

Государственного Бюджетного Дошкольного Образовательного
Учреждения детский сад № 11 комбинированного вида
Московского района города Санкт-Петербурга

Принята
Педагогическим советом
ГБДОУ №11
Протокол № 1 от 29.08.2016 г.



Утверждаю
Заведующий ГБДОУ №11
Брославская Е.Е.
Е.Е. Брославская 2016 г.

Рабочая программа
по фитбол-аэробике

дети средней, старшей и подготовительной
(группа)

срок реализации три года
(срок реализации)

Медведева Мария Андреевна
(ФИО педагога(ов), составившего(их) рабочую программу)

г. Санкт-Петербург
2016 - 2018 учебный год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

В последнее время отмечается тенденция использования разнообразных инновационных средств физической культуры с оздоровительной и лечебно-профилактической направленностью на занятиях с детьми разного возраста.

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

Занятия с использованием фитболов в последние годы стали пользоваться большой популярностью. Большие возможности его применения в различных целях обусловлены оздоровительной направленностью и широким спектром воздействия на физическую подготовленность и физическое развитие занимающихся.

Мягкие природные спектры вибрации, реализуемые на занятиях с применением фитболов, аккумулируют в себе практически все известные положительные и оздоравливающие эффекты низкочастотных механических вибраций, проявляющиеся на уровне всего организма и отдельных систем.

Одно из важных оздоровительных задач, которую решают упражнения на фитболах, является влияние их на опорно-двигательный аппарат, как с профилактической, так и с лечебной целью. Выполнение упражнений на мяче имеет одну особенность: необходимость постоянно удерживать равновесие, которая, способствует длительному поддержанию мышечного тонуса, особенно мышц спины.

Это имеет большое значение для формирования правильной осанки и закрепления навыка правильной позы сидения (особенно для будущих школьников), чему активно способствуют занятия на мячах. Так же обеспечивают создание сильного мышечного корсета за счет включения в работу более глубоких мышечных групп.

Классификация упражнений предусматривает логическое их представление как некоторую упорядоченную совокупность с подразделением на группы согласно определенным признакам. Вместе с тем, многообразие упражнений в данном оздоровительном виде аэробики не даёт возможности разработать единую, универсальную классификацию, которая охватывала бы все виды упражнений без исключения.

Прежде всего, все упражнения на фитболах можно классифицировать по целевой направленности

- содействие профилактике и коррекции различных заболеваний (опорно-двигательного аппарата, внутренних органов и др.)
- развитие двигательных способностей

Цель: содействие всестороннему гармоничному развитию личности ребенка, укрепление здоровья, профилактика различных заболеваний и приобщение к здоровому образу жизни.

Задачи:

1. Содействовать оптимизации роста и развитию опорно-двигательного аппарата.
2. Гармонично развивать силу, гибкость, выносливость, быстроту.
3. Содействовать развитию координационных способностей, функции равновесия, вестибулярной устойчивости.
4. Формировать и закреплять навыки правильной осанки.
5. Содействовать профилактике плоскостопия.
6. Способствовать укреплению мышц пальцев, кисти и развивать мелкую моторику рук.
7. Содействовать развитию и функциональному совершенствованию сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем организма.
8. Способствовать повышению физической работоспособности занимающихся.
9. Способствовать профилактике различных заболеваний, психомоторного, речевого, эмоционального и общего психического состояния занимающихся.

Занятия проводятся в чистом, проветренном помещении, дети одеты в специальную облегченную одежду.

Срок обучения: 64 занятия

Участники: дети 4-7 лет.

Календарно-учебный график

Начало занятий	1 октября
Конец занятий	31 мая
Каникулы	С 1 по 10 января
Количество занятий в неделю	2 занятия
Длительность занятий у детей 2-3 лет	Не более 15 мин
Длительность занятий у детей 3-4 года	Не более 20 мин
Длительность занятий у детей 4-5 лет	Не более 20 мин
Длительность занятий у детей 5-6 лет	Не более 25 мин
Длительность занятий у детей 6-7 лет	Не более 30 мин
Общее количество занятий в год	64 занятия

Структура занятий

Подготовительная часть

Задача: подготовить организм ребенка к выполнению более сложных и интенсивных упражнений в последующей (основной) части занятия.

