

Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад №32  
комбинированного вида  
Василеостровского района Санкт-Петербурга

**Принята:**

Педагогический совет  
ГБДОУ №32  
Протокол № 1 от 31.08.2023 г.

**Утверждаю:**

*подписано ЭП С.Ю. Шелехова*  
Приказ заведующего ГБДОУ №32  
№ 17/40 от 31.08.2023 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«ВЕСЁЛЫЙ МЯЧ »

Срок освоения: 1 год  
Возраст обучающихся: 4-5 лет

Разработчик:  
Гудкова Анжелика Петровна,  
инструктор физической культуры

Санкт-Петербург  
2023

## Содержание

1. Пояснительная записка	3
1.1 Направленность программы	4
1.2 Актуальность программы.	4
1.3 Адресат программы детей	4
1.4 Уровень освоения	4
1.5 Объем и срок реализации программы	4
1.6 Цель и задачи программы	4
1.7 Условия реализации программы	5
1.8 Планируемые результаты освоения программы	7
2. Учебный план	8
3. Календарный учебный график	9
4. Рабочая программа	9
5. Оценочные и методические материалы	27
5.1. Оценочные материалы	27
5.2. Структура учебно-методического комплекса	30
5.2.1 Нормативные документы	30
5.2.2 Учебно-методический компонент	31
5.2.3 Воспитательный компонент	32
5.2.4 Компонент результативности	32
5.2.5 Информационные источники	33
Приложение. Диагностическая карта физического развития ребенка	34

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Нормативно-правовые основы проектирования дополнительной общеразвивающей программы «Веселый мяч»:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

2. Федеральный закон от 31.07.2020 № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся».

3. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р.

4. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р.

5. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.05.2022 № 465/345 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».

6. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

7. Федеральный закон от 24 ноября 1995 г. N 181-ФЗ «О социальной защите инвалидов в Российской Федерации»

8. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 13.03.2019 № 114 «Об утверждении показателей, характеризующих общие критерии оценки качества условий осуществления образовательной деятельности организациями, осуществляющими образовательную деятельность по основным общеобразовательным программам, образовательным программам среднего профессионального образования, основным программам профессионального обучения, дополнительным общеобразовательным программам».

9. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».

10. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».

11. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации от 05.08.2020 № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ».

12. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

13. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 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».

14. Паспорт федерального проекта «Успех каждого ребенка» национального проекта «Образование» (утвержден президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам, протокол от 24.12.2018 № 16).

15. Устав Государственного бюджетного дошкольного образовательного учреждения

детского сада № 32 комбинированного вида Василеостровского района Санкт-Петербурга.

### **1.1 Направленность** данной Программы – физкультурно-спортивная

#### **1.2 Актуальность программы:**

В современных условиях развития общества проблема здоровья детей является как никогда актуальной. Достичь необходимого уровня интеллектуально-познавательного развития может только здоровый ребенок. Современные врачи утверждают, что умственное развитие ребенка напрямую зависит от его физических способностей. Поэтому родители, которые желают, чтобы их дети выросли умными, здоровыми и крепкими, должны уделять внимание его физическому развитию. А помогут в этом дополнительные занятия по футболу гимнастике. Упражнения на мячах тренируют вестибулярный аппарат, развивают координацию движений и функцию равновесия, оказывают стимулирующее влияние на обмен веществ организма, активизируют моторно-висцеральные рефлексy. Включаются совместно двигательный, вестибулярный, зрительный и тактильный анализаторы, что в геометрической прогрессии усиливает положительный эффект от занятий на фитолах.

#### **Новизна Программы**

Программа по футболу-гимнастике является авторской, включающей в себя разнообразный арсенал средств и методов детского фитнеса (оздоровительной аэробики, корригирующих упражнений, суставной гимнастики, стретчинга, релаксации и др.).

#### **Отличительные особенности программы**

По своим свойствам мяч многофункционален и в комплексах упражнений программного материала может использоваться как предмет, тренажер, опора и т.д. Благодаря этому на занятиях футболу-гимнастикой можно комплексно решать несколько задач. Например, одновременно содействовать развитию двигательных способностей, способствовать профилактике нарушений осанки, развивать функцию равновесия, а также музыкальность и танцевальность.

#### **1.3 Адресат программы:**

Программа рассчитана на детей 4-5 лет, воспитанников ДООУ, в освоении программы участвуют дети, без специального отбора, направлена на сохранения и укрепления здоровья детей, обогащение двигательного опыта детей за счет усвоения разнообразных действий с футболу мячом на достаточно высоком уровне.

**1.4 Уровень освоения** Программы является общекультурным.

#### **1.5 Объем и срок реализации программы:**

Срок реализации образовательной программы – 1 год, кол-во часов –32 часа. Занятия проходят 1 раз в неделю по 1 академическому часу, (20 мин).

#### **1.6 Цель программы:**

Создание условий для укрепления здоровья и развития физических качеств детей, посредством комплексного воздействия футболов на детский организм.

Исходя из поставленной цели, формируются следующие **задачи:**

**Обучающие:**

- расширить знания о фитбол-гимнастике;
- обучение двигательным действиям с мячом;
- учить двигаться под музыку самостоятельно (импровизировать);
- познакомить с основными базовыми движениями в фитбол - гимнастики
- создавать условия для формирования знаний о влиянии занятий фитбол– гимнастики на организм, о здоровом образе жизни, о правилах техники безопасности на занятиях.

**Развивающие:**

- формирование навыка правильной осанки;
- развитие координационных способностей, функции равновесия, вестибулярной устойчивости;
- развивать мышечную силу, гибкость, выносливость, скоростно-силовые способности;
- содействовать развитию чувства ритма, памяти, внимания, воображения, эмоционального самовыражения, творчества в движениях

**Воспитательные:**

- воспитание целенаправленной двигательной активности;
- формирование мотивации к занятиям физическими упражнениями;
- содействовать формированию коммуникативных умений (лидерства, инициативы, чувства товарищества, взаимопомощи);
- развитие творческих способностей, грациозности и выразительности движений.

**1.7 Условия реализации программы:**

Дополнительная общеразвивающая программа «Веселый мяч» реализуется во второй половине дня в период с октября по май месяц включительно (летний период программа не реализуется) в специально закреплённом помещении для организации дополнительных образовательных услуг. Содержание программы дополнительного образования не дублирует содержательный раздел основной образовательной программы дошкольного образования.

***Условия набора и формирования групп***

Наполняемость групп соответствует нормативным показателям и нормам СанПиН, не более 10-15 человек. В группы принимаются дети 4- 5 лет, не имеющие медицинских противопоказаний к данному виду деятельности. Занятия проводятся один раз в неделю, продолжительность занятий в соответствии с требованиями СанПиНа.

Программа составлена так, что дает возможность зачисления в группу в течение всего года обучения по желанию родителей. Срок реализации программы: 1 год.

***Кадровое обеспечение программы***

Занятие проводит инструктор по физической культуре. Он должен иметь профессиональную подготовку и систематически проходить повышение квалификации в соответствии с действующим законодательством в области образования.

*Должен знать:*

- ✓ методики построения и проведения оздоровительных, реабилитационных и соревновательных занятий для детей от 3-7 лет;
- ✓ особенности влияния оздоровительных занятий и тренингов на организм детей;
- ✓ санитарно-гигиенические требования к помещениям и оборудованию для проведения занятий с детьми по фитболу.

*Должен уметь:*

- ✓ подбирать эффективные методы оздоровительных занятий и тренингов с учетом особенностей возрастного развития детей;
- ✓ проводить массовые физкультурно-спортивные мероприятия с детьми;
- ✓ осуществлять пропаганду здорового образа жизни среди родителей;
- ✓ использовать в работе с детьми современное спортивное оборудование и инвентарь.

