ОТДЕЛ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ
МИЧУРИНСКОГО РАЙОНА
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ДОМ ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА»

Рассмотрена на заседании педагогического совета от «31» мая 2023 г. Протокол № 4	Утверждаю: Директор МБОУ ДО «ДДТ» Курбатова Т.Э. Приказ № 26 от «31» мая 2023 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Детский фитнес»

(ознакомительный уровень)

Возраст учащихся: 6-9 лет
Срок реализации: 1 год

Составитель:
Балабаева Оксана Анатольевна,
педагог дополнительного образования

Мичуринский район, 2023 г.

Курбатова Татьяна Эдуардовна
Подписано цифровой подписью: Курбатова Татьяна Эдуардовна
Дата: 2023.08.29 16:08:38 +03'00'

Информационная карта программы

1.Учреждение	Муниципальное бюджетное образовательное Учреждение дополнительного образования «Дом детского творчества»Мичуринский район
2.Полное название программы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Детский фитнес»
3.Сведения об авторе:	
3.1.Ф.И.О., должность	Балабаева Оксана Анатольевна**,** педагог дополнительного образования
4.Сведения о программе:	
4.1.Нормативная база	Федеральный закон от 29 декабря 2012 года №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации». «Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года» (утверждена Распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 N 678-р). Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (утвержден Приказом Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629). Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 года N 996-р «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года». Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (разработанные Минобрнауки России совместно с ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет», ФГАУ «Федеральный институт развития образования», АНО ДПО «Открытое образование», 2015г.). Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»».
4.2.Область применения	дополнительное образование
4.3.Направленность	физкультурно-спортивная
4.4.Вид программы	модифицированная
4.5.Целевая направленность программы	образовательная
4.6.Возраст учащихся	6-9 лет
4.7. Уровень освоения	ознакомительный
4.8.Продолжительность обучения	1 год

Блок №1 Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Детский фитнес» относится к ***физкультурно-спортивной*** направленности, уровень освоения программы – ***ознакомительный***.

Актуальность программы заключается в оптимизации двигательной деятельности детей младшего школьного возраста посредством занятий фитнесом для сохранения и укрепления здоровья воспитанников, формирования ценностей здорового образа жизни.

Педагогическая целесообразность

В последнее время в дошкольных учреждениях стали применятся не традиционные средства физического развития детей такие, как: игровой стрейчинг, упражнения ритмической гимнастики, аэробика и многое другое. Все они направлены на укрепление и оздоровление организма занимающихся, на повышение настроения и функциональных возможностей человека. Но не смотря на такое разнообразие средств физической активности исследования показали, что состояние здоровья населения, особенно у детей и подростков ухудшается. С каждым годом растет количество детей, страдающих сердечно-сосудистыми заболеваниями, ожирением, нарушением осанки, речи, зрения, координации движений, деятельности органов дыхания. Снижается сопротивляемость организма к различным рода заболеваниям. В этой связи, актуальной становится проблема поиска эффективных путей укрепления здоровья ребенка, коррекции недостатков физического развития, профилактика заболеваний и увеличения двигательной активности как мощного фактора интеллектуального и эмоционального развития человека.

Отличительными особенностями программы являются рациональное сочетание в фитнес-тренировке разных видов двигательной деятельности, интересная для детей форма проведения тренировок (без принуждения, с пониманием индивидуальных талантов и способностей детей). Важным аспектом тренировок является то, что психика ребенка не травмируется, и он не чувствует себя неудачником, если он не лучший, нет погони за результатом, ведь фитнес носит адаптирующий характер, поскольку учит жить в социуме, а значит, ребенок занимается с удовольствием. Программа «Детский фитнес» включает в себя пять разделов:

«Фитбол–гимнастика» (общеразвивающая направленность), где упражнения являются базой для овладения детьми основными видами движений, которые помогают формировать двигательные умения и навыки; осваивать упражнения на равновесия, строевые и акробатические.

«Фитбол–танец»(танцевально–ритмическая направленность), представленные в нём упражнения развивают чувства ритма и такта. Дети учатся красиво, свободно и с правильной координацией движений двигаться под музы-

ку. Осваивают основы хореографии, танцевальные шаги, базовые шаги аэробики и основы хореографии.

«Фитбол–атлетику»(общеукрепляющая направленность), включены упражнения, направленные на формирование и укрепление различных мышечных групп, развитие подвижности суставов, гибкости и выносливости.

«Фитбол–коррекцию»(профилактика–коррегирующаянаправленность), входят специальные упражнения для формирование правильной осанки и профилактики плоскостопия, а также развитие мелкой моторики; на дыхание и расслабление.

«Фитбол–игру»(игровая направленность), раздел включает в себя подвижные и музыкальные игры, эстафеты, игровые и творческие задания, сюжетно – ролевые занятия.

Адресат программы. Программа предназначена для детей 6-9 лет и рассчитана на 1 год обучения. Обучение проводится в группах в количестве 10-12 человек. Занятия проводятся 4 раза в неделю по 1 академическому часу. Освоение программы рассчитано на 144 часа. Учебно-воспитательный материал построен от простого к сложному, с учетом возрастных, индивидуальных, психологических особенностей обучающихся.

К занятиям допускаются дети, прошедшие медицинский осмотр и имеющие допуск врача. Группы формируются с учетом возраста, состояния здоровья, уровня физической подготовленности и функционального состояния организма детей.

Формы организации учебного процесса

Ведущей формой организации занятий является групповая, очная. Наряду с групповой формой работы, во время занятий осуществляется индивидуальный и дифференцированный подход к детям.

Возможна дистанционная форма обучения.

1.2. Цель и задачи

Цель: физическое и личностное развитие ребёнка посредством освоения фитнес технологий.

Задачи:

Обучающие:

формировать у обучающихся знания и общие представления о физической культуре, понятии ЗОЖ, современных направленияхдетского фитнеса;

формировать знания, умения и навыки, необходимые для обеспечения жизнедеятельности в разнообразных условиях жизни, обогащать двигательный опыт;

развивать чувства ритма, музыкального слуха, памяти, внимания, умения согласовывать движения с музыкой.

формировать навыки выразительности, пластичности танцевальных движений.

прививать навыки личной и общественной гигиены *(самообслуживание, соблюдение чистоты)*.

Развивающие:

содействовать оптимизации роста и развитию опорно-двигательного аппарата.

развивать мышечную силу, гибкость, выносливость, быстроту.

содействовать развитию координационных способностей, функции равновесия, вестибулярной устойчивости.

формировать и закреплять понятиеправильной осанки.

Воспитывающие:

воспитывать умение эмоционального самовыражения, раскрепощенности и творчества в движениях.

содействовать формированию коммуникативных умений *(лидерства, инициативы, чувства товарищества, взаимопомощи)*.

способствовать развитию воображения, мышления, познавательной активности.

воспитывать трудолюбие и стремление к достижению поставленной цели.

