

**Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 67 комбинированного вида
Фрунзенского района Санкт Петербурга**

РАССМОТРЕНО И ПРИНЯТО
Решением педагогического совета
Протокол № 3 от 09.03.2023г.

УТВЕРЖДЕНО
Заведующий ГБДОУ № 67
комбинированного вида
Фрунзенского района
Санкт-Петербурга
_____ Н.А. Андреева Н.А.
Приказ № 14-од от 09.03.2023г.

С учетом мнения
Совета родителей
(законных представителей воспитанников)
Протокол № 2 от 02.03.2023г.

**Дополнительная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
фитбол-аэробика «Танцы на мячах»**

Срок освоения: 1 год
Возраст обучающихся: 5-7 лет

Разработчик:
Ковлева Мария Владимировна
Педагог дополнительного образования

Содержание

№	Название разделов	Номер страницы
1.	Пояснительная записка	3
1.1	Направленность реализации	4
1.2	Актуальность реализации	4
1.3	Адресат	5
1.4	Уровень освоения	6
1.5	Объем и срок освоения	7
1.6	Отличительные особенности	10
1.7	Цель и задачи реализации	12
1.8	Планируемые результаты освоения	13
1.9	Организационно-педагогические условия реализации	14
1.9.1	Язык реализации	14
1.9.2	Форма обучения	14
1.9.3	Особенности реализации	14
1.9.4	Условия набора и формирования групп	16
1.9.5	Формы организации и проведения занятий	16
1.9.6	Материально-техническое оснащение	18
1.9.7	Кадровое обеспечение	19
2.	Учебный план	19
3.	Календарный учебный график	20
4.	Рабочая Программа	21
5.	Методические и оценочные материалы	51
5.1	Методические материалы	51
5.2	Оценочные материалы	52
6.	Информационные источники	54

1. Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности футбол-аэробика «Танцы на мячах» разработана на основании следующих нормативно-правовых документов:

- ✓ Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- ✓ Федеральный закон от 31.07.2020 г. № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»;
- ✓ Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (Мин просвещения России)
- ✓ Постановлением Правительства Российской Федерации от 15.09.2020 № 1441 «Правила оказания платных образовательных услуг»;
- ✓ Приказ министерства образования и науки Российской Федерации от 17.10.2013 г. № 1155 «Об утверждении Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»;
- ✓ Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
- ✓ Приказ Федеральной службы по надзору в сфере образования и науки от 14.08.2020 № 831 «Об утверждении требований к официальной структуре сайта образовательной организации в информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» и формату представления информации (с изменениями от 07.09.2021 г.);
- ✓ Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.43648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- ✓ Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
- ✓ Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утверждённая распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996; Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 №678-р;
- ✓ Распоряжение Комитета по образованию Правительства Санкт-Петербурга от 25.08.2022 № 1676 «Об утверждении критериев оценки качества дополнительных общеразвивающих

программ, реализуемых организациями, осуществляющими образовательную деятельность, и индивидуальными предпринимателями Санкт-Петербурга»;

- ✓ Устав Государственного бюджетного дошкольного образовательного учреждения детского сада № 67 комбинированного вида Фрунзенского района Санкт-Петербурга №1401-р от 13.07.2022г.

1.1 Направленность реализации:

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности фитбол-аэробика «Танцы на мячах» направлена ориентирована на удовлетворение образовательных потребностей обучающихся и запросов их родителей (законных представителей), а также на всестороннее, гармоничное развитие обучающихся 5-7 лет, на формирование и развитие творческих способностей, выявление, развитие и поддержку талантливых обучающихся и рассчитана на один год обучения.

Преимуществами этого направления является доступность, эффективность и эмоциональность. Доступность основывается на простых ритмических движениях. Эффективность заключается в разностороннем воздействии на опорно-двигательный аппарат, сердечно - сосудистую, дыхательную и нервную системы обучающегося. Эмоциональность достигается не только музыкальным сопровождением и элементами танца, входящими в упражнения танцевально-ритмической гимнастики, но и образными упражнениями, сюжетными композициями, которые отвечают возрастным особенностям обучающихся, склонных к подражанию, копированию действий человека и животных.

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности фитбол-аэробика «Танцы на мячах» реализуется за пределами федеральных государственных образовательных стандартов.

1.2 Актуальность:

Дошкольный возраст - один из наиболее ответственных периодов в жизни каждого человека. Именно в эти годы закладываются основы здоровья, гармоничного умственного, нравственного и физического развития обучающегося, формируется личность человека.

Актуальной становится проблема поиска эффективных путей укрепления здоровья ребёнка, коррекции недостатков физического развития, профилактики заболеваний и увеличения двигательной активности как мощного фактора интеллектуального и эмоционального развития человека и, прежде всего, подрастающего поколения.

Фитбол - новое, современное направление оздоровительной аэробики, с использованием больших гимнастических мячей «фитболов».

Упражнения на мячах доступны всем, независимо от возраста и состояния здоровья. По своему оздоровительному воздействию на организм обучающихся, они уникальны и в основном благодаря, прежде всего, свойствам самого мяча. Эффективность занятий футбол-аэробикой объясняется и тем, что они могут одновременно решать сразу несколько задач: содействовать развитию двигательных способностей, способствовать профилактике нарушений осанки и плоскостопия, развивать функцию равновесия и вестибулярный аппарат, учить согласованию движений с музыкой.

Дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического и психического здоровья. Ведь именно до семи лет идет интенсивное развитие органов и становление функциональных систем организма, закладываются основные черты личности, формируется характер.

Актуальность программы состоит в решении проблемы удовлетворения желания родителей в более качественном физическом развитии обучающихся.

1.3 Адресат:

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности футбол-аэробика «Танцы на мячах» разработана для работы с обучающимися от 5 до 7 лет.

В реализации дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности футбол-аэробика «Танцы на мячах» могут принимать участие все желающие от 5 до 7 лет, не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья, без предъявления особых требований к уровню развития творческих способностей.

Возрастные особенности обучающихся 5-7 лет

Продолжается развитие структур и функций систем организма (рост, вес и т.д.).

У обучающихся продолжается процесс окостенения скелета, тело приобретает заметную устойчивость, чему способствует усиленный рост ног. В ходьбе наблюдается координация движений рук и ног, ритмичный отрыв ног от почвы. Прыжки совершаются с большей уверенностью, легкостью и мягкостью приземления. Однако ввиду еще значительной подвижности позвоночника и возможного уплощения несформировавшегося свода стопы прыжки должны проводиться под строгим контролем педагога дополнительного образования. Ноги и руки становятся не только более сильными, но и значительно более выносливыми, подвижными, ловкими. В этом возрасте обучающиеся уже могут совершать довольно длительные прогулки, долго бегать, прыгать без большого утомления, выполнять более сложные трудовые поручения и физические упражнения. Этому способствует развитие крупной и мелкой мускулатуры. Последнее изменение неразрывно связано с развитием мозга обучающегося, с совершенствованием его нервной

деятельности и растущей возможностью управлять своими движениями. Обучающийся способен различать, с одной стороны - взаимодействия, поступающие из внешнего мира (сигналы, указания, движения), с другой стороны – реакции на них, например, собственные движения и действия.

Обучающиеся значительно точнее выбирают движения, которые им надо выполнить. У них отсутствуют лишние движения, они уже самостоятельно, без специальных указаний со стороны взрослого, могут выполнять ряд более сложных движений в определенной последовательности, контролируя их изменения. Возможность произвольно регулировать свои движения является наиболее существенным показателем физического развития обучающегося 6 лет.

На седьмом году жизни движения становятся более точными и координированными. Возможности формирования таких качеств, как сила, быстрота, выносливость и ловкость, возрастают. Появляются собранность, выдержка, умение «проиграть» элементы движения в уме. Самостоятельная двигательная активность обучающихся увеличивается, особенно у мальчиков. В связи с ростом двигательных возможностей обучающиеся 6-7 лет охотно участвуют в подвижных играх с правилами, требующими выполнения сложных движений по показу и словесному объяснению, а также в играх с элементами соревнования, развивающими интерес не только к достижению результата, но и к качеству выполняемого действия. Наряду с основными видами движений у обучающихся развиваются тонкие движения кисти и пальцев рук. Это существенно расширяет возможности осуществления обучающимися продуктивных видов деятельности.

Значительно повышается физическая и умственная работоспособность обучающихся. К 7 годам длительность непрерывной продуктивной работы возрастает до 25-30 минут. При этом общий ее объем увеличивается в 2-2,5 раза. Однако следует учитывать, что обучающиеся значительно отличаются друг от друга по уровню работоспособности. Он зависит от степени подготовленности обучающегося к умственным и физическим нагрузкам, общей выносливости организма, состояния здоровья и индивидуальных особенностей.

1.4 Уровень освоения:

общекультурный, так как программа предполагает формирование и развитие творческих способностей обучающихся, удовлетворение индивидуальных потребностей в физическом совершенствовании, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья.

1.5 Объём и срок освоения:

- Объём - 62 часа (на 1 год)

- Срок освоения - 1 год
- Количество занятий в неделю - 2
- Количество занятий в месяц - 8 (за исключением следующих месяцев: январь и май – по 7 занятий в месяц).

Максимальные нагрузки на обучающихся за 1 занятие соответствуют нормативным требованиям СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».

Продолжительность занятий:

Обучающиеся 5-7 лет - 30 минут (академический час равен 30 минутам)

Предусмотрены обязательные санитарно-гигиенические перерывы между занятиями продолжительностью 10 мин.

Занятия проводятся со 2 октября 2023 года по 24 мая 2024 года 2 раза в неделю, во второй половине дня.

Педагогическая целесообразность дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности фитбол-аэробика «Танцы на мячах» характеризуется большим разнообразием задач направленного воздействия на организм обучающихся.

Педагогически целесообразным является определение возрастного периода реализации программы, так как именно в дошкольном возрасте закладываются основы здоровья, гармоничного, умственного, нравственного и физического развития обучающегося.

Содержание дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «Танцы на мячах» доступно для обучающихся 5-7 лет, так как основывается на простых общеразвивающих упражнениях.

Эффективность – в ее разностороннем воздействии на опорно-двигательный аппарат, сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную системы человека.

Эмоциональность достигается не только музыкальным сопровождением и элементами танца, входящие в упражнения танцевально-ритмической гимнастики, но и образными упражнениями, сюжетными композициями, которые отвечают возрастным особенностям обучающихся, склонных к подражанию, копированию действий человека и животных.

Данная дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности фитбол-аэробика «Танцы на мячах» составлена с учетом рекомендаций по возрастной физиологии, психологии, педагогике, гигиене.

Образовательная деятельность по дополнительной общеразвивающей программе физкультурно-спортивной направленности «Танцы на мячах» направлена создание необходимого двигательного режима, положительного психологического и

эмоционального настроения, а также способствует укреплению здоровья ребенка, физическому и умственному развитию, содействует профилактике нарушений осанки и плоскостопия.

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности футбол-аэробика «Танцы на мячах» заключается в расширении предлагаемых форм работы, проводимых с обучающимися, направленных на развитие не только физических умений и навыков, но и лидерских и коммуникативных качеств, активного отдыха, восстановления сил, сохранения и укрепления здоровья, приобретения жизненно важных навыков.

Программа предусматривает комплекс оздоровительных и тренировочных занятий под руководством педагога дополнительного образования в сочетании с творческими, культурно-досуговыми и профилактическими мероприятиями.

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности футбол-аэробика «Танцы на мячах» состоит из пяти блоков программы:

«Фитбол-ритмика»

Упражнения ритмики, основ хореографии, танцевальные шаги, ритмические и сценические танцы, базовые шаги футбол –аэробики.

«Фитбол –гимнастика»

Упражнения общеразвивающие, строевые, в равновесии, акробатические, основные исходные положения на мяче, упражнения на растягивания

«Фитбол-атлетика»

Упражнения, направленные на развитие силовых способностей и укреплению различных мышечных групп

«Фитбол-коррекция»

Упражнения профилактико-корректирующей направленности, которые являются основой оздоровления и развития детского организма, формирования у ребенка сознательного стремления к здоровому образу жизни, а также способствуют профилактике различных заболеваний и быстрому восстановлению после физической нагрузки.

«Фитбол-игра»

Креативно-игровой раздел предусматривает целенаправленную работу педагога по применению специальных упражнений и творческих заданий, включение музыкально-подвижных игр и эстафет в физкультурно-оздоровительную деятельность, проведение сюжетных уроков.

На занятиях фитбол - гимнастикой существует ряд определенных правил, без знаний которых выполнение упражнений на мячах не принесут должного оздоровительного эффекта:

- ✓ В целях профилактики травматизма, заниматься на фитболе следует на ковровом покрытии и с дистанцией 1,5 - 2 м. друг от друга, в удобной обуви на нескользящей подошве.
- ✓ Мяч должен быть подобран согласно росту обучающегося. Для обучающегося диаметр мяча составляет примерно 45-55 см. Следует сесть на надутый мяч и обратить внимание на положение бёдер по отношению к голени. Угол между ними может быть только 90° или чуть больше. Острый угол в коленных суставах создаёт дополнительную нагрузку на связки и ухудшает отток венозной крови.
- ✓ На занятия следует одевать удобную одежду, без кнопок, крючков, молний, а также избегать соприкосновения мяча с острыми и режущими поверхностями и предметами, для предотвращения опасности повреждения мяча.
- ✓ Для занятий фитбол – гимнастикой мяч накачивают до упругого состояния. Однако на первых занятиях для большей уверенности обучающегося и комфортности обучения, а также при специальных упражнениях лечебно-профилактической направленности следует использовать менее упруго накачанные мячи.
- ✓ Осанка в сед на мяче должна сохраняться правильной: спина прямая, подбородок приподнят, живот втянут, плечи развёрнуты, ноги согнуты врозь (три точки опоры- ноги, таз) стопы параллельны и прижаты к полу, носки могут быть разведены чуть в стороны, колени направлены на носки, голени в вертикальном положении, между бедром и голенью угол 90 градусов или чуть больше. Руки опущены вниз, пальцы придерживают мяч.
- ✓ Необходимо научить обучающихся приёмам само страховки на занятиях фитбол-гимнастики.
- ✓ Упражнения на занятиях должны быть доступными, разнообразными и интересными.
- ✓ Обучающиеся не должны испытывать чувство физического дискомфорта или болевых ощущений при их выполнении.
- ✓ При выполнении подскоков на мяче необходимо следить за осанкой. Нельзя совмещать подпрыгивание со сгибанием, скручиванием или поворотами туловища.
- ✓ Выполняя упражнения лёжа на мяче (на спине или животе), обучающиеся должны контролировать, чтобы голова и позвоночник составляли прямую линию и дыхание не задерживалось. Физическую нагрузку необходимо строго дозировать в соответствии с возрастными особенностями занимающихся. На занятиях обязательно осуществлять врачебный и педагогический контроль.

