

**Государственное бюджетное дошкольное образовательное
учреждение детский сад №64 комбинированного вида
Невского района Санкт-Петербурга**

ПРИНЯТА
решением Педагогического совета
ГБДОУ детского сада №64
комбинированного вида
Невского района Санкт - Петербурга
Протокол № 3 от 29.08.2025г.

УТВЕРЖДЕНА
Заведующий ГБДОУ детским садом №64
комбинированного вида
Невского района Санкт - Петербурга
(Е. В. Тимофеева)
приказ № 47 от 29.08.2025 г.

Подписано цифровой подписью: Тимофеева Елена
Васильевна
DN: E=uc_fk@roskazna.ru, S=77 Москва, ИНН
ЮЛ=7710568760, OGRN=1047797019830,
STREET="Большой Златоустинский переулок, д. 6, строение
1", L=г. Москва, C=RU, O=Казначейство России,
CN=Казначейство России
Причина: Этот документ утверждён
Местонахождение: Санкт-Петербург
Дата: 29 Август 2025 г. 15:13:31

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«Фитбол»**

Срок освоения программы: 1 год
Возраст обучающихся: 4-7 года

Разработчик:
Педагог дополнительного образования:
Егорова Мария Михайловна

Санкт-Петербург
2025

Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа «Фитбол» имеет физкультурно – спортивную направленность.

Адресат программы: дети дошкольного возраста 4 - 7 лет.

Актуальность программы: Программа соответствует государственной политике в области дополнительного образования, социальному заказу общества, ориентирована на удовлетворение образовательных потребностей детей и родителей. Программа ориентирована на формирование творческих способностей и физическое развитие детей дошкольного возраста. Программа основывается на анализе педагогического опыта в области укрепления здоровья обучающихся в дошкольной образовательной организации, актуальности запроса родителей и законных представителей на дополнительные образовательные услуги, на современных требованиях модернизации системы образования, на потенциале образовательного учреждения, на социальном заказе муниципального образования и других факторах.

В процессе освоения программы, у обучающихся происходит развитие двигательных, музыкально-ритмических, творческих способностей, которые способствуют профилактике нарушений осанки, плоскостопия и повышают уровень физической подготовленности занимающихся и интерес к занятиям физическими упражнениями.

Уровень освоения программы: базовый.

Объем ДОП: 32 часа

Срок освоения: 01 октября 2025 года -31 мая 2026 гола

Цель: содействовать всестороннему гармоничному развитию личности ребенка через укрепление здоровья, приобщение детей к нормам здорового образа жизни, развитие интереса к занятиям физической культурой с использованием фитболов.

Программа характеризуется большим разнообразием задач направленного воздействия на организм занимающихся.

Обучающие задачи:

- обогатить знания обучающихся о влиянии занятий фитбол-гимнастикой на организм, о понятии здорового образа жизни, о правилах техники безопасности на занятиях, о профилактике травматизма;

- обогащать двигательный опыт занимающихся;
- содействовать развитию чувства ритма, музыкального слуха, памяти, внимания, умения согласовывать движения с музыкой;
- способствовать развитию интереса и потребности в занятиях физическими упражнениями;
- прививать навыки личной и общественной гигиены (самообслуживание, соблюдение чистоты).

Развивающие задачи:

- содействовать оптимизации роста и развитию опорно-двигательного аппарата;
- гармонично развивать мышечную силу, гибкость, выносливость, быстроту;
- содействовать развитию координационных способностей, функции равновесия, вестибулярной устойчивости;
- формировать и закреплять навык правильной осанки;
- содействовать профилактике плоскостопия;
- содействовать развитию и функциональному совершенствованию сердечно - сосудистой, дыхательной и нервной систем организма;
- способствовать повышению работоспособности организма обучающегося;
- развивать мелкую моторику рук;
- способствовать коррекции психомоторного, речевого, эмоционального и состояния.

Воспитательные задачи:

- воспитывать умение эмоционального самовыражения, раскрепощенности и творчества в движениях;
- формировать навыки выразительности, пластичности в движениях;
- развивать лидерство, инициативу, чувство товарищества, взаимопомощи;
- способствовать развитию воображения, мышления, познавательной активности;
- воспитывать трудолюбие и стремление к достижению поставленной цели;
- содействовать формированию коммуникативных качеств у детей.

Планируемые результаты

Результат	
Предметные	
	развит опорно-двигательный аппарат и крупная моторика
	развита мышечная сила, гибкость, выносливость, быстрота у обучающихся
	развито чувства ритма, музыкального слуха, памяти,

	внимания, умения согласовывать движения с музыкой;
	развиты координационные способности, функции равновесия, вестибулярная устойчивость
	сформирован и закреплён навык правильной осанки
	развита мелкая моторика рук
Метапредметные	
	обогащены знания обучающихся о влиянии занятий фитбол- гимнастикой на организм, о понятии здорового образа жизни, о правилах техники безопасности на занятиях, о профилактике травматизма
	развит интерес и потребность в занятиях физическими упражнениями
	сформированы навыки выразительности, пластичности в движениях
	развито воображение, мышление, познавательная активность
	обогащён двигательный опыт занимающихся
	Проведена профилактика плоскостопия
	Предприняты меры по развитию и функциональному совершенствованию сердечно - сосудистой, дыхательной и нервной систем организма
Личностные	развито чувство лидерства, инициативы, чувство товарищества, взаимопомощи
	развито эмоциональное самовыражение, раскрепощённость и творчество в движениях
	воспитано трудолюбие и стремление к достижению поставленной цели
	сформированы коммуникативные качества у детей
	прививать навыки личной и общественной гигиены (самообслуживание, соблюдение чистоты)
	Предприняты меры по коррекции психомоторного, речевого, эмоционального состояния

Организационно-педагогические условия реализации программы

Язык реализации программы: русский

Форма обучения: очная

Особенности реализации программы: модульный принцип представления содержания ДОП и построения учебных планов

Особенности организации образовательного процесса: малыми подгруппами в отдельном помещении.