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

1.3.Содержание программы
Учебный план

№ п/п	Название разделов и тем	кол-во часов	теория	практика	Формы аттестации/ контроля
	Вводное занятие «Мир фитнеса»	**2**	**1**	**1**	Диагностика начальных ЗУН (зачет, творческие задания)
Раздел I «Фитбол-гимнастика»					
1.1	Виды фитбол-аэробики, их характеристика. Оздоровительная аэробика и ее классификация по различным признакам	3	2	1	Наблюдение, опрос
1.2	Упражнения для рук: поднимание и опускание рук вперед, вверх, назад в стороны; базовые шаги	6		6	Наблюдение, опрос
1.3	Упражнения на формирование осанки. Стретчинг	6		6	Наблюдение, опрос
1.4	Различные виды ходьбы (с носка, на носках, с поворотом кругом, высоким, острым, перекатным, пружинистыми шагами)	4		4	Наблюдение, опрос
1.5	Бег в чередовании с остановками на носках; перепостроения; выполнение упражнений с выключенным зрительным анализатором	4		4	Наблюдение, опрос, игра-соревнование
1.6	Упражнения вдвоем: из различных исходных положений - сгибание и разгибание рук, наклоны и повороты туловища, перетягивания	5		5	Наблюдение, опрос
Итого:		**28**	**2**	**26**	
Раздел II «Фитбол-танец»					
2.1	Позиции ног: 6,1,2. Позиции рук: подготовительная, 1	2	1	1	Практическое задание
2.2	Полуприседание (Demi-plie) 6, 2	4		4	Практическое задание
2.3	Вытягивание ноги на носок (battmenn) с паузами на каждой точке с первой позиции вперед – в сторону, позднее – назад	5		5	Практическое задание
2.4	Ходьба и бег: с высоким поднимением колен, с отбрасыванием прямой ноги вперед и оттягиванием носка	5		5	Практическое задание
2.5	Па польки на месте сначала без прыжка, с продвижением вперед, назад, полька по кругу в сочетании с галопом, подскоками и т.д., полька по одному, парами	5		5	Практическое задание

2.6	Хлопки в различных ритмических рисунках	5		5	Показательное выступление
2.7	Ориентировка в направлении движений вперед, назад, направо, налево, в круг, из круга	5		5	Практическое задание
Итого:		**31**	**1**	**30**	
Раздел III «Фитбол-атлетика»					
3.1	Ознакомление и разучивание упражнений, составляющих партерную часть занятия фитбол-аэробикой	10	2	8	Практическое задание
3.2	Закрепление и совершенствование упражнений, составляющих партерную часть занятия фитбол-аэробикой	10		10	Практическое задание
3.3	Ознакомление и разучивание от одной до двух комбинаций из базовых элементов аэробики	10		10	Практическое задание
Итого:		**30**	**2**	**28**	
Раздел IV «Фитбол-коррекция»					
4.1	Ознакомление и разучивание гимнастических упражнений, используемых в занятиях фитбол-аэробикой	7	1	6	Наблюдение, опрос, игра-соревнование
4.2	Упражнения на правильное дыхание	**7**		**7**	Наблюдение, опрос, игра-соревнование
4.3	Упражнения в положении сидя	**7**		**7**	Наблюдение, опрос, игра-соревнование
4.4	Упражнения в положении лежа	**7**		**7**	Наблюдение, опрос, игра-соревнование
Итого:		**28**	**1**	**27**	
Раздел V «Фитбол-игра»					
5.1	Танцевальные игры	8	1	7	Игра-соревнование
5.2	Игры-эстафеты	7		7	Игра-соревнование, выступление
5.3	Игры с бегом и метанием	8		8	Игра-соревнование
Итого:		**23**	**1**	**22**	
	Итоговое занятие	**2**	**1**	**1**	Итоговая диагностика (зачет, творческие задания)
Итого:		**144**	**9**	**135**	

Содержание учебного плана

Вводное занятие «Мир фитнеса»

Теория: Экскурс в историю спортивного искусства. Формы предстоящей работы: учебная деятельность, практика, концертная деятельность, конкурсы. Объяснение целей и задач работы по программе первого года обучения. Режим занятий. Правила поведения, личная гигиена, инструктаж по технике безопасности.

Практика: Начальная диагностика. Творческие задания. Составление репертуарного плана.

Раздел I «Фитбол-гимнастика»

Тема 1.1 «Виды фитбол-аэробики, их характеристика. Оздоровительная аэробика и ее классификация по различным признакам»

Теория: История аэробики. Ознакомление с базовыми шагами. Музыкальная грамота. Запрещенные движения.

Практика: Основные движения ног (шаги, шаги на полупальцах, бег); все выполняется со сменой музыкального ритма; разминочные упражнения.

Тема 1.2 «Упражнения для рук: поднимание и опускание рук вперед, вверх, назад в стороны; базовые шаги»

Практика: Положения и движения рук; однонаправленные и поочередные вверх-вниз, смена рук; махи рук (вперед-назад, перед собой), вращения (одновременные двумя руками вперед-назад); сжимание и разжимание пальцев, вращение кистей рук (7— 8 раз). Базовые шаги. Подача вербальных и визуальных команд. Музыкальный размер.

Тема 1.3 «Упражнения на формирование осанки. Стретчинг»

Практика: Упражнения на баланс. Построение занятия (разминка, интервальный блок, заминка). Стретчинг.

1. Статический — удержание позы от 30 сек до нескольких минут;

2. Динамический — удержание позы на растягивании в течение 8—20 сек, с плавным переходом из одной позы в другую;

Предварительный, глубокий, активный стретчинг. Правила растяжки.

растяжка мышц шеи, верхнего плечевого пояса, грудные мышцы, мышцы спины, ояснично - подвздошные мышцы, группа мышц задней и передней поверхности бедра, голени, стопы.

Тема 1.4 «Различные виды ходьбы (с носка, на носках, с поворотом кругом, высоким, острым, перекатным, пружинистыми шагами)»

Практика: Ходьба: ходьба обычная, на носках, на пятках, на наружных сторонах стопы, в полуприседе, с поворотами, с заданиями (руки на поясе, к плечам, в стороны, за спину и т.д.); ходьба с перешагиванием через предметы (высота 15—20 см), с предметами в руках, на голове, без предметов); ходьба спиной вперед (2—3 м), «змейкой», со сменой темпа; ходьба приставным шагом, по шнуру), с мешочком на голове.

Тема 1.5 «Бег в чередовании с остановками на носках; перепостроения; выполнение упражнений с выключенным зрительным анализатором»

Практика: Бег и равновесие**:** в колонне по одному и парами, «змейкой» между предметами, со сменой ведущего и сменой темпа, между линиями, с высоким подниманием колен; бег в медленном темпе (до 2 мин), со средней скоростью; челночный бег. Построениев колонну по одному по росту. Перестроениеиз колонны по одному в колонну по два в движении. Перестроение в звенья на ходу. Повороты направо, налево и кругом на месте, переступанием.

Тема 1.6 «Упражнения вдвоем: из различных исходных положений - сгибание и разгибание рук, наклоны и повороты туловища, перетягивания»

Практика: Однонаправленные и поочередные вверх-вниз, смена рук; махи рук (вперед-назад, перед собой), вращения (одновременные двумя руками вперед-назад); сгибание и разгибание рук в паре (7— 8 раз). Положения и движения туловищ: повороты, наклоны (вправо, влево, вперед), 4—5 раз.

Раздел II «Фитбол-танец»

Тема 2.1«Позиции ног: 6,1,2..Позиции рук: подготовительная, 1,»

Теория: Продвижения со сменой положения рук. Легкий бег на носках, бег с отбрасыванием назад ног, на месте и с продвижением.

Практика: Выполнение упражнений с позициями рук и ног.

Тема 2.2 «Полуприседание (Demi-plie) 6,2,»

Практика: Полуприседание (деми плие) в 3 позиции. Комбинация.

Тема 2.3 «Вытягивание ноги на носок (батман тандю) с паузами на каждой точке с первой позиции вперед – в сторону, позднее – назад»

Практика: Выставление ноги на носок (батман тандю) в различном темпе. Комбинация.

Тема 2.4 «Ходьба и бег: с высоким подниманием колен, с отбрасыванием прямой ноги вперед и оттягиванием носка»

Практика: Ходьба с носка, с подъемом ноги, согнутой в колене, на месте и в продвижении, со сменой положения рук. Легкий бег на носках, бег с отбрасыванием назад ног, на месте и с продвижением.

Тема 2.5 «Па польки на месте сначала без прыжка, с продвижением вперед, назад, полька по кругу в сочетании с галопом, подскоками и т.д., полька по одному, парами»

Практика: На основе элементов русского народного танца (притоп— удар всей стопой, шаг спритопом, «ковырялочка», «распашонка», «галоп», «дробный шаг», «козлик», «качалочка», «гармошечка», «моталочка», «шаг с приподанием», «приставной шаг», хлопушки—в ладоши, по бедру)

Тема 2.6 «Хлопки в различных ритмических рисунках»

Практика: Комбинации с руками. Хлопки в различном темпе 2/4; 4/4.

