

Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад №108  
общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением деятельности по физическому  
развитию детей Невского района Санкт-Петербурга

Принята  
Педагогическим советом ГБДОУ д/с № 108  
Протокол от «31» августа 2023 № 01



Утверждена  
Заведующий ГБДОУ д/с № 108  
К.А.Пидаль-Росете  
Приказ от «25» сентября 2023 № 64/2

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**  
**«Разноцветные мячи»**  
физкультурно-спортивной направленности

Возраст обучающихся: 4-7 лет

Срок освоения: 1 год

Объем: 32 часа

Разработчик:  
Няргинен Ю.В.,  
педагог дополнительного образования

Санкт-Петербург  
2023

## Оглавление

1. Целевой раздел .....	3
Пояснительная записка.....	3
Цель программы.....	3
Задачи.....	3
Планируемые результаты освоения программы .....	4
Адресат программы .....	4
Объем и срок реализации программы.....	4
Условия реализации программы .....	4
Форма и режим занятий .....	5
2. Содержательный раздел .....	6
Содержание программы .....	6
Комплексно-тематическое планирование .....	7
3. Организационный раздел .....	14
Календарный учебный график.....	14
Учебный план.....	15
Методическое обеспечение программы .....	15
Методы обучения.....	15
Диагностические материалы.....	15
Материально-техническое обеспечение .....	16
Литература.....	17

# 1. Целевой раздел

## Пояснительная записка

Направленность – физкультурно-спортивная

Вид программы – модифицированная

Уровень освоения – общекультурный

Актуальность программы связана с состоянием здоровья детей, которое прогрессивно ухудшается. Одна из причин, это снижение двигательной активности, в связи с малоподвижным образом жизни. Из-за этого у детей наблюдается гиподинамия. Она отрицательно влияет не только на мышцы, но и на костно-суставной аппарат, дыхание, обмен веществ, эндокринное равновесие, на деятельность нервной и других систем. Кроме этого данное учреждение имеет приоритет физического развития дошкольников.

В связи с этим была разработана программа «Разноцветные мячи» (фитболгимнастика) в основе которой лежит программа Е.Г. Сайкиной, С.В. Кузьминой Фитболаэробика для дошкольников «Танцы на мячах». Фитбол – это новый вид спорта в российской практике, но уже получивший широкое распространение среди взрослых и детей. Это современное направление оздоровительной работы с использованием мячей большого размера. Фитбол в переводе с английского, означает «мяч для опоры», который используется в оздоровительных целях. Танцевальные комплексы, игры и упражнения с мячами требуют от детей большой самостоятельности, быстроты, ловкости движений, ориентировки в пространстве. Во время выполнения физических упражнений включаются совместно двигательный, вестибулярный, зрительный и тактильный анализаторы, что усиливает положительный эффект от занятий на фитболах. Одним словом, фитболгимнастика – это здоровый образ жизни и его цели как нельзя лучше подходят для решения проблемы оздоровления детей, для повышения двигательной активности, формирования здорового образа жизни, так актуальной для дошкольников.

### **Цель программы:**

Развитие двигательной активности обучающихся с использованием упругих мячей фитболов.

### **Задачи:**

#### *Обучающие:*

- Познакомить детей с основными терминами в работе с фитбол мячом и правилами безопасности на занятиях
- Научить правильно сидеть на мяче, покачиваться, подпрыгивать, выполнять упражнения на балансировку.
- Разучить 10 ритмических композиционных решений (комплексов) с фитбол мячом

#### *Развивающие:*

- Развивать мышечную силу, гибкость, быстроту
- Содействовать развитию координационных способностей функции равновесия

#### *Воспитательные:*

- Создать условие для устойчивого интереса к занятиям по физической культуре

- Создать условие для развития коммуникативных навыков, через танцевальные композиции.

