

Малачева  
Елена Олеговна

Подписано цифровой  
подписью: Малачева  
Елена Олеговна  
Дата: 2024.08.30 14:48:10+03 00

Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад № 44  
компенсирующего вида Кировского района Санкт-Петербурга

**Принята**

на заседании Педагогического Совета  
Государственного бюджетного дошкольного  
образовательного учреждения детского сада  
№ 44 компенсирующего вида Кировского  
района Санкт-Петербурга  
Протокол № 04 от 30.08. 2024 года

**Утверждена**

приказом по Государственному  
бюджетному дошкольному  
образовательному учреждению детскому  
саду № 44 компенсирующего вида  
Кировского района Санкт-Петербурга  
\_\_\_\_\_ Е.О. Малачева  
Приказ № 26.3-ОД от 30.08.2024 года

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа для  
обучающихся с ограниченными возможностями здоровья  
«Увлекательный футбол»**

**Возраст обучающихся: 5-6 лет**

**Срок освоения: 7 месяцев**

Разработчик:  
Кузнецова Виктория Вячеславовна,  
педагог дополнительного образования

Санкт-Петербург  
2024 год

## Содержание

№ п/п	Наименование разделов	Страница
<b>1. Пояснительная записка</b>		<b>3</b>
1.1	Направленность и отличительные особенности Программы	3
1.2	Актуальность Программы	4
1.3	Адресат Программы	4
1.4	Цели и задачи реализации Программы	5
1.5	Планируемые результаты освоения Программы	5
1.6	Организационно-педагогические условия реализации Программы	6
<b>2. Рабочая программа</b>		<b>8</b>
2.1	Особенности организации работы с обучающимися с ОВЗ	8
2.2	Учебный план для обучающихся от 5 до 6 лет	9
2.3	Календарный учебный график	9
2.4	Содержание программы для обучающихся от 5 до 6 лет	9
2.5	Календарно-тематический план	11
2.6	Оценочные материалы	11
2.7	Методические материалы	13
2.8	Лист регистрации изменений	14
Приложение 1. Календарно-тематическое планирование для обучающихся от 5 до 6 лет.		15

## **I. Пояснительная записка**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Увлекательный футбол» Государственного бюджетного дошкольного образовательного учреждения детского сада № 44 компенсирующего вида Кировского района Санкт-Петербурга (далее по тексту - Программа) определяет организацию и содержание образовательной деятельности по дополнительному образованию на уровне дошкольного образования. Программа определяет цели, задачи, содержание, организацию работы педагога дополнительного образования с обучающимися с ограниченными возможностями здоровья (далее по тексту - с ОВЗ) и предназначена для использования в дошкольных образовательных учреждениях в качестве дополнительного образования.

Программа разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами:

- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Методическими материалами «Создание современного инклюзивного образовательного пространства для детей с ограниченными возможностями здоровья и детей-инвалидов на базе образовательных организаций, реализующих дополнительные общеобразовательные программы в субъектах Российской Федерации» (письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 30 декабря 2022 года № АБ – 3924/06);

- Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года (распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-р);

- Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- Санитарными правилами и нормами СанПиН 1.2.385-21 № 2 от 28.01.2021 года «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;

- Устава Государственного бюджетного дошкольного образовательного учреждения детского сада № 44 компенсирующего вида Кировского района Санкт-Петербурга (далее по тексту- ОУ).

Программа дополнительного образования «Увлекательный футбол» относится к программам физкультурно-спортивной направленности.

Уровень освоения Программы – общекультурный.

Программа направлена на всестороннее развитие обучающихся, способствует их физическому развитию.

Программа учитывает возрастные, психофизические особенности и возможности обучающихся с ОВЗ на занятиях физкультурно-спортивной направленности, специфику работы Образовательного учреждения.

Для воспитанников Образовательного учреждения Программа обеспечит дополнительную комфортность для социализации, создаст новые возможности для получения современного качественного образования, коррекции имеющихся нарушений.

### **1.1 Направленность и отличительные особенности Программы**

Программа создает условия для оздоровления детей старшего дошкольного возраста, посредством занятий футбол – гимнастикой, которая формирует двигательную сферу в развитии силы мышц, способности удерживать равновесие, развивает физические качества: выносливость, ловкость, быстроту, гибкость. Программа предусматривает дифференцированный подход к обучению, учёт индивидуальных, психофизических особенностей воспитанников.

При разработке Программы использована парциальная программа и технология физического воспитания детей 3-7 лет автора Волошиной Л.Н. «Играйте на здоровье», парциальная программа автора Сайкиной Е. Г. "Фитбол-аэробика для дошкольников "Танцы на мячах".

Программа предусматривает дифференцированный подход к обучению, учёт индивидуальных, психофизических особенностей воспитанников.

**Направленность Программы - физкультурно-спортивная.**  
**Отличительные особенности Программы.**

Отличительная особенность связана с ориентиром Программы на контингент обучающихся с ОВЗ. Воздействие фитбол-гимнастики заключается в нетрадиционном подходе к оздоровлению детей дошкольного возраста. Единственный вид гимнастики, где выполнение физических упражнений включает в себя двигательный, вестибулярный, зрительный и тактильный анализаторы. Это совокупность усиливает положительный эффект от занятий.

