

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

**Принята:**

Педагогический совет  
ГБДОУ № 32  
Протокол № 1 от 30 августа 2024 г.

**Утверждаю:**

подписано эл С.Ю. Шелехова  
Приказ заведующего ГБДОУ №32  
№ 28 от 30 августа 2024 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

**«ВЁСЕЛЫЙ МЯЧ»**

Срок освоения: 1 год  
Возраст обучающихся: 3- 4 года

Разработчик:

Гудкова Анжелика Петровна,  
инструктор физической культуры

Санкт-Петербург  
2024

## Содержание

1. Пояснительная записка	3
1.1 . Направленность программы	3
1.2 . Актуальность программы	3
1.3 . Адресат программы детей	3
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	28
5.1. Оценочные материалы	28
5.2. Структура учебно-методического комплекса	31
5.2.1 Нормативные документы	31
5.2.2 Учебно-методический компонент	32
5.2.3 Воспитательный компонент	32
5.2.4 Компонент результативности	33
5.2.5 Информационные источники	33
Приложения.	
Приложение № 1. 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 фитбол-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 оздоровительный эффект от занятий на фитболах.

### **Новизна Программы**

Программа по фитбол-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 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.

### **1.3. Адресат программы:**

Программа рассчитана на детей 3-4 лет воспитанников ДОУ, 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 фитбол 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 (15 мин).

**1.6. Цель программы** – создание 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.

#### **1.7. Условия реализации программы:**

Дополнительная общеразвивающая программа «Веселый мяч» реализуется во второй половине дня в период с октября по май месяц включительно (в 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 3- 4 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 пожеланию родителей. Срок реализации программы: 1год.

##### ***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 футболу.

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 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).

#### ***Формы проведения занятий:***

- игра (дает возможность учиться организовывать множество подвижных игр);
- репетиция (позволяет разучивать танцевальные элементы);
- соревнование (данная форма дает возможность обеспечить формирование общей культуры поведения и выявить одаренных детей);
- праздник (данная форма проведения занятий отлично подходит для детей указанной возрастной категории).

#### ***Формы организации деятельности детей на занятиях***

- физическая подготовка (разминка, общая физическая нагрузка, растяжка);
- демонстрация разучивание новых движений педагогом;
- работа в командах (позволяет комбинировать различные движения в малых группах, составляя каждый раз новые элементы танцевальных композиций);
- работа в паре (позволяет максимально синхронизировать свои движения с движениями партнера).

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 (3-4 года)

№ п/п	Раздел	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие	1	1	-	Наблюдение Опрос–игра
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, упражнения в парах)	3	1	2	Контрольное задание Открытое занятие для родителей
9	Основные базовые шаги фитбол – гимнастики	4	1	3	Открытое занятие для родителей Наблюдение
10	Корректирующие упражнения на фитболах (комплексы упражнений)	3	1	2	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 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 15 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
- с перешагиванием предметов

*Прыжки:*

- в длину последовательно через 3-5 линий
- из круга в круг
- на месте на правой и левой ноге
- подскоки на месте с хлопками перед собой, над головой, за спиной
- по узкой дорожке на двух ногах

*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».

### **Раздел3. 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»,
- «листочка»,
- «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»
- «плавание»
- «рыбак ловит рыбу»
- «дерево на ветру»
- «улитка»

- «ножницы»
- «футбол»

## **Раздел 5. Дыхательные упражнения**

Теория:

- о пользе дыхания
- о правильности выполнения дыхательной гимнастики

Практика:

- «хочмячок»
- «роза и одуванчик»
- «ворона»
- «курочка»
- «воздушный шарик»
- «волшебный мячик»
- «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»
- «неболеяка»
- «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, упражнения в парах)**

Теория:

- знакомство с техникой владения мяча

Практика:

- катание мяча с горки и бег за ним
- катания мяча воспитателю двумя руками в положении сидя и стоя
- катание мяча друг другу с расстояния 1,0 – 1,5 м
- бросание мяча двумя руками снизу вперед и вверх
- бросание мяча двумя руками вперед
- бросание мяча воспитателю
- бросание мяча двумя руками через веревку
- бросание мяча двумя руками из-за головы
- катание мяча с попаданием в предмет
- катание мяча между предметами
- катание мяча через ворота с расстояния 1 – 1,5 м
- бросание мяча вверх и попытка ловить его
- бросание мяча друг друга
- бросание мяча двумя руками от груди через сетку
- отбивание мяча о землю двумя руками стоя на месте и попытка ловить его
- катание «змейкой» между предметами

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

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
- 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
- «звездочка»
- «мостик
- «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

- «мы топаем ногами»
- «паровозик»
- «колобок»
- «зайка»

