

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА НИЖНЕВАРТОВСКА ДЕТСКИЙ САД №15 «СОЛНЫШКО»



О.А. Мельник  
от 29.08.2024г.



**Программа дополнительной платной образовательной услуги  
«Проведение занятий по укреплению здоровья детей в условиях  
тренажерного зала «Фитбол гимнастика»»  
на 2024 -2025 учебный год**

Руководитель:  
Инструктор по физической культуре  
высшей квалификационной категории  
Рожновская Татьяна Евгеньевна



г. Нижневартовск, 2024 год

## Содержание программы

<b>№ п/п</b>	<b>Наименование</b>	<b>Страница</b>
1.	Информационная карта	3
2.	Пояснительная записка	5
3.	Цели и задачи	5
4.	Планируемые результаты	5
5.	Характеристика особенностей развития обучающихся младшего дошкольного возраста	6
6.	Объем образовательной нагрузки	7
7.	Содержание программы	7
8.	Организационно-педагогические условия	11
8.1.	Учебно-тематический план	11
8.2.	Расписание занятий	12
8.3.	Календарный учебный график	13
9.	Программно-методическое обеспечение	14
10.	Материально - техническое обеспечение	15
11.	Система педагогической диагностики (мониторинга) достижения результатов освоения Программы	15
12.	Список используемой литературы	15

## 1. Информационная карта

<b>Наименование программы</b>	Программа дополнительной платной образовательной услуги «Проведение занятий по укреплению здоровья детей в условиях тренажерного зала «Фитбол гимнастика»»
<b>Основания для разработки</b>	<p>-Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».</p> <p>-Приказ Минобрнауки России от 17.10.2013 №1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования».</p> <p>-Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. N 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (с изменениями и дополнениями от: 5 сентября 2019 г., 30 сентября 2020 г.)</p> <p>-Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 №28 СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».</p> <p>-Постановление Правительства Ханты-Мансийского автономного округа - Югры от 09.10.2013 № 413-п о государственной программе Ханты-Мансийского автономного округа - Югры, «Развитие образования в Ханты-Мансийском автономном округе - Югре на 2018 - 2025 годы и на период до 2030 года».</p> <p>-Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 25.11.2022 № 1028 "Об утверждении федеральной образовательной программы дошкольного образования"</p> <p>- Приказ от 26.12.2022 № 859 «Об утверждении тарифов на платные услуги, оказываемые муниципальным автономным дошкольным образовательным учреждением города Нижневартовска детским садом № 15 «Солнышко».</p>
<b>Заказчик программы</b>	Родители (законные представители)
<b>Разработчик программы</b>	Инструктор по физической культуре высшей квалификационной категории, Рожновская Татьяна Евгеньевна
<b>Целевая группа</b>	Дети старшего дошкольного возраста (5-7 лет)
<b>Цель программы</b>	Формирование устойчивого интереса дошкольников к занятиям с элементами фитбол-гимнастики, активизация новых подходов к оздоровлению, воспитанию и развитию детей средствами физической культуры
<b>Задачи программы</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- развитие творческих способностей, грациозности и выразительности движений, через освоение простейших элементов фитбол гимнастики;</li> <li>- формирование базовых двигательных умений и навыков в упражнениях с фитболами, для совершенствования координационных способностей, равновесия, ориентировке в пространстве;</li> <li>- закрепление и совершенствование гимнастических упражнений и подвижных игр с фитболами.</li> </ul>

<b>Срок реализации</b>	2024-2025 учебный год
<b>Программно - методическое обеспечение программы</b>	Власенко Н.Э. «Фитбол гимнастика в физическом воспитании детей дошкольного возраста»
<b>Ожидаемые конечные результаты</b>	1. Повышение двигательной активности детей. 2. Укрепление различных групп мышц и коррекция осанки. 3. Улучшение координационных возможностей ребёнка.
<b>Система контроля</b>	Представлены в форме спортивных праздников и соревнований в ДОУ

### 3. Пояснительная записка

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 ягодич от мяча).вибрация, сходная с верховой ездой, используется в лечении остеохондроза, сколиоза, заболеваний желудочно-кишечного тракта, ишемической болезни сердца, ожирения, невралгии. 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 косоое положение таза, что является важным для коррекции сколиотических отклонений в грудопоясничном отделе позвоночника. Выполнение упражнений в исходном положении лёжа животом или спиной гораздо тяжелее, чем на устойчивой опоре. Поддерживание равновесия привлекает к координированной работе многочисленные мышечные группы, решая задачу формирования мышечного корсета за счёт укрепления мышц спины и брюшного пресса.

