

Министерство общего и профессионального образования Свердловской области  
Управление образованием Качканарского городского округа Муниципальное  
дошкольное образовательное учреждение - детский сад «Звездочка»

Принято:  
Педагогическим советом  
МДОУ - детский сад «Звездочка»  
Протокол от 14.08.2024 г. № 1

Утверждено:  
Приказом МДОУ -  
детский сад «Звездочка»  
от 14.08.2024 № 150од

**Дополнительная  
общеобразовательная программа –  
дополнительная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности  
«ФИТБОЛ-ГИМНАСТИКА»**



Разработчик:  
Бажина Жанна Александровна,  
инструктор по физической культуре

г. Качканар, 2024

## Содержание

1. Основные характеристики	
1.1 Пояснительная записка.....	3
1.2 Цели и задачи программы.....	5
1.3 Содержание программы «Фитбол-гимнастика».....	6
1.4 Планируемые результаты.....	11
2. Организационно-педагогические условия	
2.1 Условия реализации программы.....	11
2.2 Форма аттестации и оценочные материалы.....	12
2.3 Список литературы.....	13

# 1. Основные характеристики

## 1.1 Пояснительная записка

Общеразвивающая программа дополнительного образования «Фитбол-гимнастика» относится к физкультурно-спортивной направленности.

Фитболы применяются для выполнения гимнастических упражнений с предметами в различных исходных положениях. Ручка фитбола, лежащая на полу, создаёт дополнительную опору и устойчивость, облегчая работу с ним.

Фитболы также эмоционально украшают занятия, позволяя использовать мяч в качестве важного для ребёнка двигательного навыка – прыжка из различных исходных положений. Длительное применение фитбола в качестве предмета для прыжковых упражнений позволяет не только значительно улучшить количественные и качественные показатели данного двигательного навыка, но и улучшает координационные возможности ребёнка.

На занятиях используют фитболы различного диаметра, в зависимости от роста и возраста занимающихся: для детей 3-5 лет диаметр 45 см., от 6-10 лет – 55см. мяч подобран правильно. Если при посадке на нём угол между бедром и голенью равен или чуть больше 90 градусов. Для занятий с профилактической и лечебной целью, а также для занятий с детьми дошкольного возраста мяч должен быть менее упругим.

Фитболы оказывают вибрационное воздействие на организм человека. Механическая вибрация активно стимулирует работу всех органов и систем человека. Непрерывная вибрация действует на нервную систему успокаивающе, а прерывистая – возбуждающе.

На занятиях с детьми используется лёгкая вибрация в спокойном темпе (сидя, не отрывая ягодиц от мяча), вибрация, сходная с верховой ездой, используется в лечении остеохондроза, сколиоза, заболеваний желудочно-кишечного тракта, ишемической болезни сердца, ожирения, неврастении. При сидении на фитболе наибольший контакт с ним имеют седалищные бугры и крестец. Через крестец происходит распространение ритмических колебаний на весь позвоночник. Поэтому одна лишь правильная посадка на фитболе уже способствует правильному формированию навыка правильной осанки.

Правильная посадка на фитболе выравнивает косое положение таза, что является важным для коррекции сколиотических отклонений в груднопоясничном отделе позвоночника. Выполнение упражнений в исходном положении лёжа животом или спиной гораздо тяжелее, чем на устойчивой опоре. Поддержание равновесия привлекает к координированной работе многочисленные мышечные группы, решая задачу формирования мышечного корсета за счёт укрепления мышц спины и брюшного пресса.

## **Область применения программы**

Программа рассчитана на детей старшего дошкольного возраста 5 – 7 лет.  
Все комплексы фитбол-гимнастики носят оздоровительно – тренирующий характер.  
Максимальное количество часов учебной нагрузки – 32 часа.

Форма проведения занятий – групповая.

Число участников – 10-12 детей.

Занятия по программе проводятся 1 раз в неделю по 30 минут.

Место проведения: музыкально – спортивный зал.

Срок реализации программы – с 01 октября 2021г. по 31 мая 2022г.

Схема построения занятия традиционна. Она состоит из трех частей – вводной, основной и заключительной. Продолжительность занятия 25-30 минут. Занятия проводятся два раза в неделю, во второй половине дня, в спортивном зале.