Тема 2.7 «Ориентировка в направлении движений вперед, назад, направо, налево, в круг, из круга»

Практика: Различные комбинации; движения в комбинациях.

Раздел III «Фитбол-атлетика»

Тема 3.1 «Ознакомление и разучивание упражнений, составляющих партерную часть занятия фитбол-аэробикой»

Теория: Объяснение основного положения корпуса рук, ног при выполнении партерных упражнений; соблюдение четкого выполнения упражнений; соблюдение правил безопасности.

Практика: Пресс - подъем туловища в положении лежа, руки вверх или за голову. Угол с опорой (приподнимание ног над полом в упоре сидя или подъем таза над полом в том же исходном положении). Удержание упора лежа на согнутых руках, боком.

Тема 3.2 «Закрепление и совершенствование упражнений, составляющих партерную часть занятия фитбол-аэробикой»

Практика: Элементы гибкости (и вариации). Полушпагаты. Шпагаты (на правую ногу, на левую ногу и поперечный). Наклоны вперед в положении сидя на полу. Пружинистые движения в положении глубокого выпада.

Тема 3.3 «Ознакомление и разучивание от одной до двух комбинаций из базовых элементов аэробики»

Практика: Обучение основным (базовым) движениям аэробики, танцевальным упражнениям, составлению комплексов упражнений, упражнениям лечебной физкультуры, проведение подвижных игр.

Раздел IV «Фитбол-коррекция»

Тема 4.1 «Ознакомление и разучивание гимнастических упражнений, используемых в занятиях фитбол-аэробикой»

Теория: Знакомство и разучивание упражнений, выполняемых на фитболах.

Практика: Упражнения на формирование осанки, совершенствование равновесия и ориентации в пространстве. Пластика (мосты, выпады, шпагаты).

Тема 4.2 «Упражнения на правильное дыхание»

Практика: Сгибание и выпрямление рук из различных положений, в разном темпе, с различными отягощениями; поднимание ног в различных исходных положениях: стоя, сидя, лежа, в висах, упорах; то же с отягощениями, преодолевая сопротивление амортизатора или партнера.

Тема 4.3 «Упражнения в положении сидя»

Практика: Из упора присев переходить в упор на одной ноге, отводя другую назад (носок опирается о пол). Пробовать присесть и встать на одной ноге. Лежа на спине, группироваться и покачиваться в этом положении; перекатываться в положении группировки на бок. Пытаться делать «колобок» помогая ногами лежа на спине. Сгибать и разгибать руки, опираясь о коврик на уровне груди. Отрывать ноги от пола как можно выше над головой; поочередно поднимать ноги, согнутые в колене; поочередно поднимать прямые ноги; на короткий момент оторвать от опоры сразу обе ноги. Выполнять сидя и лежа «лягушку», шпагат, коробочку. (См.методическое приложение).

Тема 4.4 «Упражнения в положении лежа»

Практика: Переносить прямые ноги через коврик, сидя на нем в упоре сзади. Садиться из положения лежа на спине, закрепив ноги, и снова ложиться; прогибаться, лежа на животе. Лежа на спине, поднимать одновременно обе ноги, стараясь коснуться положенного за головой предмета.

Раздел V «Фитбол-игра»

Тема 5.1 «Танцевальные игры»

Теория: Объяснение правил игры**:**игры-эстафеты, игры с бегом, игры с метанием и ловлей, игры: «Паровоз», «Рыбачек», «Кошки-мышки», «Море волнуется раз».

Практика: «Паровоз», «Рыбачек», «Кошки-мышки», «Море волнуется раз», « Танцуем сидя», «Мы пойдем сначала вправо», «Воздушный шарик», «Вороны и птицы», «Иголка и нитка».

Тема 5.2 «Игры-эстафеты»

Практика: «Кто скорее через препятствия к флажку», «Веселые соревнования», «Чья команда больше мячей забросит». «Быстро возьми, быстро положи», «Перемени предмет» «Ловишка - бери ленту», «Совушка», «Чье звено скорее соберется», «Кто скорее докатит обруч», «Жмурки», «Два мороза», «Догони свою пару», «Не намочи», «Лягушки и цапля», «Не попадись», «Кого назвали, тот ловит мяч» «Стоп», «Кто самый меткий», «Охотники и звери», «Ловишки».

Тема 5.3 «Игры с бегом и метанием».

Практика: «Веселые соревнования», «Чья команда больше мячей забросит». «Быстро возьми, быстро положи», «Перемени предмет», «Ловишка - бери ленту», «Совушка», «Чье звено скорее соберется», «Кто скорее докатит обруч», «Жмурки», «Два мороза», «Догони свою пару», «Не намочи», «Лягушки и цапля», «Не попадись»,«Кого назвали, тот ловит мяч» «Стоп», «Кто самый меткий», «Ловишки».

Итоговое занятие

Теория: Тестирование. Итоговая диагностика усвоения программного материала

Практика: Диагностика усвоения программного материала, физических возможностей детей (изменилась ли пластика ребенка в течение года).

1.4. Планируемые результаты обучения

Личностные	**Метапредметные**	**Предметные**
Социализация личности. Будет сформирован устойчивый интерес к физической культуре и спорту. Будут сформированы потребности в здоровом образе жизни и ответственного отношения детей к своему здоровью.- Испытывает ра-	Будут развиты способности к координации и совместные действия при выполнении двигательных задач. Развито чувство ритма, темпа, согласованность движений с музыкой. Сформирована правильная осанка.	Знают основные понятия степ-аэробики, фитбол-гимнастики, игрового стретчинга. Знают все основные понятия, манеру исполнения тех или иных движений.Умеют: выполнять, показывать повадки животных;

дость и эмоциональную комфортность от проявлений двигательной активности, ее результатов, выполнения элементарных норм и правил ЗОЖ.		выполнять упражнения на фитболе; умеют слушать музыку; делать упражнения согласно инструкции.

Блок №2 . «Комплекс организационно – педагогических условий»

2.1. Календарный учебный график

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Количество часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1				Теоретическое занятие	1	Вводное занятие «Мир фитнеса»	Кабинет	Начальная диагностика
2				Практическое занятие	1	Вводное занятие «Мир фитнеса»	Кабинет	Наблюдение, опрос
3				Теоретическое занятие	1	Виды фитбол-аэробики, их характеристика. Оздоровительная аэробика и ее классификация по различным признакам	Кабинет	Наблюдение, опрос
4				Теоретическое занятие	1	Виды фитбол-аэробики, их характеристика. Оздоровительная аэробика и ее классификация по различным признакам	Кабинет	Наблюдение, опрос
5				Практическое занятие	1	Виды фитбол-аэробики, их характеристика. Оздоровительная аэробика и ее классификация по различным признакам	Кабинет	Наблюдение, опрос
6				Практическое занятие	1	Упражнения для рук: поднимание и опускание рук вперед, вверх, назад в стороны; базовые шаги	Кабинет	Наблюдение, опрос
7				Практическое занятие	1	Упражнения для рук: поднимание и опускание рук вперед, вверх, назад в стороны; базовые шаги	Кабинет	Наблюдение, опрос
8				Практическое	1	Упражнения для рук: поднимание и опускание рук вперед, вверх, назад в сто-	Кабинет	Наблюде-