## **1.2 Актуальность Программы**

Актуальность Программы заключается в том, что она соответствует государственной и региональной политике в области дополнительного образования, направлена на социализацию и культурную адаптацию обучающихся с ОВЗ и способствует расширению их возможностей в получении дополнительного образования. Ограниченные возможности здоровья у дошкольников с ОВЗ проявляются в различных психомоторных нарушениях, которые возникают при поражении двигательных систем головного мозга, недостатке или отсутствии контроля со стороны нервной системы за функциями речевого и, в целом, двигательного аппарата. Двигательные нарушения связаны с сенсорными расстройствами, особенно с недостаточностью ощущений собственных движений; они влияют на ход психического развития, что нарушает становление мотивационной и эмоционально-волевой сферы. Кроме того, обучающиеся с ОВЗ имеют нарушения речи, интеллекта, поведения; у них не сформировано адекватное отношение к своему дефекту, что отрицательно влияет на уровень самооценки и затрудняет формирование коммуникативных реакций.

В процессе реализации Программы осуществляется коррекция речевых и двигательных нарушений на основе развития мелкой моторики и крупной моторики (при проведении различных видов игр на мячах), обогащению и активизации пассивного и активного словаря. Мяч имеет форму шара. Шар посылает оптимальную информацию всем анализаторам, вызывая ответную реакцию нервной системы, улучшая процессы в мышцах, сухожилиях – связочном отделе. Фитболы обладают вибрационным воздействием на организм. Вибрация действует успокаивающе на нервную систему, в сочетании с упражнениями на фитболе или с использованием фитбола, даёт хороший оздоровительный эффект. Развивается выносливость, координация движений, укрепляются все группы мышц, возрастает двигательная активность.

Упражнения на мячах уникальны по своему воздействию на организм занимающегося. Они обладают огромным оздоровительным эффектом, который подтвержден как опытом работы специализированных, коррекционных и реабилитационных медицинских центров разных стран, так и исследованиями, проведенными в нашей стране. Одной из важных оздоровительных задач, которую решают упражнения на фитболах, является влияние их на опорно-двигательный аппарат, как с профилактической, так и с лечебной целью. Выполнение упражнений на мяче имеет одну особенность: необходимость постоянно удерживать равновесие, которая способствует длительному поддержанию мышечного тонуса, особенно мышц спины. Это имеет большое значение для формирования правильной осанки и закрепления навыка правильной позы сидения (особенно для будущих школьников), чему активно способствуют занятия на мячах. Упражнения сидя на мяче по своему физиологическому воздействию способствуют лечению таких заболеваний как остеохондроз, сколиоз, невралгия и множество других. Фитбол является эффективным средством развития силы, гибкости, выносливости, координации движений. Фитбол-гимнастика по сравнению с другими видами совместной деятельности дает уникальную возможность тренировки сердечнососудистой системы, повышения возможностей организма занимающихся. Совместная деятельность с фитболами вызывают большой интерес у детей. Занятия с мячом очень зрелищны и малыши не придется уговаривать поупражняться, а это немаловажно.

Программа с точки зрения социальной значимости отвечает образовательным потребностям обучающихся, образовательным запросам родителей (законных представителей) обучающихся, ориентирована на эффективное развитие обучающихся в рамках физического развития.

## **1.3 Адресат Программы**

Программа адресована обучающимся с ОВЗ старшего дошкольного возраста (от 5 до 6 лет). Содержание Программы ориентировано на одновозрастные группы обучающихся, которые проявляют интерес к занятиям и не имеют медицинских противопоказаний. Программа не требует

базовых знаний по определенным предметам, степени сформированности интересов и мотивации к данной предметной области, наличия определенной физической и практической подготовки. Уровень освоения Программы – общекультурный.

#### **Объем и сроки освоения Программы**

Срок освоения программы - один учебный год (октябрь- апрель).

Объем Программы – 29 учебных недель (29 учебных часов).

#### **1.4 Цель и задачи реализации Программы**

**Цель:** обогащение двигательного опыта детей за счёт усвоения разнообразных действий с мячом, улучшение физического развития, физической подготовленности детей, обеспечение достаточной и разнообразной двигательной деятельности дошкольников.

Развивать двигательные способности детей старшего дошкольного возраста, используя простой тренажер (фитбол мяч). Повышать уровень физической подготовленности детей и укрепление их здоровья.

#### **Задачи:**

##### Обучающие:

- Развивать координацию движений и равновесия;
- Развивать двигательные качества;
- Обучать основным двигательным действиям с мячом;
- Укрепление мышечного корсета, создание навыка правильной осанки;
- Улучшать функционирование сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- Нормализовать работу нервной системы, стимуляция нервно-психического развития;
- Улучшать кровоснабжения позвоночника, суставов и внутренних органов, устранение венозного застоя;

- Развивать мелкую моторику и речь;
- Адаптировать организм к физической нагрузке.

##### Развивающие:

- Развивать двигательную сферу ребенка и его психофизических качеств: выносливость, ловкость, быстрота, гибкость, сила.
- Научить сохранению правильной осанки и тренировка равновесия и координации.
- Обучить ребенка упражнениям на сохранение равновесия с различными положениями на фитболе.

##### Воспитательные:

- Формировать коммуникативную и эмоционально-волевыми сферами;
- Воспитать интерес и потребность в физических упражнениях и играх.
- Формировать физкультурно-спортивный опыт в процессе участия в спортивных праздниках, тематических досугах.

#### **1.5 Планируемые результаты освоения Программы**

Параметры результатов освоения Программы для обучающихся от 5 до 6 лет:

- иметь представление о физических свойствах мяча;
- знать основные исходные положения фитбол-гимнастики;
- иметь представление о правилах работы на больших мячах, соблюдать их;
- развитие фантазии, воображения;
- проявление самостоятельности, творчества, инициативы, активности;
- владеть элементарными приемами самообороны;
- выполнять простые комплексы упражнений по фитбол-гимнастике;
- выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия;
- сохранять равновесие на фитболе, правильную осанку;
- поддерживать интерес к упражнениям и играм с фитболами;
- выполнять элементарные упражнения в паре со сверстниками с использованием фитболов;
- умеет выполнять комплексы общеразвивающих упражнений с использованием фитбола;
- выполняет упражнения с сохранением равновесия из различных исходных положений;

- способен изменять направление и скорость передвижения на фитболе;
- способен выполнять движения в заданном темпе, ритме и направлении (согласованность движений с музыкой).

