Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 84 Приморского района Санкт-Петербурга
Адрес: ул. Ситцевая, д.3/2 Тел./факс: 246-51-61
Сайт: gdou84.ru Электронная почта: gbdou84prim@obr.gov.spb.ru

Принята:
Педагогическим советом
ГБДОУ детского сада № 84
Приморского района Санкт-Петербурга

Протокол от «27» августа 2026 г. № 1

Утверждена:
Заведующий ГБДОУ детского сада № 84
Приморского района Санкт-Петербурга

_____ С.В. Зенченко

Приказ от «01» сентября 2026 г. № 57-ОД

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«Фитбол-гимнастика»

Срок освоения: **32 часа (1 год)**
Возраст обучающихся **от 3 до 4 лет**

Разработчик:
Шеффер Светлана Валентиновна,
педагог дополнительного образования

Санкт–Петербург
2026

Оглавление

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА 3
1.1. Основные характеристики Программы. 3
Направленность Программы. 3
Актуальность Программы. 3
Отличительные особенности Программы 4
Уровень, объём и срок освоения программы 4
Цель и задачи программы 4
Планируемые результаты освоения программы 5
1.2. Организационно-педагогические условия реализации Программы. 5
Язык и форма обучения. 5
Особенности реализации Программы. 6
Условия набора и формирование групп. 6
Формы и методы реализации Программы. 6
Кадровое обеспечение Программы 7
2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН. 7
3. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК 9
4. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА 9
4.1. Особенности организации образовательного процесса. 9
4.2. Содержание образовательной деятельности по разделам Программы. 10
4.3. Календарно-тематическое планирование 11
5.МЕТОДИЧЕСКИЕ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ. 20
5.1. Методические материалы 20
6.Список литературы 25

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа «Фитбол-гимнастика» разработана в соответствии с:

Федеральным Законом об образовании от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ред. от 23.05.2025);

Приказом Минпросвещения России от 09.11.2018 № 196 (ред. от 30.09.2020) "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным программам";

Распоряжением КО Санкт-Петербургу от 25.08.2022 № 1676-р «Об утверждении критериев оценки качества дополнительных программ, реализуемых организациями, осуществляющими образовательную деятельность, и индивидуальными предпринимателями Санкт-Петербурга»;

Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 02.06.2026 № 19 – СП 2.4.2.4283-26 и Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2 - СанПиН 1.2.3685-21.

1.1. Основные характеристики Программы.

Направленность Программы.

Дополнительная общеразвивающая Программа «Фитбол-гимнастика» имеет физкультурно-спортивную направленность и способствует развитию и совершенствованию физических качеств дошкольников, приобщение их к здоровому образу жизни 3-4 лет**.**

Она позволяет поддерживать на определенном уровне работу сердечно-сосудистой, дыхательной, мышечной систем организма и опорно-двигательного аппарата у детей**.** Применяемые технологии позволяют развивать двигательные способности, профилактику нарушений осанки и плоскостопия, развивать функции равновесия и вестибулярного аппарата, согласованию движений с музыкой. Занимаясь Фитбол-гимнастикой, дети меньше болеют, у них улучшается осанка, внимание, настроение, появляется чувство радости и удовольствия.

Адресат программы.

Дополнительная общеразвивающая Программа «Фитбол-гимнастика» адресована детям 3-4 лет без дополнительных условий.

Актуальность Программы.

Актуальность данной Программы заключается в том, что упражнения на мячах уникальны по своему воздействию на организм занимающегося и вместе с тем, вызывают большой интерес у детей. Они обладают оздоровительным эффектом, который подтвержден опытом работы специализированных коррекционных и реабилитационных медицинских центров Европы. 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 предупреждению таких заболеваний как остеохондроз, сколиоз, неврастения 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. По своим свойствам мяч многофункционален и в комплексах упражнений программного

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД № 84 ПРИМОРСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА, Зенченко Светлана Валентиновна, ЗАВЕДУЮЩИЙ
25.09.26 18:09 (MSK) Сертификат 5A3526439297EDE6511C26D7CEAD005C

материала может использоваться как предмет, тренажер, опора и т.д. Благодаря этому на занятиях фитбол-гимнастикой можно комплексно решать несколько задач. Например, одновременно содействовать развитию двигательных способностей, способствовать профилактике нарушений осанки, развивать функцию равновесия, а также музыкальность и танцевальность. Практически, это единственный вид гимнастики, где при выполнении физических упражнений включаются совместно двигательный, вестибулярный, слуховой, зрительный и тактильный анализаторы, что усиливает положительный эффект от занятий.

Отличительные особенности Программы

Заключается в использовании фитбола — большого гимнастического мяча диаметром 45–75 см — как средства оздоровления и развития физических качеств детей. Также программа имеет гибкий характер, что позволяет варьировать содержание в зависимости от условий материальной базы, уровня физического развития и подготовленности занимающихся. Эти особенности проявляются в целях, задачах, содержании занятий и методах проведения.

Новизна программы

заключается в том, что 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.

Уровень, объём и срок освоения программы

общекультурный.
общее количество учебных часов – 32 часа.
срок освоения программы – 1 год.

Цель и задачи программы

Цель Программы: содействие всестороннему гармоничному развитию личности ребенка, укреплению здоровья, развитию двигательных способностей, приобщение к здоровому образу жизни через разнообразный арсенал средств и методов детского фитнесса (оздоровительной аэробики, танца, корригирующей гимнастики и др.).

Задачи Программы:

обучающие:

1. Вооружить детей знаниями о влиянии занятий фитбол-гимнастики на организм, понятии здорового образа жизни, правилах техники безопасности на занятиях фитбол-гимнастики, профилактике травматизма.
2. Формировать знания, умения и навыки, необходимые в разнообразных условиях жизни, обогащать двигательный опыт.
3. Содействовать развитию чувства ритма, музыкального слуха, памяти, внимания, умения согласовывать движения с музыкой.
4. Прививать навыки личной и общественной гигиены (самообслуживание, соблюдение чистоты).
5. Формировать двигательные навыки и развивать физические способности.

развивающие:

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.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД № 84 ПРИМОРСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА, Зенченко Светлана Валентиновна, ЗАВЕДУЮЩИЙ
25.09.26 18:09 (MSK) Сертификат 5A3526439297EDE6511C26D7CEAD005C

4. Формировать и закреплять навык правильной осанки.
5. Содействовать профилактике плоскостопия.
6. Способствовать укреплению мышц пальцев, кисти и развивать мелкую моторику рук.
7. Содействовать развитию и функциональному совершенствованию сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем организма.
8. Способствовать повышению физической работоспособности детей.

воспитательные:
1. Воспитывать умение эмоционального самовыражения, раскрепощённости и творчества в движениях.
2. Формировать навыки выразительности, пластичности танцевальных движений.
3. Развивать лидерство, инициативу, чувство товарищества, взаимопомощи.
4. Способствовать развитию воображения, мышления, познавательной активности.
5. Воспитывать трудолюбие и стремление к достижению поставленной цели.
6. Содействовать формированию у детей коммуникативных умений.
7. Расширять кругозор в области физической культуры, способствовать развитию интереса к занятиям физическими упражнениями, формировать потребность в них.

Планируемые результаты освоения программы

К концу обучения по дополнительной общеразвивающей программе для детей 3-4 лет «Фитбол-гимнастика», дети могут:

***Предметные*:**
• Будет знать базовые положения при выполнении упражнений в зале (сидя, лежа, в приседе);
• Будет усовершенствовано качество выполнения упражнений с сохранением равновесия из различных исходных положений;
• Будут сформированы умения сохранять правильную осанку рук и ног в сочетании с покачиваниями на фитболах.

