

Республика Бурятия  
 Администрация муниципального образования «Муйский район»  
 Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
 Центр развития ребенка - Детский сад «Медвежонок»

Буряад Улас  
 «Муяын аймаг» гээн нютагай засагай байгууламжын захиргаан  
 Нютагай засагай нургууллин урлахи болбосоролой бюджетэй эмхи зургаан  
 Хүүгэдэй хүгжэлтын түб -- хүүгэдэй сэрэглиг «Медвежонок»  
 671561 Республика Бурятия, Муйский район, п. Таксимо, ул. Латвийская, 19, Тел/ факс 8 (30132)55-5-00  
 E- Mailmdou.medved@gmail.com, ИНН 0313003602, КПП 031301001, ОКОНХ 92400, ОКПО 46113761

ПРИНЯТО  
 Педагогическим советом МБДОУ ЦРР-  
 Д/С «Медвежонок»  
 протокол №1 от 02. 09. 2019г.

УТВЕРЖДАЮ  
 Заведующий МБДОУ  
 ЦРР-Д/С «Медвежонок»  
 Приказ № 001 от 02. 09. 2019г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА**  
**Физкультурно-спортивной направленности**  
**для дошкольников 4-6 лет**  
**«ФИТНЕС - ДАНС»**

Воспитатель:  
 Карнаухова Т.М.

п. Таксимо  
 2019г.

## Пояснительная записка

### Направленность программы «физкультурно-спортивная»

Актуальность программы.

Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации», федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования требуют от педагогов дошкольного учреждения реализации следующих задач:

- охраны жизни и укрепления здоровья детей;
- всестороннего развития психических и физических качеств в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями;
- сохранения и поддержки индивидуальности ребёнка, развития индивидуальных способностей и творческого потенциала каждого ребёнка как субъекта отношений с людьми, миром и самим собой;
- формирование общей культуры воспитанников, развития их нравственных, интеллектуальных, физических, эстетических качеств, инициативности, самостоятельности и ответственности, формирования предпосылок учебной деятельности;
- обеспечения равных возможностей полноценного развития каждого ребёнка в период дошкольного детства независимо от места проживания, пола, нации, языка, социального статуса, психофизиологических особенностей.

Решение данных задач невозможно без развития физических возможностей и оздоровления детей.

Программа по футбол-аэробике «Танцы на мячах» относится к физкультурно-спортивной направленности.

В настоящее время многие дети уже в дошкольном возрасте имеют проблемы с опорно-двигательным аппаратом. Большинство этих детей малоподвижны или, наоборот, сверхактивные. Они отличаются неустойчивой психикой и неразвитыми процессами саморегуляции. Часто болеют, имеют низкий уровень физического развития и, как следствие, слабый мышечно - связочный аппарат.

Программа занятий на таких мячах уникальна по своему воздействию на организм. Упражнения на мячах вызывают большой интерес у детей и взрослых. Оздоровительный эффект от упражнений проверялся в специализированных коррекционных и реабилитационных медицинских центрах Европы.

По своим свойствам мяч многофункционален и в комплексах упражнений программного материала может использоваться как предмет, тренажер, опора и т.д.

Благодаря этому на занятиях можно комплексно решать несколько задач. Например, одновременно содействовать развитию двигательных способностей, способствовать профилактике нарушений осанки, развивать функцию равновесия, а так же музыкальность и танцевальность. Практически это единственный вид аэробики, где при выполнении физических упражнений включаются совместно двигательный, вестибулярный, слуховой, зрительный и тактильный анализаторы, что усиливает положительный эффект от занятий на фитболах.

Обучение по программе «Танцы на мячах» создает хороший двигательный режим, положительный психологический и эмоциональный настрой, способствует укреплению здоровья ребенка, его физическому и умственному развитию, профилактике различных заболеваний, повышению интереса к занятиям и здоровому образу жизни.

В структурную основу программы по фитбол-аэробике входят разделы:

«Фитбол-гимнастика» (общеразвивающая направленность);

«Фитбол-танец» (танцевально-ритмическая направленность);

«Фитбол-атлетика» (общеукрепляющая направленность);

«Фитбол-коррекция (коррекционно-профилактическая направленность);

«Фитбол-игра» (креативно-игровая направленность).

«Контрольные занятия» (тесты).

В каждый из этих разделов учебно-практического материала программы входят комплексы упражнений фитбол-аэробики, представленные программным материалом, который изучается в течение трех лет и представляет собой образно-танцевальные композиции, имеющие свой характер и завершенность.

Все упражнения выполняются под определенное музыкальное сопровождение, и, в зависимости от поставленных задач и выбора средств имеют разную целевую направленность.

При проведении занятий по фитбол-аэробике используется игровой и соревновательный методы, что придает учебно-воспитательному процессу привлекательную форму, облегчает процесс запоминания и освоения упражнений, повышает эмоциональный фон занятий, способствует развитию мышления, воображения и творческих способностей детей младшего школьного возраста.

Программа имеет гибкий характер, позволяющий в зависимости от условий материальной базы, уровня физического развития и подготовленности, занимающихся рационально варьировать содержание программы и творчески обеспечить её выполнение.

Изучение учебного материала осуществляется в логической последовательности в сочетании взаимосвязанных занятий.

### **Направленность программы:**

Актуальность занятий детским фитнесом заключается в том, что она включает новое направление в здоровьесберегающей технологии - оздоровительную аэробику, в основе которой лежат двигательные действия, поддерживающие на определенном уровне работу сердечно-сосудистой, дыхательной, мышечной систем организма и опорно-двигательного аппарата.

Фитбол-аэробика обладает:

- большим разнообразием средств таких как музыка и танец, воздействующие на организм и психику занимающихся в сочетании эффекта механической вибрации дает большой оздоровительный эффект.

Программа дополнительного образования «ФИТНЕС-ДАНС» учитывает возрастные особенности усвоения программного материала у детей старшего дошкольного возраста, дополняет и расширяет задачи по образовательной области «Физическое развитие».

Адресатом программы дети 5 - 7

Срок освоения программы - 2 года.

Форма обучения очная.

Особенностями организации образовательного процесса.

Обучение программе «ФИТНЕС-ДАНС» - очное, групповое.

В группы объединяются дети одного возраста.

Режим занятий.

- 1 год обучения – дети в возрасте 4-5 лет – 1 раз в неделю с октября по май по 1 ч.

Общее количество в год (при 36 учебных недели) - 30 ч.;

- 2 год обучения – дети в возрасте 5-6 лет - 1 раз в неделю с октября по май по 1 ч.

Общее количество в год (при 36 учебных недели) - 30 ч.;

Продолжительность одного занятия:

- для воспитанников от 4 до 5 лет – 30 минут;

- для воспитанников от 5 до 6 лет – 30 минут.