Условия набора в коллектив: все желающие

Условия формирования групп: разновозрастные

Количество учащихся в группе: не более 15 человек

Форма организации занятий: групповые

Формы проведения занятий: учебное занятие

Формы организации деятельности учащихся на занятии: фронтальная, групповая

Кадровое обеспечение: дипломированный педагог дополнительного образования

Материально-техническое обеспечение:

- Мячи для занятий фитбол-гимнастикой (40-55см) на каждого ребенка.
- Дополнительный инвентарь: платки, погремушки, гантели, гимнастические палки, массажные и теннисные мячи, ленточки малые, кегли, маски, колокольчики
- Аудиоаппаратура
- Аудиозаписи
- Гимнастические маты
- Шведская стенка

Учебный план для работы с детьми 4-5 лет

Номер п/п	Название раздела, темы	Количество минут, часов			
		Всего	Теория	Практика	Формы контроля
1.	Вводное занятие Диагностика	1	0,5	0,5	Наблюдение
2.	«Мой веселый, звонкий мяч»	1	0,5	0,5	Наблюдение. Беседа
3.	«Эти разноцветные мячи»	1	0	1	Наблюдение
4.	«Паровозик»	1	0	1	Наблюдение
5.	«Гусеница»	1	0	1	Наблюдение
6.	«Догони мяч»	1	0	1	Наблюдение
7.	«Быстрый и ловкий»	1	0	1	Наблюдение
8.	«Волшебный сон»	1	0	1	Наблюдение
9.	«Лови мяч»	1	0	1	Наблюдение
10.	«Ковбои»	1	0	1.	Наблюдение
11.	«Бусинки»	1	0	1	Наблюдение
12.	«Птички в	1	0	1	Наблюдение
13.	«Черепашки»	1	0	1	Наблюдение
14.	«Обезьянки»	1	0	1	Наблюдение
15.	«Веселые зайчата»	1	0	1	Наблюдение
16.	«Воздушный шар»	1	0	1	Наблюдение
17.	«Здравствуй, солнце!»	1	0	1	Наблюдение
18.	«Зайчата»	1	0	1	Наблюдение
19.	«Ручеек»	1	0	1	Открытое занятие
20.	«Веселые старты»	1	0	1	Наблюдение
21.	« Жуки»	1	0	1	Наблюдение
22.	«Ветер»	1	0	1	Наблюдение
23.	«Вместе весело шагать»	1	0	1	Наблюдение
24.	«Непослушные мячи»	1	0	1	Наблюдение
25.	«Лови мяч»	1	0	1	Наблюдение
26.	«Гонка мячей»	1	0	1	Наблюдение
27.	«Два мяча»	1	0	1	Наблюдение
28.	«Будьте здоровы»	1	0	1	Наблюдение
29.	«Гусеница»	1	0	1	Наблюдение
30.	«Морские камушки»	1	0	1	Наблюдение
31.	«Хитрая лиса»	1	0	1	Наблюдение
32.	Диагностика. Итоговые	1	0	1	Диагностика
Итого часов:		32	1	31	

Учебный план для работы с детьми 5-7 лет

№ п/ п	Раздел (тема):	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие Диагностика	1	0,5	0,5	Наблюдение Диагностика
2.	«Колобок - веселый бок»	1	0	1	Наблюдение
3.	«Прогулка в осенний лес»	1	0	1	Наблюдение
4.	«Веселые ножки»	1	0	1	Наблюдение
5.	«Озорные утята»	1	0	1	Наблюдение
6.	«Мой веселый звонкий мяч»	1	0	1	Наблюдение
7.	«Путешествие в сказку»	1	0	1	Наблюдение
8.	«Ладонка»	1	0	1	Наблюдение
9.	«Цветные картинки»	1	0	1	Наблюдение
10.	«Путешествие на поезде»	1	0	1	Наблюдение
11.	«Зимняя сказка»	1	0	1	Наблюдение
12.	«Ловкие зайчата»	1	0	1	Наблюдение
13.	«К нам приехал цирк»	1	0	1	Наблюдение
14.	«Разноцветная игра»	1	0	1	Наблюдение
15.	«Тайны океана»	1	0	1	Наблюдение
16.	«Фея моря»	1	0	1	Наблюдение
17.	«Путешествие вокруг света»	1	0		Наблюдение
18.	«Ловкие ребята»	1	0	1	Наблюдение
19.	«Зимнее путешествие»	1	0	1	Наблюдение
20.	«Волшебные гномики»	1	0	1	Наблюдение
21.	«Необычные снежинки»	1	0	1	Наблюдение
22.	«В мире птиц»	1	0	1	Наблюдение
23.	«Поиски необыкновенного цветка»	1	0	1	Наблюдение
24.	«Волшебные бусы»	1	0	1	Наблюдение
25.	«История про гусеничку	1	0	1	Наблюдение
26.	«Цапля»	1	0	1	Наблюдение
27.	«Загадочная Африка»	1	0	1	Наблюдение
28.	«В гости к лягушатам»	1	0	1	Наблюдение
29.	«Ловкие ковбои»	1	0	1	Наблюдение
30.	«Веселые бабочки пархают»	1	0	1	Наблюдение
31.	«Цветочки - семицветики»	1	0	1	Наблюдение
32.	Итоговое занятие. Диагностика	1	0,5	0,5	Диагностика
	Итого часов	32	31	1	

Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад №64 комбинированного вида
Невского района Санкт-Петербурга

УТВЕРЖДЕН
Заведующий ГБДОУ детским садом №64
комбинированного вида
Невского района Санкт - Петербурга
(Е. В. Тимофеева)
приказ № 47 от 29.08.2025 г.

Подписано цифровой подписью: Тимофеева Елена
Васильевна
DN: E=uc_fk@roskazna.ru, S=77 Москва, ИНН
ЮЛ=7710568760, OGRN=1047797019830,
STREET="Большой Златоустинский переулок, д. 6, строение
1", L=г. Москва, C=RU, O=Казначейство России,
CN=Казначейство России
Причина: Этот документ утверждён
Местонахождение: Санкт-Петербург
Дата: 29 Август 2025 г. 15:15:56

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК
реализации дополнительной общеразвивающей программы
«Фитбол»
на 2025 - 2026 учебный год

Педагог дополнительного образования:
Егорова Мария Михайловна

Возрас т	Год обучен ия	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количес тво учебных недель	Количест во учебных дней	Количество о учебных часов	Режим занятий
4-5 лет	1 год	01.10.2025	31.05.2026	32	32	32	1 раз в неделю до 20 минут
5-7 лет	1 год	01.10.2025	31.05.2026	32	32	32	1 раз в неделю до 30 минут

**Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад №64 комбинированного вида
Невского района Санкт-Петербурга**

ПРИНЯТА
решением Педагогического совета
ГБДОУ детского сада №64
комбинированного вида
Невского района Санкт - Петербурга
Протокол № 3 от 29.08.2025г.