*Должен владеть:*

- ✓ современными образовательными и развивающими технологиями при организации физкультурно-оздоровительных мероприятий с детьми от 3 -7 лет;
- ✓ приемами оказания детям первой доврачебной помощи.

### ***Материально-техническое обеспечение образовательного процесса***

Занятия по Программе проводятся в физкультурном зале, в котором созданы оптимальные условия, имеются:

*Оборудование и спортивный инвентарь:*

- мячи для занятий фитбол- гимнастикой;
- дополнительный инвентарь для общей физической подготовки: платки, коврики, гантели, мячи, гимнастические палки, мешочки для метания, массажные мячи, обручи, канат;
- аудио- и видеоаппаратура;
- аудио- и видеозаписи

*Оборудование для контроля и оценки действий:*

- комплект для занятий гимнастикой (маты);
- комплект для тестирования: секундомер, гимнастические маты, измерительная лента, гимнастические скамейки;

*Вспомогательное оборудование:*

- оборудование для мест хранения фитболов и спортивного инвентаря;
- учебно-методический материал для физкультурного зала;
- научно-методическая литература;
- документы планирования учебного процесса программа, календарно-тематическое планирование.

### ***Особенности организации образовательного процесса***

Весь учебный материал программы распределён в соответствии с возрастными особенностями детей, направлен на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний и формирование практических умений и навыков. На занятиях повторяются различные группы упражнений, постоянно чередующиеся между собой. Регулярно обсуждается с детьми различные комбинации движений. В основе Программы лежат соответствующие методы воздействия на ребенка с учетом его возрастных особенностей. Ведущими методами являются методы прямого воздействия (словесные, метод показа); методы и приёмы, направленные на формирование физических качеств (соревновательный, игровой).

Форма организации деятельности на занятиях:

- групповая (фронтальная)
- подгрупповая

- индивидуальная

Форма проведения занятий:

- практическое занятие
- беседа
- занятие – игра
- праздник
- интегрированное занятие
- открытое занятие

Планируемые формы организации деятельности учащихся состоят из небольшой теоретической части, изучения комплекса упражнений и отработки полученных навыков. Занятия проходят в живой, непринуждённой атмосфере, на них широко используются подвижные игры, элементы гимнастики, танец, импровизация. Теоретический материал готовится с таким расчётом, чтобы его время занимало не более 5 мин.

*Практические занятия построены педагогом на следующих принципах:*

- индивидуального подхода к каждому ребёнку в условиях коллективного обучения;
- доступности и наглядности;
- прочности во владении знаниями, умениями, навыками;
- сознательности и активности;
- взаимопомощи.

*Наиболее эффективными в работе с детьми являются следующие методы и приёмы:*

- метод наглядного восприятия (показ, демонстрация);
- метод строго регламентированного упражнения (разучивание по частям);
- метод частично регламентированного упражнения (игровой, соревновательный);
- метод активной импровизации;
- метод закрепления упражнения (многократные повторения музыкально-ритмических движений).

## **1.8. Планируемые результаты освоения Программы (целевые ориентиры):**

***Предметные:***

- ✓ разучат упражнения на силу, гибкость;
- ✓ расширят знания о фитбол- гимнастике;
- ✓ познакомятся с базовыми шагами фитбол – аэробики

***Личностные:***

- ✓ смогут проявлять чувства товарищества, взаимопомощи и трудолюбия;
- ✓ научатся строить отношения в коллективе;
- ✓ проявят устойчивый интерес к занятиям фитбол- гимнастики;
- ✓ получат навыки культуры общения в совместной деятельности учащихся и педагога.

***Метапредметные:***

- ✓ будут лучше координировать движения своего тела;
- ✓ смогут правильно повторять показанные движения;
- ✓ смогут двигаться в соответствии с музыкальным ритмом;
- ✓ смогут двигаться под музыку самостоятельно (импровизировать).

## 2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН (4-5 лет)

№ п/п	Раздел	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие	1	1	-	Наблюдение
2	Гимнастические упражнения (разновидности ходьбы, прыжков, бега, ОРУ без предметов и с предметами).	3	1	2	Контрольное задание Опрос Наблюдение
3	игровые упражнения на растягивание (стретчинг)	3	1	2	Контрольное задание Беседа Наблюдение
4	суставная гимнастика	2	1	1	Контрольное задание Опрос Наблюдение
5	дыхательные упражнения	2	1	1	Контрольное задание Опрос Наблюдение
6	приемы массажа и самомассажа	2	1	1	Контрольное задание Наблюдение
7	упражнения на расслабление (релаксация)	3	1	2	Контрольное задание Наблюдение
8	упражнения с мячом (броски, перекаты, ведение мяча, упражнения в парах)	3	1	2	Контрольное задание Открытое занятие для родителей
9	основные базовые шаги фитбол – аэробики	4	1	3	Открытое занятие для родителей Наблюдение
10	корректирующие упражнения на фитболах (комплексы упражнений )	4	1	3	Открытое занятие для родителей Наблюдение
11	Подвижные игры	3	1	2	Коллективная рефлексия Взаимооценка
12	Итоговое занятие	2	-	2	Открытое занятие Праздник Диагностика
	Итого часов	32			

*Примечание:*



При разработке занятия педагог оставляет за собой право варьировать порядок прохождения раздел Программы, в зависимости от подготовленности воспитанников, их способностей и т.п.

### 3. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	1 октября	31 мая	32	32	32	1 раз в неделю по 20 мин.

### 4. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

**Цель программы** – создания условий для укрепления здоровья и развития физических качеств детей, посредством комплексного воздействия фитболов на детский организм.

Исходя из поставленной цели, формируются следующие **задачи**:

**Обучающие:**

- расширить знания о фитбол-гимнастике;
- обучение двигательным действиям с мячом;
- учить двигаться под музыку самостоятельно (импровизировать);
- познакомить с основными базовыми движениями в фитбол - гимнастики
- создавать условия для формирования знаний о влиянии занятий фитбол–гимнастики на организм, о здоровом образе жизни, о правилах техники безопасности на занятиях.

**Развивающие:**

- формирование навыка правильной осанки;
- развитие координационных способностей, функции равновесия, вестибулярной устойчивости;
- развивать мышечную силу, гибкость, выносливость, скоростно-силовые способности;
- содействовать развитию чувства ритма, памяти, внимания, воображения, эмоционального самовыражения, творчества в движениях

**Воспитательные:**

- воспитание целенаправленной двигательной активности;
- формирование мотивации к занятиям физическими упражнениями;
- содействовать формированию коммуникативных умений (лидерства, инициативы, чувства товарищества, взаимопомощи);
- развитие творческих способностей, грациозности и выразительности движений

#### Содержание программы

##### Раздел 1. Вводное занятие

Теория:

- инструктаж поведения в спортивном зале; правила техники безопасности выполнения упражнений на фитболе.
- дать представление о форме и физических свойствах фитбола.

- игровой тренинг «Давайте познакомимся».

