

Управление образования администрации
Ростовского муниципального района
муниципальное образовательное учреждение
дополнительного образования Центр внешкольной работы

РАССМОТРЕНО
методическим советом
протокол № 4 от 30 мая 2022 г.

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МОУ ДО ЦВР
С.А. Куликова



«Детский фитнес»

дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
(для детей 5-7 лет)

Срок реализации: 2 года

Составитель: Прохорова Анастасия Александровна
педагог дополнительного образования

Ростов, 2016 г.
(переработана в 2022 г.)

Содержание

1. Пояснительная записка.....	3
2. Учебно – тематический план 1 года обучения.....	8
3. Календарно-учебный график.....	9
4. Учебно – тематический план 2 года обучения	21
5. Календарно-учебный график.....	22
6. Контрольно-измерительные материалы.....	30
7. Воспитательная работа.....	32
8. Обеспечение программы.....	34
9. Список литературы.....	38

Приложения

Пояснительная записка

Здоровый образ жизни не занимает пока первое место в потребностях и ценностях человека в нашем обществе. Слово «фитнес» происходит от английского «to be fit» - быть в форме. А это значит, хорошо себя чувствовать, прекрасно выглядеть, быть здоровым. На протяжении шести лет жизни ребенок проходит большой путь физического и духовного развития. К концу дошкольного возраста он должен научиться многому, чтобы превратиться в личность, готовую к обучению в школе. Одной из особенностей развития ребенка является естественная потребность в движениях. За последние годы состояние здоровья детей прогрессивно ухудшается: имеется аномалия осанки, деформация стоп, увеличивается частота тяжелых форм сколиоза. Многочисленные исследования последних лет показывают, что около 35 – 40 % дошкольников, приходящих в 1-е классы, имеют те или иные отклонения в состоянии здоровья. Одна из главных причин такого ухудшения – снижение двигательной активности. Новые подходы к содержанию физкультурных занятий способствует повышению уровня здоровья современных детей. Поэтому педагоги применяют в своей работе новые технологии в организации занятий физическими упражнениями. Современная физкультура в учреждении должна предупреждать заболевания, то есть быть профилактической. Такое решение мы видим в организации модульной программы по фитнесу, которая дает возможность дошкольникам реализовать свои потребности в движении через следующие виды деятельности: футбол – гимнастика, ОФП (общая физическая подготовка), подвижные игры.

Физкультурно – спортивная направленность программы заключается в привлечении детей к регулярным спортивным занятиям, что позволит укрепить здоровье, снизить уровень заболеваемости и повысить уровень физического развития и благотворного влияния на развитие здоровья.

Программа предусматривает:

1. Реабилитационно – оздоровительное воздействие спортивных упражнений на организм детей;
2. Преемственность в решении задач с образовательной программой дошкольного общеобразовательного учреждения и учреждения дополнительного образования;
3. Создание условий для фитбол – гимнастики и степ-аэробики.

Цель: всестороннее развитие физических качеств и укрепление здоровья обучающихся с учётом их индивидуальных особенностей.

Задачи:

Обучающие:

- формирование системы знаний, умений и навыков, применение их в практической деятельности;
- формирование представления о фитнесе и его направлениях (ОФП, упражнения с предметами, фитбол-гимнастика, степ-аэробика);
- овладение и совершенствование техники выполнения физических упражнений в фитнесе;
- закрепление в процессе занятий приобретенных двигательных навыков и умений.

Развивающие

- развитие основных физических качеств (гибкость, выносливость, силу, быстроту, координацию движений);
- совершенствование функциональных возможностей организма;
- формирование чувства ритма, музыкальной памяти, обогащение двигательного опыта различными физическими упражнениями.

Воспитательные:

- формирование гармонично развитой личности;
- формирование интереса и потребности к занятиям детским фитнесом;
- воспитание самостоятельности, уверенности и ответственности в работе.

Оздоровительные:

- укрепление здоровья обучающихся;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;
- повышение защитных свойств организма и устойчивости к заболеваниям.

Программа имеет вариативный характер. Вариативность заключается в форме, методах, организации образовательной деятельности, в содержании учебного плана в зависимости от потребности образовательного процесса.

Особенности возрастной группы детей. Данная программа рассчитана на детей дошкольного возраста (5-7 лет). Набор детей – свободный.

Прием в группы осуществляется при наличии медицинской справки от терапевта о допуске к занятиям физической культурой. Количество обучающихся с расчетом на одну группу – 10 – 14 человек.

Срок реализации: 2 года.

Условия реализации образовательной программы

Форма обучения - очная.

Занятия проводятся 1 или 2 раза в неделю продолжительностью 1 академический час по 30 минут (в итоге 36 и 72 учебных часа).

Программа включает в себя 3 модуля: Фитбол – гимнастика, ОФП (общая физическая подготовка), степ-аэробика.

Модуль «Фитбол – гимнастика»

Фитбол («fit» - оздоровление, «ball» - мяч) — большой упругий мяч от 45 до 95 см в диаметре, который используется в оздоровительных целях.

Упражнения с фитболом дают нагрузку на большинство групп мышц, помогают исправить осанку, улучшить координацию и повысить гибкость. Круглая форма мяча помогает выполнять движения с большей амплитудой, а его неустойчивость заставляет держать мышцы в постоянном напряжении для удержания равновесия.

Модуль «ОФП» (общая физическая подготовка)

Данный модуль направлен на развитие физических качеств занимающихся: силы, быстроты, ловкости, выносливости, координационных способностей. Для этого применяются различные комплексы упражнений, разработанные специально для развития определенного физического качества. Так же наилучшие результаты достигаются с помощью применения разного вида тренажеров и предметов отягощения.

Модуль «Степ-аэробика»

Степ-аэробика позволит добиться оптимального уровня развития физических качеств: быстроты, гибкости, равновесия, координационных способностей, а также несет профилактический характер. Под воздействием упражнений на степ – платформе улучшается функция сердечно – сосудистой и дыхательной систем, укрепляется опорно – двигательный аппарат, регулируется деятельность нервной системы и ряд других физиологических процессов, таких как, профилактики плоскостопия и нарушений осанки.

Ожидаемые результаты освоения образовательной программы

На 1-ом году обучения:

- знает основы теории и практики детского фитнеса (основные понятия степ-аэробики, фитбол-гимнастики);
- владеет техникой выполнения физических упражнений детского фитнеса;
- совершенствует двигательные качества (гибкость, выносливость, силу, быстроту, координацию движений);
- владеет чувством ритма, музыкальной памятью;
- владеет знаниями о здоровом образе жизни, о гигиене, об основных видах закаливания организма, о технике безопасности на занятиях детским фитнесом;
- сформирован интерес и потребность к занятиям детским фитнесом.

На 2-ом году обучения:

- совершенствует технику выполнения физических упражнений детского фитнеса;
- совершенствует двигательные качества (гибкость, выносливость, силу, быстроту, координацию движений);
- проявляет потребность к занятиям по детскому фитнесу;
- владеет навыками дыхательных упражнений;
- проявляет стойкий интерес к укреплению здоровья и безопасности жизнедеятельности;
- сформированы навыки самостоятельности и ответственности в работе.

Учебно – тематический план 1-й год обучения

№ п/п	Наименование темы	Общее количество часов	Теория	Практика
1	Общая физическая подготовка	4	1	3
2	Фитбол: - дать представления о форме и физических свойствах фитбола; - обучить правильной посадке на фитболе - учить базовым положениям при выполнении упражнений в исходном положении (сидя, лежа, стоя на коленях) - научить выполнению комплекса ОРУ с использованием фитбола в едином для всей группы темпе	22	6	18
3	Степ-аэробика	10	2	6
	Всего:	36	9	27
№ п/п	Наименование темы	Общее количество часов	Теория	Практика
1	Общая физическая подготовка	16	4	12
2	Фитбол: * научить сохранению правильной осанки при выполнении упражнений для рук и ног в сочетании с покачиваниями на мяче * обучить ребенка упражнениям правильной осанки и тренировка равновесия и координации * научить выполнению комплекса ОРУ с использованием фитбола в едином для всей группы темпе * обучить ребенка упражнениям на сохранение равновесия с различными положениями на фитболе * совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии	48	12	36
3	Степ-аэробика	20	2	6
	Всего:	72	18	54

Календарный учебный график на 36 часов

Месяц	Вид деятельности	Содержание	Часы
Сентябрь	ОФП	1. Правила поведения в спортивном зале 2. Правила поведения в спортивных играх 3. Обучение делению на группы для игр Игра «Пятнашки»	1
	ОФП	Скоростно – силовые качества •Метание теннисного или легкого набивного мяча на дальность •Прыжки с продвижением вперед на 4-10 м •Перепрыгивание на двух ногах несколько препятствий с высотой 15-20 см.	1
	ОФП	Ловкость •Подъем и спуск вверх и вниз по гимнастической стенке (при спускании ребенка первое время следует страховать) •Ходьба по бревну •Передвижение вперед и назад с помощью рук в положении сидя на бревне •Перелезание через препятствия и под ними, подъем по шесту или по канату с помощью рук и ног •Метание мяча в цель •Ловля мяча и т.д.	1
	ОФП	Упражнения со скакалкой 1. Повторение правил поведения в зале и во время игры 2. Упражнения со скакалкой (комплекс 1) 3. Разучивание игры «воробьи-попрыгунчики»	1
Октябрь	Фитбол	1. Инструктаж, ПТБ с фитбольными мячами 2. Разминка – дыхательные упражнения, правильное дыхание, правильная посадка 3. Прокатывание фитбола: по полу, по скамейке, «змейкой» между ориентирами и вокруг 4. Дыхательные упражнения. Упражнения на вытягивание позвоночника.	1
	Фитбол	1. Разинка – правильная посадка на мяче, упражнения для рук «ножницы», следить за правильным выполнением движений и дыханием 2. Связка 1: разучивание первого и второго элемента связки, стремиться координировать движения 3. Игра «Веселый мяч»: передача фитбола друг другу, броски фитбола 4. Дыхательные упражнения, упражнения на вытягивание позвоночника	1
	Фитбол	1. Разминка – посадка, выполнение разворотов на мяче, повторить «ножницы» руками, следить за правильным выполнением движений и дыханием 2. Связка 1: добавление третьего элемента связки, объединение всех элементов и выполнение слитно, стремиться координировать движения, следить за правильностью и последовательностью выполнения, а также за правильным дыханием при выполнении 3. Восстановление дыхания, упражнения на вытяжение позвоночника	1
	Фитбол	1. Разминка – посадка, «ножницы», развороты. Подъем ног поочередно. Контролировать неподвижность мяча,	1