Вводная часть: разминка 5 минут, (разновидности ходьбы, логоритмические упражнения)

Основная часть(аэробная): 20 минут, ОРУ - блок физических упражнений направлен на развитие гибкости и подвижности позвоночника, укрепление мышечного тонуса, коррекцию осанки и формирование нормального свода стопы, дыхательной разминка, подвижные игры, стретчинг.

Заключительная часть: 5 минут, дыхательные упражнения, релаксация, элементы психогимнастики и самомассажа;

Программа ориентирована на возрастные особенности каждого этапа дошкольного детства, материал представлен в пошаговой форме, что обеспечивает овладение данным видом физических упражнений независимо от момента включения его в процесс обучения.

### **Формы организации образовательной области «Физическая культура»**

Основной формой организации деятельности является групповое занятие. Для того, чтобы избежать монотонности учебно-воспитательного процесса и для достижения оптимального результата на занятиях используются различная работа с воспитанниками:

- Тематическая
- Индивидуальная
- Круговая тренировка
- Подвижные игры
- Интегрированная деятельность
- Сюрпризные моменты

### **Формы подведения итогов реализации по программе «Фитбол-гимнастика»**

1. Проведение открытых мероприятий для родителей.
2. Проведение мастер-классов для педагогов.

## 1.2 Цели и задачи

**Цель:** укрепление здоровья детей, повышение сопротивляемости организма.

Фитбол-гимнастика позволяет решать оздоровительные, воспитательные и образовательные задачи:

### **Оздоровительные:**

- развивать силу мышц, поддерживающих правильную осанку;
- содействовать развитию координационных способностей, функции равновесия, вестибулярной устойчивости;
- совершенствование функций организма, повышение его защитных свойств и устойчивости к заболеваниям с помощью фитболов;
- способствовать повышению физической работоспособности занимающихся;

### **Образовательные:**

- формировать у занимающихся знания и общие представления о физической культуре, понятии ЗОЖ, современных направлениях занятий с фитболом, о правилах техники безопасности на занятиях;
- формировать знания, умения и навыки, необходимые для обеспечения жизнедеятельности в разнообразных условиях жизни, обогащать двигательный опыт;
- содействовать развитию чувства ритма, музыкального слуха, памяти, внимания, умения согласовывать движения с музыкой.

### **Воспитательные:**

- воспитывать интерес и потребность в физических упражнениях и играх;
- воспитывать умение эмоционального самовыражения, раскрепощённости и творчества в движениях;
- содействовать формированию коммуникативных умений (лидерства, инициативы, чувства товарищества, взаимопомощи);
- способствовать развитию воображения, мышления, познавательной активности.

## **Принципы реализации программы**

- Принцип индивидуальности контроль за общим состоянием ребенка, за дозировкой упражнений;
- Принцип систематичности подбор специальных упражнений и последовательность их поведения;
- Принцип длительности применение физических упражнений, способствующих восстановлению нарушений функций возможно лишь при условии длительного и упорного повторения упражнений;
- Принцип умеренности продолжительность занятий 25-30 мин. В сочетании дробной физической нагрузкой;

○ Принцип цикличности чередование физической нагрузки с отдыхом, с упражнениями на расслабление.

Итоги реализации программы предоставляются на открытых занятиях, итоговых занятиях, спортивных развлечениях; занятиях с участием родителей; постановкой спортивно-танцевальных представлений и других мероприятиях.

**Образовательная деятельность по данной программе выполняет несколько функций:**

- Коррекционную – развивает у детей координацию движений, формирует правильную осанку;
- Обучающую – даёт детям новые знания, умения, навыки и закрепляет их;
- Релаксационную - снимает напряжение, связанное с негативными эмоциями, перегрузками мышц и нервной системы у детей.

### **1.3 Содержание дополнительной общеобразовательной программы «Фитбол-гимнастика»**

Содержание образовательной программы основывается на положениях культурно-исторической теории Л.С.Выготского и отечественной научной психолого-педагогической школы о закономерностях развития ребенка в дошкольном возрасте и обеспечивать в целом:

- сохранение и укрепление здоровья воспитанников;
- развитие позитивного эмоционально-ценностного отношения к окружающей среде, практической и духовной деятельности человека;
- развитие потребности в реализации собственных творческих способностей.