## **Раздел 2. Гимнастические упражнения**

Теория:

- разновидности ходьбы, прыжков, бега
- ОРУ без предметов и с предметами

Практика:

*Ходьба:*

- на носках
- на пятках
- с разными положениями рук
- в полуприседе
- перекатом с пятки на носок
- с перешагиванием предметов
- приставными шагами в сторону на носках
- приставными шагами в сторону на пятках
- приставными шагами с приседаниями

*Прыжки:*

- в длину последовательно через 4-6 линий
- из круга в круг
- на месте на правой и левой ноге
- подскоки на месте одна вперед другая назад, ноги скрестно, ноги врозь
- подскоки на месте с хлопками перед собой, над головой, за спиной
- по узкой дорожке на двух ногах
- на двух ногах боком вперед, назад
- попеременно на одной и на другой

*Бег:*

- по узкой дорожке
- широким шагом
- на носках
- в сочетании с другими движениями

*Упражнения на развитие мышечного чувства:*

- упражнения для головы:
  1. наклоны вправо, влево,
  2. повороты вправо, влево,
- упражнения для плечевого пояса:
  1. пожимание плечами,
  2. круговые движения,
  3. «замок»,
  4. «крылышки»,
  5. «брасс», «кроль»,
  6. «ножницы».
- упражнения для локтевого сустава и костей:
  1. круговые движения кистями,

2. «скелет»,
  3. «волна»,
  4. «ласточка»,
  5. «стрелочки»,
  6. упражнения для пальцев – поочередное загибание и разгибание, соединение каждого пальца с большим.
- упражнения для торса:
    1. повороты корпуса,
    2. сдвиги торса по квадрату,
    3. наклоны вперед, вниз, в сторону.
  - упражнения для тазобедренных суставов:
    1. «часики»,
    2. «восьмерки»,
    3. «ламбада».
  - упражнения для ног:
    1. «пружинки»,
    2. «кенгуру»,
    3. «флик»,
    4. «маятник»,
    5. «кан-кан»,
    6. поочередный подъем пятки с нажимом на подушечку ноги,
    7. «хип-твист»,
    8. танцевальные движения типа «твист» и «меренга».

### **Раздел 3. Игровые упражнения на растягивание (стретчинг)**

Теория:

- понятие «стретчинг» - растяжка;
- правила выполнения движений;
- место «стретчинга» в оздоровительной системе.

Практика:

1. Укрепление мышц спины и брюшного пресса путем прогиба назад:
  - «змея»,
  - «кобра»,
  - «ящерица»,
  - «лодка»,
  - «качели»,
  - «рыбка»,
  - «кузнечик»,
  - «кукушка»,
  - «кошечка».
2. Укрепление мышц спины и брюшного пресса путем наклона вперед:
  - «книжка»,
  - «птица»,
  - «летучая мышь»,
  - «страус»,

- «носорог»,
- «веточка»,
- «горка»,
- «ежик»,
- «слон».

3. Укрепление позвоночника путем поворотов туловища и наклонов его в сторону:

- «маятник»,
- «лисичка»,
- «месяц»,
- «орешек»,
- «муравей»,
- «флюгер».

4. Укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног:

- «бабочка»,
- «рак»,
- «паучок»,
- «павлин»,
- «зайчик»,
- «лягушка»,
- «бег»,
- «велосипед»,
- «веревочка».

5. Укрепление и развитие стоп:

- «ходьба»,
- «лошадка»,
- «лягушонок».

6. Укрепление мышц плечевого пояса:

- «замочек»,
- «пловцы»,
- «пчелка»,
- «мельница».

7. Упражнения для тренировки равновесия:

- «аист»,
- «цапля».

#### **Раздел 4. Суставная гимнастика**

Теория:

- понятие суставная гимнастика;
- правила выполнения движений;
- место суставной гимнастики в оздоровительной системе.

Практика:

- «тик-так»
- «маятник часов»
- «вертолетик»
- «ладушки»

- «юла»
- «царапки»
- «змейка»
- «петушок и курочка»
- «плаванье»
- «рыбак ловит рыбу»
- «дерево на ветру»
- «улитка»
- «ножницы»
- «футбол»

## **Раздел 5. Дыхательные упражнения**

Теория:

- о пользе дыхания
- о правильности выполнения дыхательной гимнастики

Практика:

- «насос»
- «хомячок»
- «роза и одуванчик»
- «ворона»
- «курочка»
- «воздушный шарик»
- «волна».
- «вни-и-и-з».
- «часики»
- «тик-так».
- «водолаз».
- «паровоз»
- «к нам залетел теплый ветерок»
- «на нас подул холодный зимний ветер»

## **Раздел 6. Приемы массажа и самомассажа**

Теория:

- создать устойчивую мотивацию и потребности в сохранении здоровья.
- разъяснить, что человек в силах уберечь себя от болезней.

Практика:

- «огород»
- «умывалочка»
- «прищепки»
- «неболейка»
- «добываем огонь»
- «мы погреем наши ручки»
- «колобок»
- «очень весело живем»
- «ежик»

- «веселый дождик»

–

## **Раздел 7. Упражнения на расслабление**

Теория:

- раскрыть понятия упражнения на расслабление

Практика:

- «загораем»
- «кораблик»
- «штанга»
- «шарик»
- «парусник»
- «солнышко»
- «гора»

## **Раздел 8. Упражнения с мячом (броски, перекаты, ведение мяча, упражнения в парах)**

Теория:

- знакомство с техникой владения мяча

Практика:

- бросание мяча двумя руками из-за головы
- бросание мяча вверх и попытка ловить
- отбивание мяча о землю с попыткой ловить
- катание мяча с попаданием в предмет
- катание мяча между предметами
- бросание мяча друг друга
- бросание мяча двумя руками от груди через сетку
- отбивание мяча о землю двумя руками стоя на месте
- отбивание мяча одной рукой
- катание «змейкой» между предметами

## **Раздел 9. Основные базовые шаги фитбол – аэробика**

Теория:

- познакомить с техникой выполнения базовых положений на фитболах
- правильное и своевременное использование страховки и само страховки

Практика:

- положение сидя
- шаги на полу в положении сидя
- положение лежа спиной на фитболе
- шея на фитболе
- поясница на фитболе
- лежа животом вниз с фитболом под ногами
- лежа на спине, ноги удерживают фитбол

## **Раздел 10. Корректирующие упражнения на фитболах**

Теория:

- познакомить с техникой выполнения упражнений на фитболах
- правильное и своевременное использование страховки и само страховки

Практика:

- «правильная осанка»
- «перекаты»
- «часики»
- «буратино»
- «незнайка»
- «ленивец»
- «силач»
- «покажи пяточки»
- «черепашка»
- «весы»
- «посмотри на ладошки»
- «мячики»
- «пенечек»
- «стульчик»
- «брас»
- «летучая мышь»
- «подъемный кран»

## **Раздел 11. Подвижные игры и игровые упражнения.**

Теория:

- знакомства с правилами и отслеживание их соблюдения каждым из участников процесса.
- дисциплина, взаимопомощь и бесконфликтный выбор ведущего для проведения игр

Практика:

### **1. Подвижные игры малой интенсивности**

- «медуза и камень»
- «мартышки»
- «стоп, хлоп, повернись»
- «ты катись, веселый мяч»
- «рука, нога, живот, спина».

### **2. Подвижные игры высокой интенсивности**

- «мишка бурый»
- «мы- веселые ребята»
- «ласточка без гнезда»
- «маленькие путешественники»
- «собачки»
- «зима-лето»
- «день и ночь»
- «снежинки и сугробы»
- «я в домике»
- «ветер, льдинки и снежинки»
- «солнышко и дождик»

### **3. Игровые упражнения**

- «кенгуру»

- «веселые пары»
- «змейка»

#### **4. Подвижные игры соревновательной направленности**

- «быстрый мяч»
- «кто быстрее?»
- «попади в фитбол»
- «обеги круг»

#### **Раздел 12. Итоговое занятие**

- открытое занятие;
- спортивный праздник
- 

#### **Планируемые результаты освоения Программы:**

##### ***Предметные:***

- ✓ разучат упражнения на силу, гибкость;
- ✓ расширят знания о фитбол- гимнастике;
- ✓ познакомятся с базовыми шагами фитбол – аэробики

##### ***Личностные:***

- ✓ смогут проявлять чувства товарищества, взаимопомощи и трудолюбия;
- ✓ научатся строить отношения в коллективе;
- ✓ проявят устойчивый интерес к занятиям фитбол- гимнастики;
- ✓ получат навыки культуры общения в совместной деятельности учащихся и педагога.