		дыхание 2. Связка 1 – продолжение работы. Выполнить 2 раза. 3. Восстановление дыхания, упражнения на вытяжение позвоночника	
Ноябрь	Повторение изученного. Подвижные игры с мячом		1
	Фитбол	Игры с фитболом: «Догони мяч», «попади мячом в цель», «докати мяч»	1
	Фитбол	1. Разминка – выполнение всех элементов, следить за дыханием 2. Связка 2 – разучивание первого элемента связки, добиться фиксирования таза, выполнить первый элемент с одной, потом с другой ноги, изгиб позвоночника должен оставаться естественным. Повторение связки 1 – выполнение плавно 3. Восстановление дыхания, упражнения на вытяжение позвоночника Упражнения: «Стульчик» (сидя на мяче у твердой опоры, проверить правильность постановки стоп, они должны быть прижаты к полу параллельны друг другу)	1
	Фитбол	1. Разминка – выполнение всех элементов, следить за дыханием. 2. Связка 2 – разучивание первого элемента связки, добиться фиксирования таза, выполнить первый элемент с одной, потом с другой ноги, изгиб позвоночника должен оставаться естественным. Повторение связки 1 – выполнение плавно. 3. Восстановление дыхания, упражнение на вытяжение позвоночника. Упражнения - сидя на фитболе, в медленном темпе выполнять упражнения для плечевого пояса, например: А) повороты головы вправо – влево Б) поочередное поднятие рук вперед – вверх, в стороны В) поднятие и опускание плеч Г) скольжение руками по поверхности мяча Д) сгибание рук к плечам, сжав кисти в кулаки, руки в стороны Е) по команде «встать», оббежать вокруг мяча, придерживая его рукой Игры с фитболом: «догони мяч», «толкай ладонями», «толкай развернутой ступней»	1
	Фитбол	1. Разминка – выполнение всех элементов, следить за дыханием 2. Связка 2 – разучивание первого элемента связки, добиться фиксирования таза, выполнить первый элемент с одной, потом с другой ноги, изгиб позвоночника должен оставаться естественным. Повторение связки 1 – выполнение плавно. 3. Восстановление дыхания, упражнение на вытяжение позвоночника. Упражнения. «Руки в стороны» и.п.:стоя лицом к мячу. На счет «раз-два» присели, прямые руки на фитболе, колени в стороны, спина прямая; на «три-четыре» встали, руки в стороны. «Бег в рассыпную»: по команде все разбегаются в рассыпную и бегают между фитболами, по следующей команде подбегают к своим мячам и приседают. Это	1

		положение можно выполнять парами у одного фитбола лицом друг к другу.	
Декабрь	Фитбол	<p>1. Разминка – выполнение всех элементов, следить за дыханием</p> <p>2. Связка 2 – разучивание первого элемента связки, добиться фиксирования таза, выполнить первый элемент с одной, потом с другой ноги, изгиб позвоночника должен оставаться естественным. Повторение связки 1 – выполнение плавно.</p> <p>3. Восстановление дыхания, упражнение на вытяжение позвоночника.</p> <p>Упражнения.</p> <p>«Покачивание»: Покачивать фитбол ногами вправо – влево, руки вдоль туловища. Упражнение можно делать парами с одним фитболом, располагаясь зеркально.</p> <p>«Шагаем по фитболу»: и.п. лежа на спине на полу, ноги прямые на фитболе. Приподнимать таз от пола. Упражнение можно выполнять одновременно парами, располагаясь зеркально, делать маленькие шаги по поверхности фитбола вперед-назад.</p>	1
	Фитбол	<p>1. Разминка – выполнение всех элементов, следить за дыханием</p> <p>2. Связка 2 – разучивание первого элемента связки, добиться фиксирования таза, выполнить первый элемент с одной, потом с другой ноги, изгиб позвоночника должен оставаться естественным. Повторение связки 1 – выполнение плавно.</p> <p>3. Восстановление дыхания, упражнение на вытяжение позвоночника.</p> <p>Упражнения:</p> <p>«Приседания»: и.п. – упор, стоя на коленях лицом к мячу, руки на фитболе. На счет «один» - присесть на пятки, фитбол прижать к коленям, на счет «два» - вернуться в исходное положение.</p> <p>«Горка»: и.п. – лежа на спине на полу, прямые ноги на фитболе, опора на пятки.</p>	1
	Фитбол	<p>1. Разминка – выполнение всех элементов, следить за дыханием</p> <p>2. Связка 2 – разучивание первого элемента связки, добиться фиксирования таза, выполнить первый элемент с одной, потом с другой ноги, изгиб позвоночника должен оставаться естественным. Повторение связки 1 – выполнение плавно.</p> <p>3. Восстановление дыхания, упражнение на вытяжение позвоночника.</p> <p>Упражнения:</p> <p>«Переходы»: переходы из положения упор сидя, фитбол на прямых ногах, прокатывая фитбол к груди, лечь на спину. Аналогичным способом вернуться в исходное положение.</p> <p>«Подними фитбол»: и.п. – лежа на спине на полу, ногами обхватить мяч. Согнуть колени и сжать мяч. Можно выполнить поочередно вдвоем. То же - в положении сидя.</p> <p>«На прессе»: и.п. – лежа на спине на полу, согнутые в коленях ноги на фитболе, руки за головой. Поднять верхнюю часть туловища к коленям. Можно выполнять</p>	1

		<p>одновременно вдвоем.</p> <p>«Передача»: и.п. – лежа на спине на полу, прямые ноги вместе, руки вытянуты за головой, мяч в руках. Передавать мяч из рук в ноги и наоборот.</p> <p>«Перекат»: и.п. – Стоя на полу на коленях лицом к фитболу. Разгибая ноги, сделать перекат в положение на живот на фитболе. Ноги и руки упираются в пол.</p>	
	Фитбол	<p>Повторение изученного. Подвижные игры.</p> <p>Игры с фитболом:</p> <p>1. «Догони мяч» в и.п. – сидя на коленях, стоя прокатывать мяч вперед на «раз, два, три», бежать за мячом когда все дети прокатят мяч.</p> <p>2. «Попади мячом в цель»: прокатывать или бросать мяч в горизонтальную цель</p> <p>3. «Докати мяч»: катить мяч до цели ногами или руками</p> <p>4. «Толкай ладонями»: толкать мяч в исходном положении стоя, стоя на коленях, стоя на четвереньках.</p> <p>5. «Толкай развернутой ступней»: толкать мяч вперед ногой</p>	1
Январь	Повторение изученного. Подвижные игры. Игры с фитболом.		1
	Фитбол	<p>1. Разминка – совершенствование движений.</p> <p>2. Соединить связки 1 и 2, выполнять их слитно несколько раз, сохраняя правильность дыхания</p> <p>3. Восстановление дыхания, упражнение на вытяжения позвоночника.</p> <p>Упражнения.</p> <p>«Растяжка»: и.п. – стоя в упоре на одном колене боком к мячу, другая нога выпрямлена и опирается на мяч ступней. Выполнять медленные пружинистые покачивания.</p>	1
	Фитбол	<p>1. Разминка – совершенствование движений.</p> <p>2. Соединить связки 1 и 2, выполнять их слитно несколько раз, сохраняя правильность дыхания</p> <p>3. Восстановление дыхания, упражнение на вытяжения позвоночника.</p> <p>Упражнения.</p> <p>«Каток»: и.п. – стоя на одном колене спиной к фитболу, другое колено – на мяче, руки на полу. Выполнить несколько пружинистых движений назад.</p>	1
	Фитбол	<p>1. Разминка – совершенствование движений.</p> <p>2. Соединить связки 1 и 2, выполнять их слитно несколько раз, сохраняя правильность дыхания</p> <p>3. Восстановление дыхания, упражнение на вытяжения позвоночника.</p> <p>Упражнения.</p> <p>«Растяжка»: и.п. – стоя в упоре на одном колене боком к мячу, другая нога выпрямлена и опирается на мяч ступней. Выполнять медленные пружинистые покачивания.</p>	1
Февраль	Повторение изученного. Подвижные игры.		1
	Фитбол	<p>1. Разминка – совершенствование движений.</p> <p>2. Соединить связки 1 и 2, выполнять их слитно несколько раз, сохраняя правильность дыхания</p> <p>3. Восстановление дыхания, упражнение на вытяжения позвоночника.</p>	1
	Фитбол	<p>Игры с фитболами.</p> <p>«Бусины»: в и.п. – сидя на мяче собраться в круг. По команде «рассыпались» - дети расходятся в разные</p>	1