УТВЕРЖДЕНА
Заведующий ГБДОУ детским садом №64
комбинированного вида
Невского района Санкт - Петербурга
(Е. В. Тимофеева)
приказ № 47 от 29.08.2025 г.

Подписано цифровой подписью: Тимофеева Елена Васильевна DN: E=uc_fk@roskazna.ru, S=77 Москва, ИНН ЮЛ=7710568760, OGRN=1047797019830, STREET="Большой Златоустинский переулок, д. 6, строение 1", L=г. Москва, C=RU, O=Казначейство России, CN=Казначейство России Причина: Этот документ утверждён Местонахождение: Санкт-Петербург Дата: 29 Август 2025 г. 15:17:49

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
К ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЕ
«Фитбол»
На 1 год обучения
с детьми 4-5 лет**

Разработчик:
педагог дополнительного образования:
Егорова Мария Михайловна

Санкт-Петербург
2025

Задачи (по текущему году):

Обучающие:

- ознакомить с правилами техники безопасного выполнения упражнений на фитболе;
- дать представления о форме и физических свойствах мяча;
- учить детей правильной посадке на мяч в прыжках на месте и в движении;
- учить выполнять общеразвивающие упражнения, сидя, стоя, лежа на мяче;
 - учить упражнениям на развитие равновесия;
 - разучить технику перекатов на мяче из разных исходных положений;
- разучить комплексы танцевально - ритмических композиций.

Развивающие:

- развивать двигательные способности;
- развивать координационные способности;
- развивать глазомер;
- развивать чувство ритма, артикуляционную и мелкую моторику.

Воспитательные:

- вызывать интерес к занятиям с фитболом, эмоционально- положительное отношение к занятиям физической культурой;
- воспитывать организованность;
 - воспитывать любовь и бережное отношение к своему организму;
- воспитывать привычку соблюдения здорового образа жизни.

Ожидаемые результаты (по текущему году)

Предметные:

- все дети ознакомлены с правилами техники безопасного выполнения упражнений на фитболе;
- детьми в полной мере получены представления о форме и физических свойствах мяча;
- дети научены правильной посадке на мяч в прыжках на месте и в движении;
- дети научены выполнять общеразвивающие упражнения, сидя, стоя, лежа на мяче;
 - дети умеют выполнять упражнения на развитие равновесия;
 - дети владеют техникой перекатов на мяче из разных исходных положений;
- дети разучили комплексы танцевально - ритмических композиций.

Метапредметные:

- в процессе обучения у детей развиваются двигательные способности;
- в процессе обучения у детей развиваются координационные способности;
- в процессе обучения у детей развивается глазомер;

- в процессе обучения у детей развиваются чувство ритма, артикуляционная и мелкая моторика.

Личностные:

-дети проявляют интерес к занятиям с фитболом, эмоционально-положительное отношение к занятиям физической культурой;

-воспитывать организованность;

- воспитывать любовь и бережное отношение к своему организму;

-воспитывать привычку соблюдения здорового образа жизни.

Содержание образовательной программы

Раздел (тема):	Содержание:
1. Вводно - ознакомительная встреча	Теория: Знакомство с техникой безопасности при занятиях по фитболу Практика: п/и «Бездомный заяц»
2. «Мой веселый, звонкий мяч»	Теория: Беседа, дидактическая игра Практика: Дать представления о форме и физических свойствах фитбола.
3. «Эти разноцветные мячи»	Практика: Учить базовым положениям при выполнении упражнений в исходном положении (сидя, лежа, стоя на коленях).
4. «Паровозик»	Практика: Учить базовым положениям при выполнении упражнений в исходном положении (сидя, лежа, стоя на коленях).
5. «Гусеница»	Практика: Учить базовым положениям при выполнении упражнений в исходном положении (сидя, лежа, стоя на коленях).
6. «Догони мяч»	Практика: Дать представления о форме и физических свойствах фитбола; Обучить правильной посадке на фитболе. Сидя на мяче учить, самостоятельно проверять правильность постановки стоп (стопы прижаты к полу и параллельны друг другу); Закрепить посадку на фитболе; Развивать координацию, силу, ловкость, выносливость; Укреплять мышцы спины, живота; Формировать у детей правильную осанку.
7. «Быстрый и ловкий»	Практика: Учить основным движениям с мячом в руках, которые соответствуют возрастным особенностям детей: ходьба с мячом в руках, прыжки на месте с мячом в руках на одной, двух ногах. Прыжкам с продвижением вперед с мячом в руках;

	Практика: Закрепить посадку на фитболе; Развивать координацию, силу, ловкость, выносливость; Укреплять мышцы спины, живота; Формировать у детей правильную осанку.
8. «Волшебный сон»	Практика: Учить базовым положениям при выполнении упражнений в исходном положении (сидя, лежа, стоя на коленях); Закрепить посадку на фитболе; Развивать координацию, силу, ловкость, выносливость; Укреплять мышцы спины, живота; Формировать у детей правильную осанку.
9. «Лови мяч»	Практика: Учить основным движениям с мячом в руках, которые соответствуют возрастным особенностям детей: ходьба с мячом в руках, прыжки на месте с мячом в руках на одной, двух ногах. Прыжкам с продвижением вперед с мячом в руках; Закрепить посадку на фитболе; Развивать координацию, силу, ловкость, выносливость; Укреплять мышцы спины, живота; Формировать у детей правильную осанку.
10. «Ковбои»	Практика: Научить сохранению правильной осанки при выполнении упражнений для рук и ног в сочетании с покачиваниями на фитболе; Научить сохранению правильной тренировки равновесия и координации.
11. «Бусинки»	Практика: Научить сохранению правильной тренировки равновесия и координации; Обучить ребенка упражнениям на сохранение равновесия с различными исходными положениями на фитболе.
12. «Птички в гнездышках»	Практика: Научить сохранению правильной осанки при выполнении упражнений для рук и ног в сочетании с покачиваниями на фитболе; Научить сохранению правильной тренировки равновесия и координации.
13. «Черепахи»	Практика: Научить сохранению правильной осанки при выполнении упражнений для рук и ног в сочетании с покачиваниями на фитболе; Научить сохранению правильной тренировки равновесия и координации.
14. «Обезьянки»	Практика: Упражнять в прыжках на месте с мячом в руках на одной, двух ногах, сидя на мяче. Упражнять в различных видах бега с одновременным подбрасыванием и ловлей мяча, с отбиванием мяча о