##### ***Метапредметные:***

- ✓ будут лучше координировать движения своего тела;
- ✓ смогут правильно повторять показанные движения;
- ✓ смогут двигаться в соответствии с музыкальным ритмом;
- ✓ смогут двигаться под музыку самостоятельно (импровизировать).



## КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ занятия	Тема	Содержание	дата	Формы контроля
1	Основы знаний	Инструктаж по ТБ, правила поведения. Дать представление о форме и физических свойствах фитбола. Игра «Давайте познакомимся»	октябрь-май	Наблюдение Опрос–игра
2	«Мой веселый звонкий мяч»	Гимнастические упражнения: Построение в шеренгу. Перестроение в рассыпную. Комплекс упражнений №1 Игровые упражнения на растягивание: Правила выполнения движений. Дыхание. Комплекс ОРУ №1 Дыхательные упражнения: «Послушаем свое дыхание», «Насос» Корректирующие упражнения на фитболах и с фитболами: Комплекс ОРУ №1 Подвижные игры: «Ты катись веселый мяч»	октябрь	Наблюдение Фотоотчет
3	«Мой веселый звонкий мяч»	Гимнастические упражнения: Построение в шеренгу. Перестроение в рассыпную. Комплекс упражнений №1 Игровые упражнения на растягивание: Правила выполнения движений. Дыхание. Комплекс ОРУ №1 Суставная гимнастика: Правила исполнения движений. Дыхание. Дыхательные упражнения: «Хорошо» Упражнения с мячом: Катание мяча с горки и бег за ним Катания мяча воспитателю двумя руками в положении сидя и стоя Корректирующие упражнения на фитболах и с фитболами: Комплексы ОРУ №1 Подвижные игры: «Ты катись веселый мяч»	октябрь	Наблюдение Фотоотчет
4	«Волшебный мяч»	Гимнастические упражнения: Построение в шеренгу. Перестроение в рассыпную. Комплекс упражнений №1 Игровые упражнения на растягивание : Правила выполнения движений. Дыхание. Комплекс ОРУ №1 Корректирующие упражнения на фитболах и с фитболами: Комплексы ОРУ №1 Игровые упражнения: «змейка» Приемы массажа и самомассажа: «Часики» Подвижные игры: «Мы топаем ногами», «Прятки»	октябрь	Наблюдение фотоотчет

5	«Удивительный мяч»	Гимнастические упражнения: Построение в шеренгу. Перестроение в рассыпную. Комплекс упражнений №2 Корректирующие упражнения на фитолах: Комплексы ОРУ№2 Дыхательные упражнения: «Воздушный шарик», «Ворона» Суставная гимнастика: Статические и динамические упражнения на растягивание. Подвижные игры: «попади в футбол», «прятки»	Ноябрь	контрольное занятие
6	«Удивительный мяч»	Гимнастические упражнения: Построение в шеренгу. Перестроение в рассыпную. Комплекс упражнений №2 Корректирующие упражнения на фитолах: Комплексы ОРУ№2 Дыхательные упражнения: «Воздушный шарик», «Ворона» Суставная гимнастика: Статические и динамические упражнения на растягивание. Подвижные игры: «прятки», «попади в футбол»	Ноябрь	Самоанализ
7	«Волшебный мяч»	Гимнастические упражнения: Построение в шеренгу. Перестроение в рассыпную. Комплекс упражнений №2 Корректирующие упражнения на фитолах: Комплексы ОРУ№2 Дыхательные упражнения: «Волшебный мячик», «Ворона» Суставная гимнастика: Статические и динамические упражнения на растягивание. Подвижные игры: «паровозик», «мой веселый звонкий мяч» Игровые упражнения: «кенгуру»	ноябрь	Наблюдение
8	«Волшебный мяч»	Гимнастические упражнения: Построение в шеренгу. Перестроение в рассыпную. Комплекс упражнений №2 Корректирующие упражнения на фитолах: Комплексы ОРУ№2 Дыхательные упражнения: «Волшебный мячик», «Ворона» Суставная гимнастика: Статические и динамические упражнения на растягивание. Подвижные игры: «паровозик», «мой веселый звонкий мяч» Игровые упражнения: «кенгуру»	ноябрь	Наблюдение
9	«Маленькие путешественники»	Гимнастические упражнения: Перестроение в рассыпную, в шеренги и колонны. Комплекс разминочных упражнений №3 Корректирующие упражнения на фитолах: Комплексы ОРУ№3 Дыхательные упражнения: «курочка», «воздушный шарик» Игровые упражнения на растягивание: Упражнения на укрепление	декабрь	наблюдение

		<p>мышц спины и брюшного пресса          Комплекс упражнений №2          Суставная гимнастика: Статические и динамические упражнения на растягивание.          Подвижные игры: «снежинки и сугробы»          Игровые упражнения: «кенгуру»</p>		
10	«Маленькие путешественники»	<p>Гимнастические упражнения:          Перестроение в рассыпную, в шеренги и колонны. Комплекс разминочных упражнений №3          Корректирующие упражнения на фитолах: Комплексы ОРУ №3          Дыхательные упражнения: «курочка», «воздушный шарик»          Игровые упражнения на растягивание: Упражнения на укрепление мышц спины и брюшного пресса          Комплекс упражнений №2          Суставная гимнастика: Статические и динамические упражнения на растягивание.          Подвижные игры: «снежинки и сугробы»          Игровые упражнения: «змейка»</p>	декабрь	наблюдение  диагностика
11	«Фитболики»	<p>Гимнастические упражнения:          Перестроение в рассыпную, в шеренги и колонны. Комплекс разминочных упражнений №3          Корректирующие упражнения на фитолах: Комплексы ОРУ №3          Дыхательные упражнения: «курочка», «воздушный шарик»          Игровые упражнения на растягивание: Упражнения на укрепление мышц спины и брюшного пресса          Комплекс упражнений №2          Суставная гимнастика: Статические и динамические упражнения на растягивание.          Подвижные игры: «попади в футбол»          Игровые упражнения: «веселые пары»</p>	декабрь	наблюдение
12	«Фитболики»	<p>Гимнастические упражнения:          Перестроение в рассыпную, в шеренги и колонны. Комплекс разминочных упражнений №3          Корректирующие упражнения на фитолах: Комплексы ОРУ №3          Дыхательные упражнения: «курочка», «воздушный шарик»          Игровые упражнения на растягивание: Упражнения на укрепление мышц спины и брюшного пресса          Комплекс упражнений №2          Суставная гимнастика: Статические и динамические упражнения на растягивание.</p>	декабрь	Наблюдение