Необходимо заметить, что продолжительность занятия отличается от академического часа (45 мин) и составляет всего 30 мин. Это соответствует требованиям предъявляемые СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций».

Каждое занятие комплексное и включает в себя 3 части:

**В подготовительной части** решаются задачи подготовительной части: происходит подготовка к физической нагрузке: разогреваются мышцы и связки, дети сосредотачивают свое

внимание и настраиваются на занятие. Подбираются средства, постепенно повышающие нагрузку (строевые упражнения, общеразвивающие упражнения, ритмика, хореография, музыкально-подвижные игры. Подготовительную часть сопровождает ритмичная, улучшающая настроение музыка. Подготовительная часть, в зависимости от поставленных задач, занимает 6 минут от общего времени.

**Основная часть** занимает большую часть времени и длится 20 минут. В основной части решаются основные педагогические (образовательные, оздоровительные, воспитательные) задачи. Здесь происходит обучение новым элементам, связкам, танцам, композициям, повторение и совершенствование пройденного материала, и развитие двигательных способностей.

На основную часть приходится пик физической нагрузки: дети учатся правильно сидеть на мяче, держать спину, осваивают правильное положение рук и ног. Большое внимание на занятиях уделяется обучению детей самостраховке, она отрабатывается до автоматизма, воспитываются волевые качества (ответственность, достоинство, смелость, трудолюбие, дружелюбие, развитие творческих способностей и др. В основную часть входят различные средства фитбол-аэробики, но характерными для нее являются упражнения требующие определенных волевых и силовых усилий, сложные по координации и технике выполнения, дающие оптимальную физическую нагрузку. К ним относятся: базовые упражнения, комплексы упражнений, упражнения на развитие силы, выносливости, гибкости, акробатические упражнения с фитболом, на сохранение равновесия, эстафеты и музыкально - подвижные игры высокой интенсивности.

Музыка для основной части подбирается с четким ритмом и подчеркнутым акцентированием сильных долей такта. Содержанием музыкального материала являются в основном детские песни.

**В заключительной части** решаются задачи восстановления сил организма детей после физической нагрузки. Занимает она 4 минуты. В заключительной части осуществляется завершение занятия, подводятся итоги, обеспечивается плавное, целенаправленное снижение физической и эмоциональной активности, происходит восстановление сил. Средства заключительной части разнообразны, доступны, просты, не требуют от занимающихся особого внимания и напряжения сил, выполняются в спокойном темпе.

Задачи заключительной части: постепенное снижение физической, психологической и эмоциональной нагрузки, подведение итогов занятия. К средствам заключительной части относятся: успокаивающие упражнения (расслабление, встряхивания, самомассаж,

дыхательные упражнения, растяжки) и используются после интенсивной основной части; отвлекающие упражнения (игры на внимание, музыкальные и творческие задания, упражнения на формирование и закрепление осанки, профилактику плоскостопия, пальчиковая гимнастика). Эти упражнения концентрируют внимание на своих внутренних ощущениях, способствуют сосредоточению, переключению внимания, расслаблению. Музыкальное сопровождение подбирается успокаивающее, лирические песни в медленном темпе, с тихим и умеренным звучанием.

**Продолжительность 1 занятия в средней группе - 25 мин.:**

вводная часть - 6 мин.;

основная часть - 15 мин.;

заключительная часть - 4 мин.

**Продолжительность 1 занятия в старшей группе - 30 мин.:**

вводная часть - 6 мин.;

основная часть - 20 мин.;

заключительная часть - 4 мин.

Состав групп постоянный.

Набор в кружок - свободный в начале учебного года, при предъявлении медицинской справки.

**Цель программы:** Сформировать потребность в движении, укрепление здоровья ребенка, развитие его пластичности, музыкальности, выразительности, эмоциональности, а также силы и гибкости через занятия фитбол-аэробикой.

**Задачи:**

**Личностные**

- формировать интерес к физическим упражнениям .
- воспитывать умение подчинять свою деятельность сознательно поставленной цели.
- воспитывать выдержку, организованность, самостоятельность, творчество, фантазию.

**Метапредметные**

- Способствовать оптимизации роста и развития опорно – двигательного аппарата;
- Формировать правильную осанку;
  - Развивать координационные способности, функции равновесия, вестибулярную устойчивость.
  - Содействовать развитию и функциональному совершенствованию зрения, органов дыхания, кровообращения, сердечнососудистой и нервной системы организма.

## **Образовательные**

- Формировать знания, умения и навыки, необходимые для исполнения ритмических танцев и танцевальных композиций и обогащения двигательного опыта занимающихся.

Развивать чувство ритма, музыкальный слух, память, внимание, умение согласовывать движение с музыкой.

- Формировать навыки самостоятельного выражения движений под музыку;
- Воспитывать умения эмоционального воображения, раскрепощённости и творчества в движениях;
- Развивать лидерство, инициативу, чувство товарищества, взаимопомощи и трудолюбия.

### **Условия реализации программы:**

#### **Материально-техническое обеспечение:**

Материально - техническое обеспечение.

Для полноценных занятий и проведения мероприятий необходимы: Спортивный зал с хорошим освещением, и необходимым для занятий инвентарём. На окнах - сетки, лампы защищены, зал просторный, хорошо проветриваемый, свободной серединой и спортивными пособиями и инвентарём, используемыми по прямому назначению.

Помещение для хранения спортивного инвентаря и другого имущества необходимого для занятий, спортивных досугов.

- спортивное оборудование и инвентарь:
  - гимнастические маты;
  - мячи для занятий фитбол-аэробикой (диаметр - 45, 55 см);
  - мячи различного размера;

Информационное обеспечение:

- ИКТ – технологии;
- Аудио записи музыкальных композиций для разминки;
- интернет источники (сайты).

#### **Формы аттестации**

Зачётные занятия проводятся согласно учебному плану и учебно-тематическому плану. Участие в соревнованиях, спортивных развлечениях.

#### **Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов:**

журнал посещаемости, материалы анкетирования и тестирования, фото. Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов:

Аналитический материал по итогам проведения диагностики, итоговый отчет.

