

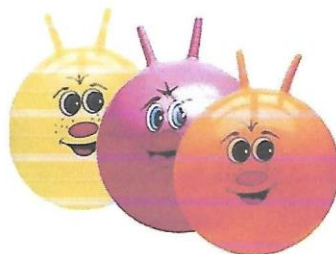
Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад
общеразвивающего вида № 105

Принята: на Совете
педагогических работников
Учреждения МБДОУ № 105
Протокол № 1 от «31» «08» 2021 г.

«Утверждаю»:
Заведующий МБДОУ № 105
Меньшова Н. Н. Меньшова
2021 г.



**Рабочая программа
дополнительного образования
детей 3 -7 лет
по направлению «Физическое развитие»
«Фитбол – аэробика»**



Составитель:
инструктор по физической культуре
Бурцева Нина Анатольевна
1 квалификационная категория

Ангарск, 2021

Содержание Программы

Информационная карта Программы.....	3
I.Целевой раздел	
1.1. Пояснительная записка.....	5
1.1.1. Цель и задачи Программы.....	6
1.1.2. Принципы и подходы к формированию Программы.....	9
1.2. Целевые ориентиры освоения программы по направлению «Физическая культура» в рамках образовательной области «Физическое развитие».....	9
1.3. Значимые для разработки и реализации Программы характеристики.....	10
II. Содержательный раздел Программы	
2.1. Условия реализации Программы.....	13
2.1.1. Методы и приёмы обучения упражнениям фитбол – аэробики.....	13
2.1.2. Структура занятий.....	13
2.2. Учебный план занятий по фитбол – аэробике.....	15
2.3. Система оценки результатов освоения Программы.....	44
2.4. Особенности взаимодействия с семьями воспитанников.....	44
III. Организационный раздел	
3.1. Учебно – методическое и информационное обеспечение Программы.....	46
Список литературы.....	47
Презентация Программы.....	48

Информационная карта Программы

Учреждение	Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад комбинированного вида № 105
Название программы	«Фитбол - аэробика»
Сведения об авторах	Бурцева Нина Анатольевна, инструктор по физической культуре МБДОУ № 105
Направленность программы	Дополнительное образование по направлению: «Физическое развитие»
Нормативная база	<ol style="list-style-type: none"> 1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ред. от 30.12.2021 – действует с 01.01.2022). 2. Конвенция о правах ребенка. Принята резолюцией 44/25 Генеральной Ассамблеей от 20 ноября 1989 г. – ООН1990 г. 3. Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования (утвержден Приказом Министерства образования и науки РФ от 17.10. 2013 г. №1155). 4. «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 "Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи» (Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 г. № 2). 5. Министерство просвещения Российской Федерации Приказ от 9 ноября 2018 года № 196 Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам. (с изменениями от 30.09.2020 года) 6. Рабочая программа Воспитания, принята на Совете педагогических работников Учреждения (Протокол № 1 от 31. 08. 2021 года).
Возраст обучающихся по программе	3 – 7 лет
Продолжительность обучения	4 года
Цель программы	Содействие всестороннему гармоничному развитию личности ребёнка, профилактике и коррекции различных заболеваний, приобщению к здоровому образу жизни
Форма обучения	Занятия 1 раз в неделю

Длительность занятия	Длительность занятия: младший возраст – 15 – 20 мин., старший возраст – 25 – 30 мин., во вторую половину дня
Количество занятий	32 занятия

I. Целевой раздел.

1.1. Пояснительная записка

Образовательная программа по укреплению здоровья, развитию двигательных способностей, приобщению к здоровому образу жизни, профилактике и коррекции различных заболеваний детей 3 – 7 лет, сформирована как программа, нацеленная на развитие личности, физических качеств детей дошкольного возраста.

Программа рассчитана на 4 года.

Образовательная программа составлена с учётом возрастных особенностей детей дошкольного возраста. Программа соответствует Федеральному государственному образовательному стандарту дошкольного образования (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. № 1155, зарегистрировано Министерством юстиции Российской Федерации 14 ноября 2013 г., регистрационный № 30384, далее ФГОС ДО).

Программа адаптирована к условиям дополнительного образования детей в дошкольном учреждении. Программа утверждена на Совете педагогических работников Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения детского сада комбинированного вида №105 (протокол Заседания № 1 от 31.08.2021 года).

Основой для создания Программы является Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 года № 196 Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (с изменениями от 30.09.2020 года)

Образовательная программа предназначена для детей 3 – 7 лет и рассчитана на 32 занятия в год.

Актуальность Программы «Фитбол - аэробика» обусловлена тем, что данный вид деятельности является одним из видов оздоровительных гимнастик, способствующих сохранению и укреплению физического, психического, социального здоровья детей дошкольного возраста.

В Программе предлагается использование нового специального гимнастического оборудования – фитболов для оздоровления детей и профилактики нарушений опорно – двигательного аппарата.

Упражнения рассчитаны на вовлечение в работу всех систем организма. Сочетание динамических и статических упражнений наиболее соответствует природе опорно – двигательного аппарата и является лучшим методом развития выносливости, активности, координации движений. Упражнения нормализуют защитные силы организма.

Программа включает в себя комплексы упражнений фитбол — аэробики, которые представлены в различных разделах программы: фитбол — гимнастика, фитбол — ритмика, фитбол — атлетика, фитбол — коррекция, фитбол — игра, а также разработкой самостоятельных заданий детьми, которые служат дополнением к изучению программного материала. Программа рассчитана на 4 года. Таким образом, идет постепенное изучение с дальнейшим усложнением. Сначала дети знакомятся с мячом и его свойствами, затем учатся сидеть на мяче, держать равновесие и только постепенно выполнять упражнения в разных исходных положениях. Заключительным этапом обучения является сохранение правильной осанки во время выполнения комплексов упражнений на мяче, упражнения в балансе с различными положениями на мяче, владение упражнениями на расслабление мышц на мяче.

Возраст детей: от 3 – 7 лет.

Срок реализации данной Программы – 4года.

Занятия проводятся по подгруппам 7-10 человек, продолжительность каждого занятия 15 - 30 минут в различных формах (упражнения, танцы, показы, игры, эстафеты), протяженность зависит от возраста: 3-4года-15минут; 4-5лет-20 минут; 5-6лет-25 минут; 6-7лет-30 минут.

Реализация Программы осуществляется в соответствии с разделами: «Фитбол – гимнастика», «Фитбол – ритмика», «Фитбол – атлетика», «Фитбол – коррекция», «Фитбол – игра».

Новизна Программы заключается в использовании на занятиях с детьми мячей – фитболов с использованием музыкального сопровождения.

1.1.1. Цель и задачи Программы

Цель Программы: содействие всестороннему гармоничному развитию личности ребёнка, профилактике и коррекции заболеваний опорно – двигательного аппарата, приобщению к здоровому образу жизни.

Задачи:

Образовательные задачи:

- Формировать знания о здоровом образе жизни;
- Содействовать формированию чувства ритма, умения согласовывать движения с музыкой;

- Прививать навыки личной гигиены.

Оздоровительные задачи:

- Содействовать развитию опорно — двигательного аппарата;
- Гармонично развивать мышечную силу, гибкость, выносливость, быстроту;
- Формировать навык правильной осанки;
- Содействовать профилактике плоскостопия;
- Развивать потребность к занятиям физическими упражнениями.
- Обогащать двигательный опыт.

Воспитательные задачи:

- Воспитывать у детей культуру здорового образа жизни;
- Умение эмоционально откликаться на выполнение движений.

Задачи Программы по возрастам:

3–4года:

Образовательные задачи:

-Познакомить детей с разными видами надувных мячей, используемых для занятий фитбол - аэробикой.

-Научить правильно сидеть на мячах, покачиваться и подпрыгивать.

-Научить выполнять общеразвивающие упражнения сидя на мяче.

Развивающие задачи:

-Укреплять мышечный корсет.

-Формировать навык правильной осанки.

-Тренировать способность удерживать равновесие, развивать мелкую моторику.

-Развивать умение слышать музыку.

Воспитательные задачи:

-Побуждать детей к проявлению самостоятельности, творчества, инициативы, активности.

-Поддерживать интерес к упражнениям и играм с мячами.

Задачи программы по возрастам:

4– 5лет:

Образовательные задачи:

- Ознакомить детей с разными видами мячей (размер, цвет, свойства мячей).
- Продолжать обучать правильно сидеть на мячах, покачиваться, сохраняя осанку и подпрыгивать.
- Научить выполнять упражнения в разных исходных положениях (сидя на мяче и с мячом).

Развивающие задачи:

- Укреплять мышечный корсет.
- Формировать навык правильной осанки.
- Тренировать способность удерживать равновесие, развивать мелкую моторику, способствовать профилактике плоскостопия.
- Развивать умение согласовывать движения с музыкой.

Воспитательные задачи:

- Побуждать детей к проявлению самостоятельности, творчества, инициативы, активности.
- Формировать привычку к здоровому образу жизни.
- Поддерживать интерес к упражнениям и играм с мячами.

Задачи программы по возрастам:

5 – 6лет:

Образовательные задачи:

- Ознакомление детей с разными видами фитбол – мячей по размеру и цвету, с физическими свойствами мяча.
- Ознакомить с правилами безопасности на занятиях фитбол — аэробикой и профилактика травматизма.
- Учить правильно сидеть на мячах, покачиваться, сохраняя осанку и подпрыгивать.
- Учить контролировать координацию движений, сохраняя правильное положение тела.
- Научить выполнять упражнения в разных исходных положениях.
- Научить ритмично двигаться в различном музыкальном темпе, выполнять специальные упражнения для согласования движений с музыкой.

Развивающие задачи:

- Укреплять мышечный корсет.
- Формировать навык правильной осанки.
- Тренировать способность удерживать равновесие, развивать мелкую моторику.
- Продолжать развивать умение согласовывать движения с музыкой.

Воспитательные задачи:

- Побуждать детей к проявлению самостоятельности, творчества, инициативы, активности.
- Формировать привычку к здоровому образу жизни.
- Поддерживать интерес к упражнениям и играм с мячами, учить детей оценивать свои движения и ошибки других.

Задачи программы по возрастам:

6 -7 лет:

Образовательные задачи:

- Ознакомление детей с разными видами фитбол – мячей по размеру и цвету, с физическими свойствами мяча, использовать разнообразное оборудование в комплексе.

-Продолжать обучать правильно сидеть на мячах, покачиваться, сохраняя осанку и подпрыгивать, выполняя упражнение на балансировку, сохраняя правильное положение тела.

-Учить контролировать координацию движений, выполнять упражнения на фитбол — мячах на все группы мышц, сохраняя правильное положение тела.

-Научить выполнять упражнения в разных исходных положениях, в паре со сверстниками, самостоятельно контролировать правильность положения тела при работе на мячах.

-Научить выполнять ритмические танцы и творческие задания на импровизацию движений.

Развивающие задачи:

-Укреплять мышечный корсет.

-Формировать навык правильной осанки, умение выполнять упражнение на расслабление и напряжение мышц при выполнении упражнений.

-Тренировать способность удерживать равновесие, развивать мелкую моторику.

-Учить контролировать дозировку упражнений по собственному самочувствию.

Воспитательные задачи:

-Побуждать детей к проявлению самостоятельности, творчества, инициативы, активности.

-Формировать привычку к здоровому образу жизни, потребности заниматься физическими упражнениями вести активный образ жизни.

-Поддерживать интерес к упражнениям и играм с мячами, учить детей оценивать свои движения и ошибки других.

-Побуждать к придумыванию игровых упражнений на мячах с использованием дополнительных атрибутов.

Ожидаемые результаты.

К концу учебного года дети 3 — 4 лет должны знать:

- назначение спортивного зала и правила поведения в нем.
- Назначение фитбол-мяча.
- Основы личной гигиены при занятиях физическими упражнениями.

