

Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 98 Невского района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТО

Управляющим советом
ГБДОУ детский сад № 98
Протокол от 29.08.2025 № 1

УТВЕРЖДЕНО

Заведующий ГБДОУ детский сад № 98

_____ Т.М. Смирнова

Приказ от 18.09.2025 № 23 -ДПО



СОГЛАСОВАНО

С Советом родителей советом
ГБДОУ детский сад № 98
Протокол от 29.08.2025

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«ФИТБОЛ-АЭРОБИКА»**

Возраст обучающихся: 5-7 лет

Срок реализации: 2 года

(ознакомительный уровень)

Объём – 36 часов

Автор - составитель :

Дадонова Людмила Александровна
педагог дополнительного образования

Санкт-Петербург
2025

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Направленность – физкультурно-спортивная

Вид программы – модифицированная

Уровень освоения - ознакомительный

Основание для разработки дополнительной общеразвивающей программы (далее – программа):

1. Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Федеральный закон от 31.07.2020 N 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" по вопросам воспитания обучающихся».
3. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 N 996-р.
4. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 N 678-р.
5. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 N 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».
6. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
7. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 13.03.2019 N 114 «Об утверждении показателей, характеризующих общие критерии оценки качества условий осуществления образовательной деятельности организациями, осуществляющими образовательную деятельность по основным общеобразовательным программам, образовательным программам среднего профессионального образования, основным программам профессионального обучения, дополнительным общеобразовательным программам».
8. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 N 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».
9. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 N 652н «Об утверждении профессионального стандарта "Педагог дополнительного образования детей и взрослых"».
10. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации от 05.08.2020 N 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ».
11. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 N 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи"».
12. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 N 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 "Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и(или) безвредности для человека факторов среды обитания"».
13. Паспорт федерального проекта «Успех каждого ребенка» национального проекта "Образование" (утвержден президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам, протокол от 24.12.2018 N 16).
14. Письмо Минобрнауки России от 29.03.2016 N ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций».
15. Распоряжение КО СПб от 25 августа 2022 г. N 1676-р «Об утверждении критериев оценки качества дополнительных общеразвивающих программ, реализуемых организациями, осуществляющими образовательную деятельность и индивидуальными предпринимателями Санкт-Петербурга».

1.1 Актуальность программы «Фитбл-аэробика» (далее – Программа) связана с Федеральным Государственным образовательным стандартом дошкольного образования (далее – ФГОС ДО), с Федеральной образовательной программой (далее – ФОП), которые требуют расширения образовательного пространства, образовательной среды.

Физическое воспитание - одно из необходимых условий правильного развития детей. Приобщение к спорту с раннего детства дает человеку физическую закалку, воспитывает ловкость, быстроту реакции, повышает

активность, развивает чувство дружбы. Полноценное физическое развитие детей возможно лишь при комплексном использовании средств физического воспитания: природных факторов, гигиенических мероприятий и физических упражнений. Большое место во всестороннем физическом развитии детей занимают спортивные упражнения, а также элементы спортивных игр. Овладение всеми видами спортивных упражнений имеет важное, значение для разносторонней физической подготовленности детей.

Упражнения на мячах уникальны по своему воздействию на организм занимающегося и вместе с тем, вызывают большой интерес как у детей, так и у взрослых. Они обладают оздоровительным эффектом, который подтвержден опытом работы специализированных коррекционных и реабилитационных медицинских центров Европы. Упражнения, сидя на мяче по своему физиологическому воздействию способствуют лечению таких заболеваний как остеохондроз, сколиоз, невралгия и множество других. Они так же тренируют вестибулярный аппарат, развивают координацию движений и функцию равновесия, содействуют развитию двигательных способностей и повышают положительный эмоциональный фон занятий.

1.2 – 1.3 Цель, задачи и ожидаемые результаты

Цель программы: Развитие координации движений через фитбол-аэробику.

