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

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

Протокол от «27» августа 2026 г. № 1

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

_____ С.В. Зенченко

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

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«Фитбол-гимнастика»

Срок освоения: **32 часа (1 год)**
Возраст обучающихся **от 6 до 7 лет**

Разработчик:
Шеффер Светлана Валентиновна,
педагог дополнительного образования

Санкт–Петербург
2026

Оглавление

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА 3
1.1. Основные характеристики Программы. 3
Направленность Программы. 3
Адресат программы. 3
Актуальность Программы. 3
Отличительные особенности Программы 4
Новизна программы 4
Уровень, объём и срок освоения программы 4
Цель и задачи программы 4
Планируемые результаты освоения программы 5
1.2. Организационно-педагогические условия реализации Программы. 5
Язык и форма обучения. 5
Особенности реализации Программы. 5
Условия набора и формирование групп. 6
Формы и методы реализации Программы. 6
Материально-техническое обеспечение Программы 6
Кадровое обеспечение Программы 7
2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН. 7
3. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК 9
4. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА 9
4.1. Особенности организации образовательного процесса. 9
4.2. Содержание образовательной деятельности по разделам Программы. 10
4.3. Календарно-тематическое планирование 11
5.МЕТОДИЧЕСКИЕ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ. 20
5.1. Методические материалы 20
5.2. Оценочные материалы 21
6.Список литературы 26

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

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

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

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

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

1.1. Основные характеристики Программы.

Направленность Программы.

Дополнительная общеразвивающая Программа «Фитбол-гимнастика» имеет физкультурно-спортивную направленность**,** и способствует развитию и совершенствованию физических качеств дошкольников, приобщение их к здоровому образу жизни 6-7 лет**.**

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

Адресат программы.

Дополнительная общеразвивающая Программа «Фитбол-гимнастика» адресована детям 6-7 лет без дополнительных условий

Актуальность Программы.

Актуальность данной Программы заключается в том, что упражнения на мячах уникальны по своему воздействию на организм занимающегося и вместе с тем, вызывают большой интерес у детей. Они обладают оздоровительным эффектом, который подтвержден опытом работы специализированных коррекционных и реабилитационных медицинских центров Европы. Вибрация благоприятно воздействует на позвоночник, суставы и окружающие ткани, что способствует профилактике и коррекции нарушений осанки. Также она способствует лучшему оттоку лимфы и венозной крови, увеличивает сократительную способность мышц, оказывает стимулирующее воздействие на функцию коры надпочечников, усиливает перистальтику кишечника, функцию желудка, печени, активизирует обмен веществ, улучшает работу сердечно-сосудистой, нервной и дыхательной систем организма. Упражнения сидя на мяче по своему физиологическому воздействию способствуют предупреждению таких заболеваний как остеохондроз, сколиоз, неврастения и множество других. Они так же тренируют вестибулярный аппарат, развивают координацию движений и функцию равновесия, содействуют развитию двигательных способностей и повышают положительный эмоциональный фон занятий.

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

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. Практически, это единственный вид гимнастики, где при выполнении физических упражнений включаются совместно двигательный, вестибулярный, слуховой, зрительный и тактильный анализаторы, что усиливает положительный эффект от занятий.

Отличительные особенности Программы

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

Новизна программы

Заключается в том, что занимаясь фитбол-гимнастикой, дети меньше болеют, у них улучшается осанка, внимание, настроение, появляется чувство радости и удовольствия. На положительном эмоциональном фоне быстрее и эффективнее проходит процесс обучения двигательным умениям и навыкам.

Уровень, объём и срок освоения программы

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

Цель и задачи программы

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

Задачи Программы:

обучающие:

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

развивающие:

1. Содействовать оптимизации роста и развитию опорно-двигательного аппарата.
2. Гармонично развивать мышечную силу, гибкость, выносливость, быстроту.
3. Содействовать развитию координационных способностей, функции равновесия, вестибулярной устойчивости.
4. Формировать и закреплять навык правильной осанки.
5. Содействовать профилактике плоскостопия.
6. Способствовать укреплению мышц пальцев, кисти и развивать мелкую моторику рук.

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

7. Содействовать развитию и функциональному совершенствованию сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем организма.
8. Способствовать повышению физической работоспособности детей.

воспитательные:

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

Планируемые результаты освоения программы

К концу обучения по дополнительной общеразвивающей программе для детей 6-7 лет «Фитбол-гимнастика», дети могут:

***Предметные*:**

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

Личностные:

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

Метапредметные:

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

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

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

Особенности реализации Программы.

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

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

Условия набора и формирование групп.

Возраст детей, участвующих в реализации Программы: 6-7 лет;
Наполняемость групп - до 25 человек.
Срок обучения по Программе - 1 год. Общее количество часов – 32 часа.
Процесс обучения осуществляется в подгруппах.
Занятия проводятся 1 раза в неделю, продолжительность занятия с детьми 6 -7 лет – 30 минут.
Условия приема в группу:
- достижение ребенком указанного возраста;
- желание родителей и оформление ими соответствующей документации (заявление и договор).
Диагностический этап при наборе детей в группу отсутствует.

Формы и методы реализации Программы.

