

Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад №47 общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением деятельности по познавательно-речевому развитию детей Невского района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТО

на заседании Педагогического совета
Протокол от 31 августа 2023 г. № 1

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий  К.В. Романова
Приказ от 31 августа 2023 г. № 29/3



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«ФИТБОЛ-АЭРОБИКА»**

Возраст учащихся: 4–7 лет

Срок реализации: 2 года

Разработчик:

Кадикова Ирина Вячеславовна,
педагог дополнительного образования

Санкт-Петербург

2023

ОГЛАВЛЕНИЕ

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	3
II. УЧЕБНЫЙ ПЛАН ПРОГРАММЫ.....	7
III. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК.....	7
IV. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА	8
V. ОЦЕНОЧНЫЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ.....	17

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Направленность программы: физкультурно-спортивная.

Актуальность программы. Программа соответствует государственной политике в области дополнительного образования, социальному заказу общества и ориентирована на удовлетворение образовательных потребностей детей и родителей (законных представителей).

Отличительные особенности программы. При разработке программы базовой основой послужили некоторые положения теории и методики физического воспитания, детского фитнеса, врачебно-педагогического контроля, возрастных, физических и психологических особенностей детей. Логику построения данной программы, её особый приоритет и перспективу обеспечивает соответствие принципам дидактики и специальным требованиям:

- непрерывности процесса обучения, которая обеспечивается механизмом преемственности между целями, задачами и содержанием отдельных разделов программы;
- целостности процесса обучения, предполагающей интеграцию основного и дополнительного образования, адаптацию в социокультурной среде;
- личностно-ориентированному характеру обучения, реализуемому посредством индивидуализации содержания, форм, методов и педагогических средств достижения целей обучения, соответствующие принципам построения учебных программ;
- наличию существенного оздоровительного эффекта, обусловленному участием в работе различных мышечных групп, возможностью длительного выполнения упражнений ритмичного характера (преимущественно, аэробным механизмом энергообеспечения) и биомеханическим факторам (прежде всего, воздействию непрерывной вибрации на опорно-двигательный аппарат и внутренние органы).

Программа по фитбол-аэробике является комплексной, включающей в себя разнообразный арсенал средств и методов детского фитнеса (оздоровительной аэробики, танца, корригирующей гимнастики, стретчинга и др.).

Адресат программы. Учащиеся в возрасте 4–7 лет, преимущественно зачисленные в ГБДОУ детский сад № 47 Невского района Санкт-Петербурга (средняя, старшая, подготовительная к школе группы).

Цель и задачи программы

Целью программы является содействие всестороннему гармоническому развитию личности ребёнка, укреплению здоровья, развитию двигательных способностей, профилактике и коррекции различных заболеваний и приобщение к здоровому образу жизни. Программа характеризуется большим разнообразием задач направленного воздействия на организм учащихся.

Обучающие задачи:

- Вооружить занимающихся знаниями о влиянии занятий фитбол-аэробикой на организм, понятии здорового образа жизни, правилах техники безопасности на занятиях фитбол-аэробикой, профилактике травматизма.
- Формировать знания, умения и навыки, необходимые в разнообразных условиях жизни, обогащать двигательный опыт.
- Содействовать развитию чувства ритма, музыкального слуха, памяти, внимания, умение согласовывать движения с музыкой.
- Прививать навыки личной и общественной гигиены (самообслуживание, соблюдение чистоты).

- Формировать двигательные навыки и развивать физические способности.

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.
- Способствовать укреплению мышц пальцев, кисти и развивать мелкую моторику рук.
- Содействовать развитию и функциональному совершенствованию сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем организма.
- Способствовать повышению физической работоспособности учащихся.
- Способствовать профилактике различных заболеваний, психомоторного, речевого, эмоционального и общего психического состояния учащихся.

Воспитательные задачи:

- Воспитывать умение эмоционального самовыражения, раскрепощённости и творчества в движениях.
- Формировать навыки выразительности, пластичности танцевальных движений.
- Развивать инициативу, чувство товарищества, взаимопомощи.
- Способствовать развитию воображения, мышления, познавательной активности.
- Воспитывать трудолюбие и стремление к достижению поставленной цели.
- Содействовать формированию коммуникативных умений у детей.
- Расширять кругозор в области физической культуры, способствовать развитию интереса и потребности к занятиям физическими упражнениями.

Условия реализации программы

Программа может осваиваться учащимися с любого уровня. При проведении занятий по фитбол-аэробике используется игровой и соревновательный методы, что придаёт образовательному процессу привлекательную форму, облегчает процесс запоминания и освоения упражнений, повышает эмоциональный фон занятий, способствует развитию мышления, воображения и творческих способностей детей дошкольного возраста.