Оценка индивидуальных результатов обучающихся является диагностика приобретенных навыков, знаний и умений (практических и организационных), а также диагностика проявившихся и формирующихся личностных качеств. Отслеживание личностных качеств и степень их выраженности происходит методом наблюдения личностного роста.

## 1.6 Организационно-педагогические условия реализации Программы

### Условия набора и формирования групп.

Условия набора: принимаются все желающие воспитанники в возрасте от 5 до 6 лет, не имеющие медицинских противопоказаний к данному виду деятельности и проявляющие к ней интерес.

Условия формирования групп: группы формируются по одновозрастному принципу.

Наполняемость групп соответствует нормативным показателям и нормам действующих СанПиН (не более 15 человек). Программа составлена так, что дает возможность зачисления в группу в течение всего периода обучения по желанию родителей (законных представителей) ребенка.

Режим занятий: обучение осуществляется один раз в неделю по 1 академическому часу аудиторно всем составом. Продолжительность занятий не превышает 25 минут.

Форма проведения занятий: традиционная.

Формы организации деятельности воспитанников:

-фронтальная – работа педагога со всей группой, при которой задается одинаковое содержание, единый темп продвижения обучающихся к единой цели;

-индивидуальная – предполагает, что каждый обучающийся получает для самостоятельного выполнения задание, специально для него подобранное в соответствии с его физической подготовкой и возможностями.

Язык реализации: обучение осуществляется на государственном языке Российской Федерации

Форма обучения: очная

### Особенности реализации

Программа составлена так, что дает возможность зачисления в группу обучающихся в течение всего года обучения по желанию родителей (законных представителей) обучающихся.

Изучение учебного материала осуществляется в логической последовательности в сочетании взаимосвязанных занятий. Зачисление обучающихся в группы может происходить на любом этапе Программы, так как в процессе реализации постоянно присутствует повторение пройденного материала.

Программа реализуется в специально закрепленном помещении (большом спортивном зале) во второй половине дня. Начало обучения - октябрь, окончание - апрель включительно (в теплый период года Программа не реализуется).

**Особенности реализации Программы** – модульный принцип представления содержания Программы и построения Учебного план.

Программа реализуется с использованием электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

### Материально-техническое обеспечение Программы

Занятия по реализации Программы проводятся в большом спортивном зале, в котором созданы оптимальные условия для категории обучающихся с ОВЗ.

Материально-техническое обеспечение:

№ п/п	Название	Количество штук
	<b>Материально-техническое обеспечение</b>	
1	Музыкальная колонка	1
2	Ноутбук	1
3	Мультимедийный проектор	1

4	Экран	1
5	Мячи для занятий футбол-гимнастикой (диаметр 45, 55, 65см).	15
6	Мячи разного диаметра	15
7	Гимнастические скамейки	2
8	Гимнастические палки	15
9	Мешочки с песком	20
10	Конусы	10
11	Веревки	2
12	Платочки	20
13	Ленточки	20
	<b>Аудиозаписи</b>	
1	Флеш-накопитель с записями музыки	1
2	Внешний жесткий диск с записями музыки	1

### Кадровое обеспечение Программы

Педагогическая деятельность по реализации Программы осуществляется педагогом дополнительного образования, имеющего среднее или высшее образование (в том числе по направлениям, соответствующим направлениями Программы, реализуемой в Образовательной организации), отвечающим квалификационным требованиям, указанным в квалификационных справочниках и (или) профессиональных стандартах (Профессиональный стандарт «Педагог дополнительного образования детей и взрослых», утвержденный приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22 сентября 2021 года (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 17 декабря 2021 года № 66403). Педагоги дополнительного образования систематически проходят обучение на курсах повышения квалификации в соответствии с действующим законодательством в области образования.

### Методическое обеспечение Программы

Совместная деятельность педагога дополнительного образования и обучающихся включает в себя: игровой тренинг, открытый показ, беседы. Перечисленные формы позволяют отработать практические навыки футбол-гимнастики.

При обучении детей упражнениям с футболами используются следующие методы и приемы:

Методы	Приёмы
Наглядный метод	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Наглядно-зрительные приёмы: показ физических упражнений и использование наглядных пособий (в данном возрасте применяются, когда детей знакомят с новым упражнением); имитация; зрительные ориентиры.</li> <li>2. Наглядно-слуховые приёмы: музыка, песни, звуковые ориентиры (погремушка, колокольчик, бубен).</li> <li>3. Тактильно-мышечные приёмы: непосредственная помощь инструктора по физической культуре.</li> </ol>
Словесный метод	Объяснения; пояснения; указания; подача команд, распоряжений, сигналов; вопросы и просьбы к детям, беседы и т.д.
Практический метод	Повторение упражнений без изменения и с изменениями; проведение упражнений в игровой и в соревновательной форме.

При реализации программы используются следующие методы воспитания:

- упражнение (отработка и закрепление полученных компетенций);
- мотивация (создание желания заниматься определенным видом деятельности);
- стимулирование (создание ситуации успеха).

Основными формами образовательного процесса являются беседы, практические занятия и

игры. На всех этапах освоения программы используется групповая форма организации процесса обучения.