		Подвижные игры: «попади в футбол» Игровые упражнения: «зайка»		
13	«Колобки»	Гимнастические упражнения: Перестроение в рассыпную, в шеренги и колонны. Комплекс разминочных упражнений №4 Корректирующие упражнения на фитолах: Комплексы ОРУ №4 Дыхательные упражнения: «волна», «вни-и-и-з». Игровые упражнения на растягивание: Укрепление мышц спины и брюшного пресса путем наклона вперед Упражнения с мячом: Катание мяча с попаданием в предмет Катание мяча между предметами Катание мяча через ворота с расстояния 1 – 1,5 м Подвижные игры: «колобок» Игровые упражнения: «веселые пары»	январь	Наблюдение
14	«Колобки»	Гимнастические упражнения: Перестроение в рассыпную, в шеренги и колонны. Комплекс разминочных упражнений №4 Корректирующие упражнения на фитолах: Комплексы ОРУ №4 Дыхательные упражнения: «волна», «вни-и-и-з». Игровые упражнения на растягивание: Укрепление мышц спины и брюшного пресса путем наклона вперед Упражнения с мячом: Катание мяча с попаданием в предмет Катание мяча между предметами Катание мяча через ворота с расстояния 1 – 1,5 м Подвижные игры: «колобки и лиса» Игровые упражнения: «веселые пары»	январь	Наблюдение
15	«Зайка попрыгайка»	Гимнастические упражнения: Перестроение в рассыпную, в шеренги и колонны. Комплекс разминочных упражнений №4 Корректирующие упражнения на фитолах: Комплексы ОРУ №4 Дыхательные упражнения: «волна», «вни-и-и-з». Игровые упражнения на растягивание: Укрепление мышц спины и брюшного пресса путем наклона вперед Упражнения с мячом: Катание мяча с попаданием в предмет Катание мяча между предметами Катание мяча через ворота с расстояния 1 – 1,5 м Подвижные игры: «зайка»	Январь	Наблюдение

		Игровые упражнения: «веселые пары»		
16	«Зайка попрыгайка»	<p>Гимнастические упражнения:  Перестроение в рассыпную, в шеренги и колонны. Комплекс разминочных упражнений №4  Корректирующие упражнения на фитолах: Комплексы ОРУ №4  Дыхательные упражнения: «волна», «вни-и-и-з».  Игровые упражнения на растягивание:  Укрепление мышц спины и брюшного пресса путем наклона вперед  Упражнения с мячом:  Катание мяча с попаданием в предмет  Катание мяча между предметами  Катание мяча через ворота с расстояния 1 – 1,5 м  Подвижные игры: «зайка»  Игровые упражнения: «веселые пары»</p>	Январь	Наблюдение
17	«Кузнечики»	<p>Гимнастические упражнения:  Перестроение в рассыпную, в шеренги и колонны. Комплекс разминочных упражнений №4  Корректирующие упражнения на фитолах: Комплексы ОРУ №4  Дыхательные упражнения:  «водолаз», «на нас подул холодный зимний ветер»  Игровые упражнения на растягивание:  Укрепление мышц спины и брюшного пресса путем наклона вперед  Упражнения с мячом:  бросание мяча двумя руками от груди через сетку  отбивание мяча о землю двумя руками стоя на месте и попытка ловить его  Игры-эстафеты:  - «кто быстрее до флажка»  - «положи мяч»  Суставная гимнастика: «вертолетик», «ладушки», «юла»  Подвижные игры: «кузнечики»  Игровые упражнения: «веселые пары»</p>	февраль	спортивная игра
18	«Кузнечики»	<p>Гимнастические упражнения:  Перестроение в рассыпную, в шеренги и колонны. Комплекс разминочных упражнений №4  Корректирующие упражнения на фитолах: Комплексы ОРУ №4  Дыхательные упражнения:  «водолаз», «на нас подул холодный зимний ветер»  Игровые упражнения на растягивание:  Укрепление мышц спины и брюшного пресса путем наклона вперед</p>	Февраль	Наблюдение

		<p>Упражнения с мячом: бросание мяча двумя руками от груди через сетку отбивание мяча о землю двумя руками стоя на месте и попытка ловить его</p> <p>Игры-эстафеты: - «кто быстрее до флажка» - «положи мяч»</p> <p>Сушавная гимнастика: «вертолетик», «ладушки», «юла»</p> <p>Подвижные игры: «кузнечики»</p> <p>Игровые упражнения: «веселые пары»</p>		
19	«Солнышко лучистое»	<p>Гимнастические упражнения: Перестроение в рассыпную, в шеренги и колонны. Комплекс разминочных упражнений №4</p> <p>Корректирующие упражнения на фитболах: Комплексы ОРУ №4</p> <p>Дыхательные упражнения: «водолаз», «на нас подул холодный зимний ветер»</p> <p>Игровые упражнения на растягивание: Укрепление мышц спины и брюшного пресса путем наклона вперед</p> <p>Упражнения с мячом: бросание мяча двумя руками от груди через сетку отбивание мяча о землю двумя руками стоя на месте и попытка ловить его</p> <p>Игры-эстафеты: - «кто быстрее до флажка» - «положи мяч»</p> <p>Сушавная гимнастика: «вертолетик», «ладушки», «юла»</p> <p>Игровые упражнения: «веселые пары»</p> <p>Подвижные игры: «солнышко и дождик»</p> <p>Упражнения на расслабление: «загораем»</p>	февраль	контрольное занятие
20	«Веселый паровозик»	<p>Гимнастические упражнения: Перестроение в рассыпную, в шеренги и колонны. Комплекс разминочных упражнений №4</p> <p>Корректирующие упражнения на фитболах: Комплексы ОРУ №4</p> <p>Дыхательные упражнения: «водолаз», «на нас подул холодный зимний ветер»</p> <p>Игровые упражнения на растягивание: Укрепление мышц спины и брюшного пресса путем наклона вперед</p> <p>Упражнения с мячом: бросание мяча двумя руками от груди через сетку отбивание мяча о землю двумя руками стоя на месте и попытка</p>	февраль	фотоотчет, игра-соревнование

		ловить его Игры-эстафеты: - «кто быстрее до флажка» - «положи мяч» Суставная гимнастика: «вертолетик», «ладушки», «юла» Игровые упражнения: «веселые пары» Подвижные игры малой интенсивности: «паровозик» Упражнения на расслабление: «загораем»		
21	«Ласковое солнышко»	Гимнастические упражнения: Перестроение в рассыпную, в шеренги и колонны. Комплекс разминочных упражнений №2 Корректирующие упражнения на фитолах: Комплексы ОРУ №5 Дыхательные упражнения: «воздушный шарик» «тик-так». Суставная гимнастика: «царапки», «змейка» Игровые упражнения на растягивание: Комплекс упражнений №5 Суставная гимнастика: «вертолетик», «ладушки», «юла» Игровые упражнения: «кенгуру» Подвижные игры: «прятки», «солнышко и тучки» Упражнения на расслабление: «мы топаем ногами»	Март	игра-соревнование
22	«Ласковое солнышко»	Гимнастические упражнения: Перестроение в рассыпную, в шеренги и колонны. Комплекс разминочных упражнений №2 Корректирующие упражнения на фитолах: Комплексы ОРУ №5 Дыхательные упражнения: «воздушный шарик» «тик-так». Суставная гимнастика: «царапки», «змейка» Игровые упражнения на растягивание: Комплекс упражнений №5 Суставная гимнастика: «вертолетик», «ладушки», «юла» Игровые упражнения: «кенгуру» Подвижные игры: «прятки», «солнышко и тучки» Упражнения на расслабление: «мы топаем ногами»	Март	Наблюдение
23	«Веселый мяч»	Гимнастические упражнения: Перестроение в рассыпную, в шеренги и колонны. Комплекс разминочных упражнений №2 Корректирующие упражнения на фитолах: Комплексы ОРУ №5 Дыхательные упражнения: «воздушный шарик» «тик-так». Суставная гимнастика: «царапки», «змейка» Игровые упражнения на растягивание: Комплекс упражнений №5 Суставная гимнастика: «вертолетик», «ладушки», «юла» Игровые упражнения: «кенгуру» Подвижные игры малой интенсивности: «ты катись веселый мяч»	Март	Наблюдение