	пол.
15. «Веселые зайчата»	Практика: Упражнять в различных видах бега с одновременным подбрасыванием и ловлей мяча, с отбиванием мяча о пол. Закреплять основные исходные положения фитбол - гимнастики: руки в упоре сзади, мяч между ног; руки в упоре сзади, вытянутые ноги на мяче; сидя на мяче; сидя на полу, руки и ноги крепко охватывают мяч, голова прижата к мячу.
16. «Воздушный шар»	Практика: Упражнять в различных видах бега с одновременным подбрасыванием и ловлей мяча, с отбиванием мяча о пол. Закреплять основные исходные положения фитбол - гимнастики: руки в упоре сзади, мяч между ног; руки в упоре сзади, вытянутые ноги на мяче; сидя на мяче; сидя на полу, руки и ноги крепко охватывают мяч, голова прижата к мячу.
17. «Здравствуй, солнце!»	Практика: Совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии; Укреплять мышцы, формирующие и поддерживающие правильную осанку; Развивать у детей координацию, внимание творческую инициативу.
18. «Зайчата»	Практика: Упражнять в прыжках на месте с мячом в руках на одной, двух ногах, сидя на мяче. Упражнять в различных видах бега с одновременным подбрасыванием и ловлей мяча, с отбиванием мяча о пол.
19. «Ручеек»	Практика: Закреплять основные исходные положения фитбол - гимнастики: руки в упоре сзади, мяч между ног; руки в упоре сзади, вытянутые ноги на мяче; сидя на мяче; сидя на полу, руки и ноги крепко охватывают мяч, голова прижата к мячу; Совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии.
20. «Веселые старты»	Практика: Совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии; Укреплять мышцы, формирующие и поддерживающие правильную осанку; Развивать у детей координацию, внимание, творческую инициативу.
21. « Жуки»	Практика: Закреплять основные исходные положения фитбол - гимнастики: руки в упоре сзади, мяч между ног; руки в упоре сзади, вытянутые ноги на мяче; сидя

	на мяче; сидя на полу, руки и ноги крепко охватывают мяч, голова прижата к мячу; Совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии.
22. «Ветер»	Практика: Упражнять в прыжках на месте с мячом в руках на одной, двух ногах, сидя на мяче. Упражнять в различных видах бега с одновременным подбрасыванием и ловлей мяча, с отбиванием мяча о пол.
23. «Вместе весело шагать»	Практика: Закреплять основные исходные положения футбол - гимнастики: руки в упоре сзади, мяч между ног; руки в упоре сзади, вытянутые ноги на мяче; сидя на мяче; сидя на полу, руки и ноги крепко охватывают мяч, голова прижата к мячу. Совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии.
24. «Непослушные мячи»	Практика: Совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии. Укреплять мышцы, формирующие и поддерживающие правильную осанку. Развивать у детей координацию, внимание, творческую инициативу
25. «Лови мяч» закрепление	Практика: Закреплять результат
26. «Гонка мячей»	Практика: Совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии. Укреплять мышцы, формирующие и поддерживающие правильную осанку. Развивать у детей координацию, внимание, творческую инициативу
27. «Два мяча»	Совершенствовать технику выполнения упражнений с футболом. Совершенствовать технику выполнения упражнений в разных исходных положениях.
28. «Будьте здоровы»	Практика: Закреплять результат
29. «Гусеница» закрепление	Практика: Закреплять результат
30. «Морские камушки»	Практика: Закреплять результат
31. «Хитрая лиса»	Практика: Закреплять результат

32. Диагностика. Итоговое занятие	Практика: Демонстрация умений. Заполнение диагностических карт
--------------------------------------	---

Календарно-тематический план (по текущему году)

Наименование тем занятий	Количество часов		Дата занятий	
	теория	практика	план	факт
Вводное занятие	0,5	0,5		
«Мой веселый, звонкий мяч»	0,5	0,5		
«Эти разноцветные мячи»	0	1		
«Паровозик»	0	1		
«Гусеница»	0	1		
«Догони мяч»	0	1		
«Быстрый и ловкий»	0	1		
«Волшебный сон»	0	1		
«Лови мяч»	0	1		
«Ковбои»	0	1		
«Бусинки»	0	1		
«Птички в гнездышках»	0	1		
«Черепахи»	0	1		
«Обезьянки»	0	1		
«Веселые зайчата»	0	1		
«Воздушный шар»	0	1		
«Здравствуй, солнце!»	0	1		
«Зайчата»	0	1		
«Ручеек»	0	1		
«Веселые старты»	0	1		
« Жуки»	0	1		
«Ветер»	0	1		
«Вместе весело шагать»	0	1		
«Непослушные мячи»	0	1		
«Лови мяч» закрепление	0	1		
«Гонка мячей»	0	1		
«Два мяча»	0	1		
«Будьте здоровы»	0	1		
«Гусеница» закрепление	0	1		
«Морские камушки»	0	1		
«Хитрая лиса»	0	1		
Диагностика. Итоговое занятие	0	1		
Итого занятий	1	31		

Информационные источники
(списки литературы, интернет-источники)