Информация о реализуемой Программе участникам образовательных отношений и социальным партнерам предоставлена на официальном сайте Образовательного учреждения (анонс на главной странице официального сайта (<http://dou44.kirov.spb.ru/>), подраздел «Платные образовательные услуги» ([http://dou44.kirov.spb.ru/sveden/paid\\_edu](http://dou44.kirov.spb.ru/sveden/paid_edu)), анонс в группе социальной сети ВК ([https://vk.com/gbdou\\_44](https://vk.com/gbdou_44)), буклетах.

## **2. Рабочая программа**

### **2.1 Особенности организации работы с обучающимися с ОВЗ**

Программа предусматривает обучение детей с ОВЗ от 5 до 6 лет. Ограниченные возможности здоровья проявляются в различных психомоторных нарушениях, которые возникают при поражении двигательных систем головного мозга, недостатке или отсутствии контроля со стороны нервной системы за функциями речевого и двигательного аппарата.

Двигательные нарушения связаны с сенсорными расстройствами, особенно с недостаточностью ощущений собственных движений; они влияют на ход психического развития, что нарушает становление мотивационной и эмоционально-волевой сферы. Кроме того, обучающиеся с ОВЗ имеют нарушения речи, интеллекта, поведения; у них не сформировано адекватное отношение к своему дефекту, что отрицательно влияет на уровень самооценки и затрудняет формирование коммуникативных реакций.

Возрастной период от 5 до 7 лет называется периодом «первого вытяжения»; за один год ребенок может вырасти до 7 - 10 см. Дети продолжают расти быстро, хотя и не так, как в первые, годы жизни. У них продолжается формирование костной системы, образуются физиологические изгибы позвоночника в шейном, грудном и поясничном отделах. Скелет детей дошкольного возраста в значительной степени состоит из хрящевой ткани, обладающей большой гибкостью и подвижностью, и неблагоприятные условия могут вызвать деформации позвоночника и нарушение осанки. Осанка формируется в процессе роста ребенка в тесной связи с развитием костно-мышечной системы и совершенствованием двигательных функций организма. При правильной осанке голова чуть приподнята, спина прямая, живот втянут, грудь выдвинута вперед, ноги прямые (не согнуты в коленях), ступни параллельны. Однако у детей дошкольного возраста осанка неустойчива и может легко изменяться в результате неправильного положения тела на протяжении длительного времени.

Мышечная система ребенка развивается постепенно и неравномерно: крупные мышцы достигают полной зрелости значительно раньше, чем средние и особенно мелкие (кистей, стоп, пальцев). В костном же скелете ребенка в дошкольном возрасте идет замена хрящевой ткани на костную, однако кости эти еще не достаточно прочны, в них мало минеральных солей, и первые их деформации начинаются именно в этом возрасте. Когда осанка формируется ее нарушения можно предотвратить и исправить. Для формирования правильной осанки необходима разнообразная двигательная активность, направленная на укрепление мышечной системы спины, груди, живота.

Период жизни ребёнка с 5-6 лет называют воспроизводящим, в этом возрасте у ребенка еще более значительные сдвиги в усовершенствовании моторики и силы. Скорость движений продолжает возрастать, заметно улучшается их координация. Ребенок любит бегать, соревноваться, он может выполнять несколько движений одновременно. Дети к 6 годам становятся менее возбудимыми, у них более уравновешены возбуждательные и тормозные процессы коры головного мозга. Эти физиологические особенности оказываются благоприятным условием для развития у детей сосредоточенности, наблюдательности и внимания.

У ребенка этого возраста продолжается процесс окостенения скелета и развитие крупной и особенно мелкой мускулатуры. Главным достижением старших детей является постепенное овладение своими движениями, особенно мелкими движениями руки, управление не только крупной, но и мелкой мускулатурой, движениями каждого пальца. В возрасте 5-6 лет продолжается дальнейшее совершенствование движений. У 6-летних детей появляется легкость, ритмичность бега, исчезают боковые раскачивания. Они могут прыгать в высоту, в длину и на одной ноге. Развивается глазомер, осваивается метание на дальность и в цель.



### **Особенности организации работы с особыми категориями обучающихся (обучающиеся, имеющие подтвержденный статус инвалидности).**

Для обучающихся с подтвержденным статусом инвалидности (детей-инвалидов), образовательный процесс по Программе осуществляется с учетом особенностей и возможностей их психофизического развития, с учетом рекомендаций индивидуальной программы реабилитации (абилитации) ребенка-инвалида. При необходимости (по запросу родителей (законных представителей) обучающегося предоставляется услуга ассистента (помощника), оказывающего обучающимся необходимую помощь при освоении Программы.

### **2.2 Учебный план**

Занятия носят комплексный характер, включает в себя несколько программных задач; обучающимся предлагается материал как для закрепления, повторения усвоенных знаний, так и усвоения новых знаний.

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие	1	1	1	Наблюдение и анализ деятельности детей в процессе занятия; беседы
2.	Тренировочные занятия, сюжетные занятия, занятия-соревнования с фитболами, эстафеты	27		27	Наблюдение и анализ деятельности детей в процессе занятия; фотоотчет
4.	Итоговое занятие	1		1	Открытое занятие, отчетный видеоклип, фототчет
	Итого	29	1	29	

**Форма проведения итогов:** Открытое занятие, видеоклип занятия по фитбол-гимнастике предоставляются в конце учебного года на сайте сада, по желанию детей выступления на утренниках; спортивных праздниках и конкурсах; награждение грамотами детского сада.

### **2.3 Календарный учебный график**

Программа в условиях дополнительного образования в Образовательном учреждении ориентирована на физическое развитие обучающихся в возрасте от 5 до 6 лет и рассчитана на 1 год обучения. Форма организации – занятия. Проводятся занятия в соответствии с требованиями норм СанПиН по продолжительности, объему учебной нагрузки один раз в неделю.