		Упражнения на расслабление: «мы топаем ногами»		
24	«Веселый мяч»	<p>Гимнастические упражнения:  Перестроение в рассыпную, в шеренги и колонны. Комплекс разминочных упражнений №2  Корректирующие упражнения на фитболах: Комплексы ОРУ №5  Дыхательные упражнения: «воздушный шарик» «тик-так».  Суставная гимнастика: «царапки», «змейка»  Игровые упражнения на растягивание: Комплекс упражнений №5  Суставная гимнастика: «вертолетик», «ладушки», «юла»  Игровые упражнения: «кенгуру»  Подвижные игры малой интенсивности: «ты катись веселый мяч»  Упражнения на расслабление: «мы топаем ногами»</p>	Март	фотоотчет, игра-соревнование
25	«Колобки»	<p>Гимнастические упражнения:  Перестроение в рассыпную, в шеренги и колонны. Комплекс разминочных упражнений №5  Корректирующие упражнения на фитболах: Комплексы ОРУ № 6  Дыхательные упражнения: «к нам залетел теплый ветерок», «волна».  Суставная гимнастика: «царапки», «змейка»  Игровые упражнения на растягивание: Комплекс упражнений № 6  Суставная гимнастика: «петушок и курочка», «плаванье», «рыбак ловит рыбу»  Игровые упражнения: «змейка»  Подвижные игры малой интенсивности: «колобок»  Упражнения на расслабление: «парусник», «солнышко»</p>	Апрель	Наблюдение
26	«Колобки»	<p>Гимнастические упражнения:  Перестроение в рассыпную, в шеренги и колонны. Комплекс разминочных упражнений №5  Корректирующие упражнения на фитболах: Комплексы ОРУ № 6  Дыхательные упражнения: «к нам залетел теплый ветерок», «волна».  Суставная гимнастика: «царапки», «змейка»  Игровые упражнения на растягивание: Комплекс упражнений № 6  Суставная гимнастика: «петушок и курочка», «плаванье», «рыбак ловит рыбу»  Игровые упражнения: «змейка»  Подвижные игры малой интенсивности: «колобок»  Упражнения на расслабление: «парусник», «солнышко»</p>	Апрель	Диагностика



27	«Колобки»	<p>Гимнастические упражнения:  Перестроение в рассыпную, в шеренги и колонны. Комплекс разминочных упражнений №5  Корректирующие упражнения на фитболах: Комплексы ОРУ № 6  Дыхательные упражнения: «к нам залетел теплый ветерок», «волна».  Суставная гимнастика: «царапки», «змейка»  Игровые упражнения на растягивание:  Комплекс упражнений № 6  Суставная гимнастика: «петушок и курочка», «плаванье», «рыбак ловит рыбу»  Игровые упражнения: «змейка»  Подвижные игры малой интенсивности: «колобок»  Упражнения на расслабление: «парусник», «солнышко»</p>	Апрель	Наблюдение
28	«Колобки»	<p>Гимнастические упражнения:  Перестроение в рассыпную, в шеренги и колонны. Комплекс разминочных упражнений №5  Корректирующие упражнения на фитболах: Комплексы ОРУ № 6  Дыхательные упражнения: «к нам залетел теплый ветерок», «волна».  Суставная гимнастика: «царапки», «змейка»  Игровые упражнения на растягивание: Комплекс упражнений № 6  Суставная гимнастика: «петушок и курочка», «плаванье», «рыбак ловит рыбу»  Игровые упражнения: «змейка»  Подвижные игры малой интенсивности: «колобок»  Упражнения на расслабление: «парусник», «солнышко»</p>	Апрель	фотоотчет, игра-соревнование
29	«Кузнечики»	<p>Гимнастические упражнения:  Перестроение в рассыпную, в шеренги и колонны. Комплекс разминочных упражнений №5  Корректирующие упражнения на фитболах: Комплексы ОРУ № 7  Дыхательные упражнения: «роза и одуванчик», «ворона»  Суставная гимнастика: «царапки», «змейка»  Игровые упражнения на растягивание: Комплекс упражнений № 7  Суставная гимнастика: «дерево на ветру», «улитка», «ножницы»  Игровые упражнения: «кузнечики»  Подвижные игры: «в траве сидел кузнечик»  Упражнения на расслабление: «загораем», «кораблик»</p>	Май	Наблюдение
30	«Кузнечики»	<p>Гимнастические упражнения:  Перестроение в рассыпную, в шеренги и колонны. Комплекс</p>	Май	Наблюдение

		<p>разминочных упражнений №5          Корректирующие упражнения на фитболах: Комплексы ОРУ № 7          Дыхательные упражнения: «роза и одуванчик», «ворона»          Суставная гимнастика: «царапки», «змейка»          Игровые упражнения на растягивание: Комплекс упражнений № 7          Суставная гимнастика: «дерево на ветру», «улитка», «ножницы»          Игровые упражнения: «кузнечики»          Подвижные игры: «в траве сидел кузнечик»          Упражнения на расслабление: «загораем», «кораблик»</p>		
31	«Морское путешествие»	<p>Гимнастические упражнения:          Перестроение в рассыпную, в шеренги и колонны. Комплекс разминочных упражнений №5          Корректирующие упражнения на фитболах: Комплексы ОРУ № 7          Дыхательные упражнения: «морской ветерок», «волна»          Суставная гимнастика: «плаванье»          Игровые упражнения на растягивание: Комплекс упражнений № 7          Игровые упражнения: «кузнечики»          Подвижные игры: «медуза и камень»          Упражнения на расслабление: «загораем», «кораблик»</p>	Май	самоанализ
32	«Морское путешествие» Итоговое занятие	<p>Гимнастические упражнения:          Перестроение в рассыпную, в шеренги и колонны. Комплекс разминочных упражнений №5          Корректирующие упражнения на фитболах: Комплексы ОРУ № 7          Дыхательные упражнения: «морской ветерок», «волна»          Суставная гимнастика: «плаванье»          Игровые упражнения на растягивание: Комплекс упражнений № 7          Игровые упражнения: «кузнечики»          Подвижные игры: «медуза и камень»          Упражнения на расслабление: «загораем», «кораблик»</p>	Май	Спортивный праздник Фотоотчет

## 5. ОЦЕНОЧНЫЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

### 5.1 Оценочные материалы

Для отслеживания результативности образовательной деятельности по программе в ДООУ может проводиться контроль индивидуального развития детей, который производится в рамках педагогической диагностики (или мониторинга), результаты которой могут использоваться исключительно для решения образовательных задач.

**Цель мониторинга:** оценить эффективность общеукрепляющего воздействия фитбол-гимнастики на организм ребенка в целом.

**Задачи:**

- 1. Определить уровни физического развития, силы мышечного корсета и гибкость позвоночника у детей дошкольного возраста, в том числе с нарушениями осанки.
- 2. Разработать комплексы корригирующих упражнений фитбол-гимнастики с учетом возрастных особенностей.
- 3. Выявить эффективность воздействия комплексов фитбол-гимнастики на коррекцию осанки у детей дошкольного возраста.

**Метод диагностики:**

- Наблюдение за детьми проводится через контрольное посещения фитбол-гимнастики. В ходе которых выявляется уровень освоения курса детьми данного возраста.

№	Ф.И. ребенка	Ритмичность выполнения основных видов гимнастических упражнений	Сформированность выполнения связок ОРУ под музыку	Сформированность навыков владения фитболом	Владение основными приемами дых. гимнастики, самомассажа	Сформированность навыка выполнения упражнений суставной гимнастики и упражнения на растягивание
---	--------------	---	---	--	--	---

Уровни	4 – 5 лет
Выше нормы	Уверенно самостоятельно выполняет движения на фитболе. Сохраняет равновесие. Выполняет указания инструктора. Легко реагирует на сигналы. Стремиться к ведущей роли в подвижных играх.
Норма	С помощью воспитателя выполняет движения уверенно. Действует по указанию инструктора в общем темпе. Выполняет правила в подвижных играх. Может сохранять равновесие, выполняя упражнения на фитболе.
Ниже нормы	Упражнения с фитболом выполняет с напряжением. Координация движений низкая. Равновесие на фитболе не сохраняется. Медленный темп выполнения. В подвижных играх охотно участвует. Нуждается в дополнительной индивидуальной работе.