Личностные:
• Овладеют основными культурными способами деятельности, будут проявлять инициативу и самостоятельность в разных видах деятельности;
• Будут обладать установкой положительного отношения к миру, к другим людям и самому себе, обладать чувством собственного достоинства; активно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми, участвовать в совместных играх;
• Будут обладать развитым воображением, которое реализуется в разных видах деятельности, и прежде всего в игре; будут владеть разными формами и видами игры, уметь подчиняться разным правилам и социальным нормам.

Метапредметные:
• Будут знать свойства и функции фитбола, смогут самостоятельно выполнять знакомые им упражнения с использованием фитбола;
• Будут знать и выполнять правила безопасности на занятиях по фитбол-гимнастике.

1.2. Организационно-педагогические условия реализации Программы. Язык и форма обучения.

русский
очная, специально организованные занятия, которые проводятся один раз в неделю в течение учебного года в соответствии с годовым календарным учебным графиком;

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД № 84 ПРИМОРСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА, Зенченко Светлана Валентиновна, ЗАВЕДУЮЩИЙ
25.09.26 18:09 (MSK) Сертификат 5A3526439297EDE6511C26D7CEAD005C

Особенности реализации Программы.

заключаются в том, что предусматривает включение в содержание разделов элементов игровой гимнастики (строевые, общеразвивающие, акробатические, дыхательные упражнения, а также упражнения на расслабление мышц и укрепление осанки); нетрадиционные виды упражнений (игропластика: элементы гимнастических движений и упражнения стретчинга); пальчиковая гимнастика; игровой самомассаж.

Условия набора и формирование групп.

Возраст детей, участвующих в реализации Программы: 3-4 года;
Наполняемость групп - до 25 человек.
Срок обучения по Программе - 1 год. Общее количество часов – 32 часа.
Процесс обучения осуществляется в подгруппах.
Занятия проводятся 1 раза в неделю, продолжительность занятия с детьми 3-х -4 лет – 15 минут.
Условия приема в группу:
- достижение ребенком указанного возраста;
- желание родителей и оформление ими соответствующей документации (заявление и договор).

Диагностический этап при наборе детей в группу отсутствует.

Формы и методы реализации Программы.

Форма организации образовательного процесса – индивидуально-подгрупповая;
Форма проведения занятий – занятие-игра;
Методы реализации Программы:
словесные:
- устное изложение материала;
- беседа; обсуждение игровых сюжетов, проблемных ситуаций;
- словесные игры и упражнения;
- команды.

***наглядные*:**
- показ упражнений**;**
- использование наглядных пособий,
- имитация (подражание)**;**
- зрительные ориентиры**.**

практические:
- игровой метод;
- метод круговой тренировки,
- соревновательный метод.

С детьми дошкольного возраста задания и упражнения выполняются исключительно в игровой форме. Полностью исключается негативная оценка действий и результатов ребенка, максимально поощряется фантазия и творческий подход.

Структура совместной образовательной деятельности

1. Вводная часть (ходьба, бег, подскоки, перестроения, повороты, упражнения на осанку и укрепляющие стопу, танцевальные шаги. Завершается вводная часть построением в круг, в звенья, пары для выполнения общеразвивающих упражнений (ОРУ)).
2. Основная часть (общеразвивающие упражнения на мячах, упражнения в основных движениях на мячах, подвижная игра).
3. Заключительная часть (различные виды ходьбы, ходьба с выполнением движений, тренирующих дыхание, игра малой подвижности с двигательными заданиями).

Материально-техническое обеспечение Программы

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД № 84 ПРИМОРСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА, Зенченко Светлана Валентиновна, ЗАВЕДУЮЩИЙ
25.09.26 18:09 (MSK) Сертификат 5A3526439297EDE6511C26D7CEAD005C

Для реализации данной программы имеется следующее материальное обеспечение:
- *помещение* – физкультурный зал для проведения дополнительной образовательной деятельности находится на втором этаже (85,4м²), отвечает санитарно-гигиеническим требованиям. Физкультурный зал имеет естественное освещение. Стены покрашены водоэмульсионной краской светлых тонов, на полу ковёр (12/5м.), потолок покрашен белой водоэмульсионной краской, высота потолка – 3,16 метров.
Физкультурный зал оборудован гимнастическими стенками – 4, матами гимнастическими - 6, скамейками гимнастическими деревянными – 5, стеллаж для спортивного инвентаря – 2, CD проигрыватель Panasonic RX-E23 – 1, кольцеброс – 1, коврики массажные – 3, кочки деревянные – 24, скакалки – 20, гимнастические палки – 20, обручи – 50, мячи фитболы – 15, мячи ежи – 24.

Кадровое обеспечение Программы

Требования к педагогу: педагог дополнительного образования, имеющий курсы повышения квалификации по программе дополнительного образования.

2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН.

Учебный план по реализации дополнительной общеразвивающей программы для детей 3–4 года «Фитбол-гимнастика» является нормативным документом, регламентирующим организацию дополнительной образовательной деятельности в ГБДОУ детском сад № 84 Приморского района Санкт-Петербурга с учетом учебно-методического, кадрового и материально-технического оснащения.

Основной задачей планирования является регулирование объема образовательной нагрузки. Работа с детьми по реализации Программы осуществляется во второй половине дня.

Количество и продолжительность образовательной деятельности устанавливается в соответствии с требованиями СанПиН 1.2.3685-21.

В младшей группе (от 3 до 4 лет) занятия проводятся один раз в неделю, продолжительность одного занятия – 15 минут.

При составлении учебного плана учитывались следующие принципы:
- принцип развивающего образования;
- принцип научной обоснованности и практической применимости;
- принцип соответствия критериям полноты, необходимости и достаточности;
- принцип обеспечения единства воспитательных, развивающих и обучающих целей и задач;
- принцип интеграции реализуемых разделов в соответствии с возрастными возможностями и особенностями воспитанников;
- комплексно-тематический принцип построения образовательного процесса;
- построение образовательной деятельности с учетом возрастных особенностей дошкольников;

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД № 84 ПРИМОРСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА, Зенченко Светлана Валентиновна, ЗАВЕДУЮЩИЙ
25.09.26 18:09 (MSK) Сертификат 5A3526439297EDE6511C26D7CEAD005C

Учебный план по реализации дополнительной общеразвивающей программе «Фитбол-гимнастика».

