

Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад № 51  
комбинированного вида Василеостровского района Санкт-Петербурга

Принята на педагогическом совете  
Протокол от «   » \_\_ 20\_\_ №

«Утверждаю»  
Заведующий ГБДОУ № 51  
\_\_\_\_\_ Куранда Ю.Б.

Приказ «   » \_\_\_\_\_ 20\_\_ №

**Рабочая программа по дополнительной образовательной программе**  
**Удивительный футбол**  
В государственном бюджетном дошкольном образовательном учреждении детский сад  
№ 51 комбинированного вида  
Василеостровского района  
Санкт-Петербурга  
на 2024 – 2025 учебный год

Возраст обучающихся 4 – 7 (8) лет

Срок реализации 1 год

Педагог:  
Морозова Анастасия Сергеевна

Санкт – Петербург  
**2024**

## **1. Пояснительная записка.**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Фитбол» (далее - Программа) имеет физкультурно-спортивную направленность.

Вид Программы — модифицированная

Уровень освоения — ознакомительный (общекультурный)

Программа разработана на основе: программы Е.Г. Сайкина, С.В. Кузьмина, Фитболаэробика для дошкольников «Танцы на мячах» - Спб.; Издательство РГПУ им. А.И.Герцена, 2013 и методического пособия Е.Г. Сайкина, С.В.Кузьмина «Теоретико-методические основы занятий фитбол-аэробикой» Учебное пособие по фитбол-аэробике для специалистов физической культуры дошкольных и школьных образовательных учреждений, и фитнесцентров.

Программа разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами:

- Федеральный закон от 21.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее – Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»)
- Приказом Министерства образования Российской Федерации от 29.08.2013г. № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Концепцией развития дополнительного образования детей в Российской Федерации до 2020 года;
- Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 04.07.2014г. № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

### **Актуальность программы**

Актуальность Программы связана со следующими позициями.

Соответствие специфики дошкольного возраста. В дошкольном возрасте совершенствуются основные функции организма, осваиваются жизненно необходимые двигательные умения, навыки и физические качества.

Программа способствует:

- расширению функциональных возможностей растущего организма; повышению двигательной активности детей за счет использования фитбол-мяча;
- формированию и совершенствованию двигательных умений и навыков, двигательных качеств, развитию мотивации к регулярным занятиям физкультурой;
- формированию потребности в здоровом образе жизни и воспитанию дружеских взаимоотношений между детьми.

Доступность.

Возможности фитбол-мяча по развитию функций детского организма. Упражнения сидя на мяче, тренируют вестибулярный аппарат, развивают координацию движений и функцию равновесия, содействуют развитию двигательных способностей,

способствуют профилактике нарушений осанки, учит согласованию движений с музыкой. Занятия с мячами-фитболами способствуют развитию физических способностей (силы, гибкости, быстроты, выносливости, координации движений и др.). Они создают позитивный психологический и эмоциональный настрой, а, как известно, на положительном эмоциональном фоне быстрее и эффективнее проходит процесс обучения любым двигательным умениям и навыкам

## **1.2. Цели и задачи Программы**

**Цель:** создание условий для повышения двигательной активности ребенка за счет использования фитбол-мяча.

**Задачи:**

Образовательные:

1. Формировать знания об основах знаний правил техники безопасности и правил поведения на занятиях, основных используемых понятий (термины) и свойств фитбол-мяча.
2. Научить технике выполнения упражнений с фитбол-мячом и основным исходным положениям на мяче и с мячом.
3. Научить выполнению комплекса общеразвивающих упражнений с использованием фитбола в едином для всей группы темпе.

Развивающие задачи:

1. Развивать координационные способности ребенка, функцию равновесия по сравнению с начальным уровнем.
2. Развивать умение действовать в группе, умение договариваться друг с другом при выполнении упражнений и в подвижных играх с фитбол-мячом.
3. Увеличить двигательный опыт дошкольников по сравнению с начальным уровнем.

Воспитательные задачи:

Создать условия для формирования активности, настойчивости и самостоятельности на занятиях физическими упражнениями.

## **1.3. Ожидаемые результаты**

Предметные

1. Будут знать основы знаний правил техники безопасности и правил поведения на занятиях, основные изученные понятия (термины) и свойства фитбол-мяча.
2. Будут знать изученные основные исходные положения на мяче, с мячом, познакомятся с техникой выполнения упражнения с фитбол-мячом.
3. Будут сформированы начальные навыки выполнения упражнений в сочетании с музыкальным сопровождением.

