

**Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад № 72 Приморского района Санкт-Петербурга  
(ГБДОУ детский сад №72 Приморского района Санкт-Петербурга)**

---

**ПРИНЯТА:**

Педагогическим советом  
ГБДОУ детский сад № 72  
Приморского района Санкт-Петербурга  
Протокол от 29.08.2025 № 1/25

**УТВЕРЖДЕНА:**

Приказом ГБДОУ детский сад №72  
Приморского района Санкт-Петербурга  
от 03.09.2025 № 51 п.2-ОД



Заведующий \_\_\_\_\_ Чурсина Л.Н.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«Фитбол-гимнастика»**

Срок освоения: 1 год  
возраст обучающихся: 3 – 4 года

Разработчик:  
Карлюкова Юлия Александровна,  
педагог дополнительного образования

Санкт – Петербург  
2025 г.

## Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа «Фитбол-гимнастика» (далее – Программа, ДОП) составлена на основе действующих нормативно-правовых документов.

### 1. Основные характеристики программы

**Направленность ДОП:** физкультурно-спортивная

**Актуальность реализации ДОП:**

В последнее время отмечается тенденция использования разнообразных инновационных средств физической культуры с оздоровительной и лечебно – профилактической направленностью на занятиях с детьми разного возраста.

Инновационными направлениями в физическом воспитании детей дошкольного возраста являются современные физкультурно-оздоровительные практики, которые можно отнести к детскому фитнесу. Наряду с различными практиками все большую популярность и востребованность приобретает фитбол-гимнастика. Все актуальней становится проблема поиска эффективных путей укрепления здоровья ребенка, коррекции недостатков физического развития, профилактики заболеваний и увеличения двигательной активности как мощного фактора интеллектуального и эмоционального развития человека, и прежде всего подрастающего поколения.

Для решения этой проблемы недостаточно традиционных форм и методов работы по физическому развитию дошкольников. Необходимо искать эффективные технологии, способствующие профилактике и коррекции психофизического развития детей. Одной из таких технологий является использование фитбол-гимнастики. Это новое современное направление оздоровительной работы.

Оздоровительно-развивающая программа дополнительного образования «Фитбол-гимнастика» относится к физкультурно-спортивной направленности. Поэтому применяются новые подходы к организации занятий физическими упражнениями.

Современная физкультура в дошкольном учреждении должна предупреждать заболевания, то есть быть профилактической. На занятиях с ослабленными детьми должны использоваться программы по профилактической физической культуре. Это решение мы видим в организации фитбол – гимнастики в ДОУ.

Благодаря фитбол-гимнастике снижается уровень заболеваемости и повышается уровень физического развития, повышается благотворное влияние на развитие здоровья.

**Адресат ДОП:** на обучение принимаются обучающиеся младшего и среднего дошкольного возраста (мальчики и девочки) 3-4 лет, без ограничения и специального отбора, мотивированные на занятия физической культурой и спортом. Наличие базовых знаний, специальных способностей и навыков для занятий - не требуется.

**Уровень освоения ДОП:** общекультурный.

**Объем и срок освоения ДОП:** 1 год, 32 учебных часа.

Занятия проводятся 1 раз в неделю во второй половине дня.

Продолжительность занятия – 15 минут.

**Цель и задачи ДОП:**

**Цель:** содействие всестороннему гармоничному развитию личности ребенка, укреплению здоровья, развитию двигательных способностей, профилактике и коррекции различных заболеваний, приобщение к здоровому образу жизни.

**Задачи программы**

*Обучающие:*

- Формирование навыка правильной осанки.
- Увеличение амплитуды движений в суставах и позвоночнике.
- Укрепление крупных и мелких мышечных групп туловища и конечностей.

- Тренировка вестибулярного аппарата.
- Нормализация психоэмоционального состояния.

