

Структурное подразделение «Отделение дошкольного образования детей
«государственного бюджетного общеобразовательного учреждения лицей №329
Невского района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТА

решением Педагогического Совета
ОДОД ГБОУ лицея №329

протокол от 30.08. 2024 г. № 1

с учётом мнения Совета родителей
ГБОУ лицея №329 Невского района Санкт-Петербурга
протокол от 30.08.2024

Четурин Н.Т. [подпись]



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Фитбол. Танцы на мячах»

Возраст учащихся: 6-7 года

Срок реализации: 1 год

Разработчик:

Орлова К.А.

педагог дополнительного образования

2024 г.

Оглавление

1. Пояснительная записка	3
2. Учебный план	9
3. Календарный учебный график	10
4. Рабочая программа.....	11
5. Оценочные и методические материалы	17
6. Список литературы	18

Пояснительная записка

Программа по “Фитбол. Танцы на мячах” составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта общего образования, Требований к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования, Фундаментального ядра содержания общего образования.. Рабочая программа предназначена для детей 6-7 лет. При разработки программы базовой основой послужили некоторые положения теории и методики физического воспитания, детского фитнеса, учебно- педагогического контроля, возрастных, физических и психологических особенностей детей.

Направленность: художественно-эстетическая

Логику построения данной фитнес-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).

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 занимающегося.

Оздоровительные задачи.

- 1.Содействовать оптимизации роста и развитию опорно-двигательного аппарата.
- 2.Гармонично развивать мышечную силу, гибкость, выносливость, быстроту.
- 3.Содействовать развитию координационных способностей, функции равновесия, вестибулярной устойчивости.
- 4.Формировать и закреплять навык правильной осанки.
- 5.Содействовать профилактике плоскостопия.
- 6.Способствовать укреплению мышц пальцев, кисти и развивать мелкую моторику рук.
- 7.Содействовать развитию и функциональному совершенствованию сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем организма.
- 8.Способствовать повышению физической работоспособности занимающихся.
- 9.Способствовать профилактике различных заболеваний, психомоторного, речевого, эмоционального и общего психического состояния занимающихся.

Образовательные задачи.

- 1.Вооружить занимающихся знаниями о влиянии занятий фитбол-аэробикой на организм, понятии здорового образа жизни, правилах техники безопасности на занятиях фитбол-аэробикой, профилактике травматизма.
- 2.Формировать знания, умения и навыки, необходимые в разнообразных условиях жизни, обогащать двигательный опыт.

3. Содействовать развитию чувства ритма, музыкального слуха, памяти, внимания, умение согласовывать движения с музыкой.

4. Прививать навыки личной и общественной гигиены (самообслуживание, соблюдение чистоты).

5. Формировать двигательные навыки и развивать физические способности.

Воспитательные задачи.

1. Воспитывать умение эмоционального самовыражения, раскрепощённости и творчества в движениях.

2. Формировать навыки выразительности, пластичности танцевальных движений.

3. Развивать инициативу, чувство товарищества, взаимопомощи.

4. Способствовать развитию воображения, мышления, познавательной активности.

5. Воспитывать трудолюбие и стремление к достижению поставленной цели.

6. Содействовать формированию коммуникативных умений у детей.

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

Адресат программы: воспитанники структурного подразделения “Отделение дошкольного образования детей” государственного бюджетного общеобразовательного учреждения лица №329 Невского района Санкт-Петербурга (старшая и подготовительная группы).

Возрастные особенности детей 6-7 лет:

Ребенок на пороге школы (6—7 лет) обладает устойчивыми социально-нравственными чувства и эмоциями, высоким самосознанием и осуществляет себя как субъект деятельности и поведения. Мотивационная сфера дошкольников 6—7 лет расширяется за счет развития таких социальных мотивов, как познавательные, просоциальные (побуждающие делать добро), самореализации. Поведение ребенка начинает регулироваться также его представлениями о том, что хорошо и что плохо. С развитием морально-нравственных представлений напрямую связана и возможность эмоционально оценивать свои поступки. Ребенок испытывает чувство удовлетворения, радости, когда поступает правильно, хорошо, и смущение, неловкость, когда нарушает правила, поступает плохо. Общая самооценка детей представляет собой глобальное, положительное недифференцированное отношение к себе, формирующееся под влиянием эмоционального отношения со стороны взрослых.