Задачи	Ожидаемые результаты
<u>ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ</u> 1) Познакомить с техникой безопасности на занятиях фитбол-аэробики, профилактике травматизма; 2) Научить выполнять упражнения в разных исходных положениях, в паре со сверстниками, самостоятельно контролировать правильность положения тела при работе на мячах. 3) Познакомить с основами техник обращения с мячом: прыжки на мяче как можно выше отрываясь от пола, ходьба, сидя на мяче вперед-назад (не отрывая ягодицы от мяча), прыжки сидя на мяче вокруг себя (подпрыгиваем, постепенно переставляя ноги и двигаемся по кругу).	<u>ПРЕДМЕТНЫЕ</u> 1) Будет знать основы техники безопасности при выполнении упражнений на фитболе. 2) Будет иметь представление и выполнять упражнения в разных исходных положениях, в паре со сверстниками, самостоятельно контролировать правильность положения тела при работе на мячах. 3) Будет владеть основами техники обращения с мячом: прыжки на мяче как можно выше отрываясь от пола, ходьба, сидя на мяче вперед-назад (не отрывая ягодицы от мяча), прыжки сидя на мяче вокруг себя (подпрыгиваем, постепенно переставляя ноги и двигаемся по кругу).
<u>РАЗВИВАЮЩИЕ</u> 1) Развить (повысить уровень) ритмичности, гибкости, плавности движений. 2) Сформировывать умение действовать по инструкции педагога или собственных действий. 3) Формировать двигательные навыки и развивать физические способности.	<u>МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ</u> 1) Будет повышен уровень в ритмичности, гибкости, плавности движений, по сравнению с начальным. 2) Будет сформировано умение действовать по инструкции или собственных действий. 3) Будут усовершенствованы двигательные навыки и развитие физических способностей.

<u>ВОСПИТАТЕЛЬНЫЕ</u> 1) Развивать уровень самостоятельности в комплексах по фитбол - аэробике.	<u>ЛИЧНОСТНЫЕ</u> 1) Ребёнок будет самостоятельно двигаться, слышать музыку и запоминать движения.
--	---

1.4.Отличительные особенности программы

Основной отличительной особенностью программы является её содержание. По своим свойствам мяч многофункционален и в комплексах упражнений программного материала может использоваться как предмет, тренажер, опора и т.д. Благодаря этому на занятиях фитбол-аэробике можно комплексно решать несколько задач. Например, одновременно содействовать развитию двигательных способностей, способствовать профилактике нарушений осанки, развивать функцию равновесия, а также развивать музыкальность и танцевальность. Практически, это единственный вид гимнастики, где при выполнении физических упражнений включаются совместно двигательный, вестибулярный, слуховой, зрительный и тактильный анализаторы, что усиливает положительный эффект от занятий.

1.5 Условия реализации программы

Язык программы-русский

Адресат программы:

Обучающиеся в возрасте 6-7 лет.

Объём и срок реализации программы.

Объём программы – 36 часов

Срок реализации программы – 1 год.

Группы формируются не более 15 человек.

В группу зачисляются все желающие воспитанники в возрасте от 5 до 7 лет. При зачислении в группу необходим допуск медицинского работника или справка о состоянии здоровья (не должно быть противопоказаний для занятий физической культурой).

Для проведения занятий необходим спортивный зал, музыкальное оснащение, мячи (фитболы).

Формы и режимы занятий:

Формы занятий: групповые.

Режим занятий: занятия проводятся 1 раз в неделю.

Формы аттестации: аттестация не предусмотрена.

Формы подведения итогов освоения программы: открытые занятия 2 раза в год.

Диагностика освоения программы проводится 1 раз в год посредством использования тестового задания

Начальная диагностика проходит на вводном занятии, проводится в виде тематического тестового задания.

Итоговая диагностика проводится в виде тематического тестового задания.

2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН.

__2023 года обучения__

п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие Обучение правильной посадке на фитболе.	2	1	1	Наблюдение
2	ОРУ на фитболах	8	1	7	Диагностика
3	Базовые положения при выполнении упражнений в партере (сидя, лежа, в приседе)	8	1	7	Диагностика
4	Танцевальные комплексы разминки	9	1	8	Диагностика
5	Подвижные игры с фитболом	7	1	6	Наблюдение
6	Открытые занятия	2		2	Наблюдение
Итого		36	5	31	

3. Содержание программы.

Раздел 1. Вводное занятие

Теория: Сидя на фитболе у твердой опоры, проверить правильность постановки стоп (стопы должны быть прижаты к полу и параллельны друг другу); - сидя на фитболе, в медленном темпе выполнять упражнения для плечевого пояса.

Например: повороты головы вправо-влево; поочередное поднятие рук вперед-вверх и в сторону; поднятие и опускание плеч; скольжение руками по поверхности фитбола; сгибание руки к плечам, сжав кисти в кулаки, руки в стороны; по сигналу встать, обежать вокруг мяча, придерживая его рукой.