Программа имеет гибкий характер, что позволяет в зависимости от условий материальной базы, уровня физического развития подготовленности занимающихся рационально варьировать содержание программы и творчески обеспечить её выполнение. При реализации программы необходимо выполнять «золотые правила» фитбол-аэробики:

- Подбирать мяч каждому ребёнку надо по росту, так, чтобы при посадке на мяч между туловищем и бедром, бедром и голенью, голенью и стопой был прямой угол. Правильная посадка предусматривает также приподнятую голову, опущенные и разведённые плечи, ровное положение позвоночника, подтянутый живот.
- Перед занятием с мячами следует убедиться, что рядом отсутствуют какие-либо острые предметы, которые могут повредить мяч.
- Надевать детям удобную одежду, не мешающую движениям, и нескользкую обувь.
- Начинать с простых упражнений и облегчённых исходных положений, постепенно переходя к более сложным.
- Ни одно упражнение не должно причинять боль или доставлять дискомфорт.
- Избегать быстрых и резких движений, скручиваний в шейном и поясничных отделах позвоночника, интенсивного напряжения мышц и спины.
- При выполнении упражнений лёжа на мяче, не задерживать дыхание.

- При выполнении на мяче упражнений в положении лёжа на животе и лёжа на спине голова и позвоночник должны составлять одну прямую линию.
- При выполнении упражнений мяч не должен двигаться.
- Физическая нагрузка по времени должна строго дозироваться в соответствии с возрастными возможностями детей.
- Следить за техникой выполнения упражнений, соблюдать приёмы страховки и учить само страховке на занятии с мячами.
- На каждом занятии необходимо стремиться к созданию положительного эмоционального фона, бодрого, радостного настроения.
- Возможно проведение комплексных занятий, когда одновременно с выполнением физических упражнений дети совершенствуют культуру речи, правильное произношение.
- Упражнения на мячах с целью формирования коммуникативных умений у детей могут выполняться в парных общеразвивающих упражнениях, подвижных играх, командных соревнованиях.

Необходимое материально-техническое обеспечение программы:

1. Оборудование и спортивный инвентарь:
 - мячи для занятий фитбол-аэробикой (диаметр= 45 см, 55 см.);
 - ковровое покрытие;
 - дополнительный инвентарь для общей физической подготовки: платки, погремушки, ленточки, малые, массажные и теннисные мячи, гимнастические палки, гантели, амортизаторы резиновые различной жёсткости, массажные коврики;
 - аудио и видеоаппаратура;
 - аудио и видеозаписи.
2. Оборудования для контроля и оценки действий:
 - комплект для занятий гимнастики (маты);
 - комплект для тестирования: секундомер, измерительная лента, кубики, гимнастические маты.
3. Вспомогательное оборудование:
 - оборудование для мест хранения фитболов и спортивного инвентаря;
 - тренажёры и устройства для воспитания и развития двигательных способностей: модули.
4. Учебно-методический материал для музыкально-спортивного зала:
 - научно-методическая литература;
 - документы планирования учебного процесса (программа, годовой план, поурочное планирование);
 - видеозаписи.

Планируемые результаты

Учащиеся в результате освоения программы должны знать:

- назначение спортивного зала и правила поведения в нём;
- свойства и функции мяча;
- причины травматизма и правила безопасности на занятиях фитбол-аэробикой;
- основы личной гигиены при занятиях физическими упражнениями;
- влияние занятий фитбол-аэробикой на организм;
- понятие осанки, профилактика нарушений осанки и плоскостопия.

Учащиеся в результате освоения программы должны уметь:

- выполнять правила техники безопасности на занятиях фитбол-аэробикой, владеть приёмами самостраховки;
- иметь определённый двигательный «запас» общеразвивающих и танцевальных упражнений, ритмично двигаться в различном музыкальном темпе и владеть основами хореографических упражнений;
- выполнять комплексы упражнений программы по фитбол-аэробике;
- выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия;
- выполнять ритмические танцы и творческие задания на импровизацию движений.

II. УЧЕБНЫЙ ПЛАН ПРОГРАММЫ

Изучение учебного материала осуществляется в логической последовательности в сочетании взаимосвязанных занятий, которые проводятся один раз в неделю в период с октября по май из расчета 32 часа в учебный год.

Учебный план первого года обучения (возраст учащихся 4–6 лет)

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Фитбол-гимнастика	6	0	6	–
2	Фитбол-ритмика	6	0	6	–
3	Фитбол-атлетика	6	0	6	–
4	Фитбол-коррекция	7	0	7	–
5	Фитбол-игра	7	0	7	–

Учебный план второго года обучения (возраст учащихся 5–7 лет)

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Фитбол-гимнастика	6	0	6	–
2	Фитбол-ритмика	6	0	6	–
3	Фитбол-атлетика	6	0	6	–
4	Фитбол-коррекция	7	0	7	–
5	Фитбол-игра	7	0	7	–

III. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала обучения	Дата окончания обучения	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	04.10.2023	31.05.2024	32	32	один раз в неделю
2 год	04.10.2023	31.05.2024	32	32	один раз в неделю

IV. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Структурную основу программы составляют теоретическая и практическая часть: основы знаний и учебно-практический материал. Основы знаний – теоретический раздел программы, представленный различными темами, без знания которых овладение практическим материалом является неполным. Весь учебный материал распределён на два года обучения и даётся последовательно и равномерно на каждом занятии.