К концу дошкольного возраста происходят существенные изменения в эмоциональной сфере. С одной стороны, у детей этого возраста более богатая эмоциональная жизнь, их эмоции глубоки и разнообразны по содержанию. С другой стороны, они более сдержанны и избирательны в эмоциональных проявлениях. К концу дошкольного возраста у них формируются обобщенные эмоциональные представления, что позволяет им предвосхищать последствия своих действий. Это существенно влияет на эффективность произвольной регуляции поведения — ребенок может не только отказаться от нежелательных действий или хорошо себя вести, но и выполнять неинтересное задание, если будет понимать, что полученные результаты принесут кому-то пользу, радость и т. п. Благодаря таким изменениям в эмоциональной сфере поведение дошкольника становится менее ситуативным и чаще выстраивается с учетом интересов и потребностей других людей.

Сложнее и богаче по содержанию становится общение ребенка со взрослым. Дошкольник внимательно слушает рассказы родителей о том, что у них произошло на работе, живо интересуется тем, как они познакомились, при встрече с незнакомыми людьми часто спрашивает, где они живут, есть ли у них дети, кем они работают и т. п.

Большую значимость для детей 6—7 лет приобретает общение между собой. Их избирательные отношения становятся устойчивыми, именно в этот период зарождается детская дружба. Дети продолжают активно сотрудничать, вместе с тем у них наблюдаются и конкурентные отношения — в общении и взаимодействии они стремятся в первую

очередь проявить себя, привлечь внимание других к себе. Однако у них есть все возможности придать такому соперничеству продуктивный и конструктивный характер и избегать негативных форм поведения.

К семи годам дети определяют перспективы взросления в соответствии с гендерной ролью, проявляют стремление к усвоению определенных способов поведения, ориентированных на выполнение будущих социальных ролей.

К 6—7 годам ребенок уверенно владеет культурой самообслуживания и культурой здоровья. В играх дети 6—7 лет способны отражать достаточно сложные социальные события — рождение ребенка, свадьба, праздник, война и др. В игре может быть несколько центров, в каждом из которых отражается та или иная сюжетная линия. Дети этого возраста могут по ходу игры брать на себя две роли, переходя от исполнения одной к исполнению другой. Они могут вступать во взаимодействие с несколькими партнерами по игре, исполняя как главную, так и подчиненную роль. Продолжается дальнейшее развитие моторики ребенка, наращивание и самостоятельное использование двигательного опыта. Расширяются представления о самом себе, своих физических возможностях, физическом облике. Совершенствуются ходьба, бег, шаги становятся равномерными, увеличивается их длина, появляется гармония в движениях рук и ног. Ребенок способен быстро перемещаться, ходить и бегать, держать правильную осанку. По собственной инициативе дети могут организовывать подвижные игры и простейшие соревнования со сверстниками.