№	Наименование раздела/темы	Количество часов			Формы контроля
		всего	теория	практика	
1. «Знакомство с фитболом»					
1.1	Правила поведения на занятиях.	1	0	1	наблюдение
1.2	Представления о форме и свойствах фитболов.	7	0	7	наблюдение
	Итого по разделу	**8**	**0**	**8**	
2. «Красивая осанка»					
2.1	Знакомство с приемами самостраховки.	2	0	2	наблюдение
2.2	Обучение правильной посадке на фитболе.	9	0	9	наблюдение
2.3.	Развлечение «Колобок – весёлый бок».	1	0	1	наблюдение
	Итого по разделу	**12**	**0**	**12**	
3. «Игры с мячом»					
3.1.	Обучение базовым положениям при выполнении упражнений (сидя, лежа, в приседе).	11	0	11	наблюдение
3.2.	Итоговое мероприятие «Мой весёлый, звонкий мяч»	1	0	1	наблюдение
	Итого по разделу	**12**	**0**	**12**	
	ИТОГО:	**32**	**0**	**32**	

Возрастные образовательные нагрузки к учебному плану по реализации дополнительной общеразвивающей программы «Фитбол-гимнастика»

Дополнительная образовательная деятельность	Образовательная нагрузка
	Младшая группа
Длительность одного занятия в минутах	15 минут
Количество занятий в неделю	1
Количество минут в неделю	15 минут
Количество занятий в год *(с 7 октября по 19 мая)*	32
Количество часов в год	480 = 8ч.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД № 84 ПРИМОРСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА, Зенченко Светлана Валентиновна, ЗАВЕДУЮЩИЙ
25.09.26 18:09 (MSK) Сертификат 5A3526439297EDE6511C26D7CEAD005C

Утвержден:
Заведующий ГБДОУ детского сада № 84
Приморского района Санкт-Петербурга

_____ С.В. Зенченко

Приказ от «01» сентября 2026 г. № 57-ОД

3. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

по реализации
дополнительной общеразвивающей программы
физкультурно-спортивной направленности
«Фитбол-гимнастика»
Возраст обучающихся **от 3 до 4 лет**

на 2026-2027 учебный год

педагог дополнительного образования
Шеффер Светлана Валентиновна,

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год обучения	07.10.26	19.05.27	32	32	32	1 раз в неделю по 15 минут *Время занятий:* 16.40-16.55

4. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

4.1. Особенности организации образовательного процесса.

Образовательный процесс на фитбол-гимнастике в детском саду включает занятия с использованием гимнастических мячей (фитболов) для решения оздоровительных, образовательных и воспитательных задач. Особенности организации включают учёт целей, использование определённой методики, учёт противопоказаний и оценку результатов.

На занятиях фитбол-гимнастикой формируются навыки правильной осанки, укрепление мышц спины и брюшного пресса, увеличение гибкости и подвижности в суставах. Проходит обучение двигательным действиям с мячом, воспитание физических качеств, совершенствование координационных способностей и равновесия, формирование мотивации к занятиям физическими упражнениями, воспитание целенаправленной двигательной активности, развитие творческих способностей.

Некоторые особенности методики занятий по фитбол-гимнастике.

Использование методов и приёмов обучения:

Показ физических упражнений — дети знакомятся с новыми движениями, которые демонстрируются несколько раз.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД № 84 ПРИМОРСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА, Зенченко Светлана Валентиновна, ЗАВЕДУЮЩИЙ
25.09.26 18:09 (MSK) Сертификат 5A3526439297EDE6511C26D7CEAD005C

Имитации (подражания) — например, действия животных или явлений природы, которые помогают закрепить двигательный навык.
Зрительные ориентиры — помогают уточнить направления движения и разнообразить занятие.
Звуковые ориентиры — применяются для освоения ритма и регулирования темпа движений на фитболе, а также как сигнал для начала и окончания действия.
Способы организации — фронтальный, групповой, посменный, индивидуальный — в зависимости от решаемых задач, возраста и уровня физической подготовленности детей.

4.2. Содержание образовательной деятельности по разделам Программы.

Раздел 1. «Знакомство с фитболом»
Теория: объяснение правил поведения в физкультурном зале, изучение техники безопасности при выполнении упражнений на мячах – изучение схем, плакатов, картинок.
Знакомство с терминологией, сигналами, схемами упражнений на мячах.
Знакомство с играми, с использованием фитболов. Они бывают простейшие, командные, игры с сюжетом, нередко сопровождаются песнями, стихами, считалками.
Практика: простейшие, игры «Жуки», «Весёлые зайчата» «Бездомный заяц».
1.1.Правила поведения на занятиях.
Теория: знакомство с правилами поведения на занятиях фитбол-гимнастики.
Практика: игры с фитболом: «Колобок, «Весёлый мяч».
1.2.Представления о форме и свойствах фитболов.
Теория: дать представление о форме и сойствах фитбола.
Практика: игры с фитболом: «Догони мяч», «Докати мяч», «Попади мячом в цель».
Раздел 2. «Красивая осанка»
2.1. Знакомство с приемами самостраховки.
Теория: показ и объяснение правил выполнения упражнений
Практика: из положения лёжа на мяче на животе. Падать на бок, согнув ноги в тазобедренных и коленных суставах, а руки в локтях, приблизив их к туловищу. Голову отклонить в сторону, противоположную падению; из положения лёжа на мяче на спине. Падать, взмахом руки разворачивая корпус вправо или влево, приземляясь сбоку от мяча в упор на полусогнутые руки и ноги. Очень опасно падение на голову. Для его предотвращения следует отрабатывать движения с разворотом корпуса; из положения сидя на мяче. Падать на бок или вперёд на руки, согнутые в локтевых суставах. Удар смягчается мышечной силой рук и плечевого пояса. Голову при этом необходимо приподнять, а ноги слегка согнуть в коленях. Опасно падение с мяча назад на спину или на таз.
2.2. Обучение правильной посадке на фитболе.
Теория: обучение правильной посадке на фитболе у детей — важный этап занятий фитбол-гимнастикой, который помогает сформировать навык правильной осанки и сохранить равновесие. Правильная посадка: угол между туловищем и бедром, бедром и голенью, голенью и стопой — 90%; голова приподнята, её центральная линия совпадает с осью туловища; спина выпрямлена; руки лежат на фитболе, фиксируют его ладонями сбоку или сзади; ноги на ширине плеч, ступни параллельны друг другу.
Практика: «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:
а) повороты головы вправо—влево;
б) поочередное поднимание рук вперед-вверх — в сторону;
в) поднимание и опускание плеч;
г) скольжение руками по поверхности фитбола;
д) сгибание рук к плечам, сжав кисти в кулаки, руки в стороны;

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД № 84 ПРИМОРСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА, Зенченко Светлана Валентиновна, ЗАВЕДУЮЩИЙ
25.09.26 18:09 (MSK) Сертификат 5A3526439297EDE6511C26D7CEAD005C

е) по сигналу встать, обежать вокруг мяча, придерживая его рукой.

2.3.Развлечение «Колобок – весёлый бок».

Практика: упражнение на дыхание «Ох», «Пружинистые покачивании», «Руки вверх». «Повороты», «Наклоны», прыжки на фитболе с продвижением вперед, подвижная игра с фитболами «У медведя во бору».

Раздел 3. «Игры с мячом»

3.1. Обучение базовым положениям при выполнении упражнений (сидя, лежа, в приседе).

Теория: детям нужно объяснить технику безопасности, объяснить правила пользования фитболом и обучить технике группировки в случае падения.

Практика: базовая позиция сидя — ребёнок садится на фитбол так, чтобы ноги стояли на полу, а спина была прямой; покачивания — лёгкое покачивание из стороны в сторону или вперёд-назад развивает баланс и укрепляет мышцы кора; подъёмы — ребёнок лежит спиной на полу, а фитбол держит в руках над головой. Затем поднимает мяч над головой, одновременно поднимая ноги, чтобы коснуться мяча ступнями.

3.2. Итоговое мероприятие. Развлечение «Мой весёлый, звонкий мяч».

Практика: Упражнения «Колобок», «Поймай колобка», подвижная игра соревновательной направленности «Попади в фитбол», подвижная игра малой интенсивности «Колобок».