## Характеристика уровней:

### Средняя группа

#### Оценка уровня развития:

*3 балла:* ребенок при показе правильно выполняет упражнения, знает их последовательность; движения четкие и правильные; движения рук и ног скоординированы; развито чувство равновесия; изменяет движения в соответствии со сменой темпа музыки; проявляет самостоятельность и творчество (эмоции) при выполнении упражнений;

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

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

### Старшая группа

#### Оценка уровня развития:

*3 балла:* ребенок при показе правильно выполняет упражнения, знает их последовательность; движения четкие и правильные; движения рук и ног скоординированы; развито чувство равновесия; изменяет движения в соответствии со сменой темпа музыки; проявляет самостоятельность и творчество (эмоции) при выполнении упражнений;

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

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

#### Ожидаемые результаты и способы их проверки





	«Людоед» «Ушастый нянь»	6					
2	<b>Фитбол – ритмика»</b> <b>(танцевально- ритмическая направленность)</b> - специальные упражнения для согласования движений с музыкой - основы хореографии - танцевальные шаги - Ритмические танцы «Танец утят» «Кузнечик» «Танец сидя» - Базовые шаги фитбол – аэробики и их связки - комплексы упражнений «Капельки» «Две подружки»	6	0,25 0,25 0,25 0,25 0,5 0,25	0,5 0,5 0,5 0,5 1 0,5	Объяснение, демонстрация технического действия, практическое занятие.	Спортивный зал	Опрос, беседа
3	<b>Фитбол – атлетика</b> <b>(общеукрепляющая направленность)</b> - упражнения, направленные на развитие силы - упражнения, направленные на развитие выносливости - комплексы упражнений фитбол – аэробики «Ням – нам» «Мама квочка»	5	0,5 0,5 1	1 1 1	Объяснение, демонстрация технического действия, практическое занятие.	Спортивный зал	Опрос, беседа
4	<b>Фитбол – коррекция</b> <b>(профилактико – корригирующая направленность)</b>	5			Объяснение, демонстрация технического	Спортивный зал	Опрос, беседа

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- упражнения направленные на формирование правильной осанки</li> <li>- упражнения для профилактики плоскостопия</li> <li>- упражнения для укрепления пальцев рук и развитие мелкой моторики</li> <li>- упражнения на дыхание, расслабление и релаксацию</li> <li>- Комплексы упражнений фитбол-аэробики «Белоруска» «На болоте» «Волшебный цветок»</li> </ul>		0,25	0,5	действия, практическое занятие.		а
			0,25	0,5			
			0,25	0,5			
			0,25	0,5			
			1	1			
5	<p><b>Фитбол – игра</b> (креативно- игровая направленность)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Творческие и игровые задания «Ай да я!» «Танец в образе»</li> <li>- Музыкально подвижные игры «Наши дети» «День и ночь» «Автомобили» «Зима и лето» «Воробей и орел» «Рука, нога, живот, спина» «Прятки»</li> <li>- Сюжетные занятия «Мой веселый звонкий мяч» «Звезда фитбола»</li> </ul>	7	0,25	0,5	Объяснение, демонстрация технического действия, практическое занятие.	Спортивный зал	Опрос, беседы
			0,25	0,5			
			0,25	0,5			
			0,25	0,5			
			0,25	0,5			
			0,25	0,5			
			0,25	0,5			
			0,25	0,5			
				0,5			
				0,5			
6	<b>Требования к уровню подготовленности занимающихся (тестирование)</b>	1	0,5	0,5	занятия-соревнования, эстафеты	Спортивный зал	Наблюдение Самонализ
	Итого Общее кол-во часов	30	10	20			

**Календарный учебный график  
2-й год обучения**

	Тема занятия	Количество часов	Теория	Практика	Форма занятия	Место проведения	Форма контроля	
1	<p><b>Фитбол – гимнастика</b> (общеразвивающая направленность)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Общеразвивающие упражнения на мяче</li> <li>- Общеразвивающие упражнения на мяче с предметами</li> <li>- Упражнения в равновесии</li> <li>- Акробатические упражнения</li> <li>- Упражнения, направленные на развитие гибкости и подвижности суставов (игровой стрейчинг)</li> <li>- Базовые шаги фитбол – аэробики</li> <li>- Комплексы упражнений «Часики»</li> <li>«Ку-ку»</li> <li>«Песня о разных языках»</li> </ul>	5	0,125 0,125 0,125 0,125 0,125 0,125 0,125 0,125	0,5 0,5 0,5 0,5 0,5 0,5 0,5 0,5		Объяснение, демонстрация технического действия, практическое занятие.	Спортивный зал	Наблюдение
2	<p><b>Фитбол – ритмика»</b> (танцевально- ритмическая направленность)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- специальные упражнения для согласования движений с музыкой</li> <li>- основы хореографии</li> <li>- танцевальные шаги</li> <li>- Ритмические танцы</li> <li>«Автостоп в парах»</li> <li>«Большая стирка»</li> </ul>	6	0,25 0,25 0,25 0,25	0,5 0,5 0,5 0,5		Объяснение, демонстрация технического действия, практическое занятие.	Спортивный зал	Опрос, беседа

	«Танец сидя» - Базовые шаги фитбол – аэробики и их связки - Комплексы упражнений «Ладушки» «Спляшем Ваня»		0,5	1			
3	<b>Фитбол – атлетика (общеукрепляющая направленность)</b> - Упражнения, направленные на развитие силы - Упражнения, направленные на развитие выносливости - Комплексы упражнений фитбол – аэробики «Бегемот» «Ква-ква» «Силачи»	7	0,5 0,5 0,5 0,5	1 1 1 1	Объяснение, демонстрация технического действия, практическое занятие.	Спортивный зал	Опрос, беседа
4	<b>Фитбол – коррекция (профилактико – корригирующая направленность)</b> - Упражнения направленные на формирование правильной осанки - Упражнения для профилактики плоскостопия - Упражнения для укрепления пальцев рук и развитие мелкой моторики - Упражнения на дыхание, расслабление и релаксацию - Комплексы упражнений фитбол-аэробики «Цапля» «Марыся» «Кикимора» «Матылек»	7	0,25 0,25 0,25 0,25 0,25 0,25	0,5 0,5 0,5 0,5 0,5 0,5	Объяснение, демонстрация технического действия, практическое занятие.	Спортивный зал	Опрос, беседа

5	<b>Фитбол – игра</b> (креативно- игровая направленность) - Творческие и игровые задания «Танец загадка» «Танец в кругу» - Музыкально подвижные игры «Второй лишний» «Припев-куплет» «Угадай мелодию» «Дырявая луна» «Пятнашки» «Дракон» - Сюжетные занятия «В гости к морской фее» «Путешествие в Играй город»	4	0,125 0,125  0,125  0,125 0,125 0,125 0,125   0,5 0,5	0,25 0,25  0,25  0,25 0,25 0,25 0,25   0,5 0,5	Объяснение, демонстрация технического действия, практическое занятие.	Спортивный зал	Опрос, беседа
6	<b>Требования к уровню подготовленности занимающихся (тестирование)</b>	1			занятия-соревнования, эстафеты	Спортивный зал	Наблюдение Самоанализ
	Итого Общее кол-во часов	30	8	22			

#### Методические материалы:

Организация образовательного процесса очная. Методами обучения являются словесный, наглядно практический, игровой. Воспитательные методы - поощрение, упражнение, стимулирование и мотивация. Формой организации образовательного процесса групповая совместная деятельность. Формой организации учебного занятия является практическое занятие;

Варианты проведения занятий интегрируются.

Показ образца с одновременным объяснением, выполнением действий с мячом фитболом и включением в них детей.