#### 3.1. Цели и задачи

**Цель:** Формирование устойчивого интереса дошкольников к занятиям с элементами фитбол-гимнастики, активизация новых подходов к оздоровлению, воспитанию и развитию детей средствами физической культуры

учиться правильно сидеть на фитболах;

- учиться покачиваться и подпрыгивать на фитболах;
- научиться выполнять упражнения в различных исходных положениях;
- укреплять различные группы мышц;
- формировать и закреплять навык правильной осанки;
- тренировать способность удерживать равновесие;

- учиться выполнять упражнение в паре со сверстниками, танцевальные движения;
- побуждают детей к проявлению самостоятельности, творчества, активности.

- развитие творческих способностей, грациозности и выразительности движений, через освоение простейших элементов фитбол гимнастики;

- формирование базовых двигательных умений и навыков в упражнениях с фитболами, для совершенствования координационных способностей, равновесия, ориентировке в пространстве;

- закрепление и совершенствование гимнастических упражнений и подвижных игр с фитболами.

### **3.2. Планируемые результаты**

1. Повышение двигательной активности детей.
2. Укрепление различных групп мышц и коррекция осанки.
3. Улучшение координационных возможностей ребёнка.

## **4. Характеристика особенностей развития детей дошкольного возраста**

### **(5 лет – 6 лет)**

Движения шестилетнего ребенка более осознаны и носят преднамеренный характер. У него развивается способность понимать задачу тренера, выполнять указания, определяющие заданный способ.

Дети обращают внимание на особенности разучиваемых упражнений, пытаются понять, выяснить, почему следует делать их так, а не иначе. Дети обладают умением планировать свои практические и игровые действия, стремясь к результативности. Дети этого возраста начинают упражняться в движениях по своей инициативе, многократно их повторять без напоминаний, пытаясь освоить то, что не получается. В старшем возрасте развиваются двигательные качества: скоростно – силовые, ловкость, выносливость.

Внимание детей становится более устойчивым и произвольным. Они могут заниматься в течение 20-25 мин вместе со взрослым. Дети этого возраста уже способны действовать по правилу, которое задается взрослым. При запоминании дети могут использовать несложные приемы и средства.

Повышаются возможности безопасности жизнедеятельности ребенка 5 – 6 лет. Это связано с ростом осознанности и произвольности поведения, преодолением эгоцентрической позиции (ребенок становится способным встать на позицию другого). Развивается прогностическая функция мышления, что позволяет ребенку видеть перспективу событий, предвидеть (предвосхищать) близкие и отдаленные последствия собственных действий и поступков, и действий и поступков других людей.

### **(6 – 7 лет)**

Ребенок на пороге школы обладает устойчивыми социально-нравственными чувствами и эмоциями, высоким самосознанием и осуществляет себя как субъект деятельности и поведения. К концу дошкольного возраста существенно увеличивается устойчивость непроизвольного внимания, что приводит к меньшей отвлекаемости детей. Сосредоточенность и длительность деятельности ребенка зависит от её привлекательности для него. Внимание мальчиков менее устойчиво. В 6-7 лет у детей увеличивается объем памяти, что позволяет им непроизвольно запоминать достаточно большой объем информации. Девочек отличает больший объем и устойчивость памяти.

В этом возрасте продолжается развитие наглядно-образного мышления, которое позволяет ребенку решать более сложные задачи с использованием обобщенных наглядных

средств (схем, чертежей и пр.) и обобщённых представлений о свойствах различных предметов и явлений. Действия наглядно-образного мышления (например, при нахождении выхода из нарисованного лабиринта) ребёнок этого возраста, как правило, совершает уже в уме, не прибегая к практическим предметным действиям даже в случаях затруднений. Возможность успешно совершать действия сериации и классификации во многом связана с тем, что на седьмом году жизни в процесс мышления всё более активно включается речь. Использование ребёнком (вслед за взрослым) слова для обозначения существенных признаков предметов и явлений приводит к появлению первых понятий.

К 6-7 годам продолжается дальнейшее развитие моторики ребёнка, наращивание и самостоятельное использование двигательного опыта. Расширяются представления о самом себе, своих физических возможностях, физическом облике. Совершенствуются ходьба, бег, шаги становятся равномерными, увеличивается их длина, появляется гармония в движениях рук и ног. Ребёнок способен быстро перемещаться, ходить и бегать, держать правильную осанку. По собственной инициативе дети могут организовывать подвижные игры и простейшие соревнования со сверстниками.