Продолжительность обучения	Дата начала учебного года	Дата окончания учебного года	Всего учебных недель	Количество занятий/часов	Режим занятий
7 месяцев	1 октября	30 апреля	29	29/ 29 часов	Один раз в неделю длительностью не более 25 минут
Праздничные дни:	6 ноября, 1-9 января, 23 февраля, 8 марта				

### **2.4 Содержание программы**

**«Золотые правила» фитбол – гимнастики:**

1. Подбирать мяч каждому ребёнку надо по росту, так, чтобы при посадке на мяч между туловищем и бедром, бедром и голенью, голенью и стопой был прямой угол. Правильная посадка предусматривает также приподнятую голову, опущенные и разведённые плечи, ровное положение позвоночника, подтянутый живот.
  2. Перед занятием с мячами следует убедиться, что рядом отсутствуют какие – либо острые предметы, которые могут повредить мяч.
  3. Надевать детям удобную одежду, не мешающую движениям, и нескользкую обувь.
  4. Начинать с простых упражнений и облегчённых исходных положений, постепенно переходя к более сложным.
  5. Ни одно упражнение не должно причинять боль или доставлять дискомфорт.
  6. Избегать быстрых и резких движений, скручиваний в шейном и поясничных отделах позвоночника, интенсивного напряжения мышц и спины.
  7. При выполнении упражнений лёжа на мяче, не задерживать дыхание.
  8. Выполняя на мяче упражнения лёжа на животе и лёжа на спине голова и позвоночник должны составлять одну прямую линию.
  9. При выполнении упражнений мяч не должен двигаться.
  10. Физическая нагрузка по времени должна строго дозироваться в соответствии с возрастными возможностями детей.
  11. Следить за техникой выполнения упражнений, соблюдать приёмы страховки и учить само страховке на занятии с мячами.
  12. На каждом занятии необходимо стремиться к созданию положительного эмоционального фона, бодрого, радостного настроения.
  13. Возможно проведение комплексных занятий, когда одновременно с выполнением физических упражнений дети совершенствуют культуру речи, правильное произношение.
  14. Упражнения на мячах с целью формирования коммуникативных умений у детей могут выполняться в парных общеразвивающих упражнениях, подвижных играх, командных соревнованиях.
- Следует обращать особое внимание на признаки физического неблагополучия ребёнка, при появлении которых необходимо снизить нагрузку или прекратить на время занятие.

#### **Структура футбол- занятий:**

- **вводная часть** - разогревание организма и создание положительного эмоционального настроения. Проводится без мячей, включает различные виды ходьбы, бега, прыжков, ползания, музыкально-ритмические движения;
- **основная часть** - физическая нагрузка чередуется с отдыхом и расслаблением. Включает упражнения, сидя на мяче и прыжки (развитие координации движений и выносливости), упражнения, лежа на мяче (тренировка силовой выносливости мышц). Игры и игровые движения придают занятию эмоциональную окраску;
- **заключительная часть** - расслабление и аутотренинг.

Все образовательные задачи решаются путем соответствующего подбора игр и игровых упражнений, рационального распределения и чередования объема физических нагрузок.

#### **Освоение техники базовых шагов**

- 1. Приставной шаг (step-touch).** И.п.- сидя на фитболе, ноги вместе, колени над стопами, угол между туловищем, бедрами и коленями составляет 90-100 градусов. Приставные шаги в сторону, по квадрату, с поворотом направо, налево, кругом;
- 2. Шаг-касание (touch-step).** И.п.- то же, отведение ноги в сторону (вперед) – на носок;
- 3. Марш (march).** И.п.- то же, ходьба на месте с продвижением вперед, назад, по диагонали, ходьба с пружинным движением. Ходьба с поворотом направо (налево), кругом, полный круг;
- 4. Твист (twist).** И.п.- то же, прыжки на двух ногах со скручиванием бедер;
- 5. Прыжок ноги врозь-вместе (jumping-jach).** И.п.- то же, прыжок ноги врозь-вместе;
- 6. Выпад (lunge).** И.п.- то же, выпады вперед, в сторону, назад, по диагонали. Одна нога перемещается вперед, другая назад. Тяжесть тела распределяется одинаково на обе ноги;
- 7. Махи ногами (kick).** И.п.- то же, сгибание ноги вперед, в сторону, по диагонали, поднятие колена на уровне горизонтали или выше;
- 8. Подъём колена вверх (knee up, kneelift).** Сгибание ноги вперед, в сторону, по диагонали, поднятие колена на уровне горизонтали или выше.

### **Развитие двигательных качеств и умений**

Развитие двигательных качеств и умений, используя перечисленные ниже виды движений.

Основные:

- ходьба – бодрая, спокойная, на полу пальцах, на носках, на пятках, пружинящим, топающим шагом, «с каблучка», вперед и назад (спиной), с высоким подниманием колена (высокий шаг), ходьба на четвереньках, «гусиным» шагом, с ускорением замедлением;
- бег – легкий, ритмичный, передающий различный образ, а также высокий, широкий, острый, пружинящий бег;
- прыжковые движения – на одной, на двух ногах на месте и с различными вариациями, с продвижением вперед, различные виды галопа (прямой галоп, боковой галоп), поскок «легкий» и «сильный» и др.;
- общеразвивающие упражнения - на различные группы мышц и различный характер, способ движения (упражнения на плавность движений, махи, пружинность); упражнения на развитие гибкости и пластичности, точности и ловкости движений, координации рук и ног;
- имитационные движения – самостоятельно придумывать различные образно-игровые движения, раскрывающие образ в танце, настроение или состояние, динамику настроений, импровизировать, используя атрибуты;

### **Развитие умений ориентироваться в пространстве**

- самостоятельно находить свободное место в зале,
- перестраиваться в круг,
- становится в пары и друг за другом,
- в шеренгу, колонну.