Уметь:

- соблюдать правила техники безопасности на занятиях фитбол — аэробикой.
- правильно сидеть на мячах, покачиваться и подпрыгивать и выполнять общеразвивающие упражнения.
- сохранять правильную осанку.
- Научиться технике выполнения упражнений на мячах, с мячами, с использованием массажеров.

К концу учебного года дети 4 — 5 лет должны знать:

- назначение спортивного зала и правила поведения в нем.
- Свойства и функции мяча.
- Причины травматизма и правила безопасности на занятиях фитбол — аэробикой, самостраховка.
- Основы личной гигиены при занятиях физическими упражнениями.

Уметь:

- выполнять правила техники безопасности на занятиях фитбол — аэробикой.
- выполнять общеразвивающие и простейшие танцевальные упражнения на мяче..
- Ритмично двигаться , согласовывая движения с музыкой.
- Активно участвовать в играх и проявлять инициативу.

К концу учебного года дети 5 — 6 лет должны знать:

- назначение спортивного зала и правила поведения в нем.
- Свойства и функции мяча.
- Причины травматизма и правила безопасности на занятиях футбол — аэробикой, самостраховка.
- Основы личной гигиены при занятиях физическими упражнениями.

Уметь:

- выполнять правила техники безопасности на занятиях футбол — аэробикой.
- Выполнять комплексы упражнений программы по футбол — аэробики первого года обучения.
- Иметь определенный двигательный «запас» общеразвивающих и танцевальных упражнений.
- Ритмично двигаться в различном музыкальном темпе.
- Выполнять специальные упражнения для согласования движений с музыкой.

К концу учебного года дети 6 — 7 лет должны знать:

- влияние футбол — аэробикой на организм.
- Понятие осанки, профилактика нарушений осанки и плоскостопия.

Уметь:

- Владеть приемами самостраховки.
- Выполнять комплексы упражнений по футбол — аэробике второго года обучения.
- Выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия.
- Выполнять ритмические танцы и творческие задания на импровизацию движений.

1.1.2. Принципы и подходы к формированию Программы

Принцип направленности на достижение цели – оздоровление, повышение уровня физического и психического развития, развитие физических способностей;

Принцип вариативности – разнообразие средств, методов, форм проведения занятий;

Принцип эстетической целесообразности – использование музыкального сопровождения, элементов хореографии и танца;

Принципы научной обоснованности и практической применимости: содержание Рабочей Программы соответствует основным положениям возрастной психологии и дошкольной педагогики, может быть успешно реализована в практике дошкольного образования;

Принцип интеграции образовательных областей – физическое развитие, художественно – эстетическое развитие (музыка), в соответствии с возрастными возможностями и особенностями детей.

1.2. Целевые ориентиры освоения Программы по направлению «Физическая культура» в рамках образовательной области «Физическое развитие»

Возраст 3-4 года:

- Умеет ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное воспитателем направление.
- Умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями воспитателя.
- Сохраняет равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, при перешагивании через предметы.

– Может катать мяч в заданном направлении с расстояния 1,5 м, бросать мяч двумя руками от груди, из-за головы; ударять мячом об пол, 22 бросать его вверх 2-3 раза подряд и ловить; метать предметы правой и левой рукой на расстояние не менее 5 м.

Возраст 4-5 лет:

– Принимает правильное исходное положение при метании; может метать предметы разными способами правой и левой рукой.

- Отбивает мяч о землю (пол) не менее 5 раз подряд.

– Может ловить мяч кистями рук с расстояния до 1,5 м.

– Ориентируется в пространстве, находит левую и правую стороны.

– Выполняет упражнения, демонстрируя выразительность, грациозность, пластичность движений.

Возраст 5-6 лет:

– Умеет ходить и бегать легко, ритмично, сохраняя правильную осанку; направление и темп.

– Может прыгать через короткую и длинную скакалку.

– Умеет метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5-9 м, в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 3-4 м, сочетать замах с броском.

- Бросать мяч вверх, о землю и ловить его одной рукой, отбивать мяч на месте не менее 10 раз, в ходьбе (расстояние 6 м). Владеет школой мяча.

– Выполняет упражнения на статическое и динамическое равновесие.

Возраст 6-7 лет:

– Выполняет правильно все виды основных движений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазанье). – Может прыгать через короткую и длинную скакалку разными способами.

– Может перебрасывать набивные мячи (вес 1 кг), бросать предметы в цель из разных исходных положений, попадать в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 4-5 м.

– Выполняет физические упражнения из разных исходных положений четко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции.

– Следит за правильной осанкой.

– Участвует в играх с элементами спорта (городки, бадминтон, баскетбол, футбол, хоккей, настольный теннис).

Целевые ориентиры, представленные в Программе:

- не подлежат непосредственной оценке;
- не являются непосредственным основанием оценки как итогового, так и промежуточного уровня развития детей;
- не являются основанием для их формального сравнения с реальными достижениями детей;
- не являются основой объективной оценки соответствия установленным требованиям образовательной деятельности и подготовки детей;
- не являются непосредственным основанием при оценке качества образования.

1.3. Значимые для разработки и реализации Программы характеристики. Психолого-возрастные особенности развития детей

Дошкольный возраст является важнейшим в развитии человека, так как он заполнен существенными физиологическими, психологическими и социальными

изменениями. Это период жизни, который рассматривается в педагогике и психологии как самоценное явление со своими законами, субъективно переживается в большинстве случаев как счастливая, беззаботная, полная приключений и открытий жизнь. Дошкольное детство играет решающую роль в становлении личности, определяя ход и результаты ее развития на последующих этапах жизненного пути человека.

Особенности развития детей 3–4 лет

Рост ребенка на четвертом году жизни несколько замедляется относительно предыдущего периода – первых трех лет. Рост детей четвертого года жизни находится во взаимосвязи с развитием основных видов движений – прыжков, бега, метания, равновесия. Дети высокого роста бегают быстрее сверстников, а невысокие ребята делают относительно мелкие шаги, но дополняют их высоким темпом передвижения. Способность к быстрому бегу определяется также индивидуальными различиями, координационными возможностями, которые в данной возрастной группе еще не велики.

Физические упражнения нужно подбирать так, чтобы нагрузка распределялась равномерно на все части тела. При проведении упражнений общеразвивающего характера использовать различные исходные положения – сидя, лежа, на спине, животе и т. д. При выполнении упражнений стоя, это в основном стойка ноги на ширине стопы или плеч. Стойка "ноги вместе" неустойчива и нецелесообразна, поэтому используется редко. При обучении основным видам движений – равновесию и прыжкам, как правило, используют поточный способ организации детей. В упражнениях с мячами (катание, перебрасывание, бросание и ловля мяча) обычно используют фронтальный способ организации, что повышает двигательную активность детей и увеличивает моторную плотность занятия в целом.

Необходимо соблюдать определенную дозировку физических упражнений. В этом возрасте крупная мускулатура в своем развитии преобладает над мелкой. Поэтому детям легче даются движения всей рукой (прокатить машинку, мяч и т. д.). Но постепенно в строительных дидактических играх, в изобразительной деятельности совершенствуются движения кисти, пальцев. Дети осваивают складывание башенок, пирамидок и т. д. В этом возрасте дети способны понять поставленную перед ними задачу – встать, ноги на ширину стопы или на ширину плеч и т. д.

Ребенок 3–4 лет не может сознательно регулировать дыхание и согласовывать его с движением. Важно приучать детей дышать носом естественно и без задержки.

Внимание детей 3–4 лет еще неустойчиво, легко нарушается при изменении окружающей обстановки, под влиянием возникающего ориентировочного рефлекса.

Вновь приобретенные умения и навыки могут быть реализованы не только на физкультурных занятиях, но и в жизненно важной самостоятельной двигательной деятельности детей.

Особенности развития детей 4-5 лет

В возрасте 4-5 лет у детей происходит дальнейшее изменение и совершенствование структур и функций систем организма. Темп физического развития остается таким же, как и в предыдущий год жизни ребенка.

Материалы для игр с предметами желательно размещать так, чтобы дети не только занимали удобные позы, но и почаще их меняли. Продолжительное сохранение статичной позы может вызвать перенапряжение мускулатуры и в конечном итоге привести к нарушению осанки. Поэтому на занятиях, связанных с сохранением определенной позы, используются разнообразные формы физкультурных пауз.

Во время утренней гимнастики и физкультурных занятий важна правильная дозировка физических упражнений, укрепляющих мышцы спины, шеи, рук, ног - не более 5-6 повторений.

На пятом году жизни, особенно к концу года, повышается самостоятельность действий, умозаключений. Однако нервные процессы у ребенка еще далеки от совершенства. Преобладает процесс возбуждения. Так, при нарушении привычных условий жизни, утомлении это проявляется в бурных эмоциональных реакциях, несоблюдении правил поведения. Вместе с тем именно к пяти годам усиливается эффективность педагогического воздействия, направленного на концентрацию нервных процессов. Поэтому на занятиях и в быту следует предлагать упражнения, совершенствующие реакции ребенка на какой-либо сигнал: вовремя остановиться, изменить направление или темп движения и т. д.

Особенности развития детей 5-6 лет

Возрастной период от 5 до 7 лет называют периодом «первого вытяжения»; за один год ребенок может вырасти до 7-10 см.

Наибольшая вероятность травм возникает при выполнении упражнений, связанных с уменьшением площади опоры или ее повышением - ходьба по гимнастической скамейке, рейке, бревну, когда дети легко теряют равновесие; в упражнениях с мячом – у ребенка достаточно силы, чтобы добросить мяч до партнера, но недостаточно развитая координация движений может исказить направление полета, и тогда мяч попадает не в руки, а в лицо, поэтому детям необходимо давать своевременные указания, напоминать, что мяч нужно бросать в руки партнеру. Систематические упражнения детей с мячом организуют на прогулке в виде игровых упражнений: «Попади в обруч», «Сбей кеглю», «Подбрось - поймай» и т.д.

Дети относительно легко усваивают упражнения в ходьбе, беге, прыжках, но известные трудности возникают при выполнении упражнений, связанных с работой мелких мышц.

Основой проявления двигательной деятельности является развитие устойчивого равновесия.

При выполнении упражнений на равновесие девочки имеют некоторое преимущество перед мальчиками. В целом в старшей группе детям по-прежнему легче удаются упражнения, где имеется большая площадь опоры, но возможны и недлительные упражнения, требующие опоры на одну ногу например в подвижных играх: «Сделай фигуру», «Совушка», «Не оставайся на полу» и др.

Потребность в двигательной активности у многих ребят настолько велика, что врачи и физиологи период от 5 до 7 лет называют «возрастом двигательной расточительности». Задачи педагога заключаются в контроле за двигательной деятельностью детей, с учетом проявляемой ими индивидуальности, предупреждении случаев гипертонии и активизации ребят, предпочитающих «сидячие» игры.

Особенности развития детей 6-7 лет

К 6-7 годам хорошо развиты круглые мышцы живота, однако мелкие мышцы спины, имеющие большое значение для удержания правильного положения позвоночного столба, развиты слабее. К 6-7 годам заметно увеличивается сила мышц-разгибателей туловища, бедра и голени – это способствует развитию координированных двигательных актов (ходьба, бег, прыжки) и физических качеств (быстрота, сила, выносливость).

К семи годам у детей увеличивается гибкость, возрастает амплитуда движений, отмечается высокая подвижность суставов за счет эластичности мышц и связок. Отмечается значительный прирост физической работоспособности и выносливости. В

подготовительном возрасте дети способны достичь сравнительно высоких результатов в беге, прыжках, метании, бросании и ловле мяча, в лазанье, а также могут овладеть техникой простых элементов спортивных игр.

Особое значение в воспитании здорового ребёнка придаётся развитию движений и физической культуре детей в ходе образовательной деятельности по физической культуре: сформировать потребность в движении, развивать двигательные способности и самостоятельность и т.д.

Формы: занятия, организация подвижных игр, соревнования.