Метапредметные:

1. Будут развиты координационные способности ребенка, функция равновесия по сравнению с начальным уровнем.
2. Будут развиты умения действовать в группе, договариваться друг с другом при выполнении упражнений и в подвижных играх с фитбол-мячом по сравнению с начальным уровнем.
3. Будет увеличен объем двигательного опыта ребенка по сравнению с начальным уровнем.

Личностные:

1. Будет проявлять активность, настойчивость, самостоятельность на занятиях физическими упражнениями

#### **1.4. Отличительные особенности Программы.**

Программа имеет гибкий характер, что позволяет в зависимости от условий материальной базы, уровня физического развития и подготовленности занимающихся рационально варьировать содержание программы и творчески обеспечить её выполнение. Мяч по своим свойствам многофункционален. Он может использоваться по-разному: как опора, предмет, утяжелитель, ориентир и т.д., что дает возможность сочетать в занятиях упражнения аэробного характера (с мячом и на мяче) с упражнениями, направленными на развитие силы, гибкости, координации движений и других физических способностей. Таким образом на занятиях с фитбол-мячами можно комплексно решать несколько задач по развитию физических качеств ребенка. Упражнения выполняются под музыкальное сопровождение. Игровые приемы, дополнительное нестандартное оборудование и инвентарь обеспечивают динамичность процесса обучения, максимально удовлетворяют потребности ребенка, что способствует формированию интереса к занятиям и наилучшему усвоению материала, следовательно, оптимальному воздействию упражнений на организм.

**1.5. Адресат Программы:** дошкольники 4-7(8)лет

**1.6. Сроки реализации** дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы — 8 месяцев

#### **1.7. Условия реализации Программы**

Условия набора и формирования групп

В группу зачисляются дети, родители которых выразили своё согласие с их желанием заниматься с фитбол-мячом. При условии реализации Программы за счет родительской платы, численность группы определяется в соответствии с потребностью Заказчиков и Обучающихся, но не менее 5 и не более 11 человек.

Формы и режим занятий

Формы занятий: групповые.

Режим занятий: занятия проводятся два раза в неделю. Продолжительность одного часа занятия следует считать 20 минут, в соответствии с санитарно-гигиеническими нормами и требованиями(СП 2.4.3648-20).

## 2. Содержание Программы

Основы знаний — теоретический раздел программы, представленный различными темами, без знания которых овладение практическим материалом является невозможным. Весь материал распределен на все время обучения, дается последовательно и равномерно на каждом занятии. Содержание тем включает в себя характеристику фитбол-мяча, основные термины и названия, правила поведения в зале и технику безопасности, предупреждение травматизма, основы личной гигиены и здорового образа жизни.

1. Правила безопасности на занятиях фитбол-гимнастикой и профилактика травматизма.
2. Основы личной гигиены занимающихся.
3. Свойства мяча, основные понятия и термины.
4. Интересные факты из истории применения фитбол-мяча.

Фитбол-гимнастика — сюда входят упражнения и комплексы общеразвивающей направленности, которые служат базой для овладения ребенком основных видов движений, обеспечивающих эффективное формирование умений и навыков.

К ним относятся: строевые, общеразвивающие упражнения, сидя на мяче (без предметов, с предметами), основные движения шеи, рук, ног, туловища, упражнения «типа зарядка», прыжки, основные исходные положения на мяче, а также упражнения в равновесии, упражнения с мячом (перекаты, броски, ловля, отбивание) и упражнения на растягивание.