### **Планируемые результаты освоения программы**

#### *Личностные результаты:*

- Научится оценивать свои движения и ошибки других детей
- Сможет выполнять упражнения укрепляющие мышцы, формирующие правильную осанку

#### *Метапредметные результаты:*

- Будет проявлять интерес к упражнениям и играм с фитболом
- Разовьют гибкость, быстроту, мышечную силу.

#### *Предметные результаты:*

- Будет уметь выполнять разные виды движений на фитболе и с фитболом из разных исходных положений
- Освоит навыки сохранять правильную осанку и сохранять равновесие при выполнении упражнений на фитболе.
- Сможет выполнять 10 ритмических композиционных решений (комплексов) с фитболом
- Освоит основные термины и правила безопасности с фитболом

Отличительной особенностью программы «Разноцветные мячи» является танцевальная направленность образовательного материала, способствующая быстрому приобретению организмом, занимающегося развитию танцевальности, музыкальности, координации, гибкости, силы, ловкости и других физических качеств, которые необходимы для физического развития детей.

### **Адресат программы**

– обучающиеся в возрасте 4-6 лет.

### **Объем и срок реализации программы**

*Объем программы – 36 часов (36 часов в год).*

*Срок реализации программы – 1 год.*

### **Условия реализации программы**

Группы формируются от 15 человек.

При зачислении в группу необходим допуск медицинского работника и/или справка о состоянии здоровья.

Для проведения занятий необходим музыкальный и/или спортивный зал, музыкальное оснащение, мячи фитболы.

### **Форма и режим занятий**

Формы занятий: ○

- групповые
- индивидуальные

Режим занятий:

- занятия проводятся 1 раз в неделю

Формы аттестации:

- аттестация не предусмотрена

Формы подведения итогов освоения программы

- концерты, праздники и мероприятия;
- открытые занятия

## 2. Содержательный раздел

### Содержание программы

Название темы	Цели	Краткое описание темы
1. Вводное занятие (теория)	Познакомить с правилами поведения в спортивном зале при играх и упражнениях с мячом в целях профилактики травматизма	Правила поведения в зале и предупреждение травматизма, основы личной гигиены и здорового образа жизни
2. ОФП - разминка -Базовые элементы фитнеса	Воспитывать интерес к занятиям физической культурой, развивать двигательную активность, упражнять в равновесии, развитии моторики	Строевые упражнения, общеразвивающие упражнения, сидя на мяче, без предметов, общеразвивающие упражнения с фитболом: ОРУ с мячом в руках, перекаты, броски, ловля, отбивание мяча от пола, упражнения, сидя на мяче, прыжковые упражнения: прыжки на месте: на двух ногах, ноги врозь вместе. Прыжки с продвижением вперед назад, вправо-влево. Упражнения в равновесии Акробатические упражнения Упражнения, направленные на развитие гибкости и подвижности суставов Базовые упражнения фитнес-аэробики. Основные исходные положения: сид на мяче; лежа спиной на мяче; лежа животом на мяче; упор лежа бедрами на мяче; упор стоя животом на мяче
3. Танцевальные композиции	Упражнять в согласовании движений с музыкой, развивать умение ритмично двигаться	Комплексы упражнений: «Кап-капка», «Часики», «Ушастый нянь», «Белоруска», «Ладоска», «Людоед», «Кукушечка», «Мама квочка», «Веселый мячик», «2 подружки».

4. Игра - подвижные игры - эстафеты	Способствовать развитию творческих способностей и накоплению двигательного опыта	Игры малой подвижности: «Тишина», «Быстро шагай», «Озеро, ручей, море, дождь», «Рыбы, птицы, звери». Игры средней подвижности: «Фитболволейбол», «Солнце и луна», «Придумай движение» Игры высокой подвижности: «Птицы и кукушка», «птички в клетке», «Фитболфутбол», «Хитрая лиса», «Охотник и утки», «Удочка», «Лошадки с хвостиками», «Мотоциклы» Эстафеты: «Гусеница», «Всадники», «Передай мяч», «Кенгуру», «Веселые пары», «Змейка»
5. Открытые занятия		В декабре и в мае участие в праздниках Открытые занятия для родителей
6. Подведение итогов		Тестирование