- ✓ Обучение упражнениям должно быть последовательным и постепенным «от простого к сложному». На первых занятиях следует придерживаться определенной последовательности (этапам) решения образовательных задач.
- ✓ При выполнении упражнений и следует строго придерживаться техники их выполнения. В комплексы упражнений не включать запрещенные элементы. К ним относятся: круговые движения головой, наклоны головы назад, резкие скручивающие движения, отрывание таза от мяча во время выполнения пружинных движений на нем, опора о мяч руками при некоторых общеразвивающих упражнениях и различных переходах из одних исходных положений в другие.
- ✓ Мячи хранятся в специально установленном месте, вдали от источников тепла (батареи) и воздействия прямых солнечных лучей.

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности фитбол-аэробика «Танцы на мячах» направлена на:

- формирование физической культуры как интегративного качества личности;
- сохранение и укрепление физического и психического здоровья обучающихся как основы для учебной деятельности, обеспечивающих социальную успешность;
- обеспечение психолого-педагогической поддержки семьи, повышение компетентности родителей в вопросах развития и образования, охраны и укрепления здоровья обучающихся.

1.6 Отличительные особенности

Отличительной особенностью дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности фитбол-аэробика «Танцы на мячах» является преобладание нетрадиционных видов движений, упражнений, которые способствуют формированию умений, навыков, развитию двигательных способностей и включает комплекс упражнений фитбол-аэробики, которые представлены в различных разделах программы:

«Фитбол –гимнастика»

В них входят: строевые упражнения (перестроения, повороты, фигурной марши и др.). Разновидности ходьба, бега и прыжков, которые используются на месте и в движении с мячом в руках, а также сидя на нём. Вместе с тем, в эту группу входят общеразвивающие упражнения, которые выполняются сидя или лежа на мяче, как без предметов, так и с дополнительными предметами, а также с фитболом как с предметом.

Все общеразвивающие упражнения классифицируются по различным признакам:

- по анатомическому признаку (в зависимости от работы тех или иных мышечных групп): упражнения для рук и плечевого пояса; для туловища и шеи; для ног и тазового пояса; комплексные упражнения;
- по признаку преимущественного воздействия: на развитие двигательных способностей (силы, гибкости, координации движений, выносливости, быстроты движений); формирование правильной осанки; содействие развитию сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- по признаку организации группы: индивидуальные упражнения; упражнения вдвоем; втроем; упражнения, выполняемые в кругу, в сцеплении, в колоннах и шеренгах; упражнения в движении;
- по признаку использования предметов и снарядов (упражнения с гимнастическими палками, эспандерами, массажными мячами и др.)

«Фитбол-атлетика» имеет общеукрепляющую направленность и включает упражнения, направленные на формирование и укрепление различных мышечных групп (рук, ног, туловища), развитие силовой и общей (аэробной) выносливости.

Использование данных упражнений, кроме радостного настроения, свободного выражения эмоций и мышечной нагрузки, дает возможность ребенку повысить уровень физической подготовленности, проявить упорство, терпение и выдержку.

«Фитбол-коррекция» В этот раздел входят упражнения для формирования, закрепления и совершенствования правильной осанки, профилактики плоскостопия, развитие и укрепление сердечно-сосудистой дыхательной системы, упражнения пальчиковой гимнастики, игрового самомассажа, упражнения на растягивание и расслабление.

«Фитбол-ритмика»

Упражнения являются для основы чувства ритма, что позволяет детям свободно, красиво и координированно выполнять упражнения под музыку соответственно ее структурным особенностям, характеру, ритму, темпу, и другим средствам музыкальной выразительности.

Обретая свободу движений обучающийся может само реализоваться через образ, пластику, показательные выступления, обретая умиротворённость, открытость и внутреннюю свободу.

В этот раздел входят специальные упражнения для согласования движений с музыкой, основы хореографии, танцевальные шаги, базовые шаги фитбол-аэробики.

«Фитбол-игра»

Данный материал служит основой для закрепления умений и навыков, приобретённых ранее, развивает выдумку и творческую инициативу.

Благодаря использованию упражнений этого раздела создаются возможности для развития созидательных способностей детей, их познавательной активности, мышления, внимания.

Для нашего детского сада танцевально-игровая фитбол-аэробика является востребованным направлением дополнительных услуг, социальным заказом родителей (законных представителей).

Таким образом, реализуя дополнительную общеразвивающую программу физкультурно-спортивной направленности фитбол-аэробика «Танцы на мячах», мы способствуем формированию и развитию творческих способностей обучающихся, удовлетворению индивидуальных потребностей в физическом совершенствовании, формированию мотивации к здоровому образу жизни, формированию культуры здорового и безопасного образа жизни, укреплению здоровья и гармоничному развитию обучающихся в целом.

Реализуя дополнительную общеразвивающую программу физкультурно-спортивной направленности фитбол-аэробика «Танцы на мячах», педагог дополнительного образования не ставит цель вырастить профессиональных спортсменов, но данная работа может способствовать повышению самооценки обучающегося, формирования умения распределять свое время.

1.7 Цель и задачи реализации

Цель:

Содействие всестороннему гармоничному развитию личности ребенка, укреплению здоровья, развитию двигательных способностей, профилактике и коррекции различных заболеваний, приобщение к здоровому образу жизни.

Задачи:

- ✓ укреплять здоровье детей с помощью фитболов;
- ✓ развивать силу мышц, поддерживающих правильную осанку;
- ✓ содействовать развитию координационных способностей, функции равновесия, вестибулярной устойчивости;
- ✓ совершенствовать функции организма, повышать его защитные свойства и устойчивость к заболеваниям с помощью фитболов;
- ✓ способствовать повышению физической работоспособности занимающихся.

Обучающие:

- ✓ способствовать выявлению и развитию у обучающихся интереса к спорту, в том числе, к танцевальному искусству, расширению знаний о танцах;
- ✓ побуждать к импровизации под музыку, сочинению собственных композиций из знакомых движений, придумыванию своих оригинальных движений в импровизации;
- ✓ формировать навыки основных танцевальных движений, навыки выразительности, пластичности, грациозности и изящества танцевальных движений и танцев;
- ✓ формировать чувство ритма, темпа, координации и свободы движений.

Развивающие:

- ✓ развивать воображение, фантазию, раскрепощённость, умение самостоятельно придумывать движения, то есть побуждать обучающихся к творчеству;
- ✓ формировать у обучающихся знания и общие представления о физической культуре, понятии, современных направлениях занятий с фитболом, о правилах техники безопасности на занятиях;
- ✓ формировать знания, умения и навыки, необходимые для обеспечения жизнедеятельности в разнообразных условиях жизни, обогащать двигательный опыт;
- ✓ содействовать развитию чувства ритма, музыкального слуха, памяти, внимания, умения согласовывать движения с музыкой.

Воспитательные:

воспитывать интерес и потребность в физических упражнениях и играх;

воспитывать умение эмоционального самовыражения, раскрепощённости и творчества в движениях;

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

способствовать развитию воображения, мышления, познавательной активности;

способствовать развитию интереса и потребности к занятиям физическими упражнениями.

1.8 Планируемые результаты освоения

Планируемые результаты по итогам освоения дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности фитбол-аэробика «Танцы на мячах» для обучающихся 5-7 лет:

- ✓ знают правила безопасности при занятии физическими упражнениями без предметов и с предметами;
- ✓ знают правила личной гигиены при занятиях физическими упражнениями;

- ✓ владеют навыками по различным видам передвижений по залу;
- ✓ могут хорошо ориентироваться в зале при проведении музыкально-подвижных игр;
- ✓ выполняют правила техники безопасности на занятиях;
- ✓ имеют небольшой двигательный запас общеразвивающих и танцевальных упражнений;
- ✓ умеют выполнять специальные упражнения для согласования движений с музыкой;
- ✓ умеют исполнять ритмические, бальные танцы и комплексы упражнений под музыку, а также двигательные задания по креативной гимнастике данного года обучения.

1.9 Организационно-педагогические условия реализации

1.9.1 Язык реализации

На основании пункта 3.6 Устава организации и Федерального Закона «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.2012 г. дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности футбол-аэробика «Танцы на мячах» реализуется на государственном языке Российской Федерации - русском.

1.9.2 Форма обучения

Форма обучения - очная.

1.9.3 Особенности организации

Особенности организации образовательного процесса обучающихся характеризуются с учётом их психолого-педагогических особенностей и особых образовательных потребностей (подгруппы 5-блет, 6-7лет).

Все занятия по открытость и внутреннюю свободу. Составляются согласно педагогическим принципам. По своему содержанию они должны соответствовать возрастным особенностям занимающихся, их физической подготовленности, уровню здоровья и физического развития, а также решать в единстве задачи оздоровления, обучения и воспитания. Структура занятий по дополнительной общеразвивающей программе физкультурно-спортивной направленности футбол-аэробика «Танцы на мячах» соответствует современным требованиям технологий построения и проведения учебно-оздоровительных занятий по физической культуре для детей разного возраста.

В настоящее время за основу построения занятия принято деление его на три части: подготовительную, основную и заключительную. Продолжительность частей занятия может быть разная: подготовительная часть может составлять 15 - 20%, основная - 75 - 80%, а заключительная - 5 - 10% от общего времени занятия.

Все упражнения в частях занятия располагаются согласно принципу возрастания и чередования нагрузки. Так, в подготовительной части, для подготовки опорно-двигательного аппарата к работе в основной части, разные части тела включаются в работу последовательно, а их интенсивное выполнение чередуется с паузами отдыха или другими упражнениями (на внимание, строевыми, упражнениями «типа зарядки» и др.). В основной части занятия, например, упражнения силового характера и упражнения на выносливость сочетаются с упражнениями в расслаблении и растягивании, так как они должны оказывать разностороннее воздействие на занимающихся и содействовать решению основных задач занятий по дополнительной общеразвивающей программе физкультурно – спортивной направленности фитбол-аэробика «Танцы на мячах». Решающим фактором в построении занятия является определение взаимосвязанной последовательности действий педагога и занимающихся. При решении каждой педагогической задачи, применении каждого упражнения, определяются методы организации и методические приемы обучения, используемые в процессе проведения занятия. Таким образом, в каждом занятии осуществляется единство содержательного, методического и организационного компонентов.

Задачи **подготовительной части** занятий: подготовка центральной нервной системы, вегетативных функций организма и сенсорных системы занимающихся к работе в основной части занятия разогревание мышц, связок, суставов и подготовка их к выполнению предстоящих упражнений; подготовка двигательного аппарата к действиям, требующим больших амплитуд движений, мышечных напряжений, быстроты, выносливости; создание благоприятного, положительного фона, обеспечивающего психологический и эмоциональный настрой на занятие, повышение восприимчивости к музыкальному сопровождению; организация занимающихся, сосредоточение внимания и установка на выполнение основных задач занятия.

Основная часть занятия по дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности фитбол-аэробика «Танцы на мячах».

В основной части занятия решаются основные педагогические (образовательные, оздоровительные, воспитательные) задачи. Здесь происходит обучение новым элементам, связкам, танцам, композициям, повторение и совершенствование пройденного материала и развитие двигательных способностей. На основную часть занятия приходится пик физической нагрузки. Задачи основной части занятия: формирование жизненно-необходимых двигательных умений и навыков, знаний о дополнительной общеразвивающей программе физкультурно-спортивной направленности фитбол-аэробика «Танцы на мячах» и ее влиянии на организм занимающихся о назначении изучаемых упражнений и технике их исполнении.

Заключительная часть занятия по дополнительной общеразвивающей программе физкультурно – спортивной направленности фитбол-аэробика «Танцы на мячах».

В этой части осуществляется завершение занятия, подводятся итоги, обеспечивается плавное, целенаправленное снижение физической и эмоциональной активности обучающихся, происходит восстановление сил.

1.9.4 Условия набора и формирования групп

Набор на обучение по дополнительной общеразвивающей программе физкультурно спортивной направленности фитбол-аэробика «Танцы на мячах» производится на основании заявления и запроса родителей (законных представителей воспитанников) обучающихся 5-7 лет.

В группы принимаются все желающие от 5 до 7 лет, не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья, без предъявления особых требований к уровню развития творческих способностей и физических качеств; предварительный отбор не проводится.

Допускается дополнительный набор на место выбывших обучающихся на последующие года обучения.

В целом состав групп остается постоянным в течение года. Условия формирования групп: разновозрастные.

Количество обучающихся по дополнительной общеразвивающей программе физкультурно-спортивной направленности фитбол-аэробика «Танцы на мячах» не более 15 обучающихся.

