

Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 38 компенсирующего вида
Невского района Санкт-Петербурга.

ПРИНЯТА
Педагогическим советом

Протокол от «29» августа 2025 г. № 1

Учтено мнение Совета родителей
Протокол от 28.08.2025г. №4



Т.Л. Балабай

Протокол № 135 от «29» августа 2025 г

Дополнительная общеразвивающая программа «Фитбол-аэробика»

Срок освоения программы: 48 часов

Возраст обучающихся: 6 -7 лет

Разработчик:
Дадонова Людмила Александровна,
педагог дополнительного образования

Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа «Фитбол-аэробика» имеет физкультурно-спортивную направленность (далее-Программа). Программа составлена с целью повышения интереса детей к физкультурно-спортивному направлению и с учетом:

- Федерального Закона Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации»;
- Распоряжения Правительства РФ от 29.05.2015 № 996-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;
- Распоряжения Правительства РФ от 04.09.2014 № 1726-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей»;
- Приказа Министерства просвещения от 09.11.2018 N 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», которые утверждены Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 №28;
- Письма Минобрнауки РФ от 11.12.2006 № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»;
- Распоряжения Комитета по образованию Санкт-Петербурга «Об утверждении Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ в государственных образовательных организациях Санкт-Петербурга, находящихся в ведении Комитета по образованию» от 01.03.2017 №617-р;
- Устава ГБДОУ детский сад № 99 Московского района Санкт-Петербурга;
- Лицензии №1213 от 12 декабря 2014 года на образовательную деятельность;
- Др. локальных актов учреждения.

Программа «Фитбол-аэробика» написана на основании программно-методического обеспечения «Фитбол-аэробика» С.В..Кузьминой и Е.Г. Сайкиной. Программа определяет содержание и организацию образовательной деятельности, обеспечивает развитие личности детей дошкольного возраста в различных видах деятельности с учетом возрастных, индивидуальных психологических и физиологических особенностей.

Направленность программы – физкультурно-спортивная.

Адресат программы

Программа «Фитбол-аэробика» разработана для обучающихся в возрасте с 6 до 7 лет, проявляющих интерес к физической культуре и направлена на укрепление опорно-двигательного аппарата, на улучшение физического развития, физической подготовленности детей, развитию ловкости, координации, равновесия. Дети имеющих 1 или 2 группу здоровья и допуск врача к занятиям физической культурой.

Актуальность программы заключается в том, что физическое воспитание является неотъемлемой составляющей воспитания и образования подрастающего поколения Российской Федерации. Формирование двигательных умений и навыков

Дошкольный возраст - один из наиболее ответственных периодов в жизни каждого человека. Именно в эти годы закладываются основы здоровья, гармоничного умственного, нравственного и физического развития ребенка, формируется личность человека.

Распространенная практика внедрения современных здоровье сберегающих технологий и методик в учреждения образования разного вида, в том числе и в дошкольные, обусловлена научной разработкой и реализацией новых подходов и направлений модернизации физического воспитания детей дошкольного возраста.

Именно поэтому как учёные, так и практикующие специалисты активно ищут эффективные пути обновления и совершенствования процесса физического воспитания с учётом интересов и склонностей дошкольников, образовательных запросов их родителей.

По мнению многих ученых, инновационными направлениями в физическом воспитании детей дошкольного возраста являются современные физкультурно-оздоровительные практики, которые можно отнести к детскому фитнесу. В широком смысле понятие «детский фитнес» определяется как система мероприятий (услуг), направленных на поддержание и укрепление здоровья ребенка (оздоровление), нормальное (соответствующее возрасту) физическое и психическое развитие ребенка, его социальную интеграцию.

Эффективность применения гимнастических упражнений с фитболами в системе физического воспитания и оздоровления детей подтверждается многочисленными научными исследованиями медиков, педагогов, психологов. Так, М. М. Борисова, Е.Г.Сайкина, С.О. Филиппова и др.

