

Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад № 45 Невского района Санкт-Петербурга

**ПРИНЯТО:**  
решением Педагогического совета  
ГБДОУ детского сада №45  
Невского района Санкт-Петербурга  
протокол 31.08.2023г. №1

**УТВЕРЖДЕНО:**  
приказом заведующего  
ГБДОУ детского сада №45  
Невского района Санкт-Петербурга  
от 31.08.2023г. №206



Валипина Т.П.

**Дополнительная  
общеразвивающая программа  
«Фитбол-гимнастика»**

срок реализации – 2 года  
возраст детей от 5 до 7 лет

разработчик:  
Феоктистова Виктория Олеговна,  
педагог дополнительного образования

Санкт-Петербург  
2023 год

## **Пояснительная записка**

**Дополнительная общеразвивающая программа «Фитбол-гимнастика» имеет физкультурно-спортивную направленность.**

### **Адресат программы.**

На занятия по дополнительной общеразвивающей программе «Фитбол-гимнастика» принимаются дети по интересу, без предъявления специальных требований.

### **Актуальность.**

В настоящее время очень много внимания уделяется вопросам сохранения и укрепления здоровья детей в условиях образовательного учреждения. В основополагающих документах Министерства образования и науки Российской Федерации сформулированы базовые направления комплексной организации здоровьесберегающего образовательного процесса. Предусматривается не только сохранение, но и активное формирование здорового образа жизни и здоровья воспитанников.

Актуально значимым и востребованным сегодня становится создание образовательных программ, поиск средств и методов повышения эффективности оздоровительной работы в образовательных учреждениях, организация оптимальных условий для гармоничного развития каждого ребенка.

Программа «Фитбол-гимнастика» дает возможность организовать досуговую деятельность детей в условиях детского сада, повышая двигательную активность, посредством игры вводит в большой и удивительный мир музыки, движения и пластики. Благодаря фитбол-гимнастике снижается уровень заболеваемости и повышается уровень физического развития, повышается благотворное влияние на развитие здоровья.

При помощи партерной гимнастики Программа помогает укрепить и развить мышцы спины, пресса, стопы, что необходимо для постановки корпуса, укрепления осанки, постановки головы, укрепления здоровья ребенка.

Программа направлена на удовлетворение образовательных потребностей и интересов воспитанников, не противоречащих законодательству Российской Федерации, осуществляемых за пределами федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования:

- формирование и развитие творческих способностей воспитанников;
- удовлетворение индивидуальных потребностей воспитанников в художественно-эстетическом развитии, в занятиях физической культурой;
- создание и обеспечение необходимых условий для личностного развития, укрепление здоровья воспитанников.

Отличительные особенности программы:

При разработке Программы в ее содержание были включены элементы фитбол-гимнастики. Так, любое мероприятие с детьми организуется как сюжетно-ролевая игра в виде сказочного путешествия. Сюжет игры строится так, чтобы была равномерная нагрузка на все группы мышц ребенка. Упражнения выполняются под музыку. Подбор музыкального сопровождения направлен на программирование ритма и темпа движений, эмоционально оформляет занятие, формирует эстетические вкусы, способствует общему положительному восприятию занятия.

Для поддержания у детей интереса к занятию упражнения выполняют в разных вариантах, изменяя исходные положения и направления движений. Значительно повысить интерес может удачно найденная образность каждого движения: например, имитация поз и движений различных животных.

Освоение каждой темы Программы предполагает несколько этапов: подготовительный и основной.

Подготовительный этап предназначен для предварительной работы, направлен на оценку потенциальных возможностей детей (степень здоровья, физического развития,

индивидуальных особенностей поведения, темперамента и т.п.). Педагог начинает знакомить с комплексом упражнений (игры-путешествия). Для этого используются наглядные материалы (рисунки, фотографии, картинки и т.п.), уточняются требования к исполнению упражнений, прослушиваются записи аккомпанемента, оговариваются определенные важные моменты выполнения упражнений и организации занятий.

На основном этапе переходят к апробированию и разучиванию упражнений: используется последовательное изучение каждого такта упражнения в начале в медленном темпе и с остановками с целью уточнения каких-либо положений и достижения точности движений.

Важной задачей этого этапа является создание «мышечного образа» движения у детей. Этому способствует идеальный показ упражнения, индивидуальный поход в обучении, создание положительной эмоциональной обстановки на занятии. Во время выполнения упражнений учитываются индивидуальные особенности физического развития детей, поэтому амплитуда исходного положения, темп выполнения будут носить индивидуальный характер.

Программа предусматривает интеграцию образовательных областей: физическое развитие, социально-коммуникативное развитие, художественно-эстетическое развитие.

Мероприятия с детьми организуются в двигательной деятельности (упражнения для укрепления мышц спины, стопы, пресса, выработки правильной осанки и профилактики плоскостопия), используются ситуации общения о танцевальном искусстве (некоторые доступные для понимания детей термины) или ситуации общения по детским литературным произведениям и из личного опыта детей (при организации игры-путешествия), игровые образовательные ситуации и т.п.

### **Отличительной особенностью программы является**

Эффективность фитбол-гимнастики зависит от правильного подбора методов и приемов обучения. В младшем дошкольном возрасте при обучении физическим упражнениям в большей мере используют показ, имитации, зрительные, звуковые ориентиры.