1. Строевые упражнения. Строевые приемы: «Становись!», «Разойдись!», повороты «Направо!», «Налево!». Походный шаг на месте и в движение. Построение в шеренгу, колонну, круг. Перестроение в рассыпную, в шеренги и колонны по ориентирам или выбранным водящим. Передвижение по кругу, в обход (шагом, бегом) с различными видами фигурной маршировки, за педагогом. Размыкание на вытянутые руки вперед, в стороны. По мере освоения все строевые упражнения можно выполнять с мячом в руках (или на голове).
2. Общеразвивающие упражнения. ОРУ сидя на мяче без предметов: основные движения рук, ног, туловища, комбинированные упражнения; прыжки бег. ОРУ с мячом в руках, перекаты, броски, ловля, отбивание от пола. ОРУ сидя на мяче с предметами: с платочками, ленточками, малыми мячами. Прыжковые упражнения: прыжки на месте: на двух, на одной; ноги врозь-вместе. Прыжки с продвижением вперед-назад, вправо-влево.
3. Упражнения в равновесии. Равновесие в стойке на одной ноге с опорой коленом другой о мяч, руки в стороны. Равновесие в стойке на одной ноге, другая согнута, мяч на голове.
4. Упражнения на развитие гибкости. Статические и динамические упражнения на растягивание.
5. Базовые упражнения фитбол-аэробики. Основные исходные положения: сед на мяче; лежа животом на мяче; упор лежа бедрами на мяче. Пружинные движения: сидя на

мяче (медленно и быстро). Перекаты и переходы: из упора присев, руки на мяче, в упор лежа животом на мяче; из положения сидя на мяче в положение стоя, придерживая мяч рукой.

Фитбол-атлетика — включает в себя упражнения, направленные на формирование и укрепление различных мышечных групп (рук, ног, туловища), развитие силовой и общей (аэробной) выносливости.

1. Упражнения направленные на развитие силы. Упражнения для мышц спины, брюшного пресса, ног, рук и грудных мышц.
2. Упражнения направленные на развитие гибкости и подвижности суставов. Статические и динамические упражнения на растягивание.
3. Упражнения направленные на развитие выносливости. Прыжки на месте: на двух ногах, на одной; ноги врозь-вместе. Прыжки с продвижением вперед-назад, вправо-влево.

Фитбол-игра — предусматривает целенаправленную работу по применению специальных упражнений и творческих заданий, включение музыкально-подвижных игр и эстафет в физкультурно-оздоровительную деятельность, проведение сюжетных занятий. Данный материал служит основой для закрепления умений и навыков, развивает умение действовать в коллективе.

1. Творческие и игровые задания. Упражнения «типа задания» в ходьбе и беге, по звуковому, зрительному сигналу.
2. Музыкально-подвижные игры. «Наши дети...», «Автомобили», «Мышеловка», «Совушка», «Сбей кеглю», «Васькакот», «Пингвин на льдине», «Лиса и зайцы», «Зайцы и волк», «Найди свой мяч» и др..
3. Эстафеты. Передача и броски мяча в шеренгах, колоннах. Бег с мячом в руках.

## **2.1 Методика обучения**

Обучение упражнениям с использованием фитбол-мяча разделено на три этапа:

1. начальный этап обучения — характеризуется созданием предварительного представления об упражнении, демонстрация педагогом упражнения, подкреплённая рассказом и объяснением; при этом одновременно с показом упражнения, занимающимся дается возможность его опробовать
2. этап углублённого разучивания упражнений — характеризуется уточнением и совершенствованием деталей техники, сводится к более точному выполнению двигательных действий, совершенствованию ритма, свободного и слитного выполнения упражнения; основным методом обучения при этом этапе является целостное выполнение упражнения
3. этап закрепления и совершенствования — характеризуется образованием двигательного навыка; здесь применяется метод предыдущего этапа обучения, однако ведущую роль приобретает повторный метод, соревновательный, игровой и репродуктивный.

Методика обучения упражнениям с фитболом имеет специфические особенности, связанные со свойствами мяча, поэтому на первых занятиях следует уделить внимание обучению приемам самостраховки. В целях профилактики травматизма при выполнении упражнений следует строго придерживаться правильной техники исполнения:

- не включать запрещенные элементы: круговые движения головой, наклоны головой назад, резкие скручивающие движения, отрывание таза от мяча во время выполнения пружинных движений на нем
- при выполнении подскоков на мяче необходимо следить за осанкой
- не совмещать подпрыгивания со сгибанием, скручиванием или поворотом туловища
- выполняя упражнения лежа на мяче, контролировать, чтобы голова и позвоночник составляли прямую линию, и дыхание не задерживалось
- следить за правильным переходом из одного исходного положения в другое.