Наполняемость учебных групп и максимально допустимый объем образовательной нагрузки соответствует нормам санитарных правил СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».

При адаптации программы под эти условия учитывались основные принципы дидактики, возрастные особенности каждой группы, физические возможности и психологические особенности обучающегося в каждой из указанных выше возрастных периодов.

1.9.5 Формы организации и проведения занятий

Основной формой организации образовательного процесса по дополнительной общеразвивающей программе физкультурно-спортивной направленности фитбол-аэробика «Танцы на мячах» является *групповая форма*. Наряду с групповой формой работы осуществляется дифференцированный подход к обучающимся, т.к. в связи с их индивидуальными способностями, результативность в усвоении материала может быть различной.

Также для работы с одарёнными обучающимися или часто болеющие, имеющими пробелы в навыках, для отработки навыков используется индивидуальная форма работы.

Все проводимые занятия являются практическими. Теоретическая часть (сообщение задач занятия, объяснение нового упражнения, рассмотрение вопросов техники безопасности) включается в каждое занятие.

Формы проведения занятий:

- ✓ Традиционное занятие
- ✓ Тематическое занятие
- ✓ Сюжетное занятие
- ✓ Игровое занятие
- ✓ Занятие – импровизация
- ✓ Показательное выступление
- ✓ Итоговое занятие
- ✓ Контрольное занятие

Для решения поставленных задач используются следующие методы:

Словесные - объяснения упражнений, указания, похвала, команда, рассказ, беседа, литературные (разучивание, проговаривание стихов, про певание песен при выполнении движений)

Наглядные - показ, имитация, участие инструктора по физической культуре воспитателя в играх и упражнениях, звуковые и зрительные ориентиры

Практические – упражнения - конкретные задания, игровые приемы, поддержка и помощь

Применение необычных исходных положений - быстрая смена различных положений (сесть, лечь, встать)

Изменение скорости или темпа движений - введение разных ритмических сочетаний, различной последовательности элементов

Смена способов выполнения упражнений - использование в упражнениях предметов различной формы, массы, объема, фактуры содействует развитию умения распределять движения в пространстве и во времени, сочетать их с движениями тела, требующими разносторонней координации и тонких мышечных ощущений.

1.9.6 Материально-техническое оснащение.

Место осуществления образовательной деятельности: улица Будапештская, дом 40 корпус

3, литера А:

Фитбол - 15шт

Балансировочный диск - 2шт.

Доска с ребристой поверхностью -2шт.

Дорожка змейка (канат) - 1шт.

Дуга большая - 3шт.

Дуга малая - 2шт.

Канат гладкий - 1шт.

Кегли (набор) - 6шт.

Кольцеброс (набор) - 3шт.

Кубики пластмассовые - 40шт.

Напольная Лестница - 1шт.

Набор мягких модулей «Альма» - 10шт.

Ракетки пляжные с мячиком - 10шт.

Лента короткая - 40шт.

Лента длинная - 20шт.

Координационная лестница - 2шт.

Конус с отверстиями - 10шт.

Мат большой - 1шт.

Мат малый - 2шт.

Мешочек с грузом малый - 25шт.

Мешочек с грузом большой - 20шт.

Мишень навесная - 4шт.

Мячи большие - 30шт.

Мячи средние - 30шт.

Мячи малые - 25шт.

Мячи утяжеленные (набивные) - 8шт.

Обруч малый - 20шт.

Обруч большой - 10шт.

Палка гимнастическая короткая - 20шт.

Палка гимнастическая длинная - 3шт.

Скакалка короткая - 24шт.

Тоннель для пролезание - 2шт.

Скамейка гимнастическая деревянная - 2шт.

Флажки - 30шт.

Спортивный комплекс - 2шт.

Будо-маты - 16шт.

Мяч гимнастический с рожками - 15шт.

Корзина для метания напольная - 2шт.

Щит баскетбольный навесной с корзиной - 2шт.

1.9.7 Кадровое обеспечение

Реализация дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности фитбол-аэробика «Танцы на мячах» осуществляется лицами, имеющими среднее профессиональное или высшее образование и отвечающими квалификационным требованиям, указанным в квалификационных справочниках, и (или) требованиям профессионального стандарта.

Дополнительную общеразвивающую программу физкультурно-спортивной направленности фитбол-аэробика «Танцы на мячах» в организации реализует педагог дополнительного образования, прошедший курсы повышения квалификации по направлению «Педагог дополнительного образования»

2. Учебный план

Учебный план обучающихся 5-7 лет

Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
	Всего	Теория	Практика	
Организационное занятие	1	0,5	0,5	Педагогическое наблюдение
1. Фитбол- гимнастика				
Строевые упражнения	5		5	Педагогическое наблюдение
Общеразвивающие упражнения	5	1	4	Педагогическое наблюдение
Контрольное занятие	1		1	Педагогический мониторинг (октябрь)
2. Фитбол-ритмика				
Танцевальные шаги	7	1	6	Педагогическое наблюдение
Ритмические и сценические танцы	7	1	6	Педагогическое наблюдение
Базовые шаги фитбол-аэробики	7	1	6	Педагогическое наблюдение
Контрольное занятие	1		1	Педагогический мониторинг (октябрь)
3. Фитбол –атлетика				
Развитие силовых способностей	6	2	4	Педагогическое наблюдение
Укрепления мышечных групп	6	2	4	Педагогическое наблюдение
Контрольное занятие	1		1	Педагогический мониторинг (октябрь)
4. Фитбол-коррекция				
Профилактика плоскостопия	4		4	Педагогическое наблюдение

Формирование правильной осанки	4		4	Педагогическое наблюдение
Контрольное занятие	1		1	Педагогический мониторинг (октябрь)
5. Футбол-игра				Педагогическое наблюдение
Музыкально-подвижные игры	2	-	2	Педагогическое наблюдение
Эстафеты	2	-	2	Педагогическое наблюдение
Контрольное занятие	1	-	1	Педагогическое наблюдение
Мониторинг Итоговое занятие	1	-	1	Педагогический мониторинг (Май)
Итого	62	8,5	53,5	

3. Календарный учебный график реализации дополнительной общеразвивающей программы Физкультурно-спортивной направленности футбол-аэробика «Танцы на мячах» на 2023-2024 год

Место осуществления образовательной деятельности по адресу: Будапештская ул. д. 40 кор. 3, лит.А

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Режим занятий
1 год обучения	02.10.23	24.05.24	36*	62	Вторник , четверг 16.00-16.30
*Январь-март количество меньше в связи с производственной необходимостью, проводится по 7 занятий в месяц					

**Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад № 67
комбинированного вида Фрунзенского района Санкт Петербурга**

РАССМОТРЕНО И ПРИНЯТО
Решением педагогического совета
Протокол №3 от 09.03.2023г.

УТВЕРЖДЕНО
Заведующий ГБДОУ №67
_____ Н.А. Андреева Н.А.
Приказ № 14-од от 09.03.2023г.

С учетом мнения
Совета родителей
(законных представителей воспитанников)
Протокол № 2 от 02.03. 2023г.

**Рабочая программа
физкультурно-спортивной направленности
фитбол-аэробика «Танцы на мячах»**

Срок освоения: 1год
Возраст обучающихся: 5-7лет

Разработчик:
Ковлева Мария Владимировна
Педагог дополнительного образования

Санкт-Петербург
2023г.

Содержание

№	Наименование раздела	Страница
1	Пояснительная записка	23
2	Особенности организации образовательного процесса	24
3	Задачи конкретного года обучения	25
4	Содержание конкретного года обучения	27
5	Планируемые результаты конкретного года обучения	30
6	Календарно-тематический план	33
7	Методические и оценочные материалы	51
8	Методические материалы	51
9	Оценочные материалы	52
10	Информационные источники	54

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по дополнительной общеразвивающей программе физкультурно-спортивной направленности фитбол-аэробика «Танцы на мячах» разработана с учетом следующих нормативно – правовых документов:

- ✓ Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
- ✓ Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (Минпросвещения России)
- ✓ Постановление Правительства Российской Федерации от 15.09.2020 № 1441 «Правила оказания платных образовательных услуг»;
- ✓ Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования (приказ от 17.10.2013г.№ 1155 Министерства образования и науки Российской Федерации)
- ✓ Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 11.12.2006 г. №06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей».
- ✓ СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденные постановлением главного санитарного врача от 28.01.2021 №2
- ✓ Устав ГБДОУ детского сада № 67 комбинированного вида Фрунзенского района Санкт-Петербурга. №1401-р от 13.07.2022г.

Актуальность дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности фитбол-аэробика «Танцы на мячах», состоит в решении проблемы удовлетворения желания родителей и обучающихся в более качественном физическом развитии обучающихся.

Педагогическая целесообразность дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «Танцы на мячах» характеризуется большим разнообразием задач направленного воздействия на организм обучающихся.

Педагогически целесообразным является определение возрастного периода реализации программы, так как именно в дошкольном возрасте закладываются основы здоровья, гармоничного физического развития человека.

Содержание дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности фитбол-аэробика «Танцы на мячах» доступно для обучающихся, так как основывается на простых общеразвивающих упражнениях. Эффективность – в ее разностороннем воздействии на опорно-двигательный аппарат, сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную систему человека. Эмоциональность достигается не только музыкальным сопровождением и элементами танца, входящими в упражнения танцевально-ритмической гимнастики, но и образными упражнениями, сюжетными композициями, которые отвечают возрастным

особенностям обучающихся, склонных к подражанию, копированию действий человека и животных.

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности футбол-аэробика «Танцы на мячах», составлена с учетом рекомендаций по возрастной физиологии, психологии, педагогике, гигиене. В нее включены движения и упражнения, которые выполняются из разных исходных положений, в разном темпе и направлены на развитие чувства ритма, координации движений, танцевальной памяти, а также для формирования правильной осанки.

Особенности организации образовательного процесса.

Возраст обучающихся: от 5 до 7 лет.

В дополнительной общеразвивающей программе физкультурно-спортивной направленности футбол-аэробика «Танцы на мячах» представлены пять разделов:

«Фитбол –гимнастика»

В них входят: строевые упражнения (перестроения, повороты, фигурной марши и др.), Разновидности ходьба, бега и прыжков, которые используются на месте и в движении с мячом в руках, а также сидя на нём. Вместе с тем, в эту группу входят общеразвивающие упражнения, которые выполняются сидя или лежа на мяче, как без предметов, так и с дополнительными предметами, а также с фитболом как с предметом.

Все общеразвивающие упражнения классифицируются по различным признакам:

- ✓ по анатомическому признаку (в зависимости от работы тех или иных мышечных групп): упражнения для рук и плечевого пояса; для туловища и шеи; для ног и тазового пояса; комплексные упражнения;
- ✓ по признаку преимущественного воздействия: на развитие двигательных способностей (силы, гибкости, координации движений, выносливости, быстроты движений); формирование правильной осанки; содействие развитию сердечно сосудистой и дыхательной систем и др.;
- ✓ по признаку организации группы: индивидуальные упражнения; упражнения вдвоем; втроем; упражнения, выполняемые в кругу, в сцеплении, в колоннах и шеренгах; упражнения в движении.
- ✓ по признаку использования предметов и снарядов (упражнения с гимнастическими палками, эспандерами, массажными мячами и др.)

«Фитбол-атлетика»

Имеет общеукрепляющую направленность и включает упражнения, направленные на формирование и укрепление различных мышечных групп (рук, ног, туловища), развитие силовой и общей (аэробной) выносливости.

Использование данных упражнений, кроме радостного настроения, свободного выражения эмоций и мышечной нагрузки, дает возможность ребенку повысить уровень физической подготовленности, проявить упорство, терпение и выдержку.

«Фитбол-ритмика»

Упражнения являются основой для развития чувства ритма. Что позволяет свободно и красиво координированно выполнять движения под музыку соответственно ее структурным особенностям, характеру, ритму, темпу.

«Фитбол-коррекция»

В этот раздел входят упражнения для формирования, закрепления и совершенствования правильной осанки, профилактики плоскостопия, развитие и укрепление сердечно-сосудистой дыхательной системы, упражнения пальчиковой гимнастики, игрового самомассажа, упражнения на растягивание и расслабление.

«Фитбол-игра»

Данный материал служит основой для закрепления умений и навыков, приобретённых ранее, развивает выдумку и творческую инициативу.

Благодаря использованию упражнений этого раздела создаются возможности для развития созидательных способностей детей, их познавательной активности, мышления, внимания.

Режим и продолжительность занятий:

Занятия проводятся во второй половине дня в спортивном зале.

Наполняемость учебных групп и продолжительность одного занятия выдержана в пределах требований СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».

Обучающиеся (5-7 лет): 2 раза в неделю по 30 минут

Формы и режим занятий: Содержание программы ориентировано на разновозрастные группы наполняемостью не более 12 обучающихся.

Ведущей формой организации обучения является групповая. Наряду с групповой формой работы осуществляется дифференцированный подход к учащимся, т.к. в связи с их индивидуальными способностями, результативность в усвоении материала может быть различной.

III. Задачи конкретного года обучения:

Укрепление здоровья:

- ✓ способствовать оптимизации роста и развития опорно-двигательного аппарата; - формировать

правильную осанку;

- ✓ содействовать профилактике плоскостопия;
- ✓ содействовать развитию и функциональному совершенствованию органов дыхания, кровообращения, сердечно-сосудистой и нервной систем организма.