Показ применяется, когда детей знакомят с новыми движениями, которые демонстрируется несколько раз. Прием подражания действиям животных или явлениям природы и общественной жизни очень помогает при обучении детей физическим упражнениям. Подражая, например, действиям зайчика, дети входят в образ и с большим удовольствием прыгают на фитболах. Возникающие при этом положительные эмоции побуждают много раз повторять одно и то же движение, способствуют закреплению двигательного навыка, улучшению его качества, развитию выносливости. Зрительные ориентиры 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, для эмоционального подъема. В качестве звуковых ориентиров используются музыкальное сопровождение на фортепиано или аудиозапись, удары в бубен, хлопки в ладоши и пр.

Индивидуальная помощь при обучении физическим упражнениям используется для уточнения посадки на фитболе, для создания правильных мышечных ощущений, создания уверенности, успеха. Многие физические упражнения имеют условные названия, которые отражают характер движения, например: «Боксер», «Пережат».

В старшем дошкольном возрасте с расширением двигательного опыта детей увеличивается роль словесных приемов без сопровождения показом, используются более сложные наглядные пособия для уточнения построения в виде схемы или фотографии. Сюжетный рассказ используется для возбуждения у детей интереса к занятиям, желания ознакомиться с техникой их выполнения. Например, воспитатель рассказывает сказку «Колобок», а дети выполняют соответствующие упражнения.

На занятиях используются также стихи, считалки, загадки, а беседа помогает выяснить

интересы детей, способствует уточнению, расширению, обобщению знаний, представлений о технике физических упражнений. С целью закрепления двигательных навыков упражнения на фитболе следует проводить в игровой и соревновательной формах.

В результате возникает особый физиологический и эмоциональный фон, что усиливает воздействие упражнений на организм, способствует проявлению максимальных функциональных возможностей и психических сил. При этом предъявляются более высокие требования к физическим и морально-волевым качествам (решительность, честность, благородство и т. д.) Занимающиеся с фитболами должны находиться на расстоянии 1-1,5 м друг от друга и от выступающих предметов в зале. При выполнении упражнений в сочетании с колебательными покачиваниями на фитболе необходимо контролировать постоянный контакт с поверхностью фитбола. Темп и продолжительность упражнений индивидуальны для каждого ребенка.

**Уровень освоения программы – общекультурный.**

**Объем ДОП – 32 часов.**

**Срок освоения – 32 дней.**

**Цель программы:**

Развитие физических качеств и укрепление здоровья детей дошкольного возраста.

**Задачи программы:**

Обучающие:

- укрепить здоровья детей с помощью фитболов;
- совершенствование функций организма, повышение его защитных свойств и устойчивости к заболеваниям с помощью фитболов;
- формировать правильную осанку, вырабатывать чувство равновесия, координации движений.

Развивающие:

- развивать двигательную сферу ребенка и его физические качества: выносливость, ловкость, быстрота, гибкость;
- развить силу мышц поддерживающих правильную осанку;

Воспитательные:

- воспитывать интерес и потребность в физических упражнениях и играх.
- воспитание доброжелательности к окружающему миру через сюжетно-образную основу мероприятия;
- воспитывать культуру здоровья, прививать принципы здорового образа жизни.

**Планируемые результаты освоения программы «Фитбол-гимнастика»**

Результат	Содержание
Предметные	<ul style="list-style-type: none"><li>• укреплено здоровья детей с помощью фитболов;</li><li>• совершенствованы функций организма, повышающие его защитных свойств и устойчивость к заболеваниям с помощью фитболов;</li><li>• сформирована правильная осанка, выработано чувство равновесия, координации движений.</li></ul>
Метапредметные	<ul style="list-style-type: none"><li>• развита двигательная сфера ребенка и его физические качества: выносливость, ловкость, быстрота, гибкость;</li></ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• развить силу мышц поддерживающих правильную осанку;</li> </ul>
Личностные	<ul style="list-style-type: none"> <li>• привит интерес и потребность в физических упражнениях и играх.</li> <li>• воспитана доброжелательности к окружающему миру через сюжетно-образную основу мероприятия;</li> <li>• воспитана культуру здоровья, привиты принципы здорового образа жизни.</li> </ul>

## Организационно-педагогические условия реализации программы

*Язык реализации программы:* русский

*Форма обучения:* очная

*Особенности реализации программы:* отсутствуют

*Особенности организации образовательного процесса:*

1) Подготовительная часть включает ходьбу вокруг мячей «змейкой», бег вокруг мячей друг за другом, держа мяч за «рожки» на спине и пружинистые покачивания. Они обеспечивают выравнивание спины в нейтрально-оптимальное положение, возбуждает согласованную активизацию мышц позвоночника; тренируют правильную установку центра тяжести при динамической основе в поддержке туловища.

2) В основной части занятия используются и.п. - лежа животом на мяче, лежа спиной на мяче, лежа боком на мяче, а так же лежа на полу мяч под ногами, прыжки на мяче с продвижением вперед, перекаты на животе на мяче. Упражнения, выполняемые в данных и.п. – позволяют развивать и постепенно увеличивать силовую выносливость мышц, укрепить координацию движений; повысить неспецифические защитные силы организма.

3) Заключительная часть: проводится в и.п. - сидя на мяче - это дыхательные упражнения на релаксацию в сопровождения медленной музыки, ходьба и бег вокруг мячей, упражнения на дыхание, релаксация на мяче и т.д.

Программные задачи для каждого занятия практически едины для каждого номера занятия в любом блоке.

*Условия набора в коллектив:* на занятия по дополнительной общеразвивающей программе принимаются дети по интересу, без предъявления специальных требований.