Пояснение и показ упражнений с мячом.

Повторение упражнения.

Использование схематичных изображений - алгоритмов выполнения упражнений.

Творческие задания с мячом.

Игровые и соревновательные задания с мячом.

Эффективность обучения игровым действиям с мячом зависит от правильного подбора методов и приемов.

**1 год обучения**  
**ПРИМЕРНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**  
**1 – 36 занятие**

**Занятие 1.** Вводное занятие. Знакомство с группой. Проведение инструктажа по охране труда. Требования к занимающимся. Тестирование двигательной подготовленности.

1. Характеристика и содержание фитбол-аэробики.
2. Правила безопасности на занятиях фитбол-аэробикой и профилактика травматизма.
3. Понятие правильной осанки.
4. Основы личной гигиены занимающихся,

Тестирование двигательной подготовленности.

**Занятие 2, 3**

Строевые упражнения. «Становись!», «Разойдись!», повороты: «Направо!», «Налево!», три шага на месте, переступанием. Походный шаг на месте и в движении, построение в шеренги.

Общеразвивающие упражнения, сидя на мяче, без предметов:

Фитбол- гимнастика «Кукушечка»

Подвижная игра «Наши дети».

Дыхательная гимнастика «Послушаем свое дыхание»

**Занятие 4,5**

Задачи:

- разучить правильную посадку на фитболе;
- ознакомить с правилами техники безопасности выполнения упражнений на фитболе;
- способствовать формированию правильной осанки, развивать мышечную систему путем выполнения упражнений;
- воспитывать дружеское взаимоотношение между детьми

**Строевые упражнения.** «Становись!», «Разойдись!», повороты: «Направо!», «Налево!», три шага на месте, переступанием. Походный шаг на месте и в движении. Перестроение из одной шеренги в несколько по образному расчету и ориентирам. Ходьба по диагонали.

Общеразвивающие упражнения, сидя на мяче с платочками:

Фитбол- гимнастика «Людоед»

Подвижная игра «День и ночь».

### **Занятие 6,7**

Задачи:

- закрепить правильную посадку на фитболе;
- развивать координацию движений;
- способствовать формированию правильной осанки, развивать мышечную систему путем выполнения упражнений;
- воспитывать дружеское взаимоотношение между детьми

Строевые упражнения. «Становись!», «Разойдись!», повороты: «Направо!», «Налево!», три шага на месте, переступанием. Походный шаг на месте и в движении. Перестроение из одной шеренги в несколько по образному расчету и ориентирам. Ходьба по диагонали.

Общеразвивающие упражнения, сидя на мяче с султанчиками:

Фитбол- гимнастика «Ушастый нянь»

Фитбол-ритмика «Танец утят»

Подвижная игра «Автомобили».

### **Занятие 8,9**

Задачи:

- закрепить правильную посадку на фитболе;
- развивать координацию движений, глазомер;
- совершенствовать навык ходьбы и бега;
- способствовать формированию правильной осанки, развивать мышечную систему путем выполнения упражнений;
- воспитывать дружеское взаимоотношение между детьми

Строевые упражнения. «Становись!», «Разойдись!», повороты: «Направо!», «Налево!», три шага на месте, переступанием. Походный шаг на месте и в движении. Перестроение из одной шеренги в несколько по образному расчету и ориентирам. Ходьба по диагонали.

Общеразвивающие упражнения, сидя на мяче с малыми мячами:

Фитбол- гимнастика «Веселый мячик»

Фитбол-ритмика «Кузнечик»

Подвижная игра «Зима и лето».



## Занятие 10,11

Задачи:

- познакомить с базовыми положениями при выполнении упражнений в партере (сидя, в приседе);
- совершенствовать навык ходьбы и бега;
- способствовать формированию правильной осанки, развивать мышечную систему путем выполнения упражнений;
- вызывать и поддерживать интерес к двигательной деятельности

Строчные упражнения. «Становись!», «Разойдись!», повороты: «Направо!», «Налево!», три шага на месте, переступанием. Сочетание ходьбы с хлопками. Перестроение из одной шеренги в несколько по образному расчету и ориентирам. Танцевальные позиции рук.

Общеразвивающие упражнения, сидя на мяче:

Базовые упражнения фитбол-аэробики

Фитбол- аэробика «Ням-ням»

Подвижная игра «Воробей и орел».

## Занятие 12,13

Задачи:

- закрепить выполнение базовых положений при выполнении упражнений стоя у фитбола, сидя, в приседе;
- совершенствовать навык ходьбы и бега;
- развивать чувство ритма, артикуляционную и мелкую моторику;
- способствовать формированию правильной осанки, развивать мышечную систему путем выполнения упражнений;
- вызывать и поддерживать интерес к двигательной деятельности

Строчные упражнения. «Становись!», «Разойдись!», повороты: «Направо!», «Налево!», три шага на месте, переступанием. Сочетание ходьбы с хлопками. Перестроение из одной шеренги в несколько по образному расчету и ориентирам. Танцевальные позиции рук.

Общеразвивающие упражнения, сидя на мяче:

Базовые упражнения фитбол-аэробики и их связки

Фитбол- аэробика «Мама - квочка»

Подвижная игра «Рука, нога, живот, спина».

## Занятие 14,15

Задачи:

- познакомить с базовыми положениями при выполнении упражнений из исходного положения лежа, стоя на коленях перед фитболом;
- развивать мелкую моторику;
- совершенствовать навык ходьбы и бега;
- способствовать формированию правильной осанки, развивать мышечную систему путем выполнения упражнений;
- вызывать и поддерживать интерес к двигательной деятельности

Строевые упражнения. «Становись!», «Разойдись!», повороты: «Направо!», «Налево!», три шага на месте, переступанием. Сочетание ходьбы с хлопками. Перестроение из одной шеренги в несколько по образному расчету и ориентирам. Танцевальные позиции рук.

Общеразвивающие упражнения, сидя на мяче:

Базовые упражнения фитбол-аэробики и их связки

Комплекс упражнений фитбол-ритмики «Капельки»

Фитбол- аэробика «Белоруска»

Эстафета «передача мяча в шеренгах.

## Занятие 16,17

Задачи:

- закрепить выполнение базовых положений при выполнении упражнений с фитболом;
- развивать чувство ритма, артикуляционную и мелкую моторику;
- способствовать формированию правильной осанки, развивать мышечную систему путем выполнения упражнений;
- вызывать и поддерживать интерес к двигательной деятельности

Строевые упражнения. «Становись!», «Разойдись!», повороты: «Направо!», «Налево!», три шага на месте, переступанием. Сочетание ходьбы с хлопками. Перестроение из одной шеренги в несколько по образному расчету и ориентирам. Танцевальные позиции рук.

Общеразвивающие упражнения, сидя на мяче:

Базовые упражнения фитбол-аэробики и их связки

Комплекс упражнений фитбол-ритмики «Две подружки»

Фитбол- аэробика «На болоте»

Эстафета «передача мяча в колоннах.