				занятие		роны; базовые шаги		ние, опрос
9				Практическое занятие	1	Упражнения для рук: поднимание и опускание рук вперед, вверх, назад в стороны; базовые шаги	Кабинет	Наблюдение, опрос
10				Практическое занятие	1	Упражнения для рук: поднимание и опускание рук вперед, вверх, назад в стороны; базовые шаги	Кабинет	Наблюдение, опрос
11				Практическое занятие	1	Упражнения для рук: поднимание и опускание рук вперед, вверх, назад в стороны; базовые шаги	Кабинет	Наблюдение, опрос
12				Практическое занятие	1	Упражнения на формирование осанки. Стретчинг	Кабинет	Наблюдение, опрос
13				Практическое занятие	1	Упражнения на формирование осанки. Стретчинг	Кабинет	Наблюдение, опрос
14				Практическое занятие	1	Упражнения на формирование осанки. Стретчинг	Кабинет	Наблюдение, опрос
15				Практическое занятие	1	Упражнения на формирование осанки. Стретчинг	Кабинет	Наблюдение, опрос
16				Практическое занятие	1	Упражнения на формирование осанки. Стретчинг	Кабинет	Наблюдение, опрос
17				Практическое занятие	1	Упражнения на формирование осанки. Стретчинг	Кабинет	Наблюдение, опрос
18				Практическое занятие	1	Различные виды ходьбы (с носка, на носках, с поворотом кругом, высоким, острым, перекатным, пружинистыми шага-	Кабинет	Наблюдение, опрос, игра-соревнова-

						ми)		ние
19				Практическое занятие	1	Различные виды ходьбы (с носка, на носках, с поворотом кругом, высоким, острым, перекатным, пружинистыми шагами)	Кабинет	Наблюдение, опрос, игра-соревнование
20				Практическое занятие	1	Различные виды ходьбы (с носка, на носках, с поворотом кругом, высоким, острым, перекатным, пружинистыми шагами)	Кабинет	Наблюдение, опрос, игра-соревнование
21				Практическое занятие	1	Различные виды ходьбы (с носка, на носках, с поворотом кругом, высоким, острым, перекатным, пружинистыми шагами)	Кабинет	Наблюдение, опрос, игра-соревнование
22				Практическое занятие	1	Бег в чередовании с остановками на носках; перепостроения; выполнение упражнений с выключенным зрительным анализатором	Кабинет	Наблюдение, опрос
23				Практическое занятие	1	Бег в чередовании с остановками на носках; перепостроения; выполнение упражнений с выключенным зрительным анализатором	Кабинет	Наблюдение, опрос
24				Практическое занятие	1	Бег в чередовании с остановками на носках; перепостроения; выполнение упражнений с выключенным зрительным анализатором	Кабинет	Наблюдение, опрос

25				Практическое занятие	1	Бег в чередовании с остановками на носках; перепостроения; выполнение упражнений с выключенным зрительным анализатором	Кабинет	Наблюдение, опрос
26				Практическое занятие	1	Упражнения вдвоем: из различных исходных положений - сгибание и разгибание рук, наклоны и повороты туловища, перетягивания	Кабинет	Наблюдение, опрос
27				Практическое занятие	1	Упражнения вдвоем: из различных исходных положений - сгибание и разгибание рук, наклоны и повороты туловища, перетягивания	Кабинет	Наблюдение, опрос
28				Практическое занятие	1	Упражнения вдвоем: из различных исходных положений - сгибание и разгибание рук, наклоны и повороты туловища, перетягивания	Кабинет	Наблюдение, опрос
29				Практическое занятие	1	Упражнения вдвоем: из различных исходных положений - сгибание и разгибание рук, наклоны и повороты туловища, перетягивания	Кабинет	Наблюдение, опрос
30				Практическое занятие	1	Упражнения вдвоем: из различных исходных положений - сгибание и разгибание рук, наклоны и повороты туловища, перетягивания	Кабинет	Наблюдение, опрос
31				Теоретическое занятие	1	Позиции ног: 6,1,2.. Позиции рук: подготовительная, 1	Кабинет	Практическое задание
32				Практическое	1	Позиции ног: 6,1,2.. Позиции рук: подготовительная, 1	Кабинет	Практиче-

				занятие				ское задание
33				Практическое занятие	1	Полуприседание (Demi-plie) 6, 2	Кабинет	Практиче-ское задание
34				Практическое занятие	1	Полуприседание (Demi-plie) 6, 2	Кабинет	Практиче-ское задание
35				Практическое занятие	1	Полуприседание (Demi-plie) 6, 2	Кабинет	Практиче-ское задание
36				Практическое занятие	1	Полуприседание (Demi-plie) 6, 2	Кабинет	Практиче-ское задание
37				Практическое занятие	1	Вытягивание ноги на носок (battmenn) с паузами на каждой точке с первой позиции вперед – в сторону, позднее – назад	Кабинет	Практиче-ское задание
38				Практическое занятие	1	Вытягивание ноги на носок (battmenn) с паузами на каждой точке с первой позиции вперед – в сторону, позднее – назад	Кабинет	Практиче-ское задание
39				Практическое занятие	1	Вытягивание ноги на носок (battmenn) с паузами на каждой точке с первой позиции вперед – в сторону, позднее – назад	Кабинет	Практиче-ское задание
40				Практическое занятие	1	Вытягивание ноги на носок (battmenn) с паузами на каждой точке с первой позиции вперед – в сторону, позднее – назад	Кабинет	Практиче-ское задание
41				Практическое занятие	1	Вытягивание ноги на носок (battmenn) с паузами на каждой точке с первой позиции вперед – в сторону, позднее – назад	Кабинет	Практиче-ское задание
42				Практическое	1	Ходьба и бег: с высоким подниманием колен, с отбрасыванием прямой ноги	Кабинет	Практиче-

				занятие		вперед и оттягиванием носка		ское задание
43				Практическое занятие	1	Ходьба и бег: с высоким подниманием колен, с отбрасыванием прямой ноги вперед и оттягиванием носка	Кабинет	Практиче-ское задание
44				Практическое занятие	1	Ходьба и бег: с высоким подниманием колен, с отбрасыванием прямой ноги вперед и оттягиванием носка	Кабинет	Практиче-ское задание
45				Практическое занятие	1	Ходьба и бег: с высоким подниманием колен, с отбрасыванием прямой ноги вперед и оттягиванием носка	Кабинет	Практиче-ское задание
46				Практическое занятие	1	Ходьба и бег: с высоким подниманием колен, с отбрасыванием прямой ноги вперед и оттягиванием носка	Кабинет	Практиче-ское задание
47				Практическое занятие	1	Па польки на месте сначала без прыжка, с продвижением вперед, назад, полька по кругу в сочетании с галопом, подскоками и т.д., полька по одному, парами	Кабинет	Практиче-ское задание
48				Практическое занятие	1	Па польки на месте сначала без прыжка, с продвижением вперед, назад, полька по кругу в сочетании с галопом, подскоками и т.д., полька по одному, парами	Кабинет	Практиче-ское задание
49				Практическое занятие	1	Па польки на месте сначала без прыжка, с продвижением вперед, назад, полька по кругу в сочетании с галопом, подскоками и т.д., полька по одному, парами	Кабинет	Практиче-ское задание
50				Практическое занятие	1	Па польки на месте сначала без прыжка, с продвижением вперед, назад, полька по	Кабинет	Практиче-ское задание

						кругу в сочетании с галопом, подскоками и т.д., полька по одному, парами		
51				Практическое занятие	1	Па польки на месте сначала без прыжка, с продвижением вперед, назад, полька по кругу в сочетании с галопом, подскоками и т.д., полька по одному, парами	Кабинет	Практическое задание
52				Практическое занятие	1	Хлопки в различных ритмических рисунках.	Кабинет	Показательное выступление
53				Практическое занятие	1	Хлопки в различных ритмических рисунках.	Кабинет	Показательное выступление
54				Практическое занятие	1	Хлопки в различных ритмических рисунках.	Кабинет	Показательное выступление
55				Практическое занятие	1	Хлопки в различных ритмических рисунках.	Кабинет	Показательное выступление
56				Практическое занятие	1	Хлопки в различных ритмических рисунках.	Кабинет	Показательное выступление
57				Практическое занятие	1	Ориентировка в направлении движений вперед, назад, направо, налево, в круг, из круга	Кабинет	Практическое задание
58				Практическое занятие	1	Ориентировка в направлении движений вперед, назад, направо, налево, в круг, из круга	Кабинет	Практическое задание