4.3. Календарно-тематическое планирование

по дополнительной общеразвивающей программе «Фитбол-гимнастика»
на 2026 -2027 учебный год

№ п/п	Дата проведения занятия		Раздел. Тема занятия	Часы	Всего часов
	Планируемая	Фактическая			
1	7 октября		**1 «Знакомство с фитболом»** 1.1. Правила поведения на занятиях. Рассказать о правилах поведения на занятиях, о свойствах фитбола и его свойствах. Разминка. Ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки на двух ногах с продвижением вперед. ОВД: - «Колобок» прокатывания фитбола: по полу; по скамейке; змейкой между ориентирами, вокруг ориентиров. П/и «Догони мяч» Дыхательная гимнастика «Послушаем свое дыхание» Релаксация «Вибрация»	1	**8**
2	14 октября		**1 «Знакомство с фитболом»** **1.2.** Представления о форме и свойствах фитбола. Разминка. Ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки на двух ногах с продвижением вперед. Показ правильной посадки на фитболе. ОВД: - «Колобок» прокатывания фитбола: по полу; по скамейке; змейкой между ориентирами, вокруг ориентиров. П/и «Догони мяч» Дыхательная гимнастика «Послушаем свое дыхание» Релаксация «Вибрация»	1	
3	21 октября		**1. «Знакомство с фитболом»** 1.2.Представления о форме и свойствах фитбола.	1	

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД № 84 ПРИМОРСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА, Зенченко Светлана Валентиновна, ЗАВЕДУЮЩИЙ
25.09.26 18:09 (MSK) Сертификат 5A3526439297EDE6511C26D7CEAD005C

			Разминка. Ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки на двух ногах с продвижением вперед. ОРУ с фитболом. ОВД: - «Колобок» прокатывания фитбола: по полу; по скамейке; змейкой между ориентирами, вокруг ориентиров. П/и «Докати мяч». Дыхательная гимнастика «Дышим тихо, спокойно и плавно». Релаксация «Вибрация».		
4	28 октября		**1 «Знакомство с фитболом»** 1.2.Представления о форме и свойствах фитбола. Разминка. Ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки на двух ногах с продвижением вперед. ОРУ без предметов. ОВД: - «Колобок» прокатывания фитбола: по полу; по скамейке; змейкой между ориентирами, вокруг ориентиров. П/и «Докати мяч». Дыхательная гимнастика «Дышим тихо, спокойно и плавно». Релаксация «Вибрация».	1	
5	5 ноября		**1 «Знакомство с фитболом»** 1.2.Представления о форме и свойствах фитбола. Разминка. Ходьба. Бег. ОРУ сидя на фитболах с гантелями ОВД «Веселый мяч» передача фитбола друг другу, броски фитбола; П/и «Докати мяч». Дыхательная гимнастика «Дышим тихо, спокойно и плавно». Релаксация «Цветок».		
6	11 ноября		**1 «Знакомство с фитболом»** 1.2.Представления о форме и свойствах фитбола. Разминка. Ходьба. Бег. ОРУ сидя на фитболах с гантелями ОВД «Веселый мяч» передача фитбола друг другу, броски фитбола; П/и «Попади мячом в цель». Дыхательная гимнастика «Дышим тихо, спокойно и плавно». Релаксация «Цветок».	1	
7	18 ноября		**1 «Знакомство с фитболом»** 1.2.Представления о форме и свойствах фитбола. Разминка. Ходьба. Бег. ОРУ сидя на фитболах с гантелями ОВД 1 Веселый мяч» передача фитбола друг другу, броски фитбола П/и «Попади мячом в цель». Дыхательная гимнастика «Дышим тихо, спокойно и плавно». Релаксация «Цветок».	1	
8	25 ноября		**1 «Знакомство с фитболом»** 1.2.Представления о форме и свойствах фитбола. Разминка. Ходьба на носках, ходьба «Муравьишки», «Обезьянки» с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки на двух ногах.	1	

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД № 84 ПРИМОРСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА, Зенченко Светлана Валентиновна, ЗАВЕДУЮЩИЙ
25.09.26 18:09 (MSK) Сертификат 5A3526439297EDE6511C26D7CEAD005C

			ОРУ на фитболе ОВД ОВД 1 Веселый мяч» передача фитбола друг другу, броски фитбола П/и «Попади мячом в цель». Дыхательная гимнастика «Ушки» Релаксация «Земля»		
9	2 декабря		**2 «Красивая осанка»** 2.1.Знакомство с приёмами самостраховки.. Разминка. Ходьба на носках, ходьба «Муравьишки», «Обезьянки» с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки на двух ногах. ОРУ на фитболе ОВД: 1. Из положения лёжа на мяче на животе. Падать на бок, согнув ноги в тазобедренных и коленных суставах, а руки в локтях, приблизив их к туловищу. Голову отклонить в сторону, противоположную падению. **2.**Из положения лёжа на мяче на спине. Падать, взмахом руки разворачивая корпус вправо или влево, приземляясь сбоку от мяча в упор на полусогнутые руки и ноги. **3.**Из положения сидя на мяче. Падать на бок или вперёд на руки, согнутые в локтевых суставах. П/и «Догони мяч» Дыхательная гимнастика «Ушки» Релаксация «Земля».	1	**12**
10	9 декабря		**2 «Красивая осанка»** 2.1.Знакомство с прёмами самостраховки. Разминка. Ходьба. Бег. ОРУ на фитболе ОВД: 1. Из положения лёжа на мяче на животе. Падать на бок, согнув ноги в тазобедренных и коленных суставах, а руки в локтях, приблизив их к туловищу. Голову отклонить в сторону, противоположную падению. **2.**Из положения лёжа на мяче на спине. Падать, взмахом руки разворачивая корпус вправо или влево, приземляясь сбоку от мяча в упор на полусогнутые руки и ноги. **3.**Из положения сидя на мяче. Падать на бок или вперёд на руки, согнутые в локтевых суставах. П/и «Догони мяч» Дыхательная гимнастика «Ушки»	1	
11	16 декабря		**2 «Красивая осанка»** 2.2.Обучение правильной посадке на фитболе.. Разминка. Ходьба. Бег. ОРУ на фитболе. ОВД «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: а) повороты головы вправо—влево; б) поочередное поднимание рук вперед-вверх — в сторону;	1	

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД № 84 ПРИМОРСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА, Зенченко Светлана Валентиновна, ЗАВЕДУЮЩИЙ
25.09.26 18:09 (MSK) Сертификат 5A3526439297EDE6511C26D7CEAD005C

			в) поднимание и опускание плеч. П/и «Толкай ладонями» Дыхательная гимнастика «Дышим тихо, спокойно и плавно». Релаксация «Цветок».		
12	23 декабря		**2 «Красивая осанка»** 2.2.Обучение правильной посадке на фитболе.. Разминка. Ходьба. Бег. ОРУ на фитболе. ОВД «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: а) повороты головы вправо—влево; б) поочередное поднимание рук вперед-вверх — в сторону; в) поднимание и опускание плеч. П/и «Толкай ладонями» Дыхательная гимнастика «Дышим тихо, спокойно и плавно». Релаксация «Цветок».	1	
13	30 декабря		**2 «Красивая осанка»** 2.2.Обучение правильной посадке на фитболе.. Разминка. Ходьба. Бег. ОРУ на фитболе. ОВД «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: а) повороты головы вправо—влево; б) поочередное поднимание рук вперед-вверх — в сторону; в) поднимание и опускание плеч. П/и «Толкай ладонями» Дыхательная гимнастика «Дышим тихо, спокойно и плавно». Релаксация «Цветок».	1	
14	13 января		**2 «Красивая осанка»** 2.2.Обучение правильной посадке на фитболе.. Разминка. Ходьба. Бег. ОРУ на фитболе. ОВД «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: а) повороты головы вправо—влево; б) поочередное поднимание рук вперед-вверх — в сторону; в) поднимание и опускание плеч. П/и «Толкай ладонями» Дыхательная гимнастика «Дышим тихо, спокойно и плавно». Релаксация «Цветок».	1	