Учебно-практический материал способствует формированию умений, навыков, развитию двигательных способностей и включает комплексы упражнений фитбол-аэробики, которые представлены в различных разделах программы. Программный материал представляет собой образно-танцевальные композиции, имеющие различный характер и завершенность. Все упражнения выполняются под определённое музыкальное сопровождение, а в зависимости от поставленных задач и выбора средств имеют разную целевую направленность. В практическую часть программы включены следующие разделы:

- фитбол-гимнастика (общеразвивающая направленность);
- фитбол-ритмика (танцевально-ритмическая направленность);
- фитбол-атлетика (общеукрепляющая направленность);
- фитбол-коррекция (профилактико-корректирующая направленность);
- фитбол-игра (креативно-игровая направленность).

Содержание разделов включает характеристику фитбол-аэробики и описание её влияния на организм учащихся, правила поведения в зале и требования к выполнению упражнений, профилактику и предупреждения травматизма, основы личной гигиены и здорового образа жизни.

В раздел «Фитбол-гимнастика» входят упражнения и комплексы общеразвивающей направленности, которые служат базой для овладения ребёнком основных видов движений, обеспечивающих эффективное формирование умений и навыков, необходимых для дальнейшей работы по программе фитбол-аэробики. К ним относятся строевые общеразвивающие упражнения; упражнения, сидя на мяче (без предметов, с предметами); основные движения шеи, рук, ног, туловища; упражнения «типа зарядки»; прыжки; основные исходные положения на мяче; акробатические упражнения, включающие элементы самостраховки; упражнения в равновесии; упражнения «школы мяча» (перекаты, броски, ловля, отбивание); упражнения на растягивания и стретчинг.

Упражнения раздела «Фитбол-ритмика» являются основой для развития чувства ритма, что позволяет детям свободно, красиво и координированно выполнять движения под музыку соответственно её структурным особенностям, характеру, ритму, темпу и другим средствам музыкальной выразительности. Обретая свободу движения, ребёнок может самореализоваться через образ, пластику, показательные выступления, обретая умиротворённость, открытость и внутреннюю свободу. В этот раздел входят: специальные упражнения для согласования движений с музыкой (ритмика), основы хореографии, танцевальные шаги, базовые шаги фитбол-аэробики и их связки, ритмичные и сценические танцы.

Раздел «Фитбол-атлетика» имеет общеукрепляющую направленность и включает в себя упражнения, направленные на формирование и укрепление мышц различных групп (рук, ног, туловища), развитие силовой и общей (аэробной) выносливости. Использование данных упражнений кроме радостного настроения, свободного выражения своих эмоций и мышечной нагрузки, даёт возможность ребёнку повысить уровень физической подготовленности, проявить упорство, терпение и выдержку.

Раздел «Фитбол-коррекция» состоит из упражнений профилактико-корректирующей направленности, которые являются основой оздоровления, для

формирования, закрепления и совершенствования правильной осанки, профилактики плоскостопия, развития и укрепления сердечно-сосудистой, дыхательной систем, игрового самомассажа и расслабления.

Креативно-игровой раздел «Фитбол-игра» предусматривает целенаправленную работу педагога по применению специальных упражнений и творческих заданий, включение музыкально-подвижных игр и эстафет в физкультурно-оздоровительную деятельность, проведение сюжетных уроков. Данный материал служит основой для закрепления умений и навыков, приобретённых ранее, развивает выдумку и творческую инициативу. Благодаря использованию упражнений этого раздела создаются возможности для развития созидательных способностей детей, их познавательной активности, мышления, внимания, раскрепощённости и свободного самовыражения.

Перспективное планирование первого года обучения (возраст учащихся 5–6 лет)

Основы знаний.

1. Характеристика и содержание фитбол-аэробики.
2. Правила безопасности на занятиях фитбол-аэробикой и профилактика травматизма.
3. Основы личной гигиены учащихся.

Учебно-практический материал.

1. Фитбол-гимнастика (общеразвивающая направленность).

Строевые упражнения. Строевые приёмы: «Становись!», «Разойдись!», повороты «Направо!», «Налево!» при шаге на месте, переступанием. Походный шаг на месте и в движении. Построение в шеренгу, в колонну, круг. Перестроение в рассыпную, в шеренги и колонны по ориентирам или выбранным водящим. Передвижения по кругу, в обход (шагом и бегом) с различными видами фигурной маршрутовки, за педагогом. Размыкание на вытянутые руки вперёд, в стороны. По мере освоения все строевые упражнения можно выполнять с мячом в руках (или на голове).