На седьмом году жизни у ребенка возрастает способность к различению пространственного расположения движущихся предметов. Дети этого возраста различают скорость, направление движения. Они руководствуются мотивами достижения хорошего качества движений. При выполнении трудного задания увеличивается проявление волевых усилий.

Дети понимают значение упражнений, проявляют личные интересы, вкусы к тем или иным упражнениям (кто-то любит бегать и прыгать, а кто-то выполнять упражнения с мячом и т.д.). Ко времени поступления в школу дети данного возраста должны обладать крепким здоровьем, хорошим физическим развитием, умением сохранять правильную осанку. Все это поможет ему быстро включиться в новый для него режим школьной жизни.

#### **6. Объем образовательной нагрузки**

Возрастная категория обучающихся	Количество в неделю, месяц, год	Продолжительность	Количество минут в неделю, месяц, год	Форма обучения	Срок реализации программы
5-7 лет	2/8/72	30 минут	60/480/2160	очная	1 учебный год

#### **7. Содержание программы**

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.

### **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 с 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.

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.
- Ритмические упражнения (развитие мышечной силы ног)
  - Гимнастика, аэробика (упражнения на развитие мышц брюшного пресса, спины, ног, растяжку и др.).
  - Фитбол-гимнастика (совершенствование основных движений рук и туловища, сидя на мяче).
  - Элементы акробатики, ЛФК (развитие подвижности (гибкости) различных суставов)
  - Подвижные игры (развитие координации движений).
  - Дыхательные упражнения, самомассаж, стретчинг.

### 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

## 8. Организационно-педагогические условия

### 8.1. Учебно-тематический план

№	Название темы	Кол-во часов
1	Первичная диагностика исходных показателей физического развития, объективных и субъективных критериев здоровья. Общее представление о форме и физических свойствах фитбола	4
2	Вводное занятие «Что такое фитбол-гимнастика? Какой бывает фитбол. Обучение правильной посадке на фитболе.	4
3	Обучение базовым положениям при выполнении упражнений в партере (сидя, лёжа, в приседе).	4
4	Обучение сохранению правильной осанки при выполнении упражнений для рук и ног в сочетании с покачиваниями на фитболе.	4
5	Обучение сохранению правильной осанки при уменьшении площади опоры (тренировка равновесия и координации).	6
6	Обучение ребёнка упражнениям на сохранение равновесия с различными положениями на фитболе.	4
7	Обучение выполнению упражнений в расслаблении мышц на фитболе.	4
8	Обучение выполнению комплекса общеразвивающих упражнений с использованием фитбола в едином для всей группы темпе.	4
9	Обучение выполнению упражнений на растягивание с использованием фитбола.	4
10	Совершенствование качества выполнения упражнений в равновесии.	4
11	Разучивание упражнений для укрепления мышц плечевого пояса и рук.	6
12	Обучение упражнениям для укрепления мышц брюшного пресса.	6
13	Обучение упражнениям для укрепления мышц тазового дна.	4
14	Обучение упражнениям для укрепления мышц спины.	6
15	Обучение упражнениям для укрепления мышц свода стопы	4
16	Обучение упражнениям для увеличения и подвижности позвоночника и суставов	4
<b>ИТОГО:</b>		<b>72 часа</b>

### 8.2. Содержание

№ темы	Содержание учебного материала, виды практической работы	Количество часов
--------	---	------------------

<p><b>Тема №1</b></p>	<p><b>Содержание учебного материала:</b>  Рекомендуемые упражнения:  - различные прокаты 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>	<p>4</p>
<p><b>Тема №2</b></p>	<p><b>Содержание учебного материала:</b>  Рекомендуемые упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• сидя на фитболе у твёрдой опоры, проверить правильность постановки стоп (стопы должны быть прижаты к полу и параллельно друг другу);</li> <li>• сидя на фитболе в медленном темпе выполнять упражнения для плечевого пояса.</li> </ul>	<p>4</p>
<p><b>Тема №3</b></p>	<p><b>Содержание учебного материала:</b>  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>	<p>4</p>
<p><b>Тема №4</b></p>	<p><b>Содержание учебного материала:</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>	<p>4</p>
<p><b>Тема №5</b></p>	<p><b>Содержание учебного материала:</b>  - поочерёдно выставлять ноги на пятку, вперёд, в сторону, руки на фитболе;  - поочерёдно 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>	<p>6</p>