1. Веселовская С.В., О. Ю. Сверчкова, Т. В. Левчинкова // Пособие по фитбол - аэробике и фитбол - гимнастике. – М.: ННОУ Центр «Фитбол», 1998.
2. Горботенко О.Ф. Физкультурно – оздоровительная работа в ДОУ: планирование, занятия, упражнения, спортивно–досуговые мероприятия/ авт.-сост. О.Ф.Горбатенко, Т.А. Кардаильская, Г.П.Попова. – Волгоград: Учитель,2008. – 159с.
3. Картушина М.Ю. Зеленый огонек здоровья: Программа оздоровления дошкольников программа развития. - М.:ТЦ Сфера, 2007.- 208с.
4. Клубкова Е.Ю. Фитбол-гимнастика в оздоровлении организма. –СПб., 2001.
5. Крючек Е.С. Аэробика. Содержание и методика проведения оздоровительных занятий: Учебно-метод. пос. - М.: Терра-Спорт, Олимпия Пресс,2001. - 64 с.
6. Кудра Т.А. Аэробика и здоровый образ жизни Учеб. пос. - Владивосток: МГУ им. адмирала Г.И. Невельского, 2001.- 120 с.
7. Кузнецова М.Н. Оздоровление детей в детском саду. Система мероприятий учебное пособие для воспитателей - М.: Айрис-пресс, 2008.-96
8. Лукина Г.Г.,Семенова Т.В. Профилактика нарушений осанки у детей 5-6 лет средствами фитбол-гимнастики. СПб. Научно-методических трудов. Актуальные вопросы физической культуры детей дошкольного возраста. СПб: Белл,2004.-стр.121-125.
9. Овчинникова Т.С., Потапчук А.А. Двигательный игротренинг для дошкольников. - СПб.: Речь,2002.-476с.
10. Сайкина Е. Г., Кузьмина С.В. Танцы на мячах. Оздоровительно - развивающая программа по фитбол - аэробике для детей дошкольного и младшего школьного возраста Спб., Из-во РГПУ им. А.И. Герцена, 2006.

Методические и оценочные материалы

Методические материалы

№	Наименование тем занятий	Форма организации занятия	Методы и приемы	Дидактический материал, техническое оснащение	Формы подведения итогов
1	Вводное занятие	По подгруппам	Беседа	Фитболл мячи	Рефлексия под музыку
2	«Мой веселый, звонкий мяч»	По подгруппам	Беседа, показ	Фитболл мячи	Рефлексия под музыку
3	«Эти разноцветные мячи»	Групповая	Объяснение, показ	Фитболл мячи	Рефлексия под музыку
4	«Паровозик»	Групповая	Демонстрация	Фитболл мячи	Рефлексия под музыку
5	«Гусеница»	Групповая	Упражнения	Фитболл мячи	Игра с элементами эстафеты
6	«Догони мяч»	Групповая	Эксперимент	Фитболл мячи	Игра с элементами эстафеты
7	«Быстрый и ловкий»	Групповая	Показ	Фитболл мячи	Рефлексия под музыку
8	«Волшебный сон»	Групповая	Показ	Фитболл мячи	Рефлексия под музыку
9	«Лови мяч»	Групповая	Упражнение	Фитболл мячи	Игра с элементами эстафеты
10	«Ковбои»	Групповая	Показ	Фитболл мячи	Рефлексия
11	«Бусинки»	Групповая	Упражнение	Фитболл мячи	Игра с элементами эстафеты
12	«Птички в гнездышках»	Групповая	Упражнение	Фитболл мячи	Игра с элементами эстафеты
13	«Черепашки»	Групповая	Показ, рассказ	Фитболл мячи	Игра с элементами эстафеты
14	«Обезьянки»	Групповая	Рассказ, показ	Фитболл мячи	Рефлексия
15	«Веселые зайчата»	Групповая	Эксперимент	Фитболл мячи	Игра с элементами эстафеты
16	«Воздушный шар»	Групповая	Беседа, показ	Фитболл мячи	Игра с элементами эстафеты
17	«Здравствуй, солнце!»	Групповая	Упражнение	Фитболл мячи	Контрольные задания
18	«Зайчата»	Групповая	Показ Упражнение	Фитболл мячи	Игра с элементами эстафеты

19	«Ручеек»	Групповая	Показ Упражнение	Фитболл мячи	Игра с элементами эстафеты
20	«Веселые старты»	Групповая	Показ Упражнение	Фитболл мячи	Игра с элементами эстафеты
21	« Жуки»	Групповая	Показ Упражнение	Фитболл мячи	Рефлексия под музыку
22	«Ветер»	Групповая	Показ Упражнение	Фитболл мячи	Рефлексия под музыку
23	«Вместе весело шагать»	Групповая	Показ Упражнение	Фитболл мячи	Игра с элементами эстафеты
24	«Непослушные мячи»	Групповая	Показ Упражнение	Фитболл мячи	Игра с элементами эстафеты
25	«Лови мяч» закрепление	Групповая	Показ Упражнение	Фитболл мячи	Игра с элементами эстафеты
26	«Гонка мячей»	Групповая	Показ Упражнение	Фитболл мячи	Рефлексия под музыку
27	«Два мяча»	Групповая	Показ Упражнение	Фитболл мячи	Игра с элементами эстафеты
28	«Будьте здоровы»	Групповая	Показ Упражнение	Фитболл мячи	Рефлексия под музыку
29	«Гусеница» закрепление	Групповая	Упражнение	Фитболл мячи	Рефлексия под музыку
30	«Морские камушки»	Групповая	Упражнение	Фитболл мячи	Рефлексия под музыку
31	«Хитрая лиса»	Групповая	Упражнение	Фитболл мячи	Рефлексия под музыку
32	Диагностика. Итоговое занятие	Групповая	Упражнение	Фитболл мячи	Заполнение диагностических карт

Оценочные материалы
Диагностика умений детей 4-5 лет

Высокий уровень: уверенно, с хорошей амплитудой выполняет упражнения.

Способен самостоятельно организовать игру. Владеет самооценкой и способен оценивать и контролировать других детей.

Самостоятельно организовывает игру. Равновесие устойчивое. Упражнения выполняет с хорошей амплитудой, выразительно. Сохраняется длительное устойчивое равновесие. Следит за осанкой.

Средний уровень: без усилий выполняет упражнения. Может замечать свои ошибки в технике выполнений. Самостоятельно игры не организовывает.

Устойчивое равновесие сохраняют. Оценивает выполнение упражнений другими детьми, проявляет интерес к новым упражнениям.

Низкий уровень: не замечает ошибок в технике выполнения. С интересом включается в игру, но нарушает правила в подвижных играх. Интерес к освоению новых упражнений неустойчив. Слабо контролирует технику выполнения. Допускает нарушения в играх. Без усилия и интереса осваивает новые упражнения.