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

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

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

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

Структура совместной образовательной деятельности

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

Материально-техническое обеспечение Программы

Для реализации данной программы имеется следующее материальное обеспечение:
- *помещение* – физкультурный зал для проведения дополнительной образовательной деятельности находится на втором этаже (85,4м²), отвечает санитарно-гигиеническим требованиям. Физкультурный зал имеет естественное освещение. Стены покрашены

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

водоэмульсионной краской светлых тонов, на полу ковёр (12/5м.), потолок покрашен белой водоэмульсионной краской, высота потолка – 3,16 метров.
Физкультурный зал оборудован гимнастическими стенками – 4, матами гимнастическими - 6, скамейками гимнастическими деревянными – 5, стеллаж для спортивного инвентаря – 2, CD проигрыватель Panasonic RX-E23 – 1, кольцеброс – 1, коврики массажные – 3, кочки деревянные – 24, скакалки – 20, гимнастические палки – 20, обручи – 50, мячи фитболы – 15, мячи ежи – 24.

Кадровое обеспечение Программы

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

2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН.

Учебный план по реализации дополнительной общеразвивающей программы для детей 6 – 7 лет «Фитбол-гимнастика» является нормативным документом, регламентирующим организацию дополнительной образовательной деятельности в ГБДОУ детском сад № 84 Приморского района Санкт-Петербурга с учетом учебно-методического, кадрового и материально-технического оснащения.

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

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

В подготовительной группе (от 6 до 7 лет) занятия проводятся один раз в неделю, продолжительность одного занятия – 30 минут.

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

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

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

№	Наименование раздела/темы	Количество часов			Формы контроля
		всего	теория	практика	
1. «Весёлый мяч»					
1.1	Правила поведения на занятиях	1	0	1	наблюдение
1.2	Закрепление приемов самостраховки	1	0	1	наблюдение
1.3	Закрепление обучения правильной посадке на фитболе.	2	0	2	наблюдение
	Итого по разделу	**4**	**0**	**4**	
2. «Равновесие»					
2.1	Совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии.	8	0	8	наблюдение
2.2	Развлечение «Путешествие в страну здоровья»	1	0	1	наблюдение
	Итого по разделу	**9**	**0**	**9**	
3. «Техника выполнения»					
3.1	Совершенствовать технику выполнения упражнений с фитболом.	8	0	8	наблюдение
3.2	Развлечение «Путешествие в страну волшебных мячей»	1	0	1	наблюдение
	Итого по разделу	**9**	**0**	**9**	
4. «Упражнения в разных исходных положениях»					
4.1	Совершенствовать технику выполнения упражнений в разных исходных положениях.	9	0	9	наблюдение
4.2	Развлечение «Путешествие на шариках – Смешариках»	1	0	1	наблюдение
	Итого по разделу	**10**	**0**	**10**	
	ИТОГО:	**32**	**0**	**32**	

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

Дополнительная образовательная деятельность	Образовательная нагрузка
	Подготовительная группа
Длительность одного занятия в минутах	30 минут
Количество занятий в неделю	1
Количество минут в неделю	30 минут
Количество занятий в год *(с 5 октября по 17 мая)*	32
Количество часов в год	960 = 16ч.

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

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

_____ С.В. Зенченко

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

3. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

по реализации
дополнительной общеразвивающей программы
физкультурно-спортивной направленности
«Фитбол-гимнастика»
Возраст обучающихся **от 6 до 7 лет**

на 2026-2027 учебный год

педагог дополнительного образования
Шеффер Светлана Валентиновна

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год обучения	05.10.26	17.05.27	32	32	32	1 раз в неделю по 30 минут *Время занятий:* 16.30-17.00

4. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

4.1. Особенности организации образовательного процесса.

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

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

Некоторые особенности методики занятий по фитбол-гимнастике.

Использование методов и приёмов обучения:

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

Имитации (подражания) — например, действия животных или явлений природы, которые помогают закрепить двигательный навык.

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

Зрительные ориентиры — помогают уточнить направления движения и разнообразить занятие.
Звуковые ориентиры — применяются для освоения ритма и регулирования темпа движений на фитболе, а также как сигнал для начала и окончания действия.
Способы организации — фронтальный, групповой, посменный, индивидуальный — в зависимости от решаемых задач, возраста и уровня физической подготовленности детей.

4.2. Содержание образовательной деятельности по разделам Программы.

Раздел 1. «Веселый мяч»

1.1.Правила поведения на занятиях.
Теория: знакомство с правилами поведения на занятиях фитбол-гимнастики.
Практика: игры с фитболом: «Бусины, «Сбор урожая».
1.2.Закрепление приемов самостраховки**.**
Теория: показ и объяснение правил выполнения упражнений
Практика: из положения лёжа на мяче на животе. Падать на бок, согнув ноги в тазобедренных и коленных суставах, а руки в локтях, приблизив их к туловищу. Голову отклонить в сторону, противоположную падению; из положения лёжа на мяче на спине. Падать, взмахом руки разворачивая корпус вправо или влево, приземляясь сбоку от мяча в упор на полусогнутые руки и ноги. Очень опасно падение на голову. Для его предотвращения следует отрабатывать движения с разворотом корпуса; из положения сидя на мяче. Падать на бок или вперёд на руки, согнутые в локтевых суставах. Удар смягчается мышечной силой рук и плечевого пояса. Голову при этом необходимо приподнять, а ноги слегка согнуть в коленях. Опасно падение с мяча назад на спину или на таз.
1.3.Закрепление обучения правильной посадке на фитболе.
Теория: обучение правильной посадке на фитболе у детей — важный этап занятий фитбол-гимнастикой, который помогает сформировать навык правильной осанки и сохранить равновесие. Правильная посадка: угол между туловищем и бедром, бедром и голенью, голенью и стопой — 90%; голова приподнята, её центральная линия совпадает с осью туловища; спина выпрямлена; руки лежат на фитболе, фиксируют его ладонями сбоку или сзади; ноги на ширине плеч, ступни параллельны друг другу.
Практика: «Стульчик» сидя на фитболе у твердой опоры, проверить правильность постановки стоп (должны быть прижаты к полу и параллельны друг другу);
- сидя на фитболе, в медленном темпе выполнять упражнения для плечевого пояса, например:
а) повороты головы вправо—влево;
б) поочередное поднимание рук вперед-вверх — в сторону;
в) поднимание и опускание плеч;
г) скольжение руками по поверхности фитбола;
д) сгибание рук к плечам, сжав кисти в кулаки, руки в стороны;
е) по сигналу встать, обежать вокруг мяча, придерживая его рукой.

