

КУШВИНСКИЙ ГОРОДСКОЙ ОКРУГ

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 24 общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением
деятельности по социально-личностному развитию детей

624300; Свердловская область, г. Кушва, ул. Линейная, д. 23
Тел.: 8 (34-344) 2-21-62 E-mail: mdou24medved@mail.ru

Принята на заседании
педагогического совета МАДОУ № 24
Протокол № 1 от 30.08.2022 г.



Утверждаю:
Заведующий МАДОУ № 24
Вяткина Е.С.
Приказ № 59 от 30.08.2022 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Фитбол-гимнастика»

Возраст обучающихся: 4-7 лет

Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:
Нижельская Н.А.
педагог дополнительного
образования

Содержание

- 1. Основные характеристики программы**
 - 1.1. Пояснительная записка
 - 1.2. Цель и задачи общеразвивающей программы
 - 1.3. Содержание общеразвивающей программы
 - 1.4. Планируемые результаты

- 2. Организационно-педагогические условия**
 - 2.1. Условия реализации программы
 - 2.2. Формы аттестации/контроля и оценочные материалы

- 3. Список литературы**

1. Основные характеристики программы

1.1. Пояснительная записка

Направленность Программы: физкультурно-спортивная

Актуальность Программы

Основанием для разработки Программы является запрос со стороны родителей воспитанников на предоставление дополнительных образовательных услуг, на углубление работы по оздоровлению детей, на развитие индивидуальных особенностей и склонностей детей, на полноценное проживание ребенком периода дошкольного детства и как результат – успешную подготовку детей к началу обучения в школе.

Задача сохранения и укрепления здоровья детей является приоритетной в работе дошкольных образовательных учреждений. Ее успешное решение во многом зависит от внедрения современных средств оздоровления в систему физического воспитания детей дошкольного возраста. К ним относятся упражнения с применением физкультурного оборудования и инвентаря нового поколения, в том числе и с большими мячами-фитболами. Этим обосновывается актуальность данной программы. Эффективность применения гимнастических упражнений с фитболами в системе физического воспитания и оздоровления детей подтверждается многочисленными научными исследованиями медиков, педагогов, психологов и рассматриваются в рамках внедрения современных оздоровительных технологий с целью обновления содержания физического развития детей дошкольного возраста. Программа разработана в соответствии с Концепцией развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 № 1726-р); Конституцией Российской Федерации; Конвенцией о правах ребенка (одобренной Генеральной Ассамблеей ООН 20.11.1989); Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»; Федеральным законом от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации»; Постановлением Главного

государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021г. № 2 «Об утверждении СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»; Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденным приказом Министерства просвещения РФ от 09.11.2018 № 196, Стратегией развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденной Распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р, Национальным проектом «Образование», утвержденным на заседании президиума Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24 декабря 2018 г. № 16).

Новизна программы определяется повышенным интересом в настоящее время к проблеме физического развития детей раннего и дошкольного возраста. В отличие от содержания основной образовательной программы дошкольного образования в рамках решения физкультурно-оздоровительных задач данная Программа отличается тем, что в нее включены фитнес-технологии; наряду с традиционными формами упражнений, проводятся специальные упражнения по степ-аэробике, а также, аэробика на фитболах и элементы стретчинга. Проводятся дополнительные комплексы суставной гимнастики и самомассажа.

Отличительные особенности Программы является:

- включение в содержание разделов элементов игровой гимнастики (строевые, общеразвивающие, акробатические, дыхательные упражнения, а также упражнения на расслабление мышц и укрепление осанки);
- нетрадиционные виды упражнений (игропластика: элементы гимнастических движений и упражнения стретчинга) ;
- Пальчиковая гимнастика;

- Игровой самомассаж;
- Мяч фитбол.

Адресат Программы

Программа составлена с учетом возрастных психолого-педагогических особенностей. В группу принимаются дети среднего и старшего дошкольного возраста (4-7 лет). Для успешного освоения программы формируются группы из 8 человек.

Режим занятий

1 год обучения - 1 раз в неделю по 30 мин. (36 учебных часов)

Объем и срок освоения Программы

Программа рассчитана на один год обучения.

Всего 36 учебных часов.

На программу могут быть зачислены учащиеся 4-7 лет. Занятия проводятся по подгруппам не более 8 человек. Подгруппы определяются в соответствии с возрастом учащихся:

- 1-ая подгруппа (учащиеся 4-5 лет);
- 2-ая подгруппа (учащиеся 6-7 лет).

Уровень освоения программы: стартовый.

Форма обучения: Фронтально – групповая, групповая, индивидуально-групповая, парная.

Виды занятий: практические занятия, мастер – классы, открытое занятие, занятие – зачет.

Формы подведения результатов:

- беседа;
- игровые упражнения;
- показ приемов исполнения;
- практикумы;
- занятие – игра;
- мастер-класс;

- анализ;
- наблюдение;
- выставка детских работ.

В процессе работы используются следующие **педагогические технологии**: интерактивная, здоровьесберегающая, технология разноуровневого обучения, технология развивающего обучения.

1.2. Цель и задачи Программы

Цель Программы: сохранение и укрепление здоровья учащихся путем использования технологии «фитбол-гимнастика».

Задачи Программы:

Предметные (обучающие):

- обучать двигательным действиям с мячом;
- развивать физические качества (силу, ловкость, быстроту, гибкость, выносливость);
- развивать творческие способности, грациозность и выразительность движений;
- развивать координационные способности и равновесие.

Метапредметные (развивающие):

- - формировать навык правильной осанки;
- укреплять крупные и мелкие мышечные группы туловища и конечностей (мышечный корсет, мышцы спины, таза и брюшного пресса, ног, рук и плечевого пояса);
- расширять функциональные возможности сердечно-сосудистой системы;
- повышать активность сенсорных систем;
- тренировать вестибулярный аппарат;
- нормализовать психоэмоциональное состояние;

Личностные (воспитательные):

- формировать мотивацию к занятиям физическими упражнениями;

- воспитывать целенаправленную двигательную активность.

3. Содержание общеразвивающей программы

Учебный план Программы

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1 подгруппа (4-5 лет)					
1.	Диагностика физической подготовленности	1	0,5	0,5	Контрольные упражнения
2.	Диагностика физической подготовленности	1	0,5	0,5	Контрольные упражнения
3.	Тема «Прогулка в осенний сад»	1	0,5	0,5	Контрольные упражнения
4.	Тема «Прогулка в осенний сад»	1	0,5	0,5	Контрольные упражнения
5.	Тема «Экскурсия в лес на поезде»	1	0,5	0,5	Контрольные упражнения
6.	Фитнес-тренировка	1	0,5	0,5	Контрольные упражнения
7.	Фитнес-тренировка	1	0,5	0,5	Контрольные упражнения
8.	Тема «Веселая карусель»	1	0,5	0,5	Контрольные упражнения
9.	Тема «Веселая карусель»	1	0,5	0,5	Контрольные упражнения
10.	Тема «В гости к Винни-Пуху»	1	0,5	0,5	Контрольные упражнения
11.	Тема «В гости к Винни-Пуху»	1	0,5	0,5	Контрольные упражнения
12.	Фитнес-тренировка	1	0,5	0,5	Контрольные упражнения
13.	Фитнес-тренировка	1	0,5	0,5	Контрольные упражнения
14.	Тема «Путешествие на волшебный остров»	1	0,5	0,5	Контрольные упражнения
15.	Тема «Путешествие на волшебный остров»	1	0,5	0,5	Контрольные упражнения

16.	Тема «Путешествие на волшебный остров»	1	0,5	0,5	Контрольные упражнения
17.	Фитнес- тренировка	1	0,5	0,5	Контрольные упражнения
18.	Фитнес- тренировка	1	0,5	0,5	Контрольные упражнения
19.	Фитнес- тренировка	1	0,5	0,5	Контрольные упражнения
20.	Тема «Магазин игрушек»	1	0,5	0,5	Контрольные упражнения
21.	Тема «Магазин игрушек»	1	0,5	0,5	Контрольные упражнения
22.	Тема «Магазин игрушек»	1	0,5	0,5	Контрольные упражнения
23.	Тема «Магазин игрушек»	1	0,5	0,5	Контрольные упражнения
24.	Фитнес- тренировка	1	0,5	0,5	Контрольные упражнения
25.	Фитнес- тренировка	1	0,5	0,5	Контрольные упражнения
26.	Фитнес- тренировка	1	0,5	0,5	Контрольные упражнения
27.	Фитнес- тренировка	1	0,5	0,5	Контрольные упражнения
28.	Тема «Путешествие в зимний лес»	1	0,5	0,5	Контрольные упражнения
29.	Тема «Путешествие в зимний лес»	1	0,5	0,5	Контрольные упражнения
30.	Фитнес- тренировка	1	0,5	0,5	Контрольные упражнения
31.	Фитнес- тренировка	1	0,5	0,5	Контрольные упражнения
32.	Тема «В гости к кукле Маше»	1	0,5	0,5	Контрольные упражнения
33.	Фитнес- тренировка	1	0,5	0,5	Контрольные упражнения
34.	Фитнес- тренировка	1	0,5	0,5	Контрольные упражнения
35.	Тема «Волшебная палочка- выручалочка»	1	0,5	0,5	Контрольные упражнения
36.	Фитнес- тренировка	1	0,5	0,5	Контрольные упражнения
	Итого:	36	18	18	