## **Занятие 18,19**

Задачи:

- научить сохранению правильной осанки при выполнении упражнений для рук и ног в сочетании с покачиваниями на фитболе;
- развивать чувство равновесия, координацию движения
- обеспечивать осознанное овладение движениями, развивать самоконтроль и самооценку при выполнении упражнений;
- побуждать к проявлению настойчивости при достижении конечного результата, стремления к качественному выполнению движений;
- воспитывать доброжелательные отношения со сверстниками в совместной двигательной деятельности

Строевые упражнения. «Становись!», «Разойдись!», повороты: «Направо!», «Налево!», три шага на месте, переступанием. Сочетание ходьбы с хлопками. Перестроение из одной шеренги в несколько по образному расчету и ориентирам. Танцевальные шаги. Шаг на носках, с носка (с мячом в руках). Шаг с притопом, сидя на мяче «елочка», «гармошка», «жовырялочка»..

Общеразвивающие упражнения, сидя на мяче:

Базовые упражнения фитбол-аэробики и их связки

Комплекс упражнений фитбол-ритмики «Волшебный цветок»

Творческие задания: «Танец в образе»

Эстафета «Бег с перекатом мяча».

## **Занятие 21,22**

Строевые упражнения. «Становись!», «Разойдись!», повороты: «Направо!», «Налево!», три шага на месте, переступанием. Походный шаг на месте и в движении, построение в шеренги.

Общеразвивающие упражнения, сидя на мяче, без предметов:

Фитбол- гимнастика «Кукушечка»

Подвижная игра «Наши дети».

Дыхательная гимнастика «Послушаем свое дыхание»

## **Занятие 23,24**

Задачи:

- разучить правильную посадку на фитболе;
- ознакомить с правилами техники безопасности выполнения упражнений на фитболе;
- способствовать формированию правильной осанки, развивать мышечную систему путем выполнения упражнений;

- воспитывать дружеское взаимоотношение между детьми

**Строевые упражнения.** «Становись!», «Разойдись!», повороты: «Направо!», «Налево!», три шага на месте, переступанием. Походный шаг на месте и в движении. Перестроение из одной шеренги в несколько по образному расчету и ориентирам. Ходьба по диагонали.

Общеразвивающие упражнения, сидя на мяче с платочками:

Фитбол- гимнастика «Людоед»

Подвижная игра «День и ночь».

### **Занятие 25,26**

Задачи:

- закрепить правильную посадку на фитболе;
- развивать координацию движений;
- способствовать формированию правильной осанки, развивать мышечную систему путем выполнения упражнений;
- воспитывать дружеское взаимоотношение между детьми

**Строевые упражнения.** «Становись!», «Разойдись!», повороты: «Направо!», «Налево!», три шага на месте, переступанием. Походный шаг на месте и в движении. Перестроение из одной шеренги в несколько по образному расчету и ориентирам. Ходьба по диагонали.

Общеразвивающие упражнения, сидя на мяче с султанчиками:

Фитбол- гимнастика «Ушастый нянь»

Фитбол-ритмика «Танец утят»

Подвижная игра «Автомобили».

### **Занятие 27,28**

Задачи:

- закрепить правильную посадку на фитболе;
- развивать координацию движений, глазомер;
- совершенствовать навык ходьбы и бега;
- способствовать формированию правильной осанки, развивать мышечную систему путем выполнения упражнений;
- воспитывать дружеское взаимоотношение между детьми

**Строевые упражнения.** «Становись!», «Разойдись!», повороты: «Направо!», «Налево!», три шага на месте, переступанием. Походный шаг на месте и в движении. Перестроение из одной шеренги в несколько по образному расчету и ориентирам. Ходьба по диагонали.

Общеразвивающие упражнения, сидя на мяче с малыми мячами:

Фитбол- гимнастика «Веселый мячик»

Фитбол-ритмика «Кузнечик»

Подвижная игра «Зима и лето».

### **Занятие 29,30**

Задачи:

- познакомить с базовыми положениями при выполнении упражнений в партере (сидя, в приседе);
- совершенствовать навык ходьбы и бега;
- способствовать формированию правильной осанки, развивать мышечную систему путем выполнения упражнений;
- вызывать и поддерживать интерес к двигательной деятельности

Строевые упражнения. «Становись!», «Разойдись!», повороты: «Направо!», «Налево!», три шага на месте, переступанием. Сочетание ходьбы с хлопками. Перестроение из одной шеренги в несколько по образному расчету и ориентирам. Танцевальные позиции рук.

Общеразвивающие упражнения, сидя на мяче:

Базовые упражнения фитбол-аэробики

Фитбол- аэробика «Ням-ням»

Подвижная игра «Воробей и орел».

### **Занятие 31,32**

Задачи:

- закрепить выполнение базовых положений при выполнении упражнений стоя у фитбола, сидя, в приседе;
- совершенствовать навык ходьбы и бега;
- развивать чувство ритма, артикуляционную и мелкую моторику;
- способствовать формированию правильной осанки, развивать мышечную систему путем выполнения упражнений;
- вызывать и поддерживать интерес к двигательной деятельности

Строевые упражнения. «Становись!», «Разойдись!», повороты: «Направо!», «Налево!», три шага на месте, переступанием. Сочетание ходьбы с хлопками. Перестроение из одной шеренги в несколько по образному расчету и ориентирам. Танцевальные позиции рук.

Общеразвивающие упражнения, сидя на мяче:

Базовые упражнения фитбол-аэробики и их связки

Фитбол- аэробика «Мама - квочка»

Подвижная игра «Рука, нога, живот, спина».

### **Занятие 33,34**

Задачи:

- познакомить с базовыми положениями при выполнении упражнений из исходного положения лежа, стоя на коленях перед фитболом;
- развивать мелкую моторику;
- совершенствовать навык ходьбы и бега;
- способствовать формированию правильной осанки, развивать мышечную систему путем выполнения упражнений;
- вызывать и поддерживать интерес к двигательной деятельности

Строевые упражнения. «Становись!», «Разойдись!», повороты: «Направо!», «Налево!», три шага на месте, переступанием. Сочетание ходьбы с хлопками. Перестроение из одной шеренги в несколько по образному расчету и ориентирам. Танцевальные позиции рук.

Общеразвивающие упражнения, сидя на мяче:

Базовые упражнения фитбол-аэробики и их связки

Комплекс упражнений фитбол-ритмики «Капельки»

Фитбол- аэробика «Белоруска»

Эстафета «передача мяча в шеренгах».