59				Практическое занятие	1	Ориентировка в направлении движений вперед, назад, направо, налево, в круг, из круга	Кабинет	Практическое задание
60				Практическое занятие	1	Ориентировка в направлении движений вперед, назад, направо, налево, в круг, из круга	Кабинет	Практическое задание
61				Практическое занятие	1	Ориентировка в направлении движений вперед, назад, направо, налево, в круг, из круга	Кабинет	Практическое задание
62				Теоретическое занятие	1	Ознакомление и разучивание упражнений, составляющих партерную часть занятия фитбол-аэробикой	Кабинет	Практическое задание
63				Теоретическое занятие	1	Ознакомление и разучивание упражнений, составляющих партерную часть занятия фитбол-аэробикой	Кабинет	Практическое задание
64				Практическое занятие	1	Ознакомление и разучивание упражнений, составляющих партерную часть занятия фитбол-аэробикой	Кабинет	Практическое задание
65				Практическое занятие	1	Ознакомление и разучивание упражнений, составляющих партерную часть занятия фитбол-аэробикой	Кабинет	Практическое задание
66				Практическое занятие	1	Ознакомление и разучивание упражнений, составляющих партерную часть занятия фитбол-аэробикой	Кабинет	Практическое задание
67				Практическое занятие	1	Ознакомление и разучивание упражнений, составляющих партерную часть занятия фитбол-аэробикой	Кабинет	Практическое задание

68				Практическое занятие	1	Ознакомление и разучивание упражнений, составляющих партерную часть занятия фитбол-аэробикой	Кабинет	Практическое задание
69				Практическое занятие	1	Ознакомление и разучивание упражнений, составляющих партерную часть занятия фитбол-аэробикой	Кабинет	Практическое задание
70				Практическое занятие	1	Ознакомление и разучивание упражнений, составляющих партерную часть занятия фитбол-аэробикой	Кабинет	Практическое задание
71				Практическое занятие	1	Ознакомление и разучивание упражнений, составляющих партерную часть занятия фитбол-аэробикой	Кабинет	Практическое задание
72				Практическое занятие	1	Закрепление и совершенствование упражнений, составляющих партерную часть занятия фитбол-аэробикой	Кабинет	Практическое задание
73				Практическое занятие	1	Закрепление и совершенствование упражнений, составляющих партерную часть занятия фитбол-аэробикой	Кабинет	Практическое задание
74				Практическое занятие	1	Закрепление и совершенствование упражнений, составляющих партерную часть занятия фитбол-аэробикой	Кабинет	Практическое задание
75				Практическое занятие	1	Закрепление и совершенствование упражнений, составляющих партерную часть занятия фитбол-аэробикой	Кабинет	Практическое задание
76				Практическое занятие	1	Закрепление и совершенствование упражнений, составляющих партерную часть занятия фитбол-аэробикой	Кабинет	Практическое задание

77				Практическое занятие	1	Закрепление и совершенствование упражнений, составляющих партерную часть занятия фитбол-аэробикой	Кабинет	Практическое задание
78				Практическое занятие	1	Закрепление и совершенствование упражнений, составляющих партерную часть занятия фитбол-аэробикой	Кабинет	Практическое задание
79				Практическое занятие	1	Закрепление и совершенствование упражнений, составляющих партерную часть занятия фитбол-аэробикой	Кабинет	Практическое задание
80				Практическое занятие	1	Закрепление и совершенствование упражнений, составляющих партерную часть занятия фитбол-аэробикой	Кабинет	Практическое задание
81				Практическое занятие	1	Закрепление и совершенствование упражнений, составляющих партерную часть занятия фитбол-аэробикой	Кабинет	Практическое задание
82				Практическое занятие	1	Ознакомление и разучивание от одной до двух комбинаций из базовых элементов аэробики	Кабинет	Практическое задание
83				Практическое занятие	1	Ознакомление и разучивание от одной до двух комбинаций из базовых элементов аэробики	Кабинет	Практическое задание
84				Практическое занятие	1	Ознакомление и разучивание от одной до двух комбинаций из базовых элементов аэробики	Кабинет	Практическое задание
85				Практическое занятие	1	Ознакомление и разучивание от одной до двух комбинаций из базовых элементов аэробики	Кабинет	Практическое задание

86				Практическое занятие	1	Ознакомление и разучивание от одной до двух комбинаций из базовых элементов аэробики	Кабинет	Практическое задание
87				Практическое занятие	1	Ознакомление и разучивание от одной до двух комбинаций из базовых элементов аэробики	Кабинет	Практическое задание
88				Практическое занятие	1	Ознакомление и разучивание от одной до двух комбинаций из базовых элементов аэробики	Кабинет	Практическое задание
89				Практическое занятие	1	Ознакомление и разучивание от одной до двух комбинаций из базовых элементов аэробики	Кабинет	Практическое задание
90				Практическое занятие	1	Ознакомление и разучивание от одной до двух комбинаций из базовых элементов аэробики	Кабинет	Практическое задание
91				Практическое занятие	1	Ознакомление и разучивание от одной до двух комбинаций из базовых элементов аэробики	Кабинет	Практическое задание
92				Теоретическое занятие	1	Ознакомление и разучивание гимнастических упражнений, используемых в занятиях фитбол-аэробикой	Кабинет	Наблюдение, опрос
93				Практическое занятие	1	Ознакомление и разучивание гимнастических упражнений, используемых в занятиях фитбол-аэробикой	Кабинет	Наблюдение, опрос
94				Практическое занятие	1	Ознакомление и разучивание гимнастических упражнений, используемых в за-	Кабинет	Наблюде-

						нятиях фитбол-аэробикой		ние, опрос
95				Практическое занятие	1	Ознакомление и разучивание гимнастических упражнений, используемых в занятиях фитбол-аэробикой	Кабинет	Наблюдение, опрос
96				Практическое занятие	1	Ознакомление и разучивание гимнастических упражнений, используемых в занятиях фитбол-аэробикой	Кабинет	Наблюдение, опрос
97				Практическое занятие	1	Ознакомление и разучивание гимнастических упражнений, используемых в занятиях фитбол-аэробикой	Кабинет	Наблюдение, опрос
98				Практическое занятие	1	Ознакомление и разучивание гимнастических упражнений, используемых в занятиях фитбол-аэробикой	Кабинет	Наблюдение, опрос
99				Практическое занятие	1	Упражнения на правильное дыхание	Кабинет	Наблюдение, опрос
100				Практическое занятие	1	Упражнения на правильное дыхание	Кабинет	Наблюдение, опрос
101				Практическое занятие	1	Упражнения на правильное дыхание	Кабинет	Наблюдение, опрос
102				Практическое занятие	1	Упражнения на правильное дыхание	Кабинет	Наблюдение, опрос
103				Практическое занятие	1	Упражнения на правильное дыхание	Кабинет	Наблюде-

								ние, опрос
104				Практическое занятие	1	Упражнения на правильное дыхание	Кабинет	Наблюде-ние, опрос
105				Практическое занятие	1	Упражнения на правильное дыхание	Кабинет	Наблюде-ние, опрос
106				Практическое занятие	1	Упражнения в положении сидя	Кабинет	Наблюде-ние, опрос
107				Практическое занятие	1	Упражнения в положении сидя	Кабинет	Наблюде-ние, опрос
108				Практическое занятие	1	Упражнения в положении сидя	Кабинет	Наблюде-ние, опрос
109				Практическое занятие	1	Упражнения в положении сидя	Кабинет	Наблюде-ние, опрос
110				Практическое занятие	1	Упражнения в положении сидя	Кабинет	Наблюде-ние, опрос
111				Практическое занятие	1	Упражнения в положении сидя	Кабинет	Наблюде-ние, опрос
112				Практическое занятие	1	Упражнения в положении сидя	Кабинет	Наблюде-ние, опрос
113				Практическое занятие	1	Упражнения в положении лежа	Кабинет	Наблюде-ние, опрос