#### 2. Подвижные игры высокой интенсивности

- «колобки и лиса»
- «в траве сидел кузнечик»
- «лошадки и волк»
- «прятки»
- «догонялки»
- «солнышко и тучки»
- «мишка бурый»
- «кузнечики»

#### 3. Игровые упражнения

- «кенгуру»
- «веселые пары»
- «змейка»
- «зайка»

#### 4. Подвижные игры соревновательной направленности

- «кто быстрее до флажка»
- «положи мяч»
- «кузнечики»
- «обегі круг»

## **Раздел 12. Итоговое занятие**

- открытое занятие;
- спортивный досуг

## **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).



**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**  
**( 3-4 года)**

№ 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: «Хомячок» Корректирующие упражнения на фитболах и с фитболами: Комплекс ОРУ №1 Подвижные игры: «Мой 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: «Роза и одуванчик» 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: «Мой веселый мяч»	октябрь	наблюдение фотоотчет
4	«Волшебный мяч»	Гимнастические упражнения: Построение в шеренгу. Перестроение в рассыпную. Комплекс упражнений №1 Игровые упражнения на растягивание:	октябрь	наблюдение фотоотчет

		<p>Правила выполнения движений. Дыхание. Комплекс ОРУ №1</p> <p>Корректирующие упражнения на фитболах и с фитболами:</p> <p>Комплексы ОРУ №1</p> <p>Игровые упражнения: «змеяка»</p> <p>Приемы массажа и самомассажа: «Огород»</p> <p>Подвижные игры: «Мы топаяем ногами», «Прятки»</p>		
5	«Удивительный мяч»	<p>Гимнастические упражнения:</p> <p>Построение в шеренгу. Перестроение в рассыпную.</p> <p>Комплекс упражнений №2</p> <p>Корректирующие упражнения на фитболах: Комплексы ОРУ №2</p> <p>Дыхательные упражнения: «Воздушный шарик»</p> <p>«Ворона»</p> <p>Суставная гимнастика: Статические и динамические упражнения на растягивание.</p> <p>Подвижные игры: «паровозик», «прятки»</p>	ноябрь	контрольное занятие
6	«Удивительный мяч»	<p>Гимнастические упражнения:</p> <p>Построение в шеренгу. Перестроение в рассыпную.</p> <p>Комплекс упражнений №2</p> <p>Корректирующие упражнения на фитболах: Комплексы ОРУ №2</p> <p>Дыхательные упражнения: «Воздушный шарик»</p> <p>«Ворона»</p> <p>Суставная гимнастика: Статические и динамические упражнения на растягивание.</p> <p>Подвижные игры: «паровозик», «прятки»</p>	ноябрь	Самоанализ
7	«Волшебный мяч»	<p>Гимнастические упражнения:</p> <p>Построение в шеренгу. Перестроение в рассыпную.</p> <p>Комплекс упражнений №2</p> <p>Корректирующие упражнения на фитболах: Комплексы ОРУ №2</p> <p>Дыхательные упражнения: «Волшебный мячик»</p> <p>«Ворона»</p> <p>Суставная гимнастика: Статические и динамические упражнения на растягивание.</p> <p>Подвижные игры: «паровозик», «мой веселый звонкий мяч»</p> <p>Игровые упражнения: «кенгуру»</p>	ноябрь	наблюдение
8	«Волшебный мяч»	<p>Гимнастические упражнения:</p> <p>Построение в шеренгу. Перестроение в рассыпную.</p> <p>Комплекс упражнений №2</p> <p>Корректирующие упражнения на фитболах: Комплексы ОРУ №2</p> <p>Дыхательные упражнения: «Волшебный мячик»</p>	ноябрь	наблюдение

		<p>«Ворона»  Суставная гимнастика: Статические и динамические упражнения на растягивание.  Подвижные игры: «паровозик», «мой веселый звонкий мяч»  Игровые упражнения: «кенгуру»</p>		
9	«Мишка бурый»	<p>Гимнастические упражнения:  Перестроение врассыпную, в шеренги и колонны. Комплекс разминочных упражнений №3  Корректирующие упражнения на фитболах: 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: «мишка бурый»  Игровые упражнения: «кенгуру»</p>	декабрь	наблюдение
10	«Мишка бурый»	<p>Гимнастические упражнения:  Перестроение врассыпную, в шеренги и колонны. Комплекс разминочных упражнений №3  Корректирующие упражнения на фитболах: 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: «мишка бурый»  Игровые упражнения: «змейка»</p>	декабрь	наблюдение  диагностика
11	«Зайка беленький»	<p>Гимнастические упражнения:  Перестроение врассыпную, в шеренги и колонны. Комплекс разминочных упражнений №3  Корректирующие упражнения на фитболах: Комплексы ОРУ№3  Дыхательные упражнения: «курочка»  «воздушный шарик»  Игровые упражнения на растягивание: Упражнения на укрепление мышц спины и брюшного пресса</p>	декабрь	наблюдение