### **2.3 Диагностические материалы**

Для оценки результативности занятий применяется установочный, текущий и итоговый контроль. Цель установочного контроля – диагностика развития ребёнка на начало учебного года. Текущий контроль (результаты не фиксируются) применяется для оценки качества усвоения материала и развития ребёнка (методом наблюдения). На основе диагностических данных выстраивается индивидуальный образовательный маршрут, корректируется содержание работы, подбирается и адаптируется система упражнений и игр, намечаются целевые ориентиры. Цель итогового контроля – оценка качества усвоения учебного материала, в практической деятельности результативность оценивается количеством и качеством выполняемых элементов.

#### **Критерии отслеживания результативности освоения программы:**

##### **Уровни освоения программы .**

**Высокий уровень.** Контролирует поведение на занятиях в соответствии с правилами и заданием, знает основы техники безопасности и выполняет их. Понимает терминологию и знает основные свойства фитбол-мяча. Может самостоятельно организовывать подвижную игру, применить считалку, распределить роли, соблюдает правила. Правильная посадка на мяче, может найти и показать ошибки в посадке других детей. Знает основные положения на мяче и может правильно их показать. Равновесие на мяче устойчивое. Упражнения выполняет с хорошей амплитудой, выразительно. Знает изученные комплексы упражнений под музыку и может их выполнить. Проявляет интерес к новым упражнениям и комплексам, проявляет настойчивость в правильном их выполнении.

**Средний уровень.** Не всегда контролирует поведение на занятиях в соответствии с правилами и заданием, знает основы техники безопасности и выполняет их. Знает частично терминологию, по показу повторяет изученные основные положения и знает основные свойства фитбол-мяча. Участвует в подвижных играх, знает правила изученных игр, не всегда соблюдает правила. Знает понятие «правильная посадка на мяче», не всегда садится правильно, может найти свои ошибки в посадке, если педагог обратит внимание. Знает основные положения на мяче и может их повторить, частично

по показу. Равновесие на мяче устойчивое. Упражнения выполняет с некоторыми ошибками. Знает не все изученные комплексы упражнений под музыку и может их повторить, частично по показу. Проявляет интерес к новым упражнениям и комплексам, не всегда проявляет настойчивость в правильном их выполнении.

**Низкий уровень.** Не всегда контролирует поведение на занятиях в соответствии с правилами и заданием, знает основы техники безопасности, но не выполняет их. Знает частично терминологию, по показу повторяет изученные основные положения с ошибками и знает основные свойства футбол-мяча. Участвует в подвижных играх, плохо знает правила изученных игр, не всегда соблюдает правила, бросает игру в случае неудачи, проигрыша. Не правильно сидит на мяче, исправляет ошибки по замечанию педагога. Равновесие не устойчивое. Упражнения выполняет с ошибками, не контролирует технику выполнения. Не знает основные положения на мяче, по показу может с ошибками их повторить. Не знает изученные комплексы упражнений под музыку, может их повторить с ошибками за педагогом. Без интереса и настойчивости осваивает новые упражнения и комплексы.

### Способы фиксации результатов

Показатели заносятся в диагностическую карту в соответствии с результатами диагностики два раза в год – в начале и в конце учебного периода.

### Оценка результатов освоения программы

1. Знания основ техники безопасности, правила поведения на занятиях, основные понятия
2. Правильная посадка на мяче, выполнение основных положений на мяче
3. Упражнения с футбол-мячом, сохранение равновесия
4. Показ комплекса упражнений под музыку
5. Участие в подвижной игре, выполнение правил игры
6. Проявление интереса к новым упражнениям и комплексам

Учащиеся	1		2		3		4		5		6		Примечания
	Н.г.	К.г.	Н.к.	К.г.									

Педагогическая диагностика является субъективной оценкой, поэтому важно не количество баллов, а выраженность динамики развития.

## 2.4 Возрастные особенности детей

### Особенности физического развития детей 4-5 лет

На пятом году жизни движения ребёнка становятся более уверенными и координированными. Внимание приобретает всё более устойчивый характер. Совершенствуется зрительное, слуховое, осязательное восприятия, развивается целенаправленное запоминание. Дети способны запоминать различные виды

движений, выделять их элементы. Появляется интерес к результатам движения. Потребность выполнять его в соответствии с образцом. Двигательная активность ребёнка этого возраста характеризуется в соответствующими изменениями в основных движениях.