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
2 подгруппа (5-6 лет)					
1.	Диагностика физической подготовленности	1	0,5	0,5	Контрольные упражнения
2.	Диагностика физической подготовленности	1	0,5	0,5	Контрольные упражнения
3.	Тема «Сбор урожая»	1	0,5	0,5	Контрольные упражнения
4.	Тема «Сбор урожая»	1	0,5	0,5	Контрольные упражнения
5.	Фитнес-тренировка	1	0,5	0,5	Контрольные упражнения
6.	Фитнес-тренировка	1	0,5	0,5	Контрольные упражнения
7.	Тема «Экскурсия в лес»	1	0,5	0,5	Контрольные упражнения
8.	Тема «Экскурсия в лес»	1	0,5	0,5	Контрольные упражнения
9.	Фитнес-тренировка	1	0,5	0,5	Контрольные упражнения
10.	Фитнес-тренировка	1	0,5	0,5	Контрольные упражнения
11.	Тема «Путешествие по городу»	1	0,5	0,5	Контрольные упражнения
12.	Тема «Путешествие по городу»	1	0,5	0,5	Контрольные упражнения
13.	Фитнес-тренировка	1	0,5	0,5	Контрольные упражнения
14.	Фитнес-тренировка	1	0,5	0,5	Контрольные упражнения
15.	Тема «Путешествие в зимний лес»	1	0,5	0,5	Контрольные упражнения
16.	Тема «Путешествие в зимний лес»	1	0,5	0,5	Контрольные упражнения
17.	Фитнес-тренировка	1	0,5	0,5	Контрольные упражнения
18.	Фитнес-тренировка	1	0,5	0,5	Контрольные упражнения

19.	Тема «Забавы зимушки-зимы»	1	0,5	0,5	Контрольные упражнения
20.	Тема «Забавы зимушки-зимы»	1	0,5	0,5	Контрольные упражнения
21.	Фитнес-тренировка	1	0,5	0,5	Контрольные упражнения
22.	Фитнес-тренировка	1	0,5	0,5	Контрольные упражнения
23.	Тема «Пожарные на учении»	1	0,5	0,5	Контрольные упражнения
24.	Тема «Пожарные на учении»	1	0,5	0,5	Контрольные упражнения
25.	Фитнес-тренировка	1	0,5	0,5	Контрольные упражнения
26.	Фитнес-тренировка	1	0,5	0,5	Контрольные упражнения
27.	Тема «Мы — юные циркачи»	1	0,5	0,5	Контрольные упражнения
28.	Тема «Мы — юные циркачи»	1	0,5	0,5	Контрольные упражнения
29.	Фитнес-тренировка	1	0,5	0,5	Контрольные упражнения
30.	Фитнес-тренировка	1	0,5	0,5	Контрольные упражнения
31.	Тема «Цирк»	1	0,5	0,5	Контрольные упражнения
32.	Тема «Цирк»	1	0,5	0,5	Контрольные упражнения
33.	Фитнес-тренировка	1	0,5	0,5	Контрольные упражнения
34.	Фитнес-тренировка	1	0,5	0,5	Контрольные упражнения
35.	Тема «Олимпийские звезды»	1	0,5	0,5	Контрольные упражнения
36.	Фитнес-тренировка	1	0,5	0,5	Контрольные упражнения
	Итого:	36	18	18	

Содержание учебного (тематического) плана

1 подгруппа (4-5 лет)

1. Диагностика физической подготовленности (ОРУ — комплекс 1)

Теория. Объяснение упражнений. Показ упражнений.

Практика. Строевые упражнения и перестроения. Ходьба и бег. Упражнения на равновесие. Прыжки. Метание, бросание, ловля. Лазанье, ползание.

Подвижные игры

2. Диагностика физической подготовленности (ОРУ — комплекс 1)

Теория. Объяснение упражнений. Показ упражнений.

Практика. Строевые упражнения и перестроения. Ходьба и бег. Упражнения на равновесие. Прыжки. Метание, бросание, ловля. Лазанье, ползание.

Подвижные игры.

3. Тема «Прогулка в осенний сад» (ОРУ — комплекс 1)

Теория. Объяснение упражнений. Показ упражнений. Рассказ по теме занятия.

Практика. Строевые упражнения и перестроения. Ходьба и бег. Упражнения на равновесие. Прыжки. Метание, бросание, ловля. Лазанье, ползание.

Упражнения с фитболом. Подвижные игры.

4. Тема «Прогулка в осенний сад» (ОРУ — комплекс 1)

Теория. Объяснение упражнений. Показ упражнений. Рассказ по теме занятия.

Практика. Строевые упражнения и перестроения. Ходьба и бег. Упражнения на равновесие. Упражнения с фитболом. Прыжки. Метание, бросание, ловля.

Лазанье, ползание. Подвижные игры.

5. Тема «Экскурсия в лес на поезде» (ОРУ — комплекс 1)

Теория. Объяснение упражнений. Показ упражнений. Рассказ по теме занятия. Проговаривание стихов, при выполнении движений.

Практика. Строевые упражнения и перестроения. Ходьба и бег. Упражнения на равновесие. Упражнения с фитболом. Прыжки. Метание, бросание, ловля.

Лазанье, ползание. Подвижные игры.

6. Фитнес-тренировка (ОРУ — комплекс 15)

Теория. Объяснение упражнений. Показ упражнений. Рассказ по теме занятия. Проговаривание стихов, при выполнении движений.

Практика. Строевые упражнения и перестроения. Ходьба и бег. Упражнения на равновесие. Упражнения с фитболом. Прыжки. Метание, бросание, ловля. Лазанье, ползание. Подвижные игры.

7. Фитнес-тренировка (ОРУ — комплекс 16)

Теория. Объяснение упражнений. Показ упражнений. Рассказ по теме занятия. Проговаривание стихов, при выполнении движений.

Практика. Строевые упражнения и перестроения. Ходьба и бег. Упражнения на равновесие. Упражнения с фитболом. Прыжки. Метание, бросание, ловля. Лазанье, ползание. Подвижные игры.

8. Тема «Веселая карусель» (ОРУ — комплекс 3)

Теория. Объяснение упражнений. Показ упражнений. Рассказ по теме занятия. Проговаривание стихов, при выполнении движений.

Практика. Строевые упражнения и перестроения. Ходьба и бег. Упражнения на равновесие. Прыжки. Метание, бросание, ловля. Лазанье, ползание. Подвижные игры.

9. Тема «Веселая карусель» (ОРУ — комплекс 3)

Теория. Объяснение упражнений. Показ упражнений. Рассказ по теме занятия. Проговаривание стихов, при выполнении движений.

Практика. Строевые упражнения и перестроения. Ходьба и бег. Упражнения на равновесие. Прыжки. Метание, бросание, ловля. Лазанье, ползание. Подвижные игры.

10. Тема «В гости к Винни-Пуху» (ОРУ — комплекс 3)

Теория. Объяснение упражнений. Показ упражнений. Рассказ по теме занятия. Пропевание песен, при выполнении движений.

Практика. Строевые упражнения и перестроения. Ходьба и бег. Упражнения на равновесие. Прыжки. Метание, бросание, ловля. Лазанье, ползание. Подвижные игры.

11. Тема «В гости к Винни-Пуху» (ОРУ — комплекс 3)

Теория. Объяснение упражнений. Показ упражнений. Рассказ по теме занятия. Пропевание песен, при выполнении движений.

Практика. Строевые упражнения и перестроения. Ходьба и бег. Упражнения на равновесие. Прыжки. Метание, бросание, ловля. Лазанье, ползание. Подвижные игры.

12. Фитнес-тренировка (ОРУ — комплекс 1)

Теория. Объяснение упражнений. Показ упражнений. Рассказ по теме занятия. Проговаривание стихов, при выполнении движений.

Практика. Строевые упражнения и перестроения. Ходьба и бег. Упражнения на равновесие. Упражнения с фитболом. Прыжки. Метание, бросание, ловля. Лазанье, ползание. Подвижные игры.

13. Фитнес-тренировка (ОРУ — комплекс 1)

Теория. Объяснение упражнений. Показ упражнений. Рассказ по теме занятия. Проговаривание стихов, при выполнении движений.

Практика. Строевые упражнения и перестроения. Ходьба и бег. Упражнения на равновесие. Прыжки. Метание, бросание, ловля. Лазанье, ползание. Подвижные игры.

14. Тема «Путешествие на волшебный остров» (ОРУ — комплекс 4)

Теория. Объяснение упражнений. Показ упражнений. Рассказ по теме занятия. Проговаривание стихов, при выполнении движений.

Практика. Строевые упражнения и перестроения. Ходьба и бег. Упражнения на равновесие. Прыжки. Метание, бросание, ловля. Лазанье, ползание. Подвижные игры.

15. Тема «Путешествие на волшебный остров» (ОРУ — комплекс 4)

Теория. Объяснение упражнений. Показ упражнений. Рассказ по теме занятия. Проговаривание стихов, при выполнении движений.

Практика. Строевые упражнения и перестроения. Ходьба и бег. Упражнения на равновесие. Прыжки. Метание, бросание, ловля. Лазанье, ползание. Подвижные игры.

16. Тема «Путешествие на волшебный остров» (ОРУ — комплекс 4)

Теория. Объяснение упражнений. Показ упражнений. Рассказ по теме занятия. Проговаривание стихов, при выполнении движений.

Практика. Строевые упражнения и перестроения. Ходьба и бег. Упражнения на равновесие. Прыжки. Метание, бросание, ловля. Лазанье, ползание. Подвижные игры.

