



Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад № 62 Приморского района Санкт-Петербурга

---

ПРИНЯТ:

Педагогическим советом ОУ  
ГБДОУ детский сад № 62  
Приморского района Санкт-Петербурга  
Протокол от 25.09.2024 г. № 2

УТВЕРЖДЕН:

Приказом ГБДОУ детский сад № 62  
Приморского района Санкт-Петербурга  
от «30» сентября 2024 г. №3-п/у  
Заведующий

\_\_\_\_\_ В.М. Янковская

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**К ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЕ**  
**«ФИТБОЛ-ГИМНАСТИКА»**  
Возраст детей: от 5 до 6 лет

*Составитель:*  
*Кристесашвили Ольга Владимировна,*  
*педагог дополнительного образования*

Санкт-Петербург  
2024

## СТРУКТУРА ПРОГРАММЫ

№ п/п	Наименование раздела программы	Страница
1.	Задачи программы	<b>1</b>
2.	Ожидаемые результаты	<b>1</b>
3.	Особенности данного года обучения	<b>1</b>
4.	Календарно-тематическое планирование	<b>2</b>
5.	Содержание обучения (теория практика)	<b>3</b>
6.	Оценочные и методические материалы	<b>5</b>
7	Объёмы и сроки усвоения программы	<b>6</b>

## **1. Задачи программы**

- Обучить упражнениям с фитболом детей младшего и среднего возраста.
- Способствовать максимальной активности всех сенсорных каналов восприятия (зрение, слух, осязание, обоняние) и переработки информации.
- Укреплять мышцы, поддерживающие правильную осанку и свода стоп.
- Развивать способность удерживать равновесие и проприоцептивную чувствительность.
- Воспитывать культурно-эстетические качества и коммуникативные.

## **2. Ожидаемые результаты**

В результате реализации данной программы к концу первого года обучения могут быть достигнуты следующие результаты:

- Овладение основами техники упражнений на фитболах в соответствии с возрастными особенностями
- Укрепление мышечного корсета
- Укрепление мышц ног
- Развитие координационных способностей
- Умение выполнять комплексы упражнений с фитболом под музыку.

## **3. Особенности первого года обучения**

На первом году обучения форма проведения занятий: занятие-игра. Содержание занятий по программе «Фитбол-гимнастика» представлено поурочным планированием учебного материала. Занятия составляются согласно педагогическим принципам, по своему содержанию должны соответствовать возрастным особенностям и физическим возможностям занимающихся.

Учебный материал в них распределяется согласно принципу возрастания и чередования нагрузки. Согласно требованиям по физическому и эмоционально-эстетическому воспитанию ребёнка, занятия первого года обучения в целом составляют единую систему обучения и отвечают современным требованиям к технологии построения и проведения учебных занятий.

Структура занятий по фитбол-гимнастике – общепринятая. Каждое занятие состоит из трёх частей: подготовительной, основной и заключительной.

Процесс обучения гимнастическим упражнениям с фитболом и играм с ним можно условно разделить на три этапа:

- Начальный этап – обучение упражнению (отдельному движению);
- Этап углублённого разучивания упражнения;
- Этап закрепления и совершенствования упражнения.

Также особенностью первого года обучения является постепенное знакомство с фитболом. Знакомство с историей появления мяча, рассмотрение разнообразных видов фитболов, проведение инструктажа по технике безопасности на занятии с мячом. Начальный этап более подробный, с показом и объяснением инструктором.

## Календарно-тематическое планирование

	<b>1-ая неделя</b> <i>Разучивание</i>	<b>2-ая неделя</b> <i>Повторение</i>	<b>3-ья неделя</b> <i>Закрепление</i>	<b>4-ая неделя</b> <i>Совершенство- вание</i>
<b>Октябрь</b>	- Теоретическое занятие. -Инструктаж по технике безопасности. -Упражнения с фитболами в движении. - Упражнения с фитболами из разных исходных положений (стоя, сидя, лёжа) - Упражнения направленные на профилактику нарушений осанки	-Упражнения с фитболами в движении. - Упражнения с фитболами из разных исходных положений (стоя, сидя, лёжа) - Упражнения направленные на профилактику нарушений осанки	-Упражнения с фитболами в движении. - Упражнения с фитболами из разных исходных положений (стоя, сидя, лёжа) - Упражнения направленные на профилактику нарушений осанки	-Упражнения с фитболами в движении. - Упражнения с фитболами из разных исходных положений (стоя, сидя, лёжа) - Упражнения направленные на профилактику нарушений осанки
<b>Ноябрь</b>	- Упражнения направленные на профилактику плоскостопия	-Упражнения с фитболами в движении. - Упражнения направленные на профилактику плоскостопия	-Упражнения с фитболами в движении. - Упражнения направленные на профилактику плоскостопия	-Упражнения с фитболами в движении. - Упражнения направленные на профилактику плоскостопия
<b>Декабрь</b>	- Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки	- Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки	- Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки	- Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки
<b>Январь</b>	- Комплексы танцевальн. упражнений с фитболами под музыку	- Комплексы танцевальн. упражнений с фитболами под музыку	- Комплексы танцевальн. упражнений с фитболами под музыку	- Комплексы танцевальн. упражнений с фитболами под музыку
<b>Февраль</b>	- Подвижные музыкальные игры с фитболами	- Подвижные музыкальные игры с фитболами	- Подвижные музыкальные игры с фитболами	- Подвижные музыкальные игры с фитболами
<b>Март</b>	- Элементы	- Элементы	- Элементы	- Элементы