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД № 84 ПРИМОРСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА, Зенченко Светлана Валентиновна, ЗАВЕДУЮЩИЙ
25.09.26 18:09 (MSK) Сертификат 5A3526439297EDE6511C26D7CEAD005C

15	20 января		**2 «Красивая осанка»** 2.2.Обучение правильной посадке на фитболе.. Разминка. Ходьба. Бег. ОРУ на фитболе. ОВД «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: а) скольжение руками по поверхности фитбола; б) сгибание рук к плечам, сжав кисти в кулаки, руки в стороны; в) по сигналу встать, обежать вокруг мяча, придерживая его рукой. П/и «Толкай ладонями» Дыхательная гимнастика «Дышим тихо, спокойно и плавно». Релаксация «Цветок».	1	
16	27 января		**2 «Красивая осанка»** 2.2.Обучение правильной посадке на фитболе.. Разминка. Ходьба. Бег. ОРУ на фитболе. ОВД «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: а) скольжение руками по поверхности фитбола; б) сгибание рук к плечам, сжав кисти в кулаки, руки в стороны; в) по сигналу встать, обежать вокруг мяча, придерживая его рукой. П/и «Толкай ладонями» Дыхательная гимнастика «Дышим тихо, спокойно и плавно». Релаксация «Цветок».	1	
17	3 февраля		**2 «Красивая осанка»** 2.2.Обучение правильной посадке на фитболе.. Разминка. Ходьба. Бег. ОРУ на фитболе. ОВД «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: а) скольжение руками по поверхности фитбола; б) сгибание рук к плечам, сжав кисти в кулаки, руки в стороны; в) по сигналу встать, обежать вокруг мяча, придерживая его рукой. П/и «Толкай развёрнутой ступнёй» Дыхательная гимнастика «Дышим тихо, спокойно и плавно». Релаксация «Цветок».	1	

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД № 84 ПРИМОРСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА, Зенченко Светлана Валентиновна, ЗАВЕДУЮЩИЙ
25.09.26 18:09 (MSK) Сертификат 5A3526439297EDE6511C26D7CEAD005C

18	10 февраля		**2 «Красивая осанка»** 2.2.Обучение правильной посадке на фитболе.. Разминка. Ходьба. Бег. ОРУ на фитболе. ОВД «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: а) скольжение руками по поверхности фитбола; б) сгибание рук к плечам, сжав кисти в кулаки, руки в стороны; в) по сигналу встать, обежать вокруг мяча, придерживая его рукой. П/и «Толкай развёрнутой ступнёй» Дыхательная гимнастика «Дышим тихо, спокойно и плавно». Релаксация «Цветок».	1	
19	17 февраля		**2 «Красивая осанка»** 2.2.Обучение правильной посадке на фитболе.. Разминка. Ходьба. Бег. ОРУ на фитболе. ОВД «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: а) скольжение руками по поверхности фитбола; б) сгибание рук к плечам, сжав кисти в кулаки, руки в стороны; в) по сигналу встать, обежать вокруг мяча, придерживая его рукой. П/и «Толкай развёрнутой ступнёй» Дыхательная гимнастика «Дышим тихо, спокойно и плавно». Релаксация «Цветок».	1	
20	24 февраля		**2 «Красивая осанка»** 2.3.Развлечение «Колобок – весёлый бок» Разминка. Ходьба. Бег. Упражнение на дыхание «Ох». ОРУ: 1. «Пружинистые покачивании». -Лежит колобок на окне, скучно ему. 2. «Руки вверх». –Стал колобок на небо смотреть и на солнышко. 3. «Повороты» - Стал колобок вертеться налево и направо. 4. «Наклоны» - Стал колобок вниз смотреть на землю. ОВД: прыжки на фитболе с продвижением вперед, прокатывание мяча головой, стоя на четвереньках. Подвижная игра с фитболами «У медведя во бору».	1	
21	3 марта		**3 «Игры с мячом»** 3.1.Обучение базовым положениям при выполнении упражнений (сидя, лежа, сидя на коленях). Разминка. Ходьба. Бег. ОРУ	1	**11**

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД № 84 ПРИМОРСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА, Зенченко Светлана Валентиновна, ЗАВЕДУЮЩИЙ
25.09.26 18:09 (MSK) Сертификат 5A3526439297EDE6511C26D7CEAD005C

			ОВД: «Руки в стороны» *и.п.*:. стоя лицом к мячу. На счет 1-2 присели, прямые руки на фитболе, колени в стороны, спина прямая; на 3-4 встали, руки в стороны; «Бег в рассыпную» по сигналу все разбегаются врассыпную и бегают между фитболами, по следующему сигналу подбегают к своим фитболам и приседают. Это положение можно принимать парами у одного фитбола лицом друг к другу; П/и «Бусинки» Дыхательная гимнастика «Дышим тихо, спокойно и плавно». Релаксация «Цветок».		
22	10 марта		**3 «Игры с мячом»** 3.1.Обучение базовым положениям при выполнении упражнений (сидя, лежа, сидя на коленях). Разминка. Ходьба. Бег. ОРУ с малым мячом. ОВД: «Руки в стороны» *и.п.*:. стоя лицом к мячу. На счет 1-2 присели, прямые руки на фитболе, колени в стороны, спина прямая; на 3-4 встали, руки в стороны; «Бег в рассыпную» по сигналу все разбегаются врассыпную и бегают между фитболами, по следующему сигналу подбегают к своим фитболам и приседают. Это положение можно принимать парами у одного фитбола лицом друг к другу; П/и «Бусинки» Дыхательная гимнастика «Ушки». Релаксация «Земля»	1	
23	17 марта		**3 «Игры с мячом»** 3.1.Обучение базовым положениям при выполнении упражнений (сидя, лежа, сидя на коленях). Разминка. Ходьба. Бег. ОРУ с малым мячом. ОВД: «Приседания «и.п.: — упор, стоя на коленях лицом к фитболу, руки на фитболе. На счет 1 — присесть на пятки, фитбол прижать к коленям; на счет 2 — вернуться в *и.п.;* «Горка» и.п.: лежа на спине, на полу, прямые ноги на фитболе, опора на пятки. П/и «Лохматый пёс» Дыхательная гимнастика «Ушки». Релаксация «Земля».	1	
24	24 марта		**3 «Игры с мячом»** 3.1.Обучение базовым положениям при выполнении упражнений (сидя, лежа, сидя на коленях). Разминка. Ходьба. Бег. ОРУ с малым мячом. ОВД: «Приседания «и.п.: — упор, стоя на коленях лицом к фитболу, руки на фитболе. На счет 1 — присесть на пятки, фитбол прижать к коленям; на счет 2 — вернуться в *и.п.;* «Горка» и.п.: лежа на спине, на полу, прямые ноги на фитболе, опора на пятки. П/и «Лохматый пёс» Дыхательная гимнастика «Воздушный шар».		