К концу дошкольного возраста ребенок обладает высоким уровнем познавательного и личностного развития, что позволяет ему в дальнейшем успешно учиться в школе.

II. Содержательный раздел программы

2.1. Условия реализации Программы

Индивидуальный подбор мячей (по росту ребенка) для занятий футбол — аэробикой.

Соблюдение техники безопасности на занятиях.

Постепенность в обучении приемами владения футболами.

Регламентация нагрузок и адекватность их применения по возрастам. Строгое дозирование нагрузок и последовательность их увеличения. Использование футбола в комплексе с другим инвентарем.

Создание положительно эмоционального фона, бодрого, радостного настроения на занятиях.

Сопровождение занятий музыкой.

Организация обучения детей по этапам, по мере освоения упражнений.

2.1.1. Методы и приёмы обучения упражнениям футбол – аэробики:

- Показ, демонстрация упражнений: создаёт образ – модель будущего движения, формирует представление о нём и о способе его выполнения;
- Метод запоминания упражнения с помощью представления: способствует быстрому освоению упражнения, уточнению его деталей;
- Соревновательный метод: выполнение упражнений в форме соревнований;
- Игровой метод: способствует совершенствованию движений при разучивании.

2.1.2. Структура занятий

Структура занятий по футбол — аэробике соответствует требованиям построения и проведения оздоровительных занятий по физической культуре для детей дошкольного возраста.

1.Подготовительная часть:

задачи:

- подготовка центральной нервной системы, вегетативных функций организма и сенсорных систем.
- Подготовка двигательного аппарата к действиям.
- Создание благоприятного, положительно фона, обеспечивающего психологический и эмоциональный настрой на занятие.
- Организация занимающихся, сосредоточение внимания и установка на выполнение основных задач занятия.

Средства:

- строевые упражнения.

- Общеразвивающие упражнения (сидя на мяче без предметов и с предметами).
- Общеразвивающие упражнения с фитболом.
- Основы хореографии (позиции рук и ног).
- Танцевальные шаги.
- Ритмические танцы.
- Базовые шаги футбол — аэробики и их связки.
- Музыкально — подвижные игры на внимание, малой и средней интенсивности, эстафеты.

2.Основная часть:

задачи:

- формирования жизненно — важных двигательных умений и навыков, знаний о футбол — аэробике и ее влиянии на организм, о назначении изучаемых упражнений.
- Обучение новым видам упражнений с фитболом.
- Развитие двигательных способностей, необходимых для физического развития.
- Повышение функциональных возможностей организма, физической подготовленности и работоспособности.
- Повышение интереса к занятиям футбол — аэробикой.
- Воспитания у занимающихся волевых качеств, активного и сознательного отношения к занятиям.

Средства:

- базовые упражнения по футбол — аэробике (шаги, связки, исходные положения).
- Комплексы упражнений по футбол — аэробике.
- Упражнения на развитие физических способностей.
- Упражнения на сохранение равновесия и развитие вестибулярного аппарата.
- Эстафеты и музыкально — подвижные игры высокой интенсивности.

3.Заключительная:

задачи:

- постепенное снижение физической, психологической и эмоциональной нагрузки.
- Подведение итогов занятия, установка на следующее.

Средства:

- успокаивающие и отвлекающие упражнения.
- Приемы самомассажа.
- Элементы релаксации.
- Дыхательные упражнения.
- Упражнения на растягивание различных групп мышц.

2.2. Учебный план занятий по фитбол – аэробике.

Содержание Программы					
1	Возрастная группа	3-4года	4-5лет	5-6лет	6-7лет
2	Разделы	Количество часов			
	1. «Фитбол – гимнастика» Цель: научить выполнению упражнений и комплексов общеразвивающей направленности, которые служат базой для овладения ребенком основных видов движений.	17	16	14	11
	2. «Фитбол – ритмика» Цель: научить выполнению упражнений, которые являются основой для развития чувства ритма, основ хореографии, танцевальные шаги, базовые шаги фитбол – аэробики.	10	11	14	14
	3. «Фитбол – атлетика» Цель: научить выполнению упражнений направленных на развитие силовых способностей и укрепление различных мышечных групп.	7	8	9	11
	4. «Фитбол – коррекция» Цель: научить выполнению упражнений на формирование правильной осанки, профилактику плоскостопия, укрепление пальцев рук, дыхательные упражнения, расслабление.	13	13	12	13
	5. «Фитбол – игра» Цель: научить выполнению творческих и игровых заданий, музыкально – подвижные игры, эстафеты и сюжетные занятия.	10	9	9	9

Содержание работы с детьми 3 -4 лет.

Раздел	Цели	Содержание
1.Фитбол - гимнастика	-Освоение детьми пространственной ориентировки. -Научить правильно сидеть на мячах, сохраняя равновесие. -Научить выполнять общеразвивающие упражнения сидя на мяче. -Укреплять мышечный корсет. -Развивать умение слышать музыку.	<i>1.1.Строевые упражнения.</i> Построение в шеренгу, круг. Перестроение в рассыпную. <i>1.2.Общеразвивающие упражнения.</i> Сидя на мяче без предметов, на фитболе с предметами. <i>1.3.Упражнения в равновесии.</i> сидя на мяче. <i>1.4.Акробатические упражнения.</i> перекаты вправо- влево,

		<p>«пружинка» на мяче.</p> <p><i>1.5. Упражнения направленные на развитие гибкости.</i></p> <p>Статические и динамические упражнения на растягивание.</p> <p><i>1.6. Базовые упражнения футбол – аэробики.</i></p> <p>Основные исходные положения: сед на мяче, лежа животом на мяче, лежа спиной на мяче</p> <p><i>1.7. Комплексы упражнений:</i> «Ушастый Нянь», «Белоруска», «Кукушечка», комплексы упражнений с платочками, ленточками, флажками, мячиками (массажные ежики) и т.д.</p>
2. Футбол – ритмика.	Выполнение упражнений, которые являются основой для развития чувства ритма, элементарные танцевальные шаги, простейшие базовые шаги футбол – аэробики.	<p><i>2.1. Специальные упражнения для согласования движений с музыкой.</i> Хлопки, притопы, выполнение игровых заданий на определение ритмического рисунка.</p> <p><i>2.2. Основы хореографии.</i> Танцевальные позиции ног, рук, полуприседы, подъемы на носки.</p> <p><i>2.3. Танцевальные шаги.</i> сидя на мяче.</p> <p><i>2.4. Ритмические танцы.</i> Танцы индивидуальные: «Танец сидя», «Танец утят»,</p> <p><i>2.5. Элементарные шаги футбол – аэробики .</i></p> <p><i>2.6. Комплексы упражнений под музыку.</i></p>
3. Футбол – атлетика.	Выполнение упражнений направленных на развитие силовых способностей и укрепление различных мышечных групп.	<p><i>3.1. Упражнения направленные на развитие силы.</i> Упражнения для мышц спины, ног, рук и грудных мышц.</p> <p><i>3.2. Упражнения направленные на развитие гибкости.</i> Статические и динамические упражнения на растягивание.</p> <p><i>3.3. Упражнения направленные на развитие выносливости.</i> Разнообразные прыжки.</p> <p><i>3.4. Комплексы упражнений под музыку.</i></p>

4.Фитбол – коррекция.	Выполнение упражнений на формирование правильной осанки, профилактику плоскостопия, укрепление пальцев рук, дыхательные упражнения, расслабление.	<p>4.1. <i>Упражнения на формирование правильной осанки.</i> Комплексы ОРУ на мяче, комплексы на укрепление различных мышечных групп в различных исходных положениях.</p> <p>4.2. <i>Упражнения для профилактики плоскостопия.</i> Ходьба на носках и пятках, сидя на мяче.</p> <p>4.3. <i>Упражнения для укрепления пальцев рук и развитие мелкой моторики.</i> Пальчиковые гимнастики с речетативом и под музыку, сидя на мяче.</p> <p>4.4. <i>Упражнения на дыхание, расслабление и релаксацию.</i> Поглаживание и растирание. Дыхательные упражнения.</p> <p>4.5. <i>Комплексы упражнений под музыку.</i></p>
5.Фитбол – игра.	Выполнение музыкально – подвижных игр, сюжетные занятия.	<p>5.1. <i>Музыкально – подвижные игры.</i> « Мышеловка», «сбей кегли», «Автомобили».</p> <p>5.2. <i>Сюжетные занятия.</i></p> <p>5.3. <i>Комплексы упражнений под музыку.</i></p>

Содержание работы с детьми 4 -5 лет.

Раздел	Цели	Содержание
1.Фитбол - гимнастика	Выполнение упражнений и комплексов общеразвивающей направленности, которые служат базой для овладения ребенком основных видов движений.	<p>1.1. <i>Строевые упражнения.</i> Построение в шеренгу, колонну, круг. Перестроение в рассыпную.</p> <p>1.2. <i>Общеразвивающие упражнения.</i> Сидя на мяче без предметов, с фитболом, на фитболе с предметами.</p> <p>1.3. <i>Упражнения в равновесии.</i> Равновесие сидя на мяче.</p> <p>1.4. <i>Акробатические упражнения.</i> Группировка в приседе, лежа. Перекаты вправо- влево.</p> <p>1.5. <i>Упражнения направленные на развитие гибкости.</i> Статические и динамические упражнения на растягивание.</p> <p>1.6. <i>Базовые упражнения фитбол –</i></p>

		<p><i>аэробики.</i></p> <p>Основные исходные положения: сед на мяче, лежа спиной на мяче, лежа животом на мяче, упор лежа бедрами на мяче.</p> <p><i>1.7. Комплексы упражнений:</i> «Часики», «Упражнения с платочками (ленточками), «Ладонка».</p>
2. Фитбол – ритмика.	Выполнение упражнений, которые являются основой для развития чувства ритма, основ хореографии, танцевальные шаги, базовые шаги фитбол – аэробики.	<p><i>2.1. Специальные упражнения для согласования движений с музыкой.</i> Хлопки, притопы, выполнение игровых заданий на определение ритмического рисунка.</p> <p><i>2.2. Основы хореографии.</i> Танцевальные позиции ног, рук, подъемы на носки.</p> <p><i>2.3. Танцевальные шаги.</i> С мячом в руках, сидя на мяче.</p> <p><i>2.4. Ритмические танцы.</i> Танцы в парах и индивидуальные: «Диско», «Танец сидя», «Танец утят», «Кузнечик».</p> <p><i>2.5. Базовые шаги фитбол – аэробики и их простейшие связки».</i></p> <p><i>2.6. Комплексы упражнений под музыку.</i></p>
3. Фитбол – атлетика.	Выполнение упражнений направленных на развитие силовых способностей и укрепление различных мышечных групп.	<p><i>3.1. Упражнения направленные на развитие силы.</i> Упражнения для мышц спины, брюшного пресса, ног, рук и грудных мышц.</p> <p><i>3.2. Упражнения направленные на развитие гибкости.</i> Статические и динамические упражнения на растягивание.</p> <p><i>3.3. Упражнения направленные на развитие выносливости.</i> Разнообразные прыжки.</p> <p><i>3.4. Комплексы упражнений под музыку.</i></p>
4. Фитбол – коррекция.	Выполнение упражнений на формирование правильной осанки, профилактику плоскостопия, укрепление пальцев рук, дыхательные упражнения,	<p><i>4.1. Упражнения на формирование правильной осанки.</i> Комплексы ОРУ у опоры, комплексы на укрепление различных мышечных групп в различных исходных</p>

	расслабление.	положениях. 4.2. <i>Упражнения для профилактики плоскостопия.</i> Ходьба на носках и пятках, сидя на мяче и сидя на полу с мячом. 4.3. <i>Упражнения для укрепления пальцев рук и развитие мелкой моторики.</i> Пальчиковые гимнастики с речетативом, сидя на мяче. 4.4. <i>Упражнения на дыхание, расслабление и релаксацию.</i> Встряхивающие движения. Поглаживание и растирание. Дыхательные упражнения. 4.5. <i>Комплексы упражнений футбол – аэробики под музыку.</i>
5. Футбол – игра.	Выполнение творческих и игровых заданий, музыкально – подвижные игры, эстафеты и сюжетные занятия.	5.1. <i>Творческие и игровые задания.</i> Танец «Загадка», «Танец по кругу». 5.2. <i>Музыкально – подвижные игры.</i> «Сбей кегли», «Кто не спрятался», «Автомобили». 5.3. <i>Сюжетные занятия.</i> 5.4. <i>Комплексы упражнений под музыку.</i>

Содержание работы с детьми 5 -6 лет.