### Комплексно-тематическое планирование

Месяц	№ занятия	Тема занятия	Содержание	Цели
Октябрь	1,2	«Здравствуй, дружок»	Вводное занятие. Техника безопасности Тестирование	Дать детям представление о форме и физических свойствах фитбола; Познакомить с правилами работы с большим мячом.
	3	«Дождик»	Разучивание базовых элементов к танцевальной композиции «Капкап-кап»	Разучивать танец «Кап-кап» Укреплять мышцы спины, живота, рук и ног. Формировать у детей правильную осанку Воспитывать осознанное отношение к своему здоровью

	4	«Дождик»	Выполнение сложных связок к танцевальной композиции «Капкап-кап» (углубленное разучивание)	<p>Обучать базовым положениям при выполнении упражнений с фитболом.</p> <p>Учить детей выполнять переход из положения упора присев, руки на мяче, в положение лежа животом на мяче; из положения сидя на фитболе, в положение лежа спиной на фитболе.</p> <p>Укреплять мышцы спины, живота, рук и ног.</p> <p>Развивать меткость, ловкость.</p> <p>Формировать у детей правильную осанку</p> <p>Разучивать танцы «Белоруска» и «Бегемот»</p> <p>Воспитывать умение играть в коллективе</p>
Ноябрь	5	«Дождик»	Повторение и закрепление всей танцевальной композиции «Капкап-кап»	<p>Продолжать знакомить детей с базовыми положениями при работе с мячом. Учить детей использовать фитбол как опора.</p> <p>Разучивать выполнение базовых шагов march (марш), step-touch (приставной шаг) вперед, назад, вправо, влево, knee up (подъем колена), lunge (выпад)</p> <p>Укреплять мышцы спины, живота, рук и ног.</p> <p>Разучивать танец «Ушастый нянь» и «Бегемот»</p> <p>Формировать у детей правильную осанку</p> <p>Воспитывать осознанное отношение к здоровому образу жизни</p>

	6	«Тик-так»»	Закрепление танцевальной композиции «Капкап-кап» Разучивание базовых элементов к танцевальной композиции «Часики»	Учить детей выполнять упражнения «Школы мяча» с фитболом.. Разучивать базовый шаг jumping jack (прыжок ноги врозь вместе); v-step (шаг вперед-в сторону с прокатом), basic step (приставные шаги вперед-назад с прокатом) Укреплять мышцы спины, живота, рук и ног» развивать ловкость, равновесие, координацию. Разучивать танец «Цапля», «Сказочный лес» Воспитывать трудолюбие и стремление к достижению поставленной цели.
	7	«Сказочный лес»		Учить детей выполнять упражнения «Школы мяча» в парах. Продолжать учить детей правильной посадке на фитболе, сохраняя правильную осанку. Разучивать выполнение базовых шагов march (марш), step-touch (приставной шаг) вперед, назад, вправо, влево, knee up (подъем колена), lunge (выпад) в связке
	8			Укреплять мышцы спины, живота, рук и ног. Учить детей выполнять перекат на левое бедро из положения седа правым бедром на мяче (и наоборот); Разучивать танец «Сказочный лес» и «Людоед» Воспитывать умение играть в коллективе.

	9	«Прыг-скок»		<p>Продолжать учить детей правильной посадке на фитболе.</p> <p>Продолжать учить выполнять базовые шаги в различных связках с дополнительными движениями рук</p> <p>Укреплять мышцы спины, живота, рук и ног. Учить сохранять равновесие, развивать ловкость</p> <p>Продолжать учить танец «Людоед» и «Песня о разных языках»</p> <p>Воспитывать бережное отношение к инвентарю</p>
	10	«Вот что мы умеем»		Открытое занятие для родителей (по пройденному материалу)
	11	«Мяч и танцы»		<p>Продолжать учить детей правильной посадке на фитболе, сохраняя равновесие и осанку.</p> <p>Продолжать учить выполнять базовые шаги в различных связках с дополнительными движениями рук</p> <p>Продолжать учить выполнение изученных переходов и перекатов.</p> <p>Разучивать танец «Песня о разных языках» и «Кот на крыше»</p> <p>Укреплять мышцы спины, живота, рук и ног.</p> <p>Воспитывать умение играть в коллективе</p>
	12	«Удивительный мяч»		<p>Продолжать учить детей правильной посадке на фитболе, сохраняя равновесие и осанку.</p> <p>Закреплять выполнение базовых шагов в</p>