Совершенствование психомоторных способностей:

- ✓ развивать мышечную силу, гибкость, выносливость, проприоцептивную чувствительность, скоростно-силовые и координационные способности;
- ✓ содействовать развитию чувства ритма, музыкального слуха, памяти, внимания, умения - согласовывать движения с музыкой;

Обучающие:

- ✓ способствовать выявлению и развитию у обучающихся интереса к спорту.
- ✓ побуждать к импровизации под музыку, сочинению собственных композиций из знакомых движений, придумыванию своих оригинальных движений в импровизации;
- ✓ формировать навыки основных танцевальных движений, навыки выразительности, пластичности, грациозности и изящества танцевальных движений и танцев;
- ✓ формировать чувство ритма, темпа, координации и свободы движений.

Развивающие:

- ✓ развивать воображение, фантазию, раскрепощённость, умение самостоятельно придумывать движения, то есть побуждать детей к творчеству;
- ✓ развивать у обучающихся приемы самостоятельной и коллективной работы, самоконтроля и взаимоконтроля;
- ✓ обогащать навыками общения и умения совместной деятельности;
- ✓ развивать мышление, находчивость и познавательную активность, расширять кругозор;
- ✓ воспитывать умение эмоционального выражения и творчества в движениях;
- ✓ способствовать развитию творческих и созидательных способностей обучающихся.

Воспитательные:

- ✓ формировать ценностное отношение к физической культуре, потребность в занятиях, физическом самосовершенствовании.
- ✓ воспитывать у обучающихся активность и самостоятельность, развивать коммуникативные способности.
- ✓ формировать общую культуру личности обучающегося, способность ориентироваться в современном обществе.
- ✓ формировать нравственно-эстетические отношения между обучающимися и взрослыми.
- ✓ создавать атмосферу радости детского творчества в сотрудничестве.
- ✓ формировать социально значимые личностные качества и развитие творческих способностей посредством ритмики и танца.

- ✓ развивать лидерство, инициативу, чувство товарищества, взаимопомощи и трудолюбия.

Содержание конкретного года обучения

Обучающиеся 5-6 лет

1.Фитбол-гимнастика

Строевые упражнения. Построение в шеренгу и колонну по сигналу. Повороты на право, на лево, по распоряжению. Строевые приемы «Становись!», «Разойдись!» и т.д.

Перестроение из одной шеренги в несколько и в несколько по образному расчету и ориентирам.

Перестроение из одной колонны в две три по выбранным водящим. Ходьба по диагонали.

Общеразвивающие упражнения

Общеразвивающие упражнения, сидя на мяче (ноги врозь), без предметов: основные движения согнутых и прямых рук, ног, туловища, комбинированные упражнения; прыжки, бег.

Общеразвивающие упражнения с фитболом: общеразвивающие упражнения с мячом в руках, перекаты, броски, ловля, отбивание мяча от пола.

Общеразвивающие упражнения, сидя на мяче, с предметами: с платочками, ленточками, малыми мячами, флажками.

Прыжковые упражнения: прыжки на месте (на двух, на одной; ноги вместе-ноги врозь).

Упражнения в равновесии. Равновесие в положение сидя на мяче ноги вместе. Равновесие в стойке на одной ноге с опорой коленом другой о мяч.

Акробатические упражнения. Группировка в положении лежа. Перекаты вправо, влево.

Упражнения направленные на развитие гибкости и подвижности суставов. Игровой стретчинг.

Упражнения на растягивание.

Базовые упражнения фитбол-аэробики. Основные исходные положения: сед на мяче; лежа животом на мяче; упор стоя на мяче, упор стоя животом на мяче.

Пружинистые движения, сидя на мяче (медленно)

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

Комплексы упражнений. «Кукушечка», «Людоед», «Ушастый нянь», «Веселый мячик».

2. Фитбол- ритмика (танцевально ритмическая направленность)

Специальные упражнения для согласования движений с музыкой. Ходьба на каждый счет и через счет. Хлопки и удары ногой на сильные и слабые доли такта. Сочетание ходьбы с хлопками.

Выполнение хлопков с различным ритмическим рисунком. Ходьба и бег в различном темпе.

Основы хореографии. Танцевальные позиции рук: подготовительная, первая, вторая. Третья; перевод рук из одной позиции в другую.

Танцевальные шаги. Шаг на носках, с носка (с мячом в руках). Сидя на мяче «Елочка» (одной и двумя ногами)

-Ритмические танцы. Танцы в парах и индивидуальные: «Танец утят», «Кузнечик», «Танец сидя».

-Базовые шаги фитбол-аэробики и их связки. March(марш); step-touch(приставной шаг) вперед, назад, вправо, влево; jumping gask (прыжок ноги вместе – ноги врозь)

Комплексы упражнений: «Капельки», «Две подружки».

3.Фитбол-атлетика (укрепляющая направленность)

Упражнения, направленные на укрепление силы. Упражнения для мышц спины, брюшного пресса, ног (передняя поверхность бедра), рук и грудных мышц.

Упражнения, направленные на развитие выносливости. Пружинистые покачивания в положение сидя на мяче. Прыжки на месте: на двух, на одной ноге; ноги вместе – ноги врозь.

Комплексы упражнений фитбол-аэробики. «Ням-ням», «Мама квочка».

4. Фитбол-коррекция (профилактико-корректирующая направленность)

-Упражнения на формирование правильной осанки. Упражнения для создания представления и формирования представления правильной осанки. Комплексы общеразвивающих упражнений сидя на фитболе. Комплекс упражнений на укрепления мышц спины.

Упражнения для профилактики плоскостопия. Ходьба на носках и пятках с мячом в руках. Сидя на мяче: разведение, сведение носков, пяток и др.

Упражнения для укрепления пальцев рук и развитие мелкой моторики. Упражнения пальчиковой гимнастики, упражнения с речитативами(стихи, сказки, игр) сидя на мяче.

Упражнение на дыхание, расслабление и релаксацию. Свободное раскачивание руками при поворотах туловища. Расслабление рук, шеи, туловища в положении сидя на мяче. Встряхивающие движения. Элементы самомассажа.

Комплексы упражнений фитбол-аэробики. «Белоруска», «На болоте», «Волшебный цветок».

5. Фитбол игра

Творческие и игровые задания. Упражнения типа задания в ходьбе и беге, по звуковому, зрительному сигналу. Творческие задания: «Ай да я!», «Танец в образе».

Музыкально-подвижные игры. «Наши дети», «День и ночь», «Автомобили», «Лето и зима», «Воробей и орел», «Рука, нога, живот, спина», «Прятки», музыкально-подвижные игры по ритмике с использованием сторевых упражнений.

Эстафеты. Передача и перекаты мяча в шеренгах, колоннах. Бег с перекатами мяча двумя и одной рукой.

Сюжетные занятия. «Мой веселый звонкий мяч», «Звезда фитбола».

Обучающиеся 6-7 лет

1.Фитбол-гимнастика

Строевые упражнения. Строевые приемы: «Становись!», «Разойдись!», повороты направо, на лево при шаге на месте, переступанием. Походный шаг на месте и в движении. Построение в шеренгу, в колонну, круг. Перестроение в рассыпную, в шеренги и колонны по ориентирам или выбранным водящим.

Передвижение по кругу, в обход (шагом и бегом) с различными видами фигурной маршировки, за педагогом. Размыкание на вытянутые руки вперед-в стороны.

По мере освоения все строевые упражнения можно выполнять с мячом в руках.

Общеразвивающие упражнения.

Общеразвивающие упражнения, сидя на мяче (ноги врозь), без предметов: основные движения рук, ног, туловища. Комбинированные упражнения; прыжки, бег.

Общеразвивающие упражнения с футболом: общеразвивающие упражнения с мячом в руках, перекаты, броски, ловля, отбивание мяча от пола. Индивидуально и в парах.

Общеразвивающие упражнения, сидя на мяче, с предметами: с платочками, ленточками, малыми мячами, флажками и др.

Прыжковые упражнения: прыжки на месте (на двух, на одной; ноги вместе-ноги врозь) и с продвижением (вперед-назад, вправо-влево)

Упражнения в равновесии. Равновесие в стойке на одной ноге с опорой коленом другой о мяч, руки в стороны. Равновесие в стойке на одной ноге, другая согнута вперед, мяч на голове. Равновесие в положении сидя на мяче, с захватом его ногами, руки в стороны.

Акробатические упражнения. Группировки в приседе, сед.

Упражнения, направленные на развитие гибкости и подвижности суставов. Суставная гимнастика. Статистические и динамические упражнения на растягивание.

Базовые упражнения футбол-аэробики. Основные исходные положения: сед на мяче; лежа животом на мяче; лежа спиной на мяче; упор лежа бедрами на мяче; лежа боком на мяче; упор боком на мяче, упор стоя животом на мяче.

Пружинистые движения, сидя на мяче (медленно и быстро)

Перекаты и переходы: из упора присев, руки на мяче, в упор лежа животом на мяче; из положения сидя на мяче в положения лежа спиной на мяче.

Комплексы упражнений. «Часики», «Ку-ку», «Песня о разных языках», «Ладони», «Фея моря».

2. Футбол- ритмика (танцевально ритмическая направленность)

Специальные упражнения для согласования движений с музыкой. Хлопки, хлопки по мячу, притопы на каждый счет. Выполнение игровых заданий на определение ритмического рисунка

Основы хореографии. Танцевальные позиции рук: подготовительная, первая, вторая. Третья; перевод рук из одной позиции в другую. Стоя спиной к опоре: полу приседы; подъёмы на носки; выставление ноги вперед на носок, в сторону на носок; поднимание согнутой ноги вперед, в сторону.

Танцевальные шаги. Сидя на мяче «гармошка», «ковырялочка», «шаг с притопом», «перекатный шаг».

Ритмические танцы. Танцы в парах и индивидуальные: «Автостоп в парах», «Большая стирка», «Танец сидя».

Базовые шаги фитбол-аэробики и их связки. Knee up (подъем колена); Lunge (выпад); jog(бег)

Комплексы упражнений: «Ладушки», «Спляшем, Ваня! ».

3. Фитбол-атлетика (укрепляющая направленность)

Упражнения, направленные на укрепление силы. Упражнения для мышц спины, брюшного пресса, ног (передняя поверхность бедра), рук и грудных мышц.

Упражнения, направленные на развитие выносливости. Прыжки на месте: на двух ногах, на одной ноге; ноги вместе-ноги врозь. Прыжки с продвижением вперед-назад, вправо – влево.

Комплексы упражнений фитбол-аэробики. «Бегемот», «Ква-ква», «Силачи»

4. Фитбол-коррекция (профилактико-корректирующая направленность)

Упражнения на формирование правильной осанки. Комплексы общеразвивающих упражнений стоя у опоры. Упражнения с мячом на голове. Комплексы упражнений на укрепление различных мышечных групп в различных исходных положениях (лежа на полу, сидя, с мячом в руках, с мячом в ногах)

Упражнения для профилактики плоскостопия. Сидя на мяче и сидя на полу (стопы на мяче): «гармошка», «елочка» и др.

Упражнения для укрепления пальцев рук и развитие мелкой моторики. Упражнения пальчиковой гимнастики, упражнения с речитативами(стихи, сказки, игр) сидя на мяче.

Упражнение на дыхание, расслабление и релаксацию. Посигментное расслабление. Поглаживание, растирание, похлопывание рук, ног, туловища (самомассаж). Дыхательные упражнения

Комплексы упражнений фитбол-аэробики. «Цапля», «Марыся», «Кикимора», «танец в кругу».

5. Фитбол игра

Творческие и игровые задания. Упражнения типа задания в ходьбе и беге, по звуковому, зрительному сигналу. Творческие задания: «Танец загадка», «Танец в кругу».

Музыкально-подвижные игры. «Второй лишний», «Припев-куплет», «Угадай мелодию», «Дырявая луна», «Пятнашки», «Дракон».

Эстафеты. Передача и перекаты мяча в шеренгах, колоннах. Бег с перекатами мяча двумя и одной рукой.

Сюжетные занятия. «В гости к морской фее», «Путешествие в «Играй - город».

5. Планируемые результаты конкретного года обучения.

Планируемый результат – положительная динамика показателей развития двигательной

сферы обучающихся, желание заниматься танцами, сформированность следующих знаний, умений и навыков:

Для обучающихся 5-6 лет:

- ✓ знают назначение спортивного зала и правила поведения в нем;
- ✓ умеют ориентироваться в зале, строиться в шеренгу, шахматном порядке;
- ✓ умеют выполнять ритмические танцы и комплексы упражнений под музыку;
- ✓ владеют навыками ритмической ходьбы;
- ✓ умеют хлопать и топать в такт музыки;
- ✓ умеют в музыкально-подвижной игре представить различные образы (зверей, птиц, растений, фигуры и т.д.)
- ✓ умеют выполнять простейшие построения и перестроения;
- ✓ выполнять комплекс упражнений программы по фитбол-аэробики
- ✓ выполнять комплексы упражнений программы дополнительного образования «Танцы на мячах»: «Капельки», «Кукушечка», «Людоед», «Ушастый нянь», «Белоруска», «Веселый мячик», «Ням –ням», «Мама-квочка», «На болоте», «Две подружки», «Волшебный цветок»;
- ✓ имеет небольшой двигательный запас общеразвивающих и танцевальных упражнений;
- ✓ выполнять специальные упражнения для согласования движения с музыкой.

Для обучающихся 6-7 лет:

- ✓ владеют навыками по различным видам передвижений по залу;
- ✓ владеют приёмами само страховки.
- ✓ владеют основными хореографическими упражнениями по программе;
- ✓ знают правила безопасности при занятии физическими упражнениями без предметов и с предметами;
- ✓ знают правила личной гигиены при занятиях физическими упражнениями;
- ✓ владеют навыками по различным видам передвижений по залу;
- ✓ могут хорошо ориентироваться в зале при проведении музыкально-подвижных игр;
- ✓ выполнять правила техники безопасности на занятиях;
- ✓ выполнять комплексы упражнений программы дополнительного образования: «Часики», «Ладочки», «Кикимора», «Ку-ку», «Песня на разных языках», «Спляшем, Ваня», «Ква-ква», «Крот и черепаха», «Бегемот», «Цапля», «Марыся», «Фея моря», «Мотылек», «Ладушки»;
- ✓ имеют небольшой двигательный запас общеразвивающих и танцевальных упражнений;
- ✓ умеют выполнять специальные упражнения для согласования движений с музыкой;
- ✓ умеют исполнять ритмические, танцы и комплексы упражнений под музыку, а также двигательные задания по креативной гимнастике данного года обучения.