Раздел	Цели	Содержание
1. Футбол - гимнастика	Выполнение упражнений и комплексов общеразвивающей направленности, которые служат базой для овладения ребенком основных видов движений.	1.1. <i>Строевые упражнения.</i> Построение в шеренгу, колонну, круг. Перестроение в рассыпную, в шеренги и колонны. 1.2. <i>Общеразвивающие упражнения.</i> Сидя на мяче без предметов, с футболом, на футболе с предметами. 1.3. <i>Упражнения в равновесии.</i> Равновесие в стойке с опорой, с мячом на голове, сидя на мяче. 1.4. <i>Акробатические упражнения.</i> Группировка в приседе, седе, лежа. Перекаты вправо- влево. 1.5. <i>Упражнения направленные на развитие гибкости.</i> Статические и динамические упражнения на растягивание. 1.6. <i>Базовые упражнения футбол – аэробики.</i>

		<p>Основные исходные положения: сед на мяче, лежа спиной на мяче, лежа животом на мяче, упор лежа бедрами на мяче, лежа боком на мяче, упор лежа боком на мяче.</p> <p><i>1.7. Комплексы упражнений:</i> «Часики», «Ку- ку», «Песня о разных языках», «Упражнения с платочками (ленточками), «Ладощка», «Фея моря».</p>
2. Фитбол – ритмика.	Выполнение упражнений, которые являются основой для развития чувства ритма, основ хореографии, танцевальные шаги, базовые шаги фитбол – аэробики.	<p>2.1. <i>Специальные упражнения для согласования движений с музыкой.</i> Хлопки, притопы, выполнение игровых заданий на определение ритмического рисунка.</p> <p>2.2. <i>Основы хореографии.</i> Танцевальные позиции ног, рук, полуприседы, подъемы на носки.</p> <p>2.3. <i>Танцевальные шаги.</i> С мячом в руках, сидя на мяче.</p> <p>2.4. <i>Ритмические танцы.</i> Танцы в парах и индивидуальные: «Диско», «Танец сидя», «Танец утят», «Кузнечик».</p> <p>2.5. <i>Базовые шаги фитбол – аэробики и их связки».</i></p> <p>2.6. <i>Комплексы упражнений.</i> «Ладушки», «Спляшем Ваня».</p>
3. Фитбол – атлетика.	Выполнение упражнений направленных на развитие силовых способностей и укрепление различных мышечных групп.	<p>3.1. <i>Упражнения направленные на развитие силы.</i> Упражнения для мышц спины, брюшного пресса, ног, рук и грудных мышц.</p> <p>3.2. <i>Упражнения направленные на развитие гибкости.</i> Статические и динамические упражнения на растягивание.</p> <p>3.3. <i>Упражнения направленные на развитие выносливости.</i> Разнообразные прыжки</p> <p>3.4. <i>Комплексы упражнений.</i> «Бегемот», «Ква – ква», «Кот т черехаха».</p>
4. Фитбол – коррекция.	Выполнение упражнений на формирование правильной осанки, профилактику плоскостопия, укрепление пальцев рук,	<p>4.1. <i>Упражнения на формирование правильной осанки.</i> Комплексы ОРУ у опоры, комплексы на укрепление различных мышечных</p>

	дыхательные упражнения, расслабление.	<p>групп в различных исходных положениях.</p> <p>4.2. <i>Упражнения для профилактики плоскостопия.</i></p> <p>Ходьба на носках и пятках, сидя на мяче и сидя на полу (ноги на мяче).</p> <p>4.3. <i>Упражнения для укрепления пальцев рук и развитие мелкой моторики.</i></p> <p>Пальчиковые гимнастики с речетативом, сидя на мяче.</p> <p>4.4. <i>Упражнения на дыхание, расслабление и релаксацию.</i></p> <p>Посегментное расслабление.</p> <p>Встряхивающие движения.</p> <p>Поглаживание и растирание.</p> <p>Дыхательные упражнения.</p> <p>4.5. <i>Комплексы упражнений фитбол – аэробики.</i></p> <p>«Цапля», «Марыся», «Кикимора», «Чебурашка», «Танцующие пальчики», «Мотылек».</p>
5. Фитбол – игра.	Выполнение творческих и игровых заданий, музыкально – подвижные игры, эстафеты и сюжетные занятия.	<p>5.1. <i>Творческие и игровые задания.</i></p> <p>Танец «Загадка», «Танец по кругу».</p> <p>5.2. <i>Музыкально – подвижные игры.</i></p> <p>«Мышеловка», «совушка», «сбей кегли», «Кто не спрятался», «Автомобили».</p> <p>5.3. <i>Эстафеты.</i></p> <p>5.4. <i>Сюжетные занятия.</i></p> <p>5.5. <i>Комплексы упражнений.</i></p> <p>«Бег по кругу», «светофор».</p>

Содержание работы с детьми 6 -7 лет.

Раздел	Цели	Содержание
1. Фитбол - гимнастика	Выполнение упражнений и комплексов общеразвивающей направленности, которые служат базой для овладения ребенком основных видов движений.	<p>1.1. <i>Строевые упражнения.</i></p> <p>Перестроение уступами, размыкание, смыкание, «противоход», «диагональ».</p> <p>1.2. <i>Общеразвивающие упражнения.</i></p> <p>ОРУ сидя на мяче, без предметов, с предметами, «упражнения школы мяча П.Ф.Лесгафта»</p> <p>1.3. <i>Упражнения в равновесии.</i></p> <p>Равновесие в седее на мяче, в положении лежа спиной на мяче, лежа животом на мяче.</p> <p>1.4. <i>Акробатические упражнения.</i></p>

		<p>Перекаты вперед; назад, вправо, влево в положении лежа животом на мяче.</p> <p><i>1.5. Упражнения направленные на развитие гибкости.</i></p> <p>Упражнения стретчинга.</p> <p><i>1.6. Базовые упражнения футбол – аэробики.</i></p> <p>Перекаты и переходы различные.</p> <p><i>1.7. Комплексы упражнений:</i> «Дождик», «Красная шапочка», «Молочная река», «Циркачи», «Джин», «Ручей».</p>
2. Футбол – ритмика.	<p>Выполнение упражнений, которые являются основой для развития чувства ритма, основ хореографии, танцевальные шаги, базовые шаги футбол – аэробики</p>	<p><i>2.1. Специальные упражнения для согласования движений с музыкой.</i> Хлопки и притопы, выполнение ритмических заданий в комплексе «Танец с хлопками и притопами».</p> <p><i>2.2. Основы хореографии.</i> Позиции рук и ног и их смены; полуприседы и подъемы.</p> <p><i>2.3. Танцевальные шаги.</i> Изученные танцевальные шаги на мяче и с мячом.</p> <p><i>2.4. Ритмические танцы.</i> Индивидуальные, в парах, в кругах: «Макарена», «Кукушечка», «Стирка», «Слоненок», «Автостоп».</p> <p><i>2.5. Базовые шаги футбол – аэробики и их связки.</i> Выполнение рваные изученных в связках и соединениях.</p> <p><i>2.6. Комплексы упражнений.</i> «Цыганочка», «Богатырская сила», «Вечный двигатель».</p>
3. Футбол – атлетика.	<p>Выполнение упражнений направленных на развитие силовых способностей и укрепление различных мышечных групп.</p>	<p><i>3.1. Упражнения направленные на развитие силы.</i> Упражнения для мышц спины, пресса, ног, рук; упражнения с утяжелителями – гантели.</p> <p><i>3.2. Комплексы упражнений.</i> «Жар – Птица», «Кот на крыше», «Конек – горбунок».</p>
4. Футбол – коррекция.	<p>Выполнение упражнений на формирование правильной осанки, профилактику плоскостопия,</p>	<p><i>4.1. Упражнения на формирование правильной осанки.</i> Упражнения для формирования и</p>

	<p>укрепление пальцев рук, дыхательные упражнения, расслабление.</p>	<p>закрепления навыка правильной осанки; упражнения у гимнастической стенки, с опорой на мяч. Комплексы упражнений на укрепление различных мышечных групп из разных исходных положений.</p> <p>4.2. <i>Упражнения для профилактики плоскостопия.</i> Упражнения стоя и сидя с мячом, сидя на полу, захватывая мяч ногами.</p> <p>4.3. <i>Упражнения для укрепления пальцев рук и развитие мелкой моторики.</i> Упражнения пальчиковой гимнастики. Упражнения с использованием мяча, как опоры для пальцев.</p> <p>4.4. <i>Упражнения на дыхание, расслабление и релаксацию.</i> Посегментное расслабление. Встряхивающие движения. Поглаживание и растирание. Дыхательные упражнения. Ударный самомассаж.</p> <p>4.5. <i>Комплексы упражнений футбол – аэробики.</i> «Гимнастика для пальчиков», «Кошка», «Лукоморье», «Сказочный лес», «Кошки ночью танцевали».</p>
<p>5. Футбол – игра.</p>	<p>Выполнение творческих и игровых заданий, музыкально – подвижные игры, эстафеты и сюжетные занятия.</p>	<p>5.1. <i>Творческие и игровые задания.</i> Игровые задания по звуковому и зрительному сигналу. Творческие задания «Стоп – кадр», «Повтори за мной».</p> <p>5.2. <i>Музыкально – подвижные игры.</i> «Второй лишний», «кислый круг», «Цапля на болоте», «мы в поезде».</p> <p>5.3. <i>Эстафеты.</i></p> <p>5.4. <i>Сюжетные занятия.</i></p>

Календарный план образовательной программы.

Возрастная группа 3 – 4 лет.

Сентябрь.

1-я неделя.

1. Ходьба, бег.
2. Упражнения на мяче «Свеча»
3. Танец «С хлопками»
4. Игра «День и ночь»
5. Дыхательная гимнастика «Ворона»

2 – я неделя

1. Ходьба, бег.
2. Упражнения на мяче «Качелька»
3. Танец «Часики»
4. Игра «Солнышко и тучка»
5. Дыхательная гимнастика «Петушок»

3 –я неделя.

1. Ходьба, бег.
2. Упражнения на мяче «Свеча»
3. Танец «С хлопками»
4. Игра «День и ночь»
5. Дыхательная гимнастика «Ворона»

4 -я неделя.

1. Ходьба, бег.
2. Упражнения на мяче «Свеча» «Качелька»
3. Танец «Часики»
4. Игра «Солнышко и тучка»
5. Дыхательная гимнастика «Петушок»

Октябрь.

Учиться сочетать упражнения и произношения звуков и четверостиший одновременно, формировать устойчивое равновесие.

1-я неделя.

1. Ходьба, бег.
2. Упражнения на мяче «Самолет» «Качелька» «Лошадка»
3. Танец «Ушастый нянь»
4. Игра «Прятки»
5. Дыхательная гимнастика «Еж»

2 – я неделя

1. Ходьба, бег.
2. Упражнения на мяче «Самолет» «Качелька» «Машинка»
3. Танец «Ушастый нянь»
4. Игра «Автомобили»
5. Дыхательная гимнастика «Петушок»

3 –я неделя.

1. Ходьба, бег.

- 2..Упражнения на мяче «Самолет» «Качелька» «Лошадка»
- 3.Танец «Стирка»
- 4.Игра «Прятки»
- 5.Дыхательная гимнастика «Еж»

4 -я неделя.