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД № 84 ПРИМОРСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА, Зенченко Светлана Валентиновна, ЗАВЕДУЮЩИЙ
25.09.26 18:09 (MSK) Сертификат 5A3526439297EDE6511C26D7CEAD005C

			Релаксация «Здравствуй, солнце!».		
25	31 марта		**3 «Игры с мячом»** 3.1.Обучение базовым положениям при выполнении упражнений (сидя, лежа, сидя на коленях). Разминка. Ходьба. Бег. ОРУ с малым мячом. *ОВД:* «Покачивание» Покачивать фитбол ногами вправо-влево, руки вдоль туловища. Упражнение можно делать парами с одним фитболом, располагаясь зеркально; «Шагаем по фитболу» и.п.: лежа на спине на полу, ноги прямые на фитболе. Приподнимать таз от пола. Упражнение можно выполнять одновременно парами, располагаясь зеркально; Делать маленькие шаги по поверхности фитбола вперед-назад; П/и «Лохматый пёс» Дыхательная гимнастика «Воздушный шар». Релаксация «Здравствуй, солнце!».		
26	7 апреля		**3 «Игры с мячом»** 3.1.Обучение базовым положениям при выполнении упражнений (сидя, лежа, сидя на коленях). Разминка. Ходьба. Бег. ОРУ с малым мячом. ОВД «Покачивание» Покачивать фитбол ногами вправо-влево, руки вдоль туловища. Упражнение можно делать парами с одним фитболом, располагаясь зеркально; «Шагаем по фитболу» и.п.: лежа на спине на полу, ноги прямые на фитболе. Приподнимать таз от пола. Упражнение можно выполнять одновременно парами, располагаясь зеркально; Делать маленькие шаги по поверхности фитбола вперед-назад; П/и «Замри» Релаксация «Здравствуй, солнце!». Дыхательная гимнастика «Воздушный шар в грудной клетке».		
27	14 апреля		**3 «Игры с мячом»** 3.1.Обучение базовым положениям при выполнении упражнений (сидя, лежа, сидя на коленях). Разминка Ходьба, бег. ОРУ на фитболе ОВД: «Переходы» переходы из положения упор сидя, фитбол на прямых ногах, прокатывая фитбол к груди, лечь на спину. Аналогичным способом вернуться в *и.п.;* «Подними фитбол» и.п.: лежа на спине на полу, ногами обхватить фитбол. Согнуть колени и сжать фитбол. Можно выполнить поочередно вдвоем. То же — в положении сидя; - и.п.: лежа на спине на полу, согнутые в коленях ноги — на фитболе, руки за головой. Поднять верхнюю часть туловища к коленям. Можно выполнять одновременно вдвоем. П/и «Замри» Дыхательная гимнастика «Дышим тихо, спокойно, плавно». Пальчиковая гимнастика.		

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД № 84 ПРИМОРСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА, Зенченко Светлана Валентиновна, ЗАВЕДУЮЩИЙ
25.09.26 18:09 (MSK) Сертификат 5A3526439297EDE6511C26D7CEAD005C

28	21 апреля		**3 «Игры с мячом»** 3.1.Обучение базовым положениям при выполнении упражнений (сидя, лежа, сидя на коленях). Разминка. Ходьба. Бег. ОРУ на фитболе Эстафета на фитболе Дыхательная гимнастика. Пальчиковая гимнастика.		
29	28 апреля		**3 «Игры с мячом»** 3.1.Обучение базовым положениям при выполнении упражнений (сидя, лежа, сидя на коленях). Разминка Ходьба на носках, ходьба «Муравьишки», «Обезьянки» с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки. ОРУ с мячом ОВД «Переходы» переходы из положения упор сидя, фитбол на прямых ногах, прокатывая фитбол к груди, лечь на спину. Аналогичным способом вернуться в *и.п.;* «Подними фитбол» и.п.: лежа на спине на полу, ногами обхватить фитбол. Согнуть колени и сжать фитбол. Можно выполнить поочередно вдвоем. То же — в положении сидя; - и.п.: лежа на спине на полу, согнутые в коленях ноги — на фитболе, руки за головой. Поднять верхнюю часть туловища к коленям. Можно выполнять одновременно вдвоем. П/и «Смена направления» Дыхательная гимнастика «Ветер». Самомассаж «Этот шарик не простой»		
30	5 мая		**3 «Игры с мячом»** 3.1.Обучение базовым положениям при выполнении упражнений (сидя, лежа, сидя на коленях). Разминка Ходьба на носках, ходьба «Муравьишки», «Обезьянки» с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки. ОРУ с мячом ОВД: «Передача» и.п.: лежа на спине на полу, прямые ноги вместе, руки вытянуты за головой, фитбол — в руках. Передавать фитбол из рук в ноги и наоборот; «Перекат» и.п.: стоя на полу на коленях лицом к фитболу. Разгибая ноги, сделать перекат в положение на живот на фитболе. Ноги и руки упираются в пол. П/и «Смена направления» Дыхательная гимнастика «Ветер». Самомассаж «Этот шарик не простой»		
31	12 мая		**3 «Игры с мячом»** 3.1.Обучение базовым положениям при выполнении упражнений (сидя, лежа, сидя на коленях). Разминка Ходьба на носках, ходьба «Муравьишки», «Обезьянки» с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки. ОРУ с мячом ОВД: «Передача» и.п.: лежа на спине на полу, прямые ноги вместе, руки вытянуты		

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД № 84 ПРИМОРСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА, Зенченко Светлана Валентиновна, ЗАВЕДУЮЩИЙ
25.09.26 18:09 (MSK) Сертификат 5A3526439297EDE6511C26D7CEAD005C

			за головой, фитбол — в руках. Передавать фитбол из рук в ноги и наоборот; «Перекат» и.п.: стоя на полу на коленях лицом к фитболу. Разгибая ноги, сделать перекат в положение на живот на фитболе. Ноги и руки упираются в пол. П/и «Смена направления» Дыхательная гимнастика «Ветер». Самомассаж «Этот шарик не простой»		
32	19 мая		**Итоговое занятие.** Развлечение «Мой весёлый, звонкий мяч». Разминка «Топотуха». ОРУ «Мой весёлый, звонкий мяч». ОВД: «Мостик», «Горка», «Крокодил». П/и «Мяч соседу». Дыхательная гимнастика «Сдуй шарик».	1	**1**
			ВСЕГО ЗАНЯТИЙ		**32**

Взаимодействие с семьей:
Родительские собрания **–** Сентябрь: информирование о цели и задачах Программы; ознакомление с кратким содержанием Программы;
Открытые занятия **-** Декабрь; Апрель – демонстрация достигнутых результатов;
Индивидуальные консультации **-** по запросу.

5.МЕТОДИЧЕСКИЕ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ.