В возрасте 6—7 лет происходит расширение и углубление представлений детей о форме, цвете, величине предметов. Ребенок уже целенаправленно, последовательно обследует внешние особенности предметов. При этом он ориентируется не на единичные признаки, а на весь комплекс (цвет, форма, величина и др.). К концу дошкольного возраста существенно увеличивается устойчивость непроизвольного внимания, что приводит к меньшей отвлекаемости детей. Сосредоточенность и длительность деятельности ребенка зависит от ее привлекательности для него. Внимание мальчиков менее устойчиво. В 6—7 лет у детей увеличивается объем памяти, что позволяет им непроизвольно запоминать достаточно большой объем информации. Девочек отличает больший объем и устойчивость памяти. Воображение детей данного возраста становится, с одной стороны, богаче и оригинальнее, а с другой — более логичным и последовательным, оно уже не похоже на стихийное фантазирование детей младших возрастов. Несмотря на то что увиденное или услышанное порой преобразуется детьми до неузнаваемости, в конечных продуктах их воображения четче прослеживаются объективные закономерности действительности. Так, например, даже в самых фантастических рассказах дети стараются установить причинно-следственные связи, в самых фантастических рисунках — передать перспективу. При придумывании сюжета игры, темы рисунка, историй и т. п. дети 6—7 лет не только удерживают первоначальный замысел, но могут обдумывать его до начала деятельности. В этом возрасте продолжается развитие наглядно-образного мышления, которое позволяет ребенку решать более сложные задачи с использованием обобщенных наглядных средств (схем, чертежей и пр.) и обобщенных представлений о свойствах различных предметов и явлений. Действия наглядно-образного мышления (например, при нахождении выхода из нарисованного лабиринта) ребенок этого возраста, как правило, совершает уже в уме, не прибегая к практическим предметным действиям даже в случаях затруднений. Возможность успешно совершать действия сериации и классификации во многом связана с тем, что на седьмом году жизни в процесс мышления все более активно включается речь. Использование ребенком (вслед за взрослым) слова для обозначения существенных признаков предметов и явлений приводит к появлению первых понятий.

Речевые умения детей позволяют полноценно общаться с разным контингентом людей (взрослыми и сверстниками, знакомыми и незнакомыми). Дети не только правильно произносят, но и хорошо различают фонемы (звуки) и слова. Овладение

морфологической системой языка позволяет им успешно образовывать достаточно сложные грамматические формы существительных, прилагательных, глаголов. В своей речи старший дошкольник все чаще использует сложные предложения (с сочинительными и подчинительными связями). В 6—7 лет увеличивается словарный запас. В процессе диалога ребенок старается исчерпывающе ответить на вопросы, сам задает вопросы, понятные собеседнику, согласует свои реплики с репликами других.

Активно развивается и другая форма речи — монологическая. Дети могут последовательно и связно пересказывать или рассказывать. Важнейшим итогом развития речи на протяжении всего дошкольного детства является то, что к концу этого периода речь становится подлинным средством как общения, так и познавательной деятельности, а также планирования и регуляции поведения.

К концу дошкольного детства ребенок формируется как будущий самостоятельный читатель. Тяга к книге, ее содержательной, эстетической и формальной сторонам — важнейший итог развития дошкольника-читателя. Музыкально-художественная деятельность характеризуется большой самостоятельностью. Развитие познавательных интересов приводит к стремлению получить знания о видах и жанрах искусства (история создания музыкальных шедевров, жизнь и творчество композиторов и исполнителей). Дошкольники начинают проявлять интерес к посещению театров, понимать ценность произведений музыкального искусства. В продуктивной деятельности дети знают, что хотят изобразить, и могут целенаправленно следовать к своей цели, преодолевая препятствия и не отказываясь от своего замысла, который теперь становится опережающим. Они способны изображать все, что вызывает у них интерес. Созданные изображения становятся похожи на реальный предмет, узнаваемы и включают множество деталей. Совершенствуется и усложняется техника рисования, лепки, аппликации.

Дети способны конструировать по схеме, фотографиям, заданным условиям, собственному замыслу постройки из разнообразного строительного материала, дополняя их архитектурными деталями; делать игрушки путем складывания бумаги в разных направлениях; создавать фигурки людей, животных, героев литературных произведений из природного материала. Наиболее важным достижением детей в данной образовательной области является овладение композицией.

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.

– Выполняя на мяче упражнения, 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 самостраховке 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 футбол-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.

1. Оборудования для контроля и оценки действий: – комплект для занятий гимнастики (маты);

– комплект для тестирования: секундомер, измерительная лента, кубики, гимнастические маты.