- 1.Ходьба, бег.
- 2..Упражнения на мяче «Самолет» «Качелька» «Лошадка»
- 3.Танец «Ушастый нянь»
- 4.Игра «Прятки»
- 5.Дыхательная гимнастика «Еж»

Ноябрь

1 – я неделя.

- 1.Ходьба, бег вокруг мяча.
- 2..Упражнения на мяче «Лягушка» «Качелька» «Рыбка»
- 3.Танец «Антошка»
- 4.Игра «Волк и козлята»
- 5.Дыхательная гимнастика «Подуем на плечо»

2 – я неделя.

- 1.Ходьба, бег вокруг мяча.
- 2..Упражнения на мяче «Лягушка» «Муравей» «Рыбка»
- 3.Танец «Хороший день»
- 4.Игра «Зайцы и волк»
- 5.Дыхательная гимнастика «Самолет»

3 – я неделя.

- 1.Ходьба, бег вокруг мяча.
- 2..Упражнения на мяче «Лягушка» «Наклоны» «Рыбка»
- 3.Танец «Антошка»
- 4.Игра «Колобок»
- 5.Дыхательная гимнастика «Подуем на плечо»

4 – я неделя.

- 1.Ходьба, бег вокруг мяча.
- 2..Упражнения на мяче «Лягушка» «Муравей» «Рыбка»
- 3.Танец «Хороший день»
- 4.Игра «Зайцы и волк»
- 5.Дыхательная гимнастика «Самолет»

Декабрь

1 – я неделя

- 1.Ходьба, бег в рассыпную.

1 – я неделя.

- 1.Ходьба, бег вокруг мяча.
- 2..Упражнения на мяче «Крокодил» «Цапля» «Рыбка»
- 3.Танец «Баю- баюшки»
- 4.Игра «Лягушки и цапля»
- 5.Дыхательная гимнастика «Шарик»

2 – я неделя.

1. Ходьба, бег вокруг мяча.
- 2.. Упражнения на мяче «Наклоны» «Паучок» «Рыбка»
3. Танец «Веселый мячик»
4. Игра «Рыжая лисичка»
5. Дыхательная гимнастика «Насос»

3 – я неделя.

1. Ходьба, бег вокруг мяча.
- 2.. Упражнения на мяче «Крокодил» «Цапля» «Рыбка»
3. Танец «Баю- баюшки»
4. Игра «Лягушки и цапля»
5. Дыхательная гимнастика «Шарик»

4 – я неделя.

1. Ходьба, бег вокруг мяча.
- 2.. Упражнения на мяче «Наклоны» «Паучок» «Рыбка»
3. Танец «Веселый мячик»
4. Игра «Рыжая лисичка»
5. Дыхательная гимнастика «Насос»

Январь

1- неделя.

1. Ходьба, бег.
- 2.. Упражнения на мяче «Летучая мышь» «Рыбка» «Свеча»
3. Танец «Веселая зарядка»
4. Игра «Медузы и камешки»
5. Дыхательная гимнастика «Еж»

2 – я неделя

1. Ходьба, бег.
- 2.. Упражнения на мяче «Самолет» «Качелька» «Рисуем солнышко»
3. Танец «Лошадка»
4. Игра «Догонялки с мишкой»
5. Дыхательная гимнастика «Петушок»

3 –я неделя.

1. Ходьба, бег.
- 2.. Упражнения на мяче «Летучая мышь» «Рыбка» «Свеча»
3. Танец «Веселая зарядка»
4. Игра «Медузы и камешки»
5. Дыхательная гимнастика «Еж»

4 -я неделя.

1. Ходьба, бег.
- 2.. Упражнения на мяче «Самолет» «Качелька» «Рисуем солнышко»
3. Танец «Лошадка»
4. Игра «Догонялки с мишкой»
5. Дыхательная гимнастика «Еж»

Февраль

1 – я неделя.

1. Ходьба, бег вокруг мяча.
- 2.. Упражнения на мяче «Лягушка» «Качелька» «Цветок»
3. Танец «На болоте»
4. Игра «Колобки и лисичка»
5. Дыхательная гимнастика «Подуем на плечо»

2 – я неделя.

1. Ходьба, бег вокруг мяча.
- 2.. Упражнения на мяче «Лягушка» «Муравей» «Отжимание»
3. Танец «С хлопками»
4. Игра «Мы – веселые ребята»
5. Дыхательная гимнастика «Самолет»

3 – я неделя.

1. Ходьба, бег вокруг мяча.
- 2.. Упражнения на мяче «Лягушка» «Наклоны» «Цветок»
3. Танец «На болоте»
4. Игра «Колобки и лисичка »
5. Дыхательная гимнастика «Подуем на плечо»

4 – я неделя.

1. Ходьба, бег вокруг мяча.
- 2.. Упражнения на мяче «Лягушка» «Муравей» «Рыбка»
3. Танец «На болоте»
4. Игра «Мы – веселые ребята»
5. Дыхательная гимнастика «Самолет»

Март

1 – я неделя.

1. Ходьба, бег вокруг мяча.
- 2.. Упражнения на мяче «Лягушка» «Качелька» «Цветок»
3. Танец «На болоте»
4. Игра «Лошадки и волк»
5. Дыхательная гимнастика «Подуем на плечо»

2 – я неделя.

1. Ходьба, бег вокруг мяча.
- 2.. Упражнения на мяче «Лягушка» «Муравей» «Отжимание»
3. Танец «С хлопками»
4. Игра «Солнышка и тучка»
5. Дыхательная гимнастика «Самолет»

3 – я неделя.

1. Ходьба, бег вокруг мяча.
- 2.. Упражнения на мяче «Лягушка» «Наклоны» «Цветок»
3. Танец «На болоте»
4. Игра «Лошадки и волк»

5. Дыхательная гимнастика «Подуем на плечо»

4 – я неделя

1. Ходьба, бег вокруг мяча.
- 2.. Упражнения на мяче «Лягушка» «Муравей» «Рыбка»
3. Танец «На болоте»
4. Игра «Солнышко и тучка»
5. Дыхательная гимнастика «Самолет»

Апрель

1- неделя.

1. Ходьба, бег.
- 2.. Упражнения на мяче «Летучая мышь» «Ножницы» «Приседание»
3. Танец «Веселая зарядка»
4. Игра «Медузы и камешки»
5. Дыхательная гимнастика «Еж»

2 – я неделя

1. Ходьба, бег.
- 2.. Упражнения на мяче «Лягушка» «Паучок» «Рисуем солнышко»
3. Танец «Веселый мячик»
4. Игра «Зайцы и волк»
5. Дыхательная гимнастика «Петушок»

3 –я неделя.

1. Ходьба, бег.
- 2.. Упражнения на мяче «Летучая мышь» «Ножницы» «Приседание»
3. Танец «Веселая зарядка»
4. Игра «Медузы и камешки»
5. Дыхательная гимнастика «Еж»

4 -я неделя.

1. Ходьба, бег.
- 2.. Упражнения на мяче «Лягушка» «Паучок» «Рисуем солнышко»
3. Танец «Веселый мячик»
4. Игра «Зайцы и волк»
5. Дыхательная гимнастика «Еж»

Май

1 – я неделя.

1. Ходьба, бег вокруг мяча.
- 2.. Упражнения на мяче «Лягушка» «Качелька» «Цветок»
3. Танец «Ушастый нянь »
4. Игра «Прятки»
5. Дыхательная гимнастика «Подуем на плечо»

2 – я неделя.

1. Ходьба, бег вокруг мяча.
- 2.. Упражнения на мяче «Лягушка» «Муравей» «Отжимание»
3. Танец «С хлопками»

- 4.Игра «Солнышко и тучка»
- 5.Дыхательная гимнастика «Самолет»

3 – я неделя.

- 1.Ходьба, бег вокруг мяча.
- 2..Упражнения на мяче «Лягушка» «Наклоны» «Цветок»
- 3.Танец «Баю -баюшки»
- 4.Игра «Волк и козлята»
- 5.Дыхательная гимнастика «Подуем на плечо»

4 – я неделя.

- 1.Ходьба, бег вокруг мяча.
- 2..Упражнения на мяче «Лягушка» «Муравей» «Рыбка»
- 3.Танец «На болоте»
- 4.Игра «Лягушки и цапля»
- 5.Дыхательная гимнастика «Самолет»

Возрастная группа 4 – 5 лет

Сентябрь.

1 -неделя.

- 1.Ходьба, бег.
- 2.Упражнения на мяче «Самолет» «Паучок» «Муравей»
- 3.Танец «Ушастый нянь»
- 4.Игра «Комары и лягушки»
- 5.Дыхательная гимнастика «Ворона»

2 – я неделя

- 1.Ходьба, бег.
- 2..Упражнения на мяче «Качелька» «Горка» «Корзинка»
- 3.Танец «Часики»
- 4.Игра «Поиграем с мишкой»
- 5.Дыхательная гимнастика «Петушок»

3 –я неделя.

- 1.Ходьба, бег.
- 2.Упражнения на мяче «Самолет» «Паучок» «Муравей»
- 3.Танец «Ушастый нянь»
- 4.Игра «Комары и лягушки»
- 5.Дыхательная гимнастика «Ворона»

4 -я неделя.

- 1.Ходьба, бег.
- 2..Упражнения на мяче «Свеча» «Качелька» «Горка» «Корзинка»
- 3.Танец «Часики»
- 5.Игра «Поиграем с мишкой»
- 5.Дыхательная гимнастика «Петушок»

Октябрь.

1 – неделя.

1. Ходьба, бег.
2. Упражнения на мяче «Самолет» «Отжимание» «Рыбка»
3. Танец «Ковбой»
4. Игра «Зайцы и волк»
5. Дыхательная гимнастика «Еж»

2 – я неделя

1. Ходьба, бег.
2. Упражнения на мяче «Крокодил» «Отжимание» «Корзинка»
3. Танец «Стирка»
4. Игра «Не боимся мы кота»
5. Дыхательная гимнастика «Петушок»

3 – я неделя.

1. Ходьба, бег.
2. Упражнения на мяче «Прокати мяч» «Мостик» «Сильные руки»
3. Танец «Ковбой»
4. Игра «Зайцы и волк»
5. Дыхательная гимнастика «Еж»

4 – я неделя.

1. Ходьба, бег.
2. Упражнения на мяче «Самолет» «Отжимание» «Рыбка»
3. Танец «Стирка»
4. Игра «Не боимся мы кота»
5. Дыхательная гимнастика «Еж»

Ноябрь

1 – я неделя.

1. Ходьба, бег вокруг мяча.
2. Упражнения на мяче «Прокати мяч» «Муравей» «Сильные руки»
3. Танец «Антошка»
4. Игра «Лягушки и цапля»
5. Дыхательная гимнастика «Подуем на плечо»

2 – я неделя.

1. Ходьба, бег вокруг мяча.
2. Упражнения на мяче «Лягушка» «Горка» «Ножницы»
3. Танец «Хороший день»
4. Игра «Мишка бурый»
5. Дыхательная гимнастика «Самолет»

3 – я неделя.

1. Ходьба, бег вокруг мяча.
2. Упражнения на мяче «Прокати мяч» «Муравей» «Сильные руки»
3. Танец «Антошка»
4. Игра «Лягушки и цапля»
5. Дыхательная гимнастика «Подуем на плечо»

4 – я неделя.

1. Ходьба, бег вокруг мяча.
2. Упражнения на мяче «Лягушка» «Горка» «Ножницы»
3. Танец «Хороший день»
4. Игра «Мишка бурый»
5. Дыхательная гимнастика «Самолет»

Декабрь

1 – я неделя

1. Ходьба, бег в рассыпную.
- 1 – я неделя.
1. Ходьба, бег вокруг мяча.
2. Упражнения на мяче «Улитка» «Цапля» «Корзинка»
3. Танец «Баю- баюшки»
4. Игра «Мы топаем ногами»
5. Дыхательная гимнастика «Шарик»

2 – я неделя.