		<p>стороны. По команде «бусы» - снова собираются в круг.</p> <p>«Сбор урожая»: все дети сидят на мячах. Водящий «садовник» ловит детей – «собирает яблоки», задевая их рукой. Пойманные садятся на скамейку.</p> <p>«Замри»: прыжки на мячах друг за другом с остановкой по команде.</p> <p>«Смена направления»: Прыжки друг за другом со сменой направления по команде</p>	
	Фитбол	<p>1. Разминка.</p> <p>2. Соединить связки 1-3 и выполнить плавно и слитно. Выполнить прокат по мячу – отдых для позвоночника. Контролировать дыхание и правильность выполнения.</p> <p>3. Выполнение дыхания. Упражнения на растягивание</p>	1
Март	Фитбол	<p>Подвижные игры с фитбольным мячом:</p> <p>1. «Пятнашки сидя» - сидя на фитболе, играющие передвигаются по залу бегом, водящий «пятнает» ближайшего игрока, который становится водящим.</p> <p>2. «Пятнашки в беге» - условия игры те же, но играющие передвигаются по залу бегом, перекатывая мяч руками.</p>	1
	Степ-аэробика	<p>1. Разучивание основных подходов в степ - аэробике, учить сочетать движения с музыкой.</p> <p>2. Познакомить детей с базовым шагом «степ – тач».</p> <p>3. Показать правильное его выполнение.</p> <p>4. Разучивание базового шага сначала под счет, затем в сочетании под музыку. Упражнения на расслабление и дыхание.</p>	1
	Степ-аэробика	<p>1. Закрепить знание базового шага «степ - тач».</p> <p>2. Познакомить детей с базовым шагом – «бейсик - степ».</p> <p>3. Показать правильное его выполнение.</p> <p>4. Разучивание базового шага под счет, затем в сочетании с музыкой.</p>	1
	Степ-аэробика	<p>1. Разучивание базового шага «ви – степ».</p> <p>2. Закрепление изученных базовых шагов «степ - тач», «бейсик – степ», составление небольших связок из движений.</p> <p>3. Добиваться осознанного, активного, с должным мышечным напряжением выполнения всех видов упражнений.</p> <p>4. Выполнять упражнения с большой амплитудой, в соответствии с характером и динамикой музыки.</p> <p>5. Упражнения на расслабление и дыхание.</p>	1
Апрель	Степ-аэробика	<p>1. Закрепление изученных шагов, составление небольших комбинаций на основе изученных шагов закреплять двигательные умения и знание правил в играх и упражнениях.</p> <p>2. Самостоятельно и быстро строиться и перестраиваться.</p> <p>3. Выполнять общие упражнения активно, с напряжением.</p> <p>4. Упражнения на расслабление и дыхание.</p>	1
	Степ-аэробика	<p>1. Разучивание базового шага «степ – ап».</p> <p>2. Закрепление композиции на основе изученных шагов.</p> <p>3. Игровые упражнения</p> <p>4. Добиваться осознанного, активного, с должным мышечным напряжением выполнения всех видов упражнений.</p> <p>5. Выполнять упражнения с большой амплитудой, в соответствии с характером и динамикой музыки</p>	1

	Степ-аэробика	<ol style="list-style-type: none"> 1. Разучивание базового шага «степ – захлест». 2. Составление мини-комплекса из 3 - 4х изученных шагов, комбинирование мини – комплекса с танцевальными комбинациями. 3. Развивать творчество и инициативу, добиваясь выразительного и вариативного выполнения движений. 4. Выполнять упражнения в соответствии с музыкальной фразой или указаниями. 5. Выполнять упражнения из разных исходных положений. 	1
	Степ-аэробика	<ol style="list-style-type: none"> 1. Разучивание «топ - ап» - верхнее касание, повторение шага «Степ – захлест» совершенствование, отработка выученных комбинаций. 2. Побуждать к проявлению творчества в двигательной деятельности. 3. Выполнять разнообразные упражнения с оборудованием. 4. Выполнять упражнения с большой амплитудой, в соответствии с характером и динамикой музыки. 	1
Май	Степ-аэробика	<ol style="list-style-type: none"> 1. Разучивание базового шага «шаг - колено» – шаг с подъемом колена, повторение изученных основных шагов. 2. Отработка выученных комбинаций. 3. Упражнения на расслабление и дыхание. 	1
	Степ-аэробика	<ol style="list-style-type: none"> 1. Разучивание шага «Крест» комбинируя его с танцевальными движениями рук. 2. Учить начинать упражнения с различным подходом к платформе. 3. «Крест» - шаг со степа вперед, назад, вправо, влево. 4. Повторение изученных основных шагов. 5. Отработка выученных комбинаций. 6. Добиваться точного, энергичного и выразительного выполнения всех упражнений. 7. Выполнять упражнения в соответствии с музыкальной фразой или указаниями. 	1
	Степ-аэробика	<ol style="list-style-type: none"> 1. Закрепление изученных шагов 2. Составление небольших комбинаций на основе изученных шагов 	1

Календарный учебный график на 72 часа

Месяц	Вид деятельности	Содержание	Часы
Сентябрь	Степ-аэробика	1. Повторение основных подходов в степ - аэробике, учить сочетать движения с музыкой. 2. Повторение базовых шагов «степ – тач» и «бейсик-степ» 3. Упражнения на расслабление и дыхание.	2
	Степ-аэробика	1. Повторение основных подходов в степ - аэробике, учить сочетать движения с музыкой. 2. Повторение базовых шагов «степ - ап» и «степ-захлест» 3. Упражнения на расслабление и дыхание.	2
	Степ-аэробика	1. Повторение основных подходов в степ - аэробике, учить сочетать движения с музыкой. 2. Повторение комбинаций «топ-ап», «шаг-колени», «крест» 3. Упражнения на расслабление и дыхание.	2
	Степ-аэробика	1. Закрепление изученных шагов, составление небольших комбинаций на основе изученных шагов закреплять двигательные умения и знание правил в играх и упражнениях. 2. Самостоятельно и быстро строиться и перестраиваться. 3. Выполнять общие упражнения активно, с напряжением. 4. Упражнения на расслабление и дыхание.	2
Октябрь	Фитбол	1. Инструктаж, ПТБ с фитбольными мячами 2. Разминка – дыхательные упражнения, правильное дыхание, правильная посадка 3. Прокатывание фитбола: по полу, по скамейке, «змейкой» между ориентирами и вокруг 4. Дыхательные упражнения. Упражнения на вытягивание позвоночника.	2
	Фитбол	1. Разминка – правильная посадка на мяче, упражнения для рук «ножницы», следить за правильным выполнением движений и дыханием 2. Связка 1: разучивание первого и второго элемента связки, стремиться координировать движения 3. Игра «Веселый мяч»: передача фитбола друг другу, броски фитбола 4. Дыхательные упражнения, упражнения на вытягивание позвоночника	2
	Фитбол	1. Разминка – посадка, выполнение разворотов на мяче, повторить «ножницы» руками, следить за правильным выполнением движений и дыханием 2. Связка 1: добавление третьего элемента связки, объединение всех элементов и выполнение слитно, стремиться координировать движения, следить за правильностью и последовательностью выполнения, а также за правильным дыханием при выполнении 3. Восстановление дыхания, упражнения на вытяжение позвоночника	3
	Фитбол	1. Разминка – посадка, «ножницы», развороты. Подъем ног поочередно. Контролировать неподвижность мяча, дыхание 2. Связка 1 – продолжение работы. Выполнить 2 раза. 3. Восстановление дыхания, упражнения на вытяжение позвоночника	3

Ноябрь	Повторение изученного. Подвижные игры		
	Фитбол	Игры с фитболом: «Догони мяч», «попади мячом в цель», «докати мяч»	2
	Фитбол	1. Разминка – выполнение всех элементов, следить за дыханием 2. Связка 2 – разучивание первого элемента связки, добиться фиксирования таза, выполнить первый элемент с одной, потом с другой ноги, изгиб позвоночника должен оставаться естественным. Повторение связки 1 – выполнение плавно 3. Восстановление дыхания, упражнения на вытяжение позвоночника Упражнения: «Стульчик» (сидя на мяче у твердой опоры, проверить правильность постановки стоп, они должны быть прижаты к полу параллельны друг другу)	2
	Фитбол	1. Разминка – выполнение всех элементов, следить за дыханием. 2. Связка 2 – разучивание первого элемента связки, добиться фиксирования таза, выполнить первый элемент с одной, потом с другой ноги, изгиб позвоночника должен оставаться естественным. Повторение связки 1 – выполнение плавно. 3. Восстановление дыхания, упражнение на вытяжение позвоночника. Упражнения - сидя на фитболе, в медленном темпе выполнять упражнения для плечевого пояса, например: А) повороты головы вправо – влево Б) поочередное поднятие рук вперед – вверх, в стороны В) поднятие и опускание плеч Г) скольжение руками по поверхности мяча Д) сгибание рук к плечам, сжав кисти в кулаки, руки в стороны Е) по команде «встать», оббежать вокруг мяча, придерживая его рукой Игры с фитболом: «догони мяч», «толкай ладонями», «толкай развернутой ступней»	3
Фитбол	1. Разминка – выполнение всех элементов, следить за дыханием 2. Связка 2 – разучивание первого элемента связки, добиться фиксирования таза, выполнить первый элемент с одной, потом с другой ноги, изгиб позвоночника должен оставаться естественным. Повторение связки 1 – выполнение плавно. 3. Восстановление дыхания, упражнение на вытяжение позвоночника. Упражнения. «Руки в стороны» и.п.:стоя лицом к мячу. На счет «раз-два» присели, прямые руки на фитболе, колени в стороны, спина прямая; на «три-четыре» встали, руки в стороны. «Бег в рассыпную»: по команде все разбегаются в рассыпную и бегают между фитболами, по следующей команде подбегают к своим мячам и приседают. Это положение можно выполнять парами у одного фитбола лицом друг к другу.	2	