Раздел 2. «Равновесие»

2.1. Совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии.
Теория: показ и обучение детей упражнениям в равновесии.
Практика: Упражнения «Махи».
2.2. Развлечение «Путешествие в страну здоровья».
Практика: разминка, ОРУ с фитболами, ОВД:
1) толкание мяча развернутой ступней.
2) толкание мяча ладошками.
3) прыжки на мячах через центр зала.
Эстафета «Кто быстрее на фитболе?»
Упр. на восстановление дыхания.

Раздел 3. «Техника выполнения»

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

3.1.Совершенствовать технику выполнения упражнений с фитболом.
Теория: показ и объяснение техники выполнения упражнений с фитболом.
Практика: упражнения «Прокати», «Поворот», «Прокатись», «Наклоны», «Мостик».
Подвижные игры.
3.2.Развлечение «Путешествие в страну волшебных мячей»
Практика: разминка, ОРУ, ОВД:
1. Ходьба по гимнастической скамейке, прокатывая мяч впереди себя.
2. Прокат на мяче, на животе вперед с плавным перекатом на гимнастический мат.
3. Ползание на животе с мячом между согнутых ног.
4. Упражнения лежа на спине на фитболе «Звездочка».
Подвижная игра «Быстрый и ловкий».
Дыхательная гимнастика.

Раздел 4. «Упражнения в разных исходных положениях»

4.1.Совершенствовать технику выполнения упражнений в разных исходных положениях.
Теория: показ и объяснение техники выполнения упражнений в разных исходных положениях.
Практика: упражнения «Наклонись», «Повороты», «Подкати».
Подвижные игры.
4.2.Развлечение «Путешествие на шариках – Смешариках»
Практика: разминка, ОРУ (Зарядка для Смешариков), ОВД (упражнение «Самолеты»), п/и «Что я вижу из самолета?», «Ловишки для Смешариков», упражнения на расслабление.

4.3. Календарно-тематическое планирование

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

№ п/п	Дата проведения занятия		Раздел. Тема занятия	Часы	Всего часов
	Планируемая	Фактическая			
1	5 октября		**1. «Веселый мяч»** 1.1.Правила поведения на занятиях. Ознакомление с правилами поведения на занятиях. Разминка. Ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки на двух ногах с продвижением вперед. Проведение первичной диагностики. П/и «Зайцы и медведь» Дыхательная гимнастика «Послушаем свое дыхание». Релаксация «Вибрация».	1	**4**
2	12 октября		**1. «Веселый мяч»** 1.2.Закрепление приемов самостраховки. Ознакомление с техникой выполнения упражнений на фитболе, запрещенные упражнения, проф. травматизма. Разминка. Ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки на двух ногах с продвижением вперед. Проведение первичной диагностики. П/и «Зайцы и медведь» Дыхательная гимнастика «Послушаем свое дыхание». Релаксация «Вибрация».	1	
3	19 октября		**1. «Веселый мяч»** 1.3.Закрепление обучения правильной посадке на фитболе.	1	

			Разминка. Ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки на двух ногах с продвижением вперед. ОРУ с фитболом. ОВД «Махи» *и.п:* лежа на спине на полу, прямые ноги на фитболе. Выполнять поочередно махи прямой ногой вверх; - *и.п:* лежа на спине, на полу, руки вдоль туловища, ноги стопами опираются на фитбол. Поочередные махи согнутой ногой; -упражнения ранее разученные. П/и «Тучи и солнышко». Дыхательная гимнастика «Дышим тихо, спокойно и плавно». Релаксация «Вибрация».		
4	26 октября		**1. «Веселый мяч»** 1.3.Закрепление обучения правильной посадке на фитболе. Разминка. Ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки на двух ногах с продвижением вперед. ОРУ без предметов. ОВД «Махи» *и.п:* лежа на спине на полу, прямые ноги на фитболе. Выполнять поочередно махи прямой ногой вверх; - *и.п:* лежа на спине, на полу, руки вдоль туловища, ноги стопами опираются на фитбол. Поочередные махи согнутой ногой; -упражнения ранее разученные. П/и «Тучи и солнышко». Дыхательная гимнастика «Дышим тихо, спокойно и плавно». Релаксация «Вибрация».	1	
5	2 ноября		**2. «Равновесие»** **2.1.** Совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии. Разминка. Ходьба. Бег. ОРУ сидя на фитболах с гантелями ОВД «Прокати» *и.п.:* в упоре лежа на животе на фитболе. Сгибая ноги, прокатить фитбол к груди; «Поворот» *и.п.:* лежа на животе на фитболе. Перевернуться на спину. П/и «Лошадка, ослик и подкова». Дыхательная гимнастика «Дышим тихо, спокойно и плавно». Релаксация «Цветок».	1	**9**
6	9 ноября		**2. «Равновесие»** **2.1.** Совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии. Разминка. Ходьба. Бег. ОРУ сидя на фитболах с гантелями ОВД «Прокати» *и.п.:* в упоре лежа на животе на фитболе. Сгибая ноги, прокатить фитбол к груди; - «Поворот» *и.п.:* лежа на животе на фитболе. Перевернуться на спину. П/и «Лошадка, ослик и подкова». Дыхательная гимнастика «Дышим тихо, спокойно и плавно» (Приложение 2) Релаксация «Цветок» (Приложение	1	
7	16 ноября		**2. «Равновесие»**	1	