1. Ходьба, бег вокруг мяча.
2. Упражнения на мяче «Самолет» «Паучок» «Отжимание»
3. Танец «Веселая зарядка»
4. Игра «Пингвины на льдине»
5. Дыхательная гимнастика «Насос»

3 – я неделя.

1. Ходьба, бег вокруг мяча.
2. Упражнения на мяче «Крокодил» «Цапля» «Рыбка»
3. Танец «Баю- баюшки»
4. Игра «Мы топаем ногами»
5. Дыхательная гимнастика «Шарик»

4 – я неделя.

1. Ходьба, бег вокруг мяча.
2. Упражнения на мяче «Улитка» «Паучок» «Отжимание»
3. Танец «Веселая зарядка»
4. Игра «Пингвины на льдине»
5. Дыхательная гимнастика «Насос»

Январь

1- неделя.

1. Ходьба, бег.
2. Упражнения на мяче «Мостик» «Улитка» «Перекаты»
3. Танец «Четыре шага»
4. Игра «Медузы и камешки»
5. Дыхательная гимнастика «Еж»

2 – я неделя

1. Ходьба, бег.
2. Упражнения на мяче «Горка» «Качелька» «Сильные руки»

3. Танец «Ковбои»
4. Игра «Зайцы и волк»
5. Дыхательная гимнастика «Петушок»

3 –я неделя.

1. Ходьба, бег.
2. Упражнения на мяче «Мостик» «Улитка» «Перекаты»
3. Танец «Четыре шага»
4. Игра «Медузы и камешки»
5. Дыхательная гимнастика «Еж»

4 -я неделя.

1. Ходьба, бег.
2. Упражнения на мяче «Горка» «Качелька» «Сильные руки»
3. Танец «Ковбои»
4. Игра «Зайцы и волк»
5. Дыхательная гимнастика «Еж»

Февраль

1 – я неделя.

1. Ходьба, бег вокруг мяча.
2. Упражнения на мяче «Отжимание» «Ножницы» «Мостик»
3. Танец «На болоте»
4. Игра «Пингвины на льдине»
5. Дыхательная гимнастика «Подуем на плечо»

2 – я неделя.

1. Ходьба, бег вокруг мяча.
2. Упражнения на мяче «Улитка» «Корзинка» «Прокати мяч»
3. Танец «Хороший день»
4. Игра «Мы веселые ребята»
5. Дыхательная гимнастика «Самолет»

3 – я неделя.

1. Ходьба, бег вокруг мяча.
2. Упражнения на мяче «Отжимание» «Ножницы» «Мостик»
3. Танец «На болоте»
4. Игра «Пингвины на льдине»
5. Дыхательная гимнастика «Подуем на плечо»

4 – я неделя.

1. Ходьба, бег вокруг мяча.
2. Упражнения на мяче «Лягушка» «Муравей» «Рыбка»
3. Танец «На болоте»
4. Игра «Мы веселые ребята»
5. Дыхательная гимнастика «Самолет»

Март

1 – я неделя

1. Ходьба, бег вокруг мяча.
- 2.. Упражнения на мяче «Летучая мышь» «Цапля» «Сильные руки»
3. Танец «Баю - баюшки»
4. Игра «Мы топаем ногами»
5. Дыхательная гимнастика «Шарик»

2 – я неделя.

1. Ходьба, бег вокруг мяча.
2. Упражнения на мяче «Наклоны» «Паучок» «Лягушка»
3. Танец «Антошка»
4. Игра «Бездомный заяц»
5. Дыхательная гимнастика «Насос»

3 –я неделя.

1. Ходьба, бег.
2. Упражнения на мяче «Летучая мышь» «Цапля» «Сильные руки»
3. Танец «Баю -баюшки»
4. Игра «Мы топаем ногами»
5. Дыхательная гимнастика «Еж»

4 -я неделя.

1. Ходьба, бег.
- 2.. Упражнения на мяче «Лягушка» «Паучок» «Рисуем солнышко»
3. Танец «Антошка»
4. Игра «Бездомный заяц»
5. Дыхательная гимнастика «Насос»

Апрель

1- неделя.

1. Ходьба, бег.
2. Упражнения на мяче «Летучая мышь» «Ножницы» «Приседание»
3. Танец «Хороший день»
4. Игра «Догонялки с мишкой»
5. Дыхательная гимнастика «Еж»

2 – я неделя

1. Ходьба, бег.
- 2.. Упражнения на мяче «Лягушка» «Паучок» «Летучая мышь»
3. Танец «Антошка»
4. Игра «Комары лягушки»
5. Дыхательная гимнастика «Еж»

3 –я неделя.

1. Ходьба, бег.
2. Упражнения на мяче «Летучая мышь» «Ножницы» «Приседание»

3. Танец «Хороший день»
4. Игра «Догонялки с мишкой»
5. Дыхательная гимнастика «Еж»

4 -я неделя.

1. Ходьба, бег.
2. Упражнения на мяче «Лягушка» «Паучок» «Летучая мышь»
3. Танец «Антошка»
4. Игра «Комары лягушки»
5. Дыхательная гимнастика «Еж»

Май

1 – я неделя.

1. Ходьба, бег вокруг мяча.
2. Упражнения на мяче «Лягушка» «Качелька» «Крокодил»
3. Танец «Ушастый нянь »
4. Игра «Бездомный заяц»
5. Дыхательная гимнастика «Подуем на плечо»

2 – я неделя.

1. Ходьба, бег вокруг мяча.
2. Упражнения на мяче «Лягушка» «Муравей» «Отжимание»
3. Танец «Стирка»
4. Игра «Не боимся мы кота»
5. Дыхательная гимнастика «Самолет»

3 – я неделя.

1. Ходьба, бег вокруг мяча.
2. Упражнения на мяче «Лягушка» «Наклоны» «Корзинка»
3. Танец «Баю -баюшки»
4. Игра «Бездомный заяц»
5. Дыхательная гимнастика «Подуем на плечо»

4 – я неделя.

1. Ходьба, бег вокруг мяча.
2. Упражнения на мяче «Лягушка» «Муравей» «Отжимание»
3. Танец «На болоте»
4. Игра «Не боимся мы кота»
5. Дыхательная гимнастика «Самолет»

Возрастная группа 5 – 6 лет

Задачи:

Ознакомление детей с разными видами фитбол – мячей по размеру и цвету, с физическими свойствами мяча.

Познакомить с правилами безопасности на занятиях фитбол – аэробикой и профилактика травматизма.

Учить овладевать обручем разными способами.

Развивать умение выполнять движения ритмично и выразительно.

Учить сохранять равновесие на фитболах.

Сентябрь

1 – я неделя

1. Ходьба, бег ОРУ под музыку.
2. Упражнение «Отжимание» «Перекаты» «Корзина»
3. Танец «Маленьких утят»
4. Игра «Ловишка с хвостиком»

2- я неделя

1. Ходьба, бег ОРУ под музыку.
2. Упражнение «Супермен» «Приседание» «Кроль»
3. Танец «Хороший день»
4. Игра «Охотники и утки»

3 – я неделя

1. Ходьба, бег ОРУ под музыку.
2. Упражнение «Отжимание» «Перекаты» «Корзина»
3. Танец «Маленьких утят»
4. Игра «Ловишка с хвостиком»

4- я неделя

1. Ходьба, бег ОРУ под музыку.
2. Упражнение «Супермен» «Приседание» «Кроль»
3. Танец «Хороший день»
4. Игра «Охотники и утки»

Октябрь

1 – я неделя

1. Ходьба, бег ОРУ под музыку.
2. Упражнение «Хвост кита» «Самолет» «Ножницы»
3. Танец «Пингвины»
4. Игра «Пингвины на льдине»

2- я неделя

1. Ходьба, бег ОРУ под музыку.
2. Упражнение «Мостик» «Приседание» «Лягушка»
3. Танец «Четыре шага»
4. Игра «День и ночь»

3– я неделя

1. Ходьба, бег ОРУ под музыку.
2. Упражнение «Хвост кита» «Самолет» «Ножницы»
3. Танец «Пингвины»
4. Игра «Пингвины на льдине»

4- я неделя

1. Ходьба, бег ОРУ под музыку.
2. Упражнение «Мостик» «Приседание» «Лягушка»
3. Танец «Четыре шага»
4. Игра «День и ночь»

Ноябрь

1 – я неделя

1. Ходьба, бег ОРУ под музыку.
2. Упражнение «Тоннель» «Брасс» «Муравей»
3. Танец «Кикимора»
4. Игра «Второй лишний»

2- я неделя

1. Ходьба, бег ОРУ под музыку.
2. Упражнение «Лодочка» «Приседание» «Подъемный кран»
3. Танец «Цапля»
4. Игра «Хитрая лиса»

3 – я неделя

1. Ходьба, бег ОРУ под музыку.
2. Упражнение «Тоннель» «Брасс» «Муравей»
3. Танец «Кикимора»
4. Игра «Второй лишний»

4- я неделя

1. Ходьба, бег ОРУ под музыку.
2. Упражнение «Лодочка» «Приседание» «Подъемный кран»
3. Танец «Цапля»
4. Игра «Хитрая лиса»

Декабрь

1 – я неделя

1. Ходьба, бег ОРУ под музыку.
2. Упражнение «Корзинка» «Паучок» «Муравей»
3. Танец «Волшебный цветок»
4. Игра «Фитбол- футбол»

2- я неделя

1. Ходьба, бег ОРУ под музыку.
2. Упражнение «Звездочка» «Мостик» «Гусеница»
3. Танец «Зимушка-зима»
4. Игра «Найди себе пару»

3 – я неделя

1. Ходьба, бег ОРУ под музыку.
2. Упражнение «Корзинка» «Паучок» «Муравей»
3. Танец «Волшебный цветок»
4. Игра «Фитбол- футбол»

4- я неделя

1. Ходьба, бег ОРУ под музыку.
2. Упражнение «Звездочка» «Мостик» «Гусеница»
3. Танец «Зимушка-зима»
4. Игра «Найди себе пару»

Январь

1 – я неделя

1. Ходьба, бег ОРУ под музыку.
2. Упражнение «Подъемный кран» «Перекаты» «Крокодил»
3. Танец «Ковбои»
4. Игра «Дракон»

2- я неделя

1. Ходьба, бег ОРУ под музыку.
2. Упражнение «Шлагбаум» «Приседание» «Отжимание»
3. Танец «Зимушка-зима»
4. Игра «Снежная королева»

3 – я неделя

1. Ходьба, бег ОРУ под музыку.
2. Упражнение «Подъемный кран» «Перекаты» «Крокодил»
3. Танец «Ковбои»
4. Игра «Дракон»

4 - я неделя

1. Ходьба, бег ОРУ под музыку.
2. Упражнение «Шлагбаум» «Приседание» «Отжимание»
3. Танец «Зимушка-зима»
4. Игра «Снежная королева»

Февраль

1 – я неделя

1. Ходьба, бег ОРУ под музыку.
2. Упражнение «Звездочка» «Мостик» «Улитка»
3. Танец «Малегькая страна»
4. Игра «Фитбол-волейбол»

2- я неделя

1. Ходьба, бег ОРУ под музыку.
2. Упражнение «Тоннель» «Муравей» «Супермен»
3. Танец «Аты-баты мы солдаты»
4. Игра «Фитбол-футбол»

3– я неделя

1. Ходьба, бег ОРУ под музыку.
2. Упражнение «Звездочка» «Мостик» «Улитка»
3. Танец «Малегькая страна»
4. Игра «Фитбол-волейбол»

4- я неделя

1. Ходьба, бег ОРУ под музыку.
2. Упражнение «Тоннель» «Муравей» «Супермен»
3. Танец «Аты-баты мы солдаты»
4. Игра «Фитбол-футбол»