Общеразвивающие упражнения. Общеразвивающие упражнения, сидя на мяче, без предметов: основные движения рук, ног, туловища, комбинированные упражнения; прыжки, бег. Общеразвивающие упражнения с фитболом: общеразвивающие упражнения с мячом в руках, перекаты, броски, ловля, отбивание мяча от пола. Общеразвивающие упражнения, сидя на мяче, с предметами: с платочками, ленточками. Прыжковые упражнения: прыжки на месте: на двух, на одной; ноги врозь-вместе. Прыжки с продвижением вперёд – назад, вправо – влево.

Упражнения в равновесии. Равновесие в стойке на одной с опорой коленом другой о мяч, руки в стороны. Равновесие в стойке на одной, другая согнута вперёд, мяч на голове. Равновесие в положении сидя на мяче, с захватом его ногами руки в стороны. Акробатические упражнения. Группировки в приседе, сидя, лёжа. Перекаты вправо, влево. Упражнения, направленные на развитие гибкости и подвижности суставов. Суставная гимнастика. Статические и динамические упражнения на растягивание.

Базовые упражнения фитбол-аэробики. Основные исходные положения: сед на мяче; лёжа спиной на мяче; лёжа животом на мяче; упор лёжа бёдрами на мяче; лёжа боком на мяче; упор боком на мяче. Пружинные движения: сидя на мяче (медленно и быстро). Перекаты и переходы: из упора присев, руки на мяче, в упор лёжа животом на мяче; из положения сидя на мяче в положение лёжа спиной на мяче; из положения сидя на мяче в положение стоя придерживая мяч рукой.

Комплексы упражнений. «Часики», «Ку-ку», «Песня о разных языках», «Упражнение с платочками (ленточками)», «Ладощка», «Фея моря».

2. «Фитбол-ритмика» (танцевально-ритмическая направленность).

Специальные упражнения для согласования движений с музыкой. Хлопки, хлопки по мячу, притопы на каждый счёт через счёт. Выполнение игровых заданий на определение ритмического рисунка. Основы хореографии. Танцевальные позиции ног: первая, вторая, третья; перевод рук из одной позиции в другую. Стоя спиной к опоре: полуприседы; подъёмы на носки; выставление ноги вперёд на носок, в сторону на носок; поднимание согнутой и прямой ноги вперёд, в сторону.

Танцевальные шаги. Шаг на носках, с носка (с мячом в руках). Сидя на мяче «елочка», «гармошка», «ковырялочка», «шаг с притопом», «перекатный шаг». Ритмические танцы. Танцы в парах и индивидуальные: «Диско», «Танец сидя», «Танец утят», «Кузнечик». Базовые шаги фитбол-аэробики и их связки. March (марш); step-touch (приставной шаг) вперёд, назад, вправо, влево; knee up (подъём колена); jumping jack (прыжок ноги врозь- вместе); lunge (выпад); jog (бег). Комплексы упражнений. «Ладушки», «Спляшем, Ваня!».

3. «Фитбол-атлетика» (общеукрепляющая направленность).

Упражнения, направленные на развитие силы. Упражнения для мышц спины, брюшного пресса, ног (передняя поверхность бедра), рук и грудных мышц. Упражнения, направленные на развитие гибкости и подвижности суставов. Суставная гимнастика. Статические и динамические упражнения на растягивание. Упражнения, направленные на развитие выносливости. Прыжки на месте: на двух, на одной; ноги врозь-вместе. Прыжки с продвижением вперёд-назад, вправо-влево. Комплексы упражнений. «Бегемот», «Кваква», «Крот и черепаха».

4. «Фитбол-коррекция» (профилактико-корректирующая направленность).

Упражнения на формирование правильной осанки. Упражнения для создания представления и формирования правильной осанки. Комплексы ОРУ стоя у опоры. Упражнения с мячом на голове. Комплексы упражнений на укрепление различных мышечных групп в различных исходных положениях (лёжа на полу, сидя, с мячом в руках, с мячом в ногах). Упражнения для профилактики плоскостопия. Ходьба на носках и пятках с мячом в руках. Сидя на мяче и сидя на полу (стопы на мяче): разведение, сведение носков, пяток, «гармошка», «ёлочка» и др.

Упражнения для укрепления пальцев рук и развитие мелкой моторики. Упражнения пальчиковой гимнастики: упражнения с речитативами (стихи, сказки, игры) сидя на мяче. Упражнения на дыхание, расслабление и релаксацию. Посегментное расслабление. Встряхивающие движения. Поглаживание, растирание, похлопывание рук, ног, туловища (самомассаж). Дыхательные упражнения. Комплексы упражнений фитбол-аэробики: «Цапля», «Марыся», «Кикимора», «Чебурашка», «Танцующие пальчики», «Мотылёк».

5. Фитбол-игра (креативно-игровая направленность).