### **Занятие 35**

Задачи:

- закреплять навык сохранения правильной осанки при выполнении упражнений для рук и ног в сочетании с покачиваниями на фитболе;
- развивать чувство равновесия, координацию движения;
- обеспечивать осознанное овладение движениями, развивать самоконтроль и самооценку при выполнении упражнений;
- развивать чувство ритма, артикуляционную и мелкую моторику;
- побуждать к проявлению настойчивости при достижении конечного результата, стремления к качественному выполнению движений

Сюжетное занятие «Мой веселый звонкий мяч»

### **Занятие 36**

Задачи:

- закреплять навык сохранения правильной осанки при выполнении упражнений для рук и ног в сочетании с покачиваниями на фитболе;

- развивать чувство равновесия, координацию движения, быстроту реакции;
- обеспечивать осознанное овладение движениями, развивать самоконтроль и самооценку при выполнении упражнений;
- воспитывать доброжелательные отношения со сверстниками в совместной двигательной деятельности

Сюжетное занятие «Звезда футбола»

**2 год обучения**

## **ПРИМЕРНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**1 – 36 занятие**

**Занятие 1.** Вводное занятие. Знакомство с группой. Проведение инструктажа по охране труда. Требования к занимающимся. Тестирование двигательной подготовленности.

5. Характеристика и содержание фитбол-аэробики.
6. Правила безопасности на занятиях фитбол-аэробикой и профилактика травматизма.
7. Понятие правильной осанки.
8. Основы личной гигиены занимающихся,

Тестирование двигательной подготовленности.

### **Занятие 2, 3**

Строевые упражнения. «Становись!», «Разойдись!», повороты: «Направо!», «Налево!», три шага на месте, переступанием. Походный шаг на месте и в движении, построение в шеренги. Передвижения по кругу, в обход (шагом и бегом) с различными видами фигурной маршировки, за педагогом. Размыкание на вытянутые руки вперед, в стороны.

Общеразвивающие упражнения, сидя на мяче, без предметов:

Базовые упражнения фитбол-аэробики:

Основные исходные положения: сед на мяче; лежа спиной на мяче; лежа животом на мяче; упор лежа бедрами на мяче; лежа боком на мяче; упор боком на мяче; упор стоя животом на мяче.

Пружинные движения: сидя на мяче (медленно и быстро).

Перекаты и переходы; из упора присев руки на мяче, в упор лежа животом на мяче; из положения сидя на мяче в положение лежа спиной на мяче, из положения сидя на мяче в положение стоя, придерживая мяч рукой.

Фитбол- аэробика «Часики»

Подвижная игра «Второй лишний».

Дыхательная гимнастика

### **Занятие 4,5**

Задачи:

- разучить правильную посадку на фитболе;
- ознакомить с правилами техники безопасности выполнения упражнений на фитболе;
- способствовать формированию правильной осанки, развивать мышечную систему путем выполнения упражнений;
- воспитывать дружеское взаимоотношение между детьми

**Строевые упражнения.** «Становись!», «Разойдись!», повороты: «Направо!», «Налево!», три шага на месте, переступанием. Походный шаг на месте и в движении. Перестроение из одной шеренги в несколько по образному расчету и ориентирам. Ходьба по диагонали.

Общеразвивающие упражнения, сидя на мяче с платочками:

Основные исходные положения: сед на мяче; лежа спиной на мяче; лежа животом на мяче; упор лежа бедрами на мяче; лежа боком на мяче; упор боком на мяче; упор стоя животом на мяче.

Пружинные движения: сидя на мяче (медленно и быстро).

Перекаты и переходы; из упора присев руки на мяче, в упор лежа животом на мяче; из положения сидя на мяче в положение лежа спиной на мяче, из положения сидя на мяче в положение стоя, придерживая мяч рукой.

Фитбол- аэробика «Ку-ку»

Подвижная игра «Припев - куплет».

Дыхательная гимнастика

### **Занятие 6,7**

Задачи:

- закрепить правильную посадку на фитболе;
- развивать координацию движений;
- способствовать формированию правильной осанки, развивать мышечную систему путем выполнения упражнений;
- воспитывать дружеское взаимоотношение между детьми



Строевые упражнения. «Становись!», «Разойдись!», повороты: «Направо!», «Налево!», три шага на месте, переступанием. Походный шаг на месте и в движении. Перестроение из одной шеренги в несколько по образному расчету и ориентирам. Ходьба по диагонали.

Общеразвивающие упражнения, сидя на мяче с султанчиками:

Основные исходные положения: сед на мяче; лежа спиной на мяче; лежа животом на мяче; упор лежа бедрами на мяче; лежа боком на мяче; упор боком на мяче; упор стоя животом на мяче.

Пружинные движения: сидя на мяче (медленно и быстро).

Перекаты и переходы; из упора присев руки на мяче, в упор лежа животом на мяче; из положения сидя на мяче в положение лежа спиной на мяче, из положения сидя на мяче в положение стоя, придерживая мяч рукой.

Фитбол- аэробика «Песня о разных языках»

Подвижная игра «Угадай мелодию».

Дыхательная гимнастика

## **Занятие 8,9**

Задачи:

- закрепить правильную посадку на фитболе;
- развивать координацию движений, глазомер;
- совершенствовать навык ходьбы и бега;
- способствовать формированию правильной осанки, развивать мышечную систему путем выполнения упражнений;
- воспитывать дружеское взаимоотношение между детьми

Строевые упражнения. «Становись!», «Разойдись!», повороты: «Направо!», «Налево!», три шага на месте, переступанием. Походный шаг на месте и в движении. Перестроение из одной шеренги в несколько по образному расчету и ориентирам. Ходьба по диагонали.

Общеразвивающие упражнения, сидя на мяче с малыми мячами:

Основы хореографии.

Танцевальные позиции: первая, вторая, третья. Танцевальные позиции рук: подготовительная, первая, вторая, третья; перевод рук из одной позиции в другую. Стоя спиной к опоре: полуприседы; подъемы на носки; выставление ноги вперед на носок; в сторону на носок; поднимание согнутой и прямой ноги вперед, в сторону.

Фитбол- аэробика «Ладонка»

Ритмика специальные упражнения для согласования движений с музыкой: хлопki, хлопki по мячу, притопы на каждый счет и через счет. Выполнение игровых заданий на определение ритмического рисунка. Фитбол-ритмика «Ладушки»

Подвижная игра «Дырявая луна».

### **Занятие 10,11**

Задачи:

- познакомить с базовыми положениями при выполнении упражнений в партере (сидя, в приседе);
- совершенствовать навык ходьбы и бега;
- способствовать формированию правильной осанки, развивать мышечную систему путем выполнения упражнений;
- вызывать и поддерживать интерес к двигательной деятельности

Строчные упражнения. «Становись!», «Разойдись!», повороты: «Направо!», «Налево!», три шага на месте, переступанием. Походный шаг на месте и в движении. Перестроение из одной шеренги в несколько по образному расчету и ориентирам. Ходьба по диагонали.

Общеразвивающие упражнения, сидя на мяче с малыми мячами:

Основы хореографии.