#### **Учебно-тематический план**

№	Название темы	Количество часов			
		Всего	Теория	Практика	
1	Первичная диагностика исходных показателей физического развития, объективных и субъективных	2	1	1	Наблюдение

	критериев здоровья. Общее представление о форме и физических свойствах фитбола				
2	Вводное занятие «Что такое фитбол-гимнастика? Какой бывает фитбол. Обучение правильной посадке на фитболе.	2	1	1	Наблюдение
3	Обучение базовым положениям при выполнении упражнений в партере (сидя, лёжа, в приседе).	2	-	2	Наблюдение
4	Обучение сохранению правильной осанки при выполнении упражнений для рук и ног в сочетании с покачиваниями на фитболе.	2	-	2	Наблюдение
5	Обучение сохранению правильной осанки при уменьшении площади опоры (тренировка равновесия и координации).	2	-	2	Соревнования
6	Обучение ребёнка упражнениям на сохранение равновесия с различными положениями на фитболе.	2	-	2	Наблюдение
7	Обучение выполнению упражнений в расслаблении мышц на фитболе.	2	-	2	Наблюдение
8	Обучение выполнению комплекса общеразвивающих упражнений с использованием фитбола в едином для всей группы темпе.	2	-	2	Наблюдение
9	Обучение выполнению упражнений на растягивание с использованием фитбола.	2	-	2	Наблюдение
10	Совершенствование качества выполнения упражнений в равновесии.	2	-	2	Эстафета
11	Разучивание упражнений для укрепления мышц плечевого пояса и рук.	2	-	2	Наблюдение
12	Обучение упражнениям для укрепления мышц брюшного пресса.	2	-	2	Наблюдение
13	Обучение упражнениям для укрепления мышц тазового дна.	2	-	2	Наблюдение
14	Обучение упражнениям для укрепления мышц спины.	2	-	2	Наблюдение
15	Обучение упражнениям для укрепления мышц свода стопы	2	-	2	Наблюдение

16	Обучение упражнениям для увеличения и подвижности позвоночника и суставов	2	-	2	Наблюдение
	ИТОГО:	32 часов	2	30	

### Содержание учебного плана

№ темы	Содержание учебного материала, виды практической работы	Количество часов
<b>Тема №1</b>	<p><b>Содержание учебного материала:</b> Теория: Общее представление о форме и физических свойствах фитбола. Практика: Рекомендуемые упражнения: - различные прокатывания фитбола по полу, по скамейке, между ориентирами «змейкой», вокруг ориентиров; - отбивание фитбола двумя руками на месте, в сочетании с различными видами ходьбы; - передача фитбола друг другу, броски фитбола; - игры с фитболом: « Догони мяч», «Попади мячом в цель». «Вышибалы», «Докати мяч» (варианты: толкай ладонями; толкай развёрнутой ступнёй)</p>	2
<b>Тема №2</b>	<p><b>Содержание учебного материала:</b> Теория: Вводное занятие «Что такое фитбол-гимнастика? Какой бывает фитбол. Практика: Рекомендуемые упражнения: • сидя на фитболе у твёрдой опоры, проверить правильность постановки стоп (стопы должны быть прижаты к полу и параллельно друг другу); • сидя на фитболе в медленном темпе выполнять упражнения для плечевого пояса.</p>	2
<b>Тема №3</b>	<p><b>Содержание учебного материала:</b> Практика: Структура занятий на этом этапе включает в себя традиционную разминку с различными видами ходьбы, бега. Упражнениями для рук, туловища, ног, комплексы ритмической гимнастики, 5-6 упражнений с фитболом, игровые упражнения в виде эстафет, упражнения на растягивание и расслабление мышц без фитбола. Занимающиеся с фитболами должны находиться на расстоянии 1-1,5 м. друг от друга и от различных выступающих предметов в зале. Темп и продолжительность упражнений индивидуальны</p>	2