Исследователи Г. Г. Лукина, А.А. Потапчук обосновали эффективность упражнений с фитболами для профилактики и коррекции нарушений опорно-двигательного аппарата дошкольников. По их мнению, грамотно подобранные упражнения и оптимальная, нарастающая, систематическая нагрузка помогут сформировать у воспитанников правильную осанку, укрепить мышечный корсет и основные мышечные группы, увеличить подвижность позвоночника и суставов

Таким образом, результаты современных исследований подтверждают эффективность внедрения фитбол-гимнастики в процесс физического воспитания детей дошкольного возраста при условии методически грамотного использования ее широкого потенциала.

Новизна программы заключается в разработанной системе занятий с учетом особенностей психомоторного развития дошкольников, реального уровня их физической подготовленности. Физические упражнения и подвижные игры с фитболами используются в рамках внедрения современных фитнес-технологий с целью обновления содержания физкультурного образования подрастающего поколения

Отличительной особенностью данной программы является то, что «Фитбол-аэробика» представляет собой систему, позволяющую научить ребенка свободно сидеть на мяче,

передвигаться на нем по площадке в различных направлениях, выполнять различные упражнения под музыку.

Уровень освоения: общекультурный.

Объём и срок реализации программы Содержание программы рассчитано на один год и предназначено для детей в возрасте (с 6 до 7 лет,) дошкольного возраста. Занятия проводятся два раза в неделю с подгруппой детей не более 15 человек во второй половине дня по 25-30 минут.

Цель программы:

Развитие физических способностей на занятиях фитбол –аэробикой через, музыкально-ритмические и творческие способности. Содействие всестороннему, гармоничному развитию личности ребёнка, сохранению и укреплению физического и психического здоровья занимающихся, развитию двигательных способностей, профилактике и коррекции различных заболеваний, и приобщение к здоровому образу жизни

Задачи:

Оздоровительные:

- формирование навыка правильной осанки
- увеличение амплитуды движений в суставах и позвоночнике
- укрепление крупных и мелких мышечных групп туловища и конечностей (мышечного корсета, мышц спины, таза и брюшного пресса, ног, рук и плечевого пояса).
- расширение функциональных возможностей сердечно-сосудистой системы
- повышение активности сенсорных систем
- тренировка вестибулярного аппарата
- нормализации психоэмоционального состояния

Образовательные:

- обучение двигательным действиям с мячом
- воспитание физических качеств
- совершенствование координационных способностей и равновесия
- развивать способность действовать мячом на достаточно высоком уровне.

Воспитательные:

- формирование мотивации к занятиям физическими упражнениями
- воспитание целенаправленной двигательной активности
- развитие творческих способностей, грациозности и выразительности движений

Планируемые результаты

Ребёнок выполняет правильно все виды основных движений (ходьба, бег, прыжки).

После первого года обучения занимающийся владеет приемами само страховки; выполнять комплексы упражнений: «Часики», «Кукушка», «Маруся», «Ладошка», «Ква-ква», «Фея моря», «Бегемот», выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия; выполнять ритмические танцы и творческие задания на импровизацию движений

Компетенции и личностные качества, которые могут быть сформированы и развиты у детей в результате занятий по программе: коммуникабельность, воображение,

пространственное мышление, образное мышление, устранение психологических зажимов при помощи психосоматических связей, развитие лидерских качеств.

Результаты:

- личностные – высокая степень сформированности общественной активности личности, чувство принадлежности к коллективу, повышение культуры общения, приобретение навыков здорового образа жизни;
- метапредметные - развитие мотивации к ЗОЖ, к двигательной деятельности в целом и к занятиям физической культурой и частности, усиление потребности в саморазвитии, самостоятельности, ответственности, активности, аккуратности и самореализации;
- образовательные (предметные) - развитие интереса к двигательной деятельности, включение в познавательную деятельность, приобретение определенных знаний, умений, навыков.

Организационно - педагогические условия реализации программы

Язык реализации программы: Государственный язык РФ- русский.