			<p>различных связках с дополнительными движениями рук</p> <p>Учить выполнять переход из положения упора присев, руки на мяче в положение седа на мяче (перекатом через мяч, ноги в стороны).</p> <p>Укреплять мышцы спины, живота, рук и ног. Развивать ловкость, координацию</p> <p>Учить прокатывать фитбол ногами, соблюдая направление.</p> <p>Разучивать танец «Кот на крыше», «Джинн»</p> <p>Содействовать формированию коммуникативных умений у детей</p>
	13	«Сказки»	<p>Закрепление умение выполнять задания «Школы мяча» в парах.</p> <p>Закреплять выполнение базовых шагов в различных связках с дополнительными движениями рук.</p> <p>Учить выполнять переход из положения упора присев, руки на мяче, в положение лежа животом на мяче, с дальнейшим переходом в упор лежа бедрами на фитболе и выполнять подъем ног в данном и.п.;</p> <p>Учить сохранению правильной осанки, развивать координацию и равновесие.</p> <p>Разучивать танец «Джинн» и «Крот и черепаха».</p> <p>Укреплять мышцы спины, живота, рук и ног.</p> <p>Воспитывать бережное отношение к инвентарю</p>

	14	«В гостях у сказки»		<p>Обучать базовым положениям при выполнении упражнений с фитболом.</p> <p>Продолжать выполнять базовые шаги в различных связках с хлопками</p> <p>Укреплять мышцы спины, живота, рук и ног.</p> <p>Продолжать разучивать танец «Крот и черепаха» и «Лукоморье»</p> <p>Воспитывать умение играть в коллективе</p>
	15	«Путешествие»		<p>Закреплять выполнение изученных переходов и перекатов.</p> <p>Обучать детей выполнению отбивания фитбола о пол.</p> <p>Учить детей выполнять танцевальный шаг, елочка, гармошка, ковырялочка, базовые шаги в различных связках с хлопками.</p> <p>Укреплять мышцы спины, живота, рук и ног. Развивать ловкость, координацию.</p> <p>Разучивание танца «Лукоморье» и «Молочная река»</p> <p>Воспитывать осознанное отношение к своему здоровью.</p>
	16	«Давай посоревнуемся»		<p>Укреплять мышцы спины, живота, рук и ног. Развивать ловкость, координацию.</p> <p>Продолжать выполнять базовые шаги в различных связках с хлопками</p> <p>Разучивать танец «Молочная река» и «Циркачи»</p> <p>Воспитывать дружеские взаимоотношения.</p>

	17	«Цирк приехал»		<p>Продолжать выполнять базовые шаги в различных связках с хлопками; Закреплять выполнение изученных переходов и перекатов. Укреплять мышцы спины, живота, рук и ног. Развивать ловкость, координацию. Развивать чувство ритма. Продолжать учить детей работать с фитболом в парах. Разучивание танца: «Циркачи» и «Конекгорбунок» Развивать лидерство, инициативу, чувство товарищества, взаимопомощи</p>
	18	«Топ-хлоп»		<p>Продолжать учить выполнять базовые шаги в различных связках с хлопками; Закреплять выполнение изученных переходов и перекатов. Укреплять мышцы спины, живота, рук и ног. Разучивать танец «Конекгорбунок» и «Джинн». Развивать ловкость, меткость. Содействовать формированию коммуникативных умений у детей.</p>