*Условия формирования групп:* разновозрастная

*Количество учащихся в группе:* 15

*Формы организации занятий:* фронтальная

*Формы проведения занятий:* учебное занятие

*Формы организации деятельности учащихся на занятии:* фронтальная

*Кадровое обеспечение:* педагоги дополнительного образования

*Материально-техническое обеспечение:*

Материально-технические средства:

- гимнастические мячи (Фитболы) 45 см-55 см – 15 шт.
- гимнастические скамейки – 4 шт.
- мячи малые (диаметр 10 см) – 20 шт.;
- мячи средние (диаметр (15 см) – 20шт.;
- ковровое покрытие-1 шт.;
- шнуры- 4 шт.;
- кегли- 20 шт.;
- стойки- 8 шт.;
- воротники-4 шт.;
- султанчики-30 шт.;

Игровые атрибуты, отражающие сезонные изменения природы:

- листочки – 20 шт.;
- снежинки – 20 шт.;
- птички – 20 шт.;
- ягоды - 20 шт.;
- маски животных – 20 шт.;
- маски героев сказок – 20 шт.
- музыкальный центр – 1 шт.;
- ноутбук – 1 шт.;

Учебный план 2023-2024 учебного года  
 первый год обучения  
 для детей 5-6 лет

№ п/п	Название раздела/модуля,	Количество часов			Форма контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие	1	1	-	беседа с детьми
2.	Раздел «Вводная часть» Разминка	30	0,5x30	0,5x30	наблюдение и анализ занятий,
3.	Раздел «Основная часть» Разучивание или закрепление комплекса	30	0,5x30	0,5x30	наблюдение и анализ занятий,
4.	Раздел «Заключительная часть» Дыхательная гимнастика, упражнения на релаксацию	30	0,5x30	0,5x30	наблюдение и анализ занятий,
5.	Итоговое занятие	1	-	1	Открытое мероприятие
6.	Итого	32	1	31	

Учебный план 2023-2024 учебного года  
второй год обучения  
для детей 6-7 лет

№ п/п	Название раздела/модуля,	Количество часов			Форма контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие	1	1	-	беседа с детьми
2.	Раздел «Вводная часть» Разминка	30	0,5x30	0,5x30	наблюдение и анализ занятий,
3.	Раздел «Основная часть» Разучивание или закрепление комплекса	30	0,5x30	0,5x30	наблюдение и анализ занятий,
4.	Раздел «Заключительная часть» Дыхательная гимнастика, упражнения на релаксацию	30	0,5x30	0,5x30	наблюдение и анализ занятий,
5.	Итоговое занятие	1	-	1	Открытое мероприятие
6.	Итого	32	1	31	



Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад № 45 Невского района Санкт-Петербурга

**ПРИНЯТО:**

решением Педагогического совета  
ГБДОУ детского сада №45  
Невского района Санкт-Петербурга  
протокол от 31.08.2023г. №1

**УТВЕРЖДЕНО:**

приказом заведующего  
ГБДОУ детского сада №45  
Невского района Санкт-Петербурга  
от 31.08.2023г. №206



Валипина Т.П.

**Календарный учебный график  
реализации дополнительной  
общеразвивающей программы  
«Фитбол-гимнастика»**

на 2023-2024 учебный год

разработчики:  
Феоктистова Виктория Олеговна,  
педагог дополнительного образования

Санкт-Петербург  
2023 год

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год обучения	01.10.2023	31.05.2024	32	32	32	1 раз в неделю
2 год обучения	01.10.2023	31.05.2024	32	32	32	1 раз в неделю

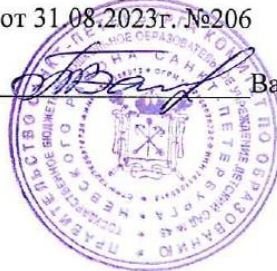
Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад № 45 Невского района Санкт-Петербурга

**ПРИНЯТО:**

решением Педагогического совета  
ГБДОУ детского сада №45  
Невского района Санкт-Петербурга  
протокол от 31.08.2023г. №1

**УТВЕРЖДЕНО:**

приказом заведующего  
ГБДОУ детского сада №45  
Невского района Санкт-Петербурга  
от 31.08.2023г. №206



Валишина Т.П.

**Рабочая программа к дополнительной  
общеразвивающей программе**

**«Фитбол-гимнастика»**

срок реализации – 2 год  
возраст детей от 5 до 7 лет

разработчики:  
Феоктистова Виктория Олеговна,  
педагог дополнительного образования

Санкт-Петербург  
2023 год

### **Задачи программы:**

Развитие физических качеств и укрепление здоровья детей дошкольного возраста.

### **Задачи программы:**

Обучающие:

- укрепить здоровья детей с помощью фитболов;
- совершенствование функций организма, повышение его защитных свойств и устойчивости к заболеваниям с помощью фитболов;
- формировать правильную осанку, вырабатывать чувство равновесия, координации движений.

Развивающие:

- развивать двигательную сферу ребенка и его физические качества: выносливость, ловкость, быстрота, гибкость;
- развить силу мышц поддерживающих правильную осанку;

Воспитательные:

- воспитывать интерес и потребность в физических упражнениях и играх.
- воспитание доброжелательности к окружающему миру через сюжетно-образную основу мероприятия;
- воспитывать культуру здоровья, прививать принципы здорового образа жизни.