	стретчинга с использованием фитбола	стретчинга с использованием фитбола	стретчинга с использованием фитбола	стретчинга с использованием фитбола
<b>Апрель</b>	- Упражнения в парах. - Упражнения на фитболах с предметами (гантели, ленты, игрушки)	- Упражнения в парах. - Упражнения на фитболах с предметами (гантели, ленты, игрушки)	- Упражнения в парах. - Упражнения на фитболах с предметами (гантели, ленты, игрушки)	- Упражнения в парах. - Упражнения на фитболах с предметами (гантели, ленты, игрушки)
<b>Май</b>	<b>-Тестирование</b> - Повторение пройденного материала, - Открытые занятия для родителей			

## Содержание обучения (теория и практика)

### Теория

- Общая характеристика мяча
- История появления фитбола
- Инструктаж по технике безопасности
- Начальные представления о ЗОЖ
- Теоретические характеристики при выполнении упражнений

### Практика

	Разделы программы	Содержание разделов программы	Виды движений
1	Упр. с фитболами в движении	Различные виды ходьбы и бега	Ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием бедра. Бег обычный, широким шагом.
2	Комплексы ОРУ с фитболами из различных исходных положений	Упр. направленные на профилактику нарушений осанки	Комплексы упражнений (и.п.-стоя, сидя, лёжа): наклоны туловища, приседания, поднимание и опускание рук и ног, повороты головы, группировки («Аист», «Бабочка», «Веточка», Гусеница», «Ёлочка», «Зайчик», «Змея», «Качели», «Книга», «Колечко», «Лисичка», «Лягушка», «Маятник», «Медвежонок», «Лошадка»)
		Упр. направленные на профилактику плоскостопия	Комплексы упражнений (и.п.-стоя): различные повороты стопы («Часики», «Мишка», «Муравей», «Орешек», «Паучок», «Птичка», «Пчёлка», «Солдатик», «Рыбка»)
		Упр. на рас-	Свободное опускание рук вниз. Напряжённое и

3	Комплексы танцевальн. упражнений с фитболами под музыку	слабл. мышц, дыхательные и на укрепление осанки	расслабленное положения рук, ног.. Имитационные, образ-ные упр. («Улитка», «Змейка», «Замок», «Кошечка», «Стрекоза», «Кран», «Мостик», «Горка»)
		Разучивание Закрепление Повторение Совершенствование	«Танец маленьких утят», «Матрёшки», «Гимнасты»
4	Подвижные музыкальные игры с фитболами	Игры с прыжками	«Весёлые путешественники», «Часики», «Улыбка», «Рыбачок», «Антошка», «Мои цыплята»
		Игры с ходьбой	«Вместе весело шагать», «Белые кораблики», «Песенка мамонтёнка», «Чунга-чанга», «Песенка чебурашки»
		Игры с бегом	«Когда мои друзья со мной», «Кошки-мышки», «Песенка водяного», «Песенка львёнка и черепахи», «Что за птица?», «Облака», «Песенка крокодила гены», «Лесной олень», «Буратино», «Песенка про жирафа», «Колыбельная медведицы», «Крылатые качели»
5	Элементы стретчинга с использованием мяча	Специальн. комплексы упр.	«Золушка», «Подарок», «Колобок» «Просто так», «Теремок», «Заяц-огородник», «Репка», «Маленький лягушонок», «Дождик», «Невоспитанный мышонок», «Воробей», «Зоопарк», «Ладушки-ладушки...»
6	Элементы расслабления	Упр. на расслабл. мышц, дыхательные и на укрепление осанки	«Ветерок», «Волна», «Облачко, лети», «Подводное царство», «Ленточка», «Чебурашка», «Черепаша», «Снежинка», «Яблонька», «Одуванчик», «Спят игрушки», «Верёвочная кукла», «Колокольчик», «Котик»



## Объёмы и сроки усвоения программы

Объём и сроки освоения программы, определяются на основании уровня освоения и содержания программы, а также с учётом возрастных особенностей занимающихся и требований СанПин 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Упражнения с фитболами в движении (различные виды ходьбы и бега)	10	2	8	Итоговое занятие
2	Упражнения с фитболами из разных исходных положений (стоя, сидя, лёжа)	22	4	18	Итоговое занятие
3	Комплексы танцевальных упражнений с фитболами под музыку	8	2	6	Показательное выступление
4	Подвижные музыкальные игры с фитболами.	12	2	10	Фото и видео фиксация
5	Элементы стретчинга с использованием мяча.	4	1	3	Итоговое занятие
6	Элементы расслабления.	4	1	3	Итоговое занятие



### **Список литературы:**

1. Овчинникова Т.С., Потапчук А.А. «Двигательный игротренинг для дошкольников». – СПб.: «Речь», 2002.
2. Потапчук А.А., Лукина Г.Г. Фитбол-гимнастика в дошкольном возрасте .- СПб.: «Речь», 1999.
3. Потапчук А.А., Дидур М.Д. Осанка и физическое развитие детей. Программы диагностики и коррекции нарушений. – СПб.: «Речь», 2001.
4. Назарова А. Г. Игровой стретчинг. – СПб.: «Просвещение», 1995.
5. Страковская В.Л. Подвижные игры в терапии больных и ослабленных детей. – М: «Медицина», 1987.