Практика: Сидя на мяче учить самостоятельно, проверять правильность постановки стоп (стопы прижаты к полу и параллельны друг другу). Передача фитболов друг другу, прокатывание фитбола, поглаживание, похлопывание, отбивание мяча двумя руками на месте в сочетании с различными видами ходьбы; передача мяча друг другу, броски мяча; игры с мячом типа «Догони мяч», «Попади в цель», «Докати мяч» Подвижная игра «Убег от мяча»

Подведение итогов занятия: Игра «Кто правильно сидит»

Раздел 2. ОРУ на фитболах

Теория: показ и объяснение выполнения физических упражнений на фитболе.

Практика: выполнение основных движений с мячом в руках: ходьба с мячом в руках, прыжки на месте с мячом в руках на одной, двух ногах. Прыжкам с продвижением вперед с мячом в руках. Выполнение ОРУ сидя на мяче с покачиванием. Базовые положения при выполнении упражнений в исходном положении (сидя, лежа, стоя на коленях).

Подведение итогов занятия: Тематические задания

Раздел 3. Базовые положения при выполнении упражнений в партере (сидя, лежа, в приседе)

Теория: показ и объяснение выполнения базовых шагов аэробики. Знакомство с названием базовых шагов аэробики.

Практика: Сидя в полуприседе на носках лицом к фитболу, прямые руки на фитболе, колени в

стороны, спина прямая. Выполняем из положения стоя лицом к мячу: 1-2 присели, проверили положение; 3-4 встали, руки в стороны. По сигналу все разбежались в рассыпную и бегают между фитболами, по другому сигналу подбежали к своим фитболам и присели.

Подведение итогов занятия: Тематические задания

Раздел 4. Танцевальные комплексы разминки

Теория: Комплексы общеразвивающих упражнений в соответствии с возрастными требованиями к занимающимся, показ и объяснение выполнения танцевальных комплексов.

Практика: разучивание элементов танцевальных упражнений, выполнение танцевальных элементов в разных и.п. Соединять элементы упражнений в связки. Выполнение упражнений для рук и ног в сочетании с покачиванием на фитболе в ритм музыки. Лежа на спине на полу, согнутые в коленях ноги лежат на фитболе. Напрягая мышцы ног, прижать фитбол к ягодицам.

Подведение итогов занятия: Тематические задания.

Раздел 5. Подвижные игры с фитболом

Теория: объяснение правил игры.

Практика: Разучивание подвижных игр с фитболом. Владение фитболом, умение перемещаться по залу. Перекачивание, подбрасывание, отбивание фитбола. Соблюдение правил игры. Эстафеты с фитболом.

Подведение итогов занятия: Тематические задания.

4.КАЛЕНДАРНО-УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

№ п.п.	Месяц	Число	Время проведения занятия	Тема занятия	Количество часов	Форма занятия	Место проведения	Форма контроля
1.	Сентябрь			Диагностика	1	Групповая	Музыкально-физкультурный зал	Диагностический материал
2.	Сентябрь			Правильная посадка на фитболе	1	Групповая	Музыкально-физкультурный зал	Наблюдение
3.	Сентябрь			Прокаты, перекаты фитбола	1	Групповая	Музыкально-физкультурный зал	Наблюдение
4.	Сентябрь			Музыкальный комплекс «Часики»	1	Групповая	Музыкально-физкультурный зал	Наблюдение
5.	Сентябрь			Подбрасывание, отбивание фитбола	1	Групповая	Музыкально-физкультурный зал	Наблюдение
6.	Сентябрь			Шаг Step-touch - приставной шаг (вправо, влево, вперед, назад, с поворотами)	1	Групповая	Музыкально-физкультурный зал	Наблюдение
7.	Сентябрь			Подвижные игры «Зайка», «Прятки»	1	Групповая	Музыкально-физкультурный зал	Наблюдение
8.	Ноябрь			Музыкальный комплекс «Дождик»	1	Групповая	Музыкально-физкультурный зал	Наблюдение
9.	Ноябрь			Кnee-up - подъем согнутой	1	Групповая	Музыкально-физкультурный	Наблюдение