І.Календарно-тематический план

Обучающиеся 5-6 лет

месяц	№ занятия	Задачи	Вводная часть	Основная часть	Заключительная часть
Октябрь	1-2	Научить правильно сидеть на мяче, правильное дыхание при выполнении упражнений, развитие фантазии, знакомство с мячом фитболом.	Строевые упражнения построение в колонну, шеренгу приставные шаги в 1-2сторону; <i>Фитбол гимнастика</i> Общеразвивающие упражнения без предметов	<i>Фитбол атлетика</i> - Изучение правильного положения рук и ног. При седе на мяче. -Пружинистые покачивания вверх, вниз (медленно) - выполнение наклонов вправо, влево из положения сидя на мяче. Упражнения для равновесия	Подвижная игра «Догони мяч» Фитбол-коррекция Дыхательное упражнение «цветочек» Сед на мяче. Вдох поднятие рук в стороны через верх, Выдох- руки опустить вниз через стороны.
	3-4	Продолжать учить правильной посадки на мяче, закреплять правильное дыхание при выполнении упражнений. Упражнять боковые мышцы туловища. Развивать координацию движения	Строевые упражнения Построение в рассыпную, перестроение в две колонны. Бег по кругу. <i>Фитбол гимнастика.</i> Комплекс общеразвивающих упражнений на мячах без предметов.	<i>Фитбол ритмика.</i> - Изучение базовых шагов фитбол-аэробики. <i>Marh</i> (марш) Сидя на мяче шаги на месте, вперед назад. Фитбол атлетика Сидя на мяче выполнение наклонов вперед назад. Упражнение «Страус»	Фитбол игра Подвижная игра «Веселый мяч» Фитбол –коррекция Сед на мяче перекаты с носков на пятки.
	5-6	Укреплять внутренней продольный свод стоп, межлопаточную область, формировать правильную осанку. Развивать, ловкость и выносливостью	Строевые упражнения Бег по кругу с чередованием с ходьбой(с мячом в руках) Фитбол-гимнастика Комплекс развивающих упражнений сидя на мяче без предметов.	<i>Фитбол-ритмика.</i> Сидя на мяче выполнить упражнения «Ковырялочка» <i>Фитбол-атлетика</i> Упражнения укрепления продольных свод стоп «Медвежонок»	<i>Фитбол игра</i> Подвижная игра «Быстрая лягушка» <i>Фитбол коррекция</i> Дыхательные упражнения сидя на мяче
	7-8	Упражнять боковые мышцы туловища.	Строевые упражнения Ходьба по кругу с	<i>Фитбол-ритмика</i> Танцевальный шаг на носках с	<i>Фитбол игра</i> Музыкально подвижная игра

		Развивать координацию движения Укреплять внутренней продольный свод стоп, межлопаточную область, формировать правильную осанку. Развивать ловкость и выносливостью	прокатывание мяча перед собой, по команде сесть правильно на мяч. <i>Фитбол гимнастика</i> Комплекс общеразвивающих упражнений с мячом в руках	носок, с нока с мячом в руках. <i>Фитбол-атлетика</i> Упражнения с фитболом из исходного положения лежа на полу. «Улитка»	«Наши дети» <i>Фитбол коррекция</i> Ходьба на носках и пятках с фитболом в руках
Ноябрь	9-10	Увеличение подвижности в плечевых суставах, вырабатывать чувства ритма и пространства, координации движений, правильной осанки.	Строевые упражнения Посторенние в рассыпную, ходьба в рассыпную. Бег между мячами. <i>Фитбол гимнастика</i> Комплекс общеразвивающих упражнений сидя на мяче с платочками	<i>Фитбол-ритмика</i> Изучение базовых шагов фитбол-аэробики step-touch(приставной шаг) , вперед назад, вправо, влево <i>Фитбол атлетика</i> Упражнения для рук и грудных мышц сидя на мяче	<i>Фитбол игра</i> Музыкально-подвижная игра «День-ночь» Фитбол коррекция Развитие мелкой моторики Упражнение «Колечко»
	11-12	Развивать силу грудных мышц, тренирует навык правильной осанки.	Строевые упражнения Бег и ходьба по сигналу с перекачиванием мяча. <i>Фитбол – гимнастика</i> Комплекс общеразвивающих упражнений с ленточками	<i>Фитбол-ритмика</i> Закрепление базовых шагов фитбол-аэробики step-touch(приставной шаг) , вперед назад, вправо, влево <i>Фитбол атлетика</i> Упражнения для рук и грудных мышц сидя на мяче, сидя на полу.	<i>Фитбол игра</i> Музыкально-подвижная игра «Автомобили» Фитбол коррекция Развитие мелкой моторики Упражнение «Птичка»
	13-14	Развивать силу грудных мышц, тренирует навык правильной осанки. Увеличить подвижность в плечевых суставах формировать навык правильной осанки	Строевые упражнения Ходьба и бег с выполнением заданий. <i>Фитбол – гимнастика</i> Комплекс общеразвивающих упражнений с флажками.	<i>Фитбол-ритмика</i> Закрепление базовых шагов фитбол-аэробики step-touch(приставной шаг) , вперед назад, вправо, влево и March(марш) <i>Фитбол атлетика</i> Упражнения для мышц спины и брюшного пресса.	<i>Фитбол игра</i> Музыкально-подвижная игра «Воробей и орел» Фитбол коррекция Упражнения для профилактики плоскостопия Упражнение «Качели»
	15-16	Увеличить подвижность тазобедренных суставов укрепляют мышцы	Строевые упражнения Ходьба и бег с выполнением заданий.	<i>Фитбол-ритмика</i> Закрепление базовых шагов фитбол-аэробики step-	<i>Фитбол игра</i> Музыкально-подвижная игра «Атомобили»

		тазового дна, формирует навык правильной осанки Увеличить подвижность в плечевых суставах формировать навык правильной осанки	<i>Фитбол – гимнастика</i> Комплекс общеразвивающих упражнений сидя на мяче без предметов.	touch(приставной шаг) , вперед назад, вправо, влево и Marh(марш) <i>Фитбол атлетика</i> Упражнения на укрепление тазовых суставов лежа на спине	Фитбол коррекция Упражнения для профилактики плоскостопия Сидя на мяче поднять платок и перенести его в сторону и обратно
Декабрь	17-18	Разучить переходы из одних исходных положений. Развивать, ловкость и выносливость.	Строевые упражнения Ходьба и бег с выполнением заданий. <i>Фитбол – гимнастика</i> Изучение переката с из положения сидя в положения стоя	<i>Фитбол-ритмика</i> Комплекс упражнений «Капельки» <i>Фитбол атлетика</i> Упражнения на укрепление тазовых суставов лежа на спине, сидя на мяче.	<i>Фитбол игра</i> Музыкально подвижная игра «Наши дети» <i>Фитбол коррекция</i> Упражнения на дыхание , расслабления и релаксации
	19-20	Развивать чувство ритма, координацию движений, укрепить мышцы плечевого пояса, рук. Продолжаем развивать ловкость и выносливость.	Строевые упражнения Бег и ходьба по сигналу с перекачиванием мяча. <i>Фитбол – гимнастика</i> Прыжковые упражнения (ноги врозь-ноги вместе)	<i>Фитбол-ритмика</i> Ходьба на каждый счет и через счет. Сочетание ходьбы с хлопками <i>Фитбол атлетика</i> Сидя на мяче прыжки на одной и двух ногах	<i>Фитбол игра</i> Музыкально подвижная игра «Зима и лето» <i>Фитбол коррекция</i> Упражнения на дыхание , расслабления и релаксации
	21-22	Развивать чувство ритма, координацию движений, укрепить мышцы плечевого пояса, рук. Продолжаем развивать ловкость и выносливость	Строевые упражнения Бег по кругу с чередованием с ходьбой(с мячом в руках) Фитбол-гимнастика Перекачивание из упора сидя руки на поясе в перекачивание лежа на мяче.	<i>Фитбол-ритмика</i> <i>Хореографические упражнения</i> Изучения танцевальных позиций ног(первая, вторая и третья) <i>Фитбол атлетика</i> Упражнения направленные на развитие выносливости. Прыжки с продвижением вперед-назад с мячом в руках.	<i>Фитбол игра</i> Музыкально подвижная игра «Дырявая луна» <i>Фитбол коррекция</i> Упражнения на дыхание , расслабления и релаксации
	23-24	Повысить подвижность в грудно-поясничном отделе позвоночника, укрепить косые мышцы живота. Увеличение подвижности в плечевых суставах, вырабатывать чувства ритма и пространства,	Строевые упражнения Ходьба и бег с выполнением заданий. Построение. Перестроение по команде. <i>Фитбол – гимнастика</i> Комплекс общеразвивающих упражнений в парах. Перекачивания мяча друг	<i>Фитбол-ритмика</i> Ритмический танец «В парах» <i>Фитбол атлетика</i> Упражнения для мышц спины и брюшного пресса.	<i>Фитбол игра</i> Музыкально подвижная игра «прятки» <i>Фитбол коррекция</i> Упражнения на дыхание , расслабления и релаксации

		координации движений, правильной осанки.	другу.		
Январь	24-25	Укрепить ноги стоп, тренировать навыки прыжков, развивать координацию движений.	Строевые упражнения Ходьба и бег с выполнением заданий. <i>Фитбол – гимнастика</i> Повторение переката с из положения сидя в положения стоя.	<i>Фитбол-ритмика</i> Комплекс упражнений «Танец уят» <i>Фитбол атлетика</i> Прыжки на месте на двух и на одной ноге..	<i>Фитбол игра</i> Музыкально подвижная игра «Воробей и орел» <i>Фитбол коррекция</i> Комплекс упражнений «На болоте»
	26-27	Укрепить ноги стоп, тренировать навыки прыжков, развивать координацию движений. Укреплять внутренней продольный свод стоп, межлопаточную область, формировать правильную осанку. Развивать , ловкость и выносливостью	Строевые упражнения построение в колонну, шеренгу приставные шаги в 1-2сторону; <i>Фитбол гимнастика</i> Общеразвивающие упражнения с косичками. Повторить изученные базовые упражнения фитбол-аэробики	<i>Фитбол-ритмика</i> Изучение танцевальных шагов сидя на мяче (одной и двумя ногами) <i>Фитбол атлетика</i> Упражнения для равновесия Комплекс упражнений «Ням-ням»	Подвижная игра «Догони мяч» Фитбол-коррекция Дыхательное упражнение и релаксационные упражнения.
	28-29	Развивать координацию движений, увеличить подвижность позвоночника, улучшить осанку во фронтальной плоскости Укреплять внутренней продольный свод стоп, межлопаточную область, формировать правильную осанку. Развивать ловкости выносливостью	Строевые упражнения Посторенние в рассыпную, ходьба в рассыпную. Бег и ходьба между мячами. <i>Фитбол гимнастика</i> Комплекс общеразвивающих упражнений сидя на мяче с платочками	<i>Фитбол-ритмика</i> Изучение базовых шагов ; jumping gack (прыжок ноги вместе – ноги врозь) <i>Фитбол атлетика</i> Упражнения для рук и грудных мышц сидя на мяче. Повторить перекаты из положения стоя в положения лежа. Упражнения на развитие выносливости из положения лежа.	<i>Фитбол игра</i> Музыкально-подвижная игра «День-ночь» Фитбол коррекция Развитие мелкой моторики Упражнение «Колечко», «Птица»

Февраль	30-31	Увеличить подвижность в тазобедренных суставах, координировать деформацию стоп, формировать навыки правильной осанки.	Строевые упражнения Построение в рассыпную, перестроение в две колонны. Бег по кругу. <i>Фитбол гимнастика.</i> Комплекс общеразвивающих упражнений на мячах без предметов.	<i>Фитбол ритмика.</i> - Ритмический танец «Кузнечик» <i>Фитбол атлетика</i> Лежа на мяче выполнять упражнения для мышц брюшного пресса	Фитбол игра Подвижная игра «Веселый мяч» Фитбол –коррекция Комплекс упражнений «волшебный цветок»
	32-33	Тренировать чувство равновесия, развивать координацию движений, формировать правильную осанку, укрепить мышцы нижних конечностей	Строевые упражнения Бег по кругу с чередованием с ходьбой(с мячом в руках) Фитбол-гимнастика Комплекс развивающих упражнений сидя на мяче без предметов.	<i>Фитбол-ритмика.</i> Выполнение хлопков с различным ритмическим рисунком <i>Фитбол-атлетика</i> Комплекс упражнений «Мама-квочка»	<i>Фитбол игра</i> Подвижная игра «Прятки» <i>Фитбол коррекция</i> Комплекс упражнений «На болоте»
	34-35	Повысить гибкость в плечевых и локтевых суставах, увеличить силовую выносливость мышц плечевого пояса	Строевые упражнения Ходьба по кругу с прокатывание мяча перед собой, по команде сесть правильно на мяч. <i>Фитбол гимнастика</i> Комплекс общеразвивающих упражнений с мячом в руках	<i>Фитбол-ритмика</i> Повторение базовых шагов фитбол-аэробики <i>Фитбол-атлетика</i> Упражнения с фитболом из исходного положения лежа на полу. «Улитка»	<i>Фитбол игра</i> Музыкально подвижная игра «Рука,нога, живот, спина» <i>Фитбол коррекция</i> Упражнения с речетативами
	36-37	Повысить подвижность в грудопоясничном отделе позвоночника, укрепить косые мышцы живота. Увеличить подвижность в плечевых суставах формировать навык правильной осанки	Строевые упражнения Посторенние в рассыпную, ходьба в рассыпную. Бег между мячами. <i>Фитбол гимнастика</i> Комплекс общеразвивающих упражнений сидя на мяче с платочками	<i>Фитбол-ритмика</i> Ритмические танцы в пара <i>Фитбол атлетика</i> Упражнения для рук и грудных мышц сидя на мяче Комплекс упражнений «Белоруска»	<i>Фитбол игра</i> Музыкально-подвижная игра «День-ночь» Фитбол коррекция Развитие мелкой моторики
	38-39	<i>Сюжетное занятие «Мой веселый звонкий мяч»</i> Повторить броски и ловлю мяча.	Фитбол-гимнастика Комплекс общеразвивающих упражнений «Людоед»	<i>Фитбол-атлетика</i> Упражнения с мячами (броски вверх и ловля) Танец «Две подружки»	Подвижная игра «День-ночь» <i>Фитбол коррекция</i> Упражнение «веселый мяч» Упражнение «Волшебный цветок»