17. Фитнес-тренировка (ОРУ — комплекс 3)

Теория. Объяснение упражнений. Показ упражнений. Рассказ по теме занятия. Проговаривание стихов, при выполнении движений.

Практика. Строевые упражнения и перестроения. Ходьба и бег. Упражнения на равновесие. Упражнения с фитболом. Прыжки. Метание, бросание, ловля. Лазанье, ползание. Подвижные игры.

18. Фитнес-тренировка (ОРУ — комплекс 4)

Теория. Объяснение упражнений. Показ упражнений. Рассказ по теме занятия. Проговаривание стихов, при выполнении движений.

Практика. Строевые упражнения и перестроения. Ходьба и бег. Упражнения на равновесие. Прыжки. Метание, бросание, ловля. Лазанье, ползание. Подвижные игры.

19. Фитнес-тренировка (ОРУ — комплекс 4)

Теория. Объяснение упражнений. Показ упражнений. Рассказ по теме занятия. Проговаривание стихов, при выполнении движений.

Практика. Строевые упражнения и перестроения. Ходьба и бег. Упражнения на равновесие. Упражнения с фитболом. Прыжки. Метание, бросание, ловля. Лазанье, ползание. Подвижные игры.

20. Тема «Магазин игрушек» (ОРУ — комплекс 5)

Теория. Объяснение упражнений. Показ упражнений. Рассказ по теме занятия. Пропевание песен, при выполнении движений.

Практика. Строевые упражнения и перестроения. Ходьба и бег. Упражнения на равновесие. Прыжки. Метание, бросание, ловля. Лазанье, ползание. Подвижные игры.

21. Тема «Магазин игрушек» (ОРУ — комплекс 5)

Теория. Объяснение упражнений. Показ упражнений. Рассказ по теме занятия. Пропевание песен, при выполнении движений.

Практика. Строевые упражнения и перестроения. Ходьба и бег. Упражнения на равновесие. Прыжки. Метание, бросание, ловля. Лазанье, ползание. Подвижные игры.

22. Тема «Магазин игрушек» (ОРУ — комплекс 5)

Теория. Объяснение упражнений. Показ упражнений. Рассказ по теме занятия. Пропевание песен, при выполнении движений.

Практика. Строевые упражнения и перестроения. Ходьба и бег. Упражнения на равновесие. Прыжки. Метание, бросание, ловля. Лазанье, ползание. Подвижные игры.

23. Тема «Магазин игрушек» (ОРУ — комплекс 5)

Теория. Объяснение упражнений. Показ упражнений. Рассказ по теме занятия. Пропевание песен, при выполнении движений.

Практика. Строевые упражнения и перестроения. Ходьба и бег. Упражнения на равновесие. Прыжки. Метание, бросание, ловля. Лазанье, ползание. Подвижные игры.

24. Фитнес-тренировка (ОРУ — комплекс 5)

Теория. Объяснение упражнений. Показ упражнений. Рассказ по теме занятия. Пропевание песен, при выполнении движений.

Практика. Строевые упражнения и перестроения. Ходьба и бег. Упражнения на равновесие. Упражнения с фитболом. Прыжки. Метание, бросание, ловля. Лазанье, ползание. Подвижные игры.

25. Фитнес-тренировка (ОРУ — комплекс 5)

Теория. Объяснение упражнений. Показ упражнений. Рассказ по теме занятия. Пропевание песен, при выполнении движений.

Практика. Строевые упражнения и перестроения. Ходьба и бег. Упражнения на равновесие. Прыжки. Метание, бросание, ловля. Лазанье, ползание. Подвижные игры.

26. Фитнес-тренировка (ОРУ — комплекс 6)

Теория. Объяснение упражнений. Показ упражнений. Рассказ по теме занятия. Пропевание песен, при выполнении движений.

Практика. Строевые упражнения и перестроения. Ходьба и бег. Упражнения на равновесие. Упражнения с фитболом. Прыжки. Метание, бросание, ловля. Лазанье, ползание. Подвижные игры.

27. Фитнес-тренировка (ОРУ — комплекс 6)

Теория. Объяснение упражнений. Показ упражнений. Рассказ по теме занятия. Пропевание песен, при выполнении движений.

Практика. Строевые упражнения и перестроения. Ходьба и бег. Упражнения на равновесие. Упражнения с фитболом. Прыжки. Метание, бросание, ловля. Лазанье, ползание. Подвижные игры.

28. Тема «Путешествие в зимний лес» (ОРУ — комплекс 6)

Теория. Объяснение упражнений. Показ упражнений. Рассказ по теме занятия. Пропевание песен, при выполнении движений.

Практика. Строевые упражнения и перестроения. Ходьба и бег. Упражнения на равновесие. Прыжки. Метание, бросание, ловля. Лазанье, ползание. Подвижные игры.

29. Тема «Путешествие в зимний лес» (ОРУ — комплекс 6)

Теория. Объяснение упражнений. Показ упражнений. Рассказ по теме занятия. Пропевание песен, при выполнении движений.

Практика. Строевые упражнения и перестроения. Ходьба и бег. Упражнения на равновесие. Прыжки. Метание, бросание, ловля. Лазанье, ползание. Подвижные игры.

30. Фитнес-тренировка (ОРУ — комплекс 7)

Теория. Объяснение упражнений. Показ упражнений. Рассказ по теме занятия. Пропевание песен, при выполнении движений.

Практика. Строевые упражнения и перестроения. Ходьба и бег. Упражнения на равновесие. Упражнения с фитболом. Прыжки. Метание, бросание, ловля. Лазанье, ползание. Подвижные игры.

31. Фитнес-тренировка (ОРУ — комплекс 8)

Теория. Объяснение упражнений. Показ упражнений. Рассказ по теме занятия. Пропевание песен, при выполнении движений.

Практика. Строевые упражнения и перестроения. Ходьба и бег. Упражнения на равновесие. Упражнения с фитболом. Прыжки. Метание, бросание, ловля. Лазанье, ползание. Подвижные игры.

32. Тема «В гости к кукле Маше»

Теория. Объяснение упражнений. Показ упражнений. Рассказ по теме занятия. Пропевание песен, при выполнении движений.

Практика. Строевые упражнения и перестроения. Ходьба и бег. Упражнения на равновесие. Прыжки. Метание, бросание, ловля. Лазанье, ползание. Подвижные игры.

33. Фитнес-тренировка (ОРУ — комплекс 9)

Теория. Объяснение упражнений. Показ упражнений. Рассказ по теме занятия. Пропевание песен, при выполнении движений.

Практика. Строевые упражнения и перестроения. Ходьба и бег. Упражнения на равновесие. Упражнения с фитболом. Прыжки. Метание, бросание, ловля. Лазанье, ползание. Подвижные игры.

34. Фитнес-тренировка (ОРУ — комплекс 10)

Теория. Объяснение упражнений. Показ упражнений. Рассказ по теме занятия. Пропевание песен, при выполнении движений.

Практика. Строевые упражнения и перестроения. Ходьба и бег. Упражнения на равновесие. Упражнения с фитболом. Прыжки. Метание, бросание, ловля. Лазанье, ползание. Подвижные игры.

35. Тема «Волшебная палочка-выручалочка»

Теория. Объяснение упражнений. Показ упражнений. Рассказ по теме занятия. Разучивание стихов, проговаривание стихов, при выполнении движений.

Практика. Строевые упражнения и перестроения. Ходьба и бег. Упражнения на равновесие. Прыжки. Метание, бросание, ловля. Лазанье, ползание. Подвижные игры.

36. Фитнес-тренировка (ОРУ — комплекс 11)

Теория. Объяснение упражнений. Показ упражнений. Рассказ по теме занятия. Пропевание песен, при выполнении движений.

Практика. Строевые упражнения и перестроения. Ходьба и бег. Упражнения на равновесие. Упражнения с фитболом. Прыжки. Метание, бросание, ловля. Лазанье, ползание. Подвижные игры.

2 подгруппа (6-7 лет)

1. Диагностика физической подготовленности (ОРУ — комплекс 1)

Теория. Объяснение упражнений. Показ упражнений.

Практика. Строевые упражнения и перестроения. Ходьба и бег. Упражнения на равновесие. Прыжки. Метание, бросание, ловля. Лазанье, ползание. Подвижные игры

2. Диагностика физической подготовленности (ОРУ — комплекс 1)

Теория. Объяснение упражнений. Показ упражнений.

Практика. Строевые упражнения и перестроения. Ходьба и бег. Упражнения на равновесие. Прыжки. Метание, бросание, ловля. Лазанье, ползание. Подвижные игры

3. Тема «Сбор урожая» (ОРУ — комплекс 1)

Теория. Объяснение упражнений. Показ упражнений. Рассказ по теме занятия. Разучивание песен. Пропевание песен, при выполнении движений.

Практика. Строевые упражнения и перестроения. Ходьба и бег. Упражнения на равновесие. Прыжки. Метание, бросание, ловля. Лазанье, ползание. Подвижные игры.

4. Тема «Сбор урожая» (ОРУ — комплекс 1)

Теория. Объяснение упражнений. Показ упражнений. Рассказ по теме занятия. Разучивание песен. Пропевание песен, при выполнении движений.

Практика. Строевые упражнения и перестроения. Ходьба и бег. Упражнения на равновесие. Прыжки. Метание, бросание, ловля. Лазанье, ползание. Подвижные игры.

5. Фитнес-тренировка (ОРУ — комплекс 1)

Теория. Объяснение упражнений. Показ упражнений. Рассказ по теме занятия. Пропевание песен, при выполнении движений.