	ь			ноги вперед			зал	
10.	Ноябрь			Музыкальный комплекс «Ушастый нянь»	1	Групповая	Музыкально-физкультурный зал	Наблюдение
11.	Ноябрь			Шаг Step-touch и Кнее-ур, связки шагов	1	Групповая	Музыкально-физкультурный зал	Наблюдение
12.	Декабрь			Ходьба по скамейке с фитболом, прокатывание фитбола между предметами	1	Групповая	Музыкально-физкультурный зал	Наблюдение
13.	Декабрь			Музыкальные комплексы «Часики», «Ушастый нянь», «Дождик»	1	Групповая	Музыкально-физкультурный зал	Наблюдение
14.	Декабрь			Открытое занятие	1	Групповая	Музыкально-физкультурный зал	Наблюдение
15.	Декабрь			Подвижные игры « Кто быстрее до флажка», «Мы веселые ребята», «Зайцы и волк»	1	Групповая	Музыкально-физкультурный зал	Наблюдение
16.	Январь			Kick-выброс ноги вперёд (разгибая ногу вперёд, выполнить мах)	1	Групповая	Музыкально-физкультурный зал	Наблюдение
17.	Январь			Музыкальный комплекс «Воробьиная дискотека»	1	Групповая	Музыкально-физкультурный зал	Наблюдение
18.	Январь			Динамические упражнения с фитболами	1	Групповая	Музыкально-физкультурный зал	Наблюдение
19.	Январь			Подвижные игры «Петрушки, «Веселые мячики», Шарики в корзину»	1	Групповая	Музыкально-физкультурный зал	Наблюдение
20.	Февраль			Lunge -выпад (вперёд, в сторону	1	Групповая	Музыкально-физкультурный зал	Наблюдение

21.	Февраль			Связки базовых шагов аэробики	1	Групповая	Музыкально-физкультурный зал	Наблюдение
22.	Февраль			Музыкальный комплекс «Кикимора»	1	Групповая	Музыкально-физкультурный зал	Наблюдение
23.	Февраль			Подвижные игры «Догонялки», «Кузнечики»	1	Групповая	Музыкально-физкультурный зал	Наблюдение
24.	Март			Динамические упражнения с фитболами	1	Групповая	Музыкально-физкультурный зал	Наблюдение
25.	Март			V-step - ходьба ноги врозь вперёд - ноги вместе назад)	1	Групповая	Музыкально-физкультурный зал	Наблюдение
26.	Март			Подвижные игры «Ласточка без гнезда», «Утки и собачка»	1	Групповая	Музыкально-физкультурный зал	Наблюдение
27.	Март			Музыкальный комплекс «Марыся»	1	Групповая	Музыкально-физкультурный зал	Наблюдение
28.	Апрель			Динамические упражнения с фитболами	1	Групповая	Музыкально-физкультурный зал	Наблюдение
29.	Апрель			Подвижные игры «Прятки», «Стоп, хоп, повернись»	1	Групповая	Музыкально-физкультурный зал	Наблюдение
30.	Апрель			Музыкальный комплекс «Цапля»	1	Групповая	Музыкально-физкультурный зал	Наблюдение
31.	Апрель			Jack (jumping jack) - прыжки ноги врозь-ноги вместе (сидя на мяче)	1	Групповая	Музыкально-физкультурный зал	Наблюдение
32.	Май			Подвижные игры на выбор	1	Групповая	Музыкально-физкультурный зал	Наблюдение
33.	Май			Музыкальные комплексы, изученные за год	1	Групповая	Музыкально-физкультурный зал	Наблюдение

34.	Май			Открытое занятие	1	Групповая	Музыкально-физкультурный зал	Наблюдение
35.	Май			Диагностика	1	Групповая	Музыкально-физкультурный зал	Диагностический материал

5. Методическое обеспечение.

Задачи	ФОП/ФГОС	Приёмы педагога	№ занятия
Развивать уровень ритма	Общая моторика	Словесно-наглядный: инструкция, схема, игровой момент: отгадай и покажи.	1-36
Навык по инструкции	Волевые усилия	Словесно – наглядный приём, практический: видеофильмы; разгадывание загадок простые, с опорой на схему или один ряд детей, которые делают самостоятельно.	1-36
Развивать двигательные навыки	Общая моторика	Словесно – наглядный приём, практический приём, объяснение по схеме видеофильмы; разгадывание загадок;	1-36
Умение действовать по инструкции.	Волевое усилия	Инструкции по схеме Словесно – наглядный приём, практический приём, праздники, досуги, развлечения;	1-36
1. Алгоритм	Умение действовать по схеме	Практический, Напоминание, Акцент на достижение в деятельности.	1-36

5. Методическое обеспечение программы.

Занятие состоит из трёх частей: вводной, основной и заключительной.