### **Развитие психических процессов:**

- развитие восприятия, внимания, воли, памяти, мышления – на основе усложнения заданий (увеличение объема движений, продолжительности звучания музыки, разнообразия сочетаний упражнений и т.д.);
- развитие умения выражать различные эмоции в мимике и пантомимике: радость, грусть, страх, тревога, и т.д., разнообразные по характеру настроения.

## **2.5 Календарно-тематический план**

Содержание Программы представлено в виде календарно-тематического плана на период учебного года и рассчитана на 29 академических часов (занятия проводятся один раз в неделю). Академический час соответствует одному занятию.

Занятия начинаются в соответствии с расписанием с 01 октября 2024 года, заканчиваются 30 апреля 2025 года, содержание распределено по месяцам, неделям и представляет систему, рассчитанную на один учебный год. *(Календарно-тематический план представлен в Приложении 1)*

## **2.6 Оценочные материалы**

Педагогическая диагностика проводится 2 раза в год (стартовая – в октябре, итоговая – в апреле). Результаты диагностики учитываются при составлении конспектов занятий, подбора упражнений, танцевальных этюдов. Диагностическая методика разработана на основе цели и задач программы. В начале и конце учебного года каждый ребенок проходит разработанное педагогом дополнительное образование обследование по следующим параметрам:

- сохранение осанки при использовании фитбола;
- выполнение комплексов ОРУ;
- упражнения на равновесие и координацию;
- катание, бросание, ловля мяча.

Формы стартовой и итоговой диагностики: педагогическое наблюдение, беседа, игра, эстафета, выполнение практических заданий педагога. Во время проведения обследования (стартового, итогового), педагог дополнительного образования заполняет диагностическую карту «Определение уровня двигательных способностей обучающихся»

### Система контроля результативности обучения

Вид контроля	Время проведения	Цель	Формы и средства выявления результата	Фиксация и предъявление результата
Входной	октябрь	выявления первоначального уровня двигательного развития	Наблюдение, беседа, игра, упражнения, тестирование	Журнал посещаемости, материалы анкетирования и тестирования, сводный лист диагностики освоения Программы (протокол)
Текущий	в течение всего учебного года,  1 раз в месяц	Определение степени освоения детьми учебного материала. Определение готовности детей к восприятию нового материала. Выявление обучающихся отстающих или опережающих обучение	Наблюдение, беседа, игра, упражнения	Журнал посещаемости
Текущий	Февраль	Определение степени освоения детьми учебного материала.  Определение промежуточных результатов освоения Программы	Наблюдение, игра, упражнения  Фотоотчет	Журнал посещаемости
Итоговый	Апрель	Определение степени освоения детьми учебного материала.	Наблюдение, беседа, игра, упражнения, тестирование  Фотоотчет, видеоотчет	Журнал посещаемости, сводный лист диагностики освоения Программы (протокол)

### Система оценки результатов освоения программы.

Для отслеживания результатов освоения Программы проводится: входной, текущий и итоговый контроль.

Входной контроль - проводится в октябре с целью выявления первоначального уровня двигательного развития, возможностей учащихся.

Текущий контроль – оценка уровня и качества освоения обучающимися тем учебного плана. Форма контроля - анализ игровой деятельности в соответствии с разделами тем учебного плана.  
Итоговый контроль – оценка уровня и качества освоения обучающимися Программы. Форма контроля- открытое мероприятие.

Уровни освоения программы детьми старшего дошкольного возраста (5-6 лет)

Высокий уровень.

Сохраняет устойчивое равновесие . Упражнения выполняет с хорошей амплитудой, выразительно. Проявляет элементы творчества в двигательной деятельности. Соблюдает правила подвижных игр, может организовать игру.

Средний уровень.

Равновесие сохраняет. Упражнения выполняет, проявляет интерес к новым заданиям, играм. Наблюдаются элементы творчества.

Низкий уровень.

Допускает ошибки в основных элементах упражнений. Слабо контролирует технику выполнения. Допускает нарушения правил в играх. Без усилия и интереса осваивает новые упражнения и задания.

В конце учебного года подводится результативность усвоения программы, выявляются проблемы, производится корректировка пробелов. Результаты вписываются в диагностическую карту результативности усвоения программы.

Таблица «Определение уровня двигательных способностей обучающихся»

№ п/п	Фамилия имя ребенка	Сформированность основных движений							
		1		2		3		4	
		октябрь	апрель	октябрь	апрель	октябрь	апрель	октябрь	апрель

Под номерами в таблице оценка основных движений:

- 1 — осанка;
- 2 — комплекс ОРУ;
- 3 — равновесие и координация;
- 4 — катание, бросание, ловля

Для родителей (законных представителей) обучающихся создается видеоклип занятия по фитбол-гимнастике для каждой группы и предоставляется в конце учебного года на сайте детского сада. По желанию детей, возможны выступления на утренниках, физкультурных и спортивных праздниках, конкурсах. В конце года награждение детей грамотами детского сада.