### **Планируемые результаты освоения программы «Фитбол-гимнастика»**

Результат	Содержание
Предметные	<ul style="list-style-type: none"><li>• укреплено здоровья детей с помощью фитболов;</li><li>• совершенствованы функций организма, повышающие его защитных свойств и устойчивость к заболеваниям с помощью фитболов;</li><li>• сформирована правильная осанка, выработано чувство равновесия, координации движений.</li></ul>
Метапредметные	<ul style="list-style-type: none"><li>• развита двигательная сфера ребенка и его физические качества: выносливость, ловкость, быстрота, гибкость;</li><li>• развить силу мышц поддерживающих правильную осанку;</li></ul>
Личностные	<ul style="list-style-type: none"><li>• привит интерес и потребность в физических упражнениях и играх.</li><li>• воспитана доброжелательности к окружающему миру через сюжетно-образную основу мероприятия;</li><li>• воспитана культуру здоровья, привиты принципы здорового образа жизни.</li></ul>

## Содержание образовательной программы

Для детей от 5 до 6 лет

№ п/п	Темы	Содержание
1.	Занятие №1:	Вводная часть: Занимательная разминка, ОРУ. Основная часть: Веселый тренинг. Заключительная часть: Подвижная игра. Игра малой подвижности или упражнения на расслабление.
2.	Занятие №2	Вводная часть: Занимательная разминка, ОРУ. Основная часть: Веселый тренинг. Заключительная часть: Подвижная игра. Игра малой подвижности или упражнения на расслабление.
3.	Занятие №3	Вводная часть: Занимательная разминка, ОРУ. Основная часть: Веселый тренинг. Заключительная часть: Подвижная игра. Игра малой подвижности или упражнения на расслабление.
4.	Занятие №4	Вводная часть: Занимательная разминка, ОРУ. Основная часть: Веселый тренинг. Заключительная часть: Подвижная игра. Игра малой подвижности или упражнения на расслабление.
5.	Занятие №5	Вводная часть: Занимательная разминка, ОРУ. Основная часть: Веселый тренинг. Заключительная часть: Подвижная игра. Игра малой подвижности или упражнения на расслабление.
6.	Занятие №6	Вводная часть: Занимательная разминка, ОРУ. Основная часть: Веселый тренинг. Заключительная часть: Подвижная игра. Игра малой подвижности или упражнения на расслабление.
7.	Занятие №7	Вводная часть: Занимательная разминка, ОРУ. Основная часть: Веселый тренинг. Заключительная часть: Подвижная игра. Игра малой подвижности или упражнения на расслабление.
8.	Занятие №8	Вводная часть: Занимательная разминка, ОРУ. Основная часть: Веселый тренинг. Заключительная часть: Подвижная игра. Игра малой подвижности или упражнения на расслабление.
9.	Занятие №9	Вводная часть: Занимательная разминка, ОРУ. Основная часть: Веселый тренинг. Заключительная часть: Подвижная игра. Игра малой подвижности или упражнения на расслабление.
10.	Занятие №10	Вводная часть: Занимательная разминка, ОРУ. Основная часть: Веселый тренинг. Заключительная часть: Подвижная игра. Игра малой подвижности или упражнения на расслабление.
11.	Занятие №11	Вводная часть: Занимательная разминка, ОРУ. Основная часть: Веселый тренинг. Заключительная часть: Подвижная игра. Игра малой подвижности или упражнения на расслабление.
12.	Занятие №12	Вводная часть: Занимательная разминка, ОРУ. Основная часть: Веселый тренинг.



		Заключительная часть: Подвижная игра. Игра малой подвижности или упражнения на расслабление.
26.	Занятие №26	Вводная часть: Занимательная разминка, ОРУ. Основная часть: Веселый тренинг. Заключительная часть: Подвижная игра. Игра малой подвижности или упражнения на расслабление.
27.	Занятие №27	Вводная часть: Занимательная разминка, ОРУ. Основная часть: Веселый тренинг. Заключительная часть: Подвижная игра. Игра малой подвижности или упражнения на расслабление.
28.	Занятие №28	Вводная часть: Занимательная разминка, ОРУ. Основная часть: Веселый тренинг. Заключительная часть: Подвижная игра. Игра малой подвижности или упражнения на расслабление.
29.	Занятие №29	Вводная часть: Занимательная разминка, ОРУ. Основная часть: Веселый тренинг. Заключительная часть: Подвижная игра. Игра малой подвижности или упражнения на расслабление.
30.	Занятие №30	Вводная часть: Занимательная разминка, ОРУ. Основная часть: Веселый тренинг. Заключительная часть: Подвижная игра. Игра малой подвижности или упражнения на расслабление.
31.	Занятие №31	Вводная часть: Занимательная разминка, ОРУ. Основная часть: Веселый тренинг. Заключительная часть: Подвижная игра. Игра малой подвижности или упражнения на расслабление.
32.	Занятие №32	Вводная часть: Занимательная разминка, ОРУ. Основная часть: Веселый тренинг. Заключительная часть: Подвижная игра. Игра малой подвижности или упражнения на расслабление (открытое занятие)

Для детей от 6 до 7 лет

№ п/п	Темы	Содержание
1.	Занятие №1:	Вводная часть: Занимательная разминка, ОРУ. Основная часть: Веселый тренинг. Заключительная часть: Подвижная игра. Игра малой подвижности или упражнения на расслабление.
2.	Занятие №2	Вводная часть: Занимательная разминка, ОРУ. Основная часть: Веселый тренинг. Заключительная часть: Подвижная игра. Игра малой подвижности или упражнения на расслабление.
3.	Занятие №3	Вводная часть: Занимательная разминка, ОРУ. Основная часть: Веселый тренинг. Заключительная часть: Подвижная игра. Игра малой подвижности или упражнения на расслабление.
4.	Занятие №4	Вводная часть: Занимательная разминка, ОРУ. Основная часть: Веселый тренинг. Заключительная часть: Подвижная игра. Игра малой подвижности или упражнения на расслабление.