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

			2.1. Совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии. Разминка. Ходьба. Бег. Ритмический танец «Голубой вагон» ОВД «Прокатись» *и.п.:* стоя правым боком к фитболу. Шаг правой ногой через фитбол, прокат на фитболе; затем приставить левую ногу. «Наклоны» сидя на мяче : наклоняться вперед, ноги врозь; «Мостик» лежа на фитболе спиной, руки и ноги в упоре на полу. П/и «Два барана». Дыхательная гимнастика «Дышим тихо, спокойно и плавно». Релаксация «Цветок».		
8	23 ноября		**2. «Равновесие»** **2.1.** Совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии. Разминка. Ходьба на носках, ходьба «Муравьишки», «Обезьянки» с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки на двух ногах. ОРУ на фитболе ОВД Разминка. Ходьба на носках, ходьба «Муравьишки», «Обезьянки» с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки на двух ногах. ОРУ на фитболе ОВД 1. Самостоятельно покачиваться на фитболе с опробованием установки: пятки давят на пол, спина прямая, через затылок и позвоночник фитбол как бы проходит «стержнем», выравнивающим корпус спины;2. В среднем темпе выполнять движения руками: в стороны, вверх, вперед, вниз; выполнять прямыми руками круговое вращение в лучезапястных, локтевых и плечевых суставах. Необходимо следить за постоянным сохранением контакта с поверхностью фитбола. П/и «Два барана». Дыхательная гимнастика «Ушки». Релаксация «Земля».	1	
9	30 ноября		**2. «Равновесие»** **2.1.** Совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии. Разминка игровая гимнастика «Танцевальный марафон» ОРУ на фитболе ОВД 1 упражнение- сидя на фитболе у твердой опоры, проверить правильность постановки стоп (д.б прижаты к полу и параллельны друг другу); 2 упражнение – сидя на фитболе, в медленном темпе выполнять упражнения для плечевого пояса П/и «Комары и лягушки» Дыхательная гимнастика «Ушки». Релаксация «Земля».	1	
10	7 декабря		**2. «Равновесие»** **2.1.** Совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии. Разминка. Ходьба. Бег. Ритмический танец «Чунга - чанга»	1	

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

			ОРУ на фитболе ОВД 1.Сидя в полуприседе на носках лицом к фитболу, прямые руки на фитболе, колени в стороны, спина прямая. Выполняем из положения стоя лицом к мячу: 1-2 присели, проверили положение; 3- 4 встали, руки в стороны. По сигналу все разбежались врассыпную и бегают между фитболами, по другому сигналу подбежали к своим фитболам и присели. 2. И.п. - упор стоя на коленях лицом к фитболу, руки на фитболе; - присесть на пятки, фитбол прижать к коленям; вернуться в и.п. П/и «Комары и лягушки» Дыхательная гимнастика «Ушки».		
11	14 декабря		**2. «Равновесие»** **2.1.** Совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии. Разминка. Ходьба. Бег. Ритмический танец «Чунга - чанга» ОВД 1.Исходное положение - лежа на спине на полу, прямые ноги на фитболе, опора на пятки. Покачивать фитбол ногами вправо-влево, руки вдоль туловища. Это упражнение можно делать парами с одним фитболом, располагаясь зеркально. 2.Исходное положение - лежа на спине на полу, ноги прямые на фитболе. Приподнимать таз от пола. Можно выполнять одновременно парами, располагаясь зеркально. 3. Исходное положение - лежа на спине на полу, ступни ног на фитболе. Делать маленькие шаги по поверхности фитбол а вперед-назад. П/и «Паравозик» Дыхательная гимнастика «Дышим тихо, спокойно и плавно». Релаксация «Цветок».	1	
12	21 декабря		**2. «Равновесие»** **2.1.** Совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии. Разминка «Новогодние игрушки» ОРУ с малым мячом. ОВД 1. Переходы из положения упор сидя, фитбол на прямых ногах, прокатывая фитбол к груди, лечь на спину. Аналогичным способом вернуться в исходное положение. 2.Исходное положение - лежа на спине на полу, ногами обхватить фитбол. Согнуть колени и сжать фитбол. 3. Исходное положение - лежа на спине на полу, согнутые в коленях ноги лежат на фитболе, руки за головой. Поднять верхнюю часть туловища к коленям. П/и «Гном, мороз и елочка» Дыхательная гимнастика «Ушки». Релаксация «Земля».	1	
13	28 декабря		**2. «Равновесие»** **2.2.** Развлечение «Путешествие в страну здоровья». Разминка. ОРУ с фитболами. ОВД: 1) толкание мяча развернутой ступней. 2) толкание мяча ладошками.	1	