Декабрь	Фитбол	<p>1. Разминка – выполнение всех элементов, следить за дыханием</p> <p>2. Связка 2 – разучивание первого элемента связки, добиться фиксирования таза, выполнить первый элемент с одной, потом с другой ноги, изгиб позвоночника должен оставаться естественным. Повторение связки 1 – выполнение плавно.</p> <p>3. Восстановление дыхания, упражнение на вытяжение позвоночника.</p> <p>Упражнения.</p> <p>«Покачивание»: Покачивать фитбол ногами вправо – влево, руки вдоль туловища. Упражнение можно делать парами с одним фитболом, располагаясь зеркально.</p> <p>«Шагаем по фитболу»: и.п. лежа на спине на полу, ноги прямые на фитболе. Приподнимать таз от пола. Упражнение можно выполнять одновременно парами, располагаясь зеркально, делать маленькие шаги по поверхности фитбола вперед-назад.</p>	2
	Фитбол	<p>1. Разминка – выполнение всех элементов, следить за дыханием</p> <p>2. Связка 2 – разучивание первого элемента связки, добиться фиксирования таза, выполнить первый элемент с одной, потом с другой ноги, изгиб позвоночника должен оставаться естественным. Повторение связки 1 – выполнение плавно.</p> <p>3. Восстановление дыхания, упражнение на вытяжение позвоночника.</p> <p>Упражнения.</p> <p>«Приседания»: и.п. – упор, стоя на коленях лицом к мячу, руки на фитболе. На счет «один» - присесть на пятки, фитбол прижать к коленям, на счет «два» - вернуться в исходное положение.</p> <p>«Горка»: и.п. – лежа на спине на полу, прямые ноги на фитболе, опора на пятки.</p>	2
	Фитбол	<p>1. Разминка – выполнение всех элементов, следить за дыханием</p> <p>2. Связка 2 – разучивание первого элемента связки, добиться фиксирования таза, выполнить первый элемент с одной, потом с другой ноги, изгиб позвоночника должен оставаться естественным. Повторение связки 1 – выполнение плавно.</p> <p>3. Восстановление дыхания, упражнение на вытяжение позвоночника.</p> <p>Упражнения.</p> <p>«Переходы»: переходы из положения упор сидя, фитбол на прямых ногах, прокатывая фитбол к груди, лечь на спину. Аналогичным способом вернуться в исходное положение.</p> <p>«Подними фитбол»: и.п – лежа на спине на полу, ногами обхватить мяч. Согнуть колени и сжать мяч. Можно выполнить поочередно вдвоем. То же - в положении сидя.</p> <p>«На прессе»: и.п. – лежа на спине на полу, согнутые в коленях ноги на фитболе, руки за головой. Поднять верхнюю часть туловища к коленям. Можно выполнять одновременно вдвоем.</p> <p>«Передача»: и.п. – лежа на спине на полу, прямые ноги</p>	2

		вместе, руки вытянуты за головой, мяч в руках. Передавать мяч из рук в ноги и наоборот. «Перекат»: и.п. – Стоя на полу на коленях лицом к фитболу. Разгибая ноги, сделать перекат в положение на живот на фитболе. Ноги и руки упираются в пол.	
	Фитбол	Повторение изученного. Подвижные игры. Игры с фитболом: «Догони мяч» в и.п. – сидя на коленях, стоя прокатывать мяч вперед на «раз, два, три», бежать за мячом когда все дети прокатят мяч. «Попади мячом в цель»: прокатывать или бросать мяч в горизонтальную цель «Докати мяч»: катить мяч до цели ногами или руками «Толкай ладонями»: толкать мяч в исходном положении стоя, стоя на коленях, стоя на четвереньках. «Толкай развернутой ступней»: толкать мяч вперед ногой	2
Январь	Повторение изученного. Подвижные игры. Игры с фитболом.		
	Фитбол	1. Разминка – совершенствование движений. 2. Соединить связки 1 и 2, выполнять их слитно несколько раз, сохраняя правильность дыхания 3. Восстановление дыхания, упражнение на вытяжения позвоночника. Упражнения. «Растяжка»: и.п. – стоя в упоре на одном колене боком к мячу, другая нога выпрямлена и опирается на мяч ступней. Выполнять медленные пружинистые покачивания.	2
	Фитбол	1. Разминка – совершенствование движений. 2. Соединить связки 1 и 2, выполнять их слитно несколько раз, сохраняя правильность дыхания 3. Восстановление дыхания, упражнение на вытяжения позвоночника. Упражнения. «Каток»: и.п. – стоя на одном колене спиной к фитболу, другое колено – на мяче, руки на полу. Выполнить несколько пружинистых движений назад.	2
	Фитбол	1. Разминка – совершенствование движений. 2. Соединить связки 1 и 2, выполнять их слитно несколько раз, сохраняя правильность дыхания 3. Восстановление дыхания, упражнение на вытяжения позвоночника. Упражнения. «Растяжка»: и.п. – стоя в упоре на одном колене боком к мячу, другая нога выпрямлена и опирается на мяч ступней. Выполнять медленные пружинистые покачивания.	2
Февраль	Повторение изученного. Подвижные игры.		
	Фитбол	1. Разминка – совершенствование движений. 2. Соединить связки 1 и 2, выполнять их слитно несколько раз, сохраняя правильность дыхания 3. Восстановление дыхания, упражнение на вытяжения позвоночника.	2
	Фитбол	Игры с фитболами. «Бусины»: в и.п. – сидя на мяче собраться в круг. По команде «рассыпались» - дети расходятся в разные стороны. По команде «бусы» - снова собираются в круг. «Сбор урожая»: все дети сидят на мячах. Водящий	2

		«садовник» ловит детей – «собирает яблоки», задевая их рукой. Пойманные садятся на скамейку. «Замри»: прыжки на мячах друг за другом с остановкой по команде. «Смена направления»: Прыжки друг за другом со сменой направления по команде	
	Фитбол	1. Разминка. 2. Соединить связки 1-2 и выполнить плавно и слитно. Выполнить прокат по мячу – отдых для позвоночника. Контролировать дыхание и правильность выполнения. 3. Выполнение дыхания. Упражнения на растягивание	2
Март	Фитбол	Подвижные игры с фитбольным мячом: «Пятнашки сидя» - сидя на фитболе, играющие передвигаются по залу бегом, водящий «пятнает» ближайшего игрока, который становится водящим. «Пятнашки в беге» - условия игры те же, но играющие передвигаются по залу бегом, перекатывая мяч руками.	2
	Фитбол	1. Разминка. 2. Связка 3 – продолжение разучивания – второй элемент, соединить с первым элементом, повторение связок 1-2, координировать движения с дыханием 3. Восстановление дыхания. Упражнения на растягивание Упражнения из ранее изученных.	2
	Фитбол	1. Разминка. 2. Связка 3 – начало разучивания – первый элемент, повторение связок 1-2, координировать движения с дыханием 3. Восстановление дыхания. Упражнения на растягивание Упражнения из ранее изученных.	2
	Фитбол	1. Разминка. 2. Связка 3 – продолжение разучивания – второй элемент, соединить с первым элементом, повторение связок 1-2, координировать движения с дыханием 3. Восстановление дыхания. Упражнения на растягивание Упражнения из ранее изученных.	2
Апрель	ОФП	Скоростно – силовые качества •Метание теннисного или легкого набивного мяча на дальность •Прыжки с продвижением вперед на 4-10 м •Перепрыгивание на двух ногах несколько препятствий с высотой 15-20 см.	2
	ОФП	Ловкость •Подъем и спуск вверх и вниз по гимнастической стенке (при спускании ребенка первое время следует страховать) •Ходьба по бревну •Передвижение вперед и назад с помощью рук в положении сидя на бревне •Перелезание через препятствия и под ними, подъем по шесту или по канату с помощью рук и ног •Метание мяча в цель •Ловля мяча и т.д.	2
	Степ-аэробика	1. Разучивание комбинации «Шаги на угол» 2. Закрепление упражнений на основе изученных шагов. 3. Игровые упражнения 4. Добиваться осознанного, активного, с должным мышечным напряжением выполнения всех видов	2

		упражнений. 5. Выполнять упражнения с большой амплитудой, в соответствии с характером и динамикой музыки	
	Степ-аэробика	1. Комбинация 1 .Разучивание прыжков на степах 2. Выполнять упражнения в соответствии с музыкальной фразой или указаниями. 4. Выполнять упражнения из разных исходных положений.	2
		1. Комбинация 2. Разучивание «Шасси» - боковой галоп 2. Совершенствование, отработка выученных элементов комбинаций. 3. Выполнять разнообразные упражнения с оборудованием. 4. Выполнять упражнения с большой амплитудой, в соответствии с характером и динамикой музыки.	2
Май	ОФП	Гибкость •Стоя на коленях, садиться справа и слева от колен •Лежа на спине, нагнуть голову и подтянуть согнутые ноги к груди, обхватить колени руками и покачаться («колобок») •Лежа на животе, кисти на уровне плеч, выпрямить руки, прогибаясь в пояснице («змея») •Стоя на коленях, сесть между пяток, носки оттянуты, лечь назад на спину, руки вверх; сидя на коврик ноги скрестить и положить пятки на бедра («лотос») •Стоя, наклоны вперед до касания руками пола, ноги не сгибать •Стоя, подъем прямых ног поочередно вперед, назад, в стороны	2
	ОФП	Скоростно-силовые качества 1. Запрыгивание на возвышение высотой 20-30 см и спрыгивание с него 2. Прыжки с места на дальность. В последних двух случаях приземление следует выполнять на мягкую поверхность (песок, маты)	2
	Степ-аэробика	1. Комбинация 3. 2. Повторение изученных основных шагов. 3. Отработка выученных комбинаций. 4. Упражнения на расслабление и дыхание.	2
		1. Комбинация 4. Выполнение упражнений с отягощением. 2. Закрепление изученных шагов.	2
		1. Комбинации 1-4. 2. Добиваться точного, энергичного и выразительного выполнения всех упражнений. 3. Выполнять упражнения в соответствии с музыкальной фразой или указаниями.	2

Учебно – тематический план 2-й года обучения

№ п/п	Наименование темы	Общее количество часов	Теория	Практика
1	Общая физическая подготовка	4	1	3
2	Фитбол: - дать представления о форме и физических свойствах фитбола; - обучить правильной посадке на фитболе; - учить базовым положениям при выполнении упражнений в исходном положении (сидя, лежа, стоя на коленях); - научить выполнению комплекса ОРУ с использованием фитбола в едином для всей группы темпе.	22	4	18
3	Степ-аэробика	10	2	8
	Всего:	36	7	29
№ п/п	Наименование темы	Общее количество часов	Теория	Практика
1	Общая физическая подготовка	10	2	8
2	Фитбол: - научить сохранению правильной осанки при выполнении упражнений для рук и ног в сочетании с покачиваниями на мяче; - обучить ребенка упражнениям правильной осанки и тренировка равновесия и координации; - научить выполнению комплекса ОРУ с использованием фитбола в едином для всей группы темпе; - обучить ребенка упражнениям на сохранение равновесия с различными положениями на фитболе; - совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии.	42	10	32
3	Степ-аэробика	20	2	18
	Всего:	72	14	58