**2.7 Методические материалы**

**Список литературы для педагогов**

1. Анисимова Т.Г., Ульянова С.А. Формирование правильной осанки и коррекция плоскостопия у дошкольников. – Волгоград: Учитель, 2009.
2. Кузьмина С.В. Сайкина Е.Г. Программно-методическое обеспечение занятий фитбол-аэробикой: Учеб.-метод. пособ. СПб.: Изд-во РГПУ им. А.И. Герцена, 2011.
3. Лескова Г.П. Общеразвивающие упражнения в детском саду: Пособие для воспитателей. – М.: Просвещение, 1988.
4. Овчинникова Т.С., Потапчук А.А. Двигательный игротренинг для дошкольников. –СПб.: Издательство Речь; М.: Сфера, 2009.
5. Сайкина Е.Г., Кузьмина С. В. – Фитбол – аэробика для детей «Танцы на мячах»: Учебно – методическое пособие. – СПб.: Издательство РГПУ им. А.И. Герцена, 2008.
6. Сулим Е.В. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 3-5 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2014.
7. Сулим Е.В. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 5-7 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2015.
8. Тимофеева Е.А. Подвижные игры с детьми младшего дошкольного возраста. – М.: Просвещение, 1986.

**Список литературы для обучающихся:**

1.Власенко Н.Э. Фитбол-гимнастика в физическом воспитании детей дошкольного возраста. Детство-Пресс, 2020г

**Литература и интернет – источники для родителей (законных представителей) обучающихся:**

1. Анисимова Т.Г., Ульянова С.А. Формирование правильной осанки и коррекция плоскостопия у дошкольников. – Волгоград: Учитель, 2009.

2. Овчинникова Т.С., Потапчук А.А. Двигательный игротренинг для дошкольников. –СПб.: Издательство Речь; М.: Сфера, 2009.

<https://clck.ru/3Bes48>

**2.8 Лист регистрации изменений**

Лист регистрации изменений					
Изменения	Номер листа (страницы)	Всего листов в документе	Номер документа	Входящий номер сопроводительного документа и дата	Дата внесения изменений

Приложение 1

Календарно-тематическое планирование для обучающихся 5 - 6 лет

	Ведущая тема занятия, цель, задачи	Количество часов	Количество минут
Месяц, неделя			
Октябрь			
1	<p><b>Тема: «Мой веселый, звонкий мяч»</b>            Цель: Создать представления о форме и физических свойствах фитбола            Задачи:            - Знакомство с фитболом            -Разучить прокатывание фитбола до ориентира, вокруг ориентира.</p>	1	25
2	<p><b>Тема: «Эти разноцветные мячи»</b>            Цель: Разучить правильную посадку на фитболе.            Задачи:            - Разучить правильную посадку на фитбол            - Способствовать развитию координационных способностей</p>	1	25
3	<p><b>Тема: “Паровозик”</b>            Цель: Ознакомить с правилами техники безопасности выполнения упражнений на фитболе.            Задачи:            - Создать представление о техники безопасности при выполнении упражнений на фитбол- мячах            - Совершенствовать правильную посадку на фитболе            - Формировать устойчивый интерес к двигательным занятиям.</p>	1	25
4	<p><b>Тема: «Гусеница»</b>            Цель: Формировать и закреплять навык правильной осанки            Задачи:            - Способствовать укреплению мышц спины            - Разучить технику выполнения упражнений из исходного положения сидя на фитболе</p>	1	25
Ноябрь			
1	<p><b>Тема: «Догони мяч»</b>            Цель: Учить базовым положениям при выполнении упражнений в партере (сидя, лежа, в приседе).            Задачи:            - Закрепить технику выполнения упражнений в исходном положении сидя на мяче            - Способствовать укреплению мышц брюшного пресса</p>	1	25
2	<p><b>Тема: «Быстрый и ловкий”</b>            Цель: Ознакомить с приемами самостраховки            Задачи:            - Разучить элементы самостраховки на занятиях фитбол</p>	1	25

	гимнастикой - Способствовать укреплению ягодичных мышц		
3	<b>Тема: «Волшебный сон»</b> Цель: Закреплять навык правильной осанки. Задачи: - Способствовать укреплению мышц спины - Закреплять навык правильной осанки на занятиях фитбол гимнастикой	1	25
4	<b>Тема: «Ковбой»</b> Цель: Вызывать и поддерживать интерес к двигательной деятельности. Задачи: - Разучить упражнения с фитболом в исходном положении стоя на коленях - Формировать устойчивый интерес к двигательным занятиям.	1	25
Декабрь			
1	<b>Тема: «Бусинки»</b> Цель: Научить сохранению правильной осанки при выполнении упражнений для рук и ног в сочетании с покачиваниями на фитболе. Задачи: - Разучить технику выполнения покачиваться на фитболе - Разучить выполнение упражнений для рук и ног в сочетании с покачиванием на фитболе - Способствовать сохранению осанки при выполнении упражнений в сочетании с покачиванием на фитболе	1	25
2	<b>Тема: «Черепашки»</b> Цель: Обеспечивать осознанное овладение движениями, развивать самоконтроль при выполнении упражнений. Задачи: - Закрепить элементы самостраховки на занятиях фитбол гимнастикой - Способствовать сохранению правильной осанки	1	25
3	<b>Тема: «Птички в гнездышках»</b> Цель: Побуждать к качественному выполнению движений. Задачи: - Закрепить технику выполнения упражнений на фитболе из исходного положения стоя на коленях - Формировать устойчивый интерес к двигательным занятиям.	1	25
4	<b>Тема: «Обезьянки»</b> Цель: Воспитывать доброжелательные отношения со сверстниками в совместной двигательной деятельности. Задачи: - Формировать устойчивый интерес к двигательным занятиям. - Способствовать развитию чувства коллективизма	1	25
Январь			
1	<b>Тема: «Веселые зайчата»</b> Цель: Научить сохранению осанки при уменьшении площади опоры. Задачи: - Совершенствовать технику выполнения упражнений на фитбол мяче с сохранением правильной осанки	1	25