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

			3) прыжки на мячах через центр зала. Эстафета «Кто быстрее на фитболе?» Упр. на восстановление дыхания.		
14	11 января		**3. «Техника выполнения»** 3.1.Совершенствовать технику выполнения упражнений с фитболом. Разминка «Новогодние игрушки» ОРУ с малым мячом. ОВД 1. Самостоятельно покачиваться на фитболе с опробованием установки: пятки давят на пол, спина прямая, через затылок и позвоночник фитбол как бы проходит «стержнем», выравнивающим корпус спины;2. В среднем темпе выполнять движения руками: в стороны, вверх, вперед, вниз; выполнять прямыми руками круговое вращение в лучезапястных, локтевых и плечевых суставах. Необходимо следить за постоянным сохранением контакта с поверхностью фитбола. П/и «Гном, мороз и елочка» Дыхательная гимнастика «Ушки». Релаксация «Земля».	1	**9**
15	18 января		**3. «Техника выполнения»** 3.1.Совершенствовать технику выполнения упражнений с фитболом. Разминка игровая гимнастика «Новогодние игрушки» ОВД 1.В среднем темпе выполнять движения руками: в стороны, вверх, вперед, вниз; выполнять прямыми руками круговое вращение в лучезапястных, локтевых и плечевых суставах. Подобные движения должны вызывать самопроизвольное покачивание на фитболе. 2.Сидя на фитболе, выполнить следующие упражнения: - ходьбу на месте, не отрывая носков; - ходьбу, высоко поднимая колени; - из положения ступни вместе, раздвинуть пятки в стороны и вернуться в исходное положение. П/и «Гном, мороз и елочка» Дыхательная гимнастика «Воздушный шар». Релаксация «Здравствуй, солнце!».	1	
16	25 января		**3. «Техника выполнения»** 3.1.Совершенствовать технику выполнения упражнений с фитболом. Разминка игровая гимнастика «Когда мои друзья со мной» ОВД 1.Сидя на фитболе, выполнить следующие упражнения:из положения ступни вместе, раздвинуть пятки в стороны и вернуться в исходное положение; - приставной шаг в сторону: - из положения сидя ноги врозь перейти в положение ноги скрестно. 2.Стоя на коленях на полу лицом к фитболу, разгибая ноги, сделать перекат в положение на живот на фитболе. Ноги и руки упираются в пол. П/и «Пингвины на льдине» Дыхательная гимнастика «Воздушный шар». Релаксация «Здравствуй, солнце!»	1	
17	1 февраля		**3. «Техника выполнения»**	1	

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

			3.1.Совершенствовать технику выполнения упражнений с фитболом. Разминка игровая гимнастика «Когда мои друзья со мной» ОВД 1. «Покачивание». Покачивать фитбол ногами вправо-влево, руки вдоль туловища. Упражнение можно делать парами с одним фитболом, располагаясь зеркально; 2) «Шагаем по фитболу» и.п.: лежа на спине на полу, ноги прямые на фитболе. Приподнимать таз от пола. Упражнение можно выполнять одновременно парами, располагаясь зеркально; Делать маленькие шшшшагишаги по поверхности фитбола вперед-назад; шаги по поверхности фитбола вперед-назад. П/и «Пингвины на льдине» Релаксация «Здравствуй, солнце!» Дыхательная гимнастика «Воздушный шар в грудной клетке»		
18	8 февраля		**3. «Техника выполнения»** 3.1.Совершенствовать технику выполнения упражнений с фитболом. Разминка Ходьба, бег. ОРУ на фитболе ОВД 1. Самостоятельно покачиваться на фитболе в положении лежа на животе. 2. Сидя на фитболе, выполнить следующие упражнения: - ходьбу на месте, не отрывая носков; - приставной шаг в сторону: - из положения сидя ноги врозь перейти в положение ноги скрестно. П/и «Футбол моржей» Дыхательная гимнастика «Дышим тихо, спокойно, плавно» Пальчиковая гимнастика.	1	
19	15 февраля		**3. «Техника выполнения»** 3.1.Совершенствовать технику выполнения упражнений с фитболом. Разминка Ритмический танец с султанчиками ОРУ на фитболе Эстафета на фитболе П/и «Футбол моржей» Дыхательная гимнастика. Пальчиковая гимнастика.	1	
20	20 февраля		**3. «Техника выполнения»** 3.1.Совершенствовать технику выполнения упражнений с фитболом. Разминка Ходьба на носках, ходьба «Муравьишки», «Обезьянки» с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки. ОРУ с мячом ОВД 1. Упражнение сидя на фитболе: а) поочередно выставлять ноги на пятку, вперед, в сторону, руки на фитболе; б) поочередно выставлять ноги вперед, в сторону, на носок; в) то же упражнение с различными положениями рук: одна вперед, другая вверх; одна за голову, другая в сторону. 2. сохранить правильную осанку и удержать равновесие в фазных положениях: руки в стороны, одна нога вперед; поднять руки вверх; согнуть	1	