Формы обучения: очная

Особенности реализации: при необходимости программа может быть реализована с использованием электронного обучения и дистанционных образовательных технологий. Данная программа является краткосрочной.

Особенности организации образовательного процесса: специально организованные занятия в форме игры, выступления детей с комплексом упражнений, которые проводятся для проверки освоения двигательных умений и навыков, а также для выявления уровня освоения учебного материала, физической подготовленности обучающихся (тестовые упражнения). Занятия проводятся в спортивном зале.

Условия набора в коллектив: обучающихся в возрасте с 6 до 7 лет, проявляющих интерес к физической культуре, имеющих 1 или 2 группу здоровья и допуск врача к занятиям физической культурой.

Условия формирования групп: разновозрастные.

Количество обучающихся в группе: не менее 15 человек.

Формы организации занятий: групповые.

Формы проведения занятий:

Формой проведения учебных занятий по программе являются как традиционные, так и другие (игры, концерты, праздники)

Формы организации деятельности обучающихся на занятии: групповая.

Кадровое обеспечение: педагог дополнительного образования, инструктор по физическому воспитанию.

Материально-техническое оснащение программы

1) Помещения: Стационарное помещение для проведения занятий, достаточно просторное для реализации обучения;

2) Техника: осветительные приборы, интерактивная доска для демонстрации учебного материала, оборудование, воспроизводящее презентационный файл, музыкальный центр, колонки;

3) Комплекты спортивного оборудования, учебно-дидактических материалов:

Спортивный инвентарь:

- гимнастические мячи (Фитболы)-15 шт.
- гимнастические скамейки - 2 шт. каче
- мячи малые (диаметр 10 см) - 20 шт.
- мячи средние (диаметр 15 см)- 20 шт.

- мячи большие (диаметр 20 см)- 20 шт.
- массажный коврик - 1 шт. Игровые атрибуты
- маски животных- 10 шт.
- маски героев сказки- 10шт.
- колонка- 1шт.
- ноутбук -1 шт.

**Учебный план 1 года обучения
(для детей 6-7 лет)**

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов		Формы контроля/ аттестации
		Всего	Теория	
1	Вводное занятие Обучение правильной посадке на фитболе.	3	1	2
2	ОРУ на фитболах: «Часики»; «Черепашка»; «Ленивец»;	11	1	10
3	Танцевальные комплексы разминки: «Кукушка»; «Цапля» «Ладошка»; «Ку- Ку» «Крот и черепаха»	16	1	15
4	Подвижные игры с фитболом «Ква-Ква» «Фея моря»	16	1	15
5	Итоговое занятие	2	1	1
Итого часов		48	5	43

Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 38 компенсирующего вида
Невского района Санкт-Петербурга.

УТВЕРЖДЕН:

Приказом № 148 от «30» августа 2024

Заведующий _____

Т.Л. Балабай

«_____» 2024 г.

Календарный учебный график

Реализации дополнительной общеразвивающей программы

«Фитбол-аэробика»

На 2024-2025уч.год

Год обучения, группа	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	01.10.2024	30.05.2025	35	48	2 раза в неделю, 25-30 минут

Рабочая программа

Цель программы:

Развитие физических способностей на занятиях фитбол –аэробикой через, музыкально-ритмические и творческие способности. Содействие всестороннему, гармоничному развитию личности ребёнка, сохранению и укреплению физического и психического здоровья занимающихся, развитию двигательных способностей, профилактике и коррекции различных заболеваний, и приобщение к здоровому образу жизни

Задачи:

Оздоровительные:

- формирование навыка правильной осанки
- увеличение амплитуды движений в суставах и позвоночнике
- укрепление крупных и мелких мышечных групп туловища и конечностей (мышечного корсета, мышц спины, таза и брюшного пресса, ног, рук и плечевого пояса).
- расширение функциональных возможностей сердечно-сосудистой системы
- повышение активности сенсорных систем
- тренировка вестибулярного аппарата
- нормализации психоэмоционального состояния

Образовательные:

- обучение двигательным действиям с мячом
- воспитание физических качеств
- совершенствование координационных способностей и равновесия
- развивать способность действовать мячом на достаточно высоком уровне.