	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Способствовать укреплению мышц формирующих и поддерживающих правильную осанку</li> <li>- Разучить технику выполнения упражнения на фитболе при уменьшении площади опоры.</li> </ul>		
2	<p style="text-align: center;"><b>Тема: «Воздушный шар»</b></p> <p>Цель: Обучать упражнениям на сохранение равновесия с различными положениями на фитболе.</p> <p>Задачи:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Способствовать развитию равновесия</li> <li>- Разучить выполнение упражнений с фитболом в исходном положении стоя на двух ногах</li> </ul>	1	25
3	<p style="text-align: center;"><b>Тема: «Здравствуй, солнце!»</b></p> <p>Цель: Тренировать чувство равновесия и координацию движения</p> <p>Задачи:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Закрепить выполнение упражнений с фитболом в исходном положении стоя на двух ногах</li> <li>- Способствовать укреплению ягодичных мышц</li> </ul>	1	25
4	<p style="text-align: center;"><b>Тема: «Зайчата»</b></p> <p>Цель: Укреплять мышечный корсет, формировать навык правильной осанки.</p> <p>Задачи:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Способствовать сохранению осанки при выполнении упражнений в сочетании с покачиванием на фитболе</li> <li>- Формировать устойчивый интерес к двигательным занятиям</li> </ul>	1	25
<b>Февраль</b>			
1	<p style="text-align: center;"><b>Тема: «Ручеек»</b></p> <p>Цель: Научить выполнению упражнений в расслаблении мышц на фитболе.</p> <p>Задачи:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Разучить технику выполнения упражнений на расслабление с фитболом</li> <li>- Способствовать увеличению эластичности мышц</li> </ul>	1	25
2	<p style="text-align: center;"><b>Тема: «Веселые старты»</b></p> <p>Цель: Закреплять навык правильной осанки.</p> <p>Задачи:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Способствовать укреплению мышц формирующих и поддерживающих правильную осанку</li> <li>- Формировать устойчивый интерес к двигательным занятиям</li> </ul>	1	25
3	<p style="text-align: center;"><b>Тема: « Жуки»</b></p> <p>Цель: Научить выполнению упражнений на растягивание с использованием фитбола.</p> <p>Задачи:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Разучить технику выполнения упражнений на растягивание на фитболе</li> <li>- Воспитывать интерес и потребность в физических упражнениях и играх.</li> </ul>	1	25
4	<p style="text-align: center;"><b>Тема: «Ветер»</b></p> <p>Цель: Научить выполнению комплекса общеразвивающих упражнений с использованием фитбола.</p> <p>Задачи:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Способствовать развитию чувства ритма</li> <li>- Воспитывать чувство коллективизма</li> </ul>	1	25

Март			
1	<p><b>Тема: «Вместе весело шагать»</b></p> <p>Цель: Содействовать развитию адаптационных возможностей и улучшению работоспособности детского организма.</p> <p>Задачи:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Способствовать укреплению мышц плечевого пояса</li> <li>- Увеличивать объем движений рук</li> <li>- Воспитывать осознанное отношение к своему здоровью</li> </ul>	1	25
2	<p><b>Тема: «Непослушные мячи»</b></p> <p>Цель: Побуждать к проявлению настойчивости при достижении конечного результата, стремления к качественному выполнению движений.</p> <p>Задачи:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Закрепить технику выполнения упражнений на фитболе из исходного положения стоя на двух ногах</li> <li>- Побуждать к проявлению настойчивости на занятиях фитбол гимнастикой</li> <li>- Формировать устойчивый интерес к двигательным занятиям</li> </ul>	1	25
3	<p><b>Тема: «Лови мяч»</b></p> <p>Цель: Совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии.</p> <p>Задачи:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Воспитывать осознанное отношение к своему здоровью</li> <li>- Совершенствовать технику выполнения упражнений на фитбол мяче из различных исходных положений</li> </ul>	1	25
4	<p><b>Тема: «Гонка мячей»</b></p> <p>Цель: Совершенствовать навык выполнению комплекса общеразвивающих упражнений с использованием фитбола в едином для всей группы темпе.</p> <p>Задачи:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Разучить прыжки на фитболе с продвижением вперед</li> <li>- Способствовать укреплению ягодичных мышц</li> <li>- Совершенствовать технику выполнения комплекса общеразвивающих упражнений с использованием фитбола в едином для всей группы темпе</li> </ul>	1	25
Апрель			
1	<p><b>Тема: «Два мяча»</b></p> <p>Цель: Формировать интерес к систематическим занятиям физическими упражнениями.</p> <p>Задачи:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Воспитывать осознанное отношение на занятиях фитбол-гимнастикой</li> <li>- Закреплять технику прыжков на фитболе с продвижением вперед</li> </ul>	1	25
2	<p><b>Тема: «Будьте здоровы»</b></p> <p>Цель: Укреплять мышечный корсет, формировать навык правильной осанки</p> <p>Задачи:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Познакомить с техникой выполнения упражнений в исходном положении лежа на спине на мяче</li> <li>- Способствовать укреплению мышц спины и брюшного пресса</li> </ul>		25
3	<p><b>Тема: «Морские камушки»</b></p> <p>Цель: Совершенствовать качество выполнения</p>		25

	<p>упражнений в равновесии.  Задачи:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Разучить выполнение упражнений для рук и ног в сочетании с покачиванием на фитболе</li> <li>- Способствовать сохранению осанки при выполнении упражнений в сочетании с покачиванием на фитболе</li> </ul>		
4	<p style="text-align: center;"><b>Тема: «Хитрая лиса»</b></p> <p>Цель: Совершенствовать навык выполнению комплекса общеразвивающих упражнений с использованием фитбола в едином для всей группы темпе.</p> <p>Задачи:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Способствовать развитию чувства коллективизма</li> <li>- Совершенствовать технику выполнения комплекса ОРУ с использованием фитбола в едином для всей группы</li> </ul>		25