- Формой проведения педагогической диагностики является выполнение тестового задания и наблюдение за техникой выполнения упражнения, а также анализ уровня физической подготовленности воспитанников. Тестовые упражнения проводятся в игровой или соревновательной форме. Уровень физической подготовленности дошкольников определяется методикой Г. Лескова, Н. Ноткина.

*Высокий уровень.* Правильно выполняются все основные элементы движения;

*Средний уровень,* справляются с большинством элементов техники, допуская незначительные ошибки;

*Низкий уровень,* при выполнении упражнения допускаются значительные ошибки.

### **Показатели физической подготовленности детей**

#### **1. Прыжки в длину с места (см)**

*Цель:* Определить скоростно-силовые качества в прыжке в длину с места.

*Оборудование:* прорезиненная дорожка; мат; рулетка; мел.

*Процедура тестирования:* Ребёнок прыгает, отталкиваясь двумя ногами, с интенсивным взмахом рук, от размеченной линии отталкивания на максимальное для него расстояние и приземляется на обе ноги. При приземлении нельзя опираться на руками сзади.

*Результат:* Измеряется расстояние между линией отталкивания и отпечатком ног (по пяткам) при приземлении (см.), засчитывается лучшая из попыток.

Возраст	Пол	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
<b>4 года</b>	<b>м</b>	<b>86 и&gt;</b>	<b>85-58</b>	<b>57 и&lt;</b>
	<b>д</b>	<b>79 и&gt;</b>	<b>78-52</b>	<b>51 и&lt;</b>
<b>5 лет</b>	<b>м</b>	<b>108и&gt;</b>	<b>107-75</b>	<b>74 и&lt;</b>
	<b>д</b>	<b>101и &gt;</b>	<b>100-73</b>	<b>72 и&lt;</b>

#### **2. Бег на 30 метров.**

*Цель:* Оценить скоростные качества в беге на 30 м с высокого старта.

*Оборудование:* 2 ориентира, секундомер.

*Процедура тестирования:* Задание проводится на беговой дорожке (длина не менее 40 м, ширина 3 м) на дорожке отмечаются линии старта и финиша. Тестирование проводят двое взрослых; один находится с флажком на линии старта, второй с секундомером на линии финиша, за которой на расстоянии 5-7 м ставится яркий ориентир. По команде «Внимание» ребёнок подходит к линии старта и принимает стартовую позу. Затем следует команда «Марш» - взмах флажком (он должен даваться сбоку от ребёнка). В это время педагог, стоящий на линии финиша, включает секундомер. Во время короткого отдыха (3-5 мин) проводится спокойная ходьба с дыхательными упражнениями. Предлагаются 2 попытки. Фиксируется лучший результат.

*Результат:* Засчитывается лучший результат из 2 попыток.

Возраст	Пол	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
<b>4 года</b>	<b>м</b>	<b>8.2 и&gt;</b>	<b>8.3-11.1</b>	<b>11.2-12.2</b>
	<b>д</b>	<b>8.4 и&gt;</b>	<b>8.5-11.2</b>	<b>11.3-13.3</b>
<b>5 лет</b>	<b>м</b>	<b>7.8 и&gt;</b>	<b>7.9-9.5</b>	<b>9.6-10.02</b>
	<b>Д</b>	<b>7.9 и&gt;</b>	<b>8.0-9.8</b>	<b>9.9-10.5</b>

#### **Показатели бега на дистанцию 10м.**

Возраст	Мальчики	Девочки
<b>4 года</b>	<b>3.3-2.4</b>	<b>3.4-2.6</b>
<b>5 лет</b>	<b>2.5-2.1</b>	<b>2.7-2.2</b>

### 3. Гибкость. Наклон туловища вперёд из положения стоя (см)

*Цель:* Определить гибкость, стоя на гимнастической скамейке.

*Оборудование:* Гимнастическая скамейка, линейка 30 см.

*Процедура тестирования:* Ребёнок становится на гимнастическую скамейку, (поверхность скамейки соответствует нулевой отметке) и наклоняется вниз, стараясь не сгибать колени (при необходимости их может придерживать один из воспитателей). Второй воспитатель по линейке, установленной перпендикулярно скамейке, регистрирует тот уровень, до которого дотянулся ребёнок кончиками пальцев. Если ребёнок не дотягивается до нулевой отметки (поверхность скамьи), то результат засчитывается со знаком «минус».

*Результат:* Фиксируется в сантиметрах

Возраст	Пол	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
4 года	м	8 и >	7-1	0- -2
	д	10 и >	9-3	2-0
5 лет	м	9 и >	8-2	1- -2
	д	11 и >	10-4	3-1

### 4. Сила. Метание набивного мяча массой 1.0 кг

*Цель:* Определить уровень физического развития детей, их ориентировочные реакции и координационные способности.

*Оборудование:* Набивной мяч массой 1 кг.

*Процедура тестирования:* Ребёнок встаёт у контрольной линии, берёт мяч и бросает его как можно дальше; при этом одна нога впереди, другая сзади. При броске мяча стопы ног не должны отрываться от пола. Выполняются три броска.

*Результат:* Фиксируется лучший результат в (м.)

Возраст	Пол	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
4-5 лет	м	180 и >	141-179	140 и <
	д	175 и >	131-174	130 и <

### 5. Метания в даль правой/левой рукой (см.)

*Цель:* Определить уровень физического развития детей, их ориентировочные реакции и координационные способности.

*Оборудование:* Мяч 200г

*Процедура тестирования:* Метание вдаль проводится на площадке (длина не менее 10—20 м, ширина 5—6 м), которую следует заранее разметить на метры флажками или цифрами. Мячики удобно положить в ведерки (коробки) для каждого ребенка. Воспитатель уточняет порядок выполнения задания: по команде бросить мешочек в определенном направлении, затем по команде собрать мячики. По команде, ребенок подходит к линии отталкивания, из И. п. стоя производит бросок мячом (200 гр. ), одной рукой из – за головы, одна нога поставлена впереди другой на расстоянии шага. При броске нельзя изменять положение ступней. Засчитывается лучший *результат* из трех попыток.

Возраст	Пол	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
4 года	м пр./лев.	5.5/4.8	4.1/3.4	2.5/2.4
	д пр./лев	5.2/3.7	3.4/2.8	2.0/1.8
5 лет	м пр./лев	7.5/4.7	5.7/4.2	3.9/3.0
	д пр./лев	5.9/4.5	4.4/3.5	3.5/2.5

## 6. Динамическая выносливость (Индекс мощности)

*Цель:* Определить динамическую выносливость

*Оборудование:* коврик

*Процедура тестирования:* И.П. лежа на спине, подъем туловища, скрестив руки на груди, колени согнуты. Считать сколько раз ребенок коснется локтями – колен. Упражнение повторяют как можно быстрее за 15 секунд.

*Результат:* Фиксируется количество подъемов

Возраст	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
5 лет	6 и >	5	5<
6 лет	7 и >	5	4<

## 7. Равновесие (Проба Воячека)

*Цель:* Определить способность сохранять устойчивое положение тела.