2. Вспомогательное оборудование: – оборудование для мест хранения футболов и спортивного инвентаря;

– тренажёры и устройства для воспитания и развития двигательных способностей: модули.

3. 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 футбол-аэробикой;

– основы личной гигиены при занятиях физическими упражнениями;

– влияние занятий футбол-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.

2. Учебный план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Форма контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Фитбол-гимнастика	8	0	8	-
2	Фитбол-ритмика	7	0	7	-
3	Фитбол-коррекция	7	0	7	-
4	Фитбол-атлетика	7	0	7	-
5	Фитбол-игра	7	0	7	-
	Всего	36		36	

3. Календарный учебный график

Возрастная группа	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
Подготовительная группа (6-7 лет)	02.09.2019	31.05.2020	36	36	36	1 раз в неделю по 30 минут во второй половине дня

Рабочая программа

К ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЕ

«Фитбол. Танцы на мячах»

возраст учащихся – 6-7 лет,

срок реализации – 1 год

НА 2024/2025 УЧЕБНЫЙ ГОД

Год обучения – 1

Количество часов – 36

Разработчик программы:

Орлова К.А.

Педагог дополнительного
образования

Санкт-Петербург
2024г

Содержание обучения

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 фитболаэробики, 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. 9 Раздел «Фитбол-коррекция» состоит из упражнений профилактикокорректирующей 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.

Основы знаний:

Понятие здорового образа жизни и его составляющие.

Характеристик двигательных способностей (гибкость, выносливость, ловкость, сила, быстрота)

Основы техники базовых шагов фитбол-аэробики.

Учебно-практический материал(умения, навыки и развитие двигательных способностей)

«Фитбол-гимнастика»

1.1.Строевые упражнения.

Строевые приёмы:повороты «Направо!», «Налево!», «Кругом».Перестроение из одной колонны в три одновременным поворотом в движении.Перестроение из одной шеренги (колонны) в три уступами по расчёту. Фигурная маршировка: «Змейка». Все строевые упражнения можно выполнять с мячом в руках (или на голове).

1.2.Общеразвивающие упражнения.

Общеразвивающие упражнения, сидя на мяче, без предметов: на развитие силы,гибкости, координации движений.

Общеразвивающие упражнения с фитболом: ОРУ с мячом в руках на развитие силы,выносливости,гибкости,координации движений;ведение мяча на месте,в движении,в парах,в сочетании с ОРУ, бросками и ловлей.

Общеразвивающие упражнения, сидя на мяче, с предметами: со скакалкой, массажным мячом.

Прыжковые упражнения: прыжки с продвижением и сменой мест в шеренгах, колоннах. Беговые упражнения в сочетании бега сидя на мяче с бегом вокруг мяча.

1.3. Упражнения в равновесии.

Равновесие в положении лёжа на боку.Равновесие в стойке на одной с опорой на мяч.Равновесие в положении лёжа на лопатках с опорой ногой о мяч, другая согнута вперёд, руки в стороны на полу. Равновесие в упоре сидя на пятках на мяче.

1.4.Акробатические упражнения.

«Мост» в положении лёжа спиной на мяче.

1.5.Упражнения направленные на развитие гибкости и подвижности суставов.

Упражнения джаз- гимнастики.

1.6.Базовые упражнения.

Перекаты и переходы: из упора присев руки на мяче в упор лёжа на мяче; из положения сидя на мяче в положение лёжа животом на мяче; из положения спиной на мяче переход в положение животом на мяче (перемахом назад ноги врозь);из стойки на одной с опорой другой о мяч прокат на мяче «в шпагате» в положение седа на мяче, руки в стороны.

1.7.Комплексы упражнений фитбол-аэробики.

«Ямайка», «Упражнение со скакалкой», «Танго», «Стретчинг».