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

			в локтях- выполнить круговые движения руками. П/и «Эквилибристы» Дыхательная гимнастика «Ветер». Самомассаж «Этот шарик не простой»		
21	1 марта		**3. «Техника выполнения»** 3.1.Совершенствовать технику выполнения упражнений с фитболом. Разминка Ходьба на носках, ходьба «Муравьишки», «Обезьянки» с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки. ОРУ ОВД 1. Упражнение сидя на фитболе: наклониться вперед, ноги врозь; наклониться вперед к выставленной ноге, вперед с различными положениями рук; наклониться в стороны поочередно, сидя на фитболе;наклониться поочередно в разные стороны к выставленной в сторону ноге с различными положениями рук; 2. сидя на фитболе, в медленном темпе сделать несколько шагов вперед и лечь спиной на фитбол, сохраняя прямой угол между голенью и бедром, пятки должны быть на полу, руки придерживают фитбол сбоку. Переступая ногами, вернуться в исходное положение. П/и «Эквилибристы» Дыхательная гимнастика «Ветер».	1	
22	9 марта		**3. «Техника выполнения»** 3.2.Развлечение «Путешествие в страну волшебных мячей» Разминка. ОРУ. ОВД: 1. Ходьба по гимнастической скамейке, прокатывая мяч впереди себя. 2. Прокат на мяче, на животе вперед с плавным перекатом на гимнастический мат. 3. Ползание на животе с мячом между согнутых ног. 4. Упражнения лежа на спине на фитболе «Звездочка». Подвижная игра «Быстрый и ловкий». Дыхательная гимнастика.	1	
23	15 марта		**4 «Упражнения в разных исходных положениях»** 4.1.Совершенствовать технику выполнения упражнений в разных исходных положениях. Разминка Ходьба на носках, ходьба «Муравьишки», «Обезьянки» с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки. ОРУ с гантелями ОВД «Наклонись»-*и.п.:* сидя на фитболе, ноги вместе. Небольшой наклон влево, прокат вправо на фитболе, встать, фитбол слева. То же, прокат влево на фитболе; «Повороты»*и.п.:* лежа на животе на фитболе, в упоре на полу. Повороты в стороны; точка контакта с фитболом постепенно удаляется от опоры на пол; -то же упражнение с опорой на фитбол одной ногой;	1	**10**

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

			«Подкати» *и.п.:* лежа на спине, на полу, ноги на фитболе. Поднимая таз от пола, сгибая ноги, подкатить фитбол к ягодицам, вернуться в *и.п.;* П/и «Паровозик» Дыхательная гимнастика «Ветер» Пальчиковая гимнастика.		
24	22 марта		**4 «Упражнения в разных исходных положениях»** 4.1.Совершенствовать технику выполнения упражнений в разных исходных положениях. Разминка Ходьба на носках, ходьба «Муравьшки», «Обезьянки» с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки. ОРУ с гимнастической палкой ОВД «Наклонись»-*и.п.:* сидя на фитболе, ноги вместе. Небольшой наклон влево, прокат вправо на фитболе, встать, фитбол слева. То же, прокат влево на фитболе; «Повороты»*и.п.:* лежа на животе на фитболе, в упоре на полу. Повороты в стороны; точка контакта с фитболом постепенно удаляется от опоры на пол; -то же упражнение с опорой на фитбол одной ногой; «Подкати» *и.п.:* лежа на спине, на полу, ноги на фитболе. Поднимая таз от пола, сгибая ноги, подкатить фитбол к ягодицам, вернуться в *и.п.;* П/и «Найди свой мяч» Дыхательная гимнастика «Ветер» Пальчиковая гимнастика.	1	
25	29 марта		**4 «Упражнения в разных исходных положениях»** 4.1.Совершенствовать технику выполнения упражнений в разных исходных положениях. Разминка Ходьба на носках, ходьба «Муравьишки», «Обезьянки» с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки. ОРУ на фитболе ОВД 1.Исходное положение — лежа на спине на полу, прямые ноги на фитболе. Выполнять поочередно махи прямой ногой вверх. 2. Исходное положение - лежа на спине на полу, руки вдоль туловища, ноги стопами опираются на фитбол. Поочередные махи согнутой ногой. 3.Выполнить два предыдущих упражнения из исходного положения — руки за голову. П/и «Найди свой мяч»» Дыхательная гимнастика «Подуем на плечо».	1	
26	5 апреля		**4 «Упражнения в разных исходных положениях»** 4.1.Совершенствовать технику выполнения упражнений в разных исходных положениях. Разминка Ритмический танец с султанчиками ОВД 1. И.п. - сидя на полу с согнутыми ногами боком к фитболу, облокотиться на фитбол, придерживая руками, расслабить мышцы шеи, спины, положить голову на фитбол и в таком положении покачаться; 2. сидя на полу спиной к фитболу, придерживая его сзади руками, расслабить мышцы шеи и спины, положить	1	

