

**Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 73 «Василек» Василеостровского района Санкт-Петербурга**

Принята на педагогическом совете
Протокол №3 от 20.01.2026

«УТВЕРЖДАЮ»
Заведующий ГБДОУ № 73 «Василек»
_____ Т.Н. Быкова
Приказ №7-ОД от 20.01.2026

Дополнительная образовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности «Фитбол-аэробика»
Государственного бюджетного дошкольного образовательного
учреждения детского сада № 73 «Василек»
Василеостровского района Санкт-Петербурга

Возраст обучающихся 4 – 7 (8) лет
Срок реализации 1 год

Педагог:
Алексеева Алла Алексеевна

Санкт – Петербург
2026

1.1. Пояснительная записка.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Фитбол-аэробика» (далее - Программа) имеет физкультурно-спортивную направленность. Вид Программы — модифицированная.

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

Программа разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами:

- Федеральный закон от 21.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее – Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»)
- Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей и признании утратившим силу Распоряжения Правительства Российской Федерации от 04.09.2014 № 1726-р»
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей и признании утратившим силу Распоряжения Правительства Российской Федерации от 04.09.2014 № 1726-р» (вместе с «Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года»
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»).

Актуальность программы

Актуальность Программы связана со следующими позициями.

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

Программа способствует:

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

Доступность.

Возможности фитбол-мяча по развитию функций детского организма. Упражнения сидя на мяче, тренируют вестибулярный аппарат, развивают координацию движений и функцию равновесия, содействуют развитию двигательных способностей, способствуют профилактике нарушений осанки, учит согласованию движений с музыкой. Занятия с мячами-фитболами способствуют развитию физических способностей (силы, гибкости, быстроты, выносливости, координации движений и др.). Они создают позитивный психологический и эмоциональный настрой, а, как известно, на положительном эмоциональном фоне быстрее и эффективнее проходит процесс обучения любым двигательным умениям и навыкам.

Адресат программы: дошкольники от 4 до 7(8) лет.

Уровень освоения программы: ознакомительный (общекультурный).

Отличительные особенности Программы.

Программа имеет гибкий характер, что позволяет в зависимости от условий материальной базы, уровня физического развития и подготовленности занимающихся рационально варьировать содержание программы и творчески обеспечить её выполнение. Мяч по своим свойствам многофункционален. Он может использоваться по-разному: как опора, предмет, утяжелитель, ориентир и т.д., что дает возможность сочетать в занятиях упражнения аэробного характера (с мячом и на мяче) с упражнениями, направленными на развитие силы, гибкости, координации движений и других физических способностей. Таким образом на занятиях с фитбол-мячами можно комплексно решать несколько задач по развитию физических качеств ребенка.

Упражнения выполняются под музыкальное сопровождение. Игровые приемы, дополнительное нестандартное оборудование и инвентарь обеспечивают динамичность процесса обучения, максимально удовлетворяют потребности ребенка, что способствует формированию интереса к занятиям и наилучшему усвоению материала, следовательно, оптимальному воздействию упражнений на организм.

Сроки реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы – 8 месяцев.

Цели и задачи Программы

Цель: содействие всестороннему гармоническому развитию личности ребенка, укрепление здоровья, профилактика различных заболеваний и приобщение к здоровому образу жизни.

Задачи:

Образовательные:

1. Формировать знания об основах знаний правил техники безопасности и правил поведения на занятиях, основных используемых понятий (термины) и свойств фитбол-мяча.
2. Формировать знания, умения и навыки, необходимые в разнообразных условиях жизни, обогащать двигательный опыт

3. Научить технике выполнения упражнений с фитбол-мячом и основным исходным положениям на мяче и с мячом.

4. Научить выполнению комплекса общеразвивающих упражнений с использованием фитбола в едином для всей группы темпе.

Развивающие задачи:

1. Развивать координационные способности ребенка, функцию равновесия по сравнению с начальным уровнем.

2. Развивать умение действовать в группе, умение договариваться друг с другом при выполнении упражнений и в подвижных играх с фитбол-мячом.

3. Увеличить двигательный опыт дошкольников по сравнению с начальным уровнем.

Воспитательные задачи:

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

2. Воспитывать умение эмоционального самовыражения, раскрепощённости и творчества в движении;

3. Формировать навыки выразительности, пластичности движений

4. Развивать лидерство, инициативу, чувство товарищества, взаимопомощи;

5. Способствовать развитию воображения, мышления, познавательной активности;

6. Воспитывать трудолюбие и стремление к достижению поставленной цели;

7. Расширять кругозор в области физической культуры, способствовать развитию интереса и потребности к занятиям физическими упражнениями.

Планируемые результаты

Предметные

1. Будут знать основы знаний правил техники безопасности и правил поведения на занятиях, основные изученные понятия (термины) и свойства фитбол-мяча.

2. Будут знать изученные основные исходные положения на мяче, с мячом, познакомятся с техникой выполнения упражнения с фитбол-мячом.

3. Будут сформированы начальные навыки выполнения упражнений в сочетании с музыкальным сопровождением.

Метапредметные:

1. Будут развиты координационные способности ребенка, функция равновесия по сравнению с начальным уровнем.

2. Будут развиты умения действовать в группе, договариваться друг с другом при выполнении упражнений и в подвижных играх с фитбол-мячом по сравнению с начальным уровнем.

3. Будет увеличен объем двигательного опыта ребенка по сравнению с начальным уровнем.

Личностные:

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

Принципы и подходы к формированию рабочей программы по фитбол-аэробике

Эффективность решения данных задач зависит от правильного подбора принципов, подходов, методов в воспитании и развитии детей.

Данная программа построена на основе качественного подхода к проблеме развития психики ребенка. Качественный подход постулирует, что психика ребенка обладает качественно другими характеристиками, чем психика взрослого человека, и лишь в процессе онтогенетического развития она начинает обладать характеристиками взрослой особи. Это положение развивается в трудах двух крупнейших психологов XX столетия – Л. С. Выготского.

Возрастной подход

Возрастной подход к развитию психики ребенка учитывает, что психическое и физическое развитие на каждом возрастном этапе подчиняется определенным возрастным закономерностям, а также имеет свою специфику, отличную от другого возраста.

Личностный подход

Все поведение ребенка определяется непосредственными и широкими социальными мотивами поведения и деятельности. В дошкольном возрасте социальные мотивы поведения развиты еще слабо, а потому в этот возрастной период деятельность мотивируется в основном непосредственными мотивами. Исходя из этого, предлагаемая ребенку деятельность должна быть для него осмысленной, только в этом случае она будет оказывать на него развивающее воздействие.

Принципы построения программы по ФГОС:

Принцип оздоровительной направленности, согласно которому инструктор по фитбол-аэробике несет ответственность за жизнь и здоровье своих воспитанников, должен обеспечить рациональный общий и двигательный режим, создать оптимальные условия для двигательной активности детей;

Принцип разностороннего и гармоничного развития личности, который выражается в комплексном решении задач физического и умственного, социально – нравственного и художественно – эстетического воспитания, единства своей реализации с принципом взаимосвязи физической культуры с жизнью.

Принцип гуманизации и демократизации, который позволяет выстроить всю систему физического воспитания детей в детском саду и физкультурно – оздоровительной работы с детьми на основе личностного подхода, предоставление выбора форм, средств и

методов физического развития и видов спорта, в процессе организации развивающего общения педагога с детьми и детей между собой.

Принцип индивидуализации позволяет создавать гибкий режим дня и охранительный режим в процессе проведения занятий по фитбол-аэробике, учитывая индивидуальные способности каждого ребенка, подбирая для каждого оптимальную физическую нагрузку и моторную плотность, индивидуальный темп двигательной активности, реализуя принцип возрастной адекватности физических упражнений.

Принцип воспитывающего обучения, отражающий необходимость обеспечения в учебном процессе благоприятных условий воспитания ребенка, его отношение к жизни, к знаниям, к самому себе.

Принципы постепенности наращивания развивающих, тренирующих воздействий, цикличности построения занятий, непрерывности и систематичности чередования я нагрузок и отдыха, лежащие в основе методики построения занятий по фитбол-аэробике.

Принцип единства с семьей, предполагающий единство требований детского сада и семьи в вопросах воспитания, оздоровления, распорядка дня, двигательной активности, гигиенических процедур, культурно – гигиенических навыков, развития двигательных навыков. Поэтому очень важным становится оказание необходимой помощи родителям воспитанников, привлечение их к участию в совместных физкультурных мероприятиях – физкультурных досугах и праздниках.

Язык реализации программы: русский.

Форма обучения: очная.

Условия реализации Программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Фитбол-аэробика» реализуется во второй половине дня в период с октября по май месяц включительно (в летний период программа не реализуется) в специально закреплённом помещении для организации дополнительных образовательных услуг. Содержание программы дополнительного образования не дублирует содержательный раздел основной образовательной программы дошкольного образования.

Условия набора и формирования групп

В группу зачисляются дети, родители которых выразили своё согласие с их желанием заниматься с фитбол-мячом. При условии реализации Программы за счет родительской платы, численность группы определяется в соответствии с потребностью Заказчиков и Обучающихся, но не менее 10 и не более 15 человек.

Формы занятий: групповые.

Режим занятий: занятия проводятся два раза в неделю. Продолжительность одного часа занятия следует считать 20 минут (дошкольники 4-5 лет), 25 минут (дошкольники 5-6 лет), 30 минут (дошкольники 6-7(8) лет), в соответствии с санитарно-гигиеническими нормами и требованиями (СП 2.4.3648-20).