*Оборудование:* доска шириной 10 см

*Процедура тестирования:* И.П. стоя, стопы необходимо установить по прямой линии одна за другой, голова прямо, глаза открыты, руки вытянуты вперед. Ребенок кивает головой: опускает голову вперед лицом вниз, затем без усилия откидывает голову назад лицом к потолку. Упражнение повторяют до потери равновесия и схождения стоп с прямой линии.

*Результат:* Фиксируется количество наклонов головы, сохраняя равновесие.

Возраст	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
4-5 лет	5 и >	3 и >	2 и <

## 8. Сила крупных мышц нижних конечностей. (Приседание)

*Цель:* Оценить силу мышц нижних конечностей.

*Процедура тестирования:* И.П. стойка ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. Ребенок выполняет глубокое приседание, руки вперед, возвращение в исходное положение до полного выпрямления ног, руки опускаются. Приседания выполняют за 10 секунд.

*Результат:* Фиксируется количество приседаний.

Возраст	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
4-5 лет	8	7	6

## 5.2 Структура учебно-методического комплекса

### 5.2.1. Нормативные документы

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

2. Федеральный закон от 31.07.2020 № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся».

3. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р.

4. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р.

5. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.05.2022 № 465/345 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».

6. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об

утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

7. Федеральный закон от 24 ноября 1995 г. N 181-ФЗ «О социальной защите инвалидов в Российской Федерации»

8. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 13.03.2019 № 114 «Об утверждении показателей, характеризующих общие критерии оценки качества условий осуществления образовательной деятельности организациями, осуществляющими образовательную деятельность по основным общеобразовательным программам, образовательным программам среднего профессионального образования, основным программам профессионального обучения, дополнительным общеобразовательным программам».

9. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».

10. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».

11. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации от 05.08.2020 № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ».

12. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

13. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 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».

14. Паспорт федерального проекта «Успех каждого ребенка» национального проекта «Образование» (утвержден президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам, протокол от 24.12.2018 № 16).

15. Устав Государственного бюджетного дошкольного образовательного учреждения детского сада № 32 комбинированного вида Василеостровского района Санкт-Петербурга.

### **5.2.2. Учебно-методический компонент**

#### Учебно-методические пособия:

- Евдокимова Т.А., Клубкова Е.Ю., Дидур М.Д. Фитбол-гимнастика в оздоровлении организма. Санкт-Петербург, 2000 г,
- Крючек Е.С. Аэробика. Содержание и методика проведения оздоровительных занятий: Учебно-метод. пос. - М.: Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2001. - 64 с.
- Кудра Т.А. Аэробика и здоровый образ жизни: Учеб. пос.-Владивосток: МГУ им. адмирала Г.И. Невельского, 2001.- 120 с.
- Овчинникова Т.С., Потапчук А.А. Двигательный игротренинг для дошкольников. - СПб.: Речь, 2002.- 176 с.
- Клубкова Е.Ю. Фитбол-гимнастика в оздоровлении организма. –СПб., 2001.
- Власенко Н.Э. Фитбол-гимнастика в физическом воспитании детей дошкольного возраста. Санкт-Петербург, Детство-Пресс, 2018
- Фирилёва Ж.Е., Сайкина Е.Г, «Са-Фи-Дансе», танцевально-игровая гимнастика для детей. СПб, «Детство-пресс»2001г

#### Памятки, инструкции, советы:

- должностная инструкция;
- инструкция по технике безопасности;
- инструкция по пожарной безопасности;
- памятка-рекомендация педагогам для работы с детьми в организованных коллективах;
- советы инструкторам физической культуры в работе с малышами;

#### Фонотека:

- к разделу «Упражнения на фитболах»
- к разделу «Игровые упражнения на растягивание»
- к разделу «Упражнения на расслабление»
- к разделу «Гимнастические упражнения»

#### Методические разработки:

- Календарное планирование
- Поурочное планирование к разделам программы
- «Фитбол-гимнастика в оздоровлении организма».

### **5.2.3. Воспитательный компонент**

#### 1) Сценарии праздников

Спортивные праздники, тематические, досуги совместные с родителями.

#### 2) Информационные материалы:

- официальный сайт ДОУ в Интернете;
- фотоматериалы: фотоальбомы, фотогазеты, фото на цифровых носителях по темам спартакиад, спортивных праздников, досугов, в 2014-2023 учебных годах. Фотоматериалы со спортивных праздников, фестивалей, досугов в 2014-2023 учебных годах.
- видеоматериалы: со спортивных праздников, видеозаписи спортивных игр 2014-2023 уч.гг., видеозаписи тематических и календарных праздников 2014-2023 уч. гг.

#### 3) Материалы по работе с родителями:

- планы работы с родителями на 2023-2024 учебные года.
- планы проведения родительских собраний;
- анкеты для родителей («Физкультура в детском саду», «Фитбол-гимнастика в системе оздоровительной работы детского сада»);
- консультации для родителей «Фитбол-гимнастика для дошкольников», «Комплексы упражнений для профилактики плоскостопия и искривления позвоночника», и др.);
- отзывы родителей на открытые занятия, проведенные мероприятия, праздники и работу педагога в целом;
- памятка для родителей («Форма одежды для занятий на фитбол-гимнастике», «как подготовить ребенка к празднику в детском саду» и др.).

### **5.2.4. Компонент результативности**

- 1) Диагностическая карта уровня физической подготовленности ребенка;
- 2) Дипломы и грамоты за участие и победы воспитанников в конкурсах и соревнованиях;
- 3) Благодарности и отзывы о выступлениях детей, о работе педагога.



### 5.2.5 Информационные источники

1. Бабенкова Е.А., Федоровская О.М. «Игры, которые лечат». Для детей от 3 до 5 лет. М., 2010.
2. Галанов А.С. «Игры, которые лечат». Для детей от до 3 лет. М., 2009.
3. Каштанова Г.В. и др. «Лечебная физкультура и массаж». М., 2007.
4. Кузьмина С.В. «Возможности применения фитболов в различных оздоровительных занятиях с детьми дошкольного и младшего школьного возраста». СПб. РГПУ им. А.И. Герцена, 2010
5. Подольская Е. Лечебная гимнастика // Дошкольное воспитание. 2005. №8.
6. Потапчук А.А., Т.С. Овчинникова «Двигательный игротренинг для дошкольников».
7. 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.
8. Утробина К.К. «Занимательная физкультура для дошкольников». М., 2003.
9. Хухлаева Д. В. «Занятия по физической культуре». Книга для воспитателя детского сада. – М., 1992.
10. Чепурных О. В. «Физическое воспитание». Учеб. пособ. – М., 1987.
11. Шебеко В.Н. и Ермак Н.Н., а так же Шишкина В.А. «Физическое воспитание дошкольников», М., 1998.

**Приложение**  
**Диагностическая карта уровня физического развития ребенка**

**Диагностика физического развития детей**  
 Средняя группа – 4-5 лет

№ п/п	Фамилия, имя ребенка	Проба Воячека		Группировка		Приседание		Прыжки в длину		Метание				Бег		Гибкость		Уровень развития	
		I	II	I	II	I	II	I	II	1рукой		Наб.мяч		I	II	I	II	I	II
										I	II	I	II						
1.																			
2.																			
3.																			
4.																			
5.																			
6.																			
7.																			
8.																			
9.																			
10.																			
11.																			
12.																			
13.																			
14.																			
15.																			

- высокий уровень
- средний уровень
- низкий уровень

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ  
**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ**      18.10.23 12:47 (MSK)      Сертификат 0D724AE5DCD599175D2A408F5B738F47  
**УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД № 32 КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА**  
**ВАСИЛЕОСТРОВСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА, Шелехова Светлана**  
 Юрьевна, Заведующий