Воспитательные:

- формирование мотивации к занятиям физическими упражнениями
- воспитание целенаправленной двигательной активности
- развитие творческих способностей, грациозности и выразительности движений

Объём и срок реализации программы Содержание программы рассчитано на один год и предназначено для детей в возрасте (с 6 до 7 лет,) дошкольного возраста. Занятия проводятся два раза в неделю с подгруппой детей не более 15 человек во второй половине дня по 25-30 минут.

Планируемые результаты

Ребёнок выполняет правильно все виды основных движений (ходьба, бег, прыжки).

После первого года обучения занимающийся владеет приемами само страховки; выполнять комплексы упражнений: «Часики», «Кукушка», «Маруся», «Ладошка», «Ква-ква», «Фея моря», «Бегемот», выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия; выполнять ритмические танцы и творческие задания на импровизацию движений

Компетенции и личностные качества, которые могут быть сформированы и развиты у детей в результате занятий по программе: коммуникабельность, воображение, пространственное мышление, образное мышление, устранение психологических зажимов при помощи психосоматических связей, развитие лидерских качеств.

Результаты:

- личностные – высокая степень сформированности общественной активности личности, чувство принадлежности к коллективу, повышение культуры общения, приобретение навыков здорового образа жизни;
- метапредметные - развитие мотивации к ЗОЖ, к двигательной деятельности в целом и к занятиям физической культурой и частности, усиление потребности в саморазвитии, самостоятельности, ответственности, активности, аккуратности и самореализации;
- образовательные (предметные) - развитие интереса к двигательной деятельности, включение в познавательную деятельность, приобретение определенных знаний, умений, навыков.

Содержание образовательной программы

Название Раздела/темы	Теория	Практика
Вводное занятие Обучение правильной посадке на фитболе.	Организационные вопросы. Цели и задачи программы. Техника безопасности и правила поведения	Беседа по технике безопасности и правилам. Учить правильно сидеть на мяче, проверять правильность постановки стоп (стопы прижаты к полу и параллельны друг другу).
ОРУ на фитболах: «Часики»; «Черепашка»; Общеразвивающие упражнения Муз. Подвижные игры: «Второй-лишний», «Припев-куплет» Подвижные игры: «Рыбаки и рыбки», «Мышеловка», «Совушка», «Фигуры» Эстафета: передача и броски мяча в колоннах Дыхательные упражнения Самомассаж массажными мячами Профилактика плоскостопия	способствовать оптимизации роста и развития опорно-двигательного аппарата; - формировать правильную осанку; -содействовать профилактике плоскостопия -развивать мышление, воображение, находчивость, и познавательную активность, расширять кругозор; -формировать навыки самостоятельного выражения движений под музыку;	Показ и выполнение игровых упражнений с мячом Показ и фронтальное выполнение комплекса с 2 подходами по 4 повтора. Контроль за правильным дыханием. Занятие-досуг.
Танцевальные комплексы разминки: «Кукушка»; «Цапля» «Ладошка»; «Ку-Ку»	способствовать оптимизации роста и развития опорно-двигательного аппарата; - формировать правильную	Разучивание и выполнение упражнений в парах, группах. Увеличение нагрузки до 2-4 подходов по 8