Материально-техническое обеспечение

Техническое оснащение занятий

1. Спортивный зал с хорошим освещением и вентиляцией; поверхность пола спортивного зала должна быть ровной и гладкой.
2. Музыкальный центр.
3. Диски с записями музыкальных произведений.
4. Спортивные коврики, маты.
5. Мелкий спортивный инвентарь (мешочки, ленты, кегли, обручи).
6. Гимнастические скамейки.
7. Маски героев для подвижных игр.
8. Комплект мячей-массажеров (2-х диаметров) - 12 шт.
9. Футбольный мяч с рожками (д - 45 см) – 5 шт
10. Футбольный мяч с рожками (д - 55 см) – 3 шт
11. Футбольный мяч с рожками (д - 50 см) – 3 шт
12. Футбольный мяч – «гирия» (д - 40см) – 1 шт
13. Футбольный мяч с рожками (д - 60 см) – 2 шт
14. Футбольный мяч без ручек (д - 70 см) – 1шт
15. Коврик со следочками (для отработки различных способов ходьбы) – 2 шт
16. Дорожка с камешками (для отработки различных способов ходьбы) – 1 шт.
17. Воротики – 4 шт.
18. Свисток судейский – 2 шт.
19. Секундомер – 1 шт.
20. Стойки красные - 12 шт
21. Дорожка ребристая (для профилактики плоскостопия) – 1 шт
22. Форма для участия в конкурсах спортивного танца – 4 комплекта (по 6 штук)
23. Пианино – 1 шт
24. Атрибуты персонажей для подвижных игр – 10 шт.

Учащиеся должны иметь удобную, по размеру, спортивную форму и обувь, приобретаемые за счёт родителей. На одежде должны отсутствовать булавки, значки, металлические застёжки, которые могут проколоть мяч. Рекомендуемая

форма одежды: светлая футболка без рисунка, не широкие спортивные штаны или лосины, носки, кеды или кроссовки на светлой подошве. У девочек волосы убраны в хвост или косу.

Хранение мячей-фитболов:

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

Кадровое обеспечение программы

Занятие проводит инструктор по физическому воспитанию. Он должен иметь профессиональную подготовку и систематически проходить повышение квалификации в соответствии с действующим законодательством в области образования.

должен знать: методики построения и проведения оздоровительных, реабилитационных и соревновательных занятий для детей от 5-7 лет; особенности влияния оздоровительных занятий и тренингов на организм детей; санитарно-гигиенические требования к помещениям и оборудованию для проведения занятий с детьми по футболу.

должен уметь: подбирать эффективные методы оздоровительных занятий и тренингов с учетом особенностей возрастного развития детей; проводить массовые физкультурно-спортивные мероприятия с детьми; осуществлять пропаганду здорового образа жизни среди родителей; использовать в работе с детьми и подростками современное спортивное оборудование и инвентарь.

должен владеть: современными образовательными и развивающими технологиями при организации физкультурно-оздоровительных мероприятий с детьми от 5-7 лет; приемами оказания детям первой доврачебной помощи.

2. Учебный план

Учебный план для учащихся 4-5 лет

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество занятий			Форма контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Теоретический раздел «Основы знаний»	1	0,5	0,5	опрос - игра
2	Фитбол-аэробика «Удивительный мяч»	8		8	фотоотчет, игра-соревнование
	«Волшебный мяч»	8		8	игра-соревнование
3	Фитбол-аэробика «Веселый мячик»	8		8	фотоотчет, опрос - игра
	«Танец мячей»	8		8	фотоотчет, опрос - игра
4	Фитбол-аэробика «Две подружки»	8		8	игра-соревнование
5	Фитбол «Гонка мячей»	8		8	фотоотчет, соревнования
	«Волшебный цветок»	8		8	фотоотчет, спортивная эстафета
6	Фитбол-игра «Играй, играй, мяч не теряй»	6		6	фотоотчет, спортивная эстафета
	Итоговое занятие «Королевство волшебных мячей»	1		1	открытое итоговое занятие, фотоотчет
	Итого:	64			

Учебный план для учащихся 5-6 лет

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество занятий			Форма контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Теоретический раздел «Основы знаний»	1	0,5	0,5	опрос - игра
2	Фитбол-аэробика «Увлекательный мяч»	8		8	фотоотчет, игра-соревнование
	«Волшебный мяч»	8		8	игра-соревнование
3	Фитбол-аэробика «Мой веселый друг»	8		8	фотоотчет, опрос - игра

	фитбольный мяч»				
	«Танец мячей»	8		8	фотоотчет, опрос - игра
4	Фитбол-аэробика «Танцы на мячах»	8		8	игра-соревнование
5	Фитбол «Гонка мячей»	8		8	фотоотчет, соревнования
	«Волшебники двора»	8		8	фотоотчет, спортивная эстафета
6	Фитбол-игра «Играй, танцуй, мяч не теряй»	6		6	фотоотчет, спортивная эстафета
	Итоговое занятие «Королевство волшебных мячей»	1		1	открытое итоговое занятие, фотоотчет
	Итого:	64			

Учебный план для учащихся 6-7(8) лет

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество занятий			Форма контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Теоретический раздел «Основы знаний»	1	0,5	0,5	опрос - игра
2	Фитбол - аэробика «Мой веселый, звонкий мяч»	8		8	фотоотчет, игра-соревнование
	«Школа мяча»	8		8	игра-соревнование
3	Фитбол-аэробика «Танцы на мячах»	8		8	фотоотчет, опрос - игра
	«Веселый танцор»	8		8	фотоотчет, опрос - игра
4	Фитбол-аэробика «Танцы на мячах»	8		8	игра-соревнование
5	Фитбол «Звезда фитбола»	8		8	фотоотчет, соревнования
	«Веселый танцор»	8		8	фотоотчет, спортивная эстафета
6	Фитбол-игра «В гости к морской фее»	6		6	фотоотчет, спортивная эстафета
	Итоговое занятие «Путешествие в Играй-город»	1		1	открытое итоговое занятие, фотоотчет
	Итого:	64			

Структура занятий по фитбол-аэробике соответствует современным требованиям построения и проведения оздоровительных занятий по физической культуре. За основу построения занятия принято деление его на три части: подготовительная, основная и заключительная.

Подготовительная часть включает ходьбу вокруг мячей «змейкой», бег вокруг мячей друг за другом, держа мяч за «рожки» на спине и пружинистые покачивания. Они обеспечивают выравнивание спины в нейтральное оптимальное положение, возбуждают

согласованную активизацию мышц позвоночника; тренируют правильную установку центра тяжести при динамической основе в поддержке туловища.

В основной части занятия используются И.П. - лежа животом на мяче, лежа спиной на мяче, лежа боком на мяче, а также лежа на полу мяч под ногами, прыжки на мяче с продвижением вперед, перекаты на животе на мяче. Упражнения, выполняемые в данных И.П. – позволяют развивать и постепенно увеличивать силовую выносливость мышц, укрепить координацию движений; повысить неспецифические защитные силы организма.

Заключительная часть проводится в И.П. - сидя на мяче - это дыхательные упражнения на релаксацию в сопровождения медленной музыки, ходьба и бег вокруг мячей, упражнения на дыхание, релаксация на мяче и т.д.

3. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Наполняемость групп соответствует нормативным показателям и нормам СанПиН, не более 10-15 человек. В группы принимаются учащиеся 4-5, 5-6 лет и 6-7(8) лет, не имеющие медицинских противопоказаний к данному виду деятельности.

Занятия проводятся два раза в неделю, продолжительность занятий в соответствии с требованиями СанПиНа. Программа составлена так, что дает возможность зачисления в группу в течение всего года обучения по желанию родителей. Срок реализации программы: 1 года.

Календарный учебный график

Возраст	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество занятий	Режим занятий
4-5 лет	октябрь	май	32	64	1 раз в неделю по 20 минут
5-6 лет	октябрь	май	32	64	1 раз в неделю по 25 минут
6-7(8) лет	октябрь	май	32	64	1 раз в неделю по 30 минут

Чтобы образовательный процесс был эффективным, на занятиях максимально используется ведущий вид деятельности ребенка - дошкольника - игра. Занятия носят комбинированный характер, каждое включает в себя несколько программных задач, на занятии детям предлагается как новый материал, так и материал для повторения и закрепления усвоенных знаний.

4. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Рабочая программа для учащихся 4-5 лет

Задачи:

Обучающие:

✓ создать условия для формирования у учащихся представлений о влиянии фитбол-аэробики на организм, понятии здорового образа жизни, правилах техники безопасности;

✓ создавать условия для формирования знаний, умений, навыков о движении и работе с мячом, необходимые в разнообразных условиях жизни, обогащать двигательный опыт;

Развивающие:

✓ создавать условия для развития координационных способностей, функции равновесия, вестибулярной устойчивости;

✓ содействовать развитию чувства ритма; Воспитательные:

✓ мотивировать учащихся соблюдать правила безопасности на занятиях фитбол-аэробикой, создавать условия для профилактики травматизма;

✓ воспитывать потребность в эмоциональном самовыражении, раскрепощенности и творчестве в движениях; Ожидаемые результаты: К концу учебного года учащиеся овладели рядом знаний и навыков. Учащиеся первого года обучения:

✓ выполняют упражнения, укрепляющие мышцы, формирующие и поддерживающие правильную осанку;

✓ удерживают равновесие, имеют развитую мелкую моторику;

✓ выполняют комплексы упражнений программы по фитбол – аэробике: «Капельки», «Кукушечка», «Людоед», «Ушастый нянь», «Белоруска», «Веселый мячик», «Ням-Ням», «Мамаквочка», «На болоте», «Две подружки», «Волшебный цветок».