<b>Тема №6</b>	<b>Содержание учебного материала:</b> Выполнение комплексов упражнений в различных положениях: - сидя на фитболе; - лёжа на фитболе; - лёжа на животе, на фитболе; - лёжа на спине, на полу.	4
<b>Тема №7</b>	<b>Содержание учебного материала:</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.	4
<b>Тема №8</b>	<b>Содержание учебного материала:</b> - комплексы общеразвивающих упражнений в соответствии с возрастными требованиями к занимающимся.	4
<b>Тема №9</b>	<b>Содержание учебного материала:</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.	4
<b>Тема №10</b>	<b>Содержание учебного материала:</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.	4
<b>Тема №11</b>	<b>Содержание учебного материала:</b> выполнять комплексы упражнений в положении: - стоя; - лежа на животе; - лёжа на спине.	6
<b>Тема №12</b>	<b>Содержание учебного материала:</b> выполнять комплексы упражнений в положении: - лёжа на спине; - лёжа на спине, ноги под углом 45 градусов; - лёжа на фитболе, на боку.	6

Тема №13	<b>Содержание учебного материала:</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.	4
Тема №14	<b>Содержание учебного материала:</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.	6
Тема №15	<b>Содержание учебного материала:</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.	4
Тема №16	<b>Содержание учебного материала:</b> выполнять комплексы упражнений в положении: - сидя на фитболе; - лёжа на спине на фитболе»; - стоя на коленях, фитбол перед грудью; - лёжа на фитболе боком; - стоя одна нога на фитболе; - стоя у фитбола; - лёжа грудью на фитболе; - стоя на одном колене.	4
<b>ИТОГО</b>		<b>72 часа</b>

### 8.3. 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.

## 8.4 Календарный учебный график

ГОДОВОЙ КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК муниципального автономного дошкольного образовательного учреждения города Нижневартовска детского сада № 15 "Солнышко" на 2024-2025 учебный год																																															
Начало учебного года: 02.09.2024																1 полугодие - 17 недель - 96 дней - 02.09.2024-28.12.2024																															
Окончание учебного года: 30.05.2025																04.11.2024 - праздничные дни - 1																01.01.2025, 07.01.2025 - праздничные дни - 2															
Летний период: 02.06.2025 - 29.08.2025																2 полугодие - 19 недель - 96 дней - 09.01.2025-30.05.2025																23.02.2025 - праздничные дни - 1															
Количество учебных недель, дней в год: всего: 36 недель, 182 учебных дня																04.03.2025 - праздничные дни - 1																01.03.2025 - праздничные дни - 1															
																09.05.2025 - праздничные дни - 1																															
																У - учебный день																															
																V - выходной день																															
																P - праздничный день																															
																L - летний период																															

  

Месяц	Сентябрь																															итого:					
Неделя	1							2							3							4							5							4 недели	
Дата	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30							
Количество учебных дней																																					21

  

Месяц	Октябрь																															итого:					
Неделя	5							6							7							8							9							5 недели	
Дата	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31						
Количество учебных дней																																					23

  

Месяц	Ноябрь																															итого:					
Неделя	10							11							12							13							4 недели								
Дата	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30							
Количество учебных дней																																					21

  

Месяц	Декабрь																															итого:					
Неделя	14							15							16							17							4 недели								
Дата	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31						
Количество учебных дней																																					21

  

Месяц	Январь																															итого:					
Неделя	17							18							19							20							4 недели								
Дата	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31						
Количество учебных дней																																					15

  

Месяц	Февраль																															итого:					
Неделя	21							22							23							24							4 недели								
Дата	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28									
Количество учебных дней																																					20

  

Месяц	Март																															итого:					
Неделя	25							26							27							28							4 недели								
Дата	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31						
Количество учебных дней																																					21

  

Месяц	Апрель																															итого:					
Неделя	29							30							31							32							4 недели								
Дата	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30							
Количество учебных дней																																					22

  

Месяц	Май																															итого:					
Неделя	33							34							35							36							4 недели								
Дата	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31						
Количество учебных дней																																					18

  

Месяц	Июнь																															итого:					
Неделя	1							2							3							4							4 недели								
Дата	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30							
Количество учебных дней																																					19

  

Месяц	Июль																															итого:					
Неделя	5							6							7							8							5 недели								
Дата	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31						
Количество учебных дней																																					23

  

Месяц	Август																															итого:					
Неделя	10							11							12							13							4 недели								
Дата	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31						
Количество учебных дней																																					2

## 9. Мониторинг

### *Способы определения результативности дополнительной общеобразовательной программы:*

Оценка умений проводится через контрольное посещения фитнес-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).

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

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

#### **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>
Выше нормы	Ребенок знает и выполняет все базовые 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.

#### **7. 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.