« Фитбол-ритмика»(танцевально-ритмическая направленность)

2.1. Специальные упражнения для согласования движений с музыкой:

Хлопки; хлопки по мячу; притопы и удары мяча с различными заданиями (только на 1-ый и 3-ий счёт или на 2-ой и 4-ый счёт). Хлопки и притопы на сильную долю такта двухдольного и трёхдольного музыкального размера. Дирижирование: трёхдольный размер. Выполнение заданий «Послушай и определи» в положении сидя на мяче.

2.2. 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.

2.3. Танцевальные шаги.

Переменный шаг. Тройной притоп. Скрестный поворот. Сочетание изученных шагов в комбинацию, сидя на мяче и вокруг мяча.

2.4. Ритмические танцы.

«Кантри», «Танец по кругу», «Вальс».

2.5. Базовые шаги аэробики и их связи.

Mambo (шаг мамбо); *cha-cha-cha* (шаг ча-ча-ча); *cross* (скрестный шаг вперёд).

2.6. Комплексы упражнений.

«Солнца лучик золотой», «Колдунья», «Старинная мелодия», «Трамвай», «Шкет», «Дивный цветок», «Танек по кругу».

Фитбол- атлетика (общеукрепляющая направленность)

3.1. Упражнения направленные на развитие силы.

Упражнения для мышц спины (верхний и нижний отдел), брюшного пресса (верхний и нижний отдел), ног, рук и грудных мышц. Упражнения с резиновыми амортизаторами разной степени жесткости. Упражнения с модулями. Упражнения с мячом, используя его как амортизатор и тренажер.

3.2. Упражнения направленные на развитие гибкости и подвижности суставов.

Упражнения джаз-гимнастики.

3.3. Упражнения направленные на развитие выносливости.

Прыжковые упражнения: прыжки с продвижением и сменой мест в шеренгах, колоннах. Беговые упражнения в сочетании бега сидя на мяче с бегом вокруг мяча.

3.4. Комплексы упражнений

«Грозы», «Три желания», «Упражнения в парах», «Семь нот», «Старуху Шапокляк», «Упражнения на спину»

«Фитбол-коррекция» (профилактико-корректирующая направленность)

4.1. Упражнения на формирование правильной осанки.

Упражнения для формирования и закрепления навыка правильной осанки в парах, зажав мяч спиной, в сцеплении за руки. Комплексы упражнений на коррекцию и профилактику различных нарушений осанки в различных исходных положениях. Упражнения на вытяжение позвоночника.

3.2. Упражнения для профилактики плоскостопия.

Выполнение изученных упражнений в различных комбинациях. Перекаты мяча ногами по стене вверх, вниз. Перекаты и остановка мяча ногами в парах в положении сидя на полу. Захваты мяча ногами, передача или перебрасывание в парах.

4.3. Упражнения для укрепления пальцев рук и развитие мелкой моторики.

Упражнения с использованием предметов (массажного и малого мяча). Упражнения с речитативами, стихами, сказками, игры.

4.4. Упражнения на дыхание, расслабление и релаксацию.

4.5. Упражнения дыхательной гимнастики. Упражнения с напряжением и расслаблением мышц. Самомассаж рук, ног, туловища с использованием массажного мяча. Массаж в парах с мячом.

4.6. Комплексы упражнений фитбол—аэробики.

«Спортивный рок-н-ролл», «Весёлый массаж», «Йога на мяче», «Сиртаки», «Упражнение в расслаблении», «Иван Купала», «1-2-3».

«Фитбол-игра»(креативно- игровая направленность)

5.1. *Творческие и игровые задания:*

Упражнения « типа задания» в ходьбе и беге по звуковому, зрительному сигналу.

Творческие задания «Соревнования шеренгами», «Делай как я!».

5.2. *Музыкально- подвижные игры.*

«Съедобно-несъедобно», «Ай, да мы!».

5.3. *Эстафеты.*

«Передал-садись», эстафета в кругу, встречная эстафета «Мяч ногами».