31.	Занятие №31	Вводная часть: Занимательная разминка, ОРУ. Основная часть: Веселый тренинг. Заключительная часть: Подвижная игра. Игра малой подвижности или упражнения на расслабление.
32.	Занятие №32	Вводная часть: Занимательная разминка, ОРУ. Основная часть: Веселый тренинг. Заключительная часть: Подвижная игра. Игра малой подвижности или упражнения на расслабление (открытое занятие)

### Календарно-тематический план

Для детей от 5 до 6 лет

Месяц	Занятие	Наименование тем занятий	Количество часов		Дата занятий	
			Теория	Практика	План	Факт
Октябрь	1.	Занятие №1:	0,5	0,5	03.10.2023	
	2.	Занятие №2	0,5	0,5	10.10.2023	
	3.	Занятие №3	0,5	0,5	17.10.2023	
	4.	Занятие №4	0,5	0,5	24.10.2023	
Ноябрь	5.	Занятие №5	0,5	0,5	07.11.2023	
	6.	Занятие №6	0,5	0,5	14.11.2023	
	7.	Занятие №7	0,5	0,5	21.11.2023	
	8.	Занятие №8	0,5	0,5	28.11.2023	
Декабрь	9.	Занятие №9	0,5	0,5	05.12.2023	
	10.	Занятие №10	0,5	0,5	12.12.2023	
	11.	Занятие №11	0,5	0,5	19.12.2023	
	12.	Занятие №12	0,5	0,5	26.12.2023	
Январь	13.	Занятие №13	0,5	0,5	09.01.2024	
	14.	Занятие №14	0,5	0,5	16.01.2024	
	15.	Занятие №15	0,5	0,5	23.01.2024	
	16.	Занятие №16	0,5	0,5	30.01.2024	
Февраль	17.	Занятие №17	0,5	0,5	06.02.2024	
	18.	Занятие №18	0,5	0,5	13.02.2024	
	19.	Занятие №19	0,5	0,5	20.02.2024	
	20.	Занятие №20	0,5	0,5	27.02.2024	
Март	21.	Занятие №21	0,5	0,5	05.03.2024	
	22.	Занятие №22	0,5	0,5	12.03.2024	
	23.	Занятие №23	0,5	0,5	19.03.2024	
	24.	Занятие №24	0,5	0,5	26.03.2024	
Апрель	25.	Занятие №25	0,5	0,5	02.04.2024	
	26.	Занятие №26	0,5	0,5	09.04.2024	
	27.	Занятие №27	0,5	0,5	16.04.2024	
	28.	Занятие №28	0,5	0,5	23.04.2024	
Май	29.	Занятие №29	0,5	0,5	07.05.2024	
	30.	Занятие №30	0,5	0,5	14.05.2024	

	31.	Занятие №31	0,5	0,5	21.05.2024	
	32.	Занятие №32	0,5	0,5	28.05.2024	

Для детей от 6 до 7 лет

Месяц	Занятие	Наименование тем занятий	Количество часов		Дата занятий	
			Теория	Практика	План	Факт
Октябрь	1.	Занятие №1:	0,5	0,5	03.10.2023	
	2.	Занятие №2	0,5	0,5	10.10.2023	
	3.	Занятие №3	0,5	0,5	17.10.2023	
	4.	Занятие №4	0,5	0,5	24.10.2023	
Ноябрь	5.	Занятие №5	0,5	0,5	07.11.2023	
	6.	Занятие №6	0,5	0,5	14.11.2023	
	7.	Занятие №7	0,5	0,5	21.11.2023	
	8.	Занятие №8	0,5	0,5	28.11.2023	
Декабрь	9.	Занятие №9	0,5	0,5	05.12.2023	
	10.	Занятие №10	0,5	0,5	12.12.2023	
	11.	Занятие №11	0,5	0,5	19.12.2023	
	12.	Занятие №12	0,5	0,5	26.12.2023	
Январь	13.	Занятие №13	0,5	0,5	09.01.2024	
	14.	Занятие №14	0,5	0,5	16.01.2024	
	15.	Занятие №15	0,5	0,5	23.01.2024	
	16.	Занятие №16	0,5	0,5	30.01.2024	
Февраль	17.	Занятие №17	0,5	0,5	06.02.2024	
	18.	Занятие №18	0,5	0,5	13.02.2024	
	19.	Занятие №19	0,5	0,5	20.02.2024	
	20.	Занятие №20	0,5	0,5	27.02.2024	
Март	21.	Занятие №21	0,5	0,5	05.03.2024	
	22.	Занятие №22	0,5	0,5	12.03.2024	
	23.	Занятие №23	0,5	0,5	19.03.2024	
	24.	Занятие №24	0,5	0,5	26.03.2024	
Апрель	25.	Занятие №25	0,5	0,5	02.04.2024	
	26.	Занятие №26	0,5	0,5	09.04.2024	
	27.	Занятие №27	0,5	0,5	16.04.2024	
	28.	Занятие №28	0,5	0,5	23.04.2024	
Май	29.	Занятие №29	0,5	0,5	07.05.2024	
	30.	Занятие №30	0,5	0,5	14.05.2024	
	31.	Занятие №31	0,5	0,5	21.05.2024	
	32.	Занятие №32	0,5	0,5	28.05.2024	