✓ имеют соответствующий возрасту двигательный запас общеразвивающих и танцевальных упражнений;

✓ выполняют специальные упражнения для согласования движений с музыкой.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ (4-5 лет)

№ п/п	Наименование разделов и тем	Содержание	Количество занятий			Форма контроля
			Всего	Теория	Практика	
1	Теоретический раздел «Основы знаний»	Ознакомление с формами и физическими свойствами футбола; «Ознакомление с правилами техники безопасности выполнения упражнений на футболе»; «Основы личной гигиены и здорового образа жизни»; «Разучивание правильной	1	0,5	0,5	опрос - игра

		посадки на фитболе»; «Требования к проведению занятий и последовательность обучения упражнениям на фитболах».				
2	Фитбол-аэробика «Удивительный мяч»	Общеразвивающие упражнения, сидя на мяче без предметов;	8		8	фотоотчет, игра-соревнование
	«Волшебный мяч»	Общеразвивающие упражнения, сидя на мяче с предметами (платочками, маленькими мячами, ленточками); Общеразвивающие упражнения с фитболом; Прыжковые упражнения; Упражнения в равновесии; Упражнения, направленные на развитие силы; гибкости; Базовые упражнения фитбол-аэробики: основные исходные положения: сидя на мяче, лежа животом на мяче; упор, стоя на мяче. Пружинные движения: сидя на мяче (медленно) Комплекс упражнений «Кукушечка», «Людоед»; Подвижные игры: «Наши дети», «Гонка мячей». Дыхательная	8		8	игра-соревнование

		гимнастика «Дышим тихо, спокойно и плавно», «Часики», Упражнение на релаксацию.				
3	Фитбол-аэробика «Веселый мячик»	Закрепление правильной посадки на мяче. Упражнение типа	8		8	фотоотчет, опрос - игра
	«Танец мячей»	потягивания. Упражнения для профилактики нарушений осанки. Фитбол-ритмика (танцевально-ритмическая направленность). Специальные упражнения для согласования с музыкой: ходьба на каждый счет и через счет. Хлопки и удары ногой на сильные и слабые доли такта. Сочетание ходьбы с хлопками. Выполнение хлопков с различным ритмическим рисунком. Танцевальные шаги. Ритмические танцы: «Танец-утят», танец «Кузнечик». Базовые упражнения фитбол-аэробики и их связки. March (марш); step-touch (приставной шаг); jumping jack (прыжок ноги врозь-ноги вместе). Комплекс упражнений	8		8	фотоотчет, опрос - игра

		<p>«Веселый мячик».</p> <p>Подвижные игры: «Зима и лето», «День и ночь».</p> <p>Дыхательная гимнастика «Насос».</p> <p>Упражнения с массажными мячами для стопы и ладоней.</p> <p>Упражнение на релаксацию.</p>				
4	Фитбол-аэробика «Две подружки»	<p>Упражнения для мышц туловища; ног; на растягивание;</p> <p>Фитбол -ритмика (танцевально – ритмическая направленность)</p> <p>Специальные упражнения для согласования с музыкой: ходьба на каждый счет и через счет. Хлопки и удары ногой на сильные и слабые доли такта. Сочетание ходьбы с хлопками.</p> <p>Выполнение хлопков с различным ритмическим рисунком.</p> <p>Танцевальные шаги. Ритмические танцы. «Кап -кап -кап», Танец «сидя»;</p> <p>Базовые упражнения фитбол-аэробики и их связки. March (марш); step -touch (приставной шаг); jumping jack (прыжок ноги врозь -ноги вместе).</p> <p>Подвижные игры:</p>	8		8	игра-соревнование

		«Зима и лето», «День и ночь»; Дыхательная гимнастика «Петух». Упражнения с массажными мячами для стопы и ладоней. Упражнение на релаксацию.				
5	Фитбол «Гонка мячей»	Упражнения для мышц туловища; ног; на растягивание.	8		8	фотоотчет, соревнования
	«Волшебный цветок»	Фитбол -атлетика (общеукрепляющей направленности). Комплекс упражнений с фитболами «Веселый мячик». Упражнения, направленные на развитие силы. Упражнения, направленные на развитие выносливости. Комплекс упражнений фитбол -аэробики «Две подружки», «Мама -квочка», «Ням -ням» . Подвижные игры: «Поменяйтесь местами», «Воробей и орел» ; Дыхательная гимнастика «Ветер», «Воздушный шар». Упражнения с массажными мячами для стоп и ладоней. Упражнение на расслабление «Качаемся». Упражнение на	8		8	фотоотчет, спортивная эстафета

		расслабление «Звезда».				
6	Фитбол-игра «Играй, играй, мяч не теряй»	Сюжетные занятия. Упражнения для развития гибкости и подвижности в суставах. Упражнения на развитие ловкости, ориентировка в пространстве и координация движений. Комплекс упражнений фитбол-аэробики: «Танец в образе», танец в паре «Кузнечик». Эстафета «Веселые котята». Подвижные игры: «Прятки», «Воробей и орел» и др. Дыхательная гимнастика «Гуси шипят». Упражнение на расслабление.	6		6	фотоотчет, спортивная эстафета
	Итоговое занятие «Королевство волшебных мячей»	Выполнение упражнений фитбол-аэробики. Упражнения на развитие ловкости, ориентировка в пространстве и координация движений. Упражнения: «Кап-кап-кап», «Людоед», «Веселый мячик», «Волшебный цветок»; Подвижные игры: «День и ночь»; Дыхательная гимнастика. Упражнение на расслабление.	1		1	открытое итоговое занятие, фотоотчет
	Итого:		64			

Содержание Программы 4-5 лет:

1. «Основы знаний» - теоретический раздел:
 - «Ознакомление с формами и физическими свойствами футбола»;
 - «Ознакомление с правилами техники безопасности выполнения упражнений на футболе»;
 - «Разучивание правильной посадки на футболе»;
 - «Основы личной гигиены и здорового образа жизни»;
 - «Требования к проведению занятий и последовательность обучения упражнениям на футболе».
2. «Учебно-практический материал» - практический раздел:
 - Раздел Футбол-аэробика (общеразвивающая направленность)
 - Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения, сидя на мяче, без предметов и с предметами.
 - Общеразвивающие упражнения с футболом.
 - Упражнения в равновесии.
 - Базовые упражнения футбол-аэробики.
 - Комплексы упражнений: «Кукушечка», «Людоед», «Веселый мячик».
 - Тема: «Удивительный мяч»
 - Упражнения, направленные на развитие силы. Базовые упражнения футбол-аэробики: основные исходные положения: сидя на мяче, лежа животом на мяче; упор, стоя на мяче. Пружинные движения: сидя на мяче (медленно)
 - Комплекс упражнений «Кукушечка», «Людоед»; Подвижные игры: «Наши дети», «Гонка мячей» Дыхательная гимнастика «Дышим тихо, спокойно и плавно», Упражнение на релаксацию.
 - Тема: «Волшебный мяч» Базовые упражнения футбол-аэробики: основные исходные положения: сидя на мяче, лежа животом на мяче; упор, стоя на мяче, упор, стоя животом на мяче. Комплекс упражнений: «Кукушечка», «Веселый мячик»; Подвижные игры: «День-ночь», «Рука, нога, живот, спина». Дыхательная гимнастика «Часики». Упражнение на релаксацию.
 - Тема: «Веселый мячик» Танцевальные шаги. Ритмические танцы: «Танец-утят», Танец «Кузнечик» Базовые упражнения футбол-аэробики и их связки. March (марш); step-touch (приставной шаг); jumping jack (прыжок ноги врозь - ноги вместе). Комплекс упражнений «Веселый мячик»; Подвижная: «Зима-лето», «День и ночь»; Дыхательная гимнастика «Насос». Упражнения с массажными мячами для стопы и ладоней. Упражнение на релаксацию.
 - Тема: «Танец мячей» Танцевальные шаги. Ритмические танцы. «Кап-кап-кап», Танец «сидя»; Базовые упражнения футбол-аэробики и их связки. step-touch (приставной шаг); jumping jack (прыжок ноги врозь-ноги вместе).
 - Подвижная игра: «Зима и лето», «День и ночь»;
 - Упражнения с массажными мячами для стопы и ладоней.
 - Упражнение на релаксацию.
 - Футбол-атлетика (общеукрепляющая направленность)
 - Упражнения, направленные на развитие силы. Упражнения, направленные на развитие выносливости. Комплексы упражнений футбол-аэробики: «Ням-Ням», «Мама-квочка».
 - Тема: «Две подружки»
 - Комплекс упражнений футбол-аэробики «Две подружки»;
 - Подвижные игры: «Поменяйтесь местами», «Воробей и орел»;

Дыхательная гимнастика «Ветер», «Воздушный шар»;
Упражнения с массажными мячами для стоп и ладоней;
Упражнение на расслабление «Качаемся»;
Упражнение на расслабление «Звезда».
Фитбол (профилактическая направленность)
Упражнения на формирование правильной осанки. Упражнения для профилактики плоскостопия. Упражнения для укрепления пальцев рук и развитие мелкой моторики.
Упражнения на дыхание, расслабление и релаксацию. Комплексы упражнений фитболаэробики: «Белоруска», «На болоте», «Волшебный цветок».
Тема: «Гонка мячей»
Комплекс упражнений фитбол-аэробики: «Белоруска», «На болоте»;
Подвижные игры: «Гонка мячей», «Рука, нога, живот, спина»;
Упражнения на дыхание, расслабление и релаксацию.
Упражнения пальчиковой гимнастики, упражнения с речитативами (стихи, сказки, игры), сидя на мяче.
Тема: «Волшебники двора»
Комплекс упражнений фитбол-аэробики: «Волшебный цветок»;
Творческие игровые задания: «Ай, да я!», «Танец в образе»;
Упражнения на дыхание, расслабление и релаксацию.
Фитбол-игра (креативно-игровая направленность).
Музыкально-подвижные игры: «Наши дети», «День и ночь», «Автомобили», «Зима и лето», «Воробей и орел», «Рука, нога, живот, спина», «Прятки».
Эстафеты. Передача и перекаты мяча в шеренгах, колоннах. Бег с перекатами мяча двумя или одной рукой.
Упражнения для развития гибкости и подвижности в суставах.
Упражнения на развития ловкости, ориентировка в пространстве и координация движений.
Комплекс упражнений фитбол-аэробики.
«Танец в образе», танец в паре «Кузнечик»;
Эстафета «Веселые котята».
Подвижные игры: «Прятки», «Воробей и орел» и др.
Упражнение на расслабление.
Творческие и игровые задания: «Ай, да я», «Танец в образе»
Тема: «Королевство волшебных мячей» (итоговое открытое занятие)² Упражнение: «Кап-кап-кап», Подвижная игра: «День и ночь»; Дыхательная гимнастика. Упражнение на расслабление.