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

			голову на фитбол и покачиваться влево-вправо. П/и «Зайцы и огородник» Дыхательная гимнастика «Подуем на плечо». Гимнастика для глаз «Два мяча».		
27	12 апреля		**4 «Упражнения в разных исходных положениях»** 4.1.Совершенствовать технику выполнения упражнений в разных исходных положениях. Разминка игровая гимнастика «Кошки – мышки» Эстафета с фитболами П/и «Зайцы и огородник» Дыхательная гимнастика.	1	
28	19 апреля		**4 «Упражнения в разных исходных положениях»** 4.1.Совершенствовать технику выполнения упражнений в разных исходных положениях. Разминка Ходьба на носках, ходьба «Муравьишки», «Обезьянки» с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки. ОРУ с гантелями сидя на фитболе ОВД 1. И.п.- стоя в упоре на одном колене, боком к мячу, другая нога выпрямлена и опирается на мяч ступней, выполнять медленные пружинистые покачивания; - то же упражнение выполнять, сгибая руки; 2.стоя на одном колене, спиной к фитболу, другое колено -на мяче, руки на полу. Выполнить несколько пружинистых движений назад; 2. лежа спиной на фитболе, руки в стороны, угол между голенью и бедром 90°, точка контакта с мячом - на средней линии лопаток; П/и «Угадай, кто на мяче?» Дыхательная гимнастика. Пальчиковая гимнастика.	1	
29	26 апреля		**4 «Упражнения в разных исходных положениях»** 4.1.Совершенствовать технику выполнения упражнений в разных исходных положениях. Разминка Ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки на двух ногах с продвижением вперед ОВД 1. И.п.- стоя в упоре на одном колене, боком к мячу, другая нога выпрямлена и опирается на мяч ступней, выполнять медленные пружинистые покачивания; - то же упражнение выполнять, сгибая руки; 2.стоя на одном колене, спиной к фитболу, другое колено -на мяче, руки на полу. Выполнить несколько пружинистых движений назад; 2. лежа спиной на фитболе, руки в стороны, угол между голенью и бедром 90°, точка контакта с мячом - на средней линии лопаток; П/и «Угадай, кто на мяче?» Дыхательная гимнастика «Ветер».	1	
30	30 апреля		**4 «Упражнения в разных исходных положениях»** 4.1.Совершенствовать технику выполнения упражнений в разных исходных положениях.	1	

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

			Разминка Ходьба на носках, ходьба «Муравьишки», «Обезьянки» с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки. ОРУ ритмический комплекс с фитболами «Злая тучка». Повторная диагностика. П/и «Бездомный заяц» Дыхательная гимнастика «Ветер».		
31	11 мая		**4 «Упражнения в разных исходных положениях»** 4.1.Совершенствовать технику выполнения упражнений в разных исходных положениях. Разминка Ходьба на носках, ходьба «Муравьишки», «Обезьянки» с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки. ОРУ ритмический комплекс с фитболами «Злая тучка». Повторная диагностика. П/и «Бездомный заяц» Дыхательная гимнастика «Ветер».	1	
32	17 мая		**4 «Упражнения в разных исходных положениях»** 4.2.Развлечение «Путешествие на шариках – Смешариках» Разминка. ОРУ (Зарядка для Смешариков). ОВД (упражнение «Самолеты»). П/и «Что я вижу из самолета?», «Ловишки для Смешариков». Упражнения на расслабление.	1	
			ВСЕГО ЗАНЯТИЙ		**32**

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

5.МЕТОДИЧЕСКИЕ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ.

5.1. Методические материалы

Используемые техники и технологии.

При проведении фитбол-гимнастики в детском саду для диагностики и обучения используют разные техники и технологии, например:

Словесные методы**.** Объяснение упражнений, указания, похвала, команда, рассказ, беседа, разучивание стихов, пропевание песен при выполнении движений.

Наглядные методы**.** Показ, имитация, участие инструктора по физической культуре и воспитателя в играх и упражнениях, звуковые и зрительные ориентиры.

Практические методы. Упражнения, конкретные задания, игровые приёмы, поддержка и помощь. Применение необычных исходных положений, быстрая смена различных положений (сесть, лечь, встать).

Метод аналогий. Использование образов животного и растительного мира (поза, двигательная имитация).

Использование предметов различной формы, массы, объёма, фактуры. Это помогает развивать умение распределять движения в пространстве и во времени, сочетать их с движениями тела, требующими разносторонней координации и тонких мышечных ощущений.

Сюжетный рассказ. Используется для возбуждения у детей интереса к занятиям, желания ознакомиться с техникой их выполнения.

Звуковые ориентиры. Применяются для освоения ритма и регулирования темпа движений на фитболе, а также как сигнал для начала и окончания действия, для эмоционального подъёма. В качестве звуковых ориентиров используют музыкальное сопровождение, удары в бубен, хлопки в ладоши и прочее.

***Дидактические средства*:**

Упражнения имитационного характера**.** Например, дети повторяют действия животных или явлений природы.

Подвижные игры**.** К ним относятся игры с мячом высокой и малой интенсивности, игры соревновательной направленности и игры-эстафеты.

Музыкальное сопровождение. Музыка определяет темп и ритм, содействует грациозности и согласованности движений, положительно влияет на развитие слуха.

Зрительные ориентиры. Они помогают детям уточнить направления движения и разнообразить занятие.

Звуковые ориентиры. Применяются для освоения ритма и регулирования темпа движений на фитболе, а также как сигнал для начала и окончания действия.

Условные названия упражнений. Они помогают детям освоить движение на фитболе и отражают характер движения, например: «Мост», «Книга», «Жираф», «Крокодил», «Горка».

