя 31 неделя	
62-72	Повторить упражнения с фитболом в сочетании с музыкой. Развивать координацию. Показ открытого занятия.	11	31 неделя 32 неделя 33 неделя 34 неделя 35 неделя 36 неделя	
<b>2 год обучения</b>				
1	Вводное занятие. Техника безопасности	1	1 неделя	

2	Рассказать о правильной осанке и умении сохранять ее в движении сидя на фитболе.	1	1 неделя	
3-5	Продолжить осваивать упражнения для формирования правильной осанки. Увеличивать подвижность суставов, улучшать координацию движений	2	2 неделя	
7-9	Ознакомить с хореографическими упражнениями, позициями рук и ног. Развивать плавность и мягкость.	2	3 неделя	
9-12	Ознакомить с комбинацией упражнений с фитболом. Развивать координацию движений и гибкость	3	4 неделя 5 неделя	
12-16	Работать над осанкой с помощью фитбола. Развивать гибкость и равновесие.	3	5 неделя 6 неделя	
16-20	Разучивание танца сидя на фитболе «Лесной олень» слова - А. Тимофеевского, музыка – В. Шаинского. Разучить упражнения с фитболом в сочетании с музыкой. Развивать плавность, мягкость, грациозность.	2	7 неделя	
20-24	Разучивание танца сидя на фитболе «Песенка львенка и черепахи» слова-С. Козлова, музыка – Г. Гладкова.	4	8 неделя 9 неделя	
24-26	Разучивать комбинацию упражнений с фитболом. Выполнять движения под музыку	2	10 неделя	
26-30	Повторить в целом комбинацию упражнений с фитболом. Развивать плавность и мягкость.	4	11 неделя 12 неделя	

30-36	Работать над формированием осанки с помощью фитбола. Освоить круговые движения с фитболом в руках в боковой плоскости. Воспитывать уверенность и выдержку	2	13 неделя	
36-40	Разучивание танца сидя на фитболе «Буратино» слова – Ю. Энтина, музыка – А. Рыбникова.	4	14 неделя 15 неделя	
40-46	Совершенствовать упражнения с фитболом и хореографические упражнения. Развивать пластику, плавность, грациозность.	6	16 неделя 17 неделя 18 неделя	
46-52	Познакомить с комплексом упражнений с фитболом стоя на полу фитбол в руках. Развивать координацию движений.	10	19 неделя 20 неделя 21 неделя 22 неделя 23 неделя	
52-56	Совершенствовать упражнения с фитболом и хореографические упражнения. Развивать пластику,	10	24 неделя 25 неделя 26 неделя 27 неделя 28 неделя	
56-62	Повторить упражнения с фитболом в сочетании с музыкой. Развивать координацию.	5	29 неделя 30 неделя 31 неделя	
62-72	Повторить упражнения с фитболом в сочетании с музыкой. Развивать координацию. Показ открытого занятия.	11	31 неделя 32 неделя 33 неделя 34 неделя 35 неделя 36 неделя	
<b>3 год обучения</b>				
1	Вводное занятие. Техника безопасности	1	1 неделя	

2	Ознакомить с комплексом ритмической гимнастики. Учить слушать музыку. Развивать гибкость и координацию движений.	1	1 неделя	
3-5	Выполнение движений под музыку по показу педагога.	2	2 неделя	

5-7	Творческое задание «Придумай движение под музыку с фитболом».	2	3 неделя	
7-12	Разучивание танца на фитболе ” Песенка про жирафа” слова – Ю. Энтина, музыка – Ю. Чичков	3	4 неделя 5 неделя	
12-16	Разучивание танца сидя на фитболе «Небылицы». Сентябрь	3	5 неделя 6 неделя	
16-20	Разучивание танца сидя на фитболе “Облака” слова – С. Козлова, музыка – В. Шаинского	2	7 неделя	
20-24	Закрепление танца сидя на фитболе «Песенка про жирафа».	4	8 неделя 9 неделя	
24-26	Творческое задание «Что я за птица?» музыка и слова – Г. Гладкова, (придумать движения под музыку сидя на фитболе).	6	10 неделя 11 неделя 12 неделя	
26-30	Закрепление танца сидя на фитболе «Небылицы»	6	13 неделя 14 неделя 15 неделя	
30-36	Выполнение танцевальных движений по показу педагога.	6	16 неделя 17 неделя 18 неделя	
36-40	Закрепление танца сидя на фитболе «Что я за птица?» музыка и слова – Г. Гладкова.	4	19 неделя 20 неделя	
40-46	Познакомить с комплексом упражнений с фитболом стоя на полу фитбол в руках. Развивать координацию движений	6	21 неделя 22 неделя 23 неделя	
46-52	Совершенствовать упражнения с фитболом и хореографические упражнения. Развивать пластику, плавность, грациозность.	6	24 неделя 25 неделя 26 неделя	