Март

1 – я неделя

1. Ходьба, бег ОРУ под музыку.
2. Упражнение «Отжимание» «Самолет» «Летучая мышь»
3. Танец «Пингвины»
4. Игра «Охотники и зайцы»

2- я неделя

1. Ходьба, бег ОРУ под музыку.
2. Упражнение «Мостик» «Подъемный кран» «Перекаты»
3. Танец «Весенние солнышко»
4. Игра «Пятнашки»

3 – я неделя

1. Ходьба, бег ОРУ под музыку.
2. Упражнение «Отжимание» «Самолет» «Летучая мышь»
3. Танец «Пингвины»
4. Игра «Охотники и зайцы»

4 - я неделя

1. Ходьба, бег ОРУ под музыку.
2. Упражнение «Мостик» «Подъемный кран» «Перекаты»
3. Танец «Весенние солнышко»
4. Игра «Пятнашки»

Апрель

1 – я неделя

1. Ходьба, бег ОРУ под музыку.
2. Упражнение «Кроль» «Цапля» «Муравей»
3. Танец «Хороший день»
4. Игра «Дракон»

2- я неделя

1. Ходьба, бег ОРУ под музыку.
2. Упражнение «Отжимание» «Приседание» «Супермен»
3. Танец «Волшебный цветок»
4. Игра «Футбол-волейбол»

3 – я неделя

1. Ходьба, бег ОРУ под музыку.
2. Упражнение «Кроль» «Цапля» «Муравей»
3. Танец «Хороший день»
4. Игра «Дракон»

4- я неделя

1. Ходьба, бег ОРУ под музыку.
2. Упражнение «Отжимание» «Приседание» «Супермен»
3. Танец «Волшебный цветок»
4. Игра «Футбол-волейбол»

Май

1 – я неделя

1. Ходьба, бег ОРУ под музыку.
2. Упражнение «Шлагбаум» «Звездочка» «Мостик»
3. Танец «Маленьких утят»
4. Игра «Пятнашки»

2-я неделя

1. Ходьба, бег ОРУ под музыку.
2. Упражнение «Гусеница» «Приседание» «Отжимание»
3. Танец «Весенние солнышко»
4. Игра «Охотники и утки»

3 –я неделя

1. Ходьба, бег ОРУ под музыку.
2. Упражнение «Шлагбаум» «Звездочка» «Мостик»
3. Танец «Маленьких утят»
4. Игра «Пятнашки»

4 -я неделя

1. Ходьба, бег ОРУ под музыку.
2. Упражнение «Гусеница» «Приседание» «Отжимание»
3. Танец «Весенние солнышко»
4. Игра «Охотники и утки»

Возрастная группа 6 – 7 лет

ЗАДАЧИ:

Ознакомление детей с разными видами фитбол – мячей по размеру и цвету, с физическими свойствами мяча.

Познакомить с правилами безопасности на занятиях фитбол – аэробикой и профилактика травматизма.

Упражнять в равновесии с использованием разного оборудования и способов выполнения упражнения.

Развивать силу основных мышечных групп, способствовать растяжению и укреплению мышц и связок.

Сентябрь

1 –я неделя

1. Ходьба, бег ОРУ под музыку.
2. Упражнение «Отжимание» «Перекаты» «Корзина»
3. Танец «Маленьких утят»
4. Игра «Ловишка с хвостиком»

2-я неделя

1. Ходьба, бег ОРУ под музыку.
2. Упражнение «Супермен» «Приседание» «Кроль»
3. Танец «Хороший день»
4. Игра «Охотники и утки»

3 –я неделя

1. Ходьба, бег ОРУ под музыку.
2. Упражнение «Отжимание» «Перекаты» «Корзина»
3. Танец «Маленьких утят»
4. Игра «Ловишка с хвостиком»

4- я неделя

1. Ходьба, бег ОРУ под музыку.
2. Упражнение «Супермен» «Приседание» «Кроль»
3. Танец «Хороший день»
4. Игра «Охотники и утки»

Октябрь

1 – я неделя

1. Ходьба, бег ОРУ под музыку.
2. Упражнение «Хвост кита» «Самолет» «Ножницы»
3. Танец «Пингвины»
4. Игра «Пингвины на льдине»

2- я неделя

1. Ходьба, бег ОРУ под музыку.
2. Упражнение «Мостик» «Приседание» «Лягушка»
3. Танец «Четыре шага»
4. Игра «День и ночь»

3– я неделя

1. Ходьба, бег ОРУ под музыку.
2. Упражнение «Хвост кита» «Самолет» «Ножницы»
3. Танец «Пингвины»
4. Игра «Пингвины на льдине»

4- я неделя

1. Ходьба, бег ОРУ под музыку.
2. Упражнение «Мостик» «Приседание» «Лягушка»
3. Танец «Четыре шага»
4. Игра «День и ночь»

Ноябрь

1 – я неделя

1. Ходьба, бег ОРУ под музыку.
2. Упражнение «Тоннель» «Брасс» «Муравей»
3. Танец «Кикимора»
4. Игра «Второй лишний»

2- я неделя

1. Ходьба, бег ОРУ под музыку.
2. Упражнение «Лодочка» «Приседание» «Подъемный кран»
3. Танец «Цапля»
4. Игра «Хитрая лиса»

3 – я неделя

1. Ходьба, бег ОРУ под музыку.
2. Упражнение «Тоннель» «Брасс» «Муравей»
3. Танец «Кикимора»
4. Игра «Второй лишний»

4- я неделя

1. Ходьба, бег ОРУ под музыку.

2. Упражнение «Лодочка» «Приседание» «Подъемный кран»
3. Танец «Цапля»
4. Игра «Хитрая лиса»

Декабрь

1 – я неделя

1. Ходьба, бег ОРУ под музыку.
2. Упражнение «Корзинка» «Паучок» «Муравей»
3. Танец «Волшебный цветок»
4. Игра «Фитбол- футбол»

2- я неделя

1. Ходьба, бег ОРУ под музыку.
2. Упражнение «Звездочка» «Мостик» «Гусеница»
3. Танец «Зимушка-зима»
4. Игра «Найди себе пару»

3 – я неделя

1. Ходьба, бег ОРУ под музыку.
2. Упражнение «Корзинка» «Паучок» «Муравей»
3. Танец «Волшебный цветок»
4. Игра «Фитбол- футбол»

4- я неделя

1. Ходьба, бег ОРУ под музыку.
2. Упражнение «Звездочка» «Мостик» «Гусеница»
3. Танец «Зимушка-зима»
4. Игра «Найди себе пару»

Январь

1 – я неделя

1. Ходьба, бег ОРУ под музыку.
2. Упражнение «Подъемный кран» «Перекаты» «Крокодил»
3. Танец «Ковбой»
4. Игра «Дракон»

2- я неделя

1. Ходьба, бег ОРУ под музыку.
2. Упражнение «Шлагбаум» «Приседание» «Отжимание»
3. Танец «Зимушка-зима»
4. Игра «Снежная королева»

3 – я неделя

1. Ходьба, бег ОРУ под музыку.
2. Упражнение «Подъемный кран» «Перекаты» «Крокодил»
3. Танец «Ковбой»
4. Игра «Дракон»

4 - я неделя

1. Ходьба, бег ОРУ под музыку.

2. Упражнение «Шлагбаум» «Приседание» «Отжимание»
3. Танец «Зимушка-зима»
4. Игра «Снежная королева»

Февраль

1 – я неделя

1. Ходьба, бег ОРУ под музыку.
2. Упражнение «Звездочка» «Мостик» «Улитка»
3. Танец «Малегьякая страна»
4. Игра «Фитбол-волейбол»

2- я неделя

1. Ходьба, бег ОРУ под музыку.
2. Упражнение «Гоннель» «Муравей» «Супермен»
3. Танец «Аты-баты мы солдаты»
4. Игра «Фитбол-футбол»

3– я неделя

1. Ходьба, бег ОРУ под музыку.
2. Упражнение «Звездочка» «Мостик» «Улитка»
3. Танец «Малегьякая страна»
4. Игра «Фитбол-волейбол»

4- я неделя

1. Ходьба, бег ОРУ под музыку.
2. Упражнение «Гоннель» «Муравей» «Супермен»
3. Танец «Аты-баты мы солдаты»
4. Игра «Фитбол-футбол»

Март

1 – я неделя

1. Ходьба, бег ОРУ под музыку.
2. Упражнение «Отжимание» «Самолет» «Летучая мышь»
3. Танец «Пингвины»
4. Игра «Охотники и зайцы»

2- я неделя

1. Ходьба, бег ОРУ под музыку.
2. Упражнение «Мостик» «Подъемный кран» «Перекаты»
3. Танец «Весенние солнышко»
4. Игра «Пятнашки»

3 – я неделя

1. Ходьба, бег ОРУ под музыку.
2. Упражнение «Отжимание» «Самолет» «Летучая мышь»
3. Танец «Пингвины»
4. Игра «Охотники и зайцы»

4 - я неделя

1. Ходьба, бег ОРУ под музыку.
2. Упражнение «Мостик» «Подъемный кран» «Перекаты»

3. Танец «Весенние солнышко»
4. Игра «Пятнашки»

Апрель

1 – я неделя

1. Ходьба, бег ОРУ под музыку.
2. Упражнение «Кроль» «Цапля» «Муравей»
3. Танец «Хороший день»
4. Игра «Дракон»

2- я неделя

1. Ходьба, бег ОРУ под музыку.
2. Упражнение «Отжимание» «Приседание» «Супермен»
3. Танец «Волшебный цветок»
4. Игра «Футбол-волейбол»

3 – я неделя

1. Ходьба, бег ОРУ под музыку.
2. Упражнение «Кроль» «Цапля» «Муравей»
3. Танец «Хороший день»
4. Игра «Дракон»

4- я неделя

1. Ходьба, бег ОРУ под музыку.
2. Упражнение «Отжимание» «Приседание» «Супермен»
3. Танец «Волшебный цветок»
4. Игра «Футбол-волейбол»

Май

1 – я неделя

1. Ходьба, бег ОРУ под музыку.
2. Упражнение «Шлагбаум» «Звездочка» «Мостик»
3. Танец «Маленьких утят»
4. Игра «Пятнашки»

2- я неделя

1. Ходьба, бег ОРУ под музыку.
2. Упражнение «Гусеница» «Приседание» «Отжимание»
3. Танец «Весенние солнышко»
4. Игра «Охотники и утки»

3 – я неделя

1. Ходьба, бег ОРУ под музыку.
2. Упражнение «Шлагбаум» «Звездочка» «Мостик»
3. Танец «Маленьких утят»
4. Игра «Пятнашки»

4 - я неделя

1. Ходьба, бег ОРУ под музыку.
2. Упражнение «Гусеница» «Приседание» «Отжимание»
3. Танец «Весенние солнышко»
4. Игра «Охотники и утки»

2.3. Система оценки результатов освоения Программы

Мониторинг детского развития осуществляется с использованием метода наблюдения, тестовых методов. Диагностические тесты подбираются с учётом: развития основных физических качеств – гибкости, быстроты, координационных способностей; способности детей к использованию уже известного объёма двигательных умений и навыков в повседневной жизни и самостоятельной деятельности.

3 балла (высокий): 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 (средний): 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 (низкий): 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.

Фамилия имя ребенка	Ловкость	Координация	Гибкость	Выносливость	Итоговый бал

2.4. Особенности взаимодействия с семьями воспитанников

Организация полноценного взаимодействия педагогов и родителей является одной из важнейших задач, стоящих перед дошкольной организацией.

Кандидат педагогических наук, ведущий научный сотрудник лаборатории социального развития ребенка в условиях детского сада и семьи Центра «Дошкольное детство» им. А.В. Запорожца Елена Петровна Арнаутова отмечает, что во многих детских садах идёт активный поиск и внедрение таких форм взаимодействия с семьями воспитанников, которые бы позволили достигнуть реального сотрудничества.