5.1. Методические материалы

Используемые техники и технологии**.**
При проведении фитбол-гимнастики в детском саду для диагностики и обучения используют разные техники и технологии, например:
Словесные методы**.** Объяснение упражнений, указания, похвала, команда, рассказ, беседа, разучивание стихов, пропевание песен при выполнении движений.
Наглядные методы**.** Показ, имитация, участие инструктора по физической культуре и воспитателя в играх и упражнениях, звуковые и зрительные ориентиры.
Практические методы. Упражнения, конкретные задания, игровые приёмы, поддержка и помощь. Применение необычных исходных положений, быстрая смена различных положений (сесть, лечь, встать).
Метод аналогий. Использование образов животного и растительного мира (поза, двигательная имитация).
Использование предметов различной формы, массы, объёма, фактуры. Это помогает развивать умение распределять движения в пространстве и во времени, сочетать их с движениями тела, требующими разносторонней координации и тонких мышечных ощущений.
Сюжетный рассказ. Используется для возбуждения у детей интереса к занятиям, желания ознакомиться с техникой их выполнения.
Звуковые ориентиры. Применяются для освоения ритма и регулирования темпа движений на фитболе, а также как сигнал для начала и окончания действия, для эмоционального подъёма. В качестве звуковых ориентиров используют музыкальное сопровождение, удары в бубен, хлопки в ладоши и прочее.
Дидактические средства**:**
Упражнения имитационного характера**.** Например, дети повторяют действия животных или явлений природы.
Подвижные игры**.** К ним относятся игры с мячом высокой и малой интенсивности, игры соревновательной направленности и игры-эстафеты.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД № 84 ПРИМОРСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА, Зенченко Светлана Валентиновна, ЗАВЕДУЮЩИЙ
25.09.26 18:09 (MSK) Сертификат 5A3526439297EDE6511C26D7CEAD005C

Музыкальное сопровождение. Музыка определяет темп и ритм, содействует грациозности и согласованности движений, положительно влияет на развитие слуха.
Зрительные ориентиры. Они помогают детям уточнить направления движения и разнообразить занятие.
Звуковые ориентиры. Применяются для освоения ритма и регулирования темпа движений на фитболе, а также как сигнал для начала и окончания действия.
Условные названия упражнений. Они помогают детям освоить движение на фитболе и отражают характер движения, например: «Мост», «Книга», «Жираф», «Крокодил», «Горка».
Дополнительные пособия. К ним относятся гантели, мешочки, флажки, султанчики, гимнастические палки.
Речевое сопровождение. При проговаривании различных стихотворных текстов дети учатся подчинять движения тела определённому темпу, сила голоса определяет их амплитуду и выразительность.

5.2. Оценочные материалы

Освоение программы не сопровождается проведением промежуточных аттестаций итоговой аттестацией воспитанников.

Формами проведения педагогической диагностики являются:
Текущий контроль. Проводится в конце каждого занятия, чтобы выявить уровень освоения материала. Формы контроля: игра, наблюдение, выполнение упражнений.
Промежуточный контроль. Осуществляется по итогам года, его задача — определить изменения в уровне развития физических способностей за данный период обучения. В ходе контроля оценивается правильность исполнения, активность, знание теоретической и практической части, творческий подход.
Вводный контроль. Проводится в первые две недели обучения, чтобы определить стартовые возможности детей.
Итоговый контроль. Осуществляется в последние две недели обучения, чтобы выявить уровень сформированности умений и навыков.
Методика проведения.
Методика проведения педагогической диагностики на занятиях по фитбол-гимнастике в детском саду включает текущий, промежуточный и итоговый контроль.
Цель диагностики — выявление уровня физических качеств учащихся, начального уровня и динамики развития, эффективности педагогического воздействия.
Формы контроля: педагогическое наблюдение, устный опрос, выполнение упражнений по разделам программы.
Некоторые этапы диагностики и их цели:
Текущий контроль. Проводится в течение всего учебного года на занятиях после прохождения разделов программы. Цель — отследить уровень освоения учебного материала и развития личностных качеств учащихся.
Промежуточный контроль. Проводится в декабре — январе. Цель — выявить уровень освоения наиболее сложных разделов программы учащимися и скорректировать процесс обучения.
Итоговый контроль**.** Проводится в мае.
Некоторые показатели, по которым оценивают уровень освоения программы**:**
Высокий уровень. Контролирует поведение на занятиях в соответствии с правилами и заданием, знает основы техники безопасности и выполняет их. Понимает терминологию и знает основные свойства фитбол-мяча. Может самостоятельно организовывать подвижную игру, применить считалку, распределить роли, соблюдает правила. Правильная посадка на мяче, может найти и показать ошибки в посадки других детей. Знает основные положения на мяче и может правильно их показать. Равновесие на мяче устойчивое.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД № 84 ПРИМОРСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА, Зенченко Светлана Валентиновна, ЗАВЕДУЮЩИЙ
25.09.26 18:09 (MSK) Сертификат 5A3526439297EDE6511C26D7CEAD005C

Упражнения выполняет с хорошей амплитудой, выразительно. Знает изученные комплексы упражнений под музыку и может их выполнить. Проявляет интерес к новым упражнениям и комплексам, проявляет настойчивость в правильном их выполнении

Средний уровень. Не всегда контролирует поведение на занятиях в соответствии с правилами и заданием, знает основы техники безопасности и выполняет их. Знает частично терминологию, по показу повторяет изученные основные положения и знает основные свойства фитбол-мяча. Участвует в подвижных играх, знает правила изученных игр, не всегда соблюдает правила. Знает понятие «правильная посадка на мяче», не всегда садится правильно, может найти свои ошибки в посадке, если педагог обратит внимание. Знает основные положения на мяче и может их повторить, частично по показу. Равновесие на мяче устойчивое. Упражнения выполняет с некоторыми ошибками. Знает не все изученные комплексы упражнений под музыку и может их повторить, частично по показу. Проявляет интерес к новым упражнениям и комплексам, не всегда проявляет настойчивость в правильном их выполнении.

Низкий уровень. Не всегда контролирует поведение на занятиях в соответствии с правилами и заданием, знает основы техники безопасности, но не выполняет их. Знает частично терминологию, по показу повторяет изученные основные положения с ошибками и знает основные свойства фитбол-мяча. Участвует в подвижных играх, плохо знает правила изученных игр, не всегда соблюдает правила, бросает игру в случае неудачи, проигрыша. Не правильно сидит на мяче, исправляет ошибки по замечанию педагога. Равновесие не устойчивое. Упражнения выполняет с ошибками, не контролирует технику выполнения. Не знает основные положения на мяче, по показу может с ошибками их повторить. Не знает изученные комплексы упражнений под музыку, может их повторить с ошибками за педагогом. Без интереса и настойчивости осваивает новые упражнения и комплексы

Диагностический материал.

Тесты на выявление уровня освоения данной программы:

№	Тест	Высокий (В)	Средний (С)	Низкий (Н)
1	Знания основ техники безопасности, правила поведения на занятиях, основные понятия	Контролирует поведение на занятиях в соответствии с правилами и заданием, знает основы техники безопасности и выполняет их. Понимает терминологию и знает основные свойства фитбол-мяча.	Не всегда контролирует поведение на занятиях в соответствии с правилами и заданием, знает основы техники безопасности и выполняет их. Знает частично терминологию, по показу повторяет изученные основные положения и знает основные свойства фитбол-мяча.	Не всегда контролирует поведение на занятиях в соответствии с правилами и заданием, знает основы техники безопасности, но не выполняет их. Знает частично терминологию, по показу повторяет изученные основные положения с ошибками и знает основные свойства фитбол-мяча.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД № 84 ПРИМОРСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА, Зенченко Светлана Валентиновна, ЗАВЕДУЮЩИЙ
25.09.26 18:09 (MSK) Сертификат 5A3526439297EDE6511C26D7CEAD005C