Рабочая программа для учащихся 5-6 лет

Задачи:

Обучающие:

✓ создать условия для формирования у учащихся представлений о влиянии фитбол-аэробики на организм, понятия здорового образа жизни, правилах техники безопасности;

✓ создавать условия для формирования знаний, умений, навыков о движении и работе с мячом, необходимые в разнообразных условиях жизни, обогащать двигательный опыт;

Развивающие:

✓ создавать условия для развития координационных способностей, функции равновесия, вестибулярной устойчивости;

✓ содействовать развитию чувства ритма; Воспитательные:

✓ мотивировать учащихся соблюдать правила безопасности на занятиях фитбол-

аэробикой, создавать условия для профилактики травматизма;

✓ воспитывать потребность в эмоциональном самовыражении, раскрепощенности и творчестве в движениях; Ожидаемые результаты: К концу учебного года учащиеся овладели рядом знаний и навыков. Учащиеся первого года обучения:

✓ выполняют упражнения, укрепляющие мышцы, формирующие и поддерживающие правильную осанку;

✓ удерживают равновесие, иметь развитую мелкую моторику;

✓ выполняют комплексы упражнений программы по фитбол – аэробике: «Капельки», «Кукушечка», «Людоед», «Ушастый нянь», «Белоруска», «Веселый мячик», «Ням-Ням», «Мамаквочка», «На болоте», «Две подружки», «Волшебный цветок».

✓ имеют соответствующий возрасту двигательный запас общеразвивающих и танцевальных упражнений;

✓ выполняют специальные упражнения для согласования движений с музыкой.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 5-6 лет

№ п/п	Наименование разделов и тем	Содержание обучения	Количество занятий			Форма контроля
			Всего	Теория	Практика	
1	Теоретический раздел «Основы знаний»	Ознакомление с формами и физическими свойствами футбола; «Ознакомление с правилами техники безопасности выполнения упражнений на футболе»; «Основы личной гигиены и здорового образа жизни»; «Разучивание правильной посадки на футболе»; «Требования к проведению занятий и последовательность обучения упражнениям на футболе».	1	0,5	0,5	опрос - игра
2	Фитбол-аэробика «Увлекательный мяч»	Общеразвивающие упражнения с прыжковые упражнения;	8		8	фотоотчет, игра-соревнование
	«Волшебный мяч»	упражнения в равновесии;	8		8	игра-соревнование

		<p>упражнения, направленные на развитие силы; гибкости; базовые упражнения фитбол-аэробики: основные исходные положения: сидя на мяче, лежа животом на мяче; упор, стоя на мяче. Комплекс упражнений «Кукушечка», «Ушастый нянь», «Веселый мячик». Подвижные игры: «День-ночь», «Рука, нога, живот, спина». Дыхательная гимнастика «Часики». Упражнение на релаксацию</p>				
3	Фитбол-аэробика «Мой веселый друг – фитбольный мяч»	<p>Закрепление правильной посадки на мяче. Упражнение типа потягивания.</p>	8		8	фотоотчет, опрос - игра
	«Танец мячей»	<p>Упражнения для профилактики нарушений осанки. Фитбол-ритмика (танцевально-ритмическая направленность). Специальные упражнения для согласования с музыкой: ходьба на каждый счет и через счет. Хлопки и удары ногой на сильные и слабые доли такта. Сочетание ходьбы с хлопками. Выполнение хлопков с различным</p>	8		8	фотоотчет, опрос - игра

		<p>ритмическим рисунком.</p> <p>Танцевальные шаги. Ритмические танцы: «Танец-утят», танец «Кузнечик».</p> <p>Базовые упражнения фитбол-аэробики и их связки. March (марш); step-touch (приставной шаг); jumping jack (прыжок ноги врозь-ноги вместе).</p> <p>Комплекс упражнений «Веселый мячик».</p> <p>Подвижные игры: «Зима и лето», «День и ночь».</p> <p>Дыхательная гимнастика «Насос».</p> <p>Упражнения с массажными мячами для стопы и ладоней.</p> <p>Упражнение на релаксацию.</p>				
4	Фитбол-аэробика «Танцы на мячах»	<p>Упражнения для мышц туловища; ног; на растягивание;</p> <p>Фитбол-ритмика (танцевально – ритмическая направленность)</p> <p>Специальные упражнения для согласования с музыкой: ходьба на каждый счет и через счет. Хлопки и удары ногой на сильные и слабые доли такта.</p> <p>Сочетание ходьбы с хлопками.</p> <p>Выполнение</p>	8		8	игра-соревнование

		<p>хлопков с различным ритмическим рисунком. Танцевальные шаги. Ритмические танцы. «Кап -кап -кап», Танец «сидя»; Базовые упражнения фитбол-аэробики и их связки. March (марш); step -touch (приставной шаг); jumping jack (прыжок ноги врозь -ноги вместе). Подвижные игры: «Зима и лето», «День и ночь»; Дыхательная гимнастика «Петух».</p> <p>Упражнения с массажными мячами для стопы и ладоней.</p> <p>Упражнение на релаксацию</p>				
5	Фитбол «Гонка мячей»	<p>Упражнения на формирования правильной осанки. Упражнения для профилактики плоскостопия. Комплекс упражнений фитбол-аэробики: «Белоруска», «На болоте».</p> <p>Подвижные игры: «Гонка мячей», «Рука, нога, живот, спина». Эстафета «Быстрая гусеница».</p> <p>Упражнения на дыхание, расслабление и релаксацию. Упражнения</p>	8		8	фотоотчет, соревнования

		пальчиковой гимнастики, упражнения с речитативами (стихи, сказки, игры), сидя на мяче.				
	«Волшебники двора»	Упражнения на формирование правильной осанки. Упражнения для профилактики плоскостопия. Комплекс упражнений фитбол-аэробики: «Волшебный цветок». Творческие игровые задания: «Ай, да я!», «Танец в образе». Упражнения на дыхание, расслабление и релаксацию. Упражнения пальчиковой гимнастики, упражнения с речитативами (стихи, сказки, игры), сидя на мяче	8		8	фотоотчет, спортивная эстафета
6	Фитбол-игра «Играй, танцуй, мяч не теряй»	Сюжетные занятия. Упражнения для развития гибкости и подвижности в суставах. Упражнения на развитие ловкости, ориентировка в пространстве и координация движений. Комплекс упражнений фитбол-аэробики: «Танец в образе», танец в паре «Кузнечик». Эстафета «Веселые	6		6	фотоотчет, спортивная эстафета

		котят». Подвижные игры: «Прятки», «Воробей и орел» и др. Дыхательная гимнастика «Гуси шипят». Упражнение на расслабление.				
	Итоговое занятие «Королевство волшебных мячей»	Выполнение упражнений фитбол-аэробики. Упражнения на развития ловкости, ориентировка в пространстве и координация движений. Упражнения: «Кап-кап-кап», «Людоед», «Веселый мячик», «Волшебный цветок»; Подвижные игры: «День и ночь»; Дыхательная гимнастика. Упражнение на расслабление	1		1	открытое итоговое занятие, фотоотчет
	Итого:		64			

Содержание Программы 5-6 лет:

1. «Основы знаний» - теоретический раздел:
 - «Ознакомление с формами и физическими свойствами футбола»;
 - «Ознакомление с правилами техники безопасности выполнения упражнений на футболе»;
 - «Разучивание правильной посадки на футболе»;
 - «Основы личной гигиены и здорового образа жизни»;
 - «Требования к проведению занятий и последовательность обучения упражнениям на футболе».
2. «Учебно-практический материал» - практический раздел:
 - Раздел Футбол-аэробика (общеразвивающая направленность)
 - Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения, сидя на мяче, без предметов и с предметами.
 - Общеразвивающие упражнения с футболом.
 - Упражнения в равновесии.
 - Упражнения, направленные на развитие гибкости и подвижности суставов.
 - Базовые упражнения футбол-аэробики.

Комплексы упражнений: «Кукушечка», «Людоед», «Ушастый нянь», «Веселый мячик». Тема: «Удивительный мяч»

Упражнения, направленные на развитие силы. Базовые упражнения фитбол-аэробики: основные исходные положения: сидя на мяче, лежа животом на мяче; упор, стоя на мяче. Пружинные движения: сидя на мяче (медленно)

Комплекс упражнений «Кукушечка», «Людоед»; Подвижные игры: «Наши дети», «Гонка мячей» Дыхательная гимнастика «Дышим тихо, спокойно и плавно», «Часики», Упражнение на релаксацию.

Тема: «Волшебный мяч» Базовые упражнения фитбол-аэробики: основные исходные положения: сидя на мяче, лежа животом на мяче; упор, стоя на мяче, упор, стоя животом на мяче. Комплекс упражнений: «Кукушечка», «Ушастый нянь», «Веселый мячик»; Подвижные игры: «День-ночь», «Рука, нога, живот, спина». Дыхательная гимнастика «Часики». Упражнение на релаксацию.

Упражнения с массажными мячами для стопы и ладоней. Раздел Фитбол-ритмика (танцевально-ритмическая направленность). Специальные упражнения для согласования движений с музыкой. Основы хореографии. Танцевальные шаги. Ритмические танцы. Базовые упражнения фитбол-аэробики и их связки. March (марш); step-touch (приставной шаг); jumping jack (прыжок ноги врозь-ноги вместе). Комплексы упражнений: «Капельки», «Две подружки».

Тема: «Веселый мячик» Танцевальные шаги. Ритмические танцы: «Танец-утят», Танец «Кузнечик» Базовые упражнения фитбол-аэробики и их связки. March (марш); step-touch (приставной шаг); jumping jack (прыжок ноги врозь - ноги вместе). Комплекс упражнений «Веселый мячик»; Подвижная: «Зима-лето», «День и ночь»; Дыхательная гимнастика «Насос». Упражнения с массажными мячами для стопы и ладоней. Упражнение на релаксацию.

Тема: «Танец мячей» Танцевальные шаги. Ритмические танцы. «Кап-кап-кап», Танец «сидя»; Базовые упражнения фитбол-аэробики и их связки. March (марш); step-touch (приставной шаг); jumping jack (прыжок ноги врозь-ноги вместе).

Подвижная игра: «Зима и лето», «День и ночь»;

Дыхательная гимнастика «Петух».

Упражнения с массажными мячами для стопы и ладоней.

Упражнение на релаксацию.

Фитбол-атлетика (общеукрепляющая направленность)

Упражнения, направленные на развитие силы. Упражнения, направленные на развитие выносливости. Комплексы упражнений фитбол-аэробики: «Ням-Ням», «Мама-квочка».