Тема №4	<p><b>Содержание учебного материала:</b>  <b>Практика:</b>  - 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;  - в среднем темпе выполнять движения руками: в стороны, вверх, вперёд, вниз; выполнять прямыми руками круговое вращение в лучезапястных, локтевых и плечевых суставах. Подобные движения должны вызывать самопроизвольное покачивание на фитболе. Необходимо следить за постоянным сохранением контакта с поверхностью фитбола.</p>	2
Тема №5	<p><b>Содержание учебного материала:</b>  <b>Практика:</b>  - поочередно выставлять ноги на пятку, вперёд, в сторону, руки на фитболе;  - поочередно выставлять ноги вперёд, в сторону, на носок;  - то же упражнение с различными положениями рук: одна вперёд, другая вверх; одна за голову, другая в сторону.</p>	руки на 2
Тема №6	<p><b>Содержание учебного материала:</b>  <b>Практика:</b>  Выполнение комплексов упражнений в различных положениях:  - сидя на фитболе;  - лёжа на фитболе;  - лёжа на животе, на фитболе;  - лёжа на спине, на полу.</p>	2
Тема №7	<p><b>Содержание учебного материала:</b>  <b>Практика:</b>  Выполнение упражнений в сочетании с колебательными покачиваниями на фитболе. Необходимо контролировать постоянный контакт с поверхностью фитбола.  Структура занятий сохраняется, но увеличивается объём упражнений на фитболе. Можно использовать музыкально-ритмические композиции с различными перестроениями.</p>	2
Тема №8	<p><b>Содержание учебного материала:</b>  <b>Практика:</b>  - комплексы общеразвивающих упражнений в соответствии с возрастными требованиями к занимающимся.</p>	2
Тема №9	<p><b>Содержание учебного материала:</b>  <b>Практика:</b>  выполнять комплексы упражнений в положении:  - стоя в упоре на одном колене, боком к мячу;  - стоя на одном колене спиной к фитболу;  - лёжа спиной на фитболе;  - сидя боком к фитболу на полу.</p>	2

<p><b>Тема №10</b></p>	<p><b>Содержание учебного материала:</b>  <b>Практика:</b>          выполнять комплексы упражнений в положении:          - лёжа на животе на фитболе;          - лицом к фитболу, стоя на коленях;          - лёжа спиной на фитболе;          - сидя на фитболе;          - стоя правым боком к фитболу;          - лёжа на спине на полу, ноги на фитболе;          - с опорой на фитбол одной ногой.</p>	<p>2</p>
<p><b>Тема №11</b></p>	<p><b>Содержание учебного материала:</b>  <b>Практика</b>          выполнять комплексы упражнений в положении:          - стоя;          - лежа на животе;          - лёжа на спине.</p>	<p>2</p>
<p><b>Тема №12</b></p>	<p><b>Содержание учебного материала:</b>  <b>Практика:</b>          выполнять комплексы упражнений в положении:          - лёжа на спине;          - лёжа на спине, ноги под углом 45 градусов;          - лёжа на фитболе, на боку.</p>	<p>2</p>
<p><b>Тема №13</b></p>	<p><b>Содержание учебного материала:</b>  <b>Практика:</b>          выполнять комплексы упражнений в положении:          - лёжа на спине, стопы на мяче, колени согнуты под углом 90 градусов;          - лёжа спине пятки в упоре на фитбол;          - лёжа на спине, одна нога в упоре стопой на фитболе;          - лёжа спине, фитбол между ногами, согнутыми в коленях.</p>	<p>2</p>
<p><b>Тема №14</b></p>	<p><b>Содержание учебного материала:</b>  <b>Практика:</b>          выполнять комплексы упражнений в положении:          - лёжа грудью на фитболе;          - стоя, опора на мяч на предплечьях;          - прямые ноги на фитболе, руки в упоре на полу.</p>	<p>2</p>
<p><b>Тема №15</b></p>	<p><b>Содержание учебного материала:</b>  <b>Практика:</b>          выполнять комплексы упражнений в положении:          - сидя на фитболе, упор кистями рук на колени;          - лёжа на полу;          - сидя, стопы на «дыхательном» мяче;          - сидя на фитболе, одна нога в упоре носком, другая пяткой.          - сидя на фитболе, мяч между стопами.</p>	<p>2</p>
<p><b>Тема №16</b></p>	<p><b>Содержание учебного материала:</b>  <b>Практика:</b>          выполнять комплексы упражнений в положении:          - сидя на фитболе;          - лёжа на спине на фитболе»;</p>	

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- стоя на коленях, фитбол перед грудью;</li> <li>- лёжа на фитболе боком;</li> <li>- стоя одна нога на фитболе;</li> <li>- стоя у фитбола;</li> <li>- лёжа грудью на фитболе;</li> <li>- стоя на одном колене.</li> </ul>	2
	<b>ИТОГО</b>	<b>32 часа</b>

### **1.4 Планируемые результаты**

#### Предметные результаты:

- знание основ здорового образа жизни и представления о своём теле;

#### Личностные результаты:

- проявление навыков здорового образа жизни;  
- проявление чувства ответственности, волевых усилий, эмоциональные отношения к достижениям, уважение к окружающим.