В водной части решаются задачи организации обучающихся и их подготовка к последующей работе.

В основной части обучающиеся знакомятся с новым материалом, выполняют упражнения и совершенствуют навыки владения фитболом.

При объяснении нового материала: необходимо придерживаться следующего: короткое объяснение – пробный показ – пробное исполнение – краткий анализ исполнения – поточное исполнение – поощрение лучших детей. Основное внимание уделяется развитию мелкой моторики пальцев рук.

Важное условие ДОП:

- Сохранение темпа занятия;

Заключительная часть занятий используется для подведения итогов.

Педагогические принципы проведения и организации занятий:

- Использование индивидуального подхода;
- Доступность объяснений;
- Использование здоровьесберегающих технологий;

Технологические карты.

Технологическая карта №2. Правильная посадка на фитболе

<i>Развивающая задача</i>	<i>ФОП/ФГОС</i>	<i>Действие педагога</i>	<i>Действие ребёнка</i>	<i>Особенность приёма</i>
Развить физические качества	Общая моторика	Объясняет, показывает	Смотрит Слушает Ребёнок пробует садиться на мяч	Словесно – наглядное Практические действия ребёнка с опорой на действия педагога
Действовать по инструкции	Волевые усилия	инструкция	Выполнение задания	Словесно–наглядное

Технологическая карта №3 Прокаты, перекаты фитбола

<i>Развивающая задача</i>	<i>ФОП/ФГОС</i>	<i>Действие педагога</i>	<i>Действие ребёнка</i>	<i>Особенность приёма</i>
Развивать физические качества	Общая моторика	Педагог показывает с объяснением поэтапно	Выполнение задания	Словесно наглядное, Инструкция, схема, показ.
Действовать по инструкции	Волевые усилия	Инструкция, этапы	Выполнение задания	Словесно–наглядное, Инструкция, схема, показ.

Технологическая карта №3 Музыкальный комплекс «Часики»

<i>Развивающая задача</i>	<i>ФОП/ФГОС</i>	<i>Действие педагога</i>	<i>Действие ребёнка</i>	<i>Особенность приёма</i>
Развивать физические качества	Общая моторика Умение действовать по схеме.	Педагог показывает с объяснением поэтапно	Ребёнок действует по инструкции самостоятельно	Словесно–наглядное, Инструкция, схема, показ.

Технологическая карта №4 Подбрасывание, отбивание фитбола

<i>Развивающая задача</i>	<i>ФОР/ФГОС</i>	<i>Действие педагога</i>	<i>Действие ребёнка</i>	<i>Особенность приёма</i>
Развивать физические качества	Общая моторика Умение действовать по схеме.	Педагог показывает с объяснением поэтапно	Ребёнок действует по инструкции самостоятельно	Словесно–наглядное, Инструкция, схема, показ.
Действовать по инструкции	Волевые усилия	Инструкция, этапы	Выполнение задания	Словесно–наглядное, Инструкция, схема, показ.

Технологическая карта №5 Шар Step-touch

<i>Развивающая задача</i>	<i>ФОР/ФГОС</i>	<i>Действие педагога</i>	<i>Действие ребёнка</i>	<i>Особенность приёма</i>
Развивать физические качества	Общая моторика Умение действовать по схеме.	Педагог показывает с объяснением поэтапно	Ребёнок действует по инструкции самостоятельно	Словесно–наглядное, Инструкция, схема, показ.
Действовать по инструкции	Волевые усилия	Инструкция, этапы	Выполнение задания	Словесно–наглядное, Инструкция, схема, показ.

6. Материально – техническое обеспечение программы

- физкультурный зал;
- фитбол-мячи,
- магнитофон, подборка музыки, дополнительное физкультурное оборудование;
- разработка картотеки игр с фитболами, карточек-схем упражнений;
- разработка сценариев развлечений и тематических занятий.

Приложения:

1.Диагностика.

На образовательные задачи.

Методы: Диагностические задания, наблюдения проявлений ребёнка в деятельности.

- 1) Диагностическое задание: Соблюдать методику проведения занятий с элементами фитбол-аэробики.

Деткам предлагается сидя на мяче выполнить упражнения.

Высокий уровень – Самостоятельно выполняет задание, движения точные, быстрые.

Средний уровень - Задание выполняет с частичной помощью педагога, движения медленные, неуверенные;

Низкий уровень – Затрудняется в выполнении задания.