Тема: «Две подружки»

Комплекс упражнений фитбол-аэробики «Две подружки»;

Подвижные игры: «Поменяйтесь местами», «Воробей и орел»;

Дыхательная гимнастика «Ветер», «Воздушный шар»;

Упражнение на развитие выносливости;

Упражнения с массажными мячами для стоп и ладоней;

Упражнение на расслабление «Качаемся»;

Упражнение на расслабление «Звезда».

Фитбол (профилактическая направленность)

Упражнения на формирование правильной осанки. Упражнения для профилактики плоскостопия. Упражнения для укрепления пальцев рук и развитие мелкой моторики.

Упражнения на дыхание, расслабление и релаксацию. Комплексы упражнений фитболаэробики: «Белоруска», «На болоте», «Волшебный цветок».

Тема: «Гонка мячей»

Комплекс упражнений фитбол-аэробики: «Белоруска», «На болоте»;
 Подвижные игры: «Гонка мячей», «Рука, нога, живот, спина»;
 Эстафета «Быстрая гусеница»
 Упражнения на дыхание, расслабление и релаксацию.
 Упражнения пальчиковой гимнастики, упражнения с речитативами (стихи, сказки, игры), сидя на мяче.
 Упражнения для профилактики плоскостопия.
 Самомассаж «Этот шарик не простой».
 Тема: «Волшебники двора»
 Комплекс упражнений фитбол-аэробики: «Волшебный цветок»;
 Творческие игровые задания: «Ай, да я!», «Танец в образе»;
 Упражнения на дыхание, расслабление и релаксацию.
 Упражнения пальчиковой гимнастики, упражнения с речитативами (стихи, сказки, игры), сидя на мяче.
 Фитбол-игра (креативно-игровая направленность).
 Музыкально-подвижные игры: «Наши дети», «День и ночь», «Автомобили», «Зима и лето», «Воробей и орел», «Рука, нога, живот, спина», «Прятки».
 Эстафеты. Передача и перекаты мяча в шеренгах, колоннах. Бег с перекатами мяча двумя или одной рукой.
 Сюжетные занятия.
 Тема: «Играй, играй, мяч не теряй»
 Сюжетные занятия.
 Упражнения для развития гибкости и подвижности в суставах.
 Упражнения на развития ловкости, ориентировка в пространстве и координация движений.
 Комплекс упражнений фитбол-аэробики.
 «Танец в образе», танец в паре «Кузнечик»;
 Эстафета «Веселые котята».
 Подвижные игры: «Прятки», «Воробей и орел» и др.
 Дыхательная гимнастика: «Гуси шипят».
 Упражнение на расслабление.
 Творческие и игровые задания: «Ай, да я», «Танец в образе»
 Тема: «Королевство волшебных мячей» (итоговое открытое занятие)² Упражнение: «Кап-кап-кап», «Людоед», «Веселый мячик», «Волшебный цветок»; Подвижная игра: «День и ночь»; Дыхательная гимнастика. Упражнение на расслабление.

Рабочая программа для учащихся 6-7(8) лет

Обучающие:

- ✓познакомить с танцевальными движениями различных направлений;
- ✓создавать условия для формирования навыков выразительности, пластичности, танцевальных движений; Развивающие:
- ✓развивать мышечную силу, гибкость, выносливость, скоростно-силовые способности;
- ✓содействовать развитию чувства ритма, музыкального слуха, памяти, внимания, умения согласовывать движения с музыкой;
- ✓создавать условия для самостоятельного движения под музыку (импровизации);

Воспитательные:

- ✓воспитывать трудолюбие и стремление к достижению поставленной цели.
- Ожидаемые результаты: К концу учебного года учащиеся овладели рядом знаний и

навыков. Учащиеся второго года обучения:

✓Удерживают правильную осанку, при выполнении упражнений сидя на мяче, во время упражнений из положения стоя, сохраняют правильную осанку на мяче при уменьшении площади опоры;

✓Выполняют специальные упражнения для согласования движений с музыкой;

✓Удерживают равновесие на мяче, на степ-доске с ограничением опоры;

✓Выдерживают предлагаемую нагрузку до конца занятия, не сбывая темп заданного в начале.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 6-7(8 лет)

№ п/п	Наименование разделов и тем	Содержание обучения	Количество занятий			Форма контроля
			Всего	Теория	Практика	
1	Теоретический раздел «Основы знаний»	«Требования к проведению занятий и последовательность обучения упражнениям на фитболах» «Правила техники безопасности выполнения упражнений на фитболе»; «Профилактика и предупреждение травматизма»	1	0,5	0,5	опрос - игра
2	Фитбол - аэробика «Мой веселый, звонкий мяч»	Общеразвивающие упражнения, сидя на мяче ноги вместе без предметов: основные движения рук, ног, туловища, комбинированные упражнения, прыжки, бег. Общеразвивающие упражнения с фитболом: с мячом в руках, перекиды, броски, отбивание мяча от пола индивидуально и в парах. Прыжковые упражнения; упражнения в равновесии;	8		8	фотоотчет, игра-соревнование

		<p>упражнения, направленные на развитие силы; гибкости. Базовые упражнения фитбол-аэробики: основные исходные положения: сидя на мяче, лежа животом на мяче; упор, стоя на мяче. Пружинные движения: сидя на мяче (медленно и быстро). Комплекс упражнений «Часики», «Ку-ку». Подвижные игры: «Второй-лишний», «Припев-куплет» Дыхательная гимнастика «Насос», «Гуси шипят». Упражнение на релаксацию.</p>				
	«Школа мяча»	<p>Общеразвивающие упражнения с фитболом; Прыжковые упражнения; Упражнения в равновесии; Упражнения, направленные на развитие силы; гибкости; Базовые упражнения фитбол-аэробики: основные исходные положения: сидя на мяче, лежа животом на мяче; упор, стоя на мяче, упор стоя, животом на мяче. Комплекс упражнений «Песня о разных языках», «Ладонка», «Фея моря». Подвижные</p>	8		8	игра-соревнование

		<p>игры: «Припев-куплет», «Угадай мелодию»</p> <p>Дыхательная гимнастика «Насос», «Шар лопнул».</p> <p>Упражнение на релаксацию.</p>				
3	<p>Фитбол-аэробика «Танцы на мячах»</p>	<p>Специальные упражнения для согласования с музыкой: ходьба на каждый счет и через счет. Выполнение игровых заданий на определение ритмического рисунка; Хлопки и удары ногой на сильные и слабые доли такта. Сочетание ходьбы с хлопками. Выполнение хлопков с различным ритмическим рисунком. Танцевальные шаги: сидя на мяче «гармошка», «ковырялочка», «шаг с притопом», «перекатный шаг». Ритмические танцы: «Автостоп в парах»; Базовые упражнения фитбол-аэробики и их связки. Кнее up (подъем колена), lunge (выпад), jog (бег); Комплекс упражнений «Ладушки».</p> <p>Подвижная игра: «Дырявая луна»; Дыхательная гимнастика «Шар</p>	8		8	фотоотчет, опрос - игра

		лопнул». Упражнения с массажными мячами для стопы и ладоней. Упражнение на релаксацию.				
	«Веселый танцор»	Упражнения для мышц туловища, ног, на растягивание; Специальные упражнения для согласования с музыкой: ходьба на каждый счет и через счет. Хлопки и удары ногой на сильные и слабые доли такта. Сочетание ходьбы с хлопками. Выполнение хлопков с различным ритмическим рисунком. Танцевальные шаги. Ритмические танцы. «Большая стирка». Базовые упражнения фитбол-аэробики и их связки. Кнее up (подъем колена), lunge (выпад), jog (бег); Подвижная: «Дырявая луна», «Угадай мелодию»; Дыхательная гимнастика «Дровосек». Упражнения с массажными мячами для стопы и ладоней. Упражнение на релаксацию.	8		8	фотоотчет, опрос - игра
4	Фитбол-аэробика «Танцы на	Упражнения, направленные на развитие силы.	8		8	игра-соревнование

	мячах»	Упражнения, направленные на развитие выносливости. Комплекс упражнений фитбол-аэробики «Силачи», «Бегемот»; «Кваква»; Подвижные игры: «Пятнашки», «Привет-куплет»; Дыхательная гимнастика «Шар лопнул», «Дровосек»; Упражнения с массажными мячами для стоп и ладоней. Упражнение на расслабление. Упражнение на расслабление.				
5	Фитбол «Звезда фитбола»	Комплексы упражнений на укрепление различных мышечных групп в различных исходных положениях (лежа на полу, сидя, с мячом в руках, с мячом в ногах); Упражнения для профилактики плоскостопия: «Гармошка», «Елочка»; Упражнения для укрепления пальцев рук и развития мелкой моторики; Комплекс упражнений фитбол-аэробики: «Цапля», «Марыся»; Подвижные игры:	8		8	фотоотчет, соревнования

		«Пятнашки», «Дракон»; Эстафета: бег с мячом в руках, передача и броски мяча в шеренгах, колоннах; Упражнения на дыхание, расслабление и релаксацию. Посегментное расслабление. Поглаживание, растирание, похлопывание рук, ног, туловища;				
	«Веселый танцор»	Упражнения на формирования правильной осанки. Упражнения для профилактики плоскостопия. Комплекс упражнений фитбол-аэробики: «Кикимора», «Мотылек», «Фея моря»; Творческие игровые задания: «Танец - загадка». Упражнения на дыхание, расслабление и релаксацию. Упражнения пальчиковой гимнастики, упражнения с речитативами (стихи, сказки, игры), сидя на мяче	8		8	фотоотчет, спортивная эстафета
6	Фитбол-игра «В гости к морской фее»	Сюжетные занятия «Мой веселый, звонкий мяч!», «Звезда фитбола»; Упражнения для развития гибкости и подвижности в суставах. Упражнения на	6		6	фотоотчет, спортивная эстафета

		<p>развития ловкости, ориентировка в пространстве и координация движений.</p> <p>Творческие задания: «Танец в кругу»; Эстафета: бег с мячом в руках, передача и броски мяча в шеренгах, колоннах;</p> <p>Музыкально-подвижные игры: «Припев- куплет», «Пятнашки», «Дракон» и др.</p> <p>Дыхательная гимнастика «Маятник».</p> <p>Упражнение на расслабление.</p>				
	Итоговое занятие «Путешествие в Играй-город»	<p>Выполнение упражнений фитбол-аэробики.</p> <p>Упражнения на развития ловкости, ориентировка в пространстве и координация движений.</p> <p>Упражнение: «Песня о разных языках» «Силачи», «Кикимора», «Мотылек».</p> <p>Подвижные игры: «Припев- запев».</p> <p>Творческое задание: «Танец в кругу», «Танец – загадка».</p> <p>Дыхательная гимнастика. «Часики».</p> <p>Упражнение на расслабление.</p>	1		1	открытое итоговое занятие, фотоотчет
	Итого:		64			

Содержание Программы 6-7(8) лет

Основы знаний и учебно-практический материал (умения, навыки и развитие двигательных способностей);

«Основы знаний» - теоретический раздел программы, представленный различными темами, без знания которых овладение практическим материалом является невозможным.