#### Метапредметные результаты:

- потребность самостоятельно заниматься физической культурой;  
- проявление коммуникативных умений (лидерства, инициативы, чувства товарищества, взаимопомощи);

## **2. Организационно-педагогические условия**

### **2.1 Условия реализации программы**

#### Материально-техническое обеспечение

В физкультурном зале имеются снаряды и игрушки, которые предназначены, для наиболее эффективной организации занятий:

- Дорожки для профилактики плоскостопия
- Дуги для подлезания
- Фитболы
- Гимнастические скамейки
- Гимнастические палки
- Мячи разных размеров
- Обручи большие и маленькие
- Музыкальный центр

Игрушки и оборудование позволяют разнообразить и повысить эмоциональность не только отдельных спортивных упражнений и игр, но и всё занятие по фитбол-гимнастике. Количество игрушек и оборудования соответствует числу детей, одновременно занимающихся в зале.

Кадровое обеспечение: данная программа рекомендована педагогам дополнительного образования, работающими с детьми дошкольного возраста; воспитателя дошкольных учреждений.

## 2.2 Форма аттестации и оценочные материалы

*Способы определения результативности дополнительной общеобразовательной программы:*

Оценка умений проводится через контрольное посещения фитбол-гимнастики, в ходе которых выявляется уровень освоения курса детьми данного возраста.

Результат отслеживается через диагностирование деятельности детей, которое проводится в начале учебного года (октябрь) и в конце (май).

### **Мониторинг сформированности у детей дошкольного возраста двигательных умений и навыков**

Фитбол-гимнастика имеет большое значение для целенаправленного эффективного осуществления процесса танцевальной гимнастики. Она позволяет нам путем контроля и коррекции совершенствовать процесс обучения новым элементам ритмопластики и общего физического развития детей, позволяя выделить способных детей в двигательном и танцевальном развитии.

<b>Уровни</b>	<b>5 – 7 лет</b>
нормы	Ребенок знает и выполняет все базовые Выше упражнения самостоятельно, с интересом, четко и уверенно.
Норма	Ребенок знает и выполняет базовые движения, но требуется некоторая помощь взрослого, движения не уверенные, скованные, требуют тренировки.
Ниже нормы	Ребенок плохо ориентируется в базовых упражнениях, выполняет основные элементы только по показу взрослого, движения неуверенные, скованные.

### 3. Список литературы

1. Власенко Н.Э. Фитбол-гимнастика в физическом воспитании детей дошкольного возраста (теория, методика, практика). ФГОС. –Детство-Пресс, 2018.
2. Клубкова Е.Ю. Фитбол-гимнастика в оздоровлении организма. –СПб., 2011.
3. Н.И. Николаева «Школа мяча», Санкт – Петербург, Детство – Пресс, 2008.
4. Н.М. Соломенникова, Т.Н. Машина, «Формирование двигательной сферы детей 3-7 лет. Фитбол – гимнастика» Волгоград, издательство Учитель 2009.

## **Сведения о разработчике**

**Ф.И.О разработчика:** Бажина Жанна Александровна

**Должность:** инструктор по физической культуре

**Образование:** высшее

**Окончила:** в 2000 г. - Нижнетагильский государственный педагогический институт, по специальности «Технология и предпринимательство», с присвоением квалификации «Учитель технологии и предпринимательства»

**Профессиональная переподготовка:** 2015 г. – Институт новых технологий в образовании, по программе «Физическое воспитание дошкольников в условиях ФГОС» (250 часов)

**Педагогический стаж:** 23 года

**Домашний адрес:** Свердловская область, город Качканар, 8 микрорайон, дом 15,  
квартира 26

**Рабочий телефон:** +7 (34341) 6-95-74

**Сотовый телефон:** +7 (953) 055-87-45

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 10485556620218183357344113440560018432977890874

Владелец Скрябина Елена Евгеньевна

Действителен с 08.05.2024 по 08.05.2025