Танцевальные позиции: первая, вторая, третья. Танцевальные позиции рук: подготовительная, первая, вторая, третья; перевод рук из одной позиции в другую. Стоя спиной к опоре: полуприседы; подъёмы на носки; выставление ноги вперед на носок; в сторону на носок; поднятие согнутой и прямой ноги вперед, в сторону.

Базовые упражнения фитбол-аэробики. Фитбол-аэробика «Ладушка»

Ритмика специальные упражнения для согласования движений с музыкой: хлопki, хлопki по мячу, притопы на каждый счет и через счет. Выполнение игровых заданий на определение ритмического рисунка. Фитбол-ритмика «Ладушки»

Подвижная игра «Фея моря».

### **Занятие 12,13**

Задачи:

- закрепить выполнение базовых положений при выполнении упражнений стоя у фитбола, сидя, в приседе;
- совершенствовать навык ходьбы и бега;
- развивать чувство ритма, артикуляционную и мелкую моторику;

- способствовать формированию правильной осанки, развивать мышечную систему путем выполнения упражнений;
- вызывать и поддерживать интерес к двигательной деятельности

Строевые упражнения. «Становись!», «Разойдись!», повороты: «Направо!», «Налево!», три шага на месте, переступанием. Сочетание ходьбы с хлопками. Перестроение из одной шеренги в несколько по образному расчету и ориентирам. Танцевальные позиции рук.

Общеразвивающие упражнения, сидя на мяче:

Базовые упражнения фитбол-аэробики и их связки

Танцевальные позиции рук: подготовительная, первая, вторая, третья; перевод рук из одной позиции в другую. Стоя спиной к опоре: полуприседы; подъёмы на носки; выставление ноги вперед на носок; в сторону на носок; поднимание согнутой и прямой ноги вперед, в сторону.

Базовые упражнения фитбол-аэробики. Фитбол-аэробика «Бегемот»

Ритмика специальные упражнения для согласования движений с музыкой: хлопки, хлопки по мячу, притопы на каждый счет и через счет. Выполнение игровых заданий на определение ритмического рисунка. Фитбол-ритмика «Спляшем Ваня»

Подвижная игра «Дракон».

### **Занятие 14,15**

Задачи:

- познакомить с базовыми положениями при выполнении упражнений из исходного положения лежа, стоя на коленях перед фитболом;
- развивать мелкую моторику;
- совершенствовать навык ходьбы и бега;
- способствовать формированию правильной осанки, развивать мышечную систему путем выполнения упражнений;
- вызывать и поддерживать интерес к двигательной деятельности

Строевые упражнения. «Становись!», «Разойдись!», повороты: «Направо!», «Налево!», три шага на месте, переступанием. Сочетание ходьбы с хлопками. Перестроение из одной шеренги в несколько по образному расчету и ориентирам. Танцевальные позиции рук.

Общеразвивающие упражнения, сидя на мяче:

Базовые упражнения фитбол-аэробики и их связки

Фитбол-аэробика «Ква-ква»

Ритмический танец: «Автостоп»

Эстафета «передача мяча в шеренгах».

## Занятие 16,17

Задачи:

- закрепить выполнение базовых положений при выполнении упражнений с фитболом;
- развивать чувство ритма, артикуляционную и мелкую моторику;
- способствовать формированию правильной осанки, развивать мышечную систему путем выполнения упражнений;
- вызывать и поддерживать интерес к двигательной деятельности

Строевые упражнения. «Становись!», «Разойдись!», повороты: «Направо!», «Налево!», три шага на месте, переступанием. Сочетание ходьбы с хлопками. Перестроение из одной шеренги в несколько по образному расчету и ориентирам. Танцевальные позиции рук.

Общеразвивающие упражнения, сидя на мяче:

Базовые упражнения фитбол-аэробики и их связки

Комплекс упражнений фитбол-аэробики «Силачи»

Ритмический танец: «Автостоп

Эстафета «Передача мяча в колоннах.

## Занятие 18,19

Задачи:

- научить сохранению правильной осанки при выполнении упражнений для рук и ног в сочетании с покачиваниями на фитболе;
- развивать чувство равновесия, координацию движения
- обеспечивать осознанное овладение движениями, развивать самоконтроль и самооценку при выполнении упражнений;
- побуждать к проявлению настойчивости при достижении конечного результата, стремления к качественному выполнению движений;
- воспитывать доброжелательные отношения со сверстниками в совместной двигательной деятельности

Строевые упражнения. «Становись!», «Разойдись!», повороты: «Направо!», «Налево!», три шага на месте, переступанием. Сочетание ходьбы с хлопками. Перестроение из одной шеренги в несколько по образному расчету и ориентирам. Танцевальные шаги. Шаг на носках, с носка (с мячом в руках). Шаг с притопом, сидя на мяче «елочка», «гармошка», «ковырялочка»..

Общеразвивающие упражнения, сидя на мяче:

Базовые упражнения фитбол-аэробики и их связки

Комплекс упражнений фитбол-аэробики «Цапля»

Творческое задание: «Танец зарядка»

### **Занятие 21,22**

Строевые упражнения. «Становись!», «Разойдись!», повороты: «Направо!», «Налево!», три шага на месте, переступанием. Походный шаг на месте и в движении, построение в шеренги. Специальные упражнения для согласования движений с музыкой: хлопки, хлопки по мячу, притопы на каждый счет и через счет. Выполнение игровых заданий на определение ритмического рисунка.

Общеразвивающие упражнения, сидя на мяче, без предметов:

Комплекс упражнений фитбол-аэробики «Марыся»

Творческое задание: «Танец в кругу»

### **Занятие 23,24**

Задачи:

- разучить правильную посадку на фитболе;
- ознакомить с правилами техники безопасности выполнения упражнений на фитболе;
- способствовать формированию правильной осанки, развивать мышечную систему путем выполнения упражнений;
- воспитывать дружеское взаимоотношение между детьми

**Строевые упражнения.** «Становись!», «Разойдись!», повороты: «Направо!», «Налево!», три шага на месте, переступанием. Походный шаг на месте и в движении. Перестроение из одной шеренги в несколько по образному расчету и ориентирам. Ходьба по диагонали.

Общеразвивающие упражнения, сидя на мяче с платочками:

Комплекс упражнений фитбол-аэробики «Кикимора»

Эстафета «бег с мячом в руках»

### **Занятие 25,26**

Задачи:

- закрепить правильную посадку на фитболе;
- развивать координацию движений;
- способствовать формированию правильной осанки, развивать мышечную систему путем выполнения упражнений;
- воспитывать дружеское взаимоотношение между детьми

**Строевые упражнения.** «Становись!», «Разойдись!», повороты: «Направо!», «Налево!», три шага на месте, переступанием. Походный шаг на месте и в движении. Перестроение из одной шеренги в несколько по образному расчету и ориентирам. Ходьба по диагонали.