		Закрепить выполнение упражнений фитбол-аэробики Содействовать укреплению мышц пальцев рук.			
Март	40-41	Укрепить мышцы передней брюшной стенке и развивать координацию движений Увеличение подвижности в плечевых суставах, выработать чувства ритма и пространства, координации движений, правильной осанки.	Строевые упражнения Бег по кругу с чередованием с ходьбой(с мячом в руках) Фитбол-гимнастика Комплекс развивающих упражнений сидя на мяче без предметов. «Ушастый нянь»	<i>Фитбол-ритмика.</i> Ритмический танец «Танец утят» <i>Фитбол-атлетика</i> Упражнения направленные на развитие силы. Упражнения для мышц спины	<i>Фитбол игра</i> Эстафеты с мячом <i>Фитбол коррекция</i> Упражнения для укрепления пальцев рук и развитие мелкой моторики.
	42-43	Увеличить подвижность в плечевых суставах формировать навык правильной осанки Тренировать чувство равновесия укрепляет мышцы нижних конечностей Повысить гибкость в плечевых и лучезапястных локтевых и лучезапястных локтевых суставах, увеличить силовую выносливость мышц плечевого пояса.	Строевые упражнения Ходьба по кругу с прокатывание мяча перед собой, по команде сесть правильно на мяч, спрятаться за мяч. <i>Фитбол гимнастика</i> Комплекс общеразвивающих упражнений с мячом в руках «Кукушечка»	<i>Фитбол-ритмика</i> Ритмические танцы <i>Фитбол-атлетика</i> Упражнения на развитие брюшного пресса.	<i>Фитбол игра</i> Эстафеты с мячом <i>Фитбол коррекция</i> Комплекс упражнений «Белоруска»
	44-45	Упражнять боковые мышцы туловища. Развивать координацию движения.	Строевые упражнения Посторенные в рассыпную, ходьба в рассыпную. Бег между мячами. <i>Фитбол гимнастика</i>	<i>Фитбол-ритмика</i> <i>Ритмический танец «Капелька»</i> <i>Фитбол атлетика</i> Упражнения для рук и грудных мышц сидя на мяче	<i>Фитбол игра</i> Музыкально-подвижная игра «День-ночь» Фитбол коррекция Комплекс упражнений

		Увеличить подвижность в плечевых суставах формировать навык правильной осанки Повысить подвижность в груднопоясничном отделе позвоночника, укрепить косые мышцы живота.	Комплекс общеразвивающих упражнений сидя на мяче с «Ушастый нянь»		«Волшебный цветок»
	46-47	Развивать координацию движения и подвижность суставов в нижних конечностях Совершенствовать навык бега и координацию движений. , закреплять правильное дыхание при выполнении упражнений.	Строевые упражнения Бег и ходьба по сигналу с перекачиванием мяча. <i>Фитбол – гимнастика</i> Комплекс общеразвивающих упражнений с ленточками, стоя за мячом с опорой одной ногой на мяч.	<i>Фитбол-ритмика</i> Закрепление базовых шагов фитбол-аэробики Танцевальная композиция «Танец в образе» <i>Фитбол атлетика</i> Упражнения для рук и грудных мышц сидя на мяче, сидя на полу.	<i>Фитбол игра</i> Музыкально-подвижная игра «Автомобили» <i>Фитбол коррекция</i> Дыхательные упражнения сидя на мяче
	48-49	Развивать силу мышц плечевого пояса и мышцы задней поверхности бёдер. Развивать чувство ритма, координацию движений, укрепить мышцы плечевого пояса, рук.	Строевые упражнения Ходьба и бег с выполнением заданий. <i>Фитбол – гимнастика</i> Комплекс общеразвивающих упражнений «Людоед»	<i>Фитбол-ритмика</i> Выполнения хлопков с различным ритмическим рисунком <i>Фитбол атлетика</i> Упражнения для мышц спины и брюшного пресса. Комплекс упражнений «Ням-ням»	<i>Фитбол игра</i> Музыкально-подвижная игра «Воробей и орел» Фитбол коррекция Упражнения для профилактики плоскостопия
Апрель	50-51	Увеличить подвижность тазобедренных суставов Укрепить мышцы нижней конечности плечевого пояса. Укреплять мышца передней поверхности бёдер, увеличивать подвижность в	Строевые упражнения Ходьба и бег с выполнением заданий. <i>Фитбол – гимнастика</i> Комплекс общеразвивающих упражнений лежа на мяче без предметов.	<i>Фитбол-ритмика</i> Ритмический танец <i>Фитбол атлетика</i> Упражнения на укрепление тазовых суставов лежа на спине Комплекс упражнений «Мама-квочка»	<i>Фитбол игра</i> Музыкально-подвижная игра «Зима-лето» Фитбол коррекция Упражнения для профилактики плоскостопия Дыхательные упражнения

		тазобедренных и коленных суставах.			
	52-53	Увеличить подвижность тазобедренных суставов Развивать подвижность позвоночника во всех отделах, действовать на прямые, косые мышцы живота, боковые мышцы туловища, разгибатели спины, мышцы верхних и нижних конечностей Развивать силу грудных мышц, тренирует навык правильной осанки.	Строевые упражнения Построение в рассыпную, перестроение в две колонны. Бег по кругу. <i>Фитбол гимнастика.</i> Комплекс общеразвивающих упражнений на мячах без предметов.	<i>Фитбол ритмика.</i> - Повторение Танцевальных позиций рук и ног. Фитбол атлетика Упражнения на закрепление перекатов, ловля броски мяча	Фитбол игра Подвижная игра «Веселый мяч» Фитбол –коррекция Сидя на мяче элементы саммомассажа.
	54-55	Упражнять боковые мышцы туловища. Развивать координацию движения. Увеличить подвижность в тазобедренных суставах, координировать деформацию стоп, формировать навыки правильной осанки.	Строевые упражнения Бег по кругу с чередованием с ходьбой (с мячом в руках) Фитбол-гимнастика Комплекс развивающих упражнений с мячом в руках	<i>Фитбол-ритмика.</i> Ритмический танец «Айда,я» <i>Фитбол-атлетика</i> Упражнения направленное на удержание правильной осанки и укрепление мышц спины	<i>Фитбол игра</i> Подвижная игра «Быстрая лягушка» <i>Фитбол коррекция</i> Дыхательные упражнения сидя на мяче
	56-57	Укреплять мышца брюшного пресса, увеличить гибкость грудного отдела позвоночника. Развивать координацию движения, силу ног, рук и спины	Строевые упражнения Ходьба по кругу с прокатывание мяча перед собой, по команде сесть правильно на мяч. <i>Фитбол гимнастика</i> Комплекс общеразвивающих упражнений сидя на мячей с кубиками.	<i>Фитбол-ритмика</i> <i>Ритмический танец</i> <i>Фитбол-атлетика</i> Упражнения направленное на закрепления навыков ведения мяча	<i>Фитбол игра</i> Музыкально подвижная игра «Прятки» <i>Фитбол коррекция</i> Комплекс упражнений «На болоте»
Май	58-59	Укреплять разгибатели спины	Строевые упражнения Построение в рассыпную, перестроение в две колонны.	<i>Фитбол ритмика.</i> Повторение базовых шагов фитбол-аэробики	Фитбол игра Подвижная игра «Веселый мяч»

	Укреплять мышцы спины, брюшного пресса, растягивает и расслабляет грудные мышцы	Бег по кругу. <i>Фитбол гимнастика.</i> Комплекс общеразвивающих упражнений на мячах без предметов.	<i>Фитбол атлетика</i> Упражнение на закрепление основных исходных положений	Фитбол –коррекция Упражнения на релаксацию и расслабления.
60-61	Сюжетное занятие «Звезда футбола»	Повторить изученный материал по ритмическим и сценическим танцам. Содействовать развитию тацевальности, музыкальности и координации движений Воспитывать чувство прекрасного.		
62	Контрольное занятие Итоговое занятие	Педагогический мониторинг		

I. Календарно - тематический план

Обучающиеся 6-7 лет

месяц	№ занятия	Задачи	Вводная часть	Основная часть	Заключительная часть
Октябрь	1-2	Научить правильно сидеть на мяче, правильное дыхание при выполнении упражнений, развитие фантазии, знакомство с мячом фитболом.	Строевые упражнения построение в колонну, шеренгу приставные шаги в 1-2сторону; <i>Фитбол гимнастика</i> Общеразвивающие упражнения без предметов	<i>Фитбол атлетика</i> - Изучение правильного положения рук и ног. При седе на мяче. -Пружинистые покачивания вверх, вниз (медленно) - выполнение наклонов вправо, влево из положения сидя на мяче. Упражнения для равновесия	Подвижная игра «Догони мяч» Фитбол-коррекция Дыхательное упражнение «цветочек» Сед на мяче. Вдох поднятие рук в стороны через верх, Выдох- руки опустить вниз через стороны.
	3-4	Продолжать учить правильной посадки на мяче, закреплять правильное дыхание при выполнении упражнений. Упражнять боковые мышцы туловища. Развивать координацию движения	Строевые упражнения Построение в рассыпную, перестроение в две колонны. Бег по кругу. <i>Фитбол гимнастика.</i> Комплекс общеразвивающих упражнений на мячах без предметов.	<i>Фитбол ритмика.</i> - Изучение базовых шагов Кнеер (подъем колена); Lunge (выпад); jog(бег) Фитбол атлетика Сидя на мяче выполнение наклонов вперед назад. Упражнение «Страус»	Фитбол игра Подвижная игра «Второй лишний» Фитбол –коррекция Сед на мяче перекаты с носков на пятки.
	5-6	Укреплять внутренней продольный свод стоп, межлопаточную область, формировать правильную осанку. Развивать, ловкость и выносливостью	Строевые упражнения Бег по кругу с чередованием с ходьбой(с мячом в руках) Фитбол-гимнастика Комплекс развивающих упражнений сидя на мяче без предметов.	<i>Фитбол-ритмика.</i> Сидя на мяче выполнить упражнения «Ковырялочка» <i>Фитбол-атлетика</i> Упражнения укрепления продольных свод стоп «Медвежонок»	<i>Фитбол игра</i> Подвижная игра «Дырявая луна» <i>Фитбол коррекция</i> Дыхательные упражнения сидя на мяче

	7-8	Упражнять боковые мышцы туловища. Развивать координацию движения Укреплять внутренней продольный свод стоп, межлопаточную область, формировать правильную осанку. Развивать ловкость и выносливость	Строевые упражнения Ходьба по кругу с прокатывание мяча перед собой, по команде сесть правильно на мяч. <i>Фитбол гимнастика</i> Комплекс общеразвивающих упражнений с мячом в руках	<i>Фитбол-ритмика</i> Танцевальный шаг на носках с носка, с нока с мячом в руках. <i>Фитбол-атлетика</i> Упражнения с фитболом из исходного положения лежа на полу. «Улитка»	<i>Фитбол игра</i> Музыкально подвижная игра «Дракон» <i>Фитбол коррекция</i> Ходьба на носках и пятках с фитболом в руках
Ноябрь	9-10	Увеличение подвижности в плечевых суставах, вырабатывать чувства ритма и пространства, координации движений, правильной осанки.	Строевые упражнения Посторенние в рассыпную, ходьба в рассыпную. Бег между мячами. <i>Фитбол гимнастика</i> Комплекс общеразвивающих упражнений сидя на мяче с флажками	<i>Фитбол-ритмика</i> Knee up (подъем колена); Lunge (выпад); jog(бег) <i>Фитбол атлетика</i> Упражнения для рук и грудных мышц сидя на мяче	<i>Фитбол игра</i> Музыкально-подвижная игра «День-ночь» Фитбол коррекция Комплекс упражнений «цапля»
	11-12	Развивать силу грудных мышц, тренирует навык правильной осанки.	Строевые упражнения Бег и ходьба по сигналу с перекатыванием мяча. <i>Фитбол – гимнастика</i> Комплекс общеразвивающих упражнений с мячом в руках	<i>Фитбол-ритмика</i> Закрепление базовых шагов Knee up (подъем колена); Lunge (выпад); jog(бег) <i>Фитбол атлетика</i> Упражнения для рук и грудных мышц сидя на мяче, сидя на полу.	<i>Фитбол игра</i> Музыкально-подвижная игра «Мотылек» Фитбол коррекция Развитие мелкой моторики Упражнение «Птичка»
	13-14	Развивать силу грудных мышц, тренирует навык правильной осанки. Увеличить подвижность в плечевых суставах формировать навык правильной осанки	Строевые упражнения Ходьба и бег с выполнением заданий. <i>Фитбол – гимнастика</i> Комплекс общеразвивающих упражнений с флажками.	<i>Фитбол-ритмика</i> Закрепление базовых шагов Knee up (подъем колена); Lunge (выпад); jog(бег) <i>Фитбол атлетика</i> Упражнения для мышц спины и брюшного пресса.	<i>Фитбол игра</i> Музыкально-подвижная игра «Угадай мелодию» Фитбол коррекция Упражнения для профилактики плоскостопия Упражнение «Качели»
	15-16	Увеличить подвижность тазобедренных суставах укрепляют мышцы	Строевые упражнения Ходьба и бег с выполнением заданий. <i>Фитбол – гимнастика</i>	<i>Фитбол-ритмика</i> Закрепление базовых шагов Knee up (подъем колена); Lunge (выпад); jog(бег)	<i>Фитбол игра</i> Эстафеты с мячом «Кто быстрее» Фитбол коррекция