114				Практическое занятие	1	Упражнения в положении лежа	Кабинет	Наблюде-ние, опрос
115				Практическое занятие	1	Упражнения в положении лежа	Кабинет	Наблюде-ние, опрос
116				Практическое занятие	1	Упражнения в положении лежа	Кабинет	Наблюде-ние, опрос
117				Практическое занятие	1	Упражнения в положении лежа	Кабинет	Наблюде-ние, опрос
118				Практическое занятие	1	Упражнения в положении лежа	Кабинет	Наблюде-ние, опрос
119				Практическое занятие	1	Упражнения в положении лежа	Кабинет	Наблюде-ние, опрос
120				Теоретическое занятие	1	Танцевальные игры	Кабинет	Игра-соревнова-ние
121				Практическое занятие	1	Танцевальные игры	Кабинет	Игра-соревнова-ние
122				Практическое занятие	1	Танцевальные игры	Кабинет	Игра-соревнова-ние
123				Практическое занятие	1	Танцевальные игры	Кабинет	Игра-соревнова-ние

124				Практическое занятие	1	Танцевальные игры	Кабинет	Игра-соревнова-ние
125				Практическое занятие	1	Танцевальные игры	Кабинет	Игра-соревнова-ние
126				Практическое занятие	1	Танцевальные игры	Кабинет	Игра-соревнова-ние
127				Практическое занятие	1	Танцевальные игры	Кабинет	Игра-соревнова-ние
128				Практическое занятие	1	Игры-эстафеты	Кабинет	Игра-соревнова-ние, выступ-ление
129				Практическое занятие	1	Игры-эстафеты	Кабинет	Игра-соревнова-ние, выступ-ление
130				Практическое занятие	1	Игры-эстафеты	Кабинет	Игра-соревнова-ние, выступ-ление
131				Практическое занятие	1	Игры-эстафеты	Кабинет	Игра-соревнова-ние, выступ-

								ление
132				Практическое занятие	1	Игры-эстафеты	Кабинет	Игра-соревнова-ние, выступ-ление
133				Практическое занятие	1	Игры-эстафеты	Кабинет	Игра-соревнова-ние, выступ-ление
134				Практическое занятие	1	Игры-эстафеты	Кабинет	Игра-соревнова-ние, выступ-ление
135				Практическое занятие	1	Игры с бегом и метанием	Кабинет	Игра-соревнова-ние
136				Практическое занятие	1	Игры с бегом и метанием	Кабинет	Игра-соревнова-ние
137				Практическое занятие	1	Игры с бегом и метанием	Кабинет	Игра-соревнова-ние
138				Практическое занятие	1	Игры с бегом и метанием	Кабинет	Игра-соревнова-ние
139				Практическое занятие	1	Игры с бегом и метанием	Кабинет	Игра-соревнова-

								ние
140				Практическое занятие	1	Игры с бегом и метанием	Кабинет	Игра-соревнование
141				Практическое занятие	1	Игры с бегом и метанием	Кабинет	Игра-соревнование
142				Практическое занятие	1	Игры с бегом и метанием	Кабинет	Игра-соревнование
143				Теоретическое занятие	1	Итоговое занятие	Кабинет	Итоговая диагностика (зачет, творческие задания
144				Практическое занятие	1	Итоговое занятие	Кабинет	Итоговая диагностика (зачет, творческие задания

2.2. Условия реализации программы

Материально-техническое оснащение

Помещение: спортивный зал.

Материалы*(оборудование)*: мячи*«фитболы»*разного диаметра, гантели, мягкие модули, помпоны, тренажеры, скакалки, обручи, массажеры, коврики, шиповидные мячи разных размеров; ребристые и колючие дорожки; ленточки; платочки; флажки; кегли; гимнастические палки.

Картотека комплексов упражнений общеразвивающего воздействия; картотека комплексов специального воздействия (Приложение №2); аудиотека для музыкального сопровождения.

Санитарно-гигиенические требования

Занятия должны проводиться в кабинете, соответствующем требованиям техники безопасности, противопожарной безопасности, санитарным нормам. Кабинет должен хорошо освещаться и периодически проветриваться. Необходимо наличие аптечки с медикаментами для оказания первой медицинской помощи.

Кадровое обеспечение программы

Педагоги, организующие образовательный процесс по данной программе должны иметь высшее образование, пройти подготовку на курсах повышения квалификации.

Важным условием, необходимым для реализации программы является умение педагога осуществлять личностно-деятельностный подход к организации обучения, составлятьиндивидуальную образовательную траекторию обучающегося, разрабатывать и эффективно применять инновационные образовательные технологии.

2.3. Форма аттестации

Результативность программы определяется диагностическими исследованиями, которые проходят в два этапа.

Начальная диагностика проводиться в начале учебного года. Ее результаты позволяют определить уровни развития первоначального практического навыка и разделить детей на уровни мастерства. Это деление обеспечивает личностно-ориентированный подход в процессе учебного занятия.

Итоговая диагностика проводиться в конце года. По ее результатам определяется уровень мастерства, которого достигли учащиеся за время обучения.

2.4. Оценочные материалы

Контрольные упражнения для диагностики сформированности основных движений (Приложение №1).

2.5. Методическое обеспечение

Разделы программы	Формы занятий по разделам	Приемы, методы организации учебного процесса	Техническое оснащение	Формы подведения итогов по разделам
Фитбол-гимнастика	Практическое занятие	Словесные, наглядные, практические методы	Магнитофон. Видео, аудиоматериалы; скакалки; обручи; кегли	Итоговое занятие
Фитбол-танец	Практическое занятие, танец-путешествие в сказку, представление какого-либо образа	Наглядные, практические методы	Магнитофон, игровой материал, видео и аудио оснащение	Итоговое занятие; показательные выступления
Фитбол-атлетика	Практическое занятие	Наглядные, словесные, практические методы	Магнитофон, коврики, видео и аудио материал; скакалки; обручи; кегли	Итоговое занятие; показательные выступления
Фитбол-коррекция	Практическое занятие	Наглядные, словесные, практические методы	Магнитофон, коврики, сигнальные предметы, спортивный инвентарь, видео и аудио материал	Итоговое занятие
Фитбол-игра	Игра-танец; Практическое занятие	Наглядные, словесные, практические методы	Магнитофон, музыкальный реквизит, спортивный инвентарь коврики, сигнальные предметы, спортивный инвентарь	Итоговое занятие

2.5. Список литературы

Литература для педагогов:

1. Сулим Е.В. «Физкультурные занятия Детским фитнесом для детей» 5-7 лет. / - М.: ТЦ Сфера, 2015.

2. Погадаев Г.И. «Настольная книга учителя физической культуры» -М.: Физкультура и спорт, 2000-496с.

3. Потапчук А.А. «Лечебные игры и упражнения для детей». С.-П. 2007.

4. Рунова М.А. «Двигательная активность ребёнка: Пособие для педагогов школьных учреждений, преподавателей и студентов педвузов и колледжей».- М.: Мозаика- Синтез, 2000-256с.

5. Тарасова Т.А. «Контроль физического состояния детей дошкольного возраста: Методические рекомендации для руководителей и педагогов ДОУ» – М.: ТЦ Сфера, 2005-175с.

6. Утробина К.К. Занимательная физкультура для школьников/М.ГНОМ и Д, 2003г.

7. Фирилёва Ж.Е., Сайкина Е.Г. «Фитнес-данс». С.-П. 2007.

8. Шилкова И.К., Большев А.С. «Здоровьеформирующее физическое развитие». М. 2001.

8. Фомина Н.А. **М**етодические рекомендации к программе по ф/в школьников интернет ресурсы.

9. Шилкова И.К., Большев А.С. «Здоровьеформирующее физическое развитие». М. 2001.

10. Шебеко В.Н. и др. Методика физического воспитания в школьных учреждениях. – Мн., 1998.