Творческие и игровые задания. Упражнения «типа задания» в ходьбе и беге, по звуковому, зрительному сигналу. Творческие задания: «Танец загадка», «Танец в кругу». Музыкально-подвижные игры. «Мышеловка», «Совушка», «Сбей кеглю», «Кто не спрятался...», «Автомобили». Эстафеты. Передача и броски мяча в шеренгах, колоннах. Бег с мячом в руках. Сюжетные занятия. «Мой весёлый звонкий мяч», «Путешествие в сказку», «В мире животных», «В гости к Морской Феи», «Звёзды футбола». Комплексы упражнений. «Бег по кругу», «Светофор».

**Календарно-тематическое планирование первого года обучения
(возраст учащихся 5–6 лет)**

№ п/п	Тема занятия	Комплексы упражнений	Количество часов
1	Фитбол-гимнастика. Занятие 1.	«Часики», «Ку-ку», «Песня о разных языках», «Упражнение с платочками (ленточками)», «Ладощка», «Фея моря»	1
2	Фитбол-гимнастика. Занятие 2.	«Часики», «Ку-ку», «Песня о разных языках», «Упражнение с платочками (ленточками)», «Ладощка», «Фея моря»	1
3	Фитбол-ритмика. Занятие 1.	«Ладушки», «Спляшем, Ваня!»	1
4	Фитбол-гимнастика. Занятие 3.	«Часики», «Ку-ку», «Песня о разных языках», «Упражнение с платочками (ленточками)», «Ладощка», «Фея моря»	1
5	Фитбол-ритмика. Занятие 2.	«Ладушки», «Спляшем, Ваня!»	1
6	Фитбол-гимнастика. Занятие 4.	«Часики», «Ку-ку», «Песня о разных языках», «Упражнение с платочками (ленточками)», «Ладощка», «Фея моря»	1
7	Фитбол-ритмика. Занятие 3.	«Ладушки», «Спляшем, Ваня!»	1
8	Фитбол-ритмика. Занятие 4.	«Ладушки», «Спляшем, Ваня!»	1
9	Фитбол-атлетика. Занятие 1.	«Бегемот», «Ква-ква», «Крот и черепаха»	1
10	Фитбол-коррекция. Занятие 1.	«Цапля», «Марыся», «Кикимора», «Чебурашка», «Танцующие пальчики», «Мотылёк»	1
11	Фитбол-гимнастика. Занятие 5.	«Часики», «Ку-ку», «Песня о разных языках», «Упражнение с платочками (ленточками)», «Ладощка», «Фея моря»	1
12	Фитбол-ритмика. Занятие 5.	«Ладушки», «Спляшем, Ваня!»	1
13	Фитбол-атлетика. Занятие 2.	«Бегемот», «Ква-ква», «Крот и черепаха»	1
14	Фитбол-коррекция. Занятие 2.	«Цапля», «Марыся», «Кикимора», «Чебурашка», «Танцующие пальчики», «Мотылёк»	1
15	Фитбол-игра. Занятие 1.	«Бег по кругу», «Светофор»	1
16	Фитбол-гимнастика. Занятие 6.	«Часики», «Ку-ку», «Песня о разных языках», «Упражнение с платочками (ленточками)», «Ладощка», «Фея моря»	1
17	Фитбол-ритмика. Занятие 6.	«Ладушки», «Спляшем, Ваня!»	1
18	Фитбол-атлетика. Занятие 3.	«Бегемот», «Ква-ква», «Крот и черепаха»	1
19	Фитбол-коррекция. Занятие 3.	«Цапля», «Марыся», «Кикимора», «Чебурашка», «Танцующие пальчики», «Мотылёк»	1

№ п/п	Тема занятия	Комплексы упражнений	Количество часов
20	Фитбол-игра. Занятие 2.	«Бег по кругу», «Светофор»	1
21	Фитбол-атлетика. Занятие 4.	«Бегемот», «Ква-ква», «Крот и черепаха»	1
22	Фитбол-коррекция. Занятие 4.	«Цапля», «Марыся», «Кикимора», «Чебурашка», «Танцующие пальчики», «Мотылёк»	1
23	Фитбол-игра. Занятие 3.	«Бег по кругу», «Светофор»	1
24	Фитбол-атлетика. Занятие 5.	«Бегемот», «Ква-ква», «Крот и черепаха»	1
25	Фитбол-коррекция. Занятие 5.	«Цапля», «Марыся», «Кикимора», «Чебурашка», «Танцующие пальчики», «Мотылёк»	1
26	Фитбол-игра. Занятие 4.	«Бег по кругу», «Светофор»	1
27	Фитбол-атлетика. Занятие 6.	«Бегемот», «Ква-ква», «Крот и черепаха»	1
28	Фитбол-игра. Занятие 5.	«Бег по кругу», «Светофор»	1
29	Фитбол-коррекция. Занятие 6.	«Цапля», «Марыся», «Кикимора», «Чебурашка», «Танцующие пальчики», «Мотылёк»	1
30	Фитбол-игра. Занятие 6.	«Бег по кругу», «Светофор»	1
31	Фитбол-коррекция. Занятие 7.	«Цапля», «Марыся», «Кикимора», «Чебурашка», «Танцующие пальчики», «Мотылёк»	1
32	Фитбол-игра. Занятие 7.	«Бег по кругу», «Светофор»	1

**Перспективное планирование второго года обучения
(возраст учащихся 6–7 лет)**

Основы знаний.