«Требования к проведению занятий и последовательность обучения упражнениям на фитболах», «Правила техники безопасности выполнения упражнений на фитболе»; «Профилактика и предупреждение травматизма». «Учебно-практический материал» - практический раздел программы способствует формированию умений, навыков и развитию двигательных способностей и включает комплексы упражнений фитбол-аэробики, которые представлены в различных разделах Программы («Фитбол-гимнастика», «Фитбол –ритмика», «Фитбол – атлетика», «Фитбол», «Фитбол-игра»), а также разработкой самостоятельных заданий детьми, которые служат дополнением к изучению программного материала. Раздел Фитбол-гимнастика (общеразвивающая направленность).

Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения, сидя на мяче, без предметов и с предметами. Общеразвивающие упражнения с фитболом. Упражнения в равновесии. Упражнения, направленные на развитие гибкости и подвижности суставов. Базовые упражнения фитбол-аэробики. Комплексы упражнений: «Часики», «Ку-ку», «Песня о разных языках», «Ладوشка», «Фея моря». Тема: «Мой весёлый, звонкий мяч!» Базовые упражнения фитбол-аэробики: основные исходные положения: сидя на мяче, лежа животом на мяче; упор, стоя на мяче, упор, стоя животом на мяче.

Пружинные движения: сидя на мяче (медленно и быстро); Комплекс упражнений «Часики», «Ку-ку»; Подвижные игры: «Второй-лишний», «Припев-куплет» Дыхательная гимнастика «Насос», «Гуси шипят»; Упражнение на релаксацию. Тема: «Школа мяча» Базовые упражнения фитбол-аэробики: основные исходные положения: сидя на мяче, лежа животом на мяче; упор, стоя на мяче, упор, стоя животом на мяче.

Комплекс упражнений «Песня о разных языках», «Ладوشка», «Фея моря». Подвижные игры: «Припев- куплет», «Угадай мелодию» . Дыхательная гимнастика «Насос», «Шар лопнул». Упражнение на релаксацию.

Раздел Фитбол-ритмика (танцевально-ритмическая направленность). Специальные упражнения для согласования движений с музыкой. Основы хореографии. Танцевальные шаги. Ритмические танцы: «Автостоп в парах», «Большая стирка». Базовые упражнения фитбол-аэробики и их связки. Кнее up (подъем колена), lunge (выпад), jog (бег); Комплексы упражнений: «Ладушки», «Спляшем, Ваня!». Тема: «Танцы на мячах» Танцевальные шаги: Сидя на мяче «гармошка», «ковырялочка», «шаг с притопом», «перекатный шаг». Ритмические танцы: «Автостоп в парах»;

Базовые упражнения фитбол-аэробики и их связки. Кнее up (подъем колена), lunge (выпад), jog (бег); Комплекс упражнений «Ладушки». Подвижная игра: «Дырявая луна»; Дыхательная гимнастика: «Шар лопнул». Упражнения с массажными мячами для стопы и ладоней. Упражнение на релаксацию.

Тема: «Весёлый танцор». Танцевальные шаги. Ритмические танцы. «Большая стирка». Базовые упражнения фитбол-аэробики и их связки. Кнее up (подъем колена), lunge (выпад), jog (бег); Подвижная: «Дырявая луна», «Угадай мелодию»; Дыхательная гимнастика «Дровосек». Упражнения с массажными мячами для стопы и ладоней. Упражнение на релаксацию. Фитбол-атлетика (общеукрепляющая направленность) Упражнения, направленные на развитие силы. Упражнения, направленные на развитие

выносливости. Комплексы упражнений фитбол-аэробики: «Бегемот», «Ква-ква», «Силачи». Тема: «Силачи» Комплекс упражнений фитбол-аэробики «Силачи», «Бегемот»; «Ква-ква»; Подвижные игры: «Пятнашки», «Привет-куплет»; Дыхательная гимнастика «Шар лопнул», «Дровосек»; Упражнения с массажными мячами для стоп и ладоней. Упражнение на расслабление. Упражнение на расслабление.

Фитбол (профилактическая направленность) Упражнения на формирование правильной осанки. Упражнения для профилактики плоскостопия. Упражнения для укрепления пальцев рук и развитие мелкой моторики. Упражнения на дыхание, расслабление и релаксацию. Комплексы упражнений фитболаэробики: «Цапля», «Марыся», «Кикимора», «Мотылек». Тема: «Звезда футбола» Упражнения для профилактики плоскостопия: «Гармошка», «Елочка»; Упражнения для укрепления пальцев рук и развития мелкой моторики; Комплекс упражнений фитбол-аэробики: «Цапля», «Марыся»; Подвижные игры: «Пятнашки», «Дракон»; Эстафета: Бег с мячом в руках, передача и броски мяча в шеренгах, колоннах; Упражнения на дыхание, расслабление и релаксацию. Посегментное расслабление. Поглаживание, растирание, похлопывание рук, ног, туловища. Тема: «Фея моря» Комплекс упражнений фитбол-аэробики: «Кикимора», «Мотылек», «Фея моря»; Творческие игровые задания: «Танец - загадка». Упражнения на дыхание, расслабление и релаксацию. Упражнения пальчиковой гимнастики, упражнения с речитативами (стихи, сказки, игры), сидя на мяче. Фитбол-игра (креативно-игровая направленность).

Тема: «В гости к морской фее» Сюжетные занятия «Мой веселый, звонкий мяч», «Звезда футбола»; Упражнения для развития гибкости и подвижности в суставах. Упражнения на развития ловкости, ориентировка в пространстве и координация движений. Творческие задания: «Танец в кругу»; Эстафета: бег с мячом в руках, передача и броски мяча в шеренгах, колоннах; Музыкально-подвижные игры: «Припев- куплет», «Пятнашки», «Дракон» и др. Дыхательная гимнастика «Маятник». Упражнение на расслабление. Сюжетные занятия: «Мой веселый, звонкий мяч», «Звезда футбола».

Тема: «Путешествие в Играй-класс». Упражнение: «Песня о разных языках» «Силачи», «Кикимора», «Мотылек»; Подвижные игры: «Припев-запев»; Творческое задание: «Танец в кругу», «Танец – загадка». Дыхательная гимнастика. «Часики» Упражнение на расслабление.

Структура занятий по фитбол-аэробике соответствует современным требованиям построения и проведения оздоровительных занятий по физической культуре.

За основу построения занятия принято деление его на три части: подготовительная, основная и заключительная.

Подготовительная часть включает ходьбу вокруг мячей «змейкой», бег вокруг мячей друг за другом, держа мяч за «рожки» на спине и пружинистые покачивания. Они обеспечивают выравнивание спины в нейтральное оптимальное положение, возбуждают согласованную активизацию мышц позвоночника; тренируют правильную установку центра тяжести при динамической основе в поддержке туловища.

В основной части занятия используются И.П. - лежа животом на мяче, лежа спиной на мяче, лежа боком на мяче, а также лежа на полу мяч под ногами, прыжки на мяче с продвижением вперед, перекаты на животе на мяче. Упражнения, выполняемые в данных И.П. – позволяют развивать и постепенно увеличивать силовую выносливость мышц, укрепить координацию движений; повысить неспецифические защитные силы организма.

Заключительная часть проводится в И.П. - сидя на мяче - это дыхательные упражнения на релаксацию в сопровождении медленной музыки, ходьба и бег вокруг мячей,

упражнения на дыхание, релаксация на мяче и т.д.

Методика обучения

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

1.начальный этап обучения — характеризуется созданием предварительного представления об упражнении, демонстрация педагогом упражнения, подкреплённая рассказом и объяснением; при этом одновременно с показом упражнения, занимающимся дается возможность его опробовать

2.этап углублённого разучивания упражнений — характеризуется уточнением и совершенствованием деталей техники, сводится к более точному выполнению двигательных действий, совершенствованию ритма, свободного и слитного выполнения упражнения; основным методом обучения при этом этапе является целостное выполнение упражнения

3.этап закрепления и совершенствования — характеризуется образованием двигательного навыка; здесь применяется метод предыдущего этапа обучения, однако ведущую роль приобретает повторный метод, соревновательный, игровой и репродуктивный.

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

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

5. Диагностические материалы

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

Критерии отслеживания результативности освоения программы: Уровни освоения программы.

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

Средний уровень. Не всегда контролирует поведение на занятиях в соответствии с правилами и заданием, знает основы техники безопасности и выполняет их. Знает частично терминологию, по показу повторяет изученные основные положения и знает основные свойства фитбол-мяча. Участвует в подвижных играх, знает правила изученных игр, не всегда соблюдает правила. Знает понятие «правильная посадка на мяче», не всегда садится правильно, может найти свои ошибки в посадке, если педагог обратит внимание. Знает основные положения на мяче и может их повторить, частично по показу. Равновесие на мяче устойчивое. Упражнения выполняет с некоторыми ошибками. Знает не все изученные комплексы упражнений под музыку и может их повторить, частично по показу. Проявляет интерес к новым упражнениям и комплексам, не всегда проявляет настойчивость в правильном их выполнении.