Практика. Строевые упражнения и перестроения. Ходьба и бег. Упражнения на равновесие. Упражнения с фитболом. Прыжки. Метание, бросание, ловля. Лазанье, ползание. Подвижные игры.

6. Фитнес-тренировка (ОРУ — комплекс 2)

Теория. Объяснение упражнений. Показ упражнений. Рассказ по теме занятия. Пропевание песен, при выполнении движений.

Практика. Строевые упражнения и перестроения. Ходьба и бег. Упражнения на равновесие. Упражнения с фитболом. Прыжки. Метание, бросание, ловля. Лазанье, ползание. Подвижные игры.

7. Тема «Экскурсия в лес» (ОРУ — комплекс 3)

Теория. Объяснение упражнений. Показ упражнений. Рассказ по теме занятия. Разучивание песен. Пропевание песен, при выполнении движений.

Практика. Строевые упражнения и перестроения. Ходьба и бег. Упражнения на равновесие. Прыжки. Метание, бросание, ловля. Лазанье, ползание. Подвижные игры.

8. Тема «Экскурсия в лес» (ОРУ — комплекс 3)

Теория. Объяснение упражнений. Показ упражнений. Рассказ по теме занятия. Разучивание песен. Пропевание песен, при выполнении движений.

Практика. Строевые упражнения и перестроения. Ходьба и бег. Упражнения на равновесие. Прыжки. Метание, бросание, ловля. Лазанье, ползание. Подвижные игры.

9. Фитнес-тренировка (ОРУ — комплекс 1)

Теория. Объяснение упражнений. Показ упражнений. Рассказ по теме занятия. Пропевание песен, при выполнении движений.

Практика. Строевые упражнения и перестроения. Ходьба и бег. Упражнения на равновесие. Упражнения с фитболом. Прыжки. Метание, бросание, ловля. Лазанье, ползание. Подвижные игры.

10. Фитнес-тренировка (ОРУ — комплекс 2)

Теория. Объяснение упражнений. Показ упражнений. Рассказ по теме занятия. Пропевание песен, при выполнении движений.

Практика. Строевые упражнения и перестроения. Ходьба и бег. Упражнения на равновесие. Упражнения с фитболом. Прыжки. Метание, бросание, ловля. Лазанье, ползание. Подвижные игры.

11. Тема «Путешествие по городу» (ОРУ — комплекс 4)

Теория. Объяснение упражнений. Показ упражнений. Рассказ по теме занятия. Проговаривание стихов, при выполнении движений.

Практика. Строевые упражнения и перестроения. Ходьба и бег. Упражнения на равновесие. Прыжки. Метание, бросание, ловля. Лазанье, ползание. Подвижные игры.

12. Тема «Путешествие по городу» (ОРУ — комплекс 4)

Теория. Объяснение упражнений. Показ упражнений. Рассказ по теме занятия. Проговаривание стихов, при выполнении движений.

Практика. Строевые упражнения и перестроения. Ходьба и бег. Упражнения на равновесие. Прыжки. Метание, бросание, ловля. Лазанье, ползание. Подвижные игры.

13. Фитнес-тренировка (ОРУ — комплекс 3)

Теория. Объяснение упражнений. Показ упражнений. Рассказ по теме занятия. Пропевание песен, при выполнении движений.

Практика. Строевые упражнения и перестроения. Ходьба и бег. Упражнения на равновесие. Упражнения с фитболом. Прыжки. Метание, бросание, ловля. Лазанье, ползание. Подвижные игры.

14. Фитнес-тренировка (ОРУ — комплекс 4)

Теория. Объяснение упражнений. Показ упражнений. Рассказ по теме занятия. Пропевание песен, при выполнении движений.

Практика. Строевые упражнения и перестроения. Ходьба и бег. Упражнения на равновесие. Упражнения с фитболом. Прыжки. Метание, бросание, ловля. Лазанье, ползание. Подвижные игры.

15. Тема «Путешествие в зимний лес» (ОРУ — комплекс 5)

Теория. Объяснение упражнений. Показ упражнений. Рассказ по теме занятия. Проговаривание стихов, при выполнении движений.

Практика. Строевые упражнения и перестроения. Ходьба и бег. Упражнения на равновесие. Прыжки. Метание, бросание, ловля. Лазанье, ползание. Подвижные игры.

16. Тема «Путешествие в зимний лес» (ОРУ — комплекс 5)

Теория. Объяснение упражнений. Показ упражнений. Рассказ по теме занятия. Проговаривание стихов, при выполнении движений.

Практика. Строевые упражнения и перестроения. Ходьба и бег. Упражнения на равновесие. Прыжки. Метание, бросание, ловля. Лазанье, ползание. Подвижные игры

17. Фитнес-тренировка (ОРУ — комплекс 5)

Теория. Объяснение упражнений. Показ упражнений. Рассказ по теме занятия. Пропевание песен, при выполнении движений.

Практика. Строевые упражнения и перестроения. Ходьба и бег. Упражнения на равновесие. Прыжки. Метание, бросание, ловля. Лазанье, ползание. Подвижные игры.

18. Фитнес-тренировка (ОРУ — комплекс 6)

Теория. Объяснение упражнений. Показ упражнений. Рассказ по теме занятия. Пропевание песен, при выполнении движений.

Практика. Строевые упражнения и перестроения. Ходьба и бег. Упражнения на равновесие. Упражнения с фитболом. Прыжки. Метание, бросание, ловля. Лазанье, ползание. Подвижные игры.

19. Тема «Забавы зимушки-зимы» (ОРУ — комплекс 6)

Теория. Объяснение упражнений. Показ упражнений. Рассказ по теме занятия. Проговаривание стихов, при выполнении движений.

Практика. Строевые упражнения и перестроения. Ходьба и бег. Упражнения на равновесие. Прыжки. Метание, бросание, ловля. Лазанье, ползание. Подвижные игры.

20. Тема «Забавы зимушки-зимы» (ОРУ — комплекс 6)

Теория. Объяснение упражнений. Показ упражнений. Рассказ по теме занятия. Проговаривание стихов, при выполнении движений.

Практика. Строевые упражнения и перестроения. Ходьба и бег. Упражнения на равновесие. Прыжки. Метание, бросание, ловля. Лазанье, ползание. Подвижные игры.

21. Фитнес-тренировка (ОРУ — комплекс 7)

Теория. Объяснение упражнений. Показ упражнений. Рассказ по теме занятия. Пропевание песен, при выполнении движений.

Практика. Строевые упражнения и перестроения. Ходьба и бег. Упражнения на равновесие. Упражнения с фитболом. Прыжки. Метание, бросание, ловля. Лазанье, ползание. Подвижные игры.

22. Фитнес-тренировка (ОРУ — комплекс 8)

Теория. Объяснение упражнений. Показ упражнений. Рассказ по теме занятия. Пропевание песен, при выполнении движений.

Практика. Строевые упражнения и перестроения. Ходьба и бег. Упражнения на равновесие. Упражнения с фитболом. Прыжки. Метание, бросание, ловля. Лазанье, ползание. Подвижные игры.

23. Тема «Пожарные на учении» (ОРУ — комплекс 7)

Теория. Объяснение упражнений. Показ упражнений. Рассказ по теме занятия. Проговаривание стихов, при выполнении движений.

Практика. Строевые упражнения и перестроения. Ходьба и бег. Упражнения на равновесие. Прыжки. Метание, бросание, ловля. Лазанье, ползание. Подвижные игры.

24. Тема «Пожарные на учении» (ОРУ — комплекс 7)

Теория. Объяснение упражнений. Показ упражнений. Рассказ по теме занятия. Проговаривание стихов, при выполнении движений.

Практика. Строевые упражнения и перестроения. Ходьба и бег. Упражнения на равновесие. Прыжки. Метание, бросание, ловля. Лазанье, ползание. Подвижные игры.

25. Фитнес-тренировка (ОРУ — комплекс 9)

Теория. Объяснение упражнений. Показ упражнений. Рассказ по теме занятия. Пропевание песен, при выполнении движений.

Практика. Строевые упражнения и перестроения. Ходьба и бег. Упражнения на равновесие. Упражнения с фитболом. Прыжки. Метание, бросание, ловля. Лазанье, ползание. Подвижные игры.

26. Фитнес-тренировка (ОРУ — комплекс 10)

Теория. Объяснение упражнений. Показ упражнений. Рассказ по теме занятия. Пропевание песен, при выполнении движений.

Практика. Строевые упражнения и перестроения. Ходьба и бег. Упражнения на равновесие. Упражнения с фитболом. Прыжки. Метание, бросание, ловля. Лазанье, ползание. Подвижные игры.

27. Тема «Мы — юные циркачи» (ОРУ — комплекс 8)

Теория. Объяснение упражнений. Показ упражнений. Рассказ по теме занятия. Проговаривание стихов, при выполнении движений.

Практика. Строевые упражнения и перестроения. Ходьба и бег. Упражнения на равновесие. Прыжки. Метание, бросание, ловля. Лазанье, ползание. Подвижные игры.

28. Тема «Мы — юные циркачи» (ОРУ — комплекс 8)

Теория. Объяснение упражнений. Показ упражнений. Рассказ по теме занятия. Проговаривание стихов, при выполнении движений.

Практика. Строевые упражнения и перестроения. Ходьба и бег. Упражнения на равновесие. Прыжки. Метание, бросание, ловля. Лазанье, ползание. Подвижные игры.

29. Фитнес-тренировка (ОРУ — комплекс 11)

Теория. Объяснение упражнений. Показ упражнений. Рассказ по теме занятия. Пропевание песен, при выполнении движений.