Календарный учебный график на 36 часов

Месяц	Вид деятельности	Содержание	Часы
Сентябрь	ОФП	Упражнения с гимнастическими палками: 1. Упражнения на осанку 2. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса 3. Упражнения на силу мышц ног и развитие прыгучести	1
	ОФП	Гимнастика с обручами: 1. Простейшие упражнения 2. Игры с обручами 3. Дыхательная гимнастика	1
	ОФП	Выносливость: 1. Бег на длинные дистанции и переменный бег. 2. Многократное повторение специфических упражнений через малые промежутки времени или подряд.	1
	ОФП	Упражнения со скакалкой 1. Повторение правил поведения в зале и во время игры 2. Упражнения со скакалкой 3. Разучивание игры «воробьи-попрыгунчики»	1
Октябрь	Фитбол	1. Инструктаж, ПТБ с фитбольными мячами 2. Разминка – дыхательные упражнения, правильное дыхание, правильная посадка 3. Дыхательные упражнения. Упражнения на вытягивание позвоночника. 4. Повторение изученного. Подвижные игры с мячом «Пятнашки мячом», «третий лишний», «догони мяч».	1
	Фитбол	1. Разминка – правильная посадка на мяче, упражнения для рук «ножницы», следить за правильным выполнением движений и дыханием 2. Повторение элементов всех Связок слитно, плавно, стремиться координировать движения 3. Игра «Веселый мяч»: передача фитбола друг другу, броски фитбола 4. Дыхательные упражнения, упражнения на вытягивание позвоночника	1
	Фитбол	1. Разминка – посадка, выполнение разворотов на мяче, повторить «ножницы» руками, следить за правильным выполнением движений и дыханием 2. Выполнение упражнений «Кит», «Вверх ногу», «Лесенка» 3. Восстановление дыхания, упражнения на вытяжение позвоночника	1
	Фитбол	1. Разминка – посадка, «ножницы», развороты. Подъем ног поочередно. Контролировать неподвижность мяча, дыхание. 2. Упражнение «Растяжка», выполнение медленных покачиваний 3. Восстановление дыхания, упражнения на вытяжение позвоночника	1
Ноябрь	Игровая гимнастика под музыку с фитболом.		1
	Фитбол	Игры с фитболом: «Пятнашки мячом», «попади мячом в цель», «докати мяч», «Третий лишний»	1
	Фитбол	1. Разминка – выполнение всех элементов, следить за дыханием 2. Выполнение упражнений: «Покачаемся», «наклоны»,	1

		«стульчик» 3. Восстановление дыхания, упражнения на вытяжение позвоночника	
	Фитбол	1. Разминка – выполнение всех элементов, следить за дыханием. 2. Начало изучения Связки 4, первый элемент 3. Восстановление дыхания, упражнение на вытяжение позвоночника. Игры с фитболом: «догони мяч», «толкай ладонями», «толкай развернутой ступней»	1
	Фитбол	1. Разминка – выполнение всех элементов, следить за дыханием 2. Связка 4 – повторение первого элемента связки, выполнение упражнений «Крылышки», «Махи ногами». 3. Восстановление дыхания, упражнение на вытяжение позвоночника.	1
Декабрь	Фитбол	1. Разминка – выполнение всех элементов, следить за дыханием 2. Связка 4 – разучивание второго элемента связки, добиться фиксирования таза, выполнить первый элемент с одной, потом с другой ноги, изгиб позвоночника должен оставаться естественным. Повторение связки 3 – выполнение плавно. 3. Восстановление дыхания, упражнение на вытяжение позвоночника.	1
	Фитбол	1. Разминка – выполнение всех элементов, следить за дыханием 2. Связка 4 – разучивание второго элемента связки, добиться фиксирования таза, выполнить первый элемент с одной, потом с другой ноги. Повторение связки 2-3 – выполнение плавно. 3. Восстановление дыхания, упражнение на вытяжение позвоночника.	1
	Фитбол	1. Разминка – выполнение всех элементов, следить за дыханием 2. Связка 4 – разучивание второго элемента связки, добиться фиксирования таза, выполнить первый элемент с одной, потом с другой ноги, 3. Восстановление дыхания, упражнение на вытяжение позвоночника.	1
	Фитбол	Повторение изученного. Подвижные игры. Игры с фитболом: «Догони мяч» в и.п. – сидя на коленях, стоя прокатывать мяч вперед на «раз, два, три», бежать за мячом когда все дети прокатят мяч. «Попади мячом в цель»: прокатывать или бросать мяч в горизонтальную цель «Докати мяч»: катить мяч до цели ногами или руками «Толкай ладонями»: толкать мяч в исходном положении стоя, стоя на коленях, стоя на четвереньках. «Толкай развернутой ступней»: толкать мяч вперед ногой	1
Январь	Повторение изученного. Подвижные игры. Игры с фитболом.		1
	Фитбол	1. Разминка – совершенствование движений. 2. Соединить связки 3 и 4, выполнять их слитно несколько раз, сохраняя правильность дыхания	1

		3. Восстановление дыхания, упражнение на вытяжения позвоночника. Упражнения. «Растяжка»: и.п. – стоя в упоре на одном колене боком к мячу, другая нога выпрямлена и опирается на мяч ступней. Выполнять медленные пружинистые покачивания.	
	Фитбол	1. Разминка – совершенствование движений. 2. Соединить связки 3 и 4, выполнять их слитно несколько раз, сохраняя правильность дыхания 3. Восстановление дыхания, упражнение на вытяжения позвоночника. Упражнения. «Каток»: и.п. – стоя на одном колене спиной к фитболу, другое колено – на мяче, руки на полу. Выполнить несколько пружинистых движений назад.	1
	Фитбол	1. Разминка – совершенствование движений. 2. Выполнение всех Связок 1-4 3. Восстановление дыхания, упражнение на вытяжения позвоночника.	1
Февраль	Игровая гимнастика под музыку с фитболом		1
	Фитбол	1. Разминка – совершенствование движений. 2. Соединить связки 3 и 4, выполнять их слитно несколько раз, сохраняя правильность дыхания, начало изучения Связки 5. 3. Восстановление дыхания, упражнение на вытяжения позвоночника.	1
	Фитбол	Игры с фитболами. «Бусины»: в и.п. – сидя на мяче собраться в круг. По команде «рассыпались» - дети расходятся в разные стороны. По команде «бусы» - снова собираются в круг. «Сбор урожая»: все дети сидят на мячах. Водящий «садовник» ловит детей – «собирает яблоки», задевая их рукой. Пойманные садятся на скамейку. «Тоннель»: игроки делятся на пары, сидя на фитболе друг напротив друга, поднимают руки вверх и соединяют их, образуя тоннель. Последняя пара проходит через тоннель, прокатывая впереди свой мяч и становится первой парой. Так по очереди должны пройти все пары. «Смена направления»: Прыжки друг за другом со сменой направления по команде	1
	Фитбол	1. Разминка. 2. Связки 1-4.. Контролировать дыхание и правильность выполнения. 3. Выполнение дыхания. Упражнения на растягивание	1
Март	Фитбол	Подвижные игры с фитбольным мячом: 1. «Пятнашки сидя» - сидя на фитболе, играющие передвигаются по залу бегом, водящий «пятнает» ближайшего игрока, который становится водящим. 2. «Пятнашки в беге» - условия игры те же, но играющие передвигаются по залу бегом, перекачивая мяч руками.	1
	Степ-аэробика	1. Повторение основных подходов в степ - аэробике, учить сочетать движения с музыкой. 2. Повторение базовых шагов «степ – тач» и «бейсик-степ» 3. Упражнения на расслабление и дыхание.	1
	Степ-аэробика	1. Повторение основных подходов в степ - аэробике, учить сочетать движения с музыкой.	1

		2. Повторение базовых шагов «степ - ап» и «степ-захлест» 3. Упражнения на расслабление и дыхание.	
	Степ-аэробика	1. Повторение основных подходов в степ - аэробике, учить сочетать движения с музыкой. 2. Повторение комбинаций «топ-ап», «шаг-колени», «крест» 3. Упражнения на расслабление и дыхание.	1
Апрель	Степ-аэробика	1. Закрепление изученных шагов, составление небольших комбинаций на основе изученных шагов закреплять двигательные умения и знание правил в играх и упражнениях. 2. Самостоятельно и быстро строиться и перестраиваться. 3. Выполнять общие упражнения активно, с напряжением. 4. Упражнения на расслабление и дыхание.	1
	Степ-аэробика	1. Закреплять разученные упражнения с различной вариацией рук. 2. Закрепление шага с подъемом на платформу и сгибанием ноги вперед, с махом в сторону. 3. Продолжать учить выполнять упражнения в такт музыке	2
Май	Степ-аэробика	1. Разучивание прыжков 2. Упражнять в сочетании элементов 3. Релаксация, укрепление дыхательной системы	1
	Степ-аэробика	1. Повторение комбинаций 1-2 2. Развитие умений твердо стоять на степ-платформе	1
	Степ-аэробика	1. Повторение комбинаций 3-4 2. Упражнения на гибкость, растяжку	1
	Степ-аэробика	1. Мониторинг 2. Развитие мышечной силы ног 3. Закреплять умение работать в общем темпе	1