Литература для учащихся:

1. Левин М.В. Гимнастика в хореографической школе. – М.: Терра Спорт,2001. – 96 с., ил. (Русская театральная школа)

2. Левченкова Т.В., Сверчкова О.Ю. Малыши на мячах. – М.: Центр Фитбол, 2005. – 130с.

3. Фирилёва Ж.Е., Сайкина Е.Г. Лечебно-профилактический танец «Фитнес - Данс», учебное пособие СПб, «Детство-пресс»2007г.

4. Фирилёва Ж.Е., Сайкина Е.Г, «Са-Фи-Дансе», танцевально-игровая гимнастика для детей. СПб, «Детство-пресс»2001г.

Приложение №1

Контрольные упражнения для диагностики сформированности основных движений

Ходьба

- ходьба с высоким подниманием колена; на носках; с изменением темпа; приставным шагом вперёд, в стороны;
- ходьба на носках, руки за голову; на пятках; перекатом с пятки на носок; ходьба в ритм на месте и с продвижением;
- гимнастическая ходьба; ходьба на наружных сторонах стопы; приставным шагом с хлопком.

Бег

- бег на скорость с произвольным изменением темпа; бег с остановкой и сменой направления;
- бег в ритм на месте и с продвижением; с преодолением препятствий (обегать, перепрыгивать, пролезать).
- высокий бег, бег с захлёстыванием голени; уметь убегать от водящего, догонять убегающего.

Прыжки

- прыжки на месте в ритм, боковой галоп; прыгать на одной ноге; перепрыгивать через невысокие предметы (5 см);
- прыжки на месте с поворотом на 90; ноги вместе – ноги врозь; поскок в ритм с продвижением; прыжки с места в высоту, глубину, длину;
- прыжки на одной ноге с продвижением; подпрыгивать на месте – одна нога вперёд, другая назад; поскок в ритм на месте; прыжки с разбега в высоту, длину; прыжки через длинную качающуюся скакалку; через короткую вращающуюся скакалку.

Лазание

- подлезание под предметы боком, пролезание между ними, проползание под ними; ползание вверх и вниз по наклонной доске на четвереньках;
- перелезание через бревно; ползание по гимнастической скамейке; ползание на четвереньках, опираясь на стопы и ладони;
- лазание по гимнастической стенке (до верха) и слезание с неё ритмично не пропуская реек; ползание на четвереньках, толкая головой мяч; на четвереньках назад: на животе, пролезая под скамейкой.

Метание

- бросание и ловля мяча двумя руками снизу, от груди, из – за головы с расстояния 1,5 – 2 м; попадание мячом (диаметр 6 – 8 см) с расстояния 1,5 – 2 м в корзину, поставленную на пол;
- метания мяча в цель одной рукой, отбивание мяча от пола не более 10 раз; бросание мяча вверх, а после удара мяча о землю уметь ловить мяч руками – выполнять не менее 10 раз подряд;

- свободное отбивание мяча от пола на месте и с продвижением; перебрасывание мяча друг другу и умение ловить его стоя, сидя и разными способами; овладение элементарными приёмами волейбола и баскетбола; метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель (центр мишени на расстоянии 2 м) с расстояния 3 – 4 м.

Равновесие

- пройти и пробежать по извилистой дорожке, выложенной на полу; пройти по доске положенной наклонно (высота 30 – 35 см);
- ходить и бегать по горизонтальной и наклонной доске переменным шагом прямо и приставным шагом боком; уметь сделать остановку во время бега, присесть или повернуться кругом, затем продолжить бег; кружиться в обе стороны; ходить по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи; то же с мешочком на голове;
- уметь выполнять сложные упражнения на равновесие («ласточка», «пистолетик», «цапля») на полу и на гимнастической скамейке; стоя на гимнастической скамейке, подниматься на носки и опускаться на всю ступню; поворачиваться кругом; после бега и прыжков приседать на носках, руки в стороны; останавливаться и стоять на одной ноге, руки на поясе.

Все полученные данные фиксируются в начале (Н) и в конце (К) курса и оформляются в таблицу.

Фамилия, имя	Сформированность основных движений											
	1		2		3		4		5		6	
	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к
1												
2												
3												
4												
5												
6												
7												

Примечание: Под номерами в таблице оценка основных движений в соответствии с реальным возрастом детей: 1 – ходьба; 2 – бег; 3 – прыжки; 4 – ползание, лазание; 5 – равновесие; 6 – катание, бросание, ловля, метание. Оценка по 5-ти бальной системе; Н – начальная диагностика; К – конечная.

Приложение№2

Картотека комплексов упражнений общеразвивающего воздействия

Упражнения для укрепления мышц плечевого пояса и рук

1. Стоя, поднять фитбол перед грудью на вытянутых руках, зафиксировать и вернуться в исходное положение.

2. То же, но фитбол поднять над головой.

3. То же, но хват правой рукой сверху фитбола, а левой — снизу и наоборот.

4. Стоя, перенос фитбола прямыми руками над головой справа налево и наоборот.

5. Стоя, сжимать «дыхательный» мяч руками перед грудью, над головой, опущенными вниз руками.

6. Стоя, вращение фитбола на вытянутых руках вправо-влево.

7. Стоя, сжимать фитбол на вытянутых руках перед грудью, над головой, внизу.

8. Наклон вперед, фитбол в руках, завести его за голову и вернуться в И.п. (спина прямая).

9. Поворот с фитболом в руках вправо-влево (руки выпрямлены в локтевых суставах).

10. То же, но руками при поворотах сжимать фитбол.

11. Наклон вперед, маховые движения прямыми руками с фитболом вверх-вниз.

12. То же, но хват правой рукой сверху фитбола, левой — снизу и наоборот.

13. Те же движения руками в исходное положение сидя.

14. Те же движения руками в И.п.лежа на спине.

15. И.п. — стоя, фитбол лежит на внутренней части предплечий. Сгибание и разгибание рук в локтевых суставах, удерживая фитбол руками.

Упражнения для укрепления мышцбрюшного пресса

1. **И.п.** — лежа на спине, фитбол в руках над головой. Перейти в положение сидя, перекатывая фитбол по груди, животу и ногам, затем вернуться в исходное положение.

2. **И.п.** — то же, но сесть, ноги под углом 45°.

3. **И.п.** — лежа на спине, ноги согнуты в коленных суставах, стопы на полу, фитбол между ногами, руки за головой. Сжимая фитбол ногами, перейти в положение сидя.

4. То же, но сесть, ноги под углом 45°.

5. **И.п.** — лежа на спине на фитболе, руки за головой, приподнять до горизонтального уровня над фитболом голову и плечи. Зафиксировать и вернуться в исходное положение.

6. **И.п.** — лежа на спине на фитболе, одна рука на фитболе, другая за головой. Поднимая голову и плечи, повернуть туловище влево, затем вправо.

7. Лежа на фитболе на боку, руки в упоре на фитбол. Откатить фитбол от себя и вернуться в исходное положение.

8. То же, но опора на фитбол одной рукой, другая в «крылышке» и наоборот.

9. **И.п.** — лежа на боку, фитбол между ногами. Поднять фитбол согнутыми в коленных суставах ногами.

10. То же, но поднять фитбол прямыми ногами и вернуться в исходное положение.

Упражнения для укрепления мышц тазового дна

1. Лежа на спине, стопы на мяче, колени согнуты под углом 90°. Удерживая в напряжении ноги, поднять таз, зафиксировать положение и опустить.

2. То же, но на фитболе фиксированы не стопы, а голень.

3. То же, но одна нога фиксирована стопой на колене другой ноги.

4. **И.п.** — лежа на спине, пятки в упоре на фитбол. Поднять таз так, чтобы туловище и ноги составили одну прямую линию.

5. **И.п.** — лежа на спине, одна нога в упоре стопой на фитболе, другая нога фиксирована на колене. Откатить фитбол от себя и вернуться в исходное положение.

6. **И.п.** — лежа на спине, стопы на фитболе, согнуть обе ноги в коленях, приподнять таз. Фитбол прикатить стопами к ягодицам и вернуться в исходное положение.