1. Влияние занятий фитбол-аэробикой на организм занимающихся.
2. Понятие правильной осанки.
3. Профилактика различных нарушений осанки и плоскостопия.

Учебно-практический материал.

1. Фитбол-гимнастика (общеразвивающая направленность)

Строевые упражнения. Строевые приемы: поворот «Кругом», при шаге на месте – переступанием. Перестроение из одной колонны в две (три) одновременным поворотом в движении в сцеплении за руки. Перестроение из одной шеренги в несколько уступами (по ориентирам). Размыкание и смыкание приставными шагами. Фигурная маршировка: «Противоход», «Диагональ». Все строевые упражнения можно выполнять с мячом в руку (или на голове).

Общеразвивающие упражнения. Общеразвивающие упражнения, сидя на мяче, без предметов: по типу «Зарядка». Общеразвивающие упражнения с фитболом: ОРУ с мячом в руках; упражнения «школы мяча П.Ф. Лесгафта»; перекаты, броски, ловля мяча в парах. Общеразвивающие упражнения, сидя на мяче, с предметами: с маленькими мячами. Прыжковые упражнения: прыжки с продвижением, со сменой мест в парах. Беговые

упражнения, сидя на мяче с различными движениями рук, хлопками. Беговые упражнения с мячом в руках.

Упражнения в равновесии. Равновесие, сидя на мяче, ноги врозь. Равновесие в положении лёжа спиной на мяче, одна нога согнута вперёд, руки в стороны. Равновесие в положении лёжа животом на мяче (без опоры ног) руки в стороны. Акробатические упражнения. Перекаты вперёд, назад, из положения сидя в группировке (то же с мячом на ногах). Перекаты вперёд, назад, вправо, влево в положении лёжа животом на мяче. Упражнения, направленные на развитие гибкости и подвижности суставов. Упражнения стретчинга.

Базовые упражнения фитбол-аэробики. Перекаты и переходы: из упора присев руки на мяче в упор лёжа, голенью на мяче; из седа правым бедром на мяче перекат на левое бедро (то же, но вставая, с опорой рукой на мяч); из стойки на одной с опорой бедром другой о мяч прокат «в шпагате» с дополнительной опорой о стенку в положение седа на мяче. Комплексы упражнений. «Дождик», «Красная шапочка», «Молочная река», «Упражнение с мячом», «Циркачи», «Весёлая игра», «Воробьиная дискотека», «Джин», «Ручеёк».

2. «Фитбол-ритмика» (танцевально-ритмическая направленность)

Специальные упражнения для согласования движений с музыкой. Хлопки, хлопки по мячу, притопы на сильные и слабые доли, удары мяча. Выполнение ритмических заданий в комплексе «Танец с хлопками и притопами». Основы хореографии. Позиции рук и их смены. Выставление ноги вперёд, в сторону на носок, поднимание ноги. Полуприседы и подъёмы на носки, стоя спиной к опоре и сидя на мяче.

Танцевальные шаги. Выполнение изученных танцевальных шагов сидя на мяче и с мячом в руках. Полуприсев на одной ноге, другая вперёд на носок, пятку. Ритмические танцы. Танцы индивидуальные, в парах, в кругах: «Макарена», «Кукушечка», «Стирка», «Слонёнок», «Автостоп». Базовые шаги аэробики и их связки. V-step, kick, basic-step; выполнение ранее изученных шагов в различных соединениях и связках. Комплексы упражнений. «Цыганочка», «Богатырская сила», «Вечный двигатель».

3. «Фитбол-атлетика» (общеукрепляющая направленность)

Упражнения, направленные на укрепление силы. Упражнения для мышц спины (верхний и нижний отдел), брюшного пресса (верхний и нижний отдел), ног (передней поверхности бедра), рук и грудных мышц; упражнения с утяжелителями-гантелями. «Жар-птица», «Кот на крыше», «Конёк-горбунок», «Силачи».

4. «Фитбол-коррекция» (профилактико-корректирующая направленность)

Упражнения на формирования правильной осанки. Комплекс для формирования и закрепления навыка правильной осанки. Упражнения у гимнастической стенки с опорой спиной о мяч. Комплекс упражнений на укрепление различных мышечных групп в разных исходных положениях: лёжа на полу; стоя мяч за спиной с опорой на гимнастическую стенку, сидя, с мячом в руках, с мячом в ногах, лёжа боком на мяче. Упражнения для профилактики плоскостопия. Стоя с мячом в руках: разведение и сведение носок и пяток, «ёлочка», «гармошка». Сидя на полу захваты и переключивания мяча ногами. Сидя на мяче: поочерёдные поднимания носок и пяток, выставление одной ноги вперёд на пятку, другую назад на носок; и др.