Т

№ п/п	Уровни освоения программы детьми старшего и подготовительного возраста./ Имя ребенка	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
1.				
2.				
3.				
4.				
5.				
6.				
7.				
8				

**Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад №64 комбинированного вида
Невского района Санкт-Петербурга**

ПРИНЯТА

решением Педагогического совета
ГБДОУ детского сада №64
комбинированного вида
Невского района Санкт - Петербурга
Протокол № 3 от 29.08.2025г.

УТВЕРЖДЕНА

Заведующий ГБДОУ детским садом №64
комбинированного вида
Невского района Санкт - Петербурга
(Е. В. Тимофеева)
приказ № 47 от 29.08.2025 г.

Подписано цифровой подписью: Тимофеева Елена
Васильевна
DN: E=uc_fk@roskazna.ru, S=77 Москва, ИНН
ЮЛ=7710568760, OGRN=1047797019830,
STREET="Большой Златоустинский переулок, д. 6, строение
1", L=г. Москва, C=RU, O=Казначейство России,
CN=Казначейство России
Причина: Этот документ утверждён
Местонахождение: Санкт-Петербург
Дата: 29 Август 2025 г. 15:17:58

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
К ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЕ
«Фитбол»
На 1 год обучения с детьми 5-7 лет**

Разработчик:
педагог дополнительного образования:
Егорова Мария Михайловна

Санкт-Петербург
2025

Задачи (по текущему году):

Обучающие:

- ознакомить с правилами техники безопасного выполнения упражнений на фитболе;
- дать представления о форме и физических свойствах мяча;
- учить детей правильной посадке на мяч в прыжках на месте и в движении;
- учить выполнять общеразвивающие упражнения, сидя, стоя, лежа на мяче;
 - учить упражнениям на развитие равновесия;
 - разучить технику перекатов на мяче из разных исходных положений;
- разучить комплексы танцевально - ритмических композиций.

Развивающие:

- развивать двигательные способности;
- развивать координационные способности;
- развивать глазомер;
- развивать чувство ритма, артикуляционную и мелкую моторику.

Воспитательные:

- вызывать интерес к занятиям с фитболом, эмоционально- положительное отношение к занятиям физической культурой;
- воспитывать организованность;
 - воспитывать любовь и бережное отношение к своему организму;
- воспитывать привычку соблюдения здорового образа жизни.

Ожидаемые результаты (по текущему году)

Предметные:

- все дети ознакомлены с правилами техники безопасного выполнения упражнений на фитболе;
- детьми в полной мере получены представления о форме и физических свойствах мяча;
- дети научены правильной посадке на мяч в прыжках на месте и в движении;
- дети научены выполнять общеразвивающие упражнения, сидя, стоя, лежа на мяче;
 - дети умеют выполнять упражнения на развитие равновесия;
 - дети владеют техникой перекатов на мяче из разных исходных положений;
- дети разучили комплексы танцевально - ритмических композиций.

Метапредметные:

- в процессе обучения у детей развиваются двигательные способности;
- в процессе обучения у детей развиваются координационные способности;
- в процессе обучения у детей развивается глазомер;

- в процессе обучения у детей развиваются чувство ритма, артикуляционная и мелкая моторика.

Личностные:

-дети проявляют интерес к занятиям с фитболом, эмоционально-положительное отношение к занятиям физической культурой;

-воспитывать организованность;

- воспитывать любовь и бережное отношение к своему организму;

-воспитывать привычку соблюдения здорового образа жизни.

Содержание образовательной программы

Раздел (тема):	Содержание:
1. Вводное занятие	Теория: Знакомство с техникой безопасности при занятиях по фитболу Практика: п/и «Бездомный заяц»
2. «Колобок - веселый бок»	Практика: Дать представления о форме и физических свойствах фитбола.
3. «Прогулка в осенний лес»	Практика: Учить базовым положениям при выполнении упражнений в исходном положении (сидя, лежа, стоя на коленях).
4. «Веселые ножки»	Практика: Учить базовым положениям при выполнении упражнений в исходном положении (сидя, лежа, стоя на коленях).
5. «Озорные утята»	Практика: Учить базовым положениям при выполнении упражнений в исходном положении (сидя, лежа, стоя на коленях).
6. «Мой веселый звонкий мяч»	Дать представления о форме и физических свойствах фитбола; Обучить правильной посадке на фитболе. Сидя на мяче учить, самостоятельно проверять правильность постановки стоп (стопы прижаты к полу и параллельны друг другу); Практика: Закрепить посадку на фитболе; Развивать координацию, силу, ловкость, выносливость; Укреплять мышцы спины, живота; Формировать у детей правильную осанку.
7. «Путешествие в сказку»	Практика: Учить основным движениям с мячом в руках, которые соответствуют возрастным особенностям детей: ходьба с мячом в руках, прыжки на месте с мячом в руках на одной, двух ногах. Прыжкам с продвижением вперед с мячом в руках;

	Закрепить посадку на фитболе; Развивать координацию, силу, ловкость, выносливость; Укреплять мышцы спины, живота; Формировать у детей правильную осанку.
8. «Ладонка»	Практика: Учить базовым положениям при выполнении упражнений в исходном положении (сидя, лежа, стоя на коленях); Закрепить посадку на фитболе; Развивать координацию, силу, ловкость, выносливость; Укреплять мышцы спины, живота; Формировать у детей правильную осанку.
9. «Цветные картинки»	Практика: Учить основным движениям с мячом в руках, которые соответствуют возрастным особенностям детей: ходьба с мячом в руках, прыжки на месте с мячом в руках на одной, двух ногах. Прыжкам с продвижением вперед с мячом в руках; Закрепить посадку на фитболе; Развивать координацию, силу, ловкость, выносливость; Укреплять мышцы спины, живота; Формировать у детей правильную осанку.
10. «Путешествие на поезде»	Практика: Научить сохранению правильной осанки при выполнении упражнений для рук и ног в сочетании с покачиваниями на фитболе; Научить сохранению правильной тренировки равновесия и координации.
11. «Зимняя сказка»	Практика: Научить сохранению правильной тренировки равновесия и координации; Обучить ребенка упражнениям на сохранение равновесия с различными исходными положениями на фитболе.
12. «Ловкие зайчата»	Практика: Научить сохранению правильной осанки при выполнении упражнений для рук и ног в сочетании с покачиваниями на фитболе; Научить сохранению правильной тренировки равновесия и координации.
13. «К нам приехал цирк»	Практика: Научить сохранению правильной осанки при выполнении упражнений для рук и ног в сочетании с покачиваниями на фитболе; Научить сохранению правильной тренировки равновесия и координации.
14. «Разноцветная игра»	Практика: Упражнять в прыжках на месте с мячом в руках на одной, двух ногах, сидя на мяче.