## Методические и оценочные материалы

### Методические материалы

Для детей от 5 до 6 лет

№ п/п	Тема программы (раздел)	Форма организации занятия	Методы и приемы	Дидактический материал, техническое оснащение	Формы подведения итогов
1.	Занятие №1	Фронтальная	Смешанное обучение	Фитболы, спортивные и гимнастические атрибуты	Беседа с детьми
2.	Занятие №2	Фронтальная	Смешанное обучение	Фитболы, спортивные и гимнастические атрибуты	Наблюдение за детьми в условиях выполнения обычных и специально подобранных заданий
3.	Занятие №3	Фронтальная	Смешанное обучение	Фитболы, спортивные и гимнастические атрибуты	Наблюдение за детьми в условиях выполнения обычных и специально подобранных заданий
4.	Занятие №4	Фронтальная	Смешанное обучение	Фитболы, спортивные и гимнастические атрибуты	Наблюдение за детьми в условиях выполнения обычных и специально подобранных заданий
5.	Занятие №5	Фронтальная	Смешанное обучение	Фитболы, спортивные и гимнастические атрибуты	Наблюдение за детьми в условиях выполнения обычных и специально подобранных заданий
6.	Занятие №6	Фронтальная	Смешанное обучение	Фитболы, спортивные и гимнастические атрибуты	Наблюдение за детьми в условиях выполнения обычных и

					специально подобранных заданий
7.	Занятие №7	Фронтальная	Смешанное обучение	Фитболы, спортивные и гимнастические атрибуты	Наблюдение за детьми в условиях выполнения обычных и специально подобранных заданий
8.	Занятие №8	Фронтальная	Смешанное обучение	Фитболы, спортивные и гимнастические атрибуты	Наблюдение за детьми в условиях выполнения обычных и специально подобранных заданий
9.	Занятие №9	Фронтальная	Смешанное обучение	Фитболы, спортивные и гимнастические атрибуты	Наблюдение за детьми в условиях выполнения обычных и специально подобранных заданий
10.	Занятие №10	Фронтальная	Смешанное обучение	Фитболы, спортивные и гимнастические атрибуты	Наблюдение за детьми в условиях выполнения обычных и специально подобранных заданий
11.	Занятие №11	Фронтальная	Смешанное обучение	Фитболы, спортивные и гимнастические атрибуты	Наблюдение за детьми в условиях выполнения обычных и специально подобранных заданий
12.	Занятие №12	Фронтальная	Смешанное обучение	Фитболы, спортивные и гимнастические атрибуты	Наблюдение за детьми в условиях выполнения обычных и специально

					подобранных заданий
13.	Занятие №13	Фронтальная	Смешанное обучение	Фитболы, спортивные и гимнастические атрибуты	Наблюдение за детьми в условиях выполнения обычных и специально подобранных заданий
14.	Занятие №14	Фронтальная	Смешанное обучение	Фитболы, спортивные и гимнастические атрибуты	Наблюдение за детьми в условиях выполнения обычных и специально подобранных заданий
15.	Занятие №15	Фронтальная	Смешанное обучение	Фитболы, спортивные и гимнастические атрибуты	Наблюдение за детьми в условиях выполнения обычных и специально подобранных заданий
16.	Занятие №16	Фронтальная	Смешанное обучение	Фитболы, спортивные и гимнастические атрибуты	Наблюдение за детьми в условиях выполнения обычных и специально подобранных заданий
17.	Занятие №17	Фронтальная	Смешанное обучение	Фитболы, спортивные и гимнастические атрибуты	Наблюдение за детьми в условиях выполнения обычных и специально подобранных заданий
18.	Занятие №18	Фронтальная	Смешанное обучение	Фитболы, спортивные и гимнастические атрибуты	Наблюдение за детьми в условиях выполнения обычных и специально подобранных

					заданий
19.	Занятие №19	Фронтальная	Смешанное обучение	Фитболы, спортивные и гимнастические атрибуты	Наблюдение за детьми в условиях выполнения обычных и специально подобранных заданий
20.	Занятие №20	Фронтальная	Смешанное обучение	Фитболы, спортивные и гимнастические атрибуты	Наблюдение за детьми в условиях выполнения обычных и специально подобранных заданий
21.	Занятие №21	Фронтальная	Смешанное обучение	Фитболы, спортивные и гимнастические атрибуты	Наблюдение за детьми в условиях выполнения обычных и специально подобранных заданий
22.	Занятие №22	Фронтальная	Смешанное обучение	Фитболы, спортивные и гимнастические атрибуты	Наблюдение за детьми в условиях выполнения обычных и специально подобранных заданий
23.	Занятие №23	Фронтальная	Смешанное обучение	Фитболы, спортивные и гимнастические атрибуты	Наблюдение за детьми в условиях выполнения обычных и специально подобранных заданий
24.	Занятие №24	Фронтальная	Смешанное обучение	Фитболы, спортивные и гимнастические атрибуты	Наблюдение за детьми в условиях выполнения обычных и специально подобранных заданий

25.	Занятие №25	Фронтальная	Смешанное обучение	Фитболы, спортивные и гимнастические атрибуты	Наблюдение за детьми в условиях выполнения обычных и специально подобранных заданий
26.	Занятие №26	Фронтальная	Смешанное обучение	Фитболы, спортивные и гимнастические атрибуты	Наблюдение за детьми в условиях выполнения обычных и специально подобранных заданий
27.	Занятие №27	Фронтальная	Смешанное обучение	Фитболы, спортивные и гимнастические атрибуты	Наблюдение за детьми в условиях выполнения обычных и специально подобранных заданий
28.	Занятие №28	Фронтальная	Смешанное обучение	Фитболы, спортивные и гимнастические атрибуты	Наблюдение за детьми в условиях выполнения обычных и специально подобранных заданий
29.	Занятие №29	Фронтальная	Смешанное обучение	Фитболы, спортивные и гимнастические атрибуты	Наблюдение за детьми в условиях выполнения обычных и специально подобранных заданий
30.	Занятие №30	Фронтальная	Смешанное обучение	Фитболы, спортивные и гимнастические атрибуты	Наблюдение за детьми в условиях выполнения обычных и специально подобранных заданий
31.	Занятие №31	Фронтальная	Смешанное	Фитболы,	Наблюдение за