### **Особенности физического развития детей 5-6 лет**

На шестом году жизни ребенок успешно овладевает основными видами движений, которые становятся более осознанными, что позволяет повысить требования к их качеству, больше внимания уделять развитию морально-волевых и физических качеств (быстрота, ловкость, выносливость, выдержка, настойчивость, организованность, дисциплинированность), дружеских взаимоотношений.

В старшем возрасте дети овладевают новыми способами выполнения знакомых им движений, осваивают новые движения (ходьбу перекатом с пятки на носок, прыжки в длину и высоту с разбега, с приземлением на мягкое препятствие, лазанье по гимнастической стенке с изменением темпа, упражнения с набивными мячами, учатся спортивным играм и упражнениям).

### **Особенности физического развития детей 6-7 лет**

На седьмом году жизни движения ребёнка становятся более координированными и точными. В коллективной деятельности формируются навыки самореализации, взаимоконтроля, увеличивается проявление волевых усилий при выполнении заданий. Ребёнок выполняет их уже целенаправленно, для него важен результат. У детей формируется потребности заниматься физическими упражнениями, развивается самостоятельность.

## **2.5 Перспективный план обучения упражнениям на фитболе**

Месяц	Неделя	Основные задачи	Упражнения
Октябрь	1,2  3,4	Дать представления о форме и физических свойствах мячей (малого мяча, фитбола)	Беседа «Знакомство с фитбол-мячом», правила поведения на занятиях, техника безопасности, одежда на занятиях(основы личной гигиены). Основное исходное положение(ОИП): сед на мяче. Игр.задание: прокати мяч по прямой дорожке, догони мяч. Диагностика уровня двигательных способностей на начало учебного года. Построение в шеренгу, колонну. Строевые приемы: «Становись!», «Разойдись!». Передвижение по кругу, в обход (шагом, бегом) за

			<p>педагогом. ОРУ сидя на мяче без предметов. Основные исходные положения: сед на мяче. • Прокатывания малого мяча по скамейке; • Игры с малым мячом: «Попади мячом в цель», «Сбей кеглю»</p>
Ноябрь	1,2  3,4	<p>Дать представления о форме и физических свойствах малого мяча и фитбола. Обучить правильной посадке на фитболе</p>	<p>Основы знаний: свойства фитбола, техника безопасности, одежда на занятиях Фитбол-гимнастика: Построение в шеренгу, колонну. Строевые приемы: «Становись!», «Разойдись!». Передвижение по кругу, в обход (шагом, бегом) за педагогом. ОРУ сидя на мяче без предметовОРУ с малым мячом. Прокатывание фитбола друг другу • Игры с фитболом: «Докати мяч» • Прокатывание фитбола между предметами; • Сидя на фитболе у твердой опоры, проверить правильность постановки стоп • Игры с фитболом: «Где твой домик?».</p>
Декабрь	1,2  3,4	<p>Обучать базовым положениям при выполнении упражнений с фитболом.</p>	<p>Основы знаний: свойства фитбола, техника безопасности, минутка истории. Фитбол-гимнастика: построение в шеренгу, колонну, круг.ОРУ с фитболом; • Броски фитбола вверх и ловля его двумя руками; Броски фитбола в пол и ловля его двумя рукамипосле отскока; • «Пружинка» в положении сидя на фитболе; • Переход из положения упора присев, руки на мяче, в положение лёжа животом на мяче; «Пружинка» в положении сидя на фитболе; • Игры с фитболом: «Толкай ладонями».</p>
Январь		<p>Обучить упражнениям на сохранение равновесия с различными положениями на фитболе.</p>	<p>Основы знаний: свойства фитбола, техника безопасности, минутка истории. Фитбол-гимнастика: построение в шеренгу, колонну, круг. • Прокатывание мяча друг другу сидя на полу, толкая фитбол развернутыми ступнями; • Сидя на фитболе: покачивание вперед-назад, перекаты с пяток на носок; • Игры с фитболом: «Успей сесть на мяч». ОРУ в положении сидя на фитболе;</p>