Упражнения для укрепления пальцев рук и мелкой моторики. Упражнения пальчиковой гимнастики: упражнения с речитативами (стихи, сказки, игры) сидя на мяче. Упражнения с использованием мяча как опоры для пальцев. Упражнения на дыхание, расслабление и релаксацию. Посегментное расслабление и встряхивающие движения, сидя на мяче. Упражнения в расслабление для ног в положении сидя на полу и в упоре

лёжа животом. Ударный самомассаж. Комплексы упражнений. «Гимнастика для пальчиков», «Кошка», «Лукоморье», «Сказочный лес», «Кошки ночью танцевали».

5. Фитбол-игра (креативно-игровая направленность)

Творческие и игровые задания. Упражнения « типа задания» в ходе по звуковому и зрительному сигналу. Творческие задания «Стоп кадр», «Повтори со мной». Музыкально-подвижные игры. «Второй лишний», «Кислый круг», «Цапля на болоте», «Мы в поезде». Эстафеты. Передачи и броски мяча в шеренгах, колоннах; бег с мячом в руках. Сюжетные занятия. «Королевство волшебных мячей», «Конкурс танца», «Поход в фитнес-клуб», «Чудесная страна лукоморье». Комплекс упражнений. «Весёлые мышки», «Поезд».

Календарно-тематическое планирование второго года обучения (возраст учащихся 6–7 лет)

№ п/п	Тема занятия	Комплексы упражнений	Количество часов
1	Фитбол-гимнастика. Занятие 1.	Дождик», «Красная шапочка», «Молочная река», «Упражнение с мячом», «Циркачи», «Весёлая игра», «Воробьиная дискотека», «Джин», «Ручеёк»	1
2	Фитбол-гимнастика. Занятие 2.	Дождик», «Красная шапочка», «Молочная река», «Упражнение с мячом», «Циркачи», «Весёлая игра», «Воробьиная дискотека», «Джин», «Ручеёк»	1
3	Фитбол-ритмика. Занятие 1.	«Цыганочка», «Богатырская сила», «Вечный двигатель»	1
4	Фитбол-гимнастика. Занятие 3.	Дождик», «Красная шапочка», «Молочная река», «Упражнение с мячом», «Циркачи», «Весёлая игра», «Воробьиная дискотека», «Джин», «Ручеёк»	1
5	Фитбол-ритмика. Занятие 2.	«Цыганочка», «Богатырская сила», «Вечный двигатель»	1
6	Фитбол-гимнастика. Занятие 4.	Дождик», «Красная шапочка», «Молочная река», «Упражнение с мячом», «Циркачи», «Весёлая игра», «Воробьиная дискотека», «Джин», «Ручеёк»	1
7	Фитбол-ритмика. Занятие 3.	«Цыганочка», «Богатырская сила», «Вечный двигатель»	1
8	Фитбол-ритмика. Занятие 4.	«Цыганочка», «Богатырская сила», «Вечный двигатель»	1
9	Фитбол-атлетика. Занятие 1.	«Жар-птица», «Кот на крыше», «Конёк-горбунок», «Силачи»	1
10	Фитбол-коррекция. Занятие 1.	«Гимнастика для пальчиков», «Кошка», «Лукоморье», «Сказочный лес», «Кошки ночью танцевали»	1

№ п/п	Тема занятия	Комплексы упражнений	Количество часов
11	Фитбол-гимнастика. Занятие 5.	«Дождик», «Красная шапочка», «Молочная река», «Упражнение с мячом», «Циркачи», «Весёлая игра», «Воробьиная дискотека», «Джин», «Ручеёк»	1
12	Фитбол-ритмика. Занятие 5.	«Цыганочка», «Богатырская сила», «Вечный двигатель»	1
13	Фитбол-атлетика. Занятие 2.	«Жар-птица», «Кот на крыше», «Конёк-горбунок», «Силачи»	1
14	Фитбол-коррекция. Занятие 2.	«Гимнастика для пальчиков», «Кошка», «Лукоморье», «Сказочный лес», «Кошки ночью танцевали»	1
15	Фитбол-игра. Занятие 1.	«Весёлые мышки», «Поезд»	1
16	Фитбол-гимнастика. Занятие 6.	«Дождик», «Красная шапочка», «Молочная река», «Упражнение с мячом», «Циркачи», «Весёлая игра», «Воробьиная дискотека», «Джин», «Ручеёк»	1
17	Фитбол-ритмика. Занятие 6.	«Цыганочка», «Богатырская сила», «Вечный двигатель»	1
18	Фитбол-атлетика. Занятие 3.	«Жар-птица», «Кот на крыше», «Конёк-горбунок», «Силачи»	1
19	Фитбол-коррекция. Занятие 3.	«Гимнастика для пальчиков», «Кошка», «Лукоморье», «Сказочный лес», «Кошки ночью танцевали»	1
20	Фитбол-игра. Занятие 2.	«Весёлые мышки», «Поезд»	1
21	Фитбол-атлетика. Занятие 4.	«Жар-птица», «Кот на крыше», «Конёк-горбунок», «Силачи»	1
22	Фитбол-коррекция. Занятие 4.	«Гимнастика для пальчиков», «Кошка», «Лукоморье», «Сказочный лес», «Кошки ночью танцевали»	1
23	Фитбол-игра. Занятие 3.	«Весёлые мышки», «Поезд»	1
24	Фитбол-атлетика. Занятие 5.	«Жар-птица», «Кот на крыше», «Конёк-горбунок», «Силачи»	1
25	Фитбол-коррекция. Занятие 5.	«Гимнастика для пальчиков», «Кошка», «Лукоморье», «Сказочный лес», «Кошки ночью танцевали»	1
26	Фитбол-игра. Занятие 4.	«Весёлые мышки», «Поезд»	1
27	Фитбол-атлетика. Занятие 6.	«Жар-птица», «Кот на крыше», «Конёк-горбунок», «Силачи»	1
28	Фитбол-игра. Занятие 5.	«Весёлые мышки», «Поезд»	1
29	Фитбол-коррекция. Занятие 6.	«Гимнастика для пальчиков», «Кошка», «Лукоморье», «Сказочный лес», «Кошки ночью танцевали»	1
30	Фитбол-игра. Занятие 6.	«Весёлые мышки», «Поезд»	1