Общеразвивающие упражнения, сидя на мяче с султанчиками:

Комплекс упражнений фитбол-аэробики «Мотылек»

Ритмический танец: «Большая стирка»

### **Занятие 27,28**

Задачи:

- закрепить правильную посадку на фитболе;
- развивать координацию движений, глазомер;
- совершенствовать навык ходьбы и бега;
- способствовать формированию правильной осанки, развивать мышечную систему путем выполнения упражнений;
- воспитывать дружеское взаимоотношение между детьми

Акробатические упражнения:

Перекаты вперед, назад, из положения седа в группировке (то же с мячом в ногах). Перекаты вперед, назад, вправо, влево в положении лежа животом на мяче.

Базовые упражнения фитбол-аэробики:

Перекаты и переходы: из упора присев руки на мяче в упор лежа, голенью на мяче; из седа правым бедром на мяче перекат на левое бедро (то же, но вставая с опорой рукой о мяч); из стойки на одной с опорой бедром другой о мяч прокат «в шпагат» с дополнительной опорой о стенку в положении седа на мяче.

Фитбол- аэробика «Часики»

Подвижная игра «Второй лишний».

Дыхательная гимнастика

### **Занятие 29,30**

Задачи:

- познакомить с базовыми положениями при выполнении упражнений в партере (сидя, в приседе);
- совершенствовать навык ходьбы и бега;
- способствовать формированию правильной осанки, развивать мышечную систему путем выполнения упражнений;
- вызывать и поддерживать интерес к двигательной деятельности

Строевые упражнения. «Становись!», «Разойдись!», повороты: «Направо!», «Налево!», три шага на месте, переступанием. Сочетание ходьбы с хлопками. Перестроение из одной шеренги в несколько по образному расчету и ориентирам. Танцевальные позиции рук.

Общеразвивающие упражнения, сидя на мяче:

Акробатические упражнения:

Перекаты вперед, назад, из положения седа в группировке (то же с мячом в ногах). Перекаты вперед, назад, вправо, влево в положении лежа животом на мяче.

Базовые упражнения фитбол-аэробики:

Перекаты и переходы: из упора присев руки на мяче в упор лежа, голенью на мяче; из седа правым бедром на мяче перекат на левое бедро (то же, но вставая с опорой рукой о мяч); из стойки на одной с опорой бедром другой о мяч прокат «в шпагат» с дополнительной опорой о стенку в положении седа на мяче.

Фитбол- аэробика «Ку-ку»

Подвижная игра «Припев - куплет».

### **Занятие 31,32**

Задачи:

- закрепить выполнение базовых положений при выполнении упражнений стоя у фитбола, сидя, в приседе;
- совершенствовать навык ходьбы и бега;
- развивать чувство ритма, артикуляционную и мелкую моторику;
- способствовать формированию правильной осанки, развивать мышечную систему путем выполнения упражнений;
- вызывать и поддерживать интерес к двигательной деятельности

Строевые упражнения. «Становись!», «Разойдись!», повороты: «Направо!», «Налево!», три шага на месте, переступанием. Сочетание ходьбы с хлопками. Перестроение из одной шеренги в несколько по образному расчету и ориентирам. Танцевальные позиции рук.

Общеразвивающие упражнения, сидя на мяче:

Базовые упражнения фитбол-аэробики и их связки

Фитбол- аэробика «Песня о разных языках»

Подвижная игра «Угадай мелодию».

### **Занятие 33,34**

Задачи:

- познакомить с базовыми положениями при выполнении упражнений из исходного положения лежа, стоя на коленях перед фитболом;
- развивать мелкую моторику;
- совершенствовать навык ходьбы и бега;

- способствовать формированию правильной осанки, развивать мышечную систему путем выполнения упражнений;
- вызывать и поддерживать интерес к двигательной деятельности

Строевые упражнения. «Становись!», «Разойдись!», повороты: «Направо!», «Налево!», три шага на месте, переступанием. Сочетание ходьбы с хлопками. Перестроение из одной шеренги в несколько по образному расчету и ориентирам. Танцевальные позиции рук.

Общеразвивающие упражнения, сидя на мяче:

Базовые упражнения фитбол-аэробики и их связки

Фитбол- гимнастика «Ушастый нянь»

Фитбол-ритмика «Танец утят»

Подвижная игра «Автомобили».

### **Занятие 35**

Задачи:

- закреплять навык сохранения правильной осанки при выполнении упражнений для рук и ног в сочетании с покачиваниями на фитболе;
- развивать чувство равновесия, координацию движения;
- обеспечивать осознанное овладение движениями, развивать самоконтроль и самооценку при выполнении упражнений;
- развивать чувство ритма, артикуляционную и мелкую моторику;
- побуждать к проявлению настойчивости при достижении конечного результата, стремления к качественному выполнению движений

Сюжетное занятие «В гости к морской фее»

### **Занятие 36**

Задачи:

- закреплять навык сохранения правильной осанки при выполнении упражнений для рук и ног в сочетании с покачиваниями на фитболе;
- развивать чувство равновесия, координацию движения, быстроту реакции;
- обеспечивать осознанное овладение движениями, развивать самоконтроль и самооценку при выполнении упражнений;
- воспитывать доброжелательные отношения со сверстниками в совместной двигательной деятельности

Сюжетное занятие «Путешествие в Играй город»



## Литература

1. Оздоровительная гимнастика на специальных мячах для детей: методическое пособие. «Учебно-оздоровительный центр ФИТБОЛ» М., 2001. 12с
2. Сайкина Е.Г. «Фитбол-аэробика и классификация ее упражнений». Теория и практика физической культуры.-07.2004.-стр.43-46
3. Сайкина Е.Г. Фитнес в школе; Учебно-методическое пособие. - СПб.; Изд-во «Утро»,2005.-с.170.
4. Сайкина Е.Г., Фирилева Ж.Е., Физкульт - привет минуткам и паузам! Сборник физических упражнений для школьников: Учебно-методическое пособие для педагогов дошкольных и школьных учреждений. - СПб.: «Детство- пресс»,2004-128с.
5. Сайкина Е.Г., Фирилева Ж.Е., «Лечебно-профилактический танец - ФИТНЕСС-ДАНС». Учебно-методическое пособие для студентов физкультурных и педагогических университетов и специалистов по физической культуре в дошкольных и школьных учреждениях.- СПб., Изд-во «УТРО»,2005.-с.276.
6. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. «Танцевально-игровая гимнастика СА-ФИ- ДАНСЕ» для детей: Учебно-методическое пособие для педагогов дошкольных и школьных учреждений. СПб.; «Детство-пресс»2000,2002,-352с., ил.
7. Сайкина Е.Г., Кузьмина С.В. «Танцы на мячах» оздоровительно- развивающая программа по фитбол-аэробике. СПб., Изд-во РГПУ им. А.И.Герцена, 2006.