<p>«Крот и черепаха»</p> <p>Общеразвивающие упражнения Муз.</p> <p>Подвижные игры:</p> <p>«Угадай мелодию»</p> <p>Подвижные игры:</p> <p>«Заяц-месяц», «Снежная королева», «Между двух огней», «Два мороза».</p> <p>Эстафеты: передача и броски мяча в шеренгах</p> <p>Дыхательные упражнения</p> <p>Самомассаж</p> <p>массажными мячами</p> <p>Профилактика</p> <p>плоскостопия</p>	<p>осанку; -содействовать профилактике плоскостопия -развивать мышление, воображение, находчивость и познавательную активность, расширять кругозор; -формировать навыки самостоятельного выражения движений под музыку;</p>	<p>повторов. Контроль за дыханием</p> <p>во время выполнения упражнений. Выполнение упражнений комплекса продвинутого уровня с постепенным увеличением нагрузки до 2- 4 подходов</p> <p>по 16 повторов. Работа в парах, группах. Игровые упражнения с мячом.</p> <p>Балансировка на мяче.</p> <p>Занятие-досуг.</p>
<p>Подвижные игры с фитболом</p> <p>«Ква-Ква»</p> <p>«Фея моря»</p> <p>Общеразвивающие упражнения.</p> <p>Муз. Подвижные игры</p> <p>«Дырявая луна», «Пятнашки»</p> <p>Подвижные игры:</p> <p>«Караси и щука», «Гуси-лебеди», «Бездомный заяц», «Хитрая лиса»</p> <p>Эстафеты: бег с мячом</p> <p>Дыхательные упражнения</p> <p>Самомассаж</p> <p>массажными мячами</p> <p>Профилактика</p> <p>плоскостопия</p>	<p>Способствовать оптимизации роста и развития опорно-двигательного аппарата; - формировать правильную осанку; -содействовать профилактике плоскостопия -развивать мышление, воображение, находчивость и познавательную активность, расширять кругозор; -формировать навыки самостоятельного выражения движений под музыку;</p>	<p>Разучивание подвижных игр с фитболом. Владение фитболом, умение перемещаться по залу.</p> <p>Перекатывание, подбрасывание, отбивание фитбола. Соблюдение правил игры.</p> <p>Занятие-досуг.</p>
Итоговое занятие	Открытое занятие	Подведение итогов, поощрение учащихся.

Календарно тематический план

Наименование тем занятий	Количество часов		Дата занятий	
	теория	практика	план	факт
Наименование	разделов	модулей		
1. Вводное занятие Обучение правильной посадке на фитболе.	1	2		
2. ОРУ на фитболах: «Часики»; «Черепашка»; «Ленивец»;	1	10		
Танцевальные комплексы разминки: «Кукушка»; «Цапля» «Ладошка»; «Ку-Ку» «Крот и черепаха»	1	15		
Подвижные игры с фитболом «Ква-Ква» «Фея моря»	1	15		
Итоговое занятие	1	1		
Итого:		48		

Этапы обучения детей упражнениями с фитболами

Цель этапа	Средства фитбол-гимнастики
1-й этап-элементарный	1-й этап-элементарный
Освоение простейших элементов фитбол-гимнастики	Игровые предметно-манипулятивные действия с мячом (индивидуальные и парные) прокатывание, отбивание об пол, бросание, подбрасывание и др.; ходьба и передвижения с мячом из разных исходных положений; динамические упражнения в исходном положении сидя и лежа на неподвижном и подвижном мячах, прыжки на

	мяче; сюжетные подвижные игры для закрепления разученных движений и др.
Задачи 1-го этапа	
1. Создать представление о форме и физических свойствах фитбола, сформировать «чувство мяча». 2. Учить правильной посадке на неподвижном мяче. Разучивать динамические упражнения на фитболе в исходных положениях сидя лежа на мяче. 3. Осуществлять страховку, вырабатывать навыки самостраховки. 4. Обучать прыжки сидя на фитболе	
2-й этап-базовый	
Цель этапа- формирование базовых двигательных умений и навыков в упражнениях с фитболами.	Индивидуальные и коллективные игровые упражнения и подвижные игры с использованием фитбола как предмета, который перемещают (прокатывают, подбрасывают, переносят и др.); как препятствия, которое преодолевают (оббегают, перелезают, перешагивают и др.); как опоры, на которой прыгают, сидят, лежат и др.
Задачи 2-го этапа	
Продолжать разучивать динамические упражнения на фитболе из разных исходных положений.	
1. Уменьшать площадь опоры о фитбол. 2. Разучивать комплексы ОРУ, музыкально-ритмичные упражнения с мячом	
3-й этап-творческий	
Цель этапа- закрепление и совершенствование гимнастических упражнений и подвижных игр с Фитболами	Динамические упражнения, направленные на воспитание физических качеств и совершенствование двигательных способностей ребенка; комплексы фитбол-аэробики и общеразвивающих упражнений, музыкально-ритмичные импровизации с мячами, подвижные игры с фитболами творческой направленности, креативные двигательные задания и др
Задачи 3-го этапа	
1. Закреплять умение двигаться с мячом, постепенно повышая требования к результату действия. 2. Увеличивать вариативность гимнастических упражнений и подвижных игр с фитболами. 3. Создавать условия для творческого совершенствования техники двигательных действий с мячом.	