15. «Тайны океана»	Практика: Закреплять основные исходные положения фитбол - гимнастики: руки в упоре сзади, мяч между ног; руки в упоре сзади, вытянутые ноги на мяче; сидя на мяче; сидя на полу, руки и ноги крепко охватывают мяч, голова прижата к мячу.
16. «Фея моря»	Практика: Закреплять основные исходные положения фитбол - гимнастики: руки в упоре сзади, мяч между ног; руки в упоре сзади, вытянутые ноги на мяче; сидя на мяче; сидя на полу, руки и ноги крепко охватывают мяч, голова прижата к мячу.
17. «Путешествие вокруг света»	Практика: Совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии; Укреплять мышцы, формирующие и поддерживающие правильную осанку; Развивать у детей координацию, внимание творческую инициативу.
18. «Ловкие ребята»	Практика: Упражнять в прыжках на месте с мячом в руках на одной, двух ногах, сидя на мяче. Упражнять в различных видах бега с одновременным подбрасыванием и ловлей мяча, с отбиванием мяча о пол.
19. «Зимнее путешествие»	Практика: Закреплять основные исходные положения фитбол - гимнастики: руки в упоре сзади, мяч между ног; руки в упоре сзади, вытянутые ноги на мяче; сидя на мяче; сидя на полу, руки и ноги крепко охватывают мяч, голова прижата к мячу; Совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии.
20. «Волшебные гномики»	Практика: Совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии; Укреплять мышцы, формирующие и поддерживающие правильную осанку; Развивать у детей координацию, внимание, творческую инициативу.
21. «Необычные снежинки»	Практика: Закреплять основные исходные положения фитбол - гимнастики: руки в упоре сзади, мяч между ног; руки в упоре сзади, вытянутые ноги на мяче; сидя на мяче; сидя на полу, руки и ноги крепко охватывают мяч, голова прижата к мячу; Совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии.
22. «В мире птиц»	Практика: Упражнять в прыжках на месте с мячом в руках на одной, двух ногах, сидя на мяче. Упражнять в различных видах бега с

	одновременным подбрасыванием и ловлей мяча, с отбиванием мяча о пол.
23. «Поиски необыкновенного цветка»	Практика: Закреплять основные исходные положения фитбол гимнастики: руки в упоре сзади, мяч между ног; руки в упоре сзади, вытянутые ноги на мяче; сидя на мяче; сидя на полу, руки и ноги крепко охватывают мяч, голова прижата к мячу. Совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии.
24. «Волшебные бусы»	Практика: Совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии. Укреплять мышцы, формирующие и поддерживающие правильную осанку. Развивать у детей координацию, внимание, творческую инициативу
25. «История про гусеничку»	Практика: Совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии. Укреплять мышцы, формирующие и поддерживающие правильную осанку. Развивать у детей координацию, внимание, творческую инициативу
26. «Цапля»	Практика: Совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии. Укреплять мышцы, формирующие и поддерживающие правильную осанку. Развивать у детей координацию, внимание, творческую инициативу
27. «Загадочная Африка»	Практика: Совершенствовать технику выполнения упражнений с фитболом. Совершенствовать технику выполнения упражнений в разных исходных положениях.
28. «В гости к лягушатам»	Практика: Закреплять результат
29. «Ловкие ковбои»	Практика: Закреплять результат
30. «Веселые бабочки порхают»	Практика: Закреплять результат
31. «Цветочки - семицветики»	Практика: Закреплять результат
32. Итоговое занятие	Практика: Демонстрация умений. Заполнение диагностических карт

Календарно-тематический план (по текущему году)

Наименование тем занятий	Количество часов		Дата занятий	
	теория	практика	план	факт
Вводное занятие	0,5	0,5		
«Колобок - веселый бок»	0	1		
«Прогулка в осенний лес»	0	1		
«Веселые ножки»	0	1		
«Озорные утята»	0	1		
«Мой веселый звонкий мяч»	0	1		
«Путешествие в сказку»	0	1		
«Ладонка»	0	1		
«Цветные картинки»	0	1		
«Путешествие на поезде»	0	1		
«Зимняя сказка»	0	1		
«Ловкие зайчата»	0	1		
«К нам приехал цирк»	0	1		
«Разноцветная игра»	0	1		
«Тайны океана»	0	1		
«Фея моря»	0	1		
«Путешествие вокруг света»	0	1		
«Ловкие ребята»	0	1		
«Зимнее путешествие»	0	1		
«Волшебные гномики»	0	1		
«Необычные снежинки»	0	1		
«В мире птиц»	0	1		
«Поиски необыкновенного цветка»	0	1		
«Волшебные бусы»	0	1		
«История про гусеничку	0	1		
«Цапля»	0	1		
«Загадочная Африка»	0	1		
«В гости к лягушатам»	0	1		
«Ловкие ковбои»	0	1		
«Веселые бабочки порхают»	0	1		
«Цветочки - семицветики»	0	1		
Итоговое занятие	0,5	0,5		
Итого занятий	1	31		

Информационные источники
(списки литературы, интернет-источники)