Основным принципом взаимодействия ДОО с родителями должно стать сотрудничество – совместное определение целей деятельности, планирование предстоящей работы.

В ст. 18 Конвенции о правах ребёнка говорится о необходимости оказания помощи семьям «в выполнении ими своих обязанностей по воспитанию детей».

В РФ в соответствии с международными документами «Органы государственной власти и органы местного самоуправления, образовательные организации оказывают помощь родителям (законным представителям) несовершеннолетних обучающихся в воспитании детей, охране и укреплении их физического и психического здоровья, развитии индивидуальных способностей и необходимой коррекции нарушений их развития» (ФЗ «Об образовании», ст. 44 п. 1).

Семья и детский сад - социальные структуры, определяющие уровень здоровья ребенка. Поступая в ДОУ, многие дети имеют отклонения в физическом развитии: нарушение осанки, излишний вес, слаборазвитые двигательные навыки (быстроту, ловкость, координацию движений).

В процессе организации занятий фитбол – аэробикой инструктор по физической культуре осуществляет взаимодействие с семьями воспитанников в соответствии с **задачами:**

- Познакомить родителей с особенностями физического развития ребенка;
- Развивать партнерские отношения с семьями воспитанников в укреплении здоровья детей, мотивация к формированию здорового образа жизни;
- Помочь родителям в приобретении необходимых теоретических и практических знаний (познакомить с упражнениями фитбол – аэробики, играми, способствующими развитию у детей двигательных навыков).

Формы взаимодействия:

- Анкетирование «Физическое воспитание детей и приобщение их к здоровому образу жизни», с целью выявления представлений о развитии ребёнка в соответствии с возрастом;
- Индивидуальные беседы с родителями по использованию фитболов дома;
- Консультации для родителей: «Помогите ребёнку укрепить здоровье!», «Фитбол – это интересно», «Танцы на мячах», «Как организовать оздоровительную работу с детьми дома», «Влияние двигательной активности на здоровье ребёнка»;
- Буклеты для родителей: «Фитбол – гимнастика в детском саду», «Фитбол – аэробика – весёлые упражнения».

Организация совместных мероприятий с родителями:

- Спортивный праздник «День здоровья»;
- Акция «День ходьбы»;
- «Вместе с папой делаем гимнастику»;
- «Праздник фитбола».

Сегодня использование интерактивных ресурсов является наиболее актуальным в формировании интереса детей и родителей в домашних условиях.

Например, родители могут познакомиться с методикой проведения фитбол – аэробики, упражнениями, используя ссылки на интернет – источники для просмотра презентационного или видео материала: Фитбол – аэробика в детском саду [Электронный ресурс] -Режим доступа: <https://www.youtube.com/watch?v=yudWfE4i-ZQ>; Видео мастер – класс по аэробике для детей [Электронный ресурс] - Режим доступа: <https://my.mail.ru/mail/ludaritm/video/814/815.html>; Фитбол – гимнастика для детей [Электронный ресурс] -Режим доступа: <https://www.maam.ru/detskijsad/videofilm-po-fitbol-gimnastike-s-detmi-doshkolnogo-vozrasta.html>.

Данные формы сплачивает педагога, родителей и детей в совместной деятельности, между ними возникают партнёрские отношения. Дети воспринимают родителей как партнёров совместной деятельности.

III. Организационный раздел

3.1. Учебно – методическое и информационное обеспечение Программы

Материально – технические условия:

- Физкультурный зал;
- Музыкальный центр.

Оборудование и спортивный инвентарь:

- Мячи для занятий фитбол – аэробикой;
- Маты (для занятия гимнастикой);

Дополнительный инвентарь для общей физической подготовки:

- Ленты;
- Мячи разных размеров;
- Гимнастические палки;
- Обручи;
- Гантели, мешочки (для бросания в цель, на дальность);
- Мягкие модули.

Тренажёры:

- Канатная верёвка;
- Шведская стенка.

Учебно – методический материал:

- Документы планирования учебного процесса (Программа, годовой план, тематическое планирование).

Использование интернет – источников:

- Фитбол – аэробика в детском саду [Электронный ресурс] - Режим доступа: <https://www.youtube.com/watch?v=yudWfE4i-ZQ>;
- Видео мастер – класс по аэробике для детей [Электронный ресурс] - Режим доступа: <https://my.mail.ru/mail/ludaritm/video/814/815.html>;
- Фитбол – гимнастика для детей [Электронный ресурс] - Режим доступа: <https://www.maam.ru/detskijsad/videofilm-po-fitbol-gimnastike-s-detmi-doshkolnogo-vozrasta.html>

Список используемой литературы

1. Власенко Н.Э. Фитбол-гимнастика в физическом воспитании детей дошкольного возраста (теория, методика, практика) СПб.: ООО «Издательство «Детство – Пресс», 2018. – 112с.
2. Кузьмина С.В. Возможности применения фитболов в различных оздоровительных занятиях с детьми дошкольного и младшего школьного возраста. - СПб.РГПУ им. А.И.Герцена, 2010.- 84с.
3. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду:Вторая младшая группа. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ,2016. – 80С.
4. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду:Средняя группа. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ,2016. – 112С
5. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду:Старшая группа . – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ,2016. – 128С
6. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду:Подготовительная группа. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ,2016. – 112С
7. Сайкина Е.Г., Кузьмина С.В. Фитбол-аэробика для дошкольников «Танцы на мячах». Парциальная программа. – СПб.: ООО «Издательство «Детство – Пресс», 2016. – 160с.
8. Соломенникова Н. М., Т.Н. Машина. Формирование двигательной сферы детей 3-7 лет «Фитбол гимнастика», Волгоград . Издание 2011 год.
9. Фирилева Ж. Е. Е., Сайкина Г. «Са-фи-дансе» Танцевально – игровая гимнастика для детей Санкт-Петербург «Детство-пресс» 2007 г.

Презентация Рабочей программы дополнительного образования детей 3 -7 лет по направлению «Физическое развитие» «Фитбол – аэробика»

Образовательная программа по укреплению здоровья, развитию двигательных способностей, приобщению к здоровому образу жизни, профилактике и коррекции различных заболеваний детей 3 – 7 лет, сформирована как программа, нацеленная на развитие личности, физических качеств детей дошкольного возраста.

Программа рассчитана на 4 года.

Образовательная программа составлена с учётом возрастных особенностей детей дошкольного возраста. Программа соответствует Федеральному государственному образовательному стандарту дошкольного образования (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. № 1155, зарегистрировано Министерством юстиции Российской Федерации 14 ноября 2013 г., регистрационный № 30384, далее ФГОС ДО).

Программа адаптирована к условиям дополнительного образования детей в дошкольном учреждении. Программа утверждена на Совете педагогических работников Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения детского сада комбинированного вида №105 (протокол Заседания № 1 от 30. 08. 2022 года).

Основой для создания Программы является Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 года № 196 Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (с изменениями от 30.09.2020 года)

Образовательная программа предназначена для детей 3 – 7 лет и рассчитана на 32 занятия в год.

Актуальность Программы «Фитбол - аэробика» обусловлена тем, что данный вид деятельности является одним из видов оздоровительных гимнастик, способствующих сохранению и укреплению физического, психического, социального здоровья детей дошкольного возраста.

В Программе предлагается использование нового специального гимнастического оборудования – фитболов для оздоровления детей и профилактики нарушений опорно – двигательного аппарата.

Упражнения рассчитаны на вовлечение в работу всех систем организма. Сочетание динамических и статических упражнений наиболее соответствует природе опорно — двигательного аппарата и является лучшим методом развития выносливости, активности, координации движений. Упражнения нормализуют защитные силы организма.

Программа включает в себя комплексы упражнений фитбол — аэробики, которые представлены в различных разделах программы: фитбол — гимнастика, фитбол — ритмика, фитбол — атлетика, фитбол — коррекция, фитбол — игра, а также разработкой самостоятельных заданий детьми, которые служат дополнением к изучению программного материала. Программа рассчитана на 4 года. Таким образом, идет постепенное изучение с дальнейшим усложнением. Сначала дети знакомятся с мячом и его свойствами, затем учатся сидеть на мяче, держать равновесие и только постепенно выполнять упражнения в разных исходных положениях. Заключительным этапом обучения является сохранение правильной осанки во время выполнения комплексов упражнений на мяче, упражнения в балансе с различными положениями на мяче, владение упражнениями на расслабление мышц на мяче.

Возраст детей: от 3 – 7 лет.

Срок реализации данной Программы – 4 года.

Занятия проводятся по подгруппам 7-10 человек. Продолжительность каждого занятия 15 - 30 минут в различных формах (упражнения, танцы, показы, игры, эстафеты),

протяженность зависит от возраста: 3 - 4 года - 15 минут; 4 - 5 лет - 20 минут; 5 – 6 лет – 25 минут; 6 – 7 лет – 30 минут.

Реализация Программы осуществляется в соответствии с разделами: «Фитбол – гимнастика», «Фитбол – ритмика», «Фитбол – атлетика», «Фитбол – коррекция», «Фитбол – игра».

Новизна Программы заключается в использовании на занятиях с детьми мячей – фитболов с использованием музыкального сопровождения.

Цель Программы: содействие всестороннему гармоничному развитию личности ребёнка, профилактике и коррекции заболеваний опорно – двигательного аппарата, приобщению к здоровому образу жизни.

Задачи:

Образовательные задачи:

- Формировать знания о здоровом образе жизни;
- Содействовать формированию чувства ритма, умения согласовывать движения с музыкой;

- Прививать навыки личной гигиены.

Оздоровительные задачи:

- Содействовать развитию опорно — двигательного аппарата;
- Гармонично развивать мышечную силу, гибкость, выносливость, быстроту;
- Формировать навык правильной осанки;
- Содействовать профилактике плоскостопия;
- Развивать потребность к занятиям физическими упражнениями.
- Обогащать двигательный опыт.

Воспитательные задачи:

- Воспитывать у детей культуру здорового образа жизни;
- Умение эмоционально откликаться на выполнение движений.

Принципы и подходы к формированию Программы

Принцип направленности на достижение цели – оздоровление, повышение уровня физического и психического развития, развитие физических способностей;

Принцип вариативности – разнообразие средств, методов, форм проведения занятий;

Принцип эстетической целесообразности – использование музыкального сопровождения, элементов хореографии и танца;

Принципы научной обоснованности и практической применимости: содержание Рабочей Программы соответствует основным положениям возрастной психологии и дошкольной педагогики, может быть успешно реализована в практике дошкольного образования;

Принцип интеграции образовательных областей – физическое развитие, художественно – эстетическое развитие (музыка), в соответствии с возрастными возможностями и особенностями детей.

Условия реализации Программы

Индивидуальный подбор мячей (по росту ребенка) для занятий фитбол — аэробикой.

Соблюдение техники безопасности на занятиях.

Постепенность в обучении приемами владения фитболами.

Регламентация нагрузок и адекватность их применения по возрастам. Строгое дозирование нагрузок и последовательность их увеличения. Использование фитбола в комплексе с другими инвентарем.

Создание положительно эмоционального фона, бодрого, радостного настроения на занятиях.

Сопровождение занятий музыкой.

Организация обучения детей по этапам, по мере освоения упражнений.

Методы и приёмы обучения упражнениям фитбол – аэробики:

- Показ, демонстрация упражнений: создаёт образ – модель будущего движения, формирует представление о нём и о способе его выполнения;
- Метод запоминания упражнения с помощью представления: способствует быстрому освоению упражнения, уточнению его деталей;
- Соревновательный метод: выполнение упражнений в форме соревнований;
- Игровой метод: способствует совершенствованию движений при разучивании.

Организация деятельности: Длительность занятия: младший возраст – 15 – 20 мин., старший возраст – 25 – 30 мин., во вторую половину дня. Количество занятий – 32 занятия. Общее время реализации программы – 9 месяцев (сентябрь – май).