2	Правильная посадка на мяче, выполнение основных положений на мяче	Правильная посадка на мяче, может найти и показать ошибки в посадки других детей. Знает основные положения на мяче и может их повторить, частично по показу	Знает понятие «правильная посадка на мяче», не всегда садится правильно, может найти свои ошибки в посадке, если педагог обратит внимание. Знает основные положения на мяче и может их повторить, частично по показу	Не правильно сидит на мяче, исправляет ошибки по замечанию педагога. Не знает основные положения на мяче, по показу может с ошибками их повторить.
3	Упражнения с фитбол-мячом, сохранение равновесия	Равновесие на мяче устойчивое. Упражнения выполняет с хорошей амплитудой, выразительно.	Знает основные положения на мяче и может их повторить, частично по показу. Равновесие на мяче устойчивое. Упражнения выполняет с некоторыми ошибками.	Равновесие не устойчивое. Упражнения выполняет с ошибками, не контролирует технику выполнения.
4	Показ комплекса упражнений под музыку	Знает изученные комплексы упражнений под музыку и может их выполнить	Знает не все изученные комплексы упражнений под музыку и может их повторить, частично по показу.	Не знает изученные комплексы упражнений под музыку, может их повторить с ошибками за педагогом.
5	Участие в подвижной игре, выполнение правил игры	Может самостоятельно организовывать подвижную игру, применить считалку, распределить роли, соблюдает правила.	Участвует в подвижных играх, знает правила изученных игр, не всегда соблюдает правила.	Участвует в подвижных играх, плохо знает правила изученных игр, не всегда соблюдает правила, бросает игру в случае неудачи, проигрыша
6.	Проявление интереса к новым упражнениям и комплексам	Проявляет интерес к новым упражнениям и комплексам, проявляет настойчивость в правильном их выполнении	Проявляет интерес к новым упражнениям и комплексам, не всегда проявляет настойчивость в правильном их выполнении.	Без интереса и настойчивости осваивает новые упражнения и комплексы.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД № 84 ПРИМОРСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА, Зенченко Светлана Валентиновна, ЗАВЕДУЮЩИЙ
25.09.26 18:09 (MSK) Сертификат 5A3526439297EDE6511C26D7CEAD005C

Результаты диагностики детей, обучающихся по дополнительной общеразвивающей программе
«Фитбол-гимнастика»
за 2026-2027 учебный год

№	Ф.И. Ребенка	Начало года								Конец года							
		Знания основ техники безопасности, правила поведения	Правильная посадка на мяче, выполнение основных положений	Упражнения с фитбол-мячом, сохранение равновесия	Показ комплекса упражнений под музыку	Участие в подвижной игре, выполнение	Проявление интереса к новым упражнениям и комплексам **основой**	**ИТОГОВЫЙ ПОКАЗАТЕЛЬ**		Знания основ техники безопасности, правила поведения	Правильная посадка на мяче, выполнение основных положений	Упражнения с фитбол-мячом, сохранение равновесия	Показ комплекса упражнений под музыку	Участие в подвижной игре, выполнение	Проявление интереса к новым упражнениям и комплексам . **основой**	**ИТОГОВЫЙ ПОКАЗАТЕЛ**	
1																	
2																	
3																	
4																	
5																	
6																	
7																	
8																	
9																	
10																	
11																	
12																	
Общий показатель																	

Условные обозначения: высокий уровень - **В** средний уровень - **С** низкий уровень - **Н**

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД № 84 ПРИМОРСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА, Зенченко Светлана Валентиновна, ЗАВЕДУЮЩИЙ
25.09.26 18:09 (MSK) Сертификат 5A3526439297EDE6511C26D7CEAD005C

6.Список литературы

1. Веселовская, С.В. Фитбол тренинг / С.В. Веселовская, О.Ю. Сверчкова, Т. В. Левчинкова // Пособие по фитбол - аэробике и фитбол - гимнастике. – М.: ННОУ Центр «Фитбол», 2005
2. Сайкина Е.Г.,Кузьмина С.В. Программа по фитбол – аэробике для детей дошкольного и младшего школьного возраста «Танцы на мячах».СПб.:РГПУ им А.И.Герцена, 2006.
3. Алямовская, В. Г. Как воспитать здорового ребенка [Текст] / В. Г. Алемовская. – М., 1993. – 74 с.
4. Вавилова, Е. Н. Укрепляйте здоровье детей: пособие для воспитателя детского сада [Текст] / Е. Н. Вавилова. – М.: Просвещение, 1986. – 110 с.
5. Веселовская, С. В. Фитбол тренинг [Текст] / С. В. Веселовская, О. Ю. Сверчкова, Т. В. Левчинкова // Пособие по фитбол - аэробике и фитбол - гимнастике. – М.: ННОУ Центр «Фитбол», 1998. – 56 с.
6. Воробьева, Т. А. Мяч и речь [Текст] / Т. А. Воробьева, О. И. Крупенчук. – СПБ: КАРО, 2003. – 91 с. Горботенко, О. Ф. Физкультурно – оздоровительная работа в ДОУ: планирование, занятия, упражнения, спортивно – досуговые мероприятия [Текст] / сост. О. Ф. Горбатенко, Т. А. Кардаильская, Г. П. Попова. – Волгоград: Учитель, 2008. – 159 с.
7. Дошкольное образование. Словарь терминов [Текст]: словарь / Сост. Виноградова Н. А. и др. – М.: Айрис-пресс, 2005. – 400 с. Здоровый малыш: Программа оздоровления детей в ДОУ [Текст]: пособие для воспитателей / Под ред. З. И. Бересневой. – М.: ТЦ Сфера, 2008. – 32 с.
8. Колодницкий, Г. А. Ритмические упражнения, хореография игры: методическое пособие [Текст] / Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов. – М.: Дрофа, 2004. – 105 с. 33
9. Кузнецова, М. Н. Оздоровление детей в детском саду. Система мероприятий: учебное пособие для воспитателей [Текст] / М. Н. Кузнецова. – М.: Айрис-пресс, 2008. – 96 с.
10. Лагутин Л. Б. Физическое воспитание ребенка в дошкольном учреждении [Текст] / Л. Б. Лагутин // Теория и практика физической культуры. – 1994. - №7. – С. 8 – 11. 14.
11. Лопухина, И. С. Речь, ритм, движение [Текст] / И. С. Лопухина. – СПБ: Дельта, 1997. – 123 с.
12. Осокина, Т. И. Физическая культура в детском саду [Текст]: учебное пособие/ Т. И. Осокина. М.: Просвещение, – 1986 – 304 с.
13. Овчинникова, Т. С. Двигательный игротренинг для дошкольников: учебное пособие [Текст] / Т. С. Овчинникова. – СПБ: Речь. – 2009. – 176 с.
14. Система физического воспитания в ДОУ: планирование, информационно - методические материалы, разработки занятий и упражнений, спортивные игры [Текст]: учебное пособие / сост. О. М. Литвинова. – Волгоград: Учитель, 2007. – 238 с.
15. Современные технологии сохранения и укрепления здоровья детей: учебное пособие [Текст] / под общ. ред. Н. В. Сократова. – М.: ТЦ Сфера, 2005. – 173с.
16. Спутник руководителя физического воспитания дошкольного учреждения [Текст]: методическое пособие для руководителей физического воспитания дошкольных учреждений / под ред. С. О. Филипповой. – СПБ: ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2007. – 416 с.
17. Формы оздоровления детей 4-7 лет: учебное пособие для воспитателей [Текст] / Сост. Е. И. Подольская – Волгоград: Учитель, 2009. – 157 с.
18. Шарманова, С. Б. Спортивная наука – детям. Формирование правильной осанки в процессе физического воспитания детей дошкольного и младшего школьного возраста [Текст] / С. Б. Шарманова, А. И. Федоров. – Челябинск: Урал ГАФК, 1999. – 203 с

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД № 84 ПРИМОРСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА, Зенченко Светлана Валентиновна, ЗАВЕДУЮЩИЙ
25.09.26 18:09 (MSK) Сертификат 5A3526439297EDE6511C26D7CEAD005C