		тазового дна, формирует навык правильной осанки Увеличить подвижность в плечевых суставах формировать навык правильной осанки	Комплекс общеразвивающих упражнений сидя на мяче без предметов.	Marh(марш) <i>Фитбол атлетика</i> Упражнения на укрепление тазовых суставов лежа на спине	Упражнения для профилактики плоскостопия Сидя на мяче поднять платок и перенести его в сторону и обратно
Декабрь	17-18	Разучить переходы из одних исходных положений. Развивать, ловкость и выносливостью.	Строевые упражнения Ходьба и бег с выполнением заданий. <i>Фитбол – гимнастика</i> Изучение переката с из положения сидя в положения стоя и наоборот. Удерживать равновесие лежа на мяче	<i>Фитбол-ритмика</i> Комплекс упражнений «Бегемот» <i>Фитбол атлетика</i> Упражнения на укрепление тазовых суставов лежа на спине, сидя на мяче.	<i>Фитбол игра</i> Перекаты мча друг другу в парах <i>Фитбол коррекция</i> Упражнения на дыхание , расслабления и релаксации
	19-20	Развивать чувство ритма, координацию движений, укрепить мышцы плечевого пояса, рук. Продолжаем развивать ловкость и выносливость.	Строевые упражнения Бег и ходьба по сигналу с перекатыванием мяча. <i>Фитбол – гимнастика</i> Прыжковые упражнения (ноги врозь-ноги вместе)	<i>Фитбол-ритмика</i> Выполнение игровых заданий на выполнение ритмического рисунка <i>Фитбол атлетика</i> Сидя на мяче прыжки на одной и двух ногах	<i>Фитбол игра</i> Музыкально подвижная игра «Припев-куплет» <i>Фитбол коррекция</i> Упражнения на дыхание , расслабления и релаксации
	21-22	Развивать чувство ритма, координацию движений, укрепить мышцы плечевого пояса, рук. Продолжаем развивать ловкость и выносливость	Строевые упражнения Бег по кругу с чередованием с ходьбой(с мячом в руках) Фитбол-гимнастика Перекат из упора сидя руки на поясе в перекал лежа на мяче. Комплекс упражнений «Фея моря»	<i>Фитбол-ритмика</i> <i>Хореографические упражнения</i> Изучения танцевальных позиций ног(первая, вторая и третья) и рук <i>Фитбол атлетика</i> Упражнения направленные на развитие выносливости. Прыжки с продвижением вперед-назад с мячом в руках.	<i>Фитбол игра</i> <i>Эстафеты (кто быстрее до мяча)</i> <i>Фитбол коррекция</i> Упражнения на дыхание , расслабления и релаксации
	23-24	Повысить подвижность в грудно-поясничном отделе позвоночника, укрепить косые мышцы живота. Увеличение подвижности в плечевых суставах,	Строевые упражнения Ходьба и бег с выполнением заданий. Построение. Перестроение по команде. <i>Фитбол – гимнастика</i> Комплекс общеразвивающих	<i>Фитбол-ритмика</i> Ритмический танец «Ква-ква» <i>Фитбол атлетика</i> Упражнения для мышц спины и брюшного пресса. Изучение исходного положение лежа на	<i>Фитбол игра</i> Музыкально подвижная игра «прятки» <i>Фитбол коррекция</i> Упражнения на дыхание , расслабления и релаксации

		вырабатывать чувства ритма и пространства, координации движений, правильной осанки.	развивающих упражнений в парах. Перекаты мяча друг другу.	спине, на правом и левом боку.	
Январь	24-25	Укрепить ноги стоп, тренировать навыки прыжков, развивать координацию движений.	Строевые упражнения Ходьба и бег с выполнением заданий. <i>Фитбол – гимнастика</i> Повторение переката с из положения сидя в положения стоя. Из положения лежа в положение сидя	<i>Фитбол-ритмика</i> Комплекс упражнений «Силачи» <i>Фитбол атлетика</i> Прыжки на месте на двух и на одной ноге. Упражнение на равновесие «Орешик»	<i>Фитбол игра</i> Музыкально подвижная игра «Второй -лишний» <i>Фитбол коррекция</i> Комплекс упражнений «Кикимора»
	26-27	Укрепить ноги стоп, тренировать навыки прыжков, развивать координацию движений. Укреплять внутренней продольный свод стоп, межлопаточную область, формировать правильную осанку. Развивать, ловкость и выносливостью	Строевые упражнения построение в колонну, шеренгу приставные шаги в 1-2сторону; <i>Фитбол гимнастика</i> Общеразвивающие упражнения с косичками. Повторить изученные базовые упражнения фитбол-аэробики	<i>Фитбол-ритмика</i> Изучение танцевальных шагов сидя на мяче (одной и двумя ногами) Комплекс упражнений «Ладочки» <i>Фитбол атлетика</i> Упражнение, на развитие выносливости. Прыжки с продвижением вперед-назад.	Подвижная игра «угадай мелодию» Фитбол-коррекция Дыхательное упражнение и релаксационные упражнения.
	28-29	Развивать координацию движений, увеличить подвижность позвоночника, улучшить осанку во фронтальной плоскости Развивать , ловкость и выносливостью	Строевые упражнения Посторенные в рассыпную, ходьба в рассыпную. Бег и ходьба между мячами. <i>Фитбол гимнастика</i> Комплекс общеразвивающих упражнений сидя на мяче с малыми мячами.	<i>Фитбол-ритмика</i> Изучение базовых шагов ; jumping gack (прыжок ноги вместе – ноги врозь) <i>Фитбол атлетика</i> Упражнения для рук и грудных мышц сидя на мяче. Повторить перекаты из положения стоя в положения лежа. Упражнения на развитие выносливости из положения	<i>Фитбол игра</i> Творческие задания «Танец загадка» Фитбол коррекция Упражнения на формировании правильной осанки. Упражнение с мячом на голове.

				лежа.	
Февраль	30-31	Увеличить подвижность в тазобедренных суставах, корректировать деформацию стоп, формировать навыки правильной осанки.	Строевые упражнения Построение в рассыпную, перестроение в две колонны. Бег по кругу. <i>Фитбол гимнастика.</i> Комплекс общеразвивающих упражнений на мячах без предметов.	<i>Фитбол ритмика.</i> - Ритмический танец «Большая стирка» <i>Фитбол атлетика</i> Лежа на мяче выполнять упражнения для мышц брюшного пресса	Фитбол игра Эстафеты с мячом (перебрасывание, ловля мяча) Фитбол –коррекция Комплекс упражнений «Марыся»
	32-33	Тренировать чувство равновесия, развивать координацию движений, формировать правильную осанку, укрепить мышцы нижних конечностей	Строевые упражнения Бег по кругу с чередованием с ходьбой(с мячом в руках) Фитбол-гимнастика Комплекс развивающих упражнений сидя на мяче без предметов.	<i>Фитбол-ритмика.</i> Выполнение хлопков с различным ритмическим рисунком <i>Фитбол-атлетика</i> Комплекс упражнений «Мама-квочка»	<i>Фитбол игра</i> Подвижная игра «Прятки» <i>Фитбол коррекция</i> Комплекс упражнений «На болоте»
	34-35	Повысить гибкость в плечевых и локтевых суставах, увеличить силовую выносливость мышц плечевого пояса	Строевые упражнения Ходьба по кругу с прокатывание мяча перед собой, по команде сесть правильно на мяч. <i>Фитбол гимнастика</i> Комплекс общеразвивающих упражнений с мячом в руках	<i>Фитбол-ритмика</i> Повторение базовых шагов фитбол-аэробики <i>Фитбол-атлетика</i> Акробатические упражнения. Группировка в приседе, и седе.	<i>Фитбол игра</i> Музыкально подвижная игра «Второй-лишний» <i>Фитбол коррекция</i> Упражнения с речитативами «Колечко», «Страус», «Медвежонок»
	36-37	Повысить подвижность в грудопоясничном отделе позвоночника, укрепить косые мышцы живота. Увеличить подвижность в плечевых суставах формировать навык правильной осанки	Строевые упражнения Посторенние в рассыпную, ходьба в рассыпную. Бег между мячами. <i>Фитбол гимнастика</i> Комплекс общеразвивающих упражнений сидя на мяче с платочками	<i>Фитбол-ритмика</i> Ритмические танцы в пара <i>Фитбол атлетика</i> Упражнения для рук и грудных мышц сидя на мяче Комплекс упражнений «Белоруска»	<i>Фитбол игра</i> Музыкально-подвижная игра «День-ночь» Фитбол коррекция Развитие мелкой моторики
	38-39	<i>Сюжетное занятие «В гости к морской феи»</i> Совершенствовать различные комплексы	Фитбол-гимнастика Упражнение «часики» Комплекс упражнений «Фея моря»	<i>Фитбол-ритмика</i> <i>Танцевальный комплекс «кикимора»</i> <i>Фитбол-атлетика</i>	Подвижная игра «Автомобили» Фитбол-коррекция Упражнение цапля»

		упражнений фитбол-аэробики. Содействовать развитию культуры движений, ловкости и ориентировки в пространстве.		<i>Комплекс упражнения «Ку-ку»</i>	
Март	40-41	Укрепить мышцы передней брюшной стенке и развивать координацию движений Увеличение подвижности в плечевых суставах, вырабатывать чувства ритма и пространства, координации движений, правильной осанки.	Строевые упражнения Бег по кругу с чередованием с ходьбой (с мячом в руках) Фитбол-гимнастика Комплекс развивающих упражнений сидя на мяче без предметов. «Ушастый нянь»	<i>Фитбол-ритмика.</i> Ритмический танец «ладошки» <i>Фитбол-атлетика</i> Упражнения направленные на развитие силы. Упражнения для мышц спины «Орешек», «Медвежонок»	<i>Фитбол игра</i> Эстафеты с мячом <i>Фитбол коррекция</i> Упражнения для укрепления пальцев рук и развитие мелкой моторики. «Колечко», «Птица»
	42-43	Увеличить подвижность в плечевых суставах формировать навык правильной осанки Тренировать чувство равновесия укрепляет мышцы нижних конечностей Повысить гибкость в плечевых и лучезапястных локтевых и лучезапястных локтевых суставах, увеличить силовую выносливость мышц плечевого пояса.	Строевые упражнения Ходьба по кругу с прокатывание мяча перед собой, по команде сесть правильно на мяч, спрятаться за мяч. <i>Фитбол гимнастика</i> Комплекс общеразвивающих упражнений с мячом в руках «Песня на разных языках»	<i>Фитбол-ритмика</i> Ритмические танцы <i>Фитбол-атлетика</i> Упражнения на развитие брюшного пресса.	<i>Фитбол игра</i> Эстафеты с мячом <i>Фитбол коррекция</i> Комплекс упражнений «Мотылек»
	44-45	Упражнять боковые мышцы туловища.	Строевые упражнения Посторенние в рассыпную, ходьба в рассыпную. Бег между	<i>Фитбол-ритмика</i> <i>Ритмический танец «Ку-ку»</i> <i>Фитбол атлетика</i>	<i>Фитбол игра</i> Музыкально-подвижная игра «День-ночь»

		Развивать координацию движения. Увеличить подвижность в плечевых суставах формировать навык правильной осанки Повысить подвижность в грудопоясничном отделе позвоночника, укрепить косые мышцы живота.	мячами. <i>Фитбол гимнастика</i> Комплекс общеразвивающих упражнений сидя на мяче с «Капелька»	Упражнения для рук и грудных мышц из разных исходных положений.	Фитбол коррекция Комплекс упражнений «Волшебный цветок»
	46-47	Развивать координацию движения и подвижность суставов в нижних конечностях Совершенствовать навык бега и координацию движений. , закреплять правильное дыхание при выполнении упражнений.	Строевые упражнения Бег и ходьба по сигналу с перекачиванием мяча. <i>Фитбол – гимнастика</i> Комплекс общеразвивающих упражнений с ленточками, стоя за мячом с опорой одной ногой на мяч.	<i>Фитбол-ритмика</i> Закрепление базовых шагов фитбол-аэробики Танцевальная композиция «Танец в образе» <i>Фитбол атлетика</i> Суставная гимнастика сидя на мяче, с мячом в руках.	<i>Фитбол игра</i> Музыкально-подвижная игра «Автомобили» <i>Фитбол коррекция</i> Дыхательные упражнения сидя на мяче
	48-49	Развивать силу мышц плечевого пояса и мышцы задней поверхности бёдер. Развивать чувство ритма, координацию движений, укрепить мышцы плечевого пояса, рук.	Строевые упражнения Ходьба и бег с выполнением заданий. <i>Фитбол – гимнастика</i> Комплекс общеразвивающих упражнений «Людоед»	<i>Фитбол-ритмика</i> Выполнения хлопков с различным ритмическим рисунком <i>Фитбол атлетика</i> Упражнения для мышц спины и брюшного пресса. Комплекс упражнений «Бегемот»	<i>Фитбол игра</i> Музыкально-подвижная игра «Воробей и орел» Фитбол коррекция Упражнения для профилактики плоскостопия сидя на полу стопы на мяче
Апрель	50-51	Увеличить подвижность тазобедренных суставов Укрепить мышцы нижней конечности плечевого пояса. Укреплять мышца передней поверхности бёдер, увеличивать	Строевые упражнения Ходьба и бег с выполнением заданий. <i>Фитбол – гимнастика</i> Комплекс общеразвивающих упражнений лежа на мяче без предметов.	<i>Фитбол-ритмика</i> Ритмический танец <i>Фитбол атлетика</i> Упражнения на укрепление тазовых суставов лежа на спине Комплекс упражнений «Бегемот»	<i>Фитбол игра</i> Творческие и игровые задания «Танец в кругу» Фитбол коррекция Упражнения для профилактики плоскостопия Дыхательные упражнения