Календарный учебный график на 72 часа

Месяц	Вид деятельности	Содержание	Часы
Сентябрь	ОФП	Развитие двигательных качеств	1
	ОФП	Круговая тренировка: мяч, гимнастические палки и обруч	2
	ОФП	Танцевальная гимнастика	1
	ОФП	Подготовка к сдаче нормативов ГТО (дошкольная ступень)	2
Октябрь	Фитбол	1. Инструктаж, ПТБ с фитбольными мячами 2. Разминка – дыхательные упражнения, правильное дыхание, правильная посадка 3. Дыхательные упражнения. Упражнения на вытягивание позвоночника. 4. Повторение изученного. Подвижные игры с мячом «Пятнашки мячом», «третий лишний», «догони мяч».	2
	Фитбол	1. Разминка – правильная посадка на мяче, упражнения для рук «ножницы», следить за правильным выполнением движений и дыханием 2. Повторение элементов всех изученных Связок слитно, плавно, стремиться координировать движения 3. Игра «Веселый мяч»: передача фитбола друг другу, броски фитбола 4. Дыхательные упражнения, упражнения на вытягивание позвоночника	2
	Фитбол	1. Разминка – посадка, выполнение разворотов на мяче, повторить «ножницы» руками, следить за правильным выполнением движений и дыханием 2. Выполнение упражнений «Кит», «Вверх ногу», «Лесенка» 3. Восстановление дыхания, упражнения на укрепление позвоночника	1
	Фитбол	1. Разминка – посадка, «ножницы», развороты. Подъем ног поочередно. Контролировать неподвижность мяча, дыхание. 2. Упражнение «Растяжка», выполнение медленных покачиваний 3. Восстановление дыхания, упражнения на вытяжение позвоночника	1
	ОФП	Скоростно – силовые качества •Метание теннисного или легкого набивного мяча на дальность •Прыжки с места на дальность. Приземление следует выполнять на мягкую поверхность (маты)	2
Ноябрь	ОФП	Ловкость, упражнения на гимнастической стенке: Подъем и спуск вверх и вниз по гимнастической стенке (при спускании ребенка первое время следует страховать)	2
	Фитбол	1. Разминка – выполнение всех элементов, следить за дыханием 2. Выполнение упражнений: «Покачаемся», «наклоны», «стульчик» 3. Восстановление дыхания, упражнения на вытяжение позвоночника	2
	Фитбол	1. Разминка – выполнение всех элементов, следить за дыханием. 2. Начало изучения Связки 4, первый элемент 3. Восстановление дыхания, упражнение на вытяжение позвоночника. Игры с фитболом: «догони мяч», «толкай ладонями», «толкай развернутой ступней»	2
	Фитбол	1. Разминка – выполнение всех элементов, следить за дыханием	2

		2. Связка 4 – повторение первого элемента связки, выполнение упражнений «Крылышки», «Махи ногами». 3. Восстановление дыхания, упражнение на вытяжение позвоночника.	
Декабрь	Фитбол	1. Разминка – выполнение всех элементов, следить за дыханием 2. Связка 4 – разучивание второго элемента связки, добиться фиксирования таза, выполнить первый элемент с одной, потом с другой ноги, изгиб позвоночника должен оставаться естественным. Повторение связки 3 – выполнение плавно. 3. Восстановление дыхания, упражнение на вытяжение позвоночника.	2
	Фитбол	1. Разминка – выполнение всех элементов, следить за дыханием 2. Связка 4 – разучивание второго элемента связки, добиться фиксирования таза, выполнить первый элемент с одной, потом с другой ноги. Повторение связки 2-3 – выполнение плавно. 3. Восстановление дыхания, упражнение на вытяжение позвоночника.	2
	Фитбол	1. Разминка – выполнение всех элементов, следить за дыханием 2. Связка 4 – разучивание второго элемента связки, добиться фиксирования таза, выполнить первый элемент с одной, потом с другой ноги, 3. Восстановление дыхания, упражнение на вытяжение позвоночника.	2
	Фитбол	Повторение изученного. Подвижные игры. Игры с фитболом: •«Догони мяч» в и.п. – сидя на коленях, стоя прокатывать мяч вперед на «раз, два, три», бежать за мячом когда все дети прокатят мяч. •«Попади мячом в цель»: прокатывать или бросать мяч в горизонтальную цель •«Докати мяч»: катить мяч до цели ногами или руками •«Толкай ладонями»: толкать мяч в исходном положении стоя, стоя на коленях, стоя на четвереньках. •«Толкай развернутой ступней»: толкать мяч вперед ногой	2
Январь	Повторение изученного. Подвижные игры. Игры с фитболом.		
	Фитбол	1. Разминка – совершенствование движений. 2. Соединить связки 3 и 4, выполнять их слитно несколько раз, сохраняя правильность дыхания 3. Восстановление дыхания, упражнение на вытяжения позвоночника. Упражнения. «Растяжка»: и.п. – стоя в упоре на одном колене боком к мячу, другая нога выпрямлена и опирается на мяч ступней. Выполнять медленные пружинистые покачивания.	2
	Фитбол	1. Разминка – совершенствование движений. 2. Соединить связки 3 и 4, выполнять их слитно несколько раз, сохраняя правильность дыхания 3. Восстановление дыхания, упражнение на вытяжения позвоночника. Упражнения. «Каток»: и.п. – стоя на одном колене спиной к фитболу, другое колено – на мяче, руки на полу. Выполнить несколько пружинистых движений назад.	2
	Фитбол	1. Разминка – совершенствование движений. 2. Выполнение всех Связок 1-4 3. Восстановление дыхания, упражнение на вытяжения	2

		позвоночника.	
	Фитбол	Игровая гимнастика под музыку с фитболом	2
Февраль	Фитбол	1. Разминка – совершенствование движений. 2. Соединить связки 3 и 4, выполнять их слитно несколько раз, сохраняя правильность дыхания, начало изучения Связки 5. 3. Восстановление дыхания, упражнение на вытяжения позвоночника.	2
	Фитбол	Игры с фитболами. «Бусины»: в и.п. – сидя на мяче собраться в круг. По команде «рассыпались» - дети расходятся в разные стороны. По команде «бусы» - снова собираются в круг. «Сбор урожая»: все дети сидят на мячах. Водящий «садовник» ловит детей – «собирает яблоки», задевая их рукой. Пойманные садятся на скамейку. «Тоннель»: игроки делятся на пары, сидя на фитболе друг напротив друга, поднимают руки вверх и соединяют их, образуя тоннель. Последняя пара проходит через тоннель, прокатывая впереди свой мяч и становится первой парой. Так по очереди должны пройти все пары. «Смена направления»: Прыжки друг за другом со сменой направления по команде	2
	Фитбол	1. Разминка. 2. Связка 5. Разучивание первого элемента. Контролировать дыхание и правильность выполнения. 3. Выполнение дыхания. Упражнения на растягивание	2
	Фитбол	Подвижные игры с фитбольным мячом: «Пятнашки сидя» - сидя на фитболе, играющие передвигаются по залу бегом, водящий «пятнает» ближайшего игрока, который становится водящим. «Пятнашки в беге» - условия игры те же, но играющие передвигаются по залу бегом, перекатывая мяч руками.	2
Март	Фитбол	1. Разминка. 2. Связка 5 – продолжение разучивания – второй элемент, соединить с первым элементом, повторение связок 2-4, координировать движения с дыханием 3. Восстановление дыхания. Упражнения на растягивание Упражнения из ранее изученных.	2
	Фитбол	1. Разминка. 2. Связка 5 – продолжение разучивания. 3. Восстановление дыхания. Упражнения на растягивание Упражнения из ранее изученных.	2
	Фитбол	1. Разминка. 2. Связка 5 – продолжение разучивания – третий элемент, соединить с первым и вторым элементом, повторение связок 2-4, координировать движения с дыханием 3. Восстановление дыхания. Упражнения на растягивание Упражнения из ранее изученных.	2
	Фитбол	1. Повторение основных подходов в степ - аэробике, учить сочетать движения с музыкой. 2. Повторение базовых шагов «степ – тач» и «бейсик-степ» 3. Упражнения на расслабление и дыхание.	2
Апрель	Степ-аэробика	1. Повторение основных подходов в степ - аэробике, учить сочетать движения с музыкой. 2. Повторение базовых шагов «степ – ап» и «степ-захлест» 3. Упражнения на расслабление и дыхание.	2
	Степ-аэробика	1. Повторение основных подходов в степ - аэробике, учить сочетать движения с музыкой. 2. Повторение базовых шагов «степ - ап» и «степ-захлест» 3. Упражнения на расслабление и дыхание.	2

	Степ-аэробика	1. Повторение основных подходов в степ - аэробике, учить сочетать движения с музыкой. 2. Повторение комбинаций «топ-ап», «шаг-колени», «крест» 3. Упражнения на расслабление и дыхание.	2
	Степ-аэробика	1. Повторение комбинаций 1-2 2. Развитие умений твердо стоять на степ-платформе	2
	Степ-аэробика	1. Повторение комбинаций 3-4 2. Упражнения на гибкость, растяжку	2
Май	Степ-аэробика	Разучивание элементов на развитие пространственной ориентировки (вправо, влево, вперед, назад, скрестно, одновременно, попеременно, поочередно в движениях туловища и конечностей)	2
	Степ-аэробика	Разучивание элементов на развитие временной ориентировки (различный темп (быстро, медленно), ритм, продолжительность удерживания позы и др.)	2
	Степ-аэробика	Разучивание элементов на развитие силовых дифференцировок (прыжки на степ-платформе, с платформы и через платформу)	2
	Степ-аэробика	Игроритмика и танцевальные шаги	2
	Степ-аэробика	1. Мониторинг 2. Танцевальная гимнастика	2

Контрольно-измерительные материалы

Мониторинг на всех годах обучения и в разных группах проводится по одному алгоритму: при поступлении ребёнка в группу, проходит *входную диагностику* на определение уровня его физического развития на момент начала занятия (наблюдение, КИМ). *Текущее диагностирование* в середине учебного года для определения положительной динамики в физическом развитии (наблюдение, демонстрация умений). И *итоговое диагностирование* для выявления степени освоения программного материала всего года обучения (КИМ).

Мониторинг проводится в ходе наблюдений за активностью детей в специально организованной деятельности. От данных показателей зависят структурированность занятия и уровень физической нагрузки для каждого ребенка. Отслеживание состояния здоровья на занятиях ведется постоянно (внешние признаки).

Инструментарий для мониторинга — карты наблюдений детского развития, позволяющие фиксировать индивидуальную динамику и перспективы развития каждого ребенка в ходе физического развития. В ходе образовательной деятельности педагог создаёт диагностические ситуации, чтобы оценить индивидуальную динамику детей и скорректировать свои действия по итогам учебного года.

Результаты мониторинга используются для решения следующих образовательных задач:

1) индивидуализации образования (в том числе поддержки ребенка, построения его образовательной траектории или коррекции особенностей его развития);

2) оптимизации работы с группой детей.