			обучение	спортивные и гимнастические атрибуты	детьми в условиях выполнения обычных и специально подобранных заданий
32.	Занятие №32	Фронтальная	Смешанное обучение	Фитболы, спортивные и гимнастические атрибуты	Открытое занятие

Для детей от 6 до 7 лет

№ п/п	Тема программы (раздел)	Форма организации занятия	Методы и приемы	Дидактический материал, техническое оснащение	Формы подведения итогов
1.	Занятие №1	Фронтальная	Смешанное обучение	Фитболы, спортивные и гимнастические атрибуты	Беседа с детьми
2.	Занятие №2	Фронтальная	Смешанное обучение	Фитболы, спортивные и гимнастические атрибуты	Наблюдение за детьми в условиях выполнения обычных и специально подобранных заданий
3.	Занятие №3	Фронтальная	Смешанное обучение	Фитболы, спортивные и гимнастические атрибуты	Наблюдение за детьми в условиях выполнения обычных и специально подобранных заданий
4.	Занятие №4	Фронтальная	Смешанное обучение	Фитболы, спортивные и гимнастические атрибуты	Наблюдение за детьми в условиях выполнения обычных и специально подобранных заданий
5.	Занятие №5	Фронтальная	Смешанное обучение	Фитболы, спортивные и гимнастические атрибуты	Наблюдение за детьми в условиях выполнения

					обычных и специально подобранных заданий
6.	Занятие №6	Фронтальная	Смешанное обучение	Фитболы, спортивные и гимнастические атрибуты	Наблюдение за детьми в условиях выполнения обычных и специально подобранных заданий
7.	Занятие №7	Фронтальная	Смешанное обучение	Фитболы, спортивные и гимнастические атрибуты	Наблюдение за детьми в условиях выполнения обычных и специально подобранных заданий
8.	Занятие №8	Фронтальная	Смешанное обучение	Фитболы, спортивные и гимнастические атрибуты	Наблюдение за детьми в условиях выполнения обычных и специально подобранных заданий
9.	Занятие №9	Фронтальная	Смешанное обучение	Фитболы, спортивные и гимнастические атрибуты	Наблюдение за детьми в условиях выполнения обычных и специально подобранных заданий
10.	Занятие №10	Фронтальная	Смешанное обучение	Фитболы, спортивные и гимнастические атрибуты	Наблюдение за детьми в условиях выполнения обычных и специально подобранных заданий
11.	Занятие №11	Фронтальная	Смешанное обучение	Фитболы, спортивные и гимнастические атрибуты	Наблюдение за детьми в условиях выполнения обычных и

					специально подобранных заданий
12.	Занятие №12	Фронтальная	Смешанное обучение	Фитболы, спортивные и гимнастические атрибуты	Наблюдение за детьми в условиях выполнения обычных и специально подобранных заданий
13.	Занятие №13	Фронтальная	Смешанное обучение	Фитболы, спортивные и гимнастические атрибуты	Наблюдение за детьми в условиях выполнения обычных и специально подобранных заданий
14.	Занятие №14	Фронтальная	Смешанное обучение	Фитболы, спортивные и гимнастические атрибуты	Наблюдение за детьми в условиях выполнения обычных и специально подобранных заданий
15.	Занятие №15	Фронтальная	Смешанное обучение	Фитболы, спортивные и гимнастические атрибуты	Наблюдение за детьми в условиях выполнения обычных и специально подобранных заданий
16.	Занятие №16	Фронтальная	Смешанное обучение	Фитболы, спортивные и гимнастические атрибуты	Наблюдение за детьми в условиях выполнения обычных и специально подобранных заданий
17.	Занятие №17	Фронтальная	Смешанное обучение	Фитболы, спортивные и гимнастические атрибуты	Наблюдение за детьми в условиях выполнения обычных и специально

					подобранных заданий
18.	Занятие №18	Фронтальная	Смешанное обучение	Фитболы, спортивные и гимнастические атрибуты	Наблюдение за детьми в условиях выполнения обычных и специально подобранных заданий
19.	Занятие №19	Фронтальная	Смешанное обучение	Фитболы, спортивные и гимнастические атрибуты	Наблюдение за детьми в условиях выполнения обычных и специально подобранных заданий
20.	Занятие №20	Фронтальная	Смешанное обучение	Фитболы, спортивные и гимнастические атрибуты	Наблюдение за детьми в условиях выполнения обычных и специально подобранных заданий
21.	Занятие №21	Фронтальная	Смешанное обучение	Фитболы, спортивные и гимнастические атрибуты	Наблюдение за детьми в условиях выполнения обычных и специально подобранных заданий
22.	Занятие №22	Фронтальная	Смешанное обучение	Фитболы, спортивные и гимнастические атрибуты	Наблюдение за детьми в условиях выполнения обычных и специально подобранных заданий
23.	Занятие №23	Фронтальная	Смешанное обучение	Фитболы, спортивные и гимнастические атрибуты	Наблюдение за детьми в условиях выполнения обычных и специально подобранных