		подвижность в тазобедренных и коленных суставах.			
	52-53	Увеличить подвижность тазобедренных суставов Развивать подвижность позвоночника во всех отделах, действовать на прямые, косые мышцы живота, боковые мышцу туловищ, разгибатели спины, мышцы верхних и нижних конечностей Развивать силу грудных мышц, тренирует навык правильной осанки.	Строевые упражнения Построение в рассыпную, перестроение в две колонны. Бег по кругу. <i>Фитбол гимнастика.</i> Комплекс общеразвивающих упражнений на мячах без предметов.	<i>Фитбол ритмика.</i> - Повторение Танцевальных позиций рук и ног. Фитбол атлетика Упражнения на закрепление перекатов, ловля броски мяча	Фитбол игра Творческое задание «Танец загадка» Фитбол –коррекция Сидя на мяче элементы саммомассажа.
	54-55	Упражнять боковые мышцы туловища. Развивать координацию движения. Увеличить подвижность в тазобедренных суставах, координировать деформацию стоп, формировать навыки правильной осанки.	Строевые упражнения Бег по кругу с чередованием с ходьбой (с мячом в руках) Фитбол-гимнастика Комплекс развивающих упражнений с мячом в руках	<i>Фитбол-ритмика.</i> Ритмический танец «Большая стирка» <i>Фитбол-атлетика</i> Упражнения направленные на удержание правильной осанки и укрепление мышц спины	<i>Фитбол игра</i> Подвижная игра «Припев-куплет» <i>Фитбол коррекция</i> Дыхательные упражнения сидя на мяче
	56-57	Укреплять мышца брюшного пресса, увеличить гибкость грудного отдела позвоночника. Развивать координацию движения, силу ног, рук и спины	Строевые упражнения Ходьба по кругу с прокатывание мяча перед собой, по команде сесть правильно на мяч. <i>Фитбол гимнастика</i> Комплекс общеразвивающих упражнений сидя на мячей с кубиками.	<i>Фитбол-ритмика</i> <i>Ритмический танец</i> <i>Фитбол-атлетика</i> Упражнения направленные на закрепления навыков ведения мяча	<i>Фитбол игра</i> Музыкально подвижная игра «Прятки» <i>Фитбол коррекция</i> Комплекс упражнений «Цапля»
Май	58-59	Укреплять разгибатели спины	Строевые упражнения Построение в рассыпную,	<i>Фитбол ритмика.</i> Повторение базовых шагов	Фитбол игра Подвижная игра «Веселый

	Укреплять мышцы спины, брюшного пресса, растягивает и расслабляет грудные мышцы	перестроение в две колонны. Бег по кругу. <i>Фитбол гимнастика.</i> Комплекс общеразвивающих упражнений на мячах без предметов.	фитбол-аэробики <i>Фитбол атлетика</i> Упражнение на закрепление основных исходных положений	мяч» Фитбол –коррекция Упражнения на релаксацию и расслабления.
60-61	Сюжетное занятие «Путешествие в игровой город»	Закрепить навык выполнения изученных упражнений фитбол-аэробики Способствовать развитию силы мышц рук, пластичность и музыкальности. Содействовать развитию внимания и ориентировке в пространстве		
62	Контрольное занятие Итоговое занятие	Педагогический мониторинг		

5. Методические и оценочные материалы

5.1 Методические материалы

Для реализации дополнительной общеразвивающей программы спортивно-физкультурной направленности фитбол-аэробика «Танцы на мячах» педагогом дополнительного образования проводится оценка индивидуального развития обучающихся в рамках педагогической диагностики.

Методика проведения занятий предполагает постоянное создание ситуаций успешности, радости от преодоления трудностей в освоении изучаемого материала и при выполнении творческих заданий. Этому способствуют поощрение, создание положительной мотивации, актуализация интереса.

Традиционные формы работы с обучающимися, применяемые в работе:

- ✓ словесные (объяснение, пояснение, рассказ,);
- ✓ наглядные (наблюдение, показ упражнения,)
- ✓ практические (творческая деятельность, упражнения, различные виды игр – словесные, подвижные).

Демонстрационный материал на печатной основе: подборки наглядно иллюстративного материала, самодельные карточки-схемы к упражнениям, танцам. Описание игр и упражнений для обеспечения смены деятельности обучающихся. Электронные дидактические материалы: карты, таблицы, иллюстрации, игры, видео материалы и аудиозаписи.

Результаты педагогической диагностики (мониторинга) могут использоваться исключительно для решения задачи индивидуализации образования и оптимизации работы с обучающимися.

Достижения обучающегося должны рассматриваться педагогом дополнительного образования с позиции той деятельности, которую он осуществляет совместно с обучающимися.

Формой подведения итогов реализации дополнительной общеразвивающей программы спортивно-физкультурной направленности фитбол-аэробика «Танцы на мячах» являются:

- ✓ педагогический мониторинг показателей развития двигательной сферы и освоения танцевальных навыков обучающихся;

Основным методом мониторинга является педагогическое наблюдение.

- ✓ наблюдение и фиксация изменений в характере занятий обучающихся при проведении контрольного (итогового) занятия, которое является показательным, определяющие достижение обучающихся. В основном это или сюжетное (показательное) занятие, или

проведение итогов определенных умений, навыков или уровня развития двигательных способностей.

Фиксация результатов наблюдения производится в «Карте результатов наблюдения». Анализ результатов наблюдения используется педагогом дополнительного образования для возможной коррекции программы, индивидуализации подачи материала.

5.2 Оценочные материалы

Результаты мониторинга показателей развития двигательной сферы и освоения танцевальных навыков детей

Оценка уровня развития двигательной сферы и освоения танцевальных навыков детей:

- 1 балл - обучающийся не демонстрирует указанный навык;
- 2 балла - допускает грубые ошибки по указанному критерию, не заинтересован в качественном выполнении задания;
- 3 балла - демонстрирует частично усвоенный навык с ошибками, нуждается в помощи взрослого;
- 4 балла - демонстрирует усвоенный навык с незначительными подсказками со стороны взрослого;
- 5 баллов - обучающийся имеет полностью усвоенный навык, выполняет все задания без посторонней помощи, заинтересован в конечном результате.

№	Фамилия Имя	Ориентировка в пространстве		Исполнение танцев (ритмические)		Базовые шаги (Фитбол – атлетика)		Двигательные задания (фитбол-коррекция)		Общеразвивающие упражнения с мячом (фитбол-гимнастика)		Итоговый показатель	
		Н.г	К.г	Н.г	К.г	Н.г	К.г	Н.г	К.г	Н.г	К.г	Н.г	К.г
1													
2													
3													
4													
5													

Предлагаемый мониторинг разработан с целью оценки изменений, проявляющихся в развитии двигательной сферы и оценки степени освоения обучающимися танцевальных навыков в ходе реализации дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности фитбол-аэробика «Танцы на мячах». Таблицы мониторинга заполняются в начале (октябрь) и в конце (май) педагогом дополнительного образования. Основной метод диагностики – педагогическое наблюдение. Технология работы с таблицами проста и включает два этапа.

Этап 1. Напротив фамилии и имени каждого обучающегося проставляются баллы в каждой ячейке указанного параметра, по которому затем считается итоговый показатель по каждому обучающемуся (среднее значение можно получить, если все баллы сложить (по строке) и разделить на количество параметров, округлять до десятых долей). Этот показатель необходим для проведения учета индивидуальных достижений каждого обучающегося в развитии двигательной сферы и освоении танцевальных навыков.

Этап 2. Когда все обучающиеся прошли диагностику, подсчитывается итоговый показатель по группе (среднее значение можно получить, если все баллы сложить (по столбцу) и разделить на количество параметров, округлять до десятых долей). Этот показатель необходим для описания обще групповых тенденций развития двигательной сферы и освоения танцевальных навыков обучающимися.

Двухступенчатая система мониторинга позволяет оперативно выделять обучающихся, имеющих трудности в освоении того или иного навыка для того, чтобы предложить обучающемуся индивидуальную дифференцированную помощь, а так же определять трудности освоения различных танцевальных навыков в каждой конкретной группе.

Нормативными вариантами развития двигательной сферы и освоения танцевальных, аэробных навыков можно считать средние значения по каждому обучающемуся или общегрупповому параметру больше 3,8. Эти же параметры в интервале средних значений от 2,3 до 3,7 можно считать показателями наличия проблем в развитии двигательной сферы и освоении танцевальных навыков обучающихся.

2.8 Ожидаемые результаты:

- ✓ Развить координацию движений, выполнять упражнение на статистическое и динамическое равновесие;
- ✓ Придумывать варианты подвижных игр, самостоятельно и творчески выполнять движения;
- ✓ Выполнять имитационные упражнения, демонстрируя красоту, выразительность, грациозность, пластичность движений;
- ✓ Сохранять правильную осанку, развить функции равновесия и вестибулярного аппарата;
- ✓ Выполнять различные комплексы аэробики;
- ✓ Проявлять дисциплинированность, выдержку, самостоятельность и творчество в двигательной активности, демонстрировать красоту, грациозность, выразительность движений;
- ✓ Выполнять упражнения из различных исходных положений четко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции;
- ✓ Укрепить и развить силы мышц рук и плечевого пояса;
- ✓ Укрепить, развить мышцы ног и своды стоп.

6. Информационные источники:

Список рекомендуемой литературы для педагога дополнительного образования:

1. Бабенкова Е.А., Федоровская О.М. «Игры, которые лечат». Для детей от 3 до 5 лет. М., 2010.
2. Галанов А.С. «Игры, которые лечат». Для детей от до 3 лет. М., 2014.
3. Казакевич Н.В., Кузьмина С.В. «Фитбол-гимнастика, как средство развития координационных способностей у дошкольников 5-7 лет с общим недоразвитием речи». СПб. РГПУ им. А.И. Герцена, 2011.
4. Каштанова Г.В. и др. «Лечебная физкультура и массаж». М., 2007.
5. Кузьмина С.В. «Возможности применения фитболов в различных оздоровительных занятиях с детьми дошкольного и младшего школьного возраста». СПб. РГПУ им. А.И. Герцена, 2010.
6. Подольская Е. Лечебная гимнастика // Дошкольное воспитание. 2005. №8.
7. Потапчук А.А., Т.С. Овчинникова «Двигательный игротренинг для дошкольников».
8. Сайкина Е.Г., Кузьмина С.В. Программа по фитбол – аэробике для детей дошкольного и младшего школьного возраста «Танцы на мячах». СПб.: РГПУ им. А.И. Герцена, 2016.
9. Сайкина Е.Г. Фирилева Ж.Е. «Лечебно- профилактический танец» СПб.: ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2010г.
11. Сулим Е.В. «Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 3-5 лет», М., ТЦ СФЕРА, 2014.
12. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г «Са-фи-дансе»:.. Танцевальная гимнастика для детей» Детство – ПРЕСС, С-Пб, 2010.
13. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. «Са-фи-дансе»: Лечебно-профилактический танец» Детство – ПРЕСС, С-Пб, 2010.

Список рекомендуемой литературы для родителей:

1. Васильева Н.В. "Как вырастить ребенка здоровым и ловким", Айрис-ПРЕСС, М., 2003
2. Доскина В.А. "Растем здоровыми", М.: Просвещение, 2002
3. Зимонина В.Н. "Воспитание ребенка-дошкольника. Расту здоровым", ВЛАДОС, 2004

Интернет - ресурсы для родителей:

Сайт для воспитателей детских садов «Дошколёнок.ру»: <http://dohcolonoc.ru/roditel/4553-konsultatsii-dlya-roditelej-rastim-detej-zdorovymi.html>

Образовательная социальная сеть nsportal.ru: <http://nsportal.ru/detskiy-sad/materialy-dlya-roditeley/2012/04/01/konsultatsiya-dlya-roditeley-rastim-detej-zdorovymi>

Образовательный портал маам.ру: <http://www.maam.ru/detskijsad/roditelskoe-sobranie-rastim-zdorovogo-rebenka.html>

Сайт для детей и взрослых «ДЕТсад»: <http://detsad-kitty.ru/metod/drugoe/38466-konsultaciya->

[dlya-roditelej-pravila-zdorovogo.html](#)

Сайт «Открытый урок. Первое сентября»: <https://urok.1sept.ru/articles/417085>
<http://festival.1september.ru/articles/417085/>

Педагогическая периодика: каталог статей российской образовательной прессы
<http://periodika.websib.ru/>

Федеральный портал «Дополнительное образование детей»: <http://www.vidod.edu.ru>

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 64075045638428745403327213019230093705736652715

Владелец Андреева Наталья Александровна

Действителен с 26.04.2024 по 26.04.2025