Таблица мониторинга указана в Приложении 6.

Оценка уровня развития:

3 балла: ребенок при показе правильно выполняет упражнения, знает их последовательность; движения четкие и правильные; движения рук и ног

скоординированы; развито чувство равновесия; изменяет движения в соответствии со сменой темпа музыки; проявляет самостоятельность и творчество (эмоции) при выполнении упражнений;

2 балла: ребенок требует повтора показа упражнений несколько раз, делает ошибки в последовательности упражнений; движения недостаточно четкие; делает ошибки в координации рук и ног; иногда теряет чувство равновесия; иногда изменяет движения в соответствии со сменой темпа музыки; иногда проявляет самостоятельность и творчество (эмоции) при выполнении упражнений;

1 балл: ребенок выполняет движения только с помощью взрослого; координация движений рук и ног нарушена; не развито чувство равновесия; не изменяет движения в соответствии со сменой темпа музыки; не проявляет самостоятельность и творчество (эмоции) при выполнении упражнений;

Ранжирование успехов обучающихся:

- низкий уровень: 1-1,4 балла;
- средний уровень: 1,5-2,2 балла;
- высокий уровень: 2,4-3 балла.

Итоговый балл каждого ребёнка вычисляется путём сложения всех баллов по каждому критерию и делится на их количество.

Воспитательная работа

Цель: формирование основ здорового образа жизни, сохранение и укрепление здоровья.

Задачи:

- 1.Развивать у обучающихся культуру сохранения и совершенствования собственного здоровья;
- 2.Раскрыть понятия о здоровом образе жизни;
- 3.Создать условия для получения начальных знаний о здоровом образе жизни.

Содержание деятельности по направлению:

- 1.Изучение тем, связанных со здоровым образом жизни;
- 2.Организация спортивных праздников и соревнований с участием родителей обучающихся детского объединения.

Учебно – тематический план воспитательной работы детского объединения «Детский фитнес» на 2022-2023 учебный год

Содержание	Теория	Практика	Всего
Тематические беседы	4	-	4
1.«Здоровый образ жизни»;	1	-	1
2. «Правильное питание»;			
3. «Режим дня»;	1	-	1
4.«Витамины я люблю – быть здоровым я хочу».	1	-	1
Праздники детского объединения	-	3	3
1.Спортивный праздник с участием сказочных героев посвящённый Новому году;	-	1	1
2.«Мама, папа, я – здоровая семья» (праздник, посвященный Дню защитника Отечества и Международному женскому дню);	-	1	1
3. «Турнир Победы» (спартакиада, посвящённая	-	1	1

Дню Победы в ВОВ).			
ВСЕГО	4	3	7

Ожидаемые результаты:

- сформировать потребность в активной, подвижной деятельности, здоровом образе жизни;
- -знать правила правильного питания и режима дня;
- развивать физические способности обучающихся детей;

Методы диагностирования:

- Наблюдение;
- Беседа;
- Анализ полноты освоения учебных часов;
- Обратная связь с родителями (анкета удовлетворенности качеством образовательных услуг и др. Приложение 5).

Обеспечение программы

Методическое обеспечение образовательного процесса

При создании дополнительной программы «Детский фитнес» учитываются следующие принципы построения образовательного процесса:

- *Доступность*: учёт возрастных особенностей; адаптированность материала к возрасту детей;
- *Систематичность и последовательность*: постепенная подача материала от простого к сложному; частое повторение усвоенных упражнений и комплексов;
- *Наглядность*;
- *Динамичность*;
- *Дифференциация*: учёт возрастных и физиологических особенностей; создание благоприятной среды для усвоения норм и правил здорового образа жизни каждого ребенка.

Педагогические технологии используемые при реализации программы «Детский фитнес»:

Название	Цель использования	Результат использования
Здоровьесберегающие технологии	Сохранение здоровья ребёнка, создание эмоционального комфорта, его социальная адаптация.	Формирование положительной мотивации на ведение здорового образа жизни, культуры здоровья. Достижение обучающимися уровня образованности без ущерба своему здоровью.
Групповые технологии	Организация совместных действий участников, направленная на получение совокупного результата.	Учёт индивидуальных особенностей обучающихся, обеспечение активности совместного процесса, высокий уровень достижения результата.
ИКТ технологии	Активизация познавательной активности обучающихся, повышение интереса к деятельности, как одно из средств мотивации.	Использование ИКТ технологии позволяет создавать положительную внешнюю и внутреннюю мотивацию у всех участников процесса, повышать информационную плотность и эмоциональность учебного занятия, повышать качество

		образовательного процесса в целом.
Игровые технологии	Создание благоприятных условий для успешной адаптации обучающихся в коллективе, развитие коммуникативных умений и навыков.	Повышение интереса и познавательной активности обучающихся к различным видам деятельности, благоприятная адаптация к меняющимся условиям.

В проведении занятий используются следующие методы обучения:

-*наглядный* – в выполнении упражнений ориентация на образец, копирование предложенного образца;

-*словесный и наглядный* – объяснение и показ упражнений;

-*словесный* – объяснение, после которого следует самостоятельное выполнение упражнений;

-*практический* – самостоятельное составление и выполнение упражнений и программ, частичное ведение программы.

Основной формой организации образовательного процесса является *учебное занятие*, которое состоит из следующих этапов: подготовительная часть, основная часть, заключительная часть.

Первая часть (*подготовительная*) фитнес-занятия направлена на организацию занимающихся, сосредоточение их внимания, формирование эмоционального и психологического настроения.

Вторая (*основная*) часть включает силовую тренировку - важную составляющую любого фитнес-режима. Она способствует наращиванию мышечной массы, что помогает поддерживать нормальную массу тела. Силовая тренировка включает прыжки через предмет или несколько предметов разными способами, упражнения с предметами, упражнения на степ-платформе, упражнения с мячами мячами, отжимания, качание пресса.

Упражнения на скамье направлены на освоение навыков равновесия.

По мере освоения упражнений, достижения определенных навыков, качества и быстроты их выполнения, ребенок может соотносить свои

действия с определенным музыкальным ритмом, и тогда музыкальное сопровождение становится необходимым.

Цель третьей (*заключительной*) части занятия — восстановление организма после физических нагрузок и переход к другим видам деятельности. Лучше всего в этой части занятия использовать дыхательные упражнения, упражнения на релаксацию в сопровождении медленной музыки. Они помогают снять напряжение в мышцах.

Методическое обеспечение программы содержит необходимые информационные ресурсы для ведения качественного образовательного процесса и представлено в виде фоно- и видео - медиатеки, тематической литературы, методических разработок занятий, фотоальбомов.

Информационное обеспечение программы регулярно пополняется и содержит в себе:

- аудио материалы с фонограммами;
- DVD материалы с записями видео-уроков по фитнесу;
- альбом с фотографиями детского объединения.

Материально-техническое обеспечение образовательного процесса

Для организации работы по программе необходимо создать следующие условия:

- Физкультурно – музыкальный зал (помещение в соответствии с санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами Сан ПиН);
- Наличие спортивного инвентаря;
- Наличие музыкальной аппаратуры и сопровождения;
- Разработка и составление конспектов занятий и графика совместных занятий и совместной деятельности.

Перечень оборудования, инструментов и материалов, необходимых для реализации программы:

- музыкальный центр, CD-диски, аудиокассеты;
- компьютер, мультимедийный проектор;

– техническое гимнастическое обеспечение: мячи, степ-платформа, фитбол, гимнастические скамейки, гимнастические палки, скакалки, теннисные мячи, обручи большие и маленькие, набивные мячи.

Кадровое обеспечение: педагог дополнительного образования по направлению «Физическая культура и спорт», педагог-психолог.

Список литературы

Нормативно-правовая документация:

1.Федеральный закон РФ 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г.

2.Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р.

3.Письмо Министерства Просвещения Российской Федерации от 19 марта 2020 г. № ГД-39/04 «О направлении методических рекомендаций». Методические рекомендации по реализации образовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

4.Федеральный проект «Успех каждого ребенка» национального проекта "Образование" (протокол от 07 декабря 2018 г. № 3).

5.Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20».

6.Приказ Министерства Просвещения РФ от 09.11.2018 г. №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

7.Приказ Минпросвещения России от 30.09.2020 г. №533 «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства Просвещения РФ от 09.11.2018 г. №196».

8.Приказ Минтруда России от 05.05.2018 г. №298н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».

9.Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р.

10. Письмо Министерства образования и науки РФ от 18 ноября 2015 г. №09-3242 «О направлении информации». Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы).

11. Указ Президента РФ «О национальных целях и стратегических задачах развития РФ на период до 2024 года».

12. Приказ Минпросвещения России от 03 сентября 2019 года № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».

13. Базовые требования к качеству предоставления муниципальной услуги «Реализация дополнительных образовательных программ» в муниципальных образовательных учреждениях дополнительного образования детей. Приложение №5 к приказу по управлению образования администрации Ростовского муниципального района Ярославской области № 16 от 14.01.2013 г.

14. Концепция общенациональной системы выявления и развития молодых талантов (утв. Президентом РФ 03.04.2012 N Пр-827).

15. Приказ Минобрнауки России от 23.08.2017 N 816 "Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ" (Зарегистрировано в Минюсте России 18.09.2017 N 48226)

16. Устав МОУ ДО Центра внешкольной работы. Приказ Управления образования РМР № 601 от 09.11.2015 г.

Список информационных источников, рекомендуемых для использования педагогами при реализации образовательной программы:

1. Анисимова Т. Г., Савинова Е.Б. Физическое развитие детей 5-7 лет: занятия с элементами подвижных игр, физкультурные досуги [Текст] / Т. Г. Анисимова, Е. Б. Савинова – Волгоград.: Учитель, 2009. – 136 с.