52-56	Разучивать комбинацию упражнений с фитболом. Выполнять движения под музыку	4	27 неделя 28 неделя	
56-60	Закрепление изученных танцаев, сидя на фитболе	5	29 неделя 30 неделя 31 неделя	
60-62	Творческое задание «Придумай движение под музыку с фитболом».	1	31 неделя	
62-72	Повторить упражнения с фитболом в сочетании с музыкой. Развивать координацию. Показ открытого занятия.	10	31 неделя 32 неделя 33 неделя 34 неделя 35 неделя 36 неделя	
<b>4 год обучения</b>				
1	Вводное занятие. Техника безопасности	1	1 неделя	
2	Ознакомить с комплексом ритмической гимнастики. Учить слушать музыку. Развивать гибкость и координацию движений. Выполнение движений под музыку по показу педагога.	1	1 неделя	
3-5	Творческое задание «Песня о волшебном цветке» слова – М. Пляцковского, музыка - Ю. Чичков (придумать движения под музыку сидя на мяче).	2	2 неделя	
7-9	Закрепление танца сидя на фитболе «Песня о волшебном цветке» слова – М. Пляцковского, музыка - Ю. Чичков.	2	3 неделя	
9-12	Закрепление рисунка танца и последовательности движений.	2	4 неделя	
12-16	Совершенствовать упражнения с фитболом и хореографические упражнения. Развивать пластику, плавность, грациозность.	1	5 неделя	

16-20	Разучивание танца сидя на мяче “Разноцветная игра”.	6	6 неделя 7 неделя 8 неделя	
20-24	Выполнение танцевальных движений по показу ребенка.	2	9 неделя	
24-26	Совершенствовать упражнения с фитболом и хореографические упражнения. Развивать пластику, плавность, грациозность.	6	10 неделя 11 неделя 12 неделя	
26-30	Продолжить осваивать упражнения для формирования правильной осанки. Увеличивать подвижность суставов, улучшать координацию движений	6	13 неделя 14 неделя 15 неделя	
30-36	Повторить упражнения с фитболом в сочетании с музыкой. Развивать координацию.	6	16 неделя 17 неделя 18 неделя	
36-40	Работать над осанкой с помощью фитбола. Развивать гибкость и равновесие.	4	19 неделя 20 неделя	
40-46	Разучивание танца на фитболе «Заводные игрушки» слова – Ю. Энтина, музыка – Е. Крылатова	6	21 неделя 22 неделя 23 неделя	
46-52	Закрепление танца сидя на фитболе «Заводные игрушки» слова – Ю. Энтина, музыка – Е. Крылатова.	6	24 неделя 25 неделя 26 неделя	
52-56	Повторить в целом комбинацию упражнений с фитболом. Развивать плавность и мягкость.	4	27 неделя 28 неделя	
56-60	Познакомить с комплексом упражнений с фитболом стоя на полу фитбол в руках. Развивать координацию движений	6	29 неделя 30 неделя 31 неделя	
60-62	Выполнение танцевальных движений по показу педагога.	1	31 неделя	
62-72	Повторить упражнения с фитболом в сочетании с музыкой. Развивать координацию. Показ открытого занятия.	10	31 неделя 32 неделя 33 неделя 34 неделя 35 неделя	

### 3. Фонд оценочных материалов

#### Формы подведения итогов и способы проверки знаний.

1. Наблюдение педагога
2. Игра
3. Творческое задание
1. Выступления детей с комплексом упражнений фитбол-гимнастики на праздниках, в концертных программах
2. Тестирование (диагностика результативности развития способностей)
3. Открытые занятия.

#### Формы и виды аттестации:

Периодичность	Формы	Сроки
Начальная	Оценка уровня компетенции	Сентябрь
Текущая	Участие в мероприятиях, соревнованиях	Октябрь - март
Итоговая	Отчет секции (открытое занятие)	Март - май

Для определения уровня физической подготовленности учитываются объективные исходные показатели и произошедшие сдвиги в развитии двигательных способностей. Для этого в начале и в конце изучения программного материала по фитбол- гимнастике проводится тестирование уровня физической подготовленности, используются контрольные упражнения программы.