Практика. Строевые упражнения и перестроения. Ходьба и бег. Упражнения на равновесие. Упражнения с фитболом. Прыжки. Метание, бросание, ловля. Лазанье, ползание. Подвижные игры.

30. Фитнес-тренировка (ОРУ — комплекс 12)

Теория. Объяснение упражнений. Показ упражнений. Рассказ по теме занятия. Пропевание песен, при выполнении движений.

Практика. Строевые упражнения и перестроения. Ходьба и бег. Упражнения на равновесие. Упражнения с фитболом. Прыжки. Метание, бросание, ловля. Лазанье, ползание. Подвижные игры.

31. Тема «Цирк» (ОРУ — комплекс 9)

Теория. Объяснение упражнений. Показ упражнений. Рассказ по теме занятия. Проговаривание стихов, при выполнении движений.

Практика. Строевые упражнения и перестроения. Ходьба и бег. Упражнения на равновесие. Прыжки. Метание, бросание, ловля. Лазанье, ползание. Подвижные игры.

32. Тема «Цирк» (ОРУ — комплекс 9)

Теория. Объяснение упражнений. Показ упражнений. Рассказ по теме занятия. Проговаривание стихов, при выполнении движений.

Практика. Строевые упражнения и перестроения. Ходьба и бег. Упражнения на равновесие. Прыжки. Метание, бросание, ловля. Лазанье, ползание. Подвижные игры.

33. Фитнес-тренировка (ОРУ — комплекс 12)

Теория. Объяснение упражнений. Показ упражнений. Рассказ по теме занятия. Пропевание песен, при выполнении движений.

Практика. Строевые упражнения и перестроения. Ходьба и бег. Упражнения на равновесие. Упражнения с фитболом. Прыжки. Метание, бросание, ловля. Лазанье, ползание. Подвижные игры.

34. Фитнес-тренировка (ОРУ — комплекс 11)

Теория. Объяснение упражнений. Показ упражнений. Рассказ по теме занятия. Пропевание песен, при выполнении движений.

Практика. Строевые упражнения и перестроения. Ходьба и бег. Упражнения на равновесие. Упражнения с фитболом. Прыжки. Метание, бросание, ловля. Лазанье, ползание. Подвижные игры.

35. Тема «Олимпийские звезды» (ОРУ — комплекс 10)

Теория. Объяснение упражнений. Показ упражнений. Рассказ по теме занятия. Проговаривание стихов, при выполнении движений.

Практика. Строевые упражнения и перестроения. Ходьба и бег. Упражнения на равновесие. Прыжки. Метание, бросание, ловля. Лазанье, ползание. Подвижные игры.

36. Фитнес-тренировка (ОРУ — комплекс 10)

Теория. Объяснение упражнений. Показ упражнений. Рассказ по теме занятия. Проговаривание стихов, при выполнении движений.

Практика. Строевые упражнения и перестроения. Ходьба и бег. Упражнения на равновесие. Упражнения с фитболом. Прыжки. Метание, бросание, ловля. Лазанье, ползание. Подвижные игры.

1.4. Планируемые результаты:

К концу обучения 1 подгруппа 4-5 лет:

- владеет навыками двигательного опыта, удерживает статические позы до 10 - 15 секунд;
- сопоставляет название основных поз с моделями их реализации и реализует их в двигательной деятельности;
- развиты мышечная сила, гибкость, выносливость координационные способности в соответствии с возрастными особенностями;
- в двигательной деятельности эмоционально самовыражается, раскрепощён в движении, участвует в игровом процессе;
- обладает развитым вниманием, памятью, воображением, поддерживает стойкий интерес в двигательной игровой деятельности.

К концу обучения 2 подгруппа 6-7 лет:

- владеет навыками двигательного опыта, удерживает статические позы до 15 – 20 секунд;
- активно сопоставляет название основных поз с моделями их реализации и быстро реализует их в двигательной деятельности;
- обладает развитыми способностями в координации движений, устойчивой ориентацией в двигательной игровой деятельности;
- обладает мышечной силой, гибкостью, выносливостью;

– в двигательной деятельности эмоционально само выражается, раскрепощён в движении, участвует в игровом процессе и предлагает игровые ситуации;

– активно использует игровые приемы стретчинга для реализации поставленной цели в двигательной деятельности.

2. Организационно – педагогические условия

2.1. Календарный учебный график на 2022-2023 учебный год

№ п/п	Основные характеристики образовательного процесса	
1.	Количество учебных недель	37 недель
2.	Количество учебных дней	36
3.	Количество часов в неделю	1
4.	Количество часов	36
5.	Неделя в I полугодии	16,5
6.	Неделя в II полугодии	20,5
7.	Начало занятий	6 сентября
8.	Каникулы	нет
9.	Выходные дни	31 декабря-8 января
10.	Окончание учебного года	31 мая

3.2. Условия реализации программы.

○ Материально – техническое обеспечение.

Спортивный зал, оборудованный в соответствии санитарно-гигиеническими нормами. Мебель и оборудование.

- Технические средства, звуковая аппаратура – 1 шт.
- мячи-фитболы диаметр – 55 см – 8 шт.
- мячи-фитболы диаметр – 65 см – 8 шт.
- гимнастические палки – 8 шт.
- кегли – 16 шт.

- гантели – 16 шт.
- резиновые мячи малого диаметра – 8 шт.
- резиновые мячи среднего диаметра – 8 шт.
- кубики– 16 шт.
- гимнастические ленты – 16 шт.
- «помпоны» – 16 шт.
- обручи среднего диаметра– 8 шт.

○ **Кадровое обеспечение:**

Образовательный процесс обеспечивается педагогическими кадрами, имеющими базовое педагогическое образование и/или переподготовку по профилю педагог дополнительного образования.

○ **Методические материалы**

Дидактические материалы:

1. Картотека физкультминуток на занятиях фитбол-гимнастикой в физическом воспитании детей дошкольного возраста.
2. Дидактические игры и упражнения на занятиях фитбол-гимнастикой в физическом воспитании детей дошкольного возраста.
3. Учебно-методическое пособие для педагогов дошкольных образовательных учреждений «Фитбол-гимнастика», Абуталипова Э.Н., Бурашникова Н.А., Байгалина Н.В.
4. Власенко Н. Э. Фитбол-гимнастика в физическом воспитании детей дошкольного возраста. – СПб. : ООО «Издательство «Детство-пресс», 2018. – 112 с.

Раздаточный материал:

Иллюстрации художников по теме, предметные картинки.

Информационное обеспечение:

Аудиофайлы по теме занятия.

Аудиофайлы с музыкальным сопровождением.

Информационно-методическое обеспечение учебного процесса составляет учебно-методическая литература по направлению фитбол-гимнастика в физическом воспитании детей дошкольного возраста.

Методы обучения: словесный, наглядный, практический, игровой.

3.3. Формы аттестации и оценочные материалы

В ходе реализации программы используются следующие формы аттестации учащихся:

- открытое итоговое занятия для родителей;
- листы диагностики (в начале и в конце учебного года).

Диагностика проводится по нескольким направлениям:

- уровень физического развития;
- нервно-психический статус;
- уровень психомоторного развития;
- состояние опорно-двигательного аппарата.

Используются диагностические методики Н. О. Озерецкого и Н. И. Гуревич. Критерии оценки выполнения:

- 3 балла — правильное выполнение движений, навык сформирован и автоматизирован;
- 2 балла — неправильное выполнение после третьего движения, есть отдельные изолированные движения, но навык не автоматизирован.
- 1 балл — ребенок не может выполнить задание уже на втором движении;
- 0 баллов — отказ от выполнения движения.

4. Список литературы

Нормативная база

1. Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" от 29.12.2012 N 273-ФЗ
2. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и

осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (редакция от 30.09.2020).

3. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648- 20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи".
4. Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 N 09-3242 "О направлении информации" (вместе с "Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)
5. Письмо Минобрнауки России № ВК-641/09 от 29.03. 2016 г. «Методические рекомендации по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей».
6. Приказ Минобрнауки России от 23.08.2017 N 816 "Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ".

7. Устав МАДОУ № 24

Для педагога:

1. Власенко Н. Э. Фитбол-гимнастика в физическом воспитании детей дошкольного возраста. – СПб. : ООО «Издательство «Детство-пресс», 2018. – 112 с.

2. Анферова В.И. Физкультурные сюжетные занятия с детьми 3-4 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2012.
3. Горбатенко О.Ф., Кардаильская Т.А., Попова Г.П. Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ: планирование, занятия, упражнения, спортивно-досуговые мероприятия. - Волгоград: Учитель, 2008.
4. Гусько А.А. Подвижные и речевые игры для детей 5-7 лет: развитие моторики, коррекция координации движений и речи. – Волгоград: Учитель, 2012.
5. Силантьева С.В. Игры и упражнения для свободной двигательной деятельности детей дошкольного возраста. – СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО – ПРЕСС», 2013.
6. Давиденко Д.Н. Здоровье, образ жизни и физическая культура // Физическая культура и здоровый образ жизни. СПб: ВИФК, 2001. С. 10-42.
7. Сайкина Е.Г. Фитбол-аэробика и классификация ее упражнений // Теория и практика физической культуры. 2004. № 7. С. 43 - 46 .
8. Евдокимова Е.А., Клубкова Е.Ю., Дидур М.Д. Фитбол-гимнастика в оздоровлении организма: СПб, 2000.
9. Учебное пособие по аэробике на мячах (А-бол аэробика). М.: Федерация аэробики России, 2000. 32с.
10. Брыкин А. Т. Гимнастика. М.: ФиС, 1971. С. 360.
11. Кручинин В.А. Воспитывая чувство ритма // Физическая культура в школе. 1974. № 12.
12. Ротерс Т.Т. Музыкально-ритмическое воспитание и художественная гимнастика. М.: Просвещение, 1989. 175 с.
13. Сайкина Е.Г., Смирнова Ю.В. Требования к подбору музыкального сопровождения занятий фитнесом - Ученые записки университета им. П.Ф.Лесгафта. СПб: Изд-во СПбГУФКим. П.Ф. Лесгафта, 2005. №4 (38).С.68-71.