Структура занятия

Часть занятия	Продолжительность	Содержание
Вводная	3-4 минуты	Различные виды ходьбы

		<ul style="list-style-type: none"> - на носках -на пятках -на внешней стороне стопы -с перекатом с пятки на носок -с высоким подниманием колен -с захлестом голени назад -с хлопком под коленом Различные виды бега -в колонне по одному -с перестроением в пары -«змейкой» -по диагонали -в сочетании с другими движениями -спиной вред -с поворотом вокруг себя по сигналу Прыжки Подскоки <p>Упражнения дыхательной гимнастики</p>
Основная	12 минут	Комплекс общеразвивающих упражнений (1 комплекс на 4 занятия) Упражнения на фитболмячах и действия с фитболмячами различной направленности Подвижная игра, где дети могут применить разученные движения и проявить творчество
Заключительная	4-5 минут	Ходьба в сочетании с дыхательными упражнениями Упражнения на расслабление и релаксацию Спокойная игра

Организация и формы взаимодействия с родителями (законными представителями) воспитанников

Месяц	Темы	Формы работы
Сентябрь Октябрь	Знакомство с родителями, пожелания и рекомендации по организации занятий	Беседа Выступление на родительском собрании
Ноябрь Декабрь	«Введение в курс программы фитбол, цели и задачи»	Тематическая встреча
Апрель Май	«О пользе выполнения упражнений с фитболом для укрепления здоровья дошкольника»	Консультация

Совместная деятельность с родителями по отработке упражнений на мячах

Методическое оснащение процесса

Литература используемая педагогом для разработки программы и организации образовательного процесса.

- Сайкина Е.Г., Кузьмина С.В. Фитбол-аэробика для дошкольников «Танцы на мячах». Парциальная программа.- СПб: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2016.-160 с.
- Власенко Н. Э. Фитбол-гимнастика в физическом воспитании детей дошкольного возраста(теория, методика, практика).-СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», о 2015.-112с.
- Власенко, Н.Э. 300 подвижных игр для дошкольников: практ. пособие / Н. Э. Власенко.-М.: Айрис-пресс, 2011.- 160.: - (Культура здоровья с детства).
- Сивцова А. М. Здоровьесберегающие педагогические технологии в дошкольном образовательном учреждении: выбор, внедрение и рациональное использование: Методические рекомендации. - СПб.: СПбАППО, 2008.-56 с.
- Теория и методика физической культуры дошкольников: Учеб. Пособие для студентов академий, университетов, инструкторов физической культуры и факультетов физической культуры педагогических ВУЗов / Под ред. С.О. Филипповой, Г.Н. Пономарева- СПб., о «ДЕТСТВО-ПРЕСС», М., ТЦ «СФЕРА» 2008.-656 с

Музыкальное сопровождение к разучиванию к комплексам упражнений:

- «Тик-так» (муз. А. Островского, сл. З. Петровой) 2. «Кукушка» (муз. А. Варламова, сл. О. Высоцкой)
- «Ладошка» (муз. и сл. Е. Зарицкой)
- «Ква-ква» (муз. А. Варламова, сл. Р. Паниной)
- «Фея моря» (муз. А. Варламова) • «Бегемот» (муз. И сл. Р. Гуцалюка) Для разминок, подвижных игр (песни советских и российских композиторов для детей из мультфильмов и детских фильмов): .
- «Ни кола ни двора»- Клара Румянцева
- «Облака»-м/ф «Трям! Здравствуйте!»
- «Чунга-чанга»-м/ф «Катерок»
- «Улыбка»-м/ф «Крошка Енот»
- «Песенка про лето»- «Волшебники двора»
- «Четвере попугая» - «Волшебники двора»
- «Бум-бум»- «Волшебники двора» • «Хорошее настроение»- «Волшебники двора»
- «Помагатор»- «Фиксики»
- «Робот Бронислав» - «Дискотек танцев»
- «Усатый нянь»- муз. из к/ф
- «Разукрасим все планеты» - «Барбарики»
- «Ты и я» - м/ф «Барbosкины»
- «Далеко, далеко ускакала в поле лошадь»-Детский хор «Великан»
- «Сырная луна» (муз. и сл. Д. Воскресенского)

Для восстановления дыхания (классическая или современная):

1. Любая спокойная расслабляющая музыка без слов
2. Колыбельные

Электронно образовательные ресурсы

- <https://www.vospitatelru.ru/>
- <https://www.neboleem.net/>

- "<https://www.neboleem.net/fitbol.php>"net HYPERLINK
- "<https://www.neboleem.net/fitbol.php/> HYPERLINK
- "<https://www.neboleem.net/fitbol.php>"fitbol HYPERLINK
- "<https://www.neboleem.net/fitbol.php>". HYPERLINK
- "<https://www.neboleem.net/fitbol.php>"php
- <https://azbyka.ru/>

Оценочные материалы

Виды контроля: предварительный (входной), текущий, промежуточный, итоговый. На основании предварительного (входного) контроля (собеседования) педагог получает представление об исходном уровне знаний и умений учащихся.

Текущий контроль фиксируется в «Журнале учета работы педагога дополнительного образования». Предполагается, что, присутствуя на занятиях, учащийся задействован в процессе раскрытия и развития собственного творческого потенциала, получает новые углубленные знания, умения и навыки по предмету.

Промежуточный контроль предусмотрен 2 раза в год (по полугодиям: в декабре и в мае) для выявления уровня освоения программы учащимися и возможной корректировки процесса обучения.

Итоговый контроль проводится для определения итогового уровня освоения программы обучающимся, включая учет их творческих достижений. При осуществлении промежуточного и итогового контроля заполняется «Диагностическая карта оценки результатов обучающегося по дополнительной образовательной программе».

Промежуточный и итоговый контроль (аттестация) осуществляются педагогом в отношении каждого обучающегося, результаты фиксируются в «Диагностической карте оценки результатов обучающегося по дополнительной образовательной программе», количество таких карт соответствует количеству обучающихся в группе. «Диагностическая карта оценки результатов освоения дополнительной образовательной программы, сводная по группе обучающихся» отражает результативность группы. Для каждой группы такая карта заполняется в единственном количестве.

Результаты педагогической диагностики используются исключительно для решения следующих образовательных задач:

- индивидуализации образования (в том числе поддержки ребенка, построения его образовательной траектории, коррекции особенностей развития);
- оптимизации работы с группой детей.

Диагностика по определению уровня освоения программы

Объект педагогической диагностики (мониторинга)	Формы и методы педагогической диагностики	Периодичность проведения педагогической диагностики	Длительность проведения педагогической диагностики	Сроки проведения педагогической диагностики
	Наблюдения	2 раза в год	1-2 недели	Октябрь-Май

Индивидуальные достижения детей				
---------------------------------	--	--	--	--

Формы подведения итогов реализации программы

Мониторинг, итоговые занятия, игры, эстафеты, физкультурные досуги

Рабочая программа учебных модулей для детей 6-7 лет

Основными видами оздоровительной деятельности являются:

-Фитбол-гимнастика:

-Фитбол-аэробика:

-Фитбол- спортивно-силовые упражнения

-Подвижные игры на фитбол-мячах

-Обще развивающие упражнения на фитбол-мячах