1. Веселовская С.В., О. Ю. Сверчкова, Т. В. Левчинкова // Пособие по фитбол - аэробике и фитбол - гимнастике. – М.: ННОУ Центр «Фитбол», 1998.
2. Горботенко О.Ф. Физкультурно – оздоровительная работа в ДОУ: планирование, занятия, упражнения, спортивно–досуговые мероприятия/ авт.-сост. О.Ф.Горбатенко, Т.А. Кардаильская, Г.П.Попова. – Волгоград: Учитель,2008. – 159с.
3. Картушина М.Ю. Зеленый огонек здоровья: Программа оздоровления дошкольников программа развития. - М.:ТЦ Сфера, 2007.- 208с.
4. Клубкова Е.Ю. Фитбол-гимнастика в оздоровлении организма. –СПб., 2001.
5. Крючек Е.С. Аэробика. Содержание и методика проведения оздоровительных занятий: Учебно-метод. пос. - М.: Терра-Спорт, Олимпия Пресс,2001. - 64 с.
6. Кудра Т.А. Аэробика и здоровый образ жизни Учеб. пос. - Владивосток: МГУ им. адмирала Г.И. Невельского, 2001.- 120 с.
7. Кузнецова М.Н. Оздоровление детей в детском саду. Система мероприятий учебное пособие для воспитателей - М.: Айрис-пресс, 2008.-96
8. Лукина Г.Г.,Семенова Т.В. Профилактика нарушений осанки у детей 5-6 лет средствами фитбол-гимнастики. СПб. Научно-методических трудов. Актуальные вопросы физической культуры детей дошкольного возраста. СПб: Белл,2004.-стр.121-125.
9. Овчинникова Т.С., Потапчук А.А. Двигательный игротренинг для дошкольников. - СПб.: Речь,2002.-476с.
10. Сайкина Е. Г., Кузьмина С.В. Танцы на мячах. Оздоровительно - развивающая программа по фитбол - аэробике для детей дошкольного и младшего школьного возраста Спб., Из-во РГПУ им. А.И. Герцена, 2006.

Методические и оценочные материалы

Методические материалы

№	Наименование тем занятий	Форма организации занятия	Методы и приемы	Дидактический материал, техническое оснащение	Формы подведения итогов
1	Вводное занятие	По подгруппам	Беседа, показ	Фитболл мячи	Рефлексия под музыку
2	«Колобок - веселый бок»	Групповая	Объяснение, показ	Фитболл мячи	Рефлексия
3	«Прогулка в осенний лес»	Групповая	Демонстрация	Фитболл мячи	Рефлексия под музыку
4	«Веселые ножки»	Групповая	Упражнения	Фитболл мячи	Игра с элементами эстафеты
5	«Озорные утята»	Групповая	Эксперимент	Фитболл мячи	Игра с элементами эстафеты
6	«Мой веселый звонкий мяч»	Групповая	Показ	Фитболл мячи	Рефлексия
7	«Путешествие в сказку»	Групповая	Показ	Фитболл мячи	Рефлексия под музыку
8	«Ладонь»	Групповая	Упражнение	Фитболл мячи	Игра с элементами эстафеты
9	«Цветные картинки»	Групповая	Показ	Фитболл мячи	Рефлексия под музыку
10	«Путешествие на поезде»	Групповая	Упражнение	Фитболл мячи	Игра с элементами эстафеты
11	«Зимняя сказка»	Групповая	Упражнение	Фитболл мячи	Игра с элементами эстафеты
12	«Ловкие зайчата»	Групповая	Показ, рассказ	Фитболл мячи	Игра с элементами эстафеты
13	«К нам приехал цирк»	Групповая	Рассказ, показ	Фитболл мячи	Рефлексия под музыку
14	«Разноцветная игра»	Групповая	Эксперимент	Фитболл мячи	Игра с элементами эстафеты
15	«Тайны океана»	Групповая	Беседа, показ	Фитболл мячи	Игра с элементами эстафеты
16	«Фея моря»	Групповая	Упражнение	Фитболл мячи	Рефлексия под музыку
17	«Путешествие вокруг света»	Групповая	Показ Упражнение	Фитболл мячи	Игра с элементами эстафеты
18	«Ловкие ребята»	Групповая	Показ	Фитболл мячи	Игра с

			Упражнение		элементами эстафеты
19	«Зимнее путешествие»	Групповая	Показ Упражнение	Фитболл мячи	Игра с элементами эстафеты
20	«Волшебные гномики»	Групповая	Показ Упражнение	Фитболл мячи	Рефлексия под музыку
21	«Необычные снежинки»	Групповая	Показ Упражнение	Фитболл мячи	Рефлексия
22	«В мире птиц»	Групповая	Показ Упражнение	Фитболл мячи	Игра с элементами эстафеты
23	«Поиски необыкновенного цветка»	Групповая	Показ Упражнение	Фитболл мячи	Игра с элементами эстафеты
24	«Волшебные бусы»	Групповая	Показ Упражнение	Фитболл мячи	Игра с элементами эстафеты
25	«История про гусеничку»	Групповая	Показ Упражнение	Фитболл мячи	Рефлексия
26	«Цапля»	Групповая	Показ Упражнение	Фитболл мячи	Игра с элементами эстафеты
27	«Загадочная Африка»	Групповая	Показ Упражнение	Фитболл мячи	Рефлексия под музыку
28	«В гости к лягушатам»	Групповая	Упражнение	Фитболл мячи	Рефлексия
29	«Ловкие ковбои»	Групповая	Упражнение	Фитболл мячи	Рефлексия под музыку
30	«Веселые бабочки порхают»	Групповая	Упражнение	Фитболл мячи	Рефлексия
31	«Цветочки - семицветики»	Групповая	Упражнение	Фитболл мячи	Рефлексия
32	Итоговое занятие	Групповая	Упражнение	Фитболл мячи	Заполнение диагностических карт

Оценочные материалы

Высокий уровень: уверенно, с хорошей амплитудой выполняет упражнения. Ребенок способен самостоятельно организовать игру. Владеет самооценкой и в состоянии оценивать и контролировать других детей. Самостоятельно организовывает игру. Равновесие устойчивое. Упражнения выполняет с хорошей амплитудой, выразительно. Сохраняется длительное устойчивое равновесие. Следит за осанкой.

Средний уровень: без усилий выполняет упражнения. Может замечать свои ошибки в технике выполнений. Самостоятельно игры не организовывает. Устойчивое равновесие сохраняют. Оценивает выполнение упражнений другими детьми, проявляет интерес к новым упражнениям.

Низкий уровень: не замечает ошибок в технике выполнения. С интересом включается в игру, но нарушает правила в подвижных играх. Интерес к освоению новых упражнений неустойчив. Слабо контролирует технику выполнения. Допускает нарушения в играх. Без усилия и интереса осваивает новые упражнения.

Диагностическая карта умений детей 5-7 лет				
№ п/п	Уровни освоения программы детьми старшего и подготовительного возраста./ Имя ребенка	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
1.				
2.				
3.				
4.				
5.				
6.				
7.				
8				
....				