	19	«Волшебный мяч»		<p>Совершенствовать выполнение базовых шагов в различных связках с хлопками</p> <p>Совершенствовать выполнение изученных переходов и перекатов.</p> <p>Закреплять выполнение упражнений «Школа мяча»</p> <p>Укреплять мышцы спины, живота, рук и ног.</p> <p>Разучивание танца «Вечный двигатель» и «Ручеек»</p> <p>Содействовать формированию коммуникативных умений у детей.</p>
	20	«Игра с мячом»		<p>Совершенствовать танцевальные и базовые шаги.</p> <p>Укреплять мышцы спины, живота, рук и ног. Развивать ловкость, координацию.</p> <p>Повторение изученных танцев</p> <p>Формировать устойчивый интерес к двигательным занятиям и способствовать развитию воображения, мышления, познавательной активности</p>
	21	«Волшебный мир»		Открытое занятие для родителей (по пройденному материалу)

### 3. Организационный раздел

#### Календарный учебный график

№	Наименование	Содержание
1.	Продолжительность учебного года	С 01.10.2023 по 31.05.2024
2.	Количество недель	32
3.	Праздничные дни	4 ноября, 1-8 января, 23 февраля, 8 марта, 1, 9 мая

## Учебный план

№	Тема	Всего часов	В том числе (часы)	
			теория	практика
1.	ОФП: -разминка - базовые элементы фитбола	14	6	12
2.	Танцевальные композиции	12	4	8
3.	Игра: - подвижные игры -эстафеты	3	1	2
4.	Открытые мероприятия	2		2
5.	Подведение итогов	1		1
Итого		32	11	25

### Методическое обеспечение программы

#### Методы обучения

Основная форма проведения занятия – занятие-игра с элементами учебной деятельности.

Словесные методы обучения:

- Объяснение упражнений, правил подвижных игр
- Беседа после проведения занятия (вопросно-ответная форма).
- Наглядные методы обучения:
- Показ педагогом движения с последующим выполнением его вместе с детьми.
- Показ движения или исполнение песенного отрывка наиболее способным ребёнком.
- Практические методы обучения:
- Упражнения в движении
- Игровой материал (подвижные, дидактические игры, ролевые игры). Двигательные импровизации.

#### Диагностические материалы

Для определения уровня освоения программы и физической подготовленности учитываются объективные исходные показатели и произошедшие сдвиги в развитии двигательных способностей. Для этого в конце изучения программного материала по футбол-гимнастике проводится

контрольные упражнения программы. Для оценки эффективности занятий необходимо составить карту индивидуального психомоторного развития ребенка и групповой динамики проведенных оздоровительных мероприятий.

Для того чтобы оптимизировать коррекционный процесс и решить задачу оздоровления, необходимо произвести тщательный анализ занимающейся группы детей по физическому развитию, нервно-психическому статусу, по состоянию их опорно-двигательного аппарата в начале курса занятий и в его конце, констатируя произошедшие изменения.

Эти данные оформляются в сводную таблицу. Особенно важно для детей с речевыми нарушениями определить уровень психомоторного развития. Для оценки психомоторного развития дошкольников в практике детских образовательных учреждений используются следующие диагностические методики Н. О. Озерецкого и Н. И. Гуревич. Они просты в применении, информативны по содержанию и статистически достоверны.

Критерии оценки выполнения:

- \_ 3 балла — правильное выполнение движений, навык сформирован и автоматизирован;
- \_ 2 балла — неправильное выполнение после третьего движения, есть отдельные изолированные движения, но навык не автоматизирован.
- \_ 1 балл — ребенок не может выполнить задание уже на втором движении; \_ 0 баллов — отказ от выполнения движения.

**Высокий уровень.** Уверенно самостоятельно выполняет движения на фитболе. Сохраняет равновесие. Выполняет указания инструктора. Легко реагирует на сигналы. Стремится к ведущей роли в подвижных играх.