14. Соломин И.Л. Современные методы психологической экспресс-диагностики и профессионального консультирования СПб.: Речь, 2006. 280 с.
15. Конердинг М.А., Седельмейер А. Упражнения с гимнастическим мячом / пер. с шведск. СПб: ПасТер,2001. 26 с.
16. Крючек Е.С. Аэробика: содержание и методика оздоровительных занятий/ Учебно-метод.пособие. М.: Терра-Спорт, Олимпия -Пресс, 2001. 64с.
17. Годик М.А., Бальсевич В.К., Тимошкин В.Н. Система общеевропейских тестов для оценки физического состояния человека/ Теория и практика физической культуры. М., 1994. № 5–6. С. 24–32. 96
18. Степ Рибок. Вводный курс, 3-е изд. (инструкция по профессиональному обучению Степ Рибок), RIBOK INTERNATIONAL, 1994. 45 с.
19. Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. Аэробика: В 2т. Т.1. Теория и методика. М.: Федерация аэробики России, 2002.232с.
20. Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. Аэробика. Частные методики. Т. 2 М.: ФАР, 2002. 211 с.
21. Мякинченко Е.Б., Шестаков М.П. Аэробика. Теория и методика проведения занятий. Учебное пособие для студентов вузов физической культуры. М: ТВТ Дивизион, 2006. 304 с.

Для родителей (законных представителей):

1. Конердинг М.А., Седельмейер А. Упражнения с гимнастическим мячом / пер. с шведск. СПб: ПасТер,2001. 26 с.
2. Учебное пособие по аэробике на мячах (А-бол аэробика). М.: Федерация аэробики России, 2000. 32с.
3. Давиденко Д.Н. Здоровье, образ жизни и физическая культура // Физическая культура и здоровый образ жизни. СПб: ВИФК, 2001. С. 10-42.

4. Анферова В.И. Физкультурные сюжетные занятия с детьми 3-4 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2012.

Для обучающихся:

1. Готовцев, П.И., Дубровский, В.Л. Самоконтроль при занятиях физической культурой.

2. Иванова О.А., Шарабарова И.Н. Занимайтесь ритмической гимнастикой. М.: Советский спорт, 1988. 65 с.

3. Кадыров Р.М., Нестеров А.А., Щеголев. В.А. Оздоровительная физическая тренировка. М.: Воениздат, 1989. 56 с

Комплексы общеразвивающих упражнений на фитболах для детей дошкольного возраста

1 подгруппа 4-5 лет

Комплекс 1

1. И.п. – сидя на фитболе, руки к плечам. Выполнение: 1 – руки на фитбол; 2 – вернуться в исходное положение.

2. И.п.– стоя лицом к фитболу, руки за спину, ноги врозь. Выполнение: 1–2 – наклон вперед не сгибая ног, ладони на фитбол; 3–4 – вернуться в И.п.(повторить 5 раз).

3. И.п.– сидя на фитболе, руки с двух сторон на фитболе сбоку. Выполнение: 1–2 – правую ногу согнуть и поставить стопой на фитбол; 3–4 – вернуться в исходное положение. То же другой ногой (повторить 3–5 раз).

4. И.п.– сидя на фитболе, руки на поясе. Выполнение: 1–2 – наклон вперед, рукой коснуться правой ноги; 3–4 – вернуться в исходное положение. То же в другую сторону (повторить 3–4 раза).

5. И.п.– сидя на полу спиной к фитболу, придерживая фитбол руками. Выполнение: 1–2 – выпрямить ноги; 3–4 – согнуть ноги (повторить 4–6 раз). Подскоки с ноги на ногу вокруг фитбола и ходьба на месте. Смена направлений. Повторить упражнение 1.

Комплекс 2

1. И.п.– стоя лицом к фитболу. Выполнение: 1–2 – руки через стороны вперед, хлопнуть, сказать: «Хлоп»; 3–4 – вернуться в И.п.(повторить 6 раз).

2. И.п.– сидя на фитболе, ноги врозь, руки на поясе, сделать вдох. Выполнение: 1–2 – руки через стороны вверх. Наклон вперед, коснуться носков – выдох; 3–4 – вернуться в И.п.– вдох (повторить 3–5 раз).

3. И.п.– стоя лицом к фитболу. Выполнение: 1–2 – поднимая пятки и разводя колени, присесть, руки прямые на фитболе, спина прямая; 3–4 – вернуться в И.п.(повторить 6 раз).

4. И.п.– спиной к фитболу, руки на пояс. Выполнение: 1–2 – поворот направо, правой рукой коснуться фитбола; 3–4 – вернуться в исходное положение. То же влево. Ноги не сгибать, смотреть в сторону поворота (повторить 3–4 раза).

5. И.п.– сидя на полу, лицом к фитболу, ноги врозь, руки в упоре сзади. 19 Выполнение: 1 – согнуть ноги ближе к себе; 2 – ноги врозь, не задевая фитбола (повторить 4–6 раз).

6. И.п.– стоя боком к фитболу. Сделать 10–12 шагов, не отрывая носков ног, прыжки вокруг фитбола, ходьба на месте (повторить 3–4 раза).

Комплекс 3

1. И.п.– стоя на коленях, сесть на пятки, фитбол справа. Выполнение: перебирая пальцами правой руки, прокатить фитбол вокруг себя. То же влево (повторить 6 раз).

2. И.п.– сидя на фитболе, руки на пояс, вдох. Выполнение: 1–2 – наклон вправо (влево), на выдохе произносить звук «ш-ш-ш»; 3–4 – вернуться в И.п.(повторить 3–4 раза).

3. И.п.– сидя на полу, ноги врозь, лицом к фитболу, руки в упоре сбоку. Выполнение: 1 – согнуть правую ногу; 2 – вернуться в исходное положение. То же левой ногой; 3 – то же, одновременно сгибая и поочередно выпрямляя каждую ногу, и наоборот (повторить 3–4 раза).

4. И.п.– сидя на фитболе, руки на поясе. Выполнение: 1–2 – поворот вправо, правую руку в сторону, посмотреть на руку; 3–4 – вернуться в исходное положение. То же – влево (повторить 3–4 раза).

5. И.п.– сидя на полу, ноги врозь, лицом к фитболу, руки на мяче, спина прямая. Выполнение: 1–4 – перебирая ладонями по фитболу,

прокатывая его вперед, наклон вперед; 5–8 – перебирая ладонями по фитболу, вернуться в И.п.(повторить 6 раз).

6. И.п.– стоя рядом с фитболом. Выполнение: 1–2 – подняться на носки, руки вверх; 3–4 – вернуться в И.п.(повторить 3–4 раза).

Комплекс 4

1. И.п.– сидя на фитболе, руки к плечам. Выполнение: 1–3 – круговые движения согнутых в локтях рук; 4 – вернуться в И.п.(повторить 6 раз).

2. И.п.– сидя на фитболе, руки вверх, правая нога вправо. Выполнение: 1–2 – наклон вправо к ноге; 3–4 – вернуться в исходное положение. То же – влево (повторить 3–4 раза в каждую сторону).

3. И.п.– лежа на фитболе на животе, руки на полу. Выполнение: 1 – поднять вверх правую ногу; 2 – вернуться в исходное положение; 3–4 – то же левой ногой (повторить 3–4 раза в каждую сторону).

4. И.п.– сидя на фитболе, держаться за него руками сбоку. Выполнение: 20 1–4 – переступая ногами вперед, перейти в положение лежа на фитбол; 5–8 – вернуться в И.п.(повторить 6 раз).

5. И.п.– лежа на спине на полу, прямые ноги на фитболе. Выполнение: 1–2 – поднять таз от пола, опираясь ногами на фитбол; 3–4 – вернуться в И.п.(повторить 6–8 раз).

6. И.п.– сидя на фитболе, руки за головой. Выполнение: 1 – наклон вправо, коснуться локтем правого бедра; 2 – вернуться в исходное положение; 3–4 – то же в другую сторону (повторить 3–4 раза в каждую сторону). Прыжки с фитболом в руках.

Комплекс 5

1. И.п.– сидя на фитболе, руки к плечам. Выполнение: 1–3 – круговые движения согнутых в локтях рук; 4 – вернуться в И.п.(повторить 6 раз).

2. И.п.– сидя на фитболе, руки вверх, правая нога вправо. Выполнение: 1–2 – наклон вправо к ноге; 3–4 – вернуться в исходное положение. То же – влево (повторить 3–4 раза в каждую сторону).

3. И.п.– лежа на фитболе на животе, руки на полу. Выполнение: 1 – поднять вверх правую ногу; 2 – вернуться в исходное положение; 3–4 – то же левой ногой (повторить 3–4 раза в каждую сторону).