		<p>Комплекс упражнений №2</p> <p>Суставная гимнастика: Статические и динамические упражнения на растягивание.</p> <p>Подвижные игры: «зайка беленький»</p> <p>Игровые упражнения: «зайка »</p>		
12	«Зайка беленький»	<p>Гимнастические упражнения:</p> <p>Перестроение врассыпную, в шеренги и колонны. Комплекс разминочных упражнений №3</p> <p>Корректирующие упражнения на фитболах: Комплексы ОРУ №3</p> <p>Дыхательные упражнения: «курочка»</p> <p>«воздушный шарик»</p> <p>Игровые упражнения на растягивание: Упражнения на укрепление мышц спины и брюшного пресса</p> <p>Комплекс упражнений №2</p> <p>Суставная гимнастика: Статические и динамические упражнения на растягивание.</p> <p>Подвижные игры: «зайка беленький»</p> <p>Игровые упражнения: «зайка »</p>	декабрь	Наблюдение
13	«Колобки»	<p>Гимнастические упражнения:</p> <p>Перестроение врассыпную, в шеренги и колонны. Комплекс разминочных упражнений №4</p> <p>Корректирующие упражнения на фитболах: Комплексы ОРУ №4</p> <p>Дыхательные упражнения: «волна», «вни-и-и-з».</p> <p>Игровые упражнения на растягивание:</p> <p>Укрепление мышц спины и брюшного пресса путем наклона вперед</p> <p>Упражнения с мячом:</p> <p>Катание мяча с попаданием в предмет</p> <p>Катание мяча между предметами</p> <p>Катание мяча через ворота с расстояния 1 – 1,5 м</p> <p>Подвижные игры: «колобок»</p> <p>Игровые упражнения: «веселые пары»</p>	январь	наблюдение
14	«Колобки»	<p>Гимнастические упражнения:</p> <p>Перестроение врассыпную, в шеренги и колонны. Комплекс разминочных упражнений №4</p> <p>Корректирующие упражнения на фитболах: Комплексы ОРУ №4</p> <p>Дыхательные упражнения: «волна», «вни-и-и-з».</p> <p>Игровые упражнения на растягивание:</p> <p>Укрепление мышц спины и брюшного пресса путем наклона вперед</p> <p>Упражнения с мячом:</p>	январь	наблюдение

		<p>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»</p>		
15	«Зайка попрыгайка»	<p>Гимнастические упражнения:  Перестроение врассыпную, в шеренги и колонны. Комплекс разминочных упражнений №4  Корректирующие упражнения на фитболах: 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
16	«Зайка попрыгайка»	<p>Гимнастические упражнения:  Перестроение врассыпную, в шеренги и колонны. Комплекс разминочных упражнений №4  Корректирующие упражнения на фитболах: 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 врассыпную, в шеренги и колонны. Комплекс разминочных упражнений №4  Корректирующие упражнения на фитболах: 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	спортивная игра

		<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>Суставная гимнастика: «вертолетик», «ладушки», «юла»</p> <p>Подвижные игры: «кузнечики»</p> <p>Игровые упражнения: «веселые пары»</p>		
18	«Кузнечики»	<p>Гимнастические упражнения: Перестроение врассыпную, 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>Суставная гимнастика: «вертолетик», «ладушки», «юла»</p> <p>Подвижные игры: «кузнечики»</p> <p>Игровые упражнения: «веселые пары»</p>	Февраль	Наблюдение
19	«Веселый паровозик»	<p>Гимнастические упражнения: Перестроение врассыпную, 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	контрольное занятие

		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"		
20	«Веселый паровозик»	Гимнастические упражнения: Перестроение врассыпную, в шеренги и колонны. Комплекс разминочных упражнений №4 Корректирующие упражнения на фитболах: 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» Игровые упражнения: «веселые пары» Подвижные игры малой интенсивности: «паровозик» Упражнения на расслабление: "загораем"	февраль	фотоотчет, игра-соревнование
21	«Ласковое солнышко»	Гимнастические упражнения: Перестроение врассыпную, 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: «прятки», «солнышко и тучки» Упражнения на расслабление: «мы топаем ногами»	Март	