Февраль		Обучать базовым положениям при выполнении упражнений с фитболом.	Фитбол-атлетика: упражнения направленные на развитие выносливости. Прыжки на месте: на двух ногах, на одной; ноги врозь-вместе. Прыжки с продвижением вперед-назад, вправо-влево. Упражнения с фитболом в положении лёжа на спине (подъём мяча руками, ногами, передача мяча из рук в ноги и наоборот); • Игры с фитболом: «Поезд». • ОРУ с малым мячом • Игры с малым мячом «У кого меньше мячей»
Март		Обучать базовым положениям при выполнении упражнений с фитболом Учить сохранению правильной осанки и тренировка равновесия и координации.	Фитбол-атлетика: упражнения направленные на развитие выносливости. Прыжки на месте: на двух ногах, на одной; ноги врозь-вместе. Прыжки с продвижением вперед-назад, вправо-влево. Игра: «Сбей кеглю», «Найди свой мяч» Броски фитбола вверх и ловля его двумя руками; • Сидя на фитболе, выполнять упражнения для плечевого пояса; • Игры с малым мячом: «Попади мячом в цель». Перебрасывание мяча друг другу ОРУ сидя на фитболе; • Броски фитбола вверх и в пол и ловля его двумя руками;
Апрель		Обучать базовым положениям при выполнении упражнений с фитболом. Учить сохранению правильной осанки и тренировка равновесия и координации	Сидя на фитболе: перекаты с носка на пятку; притопы и хлопки под музыку; • Прокатывание мяча друг другу; ОРУ сидя на фитболе; • Переход из положения упора присев, руки на мяче, в положение лёжа животом на мяче – выполнение упражнений для мышц спины
Май		Обучать базовым положениям при выполнении упражнений с фитболом. Учить сохранению правильной осанки и тренировка равновесия и координации.	Основы знаний: обсуждение-закрепление полученных знаний Фитбол-гимнастика: построение в круг. Игровое задание «Сделай как я», «Кто быстрее за мячом», «Ловкие ребята» Фитбол-ритмика: ритмические задания «Раз, два, три повтори» Игры на выбор детей. Различные виды ходьбы и бега, прокатывая рядом с собой мяч; • Переход из положения упора

			присев, руки на мяче, в положение лёжа животом на мяче; •. Прокатывание и перебрасывание фитбола друг другу из разных И.П. Раз, два, три начало игры (Итоговая диагностика)
--	--	--	--

## 2.6 Методическое обеспечение Программы

Организация образовательного процесса построена на следующих принципах:

- **Научность.** Построение образовательной деятельности в соответствии с закономерностями социализации, психического и физического развития ребенка.
- **Наглядность.** Показ физических упражнений, образный рассказ.
- **Доступность.** Обучение упражнениям от простого к сложному, от известного к неизвестному, учитывая степень подготовленности детей.
- **Систематичность.** Регулярность занятий, повышение нагрузки, увеличение количества упражнений, усложнения техники их выполнения.
- **Закрепление навыков.** Многократное выполнение упражнений, умение выполнять их самостоятельно, вне занятий.
- **Индивидуально-дифференциальный подход.** Учет особенностей возраста, состояния здоровья каждого ребенка.
- **Сознательность.** Понимание пользы выполнения упражнения, потребность их выполнять.

### Приемы и методы организации учебно-воспитательного процесса

№	Блок программы	Форма занятия (взаимодействия с детьми)	Приёмы и методы подачи материала	Формы подведения итогов занятия
	<b>Основы знаний, техника безопасности</b>	Групповая	<b>Словесный, наглядный,</b> Объяснительно-иллюстративный (объяснение правильной техники выполнения упражнения,	Педагогическое наблюдение, обсуждение
	<b>Фитбол-гимнастика</b>	Групповая фронтальная, в парах, индивидуальная, групповая	Словесный (объяснение и показ, инструкция, пояснение, разъяснение, вопросы) Словесно-практический (выполнение упражнения по словесному объяснению) Наглядно-практический (выполнение упражнения по показу) Репродуктивный (самостоятельное выполнение изученных упражнений)	Педагогическое наблюдение, обсуждение

	Фитбол-атлетика	Групповая фронтальная, в парах, индивидуальная групповая	Словесный (объяснение и показ, инструкция, пояснение, разъяснение, вопросы) Словесно-практический (выполнение упражнения по словесному объяснению) Наглядно-практический (выполнение упражнения по показу) Репродуктивный (самостоятельное выполнение изученных упражнений)	Педагогическое наблюдение, обсуждение
	Фитбол-игра	Фронтальная, коллективная, в парах, групповая	Игровой (закрепление упражнений через игру), соревновательный (соревнования, эстафеты) Словесно-практический (выполнение правил игры по словесному объяснению)	Педагогическое наблюдение, самостоятельная игра (выбор изученной игры, распределение ролей, выполнение правил)
	Диагностика	Индивидуальный, групповой	<b>Педагогическое наблюдение</b>	<b>Пункт 2.3</b>