4. И.п.– сидя на фитболе, держаться за него руками сбоку. Выполнение: 20 1–4 – переступая ногами вперед, перейти в положение лежа на фитбол; 5–8 – вернуться в И.п.(повторить 6 раз).

5. И.п.– лежа на спине на полу, прямые ноги на фитболе. Выполнение: 1–2 – поднять таз от пола, опираясь ногами на фитбол; 3–4 – вернуться в И.п.(повторить 6–8 раз).

6. И.п.– сидя на фитболе, руки за головой. Выполнение: 1 – наклон вправо, коснуться локтем правого бедра; 2 – вернуться в исходное положение; 3–4 – то же в другую сторону (повторить 3–4 раза в каждую сторону). Прыжки с фитболом в руках.

Комплекс 6

1. И.п.– лежа на спине, фитбол в руках над головой. Перейти в положение сидя, 21 перекатывая фитбол по груди, животу и ногам, затем вернуться в исходное положение.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Комплекс 7

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

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

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

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

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

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

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

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

Комплекс 8

1. И.п.– лежа грудью на фитболе, стопы в упоре на полу, руки за спиной. Разгибание в грудном отделе позвоночника.
2. То же, но руки в «крылышки».
3. То же, но руки вверх.
4. То же, но попеременное движение прямых рук вперед-назад.
5. То же, но руками выполнять упражнение «ножницы».
6. И.п.– лежа грудью на фитболе, руки на полу, ноги в упоре стопами на полу. Поднять до горизонтального уровня правую ногу, затем левую ногу.
7. То же, но поднять обе ноги одновременно до горизонтального уровня.
8. То же, но поднять одну ногу, согнутую в коленном суставе до 90°
9. То же, но ногами – горизонтальные и вертикальные «ножницы».
10. Стоя, опора на мяч на предплечьях, ноги в упоре стопами на полу на ширине плеч. Мах правой ногой назад, в сторону, затем то же – левой ногой.
11. Прямые ноги на фитболе, руки в упоре на полу. Не прогибаясь в спине, согнуть и разогнуть колени, подтягивая фитбол к груди.

Комплекс 9

1. Сидя на фитболе, упор кистями рук на колени. Одновременно ставить стопы то на носки, то на пятки, то на наружный свод.
2. И.п.– лежа на полу, одна нога голенью лежит на фитболе, другая нога выполняет «гусеничку» стопой вперед и назад.
3. И.п.– сидя на фитболе, стопы на «дыхательном» мяче. Опора на «дыхательный» мяч носками, пятками, наружным сводом стопы.
4. То же, но одна нога в упоре носком, другая пяткой и наоборот.

5. И.п.– сидя на фитболе, захватить «дыхательный» мяч между стопами и прокатывать его ногами.
6. И.п.– сидя на фитболе, катать мяч стопами вперед-назад.
7. «Гусеничка» поочередно стопами на «дыхательном» мяче, сидя на фитболе.
8. И.п.– сидя на фитболе, захватить «дыхательный» мяч между стоп, немного приподнять, сжать фитбол ногами, выпустить на пол, опять захватить (повторить 4–6 раз).

Комплекс 10

1. И.п.– сидя на фитболе, правая рука через теменную часть головы фиксирована на левой височной области. Наклонить правой рукой голову вправо, спина прямая. Повторить то же другой рукой.
2. И.п.– сидя на фитболе, руки в замок за спиной. Поднять руки вверх до максимально возможного уровня. Спина прямая.
3. И.п.– лежа на спине на фитболе. Тянуть руки в стороны – вверх, ноги в упоре на полу.
4. И.п.– лежа на спине на фитболе, руки за головой. Сгибать и разгибать ноги в коленных суставах, стопы на полу.
5. И.п.– стоя на коленях, фитбол перед грудью. Откатить фитбол от себя, зафиксировать положение с небольшим прогибом позвоночника и вернуться в исходное положение.
6. И.п.– сидя на полу, ноги в стороны, руки на фитболе. Откатить и прикатить фитбол вперед-назад.
7. И.п.– сидя на фитболе, глубокий наклон вперед. Руками обхватить между ногами фитбол и потянуть к себе.
8. И.п.– сидя на фитболе. Наклоны вправо-влево, одна рука на фитболе, другая тянется вверх.
9. И.п.– лежа на фитболе боком, обе руки вверх. Одной рукой тянуть другую руку вверх.

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

Комплекс 11

1. И.п.- о.с., в руках гимнастическая палка. 1-2-палку на лопатки, подтянуть живот, 3-4- и.п.

2. И.п.- о.с. 1-4- «крылышки» руками

3. И.п.- лежа на животе на фитболе. 1-2-руки в «крылышки». 3-4- держать.

4. И.п.—лежа на животе на фитболе. 1-2-ноги поднять, руки в упоре на полу. 3-4- вернуться в и.п.

5. И.п.- стоя на коленях рядом с фитболом. 1-4 обвести рукой вокруг себя фитбол по часовой стрелке; 5-8- против часовой стрелке. Удерживать правильную осанку. 4-5 раз.

6. И.п.- лежа на спине на фитболе. 1-2- приподнять голову и плечи, прогнуться, руки в «крылышки», 3-4- держать.

7. И.п.-лежа на спине на фитболе, руки «крылышки». 1-4- поднять правую ногу до горизонтального уровня; на 5-8-твернуться в и.п. на 9-16 – то же левой ногой.

8. И.п.-лежа на спине на фитболе, руки к плечам. 1-4 перекачиваясь на фитболе, сгибать и разгибать ноги в коленных суставах.

Комплекс 12

1. И.п.- о.с., в руках гимнастическая палка. 1-2-палку на лопатки, подтянуть живот, 3-4- и.п.

2. И.п.- о.с. 1-4- «крылышки» руками

3. И.п.- лежа на животе на фитболе. 1-2-руки в «крылышки». 3-4- держать.

4. И.п.—лежа на животе на фитболе. 1-2-ноги поднять, руки в упоре на полу. 3-4- вернуться в и.п.

5. И.п.- то же, руки в упоре не полу. 1-4-горизонтальные «ножницы»; на 5-8- вертикальные «ножницы» ногами.
6. Ходьба с контролем осанки, руки на поясе- 30 сек.
7. Ходьба боком.
8. Эстафета с фитболом «Кто быстрее?»-3 мин.
9. Игра «Фитбол в воздухе»

2 подгруппа 6-7 лет

Комплекс 1

1. ИП - сидя на фитболе, руки к плечам. 1 - руки на фитбол; 2 - вернуться в ИП.
2. ИП - стоя лицом к фитболу, руки за спиной, ноги врозь. 1-2 - наклон вперед не сгибая ног, ладони на фитболе; 3-4 -вернуться в ИП. (Повтор 5 раз)
3. ИП - сидя на фитболе, руки с двух сторон на фитболе сбоку. 1-2 - правую ногу согнуть и поставить стопой на фитбол; 3-4 -вернуться в ИП. То же другой ногой. (Повтор 3-5 раз).
4. ИП - сидя на фитболе, руки на поясе. 1-2 - наклон вперед, рукой коснуться правой ноги; 3-4 - вернуться в ИП. То же в другую сторону. (Повтор 3-4 раза)
5. ИП - сидя на полу спиной к фитболу, придерживая фитбол руками. 1-2 - выпрямить ноги; 3-4 - согнуть ноги. (Повтор 4-6 раз).
6. Подскоки с ноги на ногу вокруг фитбола и ходьба на месте. Смена направлений.
7. Повторить упражнение 1.

Комплекс 2

1. "Хлопок". ИП - стоя лицом к фитболу. 1-2 - руки через стороны вперед, хлопок, сказать: "Хлоп"; 3-4 - вернуться в ИП. (Повтор 6 раза)

2. "Дотянись". ИП - сидя на фитболе, ноги врозь, руки на поясе, сделать вдох. 1-2 - руки через стороны вверх, наклон вперед, коснуться носков - выдох; 3-4 - вернуться в ИП - вдох. (Повтор 3-5 раз).

3. "Приседание". ИП - стоя лицом к фитболу. 1-2 - поднимая пятки и разводя колени, присесть, руки прямые на фитболе, спина прямая; 3-4 - вернуться в ИП. (Повтор 6 раз).

4. "Поворот". ИП - стоя спиной к фитболу, руки на пояс. 1-2 - поворот направо, правой рукой коснуться фитбола; 3-4 - вернуться в ИП. То же влево. Ноги не сгибать. Смотреть в сторону поворота. (Повтор 3-4 раза).

5. "Ноги врозь". ИП - сидя на полу, лицом к фитболу, ноги врозь, руки в упоре сзади. 1- согнуть ноги ближе к себе; 2 - ноги врозь, не задевая фитбола. (Повтор 4-6 раз).

6. "Шаги и прыжки". ИП - стоя боком к фитболу. Сделать 10-12 шагов не отрывая носков ног, прыжки вокруг фитбола, ходьба на месте. (Повтор 3-4 раза).

Комплекс 3

1. "Шагают пальцы". ИП - стоя на коленях, сесть на пятки, фитбол справа. Перебирая пальцами правой руки, прокатывать фитбол вокруг себя. То же влево. (Повтор 6 раз).

2. "Насос". ИП - сидя на фитболе, руки на поясе, вдох. 1-2 - наклон вправо (влево), на выдохе произносить звук "Ш-ш-ш"; 3-4 вернуться в ИП. (Повторить 3-4 раза).

3. "Работают ноги". ИП - сидя на полу, ноги врозь, лицом к фитболу, руки в упоре сбоку. 1 - согнуть правую ногу; 2 - вернуться в ИП. То же левой ногой. То же одновременно сгибая и поочередно выпрямляя каждую, и наоборот. (Повтор 3-4 раза).