22	«Ласковое солнышко»	<p>Гимнастические упражнения:  Перестроение врассыпную, 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: «прятки», «солнышко и тучки»  Упражнения на расслабление: «мы топаем ногами»</p>	Март	Наблюдение
23	«Веселый мяч»	<p>Гимнастические упражнения:  Перестроение врассыпную, 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	Наблюдение
24	«Веселый мяч»	<p>Гимнастические упражнения:  Перестроение врассыпную, 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 врассыпную, 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 врассыпную, 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 врассыпную, 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»</p>	Апрель	Наблюдение

		Упражнения на расслабление: «парусник», «солнышко»		
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», «плавание», «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 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

31	«Морское путешествие»	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»	Май	самоанализ
32	«Морское путешествие» Итоговое занятие	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»	Май	Спортивный праздник Фотоотчет

## 5. ОЦЕНОЧНЫЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

### 5.1. Оценочные материалы

Для отслеживания результативности образовательной деятельности по программе в ДОУ 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:**

- Определить уровни физического развития, силы мышечного корсета и гибкость позвоночника у детей дошкольного возраста, в том числе с нарушениями осанки.
- Разработать комплексы корригирующих упражнений фитбол-гимнастики с учетом возрастных особенностей.
- 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 наблюдения, выявляется уровень освоения курса детьми данного возраста.

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

Уровни	3 – 4 года
Выше нормы	Уверенно самостоятельно выполняет движения на фитболе. Сохраняет равновесие. Выполняет указания инструктора. Легко реагирует на сигналы. Стремится к ведущей роли в подвижных играх.
Норма	Уверенно подходит к фитболу, с помощью инструктора ложится на фитбол, старается удержать равновесие. Действует по указанию инструктора в общем темпе. Выполняет правила в подвижных играх.
Ниже нормы	К фитболу подходит не уверенно, упражнения выполняет с напряжением даже при страховке инструктора, равновесие на фитболе не сохраняет, 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 руки 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>3 года</b>	<b>м</b>	<b>57 и &gt;</b>	<b>40-35</b>	<b>35 и &lt;</b>
	<b>д</b>	<b>57 и &gt;</b>	<b>35-30</b>	<b>30 и &lt;</b>
<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>

#### **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>8.2 и &gt;</b>	<b>8.3-11.1</b>	<b>11.2-12.2</b>
		<b>8.4 и &gt;</b>	<b>8.5-11.2</b>	<b>11.3-13.3</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>

#### **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
<b>3 года</b>		<b>3 и &gt;</b>	<b>2</b>	<b>1</b>
<b>4 года</b>		<b>8 и &gt;</b>	<b>7-1</b>	<b>0- -2</b>
		<b>10 и &gt;</b>	<b>9-3</b>	<b>2-0</b>

#### **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
<b>4 года</b>	<b>м</b>	<b>150 и &gt;</b>	<b>111-149</b>	<b>110 и &lt;</b>
	<b>д</b>	<b>140 и &gt;</b>	<b>101-139</b>	<b>100 и &lt;</b>

#### **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
<b>4 года</b>	<b>м пр./лев.</b>	<b>5.5/4.8</b>	<b>4.1/3.4</b>	<b>2.5/2.4</b>
	<b>д пр./лев</b>	<b>5.2/3.7</b>	<b>3.4/2.8</b>	<b>2.0/1.8</b>

#### **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
<b>4 года</b>	<b>5 и &gt;</b>	<b>4</b>	<b>3&lt;</b>

## **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:

- 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:

- 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:

- фотоматериалы: фотоальбомы, фотогазеты, фото на цифровых носителях по темам спартакиад, спортивных праздников, досугов, в 2014-2024 учебных годах. Фотоматериалы со спортивных праздников, фестивалей, досугов в 2014-2024 учебных годах.
- видеоматериалы: со спортивных праздников, видеозаписи спортивных игр 2014-2024 уч.гг., видеозаписи тематических и календарных праздников 2014-2024 уч. гг.

### 3) Материалы по работе с родителями:

- план работы с родителями на 2024-2025 учебный год.
- 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) Благодарности и отзывы о физическом развитии 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 также Шишкина В.А. «Физическое воспитание дошкольников», М.,1998.

Диагностическая карта уровня физического развития ребенка

Диагностика физического развития детей

Младшая группа – 3-4 года

№ п/п	Фамилия, имя ребенка	Группировка		Прыжки в длину		Метание				Бег		Гибкость		Уровень развития	
						1 рукой		Наб. мяч							
		I	II	I	II	I	II	I	II	I	II	I	II		
1															
2															
3															
4															



- высокий уровень
- средний уровень
- низкий уровень

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
 УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД № 32 КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА  
 ВАСИЛЕОСТРОВСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА, Шелехова Светлана  
 Юрьевна, Заведующий

03.10.24 17:52 (MSK)

Сертификат 50DD884D5D535BE6E96DEF3F22D3F8