## 2.7 Материально-техническое обеспечение

Техническое оснащение занятий

1. Спортивный зал с хорошим освещением и вентиляцией; поверхность пола спортивного зала должна быть ровной и гладкой.
2. Музыкальный центр или магнитофон.
3. Диски с записями музыкальных произведений.
4. Спортивные коврики, маты.
5. Мячи для занятий футболом размером 45,55 см.
6. Мячи различных размеров.
7. Мелкий спортивный инвентарь (мешочки, ленты, кегли, обручи).
8. Гимнастические скамейки.
9. Маски героев для подвижных игр.
10. Комплект для тестирования: измерительная лента, гимнастический мат, набивной мяч, скамейка, кубик.

Учащиеся должны иметь удобную, по размеру, спортивную форму и обувь, приобретаемые за счёт родителей. На одежде должны отсутствовать булавки, значки, металлические застёжки, которые могут проколоть мяч. Рекомендуемая форма одежды: светлая футболка без рисунка, не широкие спортивные штаны или лосины, носки, кеды или кроссовки на светлой подошве. У девочек волосы убраны в хвост или косу.

Хранение мячей-фитболов:

Мяч хранится вдали от нагревательных приборов, а также не допускается их долгое пребывание под прямыми лучами солнца (свыше 30 градусов), так как материал, из которого сделаны мячи, может расплавиться.

## 2.8 Литература

1. Власенко Н.Э., Фитбол-гимнастика в физическом воспитании детей дошкольного возраста (теория, методика, практика). - Спб. : ООО «Издательство «ДетствоПресс», 2020. - 112с.
2. Глазырина Л.Д., Методика физического воспитания детей дошкольного возраста: пособие для педагогов дошк.учреждений. - М.: Гуманитар.изд.центр ВЛАДОС, 2005. - 175с. 3. Железнова Е.Р., Оздоровительная гимнастика и подвижные игры для старших дошкольников. - Спб. : ООО «Издательство «ДЕТСТВО-ПРЕСС»,2013. - 80с.
4. Кузьмина С.В., Сайкина Е.Г. Танцы на мячах — Спб.; Издательство РГПУ им. А.И.Герцена, 2013., 192с.
5. Овчинникова Т.С., Черная О.В., Баряева Л.Б., Занятия, упражнения и игры с мячами, на мячах, в мячах. Обучение, коррекция, профилактика: Учебно-методическое пособие к Программе воспитания и обучения дошкольников с ТНР/ Под ред. Т.С. Овчинниковой. - Спб.: КАРО, 2010. - 248с.
6. Овчинникова Т.С., Потапчук А.А., Двигательный игротренинг для дошкольников. - Спб.: Речь; М.: Сфера, 2009. 176с.
7. Прикладная и оздоровительная гимнастика: Учебно-методическое пособие / под ред. Ж.Е.Фирилевой, А.Н.Кислого, О.В. Загрядской. - Спб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», М., ТЦ «СФЕРА», 2012.-608с.
8. Рыбкина О.Н., Морозова Л.Д., Фитнес в детском саду: Программа и конспекты занятий с детьми 5-7 лет / Под ред. Н.В.Микляевой. - М.: АРКТИ, 2020. - 104с.
9. Сайкина Е.Г., Кузьмина С.В., Теоретико-методические основы занятий фитбол-аэробикой: Учебное пособие по фитбол-аэробике для специалистов физической культуры дошкольных и школьных образовательных учреждений и фитнес-центров. - Спб.: Издательство РГПУ им. А.И.Герцена, 2011. - 114с.
10. Сайкина Е.Г., Кузьмина С.В., Фитбол-аэробика для дошкольников «Танцы на мячах». Парциальная программа.- Спб.:ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2016.-

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД № 51 КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА  
ВАСИЛЕОСТРОВСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА**, Куранда Юлия  
Борисовна, Заведующий

14.10.24 11:13 (MSK)

Сертификат 8AFC0DD0B37DFBD7A791D5BB6C516108