№ п/п	Тема занятия	Комплексы упражнений	Количество часов
31	Фитбол-коррекция. Занятие 7.	«Гимнастика для пальчиков», «Кошка», «Лукоморье», «Сказочный лес», «Кошки ночью танцевали»	1
32	Фитбол-игра. Занятие 7.	«Весёлые мышки», «Поезд»	1

V. ОЦЕНОЧНЫЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Информационные источники, используемые при реализации программы

1. Аэробика. Теория и методика проведения занятий: учебное пособие для студентов физ. культ. / Под ред. Е.Б. Мякинченко и М.П. Шестакова. – М.: СпортАкадемПресс, 2002. – 304 с.
2. Бурбо Л. Фитбол за 10 мин в день. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2005. – 160 с.
3. Евдокимова Е.А. Фитбол – гимнастика в оздоровлении организма. – СПб., 2000.
4. Коджаспиров Ю.Г. Музыкальная оптимизация заключительной части урока.
5. Колесникова С.В. Детская аэробика: Методика, базовые комплексы. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2005. – 157с.
6. Кузьмина С.В. Динамика развития двигательных способностей дошкольников, занимающихся фитбол-аэробикой по программе «Танцы на мячах» // Фитнес: становление, тенденции и перспективы развития в России: Сборник материалов научно-практической конференции, посвящённой 210-летию РПГУ им. А.И. Герцена. – 2006. – С.180–185.
7. Потапчук А.А., Овчинникова Т.С. Двигательный игротренинг для дошкольников. – СПб.: Речь, 2002. – 476с.
8. Потапчук А.А. Средства лечебной физкультуры в управлении физическим состоянием дошкольников с нарушениями опорно-двигательного аппарата: автореф. дисс. д-ра мед. наук. – СПб., 2005. – 36 с.
9. Сайкина Е.Г. Фитбол-аэробика и классификация её упражнений // Теория и практика физической культуры.– 2004. 07.– с.43-46.
10. Сайкина Е.Г., Кузьмина С.В. «Танцы на мячах». Оздоровительно-развивающая программа по фитбол-аэробике для детей дошкольного и младшего школьного возраста. – СПб.: Изд-во РПГУ им. А.И. Герцена, 2006. – 31 с.
11. Фирилёва Ж.Е., Сайкина Е.Г. Лечебно-профилактический танец «ФИТНЕСС-ДАНС»: учеб.-метод. пособ. для студ-ов физкульт. и пед. ун-тов и спец-ов по физ. культ. в дошкол. и шк. учр. – СПб.: Утро, 2005. – 276 с.
12. Фирилёва Ж.Е., Сайкина Е.Г. «Танцевально-игровая гимнастика СА-ФИ-Дансе» для детей: учеб.-метод. пособ. для пед-ов дошкол. и шк. учр. – СПб.: Детство-пресс, 2006. – 352 с.
13. Пустовалова А.Г. Фитбол-гимнастика-средство развития ловкости у детей старшего дошкольного возраста. – «Инструктор по физической культуре» Научно-практический журнал.– №7.2012г. – 24с.
14. Потапчук А.А. Лечебные игры и упражнения для детей. – СПб.: Речь, 2007. – 99с.
15. Потапчук А.А. Как сформировать правильную осанку у ребёнка. – СПб.: Речь, 2009. – 88с.

Система контроля результативности обучения

- текущий контроль (систематическое повторение пройденного материала на последующих занятиях);
- промежуточный контроль (обобщающие занятия по темам / разделам);
- итоговый контроль (диагностика, викторины, игры).