*Развивающие:*

- Обучение двигательным действиям с мячом, воспитание физических качеств.
- Развивать музыкально-ритмические и творческие способности детей, речь.
- Стимулировать развитие психических познавательных процессов, эмоции
- Приобщение детей к здоровому образу жизни и безопасному поведению.
- Совершенствование координационных способностей и равновесия

*Воспитательные:*

- Формирование мотивации к занятиям физическими упражнениями.
- Воспитание целенаправленной двигательной активности.
- Развитие творческих способностей
- Воспитывать нравственно-волевые качества личности, отзывчивость, дисциплинированность, взаимопомощь, ответственность, самостоятельность.
- Совершенствовать эмоционально-волевою сферу, коммуникативные навыки

## **Планируемые результаты освоения программы**

*Предметные результаты*

- развиты двигательные качества в соответствии с возрастными особенностями;
- сформированы основные двигательные действия с фитболом;
- развита координация движений и равновесие;
- укреплен мышечный корсет, сформирована правильная осанка;
- развита мелкая и крупная моторика;
- организм адаптирован к физической нагрузке.

*Метапредметные результаты*

- может использовать простой тренажер-фитбол для развития двигательной активности;
- может принять исходное положение сидя на фитболе, чтобы не потерять равновесие.

*Личностные результаты*

- может сохранять равновесие, сидя на фитболе, во время выполнения прыжков на месте и с продвижением вперед;
- может выполнять различные несложные упражнения с использованием фитбола.

## **2. Организационно-педагогические условия реализации ДОП:**

**Язык реализации ДОП:** русский.

**Форма обучения ДОП:** очная.

**Условия набора и формирования групп ДОП:**

Условия набора в коллектив: принимаются все желающие без специального отбора и наличия базовых знаний в данной области деятельности.

Условия формирования групп: одновозрастные. Количество обучающихся в группе: списочный состав групп формируется с учетом особенностей реализации программы, санитарных норм: не менее 15 человек.

**Формы организации деятельности детей на занятии:** групповая; занятия проводится всем составом группы.

Формы проведения занятий: традиционные - беседа, показ, игровые образовательные ситуации, практическая деятельность. Занятия носят как коллективные, так и индивидуальные формы работы.

**Формы организации деятельности детей:**

- совместная деятельность педагога с детьми;
- индивидуальная работа с детьми;
- консультативная работа с родителями.

### Особенности организации образовательного процесса:

Важным элементом каждого занятия является прием смены видов деятельности, обязательное чередование теоретической части занятия с практической, игровыми видами деятельности.

Педагог создает условия для организации всех видов детской деятельности по интересам и желанию детей.

### Материально-техническое оснащение:

1. Зал (физкультурный/музыкальный) для проведения занятий; система хранения оборудования и средств обучения.

2. Оборудование и средства обучения: музыкальный центр/ DVD проигрыватель, подборка музыкальных файлов на диске/USB-накопителе; фитбол-мячи, разноцветные ленты (50см), платочки, флажки, гимнастические палки (бодибары), массажные коврики, мячи (разного размера), массажные мячики; цветные карандаши и бумага; мелкие предметы.

**Кадровое обеспечение ДОП:** педагог дополнительного образования. В реализации программы могут быть задействованы воспитатели возрастных групп, а также педагог-психолог, учителя – логопеды, учителя-дефектологи с учетом направленности возрастной группы.

### Учебный план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теоретических занятий	Практических занятий	
1.	<b>Введение. Путешествие в мир футбола</b>	1	1	-	Беседа, наблюдение, педагогическая диагностика
2.	<b>Упражнения в едином темпе</b>	10	0	10	Текущий контроль
	Формирование осанки и равновесия.	5	-	5	Текущий контроль (наблюдения, игры, упражнения)
	Махи ногами	5	-	5	Текущий контроль (наблюдения, игры, упражнения)
3.	<b>Упражнения на растягивание</b>	10	2	8	Текущий контроль
	Упражнения на сохранение равновесия при уменьшенной площади опоры	2	0,5	1,5	Текущий контроль (наблюдения, игры, упражнения)
	Упражнения на выполнение комплекса общеразвивающих упражнений с использованием футбола	4	1	3	Текущий контроль выполнения элементов упражнений
	Подвижные игры	4	0,5	3,5	Текущий контроль выполнения элементов игр
4.	<b>Выполнение упражнений на расслабление мышц</b>	10	1	9	Текущий контроль
	Подвижные игры на растяжку	2	0,5	1,5	Текущий контроль выполнения элементов игр
	Упражнения с наклонами	8	0,5	7,5	Текущий контроль выполнения элементов упражнений
5.	<b>Итоговое занятие</b>	1	-	1	Промежуточный контроль (педагогическая диагностика выполнения упражнений)
	<b>Итого</b>	<b>32</b>	<b>4</b>	<b>28</b>	