**Средний уровень.** С помощью воспитателя выполняет движения уверенно. Действует по указанию инструктора в общем темпе. Выполняет правила в подвижных играх. Может сохранять равновесие, выполняя упражнения на фитболе.

**Низкий уровень.** Упражнения с фитболом выполняет с напряжением. Координация движений низкая. Равновесие на фитболе не сохраняется. Медленный темп выполнения. В подвижных играх охотно участвует. Нуждается в дополнительной индивидуальной работе.

## **Материально-техническое обеспечение**

Обеспечение помещениями:

- Спортивный или музыкальный зал.

Оборудование и спортивный инвентарь:

- Мячи для занятий фитбол-аэробикой (диаметр 45, 55, 65см).
- Напольное покрытие.
- Дополнительный инвентарь для общей физической подготовки: платки, погремушки, мячи разного диаметра, ленточки, обручи, гимнастические скамейки, гантели, гимнастические палки и т.д. □ Аудио- и видеоаппаратура.
- Аудио- и видеоматериалы

Вспомогательное оборудование:

- Оборудование для мест хранения фитболов и спортивного инвентаря.

Учебно-методический материал:

- Научно-методическая литература.
- Документы планирования учебного процесса (программа, годовой план, поурочное планирование).
- Видеозаписи.

## Литература

### Литература для педагога

1. Власенко Н.Э. Фитбол-гимнастика в физическом воспитании детей дошкольного возраста (теория, методика, практика). — СПб. : ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2015 — 112 с.
2. Власенко Н.Э. Фитбол-гимнастика в физическом воспитании детей дошкольного возраста (теория, методика, практика)" ). — СПб. : ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВОПРЕСС», 2020 — 112 с.
3. Е.Г. Сайкина, С.В. Кузьмина Фитбол-аэробика для дошкольников «Танцы на мячах». Парциальная программа. – СПб.: ООО «Издательство «Детство – Пресс», 2016 – 160с. 4.
4. С. В. Кузьмина Комплексное воздействие упражнений фитбол-аэробики на развитие физических способностей младших дошкольников: дисс. ... канд. пед. наук. – СПб., 2011
5. О.Н. Рыбкина, Л.Д. Морозова Фитнес в детском саду: Программа и конспекты занятий с детьми 5-7 лет / Под ред. Н.В. Микляевой. – М.: АРКТИ, 2012 – 104 с.
6. Сулим Е.В. Детский фитнес. Физическое развитие детей 5-7 лет. – М., Творческий центр СФЕРА, 2017- 224с. (Будь здоров дошкольник!).
7. Сулим Е.В. Занятия физкультурой. Игровой стрейтчинг для дошкольников. - М.,Творческий центр СФЕРА, 2017
8. Рыбкина О., Морозова Л. Фитнес в детском саду. Программа и конспекты занятий с детьми 5-7 лет. - Издательство Аркти, 2016
9. Нечитайлова А. А., Полунина Н.С., Архипова М.А. Фитнес для дошкольников, Санкт-Петербург, Детство –Пресс, 2017
10. Фирилёва Ж.Е., Рябчиков А.И. Загрядская О.В. Танцы и игры под музыку для детей дошкольного возраста. Учебно-методическое пособие. – Санкт-Петербург, Издательство «Планета Музыки», «Лань», 2018
11. Казакевич Н.В., Кузьмина С.В. Фитбол-гимнастика, как средство развития координационных способностей у дошкольников 5-7 лет с общим недоразвитием речи. СПб.РГПУ им А.И.Герцена, 2011
12. Кузьмина С.В. Возможности применения фитболов в различных оздоровительных занятиях с детьми дошкольного и младшего школьного возраста. - СПб.РГПУ им.А.И.Герцена, 2010.- 84с. 12 <https://infourok.ru/>

### Интернет источники:

<http://sport-lessons.com/>

<http://www.sport-aerob.ru/>

<https://sites.google.com/site/detskifit/home/1-teoreticeskie-materialy/1-lekciakonceptualnyeosnovy-detskogo-fitnessa>