- 2.Алексеева Л. М. Комплексы детской общеразвивающей гимнастики [Текст] / Л.М. Алексеева. - Ростов н/Д.: Феникс, 2005. – 98 с.
- 3.Барчуков И. С. Физическая культура и спорт: методология, теория, практика [Текст]: учебное пособие для студ. высш. учеб. заведений / И. С. Барчуков, А. А. Нестеров; под общ. ред. Н. Н. Маликова. – 3-е изд. - М.: Издательский центр «Академия», 2009. – 104 с.
- 4.Безруких М. М. Здоровьеформирующее физическое развитие. Двигательные программы для детей 5-6 лет [Текст] / М. М. Безруких. – СПб.: ВЛАДОС, 2001. – 66 с.
- 5.Голицина Н. С. Нетрадиционные занятия в детском саду [Текст] / Н. С. Голицина. - М.: Скрипторий, 2004. – 36 с.
- 6.Зимонина В. Н. Воспитание ребенка-дошкольника. Росинка. Расту здоровым [Текст] / В. Н. Зимонина. - М.: Владос, 2004. – 215 с.
- 7.Клубкова Е. Ю. Фитбол-гимнастика в оздоровлении организма [Текст] / Е. Ю. Клубкова. – СПб, 2001. – 96 с.
- 8.Кузнецов В. С., Колодницкий Г.А. Физическая культура. Упражнения и игры с мячами [Текст]: методическое пособие / В. С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий. - М.: Издательство НЦ ЭНАС, 2002. – 118 с.
- 9.Найминова Э. Спортивные игры на уроках физкультуры [Текст]: книга для учителя / Э. Найминова. - Ростов н/Д.: Феникс, 2001. – 16 с.
- 10.Попова Е. Г. Общеразвивающие упражнения в гимнастике [Текст] / Е. Г. Попова. - М.: Терра-Спорт, 2000. – 59 с.
- 11.Татура Ю. В. Фитнес. Тонкости, хитрости и секреты [Текст] / Ю. В. Татура. - М.: Новый издательский дом, 2004. – 192 с.
- 12.Утробина К.К. Занимательная физкультура в детском саду 5-7 лет [Текст]: конспекты нетрадиц. занятий и развлечений в спортив. зале. Конспекты дыхательной гимнастики и точечного массажа. Веселый тренинг, спортив.-дидакт. и подвиж. игры / К. К. Утробина. – М.: Изд-во ГНОМ и Д, 2003. – 128 с.

Требования к фитбол-гимнастике.

1. Основные правила занятий с мячом:

- угол, сформированный туловищем и ногами в положении сидя должен быть больше, чем 90°.
- не пытаться перелезть через мяч сзади, садитесь на него только спереди.
- на занятиях необходимо использовать устойчивые, правильно надутые мячи.
- необходимо регулярно проверять осанку, особенно «S-образную» форму спины и правильность посадки.
- ноги занимающегося должны всегда находиться в контакте с полом. Тело (рука или ягодицы) должно постоянно поддерживаться мячом.
- необходимо постоянно контролируйте физическое усилие и, главное, наслаждаться занятием.
- избегайте использовать мячом, размер которого слишком мал для ребенка. Это может стать причиной неправильной осанки и даже вызвать боль.
- недостаточно надутый мяч приводит к неправильной посадке «в подвешенном состоянии».
- необходимо избегать внезапных, неуправляемых движений мышцами. «Обе ноги постоянно и одновременно должны касаться пола на протяжении всей тренировки с мячом».
- при работе с мячом качество должно преобладать над количеством.

2. Основные требования к мячам - фитболам.

1) Размер мяча:

- Мяч должен быть надут так, чтобы под весом тела поверхность контакта с полом увеличилась совсем немного. Должны быть возможными упругие подскоки.

2) Одежда:

- Удобная спортивная одежда. Оптимальный вариант — легкая спортивная обувь с не скользкой подошвой.

3) Покрытие для пола:

- Поверхность пола должна быть ровной и гладкой.
- Гимнастический мат, пол, покрытый ковром или специальным линолеумом, в редких случаях паркет.
- Необходимо убедиться, что в помещении нет колющих и режущих предметов. Проверьте, нет ли каких-либо булавок или металлических застежек на одежде, которые могут проколоть мяч.
- Помните также, что риск прокола мяча существенно возрастает при использовании его на улице.

4) Место для выполнения упражнений:

- Сохранять безопасную дистанцию во всех направлениях.
- Помещение приспособленное для занятий физкультурой.

5) Хранение фитболов:

Держать мяч вдали от нагревательных приборов, а также не допускать их долгого пребывания под прямыми лучами солнца (свыше 30 градусов), так как материал, из которого сделаны мячи, может расплавиться. Правильное обращение и соблюдение мер предосторожности позволит использовать один и тот же мяч долгие годы даже в том случае, если его будут сдувать и надувать очень часто.

Игры с фитболами для детей младшего дошкольного возраста.

1. «Догони мяч» в исходных положениях сидя на коленях, стоя прокатывать мяч вперед на «Раз, два, три», бежать за мячом когда все дети прокатят мяч.
2. «Попади мячом в цель» прокатывать или бросать мяч в горизонтальную цель.
3. «Докати мяч» катить мяч до цели ногами или руками.
4. «Толкай ладонями» -толкать мяч в исходном положении стоя, стоя на коленях, стоя на четвереньках.
5. «Толкай развернутой ступней» толкать мяч вперед ногой.
6. «Бусины». В исходном положении сидя на мяче собраться в круг. По сигналу «Рассыпались» дети расходятся в разные стороны. По сигналу «Бусы» собраться в круг.
7. «Сбор урожая». Все участники сидят на фитболах. Водящий-«Садовник» ловит детей –«Собирает яблоки», задевая их рукой. Пойманные дети садятся на скамейку.
8. «Лохматый пес». Все подобного типа игры проходят сидя на фитболе.
9. «Замри». Прыжки друг за другом с остановкой по сигналу.
10. «Смена направления» Прыжки друг за другом со сменой направления по сигналу.

Игры с фитболами для детей старшего дошкольного возраста.

1. «Пятнашки сидя» - сидя на фитболе, играющие передвигаются по залу бегом, водящий пятнает ближайшего игрока, который становится водящим.
2. «Пятнашки в беге» - условия игры те же, но играющие передвигаются по залу бегом, перекатывая фитбол руками.
3. «Пятнашки мячом» - водящий с фитболом, остальные дети без мячей убегают от водящего в любом направлении. Водящий не может запятнать убегающего игрока, если тот принимает положение седа на полу.
4. «Третий лишний» - играющие, сидя на мячах, располагаются по кругу; на одном мяче сидит одновременно два игрока. По команде преподавателя один

из играющих без мяча догоняет другого играющего без мяча за кругом. Убегающий занимает место у любого мяча, при этом третий игрок становится «лишним» и убегает от догоняющего.

5.«Тоннель» - игроки делятся на пары, сидя на фитболе напротив друг друга, поднимают руки вверх и соединяют их, образуя тоннель. Последняя пара проходит через тоннель, прокатывая впереди свой мяч, и становятся первой парой. Так по очереди через тоннель должны пройти все пары.

6. «Бой петухов» - два играющих сидят на фитболах напротив друг друга. Цель игры – столкнуть соперника с мяча.

Упражнения на фитболе.

1. «Веточка» Исходное положение – сидя на мяче, ноги на ширине плеч в опоре стопами на пол, руки перед грудью. Сидя на мяче выполняются наклоны вправо и влево. Руки подняты вверх: «веточка качается», ладони обращены друг к другу. Упражнение выполняется медленно, по четыре на каждую строфу, с фиксацией туловища в центральной позиции. Упражнение на боковые мышцы туловища. Следить за выполнением наклонов строго во фронтальной плоскости.
2. «Качели» Исходное положение – сидя на мяче, руки опущены вниз. Прокатываясь на мяче вперед, поставить ноги на носки, одновременно подняв руки вверх, затем прокатываясь на мяче назад, поставить ноги на пятки, руки при этом максимально отвести назад, а туловище одновременно с этими движениями наклонить вперед. Упражнение выполняется в быстром темпе, с большой амплитудой движения энергично.
3. «Лягушка» Исходное положение – лежа на мяче на животе, обхватив мяч согнутыми в коленях ногами, руки на полу. В первом куплете толчком перекаат мяча вперед с упором на руки, затем вернуться в исходное положение. Выполнить три раза и на четвертую строчку перейти в положение сидя ноги скрестно, мяч перед собой. Во втором куплете выполнить покачивание бедер вперед – вниз, сохраняя правильную осанку. Терапевтический эффект: Упражнение увеличивает подвижность в тазобедренных суставах, корректирует деформацию стоп, формирует навык правильной осанки.
- 4.«Собачка виляет хвостиком» Исходное положение: сидя на мяче. Поднять одну руку вперед ладонью внутрь; поднять другую руку вперед ладонью внутрь; поднять одну руку вверх ладонью внутрь; поднять другую руку вверх ладонью внутрь; опустить руки вниз. Покачаться на мяче. Терапевтический эффект: укрепление мышечного корсета, тренировка вестибулярного

аппарата. Правильная посадка на мяче, легкое покачивание вверх-вниз, не отрываясь от мяча.

5. «Кругосветное путешествие» Подпрыгивая на мяче, шагать вокруг него, высоко поднимая колени в одну, затем в другую сторону.

6. «Ножки танцуют» Сидя на мяче: ногу вперед на пятку, в сторону, вперед, приставить.

7. Упражнение «бокс» руками. Сидя на мяче, руки прижаты к груди, поочередно выпрямлять правую, левую руку вперед.

8. «Клюем зернышки». Сидя на мяче, достать до пола руками, выпрямиться, руки в «крылышки».

9. «Юла». Сидя на мяче делать круговые движения тазом.

Вопросы для беседы

1. Что такое здоровый образ жизни?
2. Что такое правильное питание?
3. Почему важно соблюдать режим дня?
4. Какие витамины нужны, чтобы быть здоровым?

Приложение 6

«Выявление уровня результатов обучающихся детского объединения «Детский фитнес»

Ф.И.О	Владеет комбинациями и упражнениями на фитболах, степсах	Владеет дыхательными упражнениями	Развита координации движений рук и ног, быстрота реакции	Развито чувство равновесия	Развита правильная осанка	Сформированы двигательные качества: сила, выносливость, быстрота, гибкость, координационные способности	Ребенок чувствует и ощущает музыкальный ритм	Всего баллов