7. **И.п.** — лежа на спине, стопы на фитболе. Поочередно поднимать и опускать ноги.

8. **И.п.** — лежа на спине, фитбол между ногами, согнутыми в коленях. Сжимать фитбол ногами.

Упражнения для укрепления мышц спины

1. **И.п.** — лежа грудью на фитболе, стопы в упоре на полу, руки за спиной. Разгибание в грудном отделе позвоночника.

2. То же, но руки в «крылышки».

3. То же, но руки вверх.

4. То же, но попеременное движение прямых рук вперед-назад.

5. То же, но руками выполнять упражнение «ножницы».

6. **И.п.** — лежа грудью на фитболе, руки на полу, ноги в упоре стопами на полу. Поднять до горизонтального уровня правую ногу, затем левую ногу.

7. То же, но поднять обе ноги одновременно до горизонтального уровня.

8. То же, но поднять одну ногу, согнутую в коленном суставе до 90°.

9. То же, но ногами — горизонтальные и вертикальные «ножницы».

10. Стоя, опора на мяч на предплечьях, ноги в упоре стопами на полу на ширине плеч. Мах правой ногой назад, в сторону, затем то же — левой ногой.

11. Прямые ноги на фитболе, руки в упоре на полу. Не прогибаясь в спине, согнуть и разогнуть колени, подтягивая фитбол к груди.

Упражнения для укрепления мышц свода стопы

1. Сидя на фитболе, упор кистями рук на колени. Одновременно ставить стопы то на носки, то на пятки, то на наружный свод.

2. **И.п.** — лежа на полу, одна нога голенью лежит на фитболе, другая нога выполняет «гусеничку» стопой вперед и назад.

3. **И.п.** — сидя на фитболе, стопы на «дыхательном» мяче. Опора на «дыхательный» мяч носками, пятками, наружным сводом стопы.

4. То же, но одна нога в упоре носком, другая пяткой и наоборот.

5. **И.п.** — сидя на фитболе, захватить «дыхательный» мяч между стопами и прокатывать его ногами.

6. **И.п.** — сидя на фитболе, катать мяч стопами вперед-назад.

7. «Гусеничка» поочередно стопами на «дыхательном» мяче, сидя на фитболе.

8. **И.п.** — сидя на фитболе, захватить «дыхательный» мяч между стоп, немного приподнять, сжать фитбол ногами, выпустить на пол, опять захватить (повторить 4—6 раз).

Упражнения для увеличения гибкости и подвижности позвоночника и суставов

1. **И.п.** — сидя на фитболе, правая рука через теменную часть головы фиксирована на левой височной области. Наклонить правой рукой голову вправо, спина прямая. Повторить то же другой рукой.

2. **И.п.** — сидя на фитболе, руки в замок за спиной. Поднять руки вверх до максимально возможного уровня. Спина прямая.

3. **И.п.** — лежа на спине на фитболе. Тянуть руки в стороны — вверх, ноги в упоре на полу.

4. **И.п.** — лежа на спине на фитболе, руки за головой. Сгибать и разгибать ноги в коленных суставах, стопы на полу.

5. **И.п.** — стоя на коленях, фитбол перед грудью. Откатить фитбол от себя, зафиксировать положение с небольшим прогибом позвоночника и вернуться в исходное положение.

6. **И.п.** — сидя на полу, ноги в стороны, руки на фитболе. Откатить и прикатить фитбол вперед-назад.

7. **И.п.** — сидя на фитболе, глубокий наклон вперед. Руками обхватить между ногами фитбол и потянуть к себе.

8. **И.п.** — сидя на фитболе. Наклоны вправо-влево, одна рука на фитболе, другая тянется вверх.

9. **И.п.** — лежа на фитболе боком, обе руки вверх. Одной рукой тянуть другую руку вверх.

10. **И.п.** — сидя на фитболе, одна нога согнута в коленном суставе, лежит на другой ноге. Наклон вперед, руки в упоре на мяче сзади.

11. **И.п.** — сидя на фитболе, одна нога в упоре на пятке. Тянуться к одной ноге, затем — к другой ноге.

12. **И.п.** — стоя, одна нога на фитболе. Руками придерживая фитбол тянуться к другой ноге.

13. **И.п.** — лежа на спине, ноги на фитболе. Поднять максимально вверх правую ногу, затем левую.

14. **И.п.** — стоя у фитбола. Одной рукой фиксировать его, другой рукой подтянуть пятку к ягодице, сгибая ногу в коленном суставе.

15. То же, лежа грудью на фитболе. Одна рука в упоре на полу, другая подтягивает пятку к ягодице.

Механизмы физиологического воздействия фитбола на организм ребенка

(рекомендации педагогам и родителям)

В практике спорта, педагогики и медицины накоплен значительный опыт по использованию мячей для решения оздоровительных и спортивных задач.

Мячи большого диаметра — фитболы — появились сравнительно недавно и уже завоевали широкую популярность. Фитбол в переводе с английского языка означает мяч для опоры, используемый в оздоровительных целях.

Двигательная активность является мощным биологическим стимулятором жизненных функций растущего организма. Новой формой занятий по физическому воспитанию и коррекции осанки у детей является фитбол-гимнастика.

Фитбол-гимнастика проводится на больших разноцветных мячах, выдерживающих вес до 300 кг. При этом мяч может использоваться как тренажер, как предмет и как утяжелитель (его масса равна примерно 1 кг).

На занятиях используют фитболы различного диаметра, в зависимости от роста и возраста занимающихся. Для детей 3—5 лет диаметр 45 см, от 6—10 лет — 55 см. Мяч подобран правильно, если при посадке на нем угол между бедром и голенью равен или чуть больше 90°. Для занятий с профилактической и лечебной целью, а также для занятий с детьми дошкольного возраста мяч должен быть менее упругим.

Мячи могут быть не только разного диаметра, но и разного цвета. Тёплые цвета (красный, оранжевый) повышают активность отдела вегетативной нервной системы. Так же стимулируют, тонизируют иммунитет, укрепляют память, зрение, придают бодрость, улучшают цвет кожи.

Холодные цвета (синий, голубой) нормализуют сердечную деятельность, ухудшают скоростно-силовые качества.

Зелёный цвет нормализует сердечную деятельность и ЦНС, стабилизирует артериальное давление, расслабляет, снимает напряжение, помогает при заболеваниях позвоночника, обмена веществ, мигрени.

Цветовое оформление помещения, в которых дети занимаются физическими упражнениями и развивающими играми, существенно отличается от комнат, где дети отдыхают. Интерьер игровой комнаты или спортивного зала, выполненный яркими цветами и оборудованный спортивными снарядами, будет стимулировать творческую и игровую активность детей.

Помимо цветового влияния на организм человека фитболы оказывают также вибрационное воздействие. Механическая вибрация активно стимулирует работу всех органов и систем человека. Непрерывная вибрация действует на нервную систему успокаивающе, а прерывистая — возбуждающе. На занятиях с детьми используется лёгкая вибрация в спокойном темпе (сидя, не отрывая ягодиц от мяча). Вибрация, сходная с верховой ездой, используется в лечении остеохондроза, сколиоза, заболеваний желудочно-кишечного тракта, ишемической болезни сердца, ожирения, неврастении. При сидении на фитболе наибольший контакт с ним имеют седалищные бугры и крестец. Через крестец происходит распространение ритмических колебаний на весь позвоночник. Поэтому одна лишь правильная посадка на фитболе уже способ-

ствует формированию навыка правильной осанки. Правильная посадка на фитболе выравнивает косое положение таза, что является важным для коррекции сколиотических отклонений в грудопоясничном отделе позвоночника. Выполнение упражнений в исходном положении лежа животом или спиной гораздо тяжелее, чем на устойчивой опоре. Поддерживание равновесия привлекает к координированной работе многочисленные мышечные группы, решая задачу формирования мышечного корсета за счёт укрепления мышц спины и брюшного пресса.