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

Способы фиксации результатов

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

Оценка результатов освоения программы

1. Знания основ техники безопасности, правила поведения на занятиях, основные понятия
2. Правильная посадка на мяче, выполнение основных положений на мяче
3. Упражнения с фитбол-мячом, сохранение равновесия

4. Показ комплекса упражнений под музыку
5. Участие в подвижной игре, выполнение правил игры
6. Проявление интереса к новым упражнениям и комплексам

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

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

Методическое обеспечение Программы

Организация образовательного процесса построена на следующих принципах:

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

1. Власенко Н.Э., Фитбол-гимнастика в физическом воспитании детей дошкольного возраста (теория, методика, практика). - Спб. : ООО «Издательство «ДетствоПресс», 2020. - 112с.
2. Глазырина Л.Д., Методика физического воспитания детей дошкольного возраста: пособие для педагогов дошк.учреждений. - М.: Гуманитар.изд.центр ВЛАДОС, 2005. - 175с.
3. Кузьмина С.В., Сайкина Е.Г. Танцы на мячах — Спб.; Издательство РГПУ им. А.И.Герцена, 2013., 192с.
4. Железнова Е.Р., Оздоровительная гимнастика и подвижные игры для старших дошкольников. - Спб. : ООО «Издательство «ДЕТСТВО-ПРЕСС»,2013. - 80с.
5. Новикова И.М. «Формирование представлений о здоровом образе жизни у дошкольников». – М.: Мозаика – Синтез, 2009 – 2010.
6. Пензулаева Л.И. «Оздоровительная гимнастика для детей дошкольного возраста (3-7 лет)». Пособие для педагогов дошкольных учреждений. – М.: Гуманитарный

- издательский центр ВЛАДОС, 2002.
7. Полтавцева Н.В., Стожарова М.Ю., Краснова Р.С., Гаврилова И.А. «Приобщаем дошкольников к здоровому образу жизни». – М.: ТЦ Сфера, 2012.
 8. Потапчук А.А. «Лечебные игры и упражнения для детей» Санкт-Петербург «Речь» 2007
 9. Потапчук А.А., Овчинникова Т. С. «Двигательный игротренинг для дошкольников» Санкт-Петербург «Речь» 2003
 10. Сайкина Е.Г., Кузьмина С.В., Фитбол-аэробика для дошкольников «Ганцы на мячах». Парциальная программа.- Спб.:ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2016.-
 11. Сайкина Е.Г., Кузьмина С.В., Теоретико-методические основы занятий фитбол-аэробикой: Учебное пособие по фитбол-аэробике для специалистов физической культуры дошкольных и школьных образовательных учреждений и фитнес-центров. - Спб.: Издательство РГПУ им. А.И.Герцина, 2011. - 114с.
 12. Логоритмика (папка).
 13. Картоотека подвижных игр.

Возрастные особенности детей

Характеристика возрастных особенностей физического развития детей от 4 до 7 лет

Характеристика возрастных особенностей физического развития детей 4 – 5 лет

К пяти годам базисные характеристики личности ребенка - дошкольника становятся более содержательными. Четко проявляются различные компетентности: на уровне интеллектуальной компетентности ребенок обладает «драгоценной тягой» к познанию окружающего мира. Попытки «научных» объяснений ребенка распространяются буквально на всё.

В развитии детей пятого года жизни происходит дальнейшее изменение и совершенствование структур и функций систем организма.

В связи с особенностями развития и строения скелета у детей 4–5 лет, продолжительное сохранение статичной позы может вызвать перенапряжение мускулатуры и в конечном итоге привести к нарушениям осанки. В процессе роста и развития разные группы мышц развиваются, неравномерно. Масса нижних конечностей по отношению к массе тела увеличивается интенсивнее, чем масса верхних конечностей.

Характеристикой функционального созревания мышц служит мышечная выносливость и возрастанием мышечной силы.

Брюшной тип дыхания заменяется грудным. Это связано с изменением объема грудной клетки. Несколько увеличивается жизненная емкость легких (в среднем до 900— 1060 см³), причем у мальчиков она больше, чем у девочек. В то же время строение легочной ткани еще не завершено и в дискомфортных условиях не могут обеспечить полной потребности ребенка в кислороде. У детей, находящихся в течение дня в помещении, падает работоспособность. Регуляция сердечной деятельности к пяти годам окончательно еще не сформирована.

В возрасте 4 – 5 лет ритм сокращений сердца легко нарушается, поэтому при физической нагрузке сердечная мышца быстро утомляется. Признаки утомления выражаются в покраснении или побледнении кожи лица, учащенном дыхании, одышке, некоординированных движениях. К 4–5 годам у ребенка возрастает сила нервных процессов поэтому появляется возможность сопровождать свою игру речью и воспринимать указания педагога в процессе различной деятельности. Это позволяет разнообразить приемы обучения. Ребенок пятого года жизни владеет в общих чертах всеми видами движений. Легко удерживает равновесие при ходьбе и беге. Он стремится к новым сочетаниям движений, хочет испытать свои силы в сложных видах движений и физкультурных упражнениях. У детей возникает потребность в двигательных импровизациях. Дети берутся за выполнение любой двигательной, но не соразмеряют свои силы, не учитывают реальные возможности. Убедившись в не посильности выполнения двигательного действия, ребенок прodelывает его лишь в общих чертах, не добиваясь завершения. При этом он искренне убежден в том, что выполнил движение полностью.

Он способен изменить скорость, направление или характер движения, например, перейти от бега к ходьбе по сигналу. Умеет при ходьбе держаться прямой линии, а также бросать мяч и не терять при этом равновесия.

Для них характерно недостаточно четкое и правильное выполнение двигательных заданий, что обусловлено неустойчивостью волевых усилий по преодолению трудностей. К этому возрастному периоду дети достаточно хорошо овладевают навыками ходьбы и бега, при этом легко удерживает равновесие. На бегу достаточно свободно сворачивает за угол, меняет правление или останавливается. Может чередовать бег с прыжками. Однако у многих детей еще отсутствуют непринужденное положение корпуса и головы, согласованные движения головы и ног.

Может стоять на одной ноге 4-8 сек. Неуклюже подпрыгивает на одной ноге.

Структура бега оформляется к четырем годам. Устойчивая фаза полета наблюдается у всех детей, но беговой шаг остается недостаточно равномерным, скорость невысока, отталкивание не сильное, полет короткий, движения рук малоактивны.

Чувствует ритм и умеет маршировать под счет или в такт музыке.

Поднимается по висячей лестнице, меняя ноги (иногда с посторонней помощью). Дети уже владеют прыжками разных видов, они умеют отталкиваться от опоры, помогая себе взмахами рук, а также мягко приземлятся, сохраняя равновесие. Может перепрыгнуть через препятствие высотой до 35 см.

При метании предметов еще недостаточно проявляется слитность замаха и броска. В результате укрепления кисти и пальцев рук, развития координации движений, глазомера и под влиянием многократных упражнений дети приобретают способность регулировать направление полета и силу броска.

Дети постепенно осваивают: езду на 3- и 2-колесных велосипедах, подготовительные к плаванию движения в водной среде и само плавание, ходьба и спуск с небольших горок на лыжах и т.д. Возникает потребность действовать

совместно, быстро, ловко, в общем, для всех детей темпе; соблюдать определенные интервалы во время передвижения в разных построениях, быть ведущим.

Растущее двигательное воображение становится в этом возрасте одним из стимулов обогащения моторики детей разнообразными способами действий. На первый выдвигаются учебные мотивы, задачи овладения детьми определенной техникой движений. Однако учебная деятельность в это время еще тесно переплетается с игрой.

Характеристика возрастных особенностей физического развития детей 5 – 7 лет

Совершенствуются основные нервные процессы, существенно улучшается их подвижность, уравновешенность, устойчивость.

Происходит дальнейший рост и развитие всех органов и физиологических систем. Изменяется форма грудной клетки, завершается процесс ее формирования и окостенения, устанавливается грудной тип дыхания. В этом возрасте более развитыми оказываются те группы мышц, которые активнее действуют в обыденной деятельности детей. Это, прежде всего группы мышц, обеспечивающие вертикальное положение тела, ходьбу, бег и т.д. Относительно мало развиты мелкие мышцы шеи, груди, поясницы, кисти руки, некоторые мышцы и связки позвоночного столба.

Одной из основных характеристик физического развития выступает развитие двигательной сферы ребенка. Движения шестилетнего ребенка становятся все более осознанными и носят преднамеренный характер. Развивается способность понимать задачу, поставленную педагогом, самостоятельно выполнять его указания, определяющие заданный способ.

Ребенок обращает внимание на особенности разучиваемых упражнений, пытается выяснить, почему следует проделывать их так, а не иначе. Во время объяснения у ребенка возникает мысленное представление о движении, его направлении, последовательности его составных частей. Дети учатся постепенно планировать свои практические и игровые действия, стремясь к их результативности.

Шестилетний ребенок начинает упражняться в движениях по инициативе, многократно повторять их без напоминаний педагогом, пытаясь освоить то, что не получается.

Движения ребенка могут выражать его эмоциональное состояние, переживания по поводу различных событий.

К старшему дошкольному возрасту у ребенка накапливается достаточный опыт и знания о двигательных действиях, при этом ребенок опирается на зрительные, кожные, слуховые ощущения. К концу старшего дошкольного возраста ребенок овладевает практически всеми видами физической активности. Ребенок способен легко ходить, бегать, энергично отталкиваться от опоры. Может легко освоить элементы спортивных игр. Способен ориентироваться в пространстве. Также они уже способны дифференцировать свои мышечные усилия, а это означает, что появляется доступность в умении выполнять упражнения с различной амплитудой, переходя от медленных к более быстрым движениям по заданию педагога.

Ребенок способен осуществлять частичный контроль выполняемых действий, на основе предварительного объяснения упражнения самостоятельно выполнять многие его виды.

Также у шестилетнего ребенка появляется аналитическое восприятие разучиваемых движений, что значительно по сравнению с предыдущего возрастным контингентом ускоряет формирование двигательных навыков и качественно их улучшает.

Старшие дошкольники обладают достаточным запасом двигательных умений и навыков и осознанно пользуются ими в своей деятельности. Движения детей приобретают слаженность, уверенность, стремительность, легкость.