- 2) Диагностическое задание: Изучить комплекс упражнений, в паре со сверстниками, самостоятельно контролировать правильность положения тела при работе на мячах.

Деткам предлагается сидя на мяче выполнить упражнения.

Высокий уровень –Уверенно, с хорошей амплитудой выполняет упражнения. Способен самостоятельно организовать игру. Само оценивает и контролирует других детей.

Средний уровень - Без усилий выполняет упражнения. Может замечать свои ошибки в технике выполнения. Самостоятельно игры не организывает.

Низкий уровень – Затрудняется в выполнении задания. Интерес к освоению новых упражнений неустойчив.

3) Диагностическое задание: основа техники обращения с мячом.

Деткам предлагается сидя на мяче выполнить комплекс упражнений.

Высокий уровень – Уверенно, с хорошей амплитудой выполняет упражнения. Способен самостоятельно организовать игру. Само оценивает и контролирует других детей.

Средний уровень - Без усилий выполняет упражнения. Может замечать свои ошибки в технике выполнения. Самостоятельно игры не организывает.

Низкий уровень – Затрудняется в выполнении задания. Интерес к освоению новых упражнений неустойчив.

Диагностика на развивающие задачи.

Методы: Диагностические задания, наблюдения проявлений ребёнка в деятельности.

1) Диагностическое задание:

Игра: «Весёлый мяч»

Детям предлагается на выбор любая игра, предложенной педагогом.

Высокий уровень – Самостоятельно выполняет задание, движения точные, быстрые.

Средний уровень - Задание выполняет с частичной помощью педагога, движения медленные, неуверенные;

Низкий уровень – Затрудняется в выполнении задания.

Диагностика на воспитательные задачи.

Диагностическое задание:

Анализ выполненного задания.

Ребятам предлагается выполнить комплексы упражнений по футбол-аэробике.

Высокий уровень – Самостоятельно выполняет задание, движения точные, быстрые.

Средний уровень - Задание выполняет с частичной помощью педагога, движения медленные, неуверенные;

Низкий уровень – Затрудняется в выполнении задания.

Приложение №2.

Диагностика на степень обученности.

Ф.И.О	ТБ		Упражнения в исходное положение			Упражнение на мяче			Итог самост
	да	нет				мышц	Плечевого пояса	рук	
			стоя	сидя	лёжа				
Петров		нет	в	с	н	в	с	н	

ЛИТЕРАТУРА

Список литературы для педагога

1. Е. Г. Сайкина, С. В. Кузьмина. Фитбол-аэробика для дошкольников «Танцы на мячах». Парциальная программа. — СПб. : ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2016
2. Власенко Н.Э. Фитбол-гимнастика в физическом воспитании детей дошкольного возраста. Теория, методика, практика. СПб. : ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2018
3. Фирилева, Сайкина: Са-Фи-Дансе. Танцевально-игровая гимнастика для детей. СПб. : ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2018
4. А.А. Потапчук, Овчинникова Т.С. Двигательный игротренинг для дошкольников. СПб. : Речь; М. : Сфера, 2009
5. Теория и методика физической культуры дошкольников: Учеб.пособие для студентов академий, университетов, институтов физической культуры и факультетов физической культуры педагогических ВУЗов/Под ред. С.О.Филипповой Г.Н.Пономарёва. — СПб.,«Детство – Пресс», М., ТЦ «Сфера»2008. — 656 с.
6. Е.Г.Сайкина, С.В. Кузьмина – Фитбол – аэробика для детей «Танцы на мячах»: Учебно – методическое пособие. – СПб.: Издательство РГПУ им.А.И. Герцена, 2008,209с.
7. Е.Г.Сайкина, С.В. Кузьмина – Оздоровительно – развивающая программа по фитбол – аэробике для детей дошкольного и младшего школьного возраста: СПб., Издательство РГПУ им. А.И.Герцена,2006 – 31с.
8. Определение физической подготовленности детей старшего дошкольного возраста Н.Л.Петренкина; СПб.2007 – 25с.
9. С.В.Кузьмина, Е.Г. Сайкина – Программно-методическое обеспечение занятий фитбол-аэробикой с детьми: учебно-методическое пособие. – СПб: Издательство РГПУ им.А.И. Герцена2011
10. Ж.Е.Фирилева, А.Н Кислый, О.В. Загрядский – Прикладная оздоровительная гимнастика: учебно-методическое пособие. – СПб: Издательство «Детство-пресс» 2012