5.4. *Сюжетные занятия.*

«Путешествуя в Играй-город», «Путешествие на поезде», «Олимпийцы среди нас», «Звёзды футбола».

5.5. *Комплексы упражнений.*

«Круговая фитбол- тренировка», «Интервал-привал».

Календарно-тематическое планирование

№ урока	Тема урока	Кол-во часов	Дата проведения	
1	Фитбол-гимнастика. Инструктаж по Т.Б.	1	03.09.2024	
2	Фитбол-гимнастика. «Попури»	1	10.09.2024	
3	Фитбол-гимнастика. «До-Ре-Ми»	1	17.09.2024	
4	«До-ре ми»	1	24.09.2024	
5	«Малышарики»	1	01.10.2024	
6	«Катюша»1 куплет, «Мурёнка»	1	08.10.2024	
7	«Катюша» 1 куплет.	1	15.10.2024	
8	«Катюша»2 часть	1	22.10.2024	
9	«Катюша» 3 часть	1	29.10.2024	
10	«Катюша», «Фиксичасики»	1	05.11.2024	
11	«Катюша», «До-ре-ми»	1	12.11.2024	
12	«Катюша», Малышарики	1	19.11.2024	
13	«Лошадка», «Катюша»	1	26.11.2024	
14	Флешмоб, Сборник композиций.	1	03.12.2024	
15	Зимняя сказка (перекаты на мяче), «Лошадка»	1	10.12.2024	
16	Связка: прокат на мяче, через мяч.	1	17.12.2024	
17	«Катюша» , «Самолётик»	1	24.12.2024	
18	«Катюша», «Самолётик»	1	14.01.2025	
19	«Катюша»	1	21.01.2025	
20	«Катюша» 2 куплет.	1	28.01.2025	
21	«Катюша» 2 куплет	1	04.02.2025	
22	«Катюша», «кот и мыши»	1	11.02.2025	
23	«Катюша», «Лошадка»	1	18.02.2025	
24	«Катюша», «Лялечка», «Самолёт»	1	25.02.2025	
25	Фитбол-ритмика. Танцевальные шаги.	1	04.03.2025	
26	Фитбол-игра. Подвижная игра.	1	11.03.2025	
27	Фитбол-атлетика. Комплексы упражнений.	1	18.03.2025	
28	Фитбол-коррекция. ОРУ на формирование осанки.	1	25.03.2025	
29	Фитбол-гимнастика. Акробатические упражнения.	1	01.04.2025	
30	Фитбол-атлетика. Комплексы упражнений.	1	08.04.2025	
31	Фитбол-игра. Творческие задания.	1	15.04.2025	
32	Фитбол-игра. Творческие задания.	1	22.04.2025	
33	Фитбол-коррекция. Профилактика плоскостопия.	1	29.04.2025	
34	Фитбол-коррекция. Профилактика плоскостопия.	1	06.05.2025	
35	Подведение итогов. Флешмоб.	1	13.05.2025	
36	Подведение итогов. Флешмоб.	1	20.05.2025	

5. Оценочные и методические материалы

Материально-техническое обеспечение процесса обучения.

Оборудование и спортивный инвентарь:

- Мячи для занятий фитбол-аэробикой (диаметр= 45,55 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.

Оборудования для контроля и оценки действий:

- Комплект для занятий гимнастики(маты).

- Комплект для тестирования: секундомер, измерительная лента, кубики, гимнастические маты.

Вспомогательное оборудование.

- Оборудование для мест хранения фитболов и спортивного инвентаря.

Тренажёры и устройства для воспитания и развития двигательных способностей: модули.

Учебно-методический материал для кабинета физической культуры.

- Научно-методическая литература.

- Документы планирования учебного процесса(программа,годовойплан,поурочное планирование).

- Видеозаписи.

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).

6. Список литературы

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 «ФИТНЕССДАНС»: 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. Фирилева 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» Научнопрактический 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.