4. "Посмотри на руки". ИП - сидя на фитболе, руки на поясе. 1-2 - поворот вправо, правую руку в сторону, посмотреть на нее; 3-4 - вернуться в ИП. То же - влево. (Повтор 3-4 раза).

5. "Спрячемся". ИП - сидя на полу, ноги врозь, лицом к фитболу, руки на мяче, спина прямая. 1-4 - перебирая ладонями по фитболу, прокатывая его вперед, наклон вперед; 5-8 - перебирая ладонями по фитболу, вернуться в ИП. (Повтор 6 раз).

6. "Высоко". ИП - сидя рядом с фитболом. 1-2 - подняться на носки, руки вверх; 3-4 - вернуться в ИП. (Повтор 3-4 раза)

Комплекс 4

1. ИП - сидя на фитболе, руки к плечам. 1-3 - круговые движения согнутых в локтях рук; 4 - вернуться в ИП. (Повтор 6 раз).

2. ИП - сидя на фитболе, руки вверх, правая нога вправо. 1-2 - наклон вправо к ноге; 3-4 - вернуться в ИП. То же - влево. (Повтор 3-4 раза в каждую сторону).

3. ИП - лежа на фитболе на животе, руки на полу. 1- поднять вверх правую ногу; 2 - вернуться в ИП; 3-4 - то же левой ногой. (Повтор 3-4 раза в каждую сторону).

4. ИП - сидя на фитболе, держаться за него руками сбоку. 1-4 - переступая ногами вперед, перейти в положение лежа на фитбол; 5-8 - вернуться в ИП. (Повтор 6 раз).

5. ИП - лежа на спине на полу, прямые ноги на фитболе. 1-2 - поднять таз от пола, опираясь ногами на фитбол; 3-4 - вернуться в ИП. (Повтор 6-8 раз).

6. ИП - сидя на фитболе, руки за головой. 1 - наклон вправо, коснуться локтем правого бедра; 2 - вернуться в ИП; 3-4 - то же в другую сторону. (Повтор 3-4 раза в каждую сторону).

7. Прыжки с фитболом в руках.

Комплекс 5

1. И.п.- сидя на фитболе, руки к плечам. 1- руки на фитбол, 2- вернуться в и.п.

2. И.п.- стоя лицом к фитболу, руки за спину, ноги врозь. На счет 1-2 – наклон вперед, не сгибая ног, ладони на фитбол; на 3-4- и.п.
3. И.п.- сидя на фитболе, руки с двух сторон на фитболе сбоку. На счет 1-2- правую ногу согнуть и поставить стопой на фитбол; на 3-4- вернуться в и.п. то же другой ногой.-3-5 раз.
4. И.п.- сидя на фитболе, руки на поясе. 1-2- наклон вперед, рукой коснуться правой ноги; на 3-4- вернуться в и.п. то же в другую сторону. 3-4- раза.
5. И.п. – сидя на полу спиной к фитболу, придерживая фитбол руками. 1-2- выпрямить ноги; на 3-4- согнуть ноги. 4-6 раз.
6. Подскоки с ноги на ногу вокруг фитбола и ходьба на месте.
7. Повторить упражнение 1.

Комплекс 6

1. «Хлопок» И.п.- стоя лицом к фитболу. 1-2- руки через сторону вверх, хлопнуть в ладоши, сказать «хлоп», на 3-4- и.п. 6 раз.
2. «Дотянись» И.п.- сидя на фитболе, ноги врозь, руки на поясе, сделать вдох; 1-2- руки через стороны вверх, наклонится вперед, коснуться носков – выдох; на 3-4- вернуться в и.п.- вдох. 3-5- раз.
3. «Приседание» И.п.- стоя лицом к фитболу. 1-2- поднимая пятки и разводя колени, присесть, руки прямые на фитболе, спина прямая, на 3-4 – и.п. 6 раз.
4. «Поворот» И.п.- спиной к фитболу, руки на поясе. 1-2- поворот направо, правой рукой коснуться фитбола; на 3-4- вернуться в и.п. то же влево. Ноги не сгибать, смотреть в сторону поворота – 3-4- раза.
5. «Ноги врозь» И.п.- сидя на полу, лицом к фитболу, ноги врозь, руки в упоре сзади. 1- согнуть ноги ближе к себе; на 2- ноги врозь, не задевая фитбола. 4-6 раз.

6. «Шаги и прыжки» И.п.- стоя боком к фитболу. Сделать 10-12 шагов, не отрывая носков ног, прыжки вокруг фитбола, ходьба на места. 3-4-раза.

Комплекс 7

1. «Шагают пальцы» И.п.- стоя на коленях, сесть на пятки, фитбол справа. Перебирая пальцами правой руки, прокатить фитбол вокруг себя. То же влево. 6 раз.
2. «Насос» И.п.- сидя на фитболе, руки на поясе, вдох. На счет 1-2-наклон вправо (влево), на выдохе произносить звук «ш-ш-ш»; на 3-4-вернуться в и.п. 3-4-раза.
3. «Работают ноги» И.п.- сидя на полу, ноги врозь, лицом к фитболу, руки в упоре сбоку. 1- согнуть правую ногу; 2- вернуться в и.п. то же – левой ногой. То же одновременно сгибая и поочередно выпрямляя каждую ногу, и наоборот. 3-4 раза.
4. «Посмотри на руки» И.п.- сидя на фитболе, руки на поясе. 1-2- поворот вправо, правую руку в сторону, посмотреть на руку; 3-4- и.п.. то же влево -3-4 раза.
5. «Спрячемся» И.п.- сидя на полу, ноги врозь, лицом к фитболу, руки на мяче, спина прямая. 1-2- перебирая ладонями по фитболу, прокатывая его вперед, наклон вперед; на 5-8 – перебирая ладонями по фитболу, вернуться в и.п. 6 раз.
6. «Высоко» И.п.- стоя с фитболом. 1-2- подняться на носки, руки вверх; 3-4- вернуться в и.п. 3-4- раза.

Комплекс 8

1. И.п.- сидя на фитболе, руки к плечам. 1—3 круговые движения согнутых в локтях рук; на 4- и.п.6 раз.
2. И.п.- сидя на фитболе, руки вверх, правая нога вправо. На 1-2-тнаклон к правой ноге; на 3-4- и.п. То же влево. По 3-4 раза в каждую сторону.

3. И.п.- лежа на фитболе на животе, руки на полу. 1- поднять вверх правую ногу, 2- вернуться в и.п. на 3-4- то же левой ногой.- 3-4 в каждую сторону.
4. «Паук» И.п.- сидя на фитболе, держась за него руками сбоку. На счет 1-4 – переступая ногами вперед, перейти в положение лежа на фитболе; на 5-8 и.п. 6 раз
5. И.п.- лежа на полу на спине, прямые ноги на фитболе. На счет 1-2- поднять таз от пола, опираясь ногами на фитбол, 3-4- и.п. 6-8 раз.
6. И.п.- сидя на фитболе, руки за головой. 1- наклон вправо, коснуться локтем правого бедра; на 2-и.п, 3-4- то же в другую сторону. 3-4- в каждую сторону.
7. Прыжки с фитболом в руках.

Комплекс 9

1. Построение в шеренгу. Ходьба по залу. Гимнастические перестроения в ходьбе (змейкой, противходом, проверка осанки у гимнастической стенки).
2. И.п.- о.с. с мешочком на голове. 1-2- руки в «крылышки»; 3-4- вернуться. 6-8 раз.
3. И.п.- то же. 1- руки вверх, правую ногу отставить назад на носок; 2- вернуться в и.п. на 3-4- руки вверх, то же -левой ногой. 6-8 раз.
4. Ходьба на носках с мешочком на голове вокруг фитбола. Следить за осанкой, одной рукой придерживать фитбол.
5. И.п.- лежа на спине на фитболе. 1-2- руки к плечам; на 3-4 – поднять правую ногу; на 5-6 – согнуть ногу в колене; на 7-8 выпрямить ногу и вернуться в и.п.; на 9-16- то же левой ногой. 6-8 раз.
6. И.п- то же. Перейти в положение сидя, руки в «крылышки», затем медленно вернуться в и.п.

7. И.п.-на четвереньках, фитбол перед грудью. Выполнить упражнение на расслабление; на 3-4 движение ногами «ножницы» в вертикальной и горизонтальной плоскости. 6-8 раз.

Комплекс 10

1. И.п.- лежа на фитболе. 1-2- поднять ноги, руки в упоре на полу, на 3-4- движения ногами «ножницы» в вертикальной и горизонтальной плоскости. Голова и позвоночник в одной плоскости.6-8 раз.
2. И.п.-то же.1-4- руки в «крылышки», ноги на полу; 5-8- движения руками, как при плавании брассом. 4-6 раз.
3. И.п.- стоя на коленях рядом с фитболом.1-4 обвести рукой вокруг себя фитбол по часовой стрелке; 5-8- против часовой стрелке. Удерживать правильную осанку.4-5 раз.
4. Ходьба с контролем осанки, руки на поясе- 30 сек.
5. Ходьба боком.
6. Эстафета с фитболом «Кто быстрее?»-3 мин.
7. Игра «Фитбол в воздухе»
8. Проверка осанки друг у друга и подведение итогов занятия.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 461041075780426786019748426748138865562456002258

Владелец Вяткина Елизавета Святославовна

Действителен с 06.08.2024 по 06.08.2025