Дополнительные пособия. К ним относятся гантели, мешочки, флажки, султанчики, гимнастические палки.

Речевое сопровождение. При проговаривании различных стихотворных текстов дети учатся подчинять движения тела определённому темпу, сила голоса определяет их амплитуду и выразительность.

5.2. Оценочные материалы

Освоение программы не сопровождается проведением промежуточных аттестаций итоговой аттестацией воспитанников.

Формами проведения педагогической диагностики являются:

Текущий контроль. Проводится в конце каждого занятия, чтобы выявить уровень освоения материала. Формы контроля: игра, наблюдение, выполнение упражнений.

Промежуточный контроль. Осуществляется по итогам года, его задача — определить изменения в уровне развития физических способностей за данный период обучения. В ходе контроля оценивается правильность исполнения, активность, знание теоретической и практической части, творческий подход.

Вводный контроль. Проводится в первые две недели обучения, чтобы определить стартовые возможности детей.

Итоговый контроль. Осуществляется в последние две недели обучения, чтобы выявить уровень сформированности умений и навыков.

Методика проведения.

Методика проведения педагогической диагностики на занятиях по фитбол-гимнастике в детском саду включает текущий, промежуточный и итоговый контроль.

Цель диагностики — выявление уровня физических качеств учащихся, начального уровня и динамики развития, эффективности педагогического воздействия.

Формы контроля: педагогическое наблюдение, устный опрос, выполнение упражнений по разделам программы.

Некоторые этапы диагностики и их цели:

Текущий контроль. Проводится в течение всего учебного года на занятиях после прохождения разделов программы. Цель — отследить уровень освоения учебного материала и развития личностных качеств учащихся.

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

Промежуточный контроль. Проводится в декабре — январе. Цель — выявить уровень освоения наиболее сложных разделов программы учащимися и скорректировать процесс обучения.
Итоговый контроль**.** Проводится в мае.
Некоторые показатели, по которым оценивают уровень освоения программы**:**
Высокий уровень. Контролирует поведение на занятиях в соответствии с правилами и заданием, знает основы техники безопасности и выполняет их. Понимает терминологию и знает основные свойства фитбол-мяча. Может самостоятельно организовывать подвижную игру, применить считалку, распределить роли, соблюдает правила. Правильная посадка на мяче, может найти и показать ошибки в посадки других детей. Знает основные положения на мяче и может правильно их показать. Равновесие на мяче устойчивое. Упражнения выполняет с хорошей амплитудой, выразительно. Знает изученные комплексы упражнений под музыку и может их выполнить. Проявляет интерес к новым упражнениям и комплексам, проявляет настойчивость в правильном их выполнении
Средний уровень. Не всегда контролирует поведение на занятиях в соответствии с правилами и заданием, знает основы техники безопасности и выполняет их. Знает частично терминологию, по показу повторяет изученные основные положения и знает основные свойства фитбол-мяча. Участвует в подвижных играх, знает правила изученных игр, не всегда соблюдает правила. Знает понятие «правильная посадка на мяче», не всегда садится правильно, может найти свои ошибки в посадке, если педагог обратит внимание. Знает основные положения на мяче и может их повторить, частично по показу. Равновесие на мяче устойчивое. Упражнения выполняет с некоторыми ошибками. Знает не все изученные комплексы упражнений под музыку и может их повторить, частично по показу. Проявляет интерес к новым упражнениям и комплексам, не всегда проявляет настойчивость в правильном их выполнении.
Низкий уровень. Не всегда контролирует поведение на занятиях в соответствии с правилами и заданием, знает основы техники безопасности, но не выполняет их. Знает частично терминологию, по показу повторяет изученные основные положения с ошибками и знает основные свойства фитбол-мяча. Участвует в подвижных играх, плохо знает правила изученных игр, не всегда соблюдает правила, бросает игру в случае неудачи, проигрыша. Не правильно сидит на мяче, исправляет ошибки по замечанию педагога. Равновесие не устойчивое. Упражнения выполняет с ошибками, не контролирует технику выполнения. Не знает основные положения на мяче, по показу может с ошибками их повторить. Не знает изученные комплексы упражнений под музыку, может их повторить с ошибками за педагогом. Без интереса и настойчивости осваивает новые упражнения и комплексы

Диагностический материал.
Тесты на выявление уровня освоения данной программы:

№	Тест	Высокий (В)	Средний (С)	Низкий (Н)
1	Знания основ техники безопасности, правила поведения на занятиях, основные понятия	Контролирует поведение на занятиях в соответствии с правилами и заданием, знает основы техники безопасности и выполняет их. Понимает терминологию	Не всегда контролирует поведение на занятиях в соответствии с правилами и заданием, знает основы техники безопасности и выполняет их.	Не всегда контролирует поведение на занятиях в соответствии с правилами и заданием, знает основы техники безопасности, но не выполняет

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

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

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

				неудачи, проигрыша
6.	Проявление интереса к новым упражнениям и комплексам	Проявляет интерес к новым упражнениям и комплексам, проявляет настойчивость в правильном их выполнении	Проявляет интерес к новым упражнениям и комплексам, не всегда проявляет настойчивость в правильном их выполнении.	Без интереса и настойчивости осваивает новые упражнения и комплексы.

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

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

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

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

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

6.Список литературы

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

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