					заданий
24.	Занятие №24	Фронтальная	Смешанное обучение	Фитболы, спортивные и гимнастические атрибуты	Наблюдение за детьми в условиях выполнения обычных и специально подобранных заданий
25.	Занятие №25	Фронтальная	Смешанное обучение	Фитболы, спортивные и гимнастические атрибуты	Наблюдение за детьми в условиях выполнения обычных и специально подобранных заданий
26.	Занятие №26	Фронтальная	Смешанное обучение	Фитболы, спортивные и гимнастические атрибуты	Наблюдение за детьми в условиях выполнения обычных и специально подобранных заданий
27.	Занятие №27	Фронтальная	Смешанное обучение	Фитболы, спортивные и гимнастические атрибуты	Наблюдение за детьми в условиях выполнения обычных и специально подобранных заданий
28.	Занятие №28	Фронтальная	Смешанное обучение	Фитболы, спортивные и гимнастические атрибуты	Наблюдение за детьми в условиях выполнения обычных и специально подобранных заданий
29.	Занятие №29	Фронтальная	Смешанное обучение	Фитболы, спортивные и гимнастические атрибуты	Наблюдение за детьми в условиях выполнения обычных и специально подобранных заданий

30.	Занятие №30	Фронтальная	Смешанное обучение	Фитболы, спортивные и гимнастические атрибуты	Наблюдение за детьми в условиях выполнения обычных и специально подобранных заданий
31.	Занятие №31	Фронтальная	Смешанное обучение	Фитболы, спортивные и гимнастические атрибуты	Наблюдение за детьми в условиях выполнения обычных и специально подобранных заданий
32.	Занятие №32	Фронтальная	Смешанное обучение	Фитболы, спортивные и гимнастические атрибуты	Открытое занятие

### **Информационные источники**

1. Крючек Е.С. Аэробика. Содержание и методика проведения оздоровительных занятий: Учебно-метод. пос. - М.: Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2001. - 64 с.
2. Кудра Т.А. Аэробика и здоровый образ жизни: Учеб. пос.-Владивосток: МГУ им. адмирала Г.И. Невельского, 2001.- 120 с.
3. Овчинникова Т.С., Потапчук А.А. Двигательный игротренинг для дошкольников. - СПб.: Речь, 2002.- 176 с.
4. Попова Е.Г. Общеразвивающие упражнения в гимнастике. - М.: Терра-Спорт, 2000. - 72 с.
5. Теория и методика физического воспитания /Под общ. ред. Л.П. Матвеева и А.Д. Новикова. - М.: ФиС, 1976.Т. 1, с. 85.

### **Музыкальное сопровождение к занятиям-досугам.**

#### **I. Для упражнений в партере:**

- «Детская полька» Глинки, «Рондо», «Марш» Чайковского (ходьба)
- «Сулико» - грузинская народная песня, «Итальянская песенка» Чайковского (змея, ящерица, птица)
- «Неаполитанская песенка» Чайковского, «Вальс» Петрова (бабочка, лисичка, пчелка, елочка)
- «Бульба» - белорусская народная песня, «Полька» Чайковского (бег, лягушка)
- «Вальс» из детского альбома Чайковского, «Вальс» Майкопара (кошка, кораблик, орешек, лодка)
- «Старая французская песенка» Чайковского, «Жаворонок» Глинки (книжка, месяц, рыбка)

#### **II. Для разминок, подвижных игр (песни советских и российских композиторов для детей (и в исполнении детей) из мультфильмов и детских фильмов):**

- «Песня Снеговика» - М. Минков и В. Коростылев
- «Как здорово служить снеговиком» - В. Шаинский и М. Пляцковский
- «У дедушки Мороза горячая пора» - А. Журбин и П. Синявский
- «Российский Дед Мороз» - В. Варламов и Р. Панина
- «Зима» (у леса на опушке) - Э. Ханок и С. Острова
- «Топ по паркету» - детский хор
- «Стеклышко цветное»
- «Спляшем, Пегги, спляшем» - шотландская народная песня

- «Палка, палка, огуречик» - И. Ефимов и Э. Успенский
- «Рыба-пила» - Г. Гладков и Ю. Энтин
- «Дорога — не тропинка» - А. Усачев и А. Пинегин
- «Звездочет» - А. Варламов и Р. Панина
- «Принцесса» - С. Савенков и Т. Тарасова
- «10 лунатиков» - А. Усачев и А. Романов
- Музыка Поля Мариа
- «Улитка» - С. Бальцер и А. Кушнер
- «Добрый жук» - А. Спадавеккиа и Е. Шварц
- «Песенка Элли и Тотошки» - И. Ефремов и И. Токмакова
- «Песня разбойников» - Г. Гладков и Ю. Энтин
- «Где водятся волшебники» - М. Минков и Ю. Энтин

III. Для восстановления дыхания (классическая или современная):

- Любая спокойная расслабляющая музыка без слов
- Колыбельные.

### Электронные ресурсы:

<https://nsportal.ru/> - социальная сеть работников образования;

<http://school.edu.ru/> - Российский общеобразовательный портал;

<http://school-collection.edu.ru/> - единая коллекция цифровых образовательных ресурсов;

<https://sdo-journal.ru/> - журнал Современное дошкольное образование;

### Оценочные материалы

Вид контроля	Содержание	Формы
Входной контроль	Проводится в сентябре с целью выявления первоначального уровня знаний и умений, возможностей детей и определения природных качеств.	Педагогическое наблюдение; Выполнение практических заданий педагога.
Текущий контроль	Осуществляется на занятиях в течение всего учебного года для отслеживания уровня освоения программы.	Педагогическое наблюдение; Опрос на выявление умения рассказать правила использования и показать основные элементы; Выполнение тестовых заданий; Творческий показ; Анализ педагогом выполнения заданий.
Итоговое оценивание	Проводится в конце обучения по программе.	Класс-концерт для родителей; Анкетирование родителей с целью выявления степени удовлетворенности образовательным процессом в коллективе и учреждении.