Происходит совершенствование приобретенных ранее двигательных качеств и способностей. Наиболее значимыми для всестороннего развития физических возможностей детей дошкольного возраста являются скоростно-силовые и координационные способности (ловкость), гибкость и выносливость.

Организм дошкольников лучше подготовлен к проявлению скорости и гибкости по сравнению с силой и выносливостью. Гибкость к семи годам значительно увеличивается: больше становится амплитуда движений, процессы напряжения и расслабления работающих мышц становятся более слаженными.

Высокая подвижность суставов у детей обусловлена эластичностью мышц, сухожилий, связок.

Несмотря на то, что старшие дошкольники сильнее младших, их силовые возможности еще весьма ограничены. Отмечается значительный естественный прирост физической работоспособности и выносливости.

Исполняет под музыку различные движения, меняя позу в соответствии с громкостью или высотой звука. Умеет делать простые танцевальные па.

К семи годам у большинства мальчиков и девочек появляется устойчивое стремление к участию в совместных подвижных и спортивных играх. Они охотно объединяются по интересам, и длительное время играют, взаимодействуя для достижения цели в соответствии с принятыми на себя ролями и подчиняясь правилам игры. С взрослыми и сверстниками устанавливаются отношения сотрудничества и партнерства.

Классификация упражнений фитбол-аэробики

В силу многофункциональности своих свойств фитбол может использоваться в разных вариантах: как опора, предмет, утяжелитель и т.д., что дает возможность сочетать в занятиях фитбол-аэробикой упражнения аэробного характера (с мячом и на мяче) с упражнениями, направленными на развитие силы, гибкости и др., которые могут выполняться в различном танцевальном стиле под разнообразное музыкальное сопровождение. В то же время, для того, чтобы комплексы упражнений имели узкую направленность, необходимо при их составлении грамотно ставить конкретные задачи и, соответственно им подбирать средства.

Комплексы упражнений фитбол-аэробики можно разделить по направленности на:

- Укрепление и развитие силы мышц рук и плечевого пояса;
- Развитие силы и укрепление мышц брюшного пресса, спины;
- Укрепление и развитие силы мышц ног и свода стопы;
- Увеличение гибкости и подвижности суставов;
- Развитие функции равновесия и вестибулярного аппарата;
- Формирование осанки и профилактику плоскостопия;
- Развитию ловкости и координации движений;
- Развитие музыкальности и танцевальности;
- Расслабление и релаксацию;
- Профилактику различных заболеваний (опорно-двигательного аппарата, внутренних органов);
- Развитие аэробной выносливости и др.

Прежде всего, все упражнения на фитболах можно классифицировать по целевой направленности занятий:

Содействие профилактике и коррекции различных заболеваний (опорно-двигательного аппарата, внутренних органов и др.)

Развитие двигательных способностей (силы, гибкости, координации движений, выносливости, быстроты, функции равновесия, вестибулярного аппарата и др.)

Развитие музыкально-ритмических, танцевальных и творческих способностей.

В зависимости от поставленных целей и задач подбираются и соответствующие средства фитбол-аэробики, используемые на занятиях с детьми разного возраста, которые можно разделить на шесть групп. К ним относятся:

1. Гимнастические упражнения (строевые упражнения, разные виды ходьбы, бега, прыжков; ОРУ)
2. Основные (базовые) шаги аэробики (соединенные в блоки и комбинации)
3. Танцевальные упражнения (элементы ритмики, хореографии и современных танцев)
4. Профилактико-корректирующие упражнения (упражнения, направленные на профилактику плоскостопия, нарушений осанки и др. заболеваний)
5. Подвижные музыкальные игры и эстафеты
6. Упражнения из других видов физкультуры (элементы гимнастики, баскетбола, волейбола, йоги и др.)

Гимнастические упражнения	Основные (базовые) шаги аэробики	Танцевальные упражнения	Профилактико-корректирующие упражнения	Подвижные музыкальные игры и эстафеты	Упражнения из других видов физкультуры
<p>Ходьба, бег, прыжки - На месте и в движении - С мячом в руках, ногах, сидя на мяче. ОРУ - ОРУ с мячом - ОРУ сидя на мяче Строевые упражнения</p>	<p>March – марш (шаги на месте, вперед, назад, по диагонали); Step-touch – приставной шаг (вправо, влево, вперед, назад, с поворотами); Knee-up – подъем согнутой ноги вперед; Lunge – выпад (вперед, в сторону); Kick – выброс ноги вперед (разгибая ногу вперед, выполнить мах); Jack (jumping jack) – прыжки ноги врозь-ноги вместе (сидя на мяче); V-step – ходьба ноги врозь вперед-ноги вместе назад и др.</p>	<p>- элементы ритмики (упражнения на согласование движений с музыкой) - основы хореографии (позиции рук, ног) - основы современных танцев (джаз, рок-н-ролл, диско и др.)</p>	<p>- Средства лечебной физкультуры и фитбол-гимнастики, направленные на профилактику и коррекцию опорно-двигательного аппарата, различных заболеваний внутренних органов, сердечно-сосудистой, нервной и дыхательной систем организма, органов зрения и др. - упражнения самомассажа и массажа - пальчиковая гимнастика - дыхательная гимнастика</p>	<p>- игры малой, средней и высокой подвижности - эстафеты - творческие задания - импровизация</p>	<p>- элементы баскетбола - элементы футбола - элементы волейбола - элементы акробатики - элементы художественной гимнастики - элементы восточных оздоровительных видов гимнастики и др.</p>

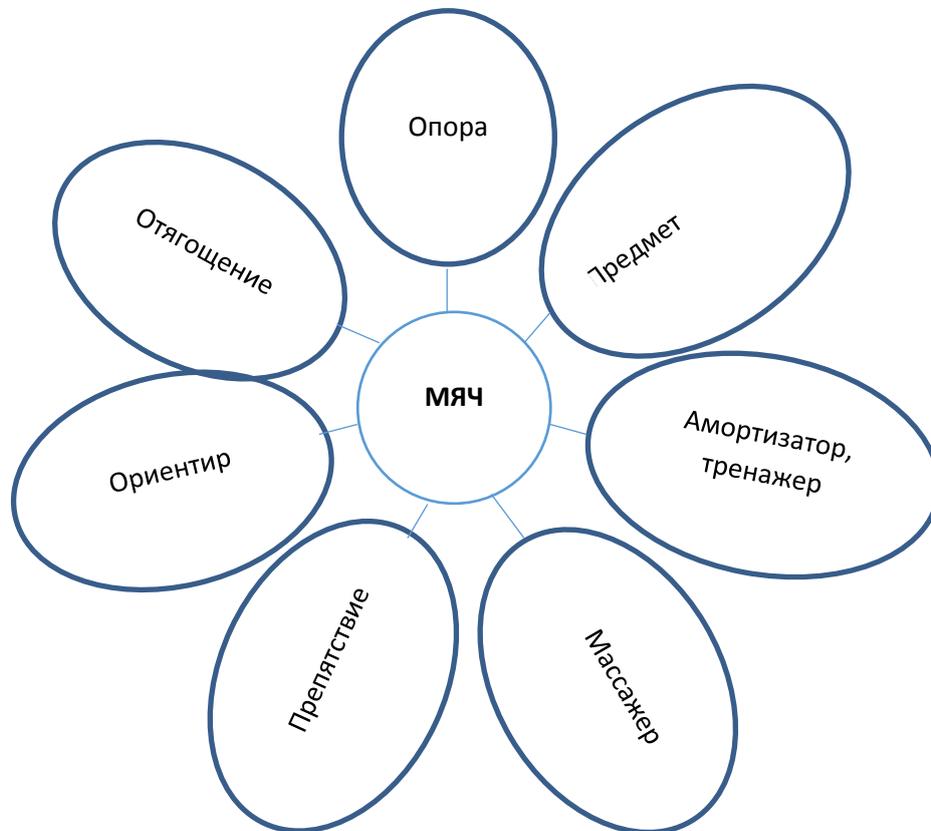
Все общеразвивающие упражнения (ОРУ) могут классифицироваться по различным признакам, например:

- по анатомическому признаку;
- по признаку преимущественного воздействия (двигательные способности, формирование правильной осанки, содействие развитию сердечно-сосудистой и дыхательной систем и др.);
- по признаку организации группы;
- по признаку использования предметов и снарядов;
- по признаку ИП.

Основные (базовые) шаги аэробики.

Базовые шаги являются основой всех направлений аэробики, из них составляются связки, блоки, композиции. В композициях по футбол-аэробике для детей можно использовать те шаги, которые хорошо адаптируются к специфике проведения упражнений сидя на мяче.

Классификация упражнений по критерию использования фибола на занятиях футбол-аэробикой



Приемы и методы организации учебно-воспитательного процесса

Блок программы	Форма занятия (взаимодействия с детьми)	Приёмы и методы подачи материала	Формы подведения итогов занятия
Основы знаний, техника безопасности	Групповая	Словесный, наглядный, Объяснительно-иллюстративный (объяснение правильной техники выполнения упражнения)	Педагогическое наблюдение, обсуждение
Фитбол-гимнастика	Групповая, фронтальная, в парах, индивидуально-групповая	Словесный (объяснение и показ, инструкция, пояснение, разъяснение, вопросы) Словесно-практический (выполнение упражнения по словесному объяснению) Наглядно-практический (выполнение упражнения по показу) Репродуктивный (самостоятельное выполнение изученных упражнений)	Педагогическое наблюдение, обсуждение
Фитбол-атлетика	Групповая, фронтальная, в парах, индивидуально-групповая	Словесный (объяснение и показ, инструкция, пояснение, разъяснение, вопросы) Словесно-практический (выполнение упражнения по словесному объяснению) Наглядно-практический (выполнение упражнения по показу) Репродуктивный (самостоятельное выполнение изученных упражнений)	Педагогическое наблюдение, обсуждение
Фитбол-игры	Фронтальный, коллективный, в парах, групповой	Игровой (закрепление упражнений через игру), соревновательный (соревнования, эстафеты) Словесно-практический (выполнение правил игры по словесному объяснению)	Педагогическое наблюдение, самостоятельная игра (выбор изученной игры, распределение ролей, выполнение правил)
Диагностика	Индивидуальный, групповой	Педагогическое наблюдение	Пункт 2.3