- подготовка ЦНС, вегетативных функций организма и сенсорных системы занимающихся к работе в основной части занятий;
- 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

В основной части занятия решаются основные педагогические (образовательные, оздоровительные, воспитательные) задачи. Здесь происходит обучение новым элементам, связкам, танцам, композициям, повторение совершенствование пройденного материала и развитие двигательных способностей. На основную часть занятия приходится пик физической нагрузки.

Задача:

- формирование жизненно –необходимых двигательных умений и навыков, знаний о фитбол-аэробике и её влияние на организм занимающихся о назначении изучаемых упражнений и технике их исполнения;
- обучение новым видам упражнений с фитболом (в руках, ногах) и сидя на нем, (строевым, общеразвивающим, танцевальным упражнениям и др.) с целью доведения их выполнения до уровня навыка;
- развитие двигательных способностей (силы, гибкость, ловкости, выносливости, координации движений, быстроты и др.) необходимых для физического развития;
- повышение функциональных возможностей организма (сердечно-сосудистой и дыхательной систем), физической подготовленности и работоспособности;
- достижение оптимального уровня частоты сердечных сокращений (ЧСС);
- повышение интереса к занятиям фитбол –аэробикой и получения удовлетворенности от них средствами активизации эмоционального состояния занимающихся, в том числе – за счет использования музыкального сопровождения, выполнения танцевальных упражнений и др.
- воспитание у обучаемых волевых качеств, активного и сознательного отношения к занятиям, чувства собственного достоинства, смелости, трудолюбия, а также доброжелательного отношения к окружающим, развития творческих способностей и др.

Заключительная часть занятия по фитбол-аэробике

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

Задачи заключительной части занятия:

- постепенное снижение физической и психологической и эмоциональной нагрузки. При этом должны быть обеспечены оптимальные условия для протекания восстановительных процессов в организме;
- подведение итогов занятия, установка на следующие и объяснение заданий для самостоятельной работы.

Предполагаемые результаты к концу года.

- развитие органов и систем детского организма: опорно-двигательного аппарата, мышечной силы, правильной осанки
- развитие функции равновесия, вестибулярной устойчивости;
- повышение интереса к занятиям физической культурой, формирование чувства красоты движения
- развитие личностных качеств: ловкости, гибкости

Формы взаимодействия с родителями.

- открытые занятия в январе и мае;
- индивидуальные посещения занятий по желанию родителей.

Структура реализации образовательной деятельности

- Совместная деятельность
- Самостоятельная деятельность (в группе)
- Создание пространственно-развивающей среды (новые фишки для занятий, ленточки)

Система педагогических достижений (мониторинга)

Объект педагогического мониторинга	Формы и методы	Периодичность	Длительность проведения
Индивидуальные достижения детей. В контексте физического развития детей	Наблюдение	1- Начало года 2- Конец первого полугодия 3- Конец учебного года	1-2 недели

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

(ПЕРВЫЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ) для детей 4-5 лет

№ занятия	содержание	Задачи	оборудование
1.	Вводное занятие по ТБ Показ основных упражнений по фитбол-аэробики	Объяснить правила поведения на занятиях и в спортивном зале	Фитбол
2.	Строевые упр. Танцевальное упражнение из раздела фитбол-гимнастика «Ушастый нянь» Успокаивающие упражнения	Развивать координацию движений с элементами самомассажа Разучивание танца	Фитбол
3.	ОРУ с фитболом Танцевальное упражнение из раздела фитбол-гимнастика «Ушастый нянь» Отвлекающие упражнения	Развивать координацию движений с элементами самомассажа Повторение танца	Фитбол
4.	Упр. На согласование движений с музыкой Танцевальное упражнение из раздела фитбол-гимнастика «Ушастый нянь» Упр способствующие повышению эмоционального состояния	Развивать координацию движений с элементами самомассажа Закрепление танца	Фитбол
5.	Основы хореографии рук Фитбол-ритмика «Кап-кап-кап»	Закреплять навыки ходьбы сидя на мяче и совершенствовать	Фитбол

	Успокаивающие упражнения	основные движения рук при ходьбе на мяче Разучивать ритмический рисунок	
6.	Строевые упражнения Фитбол-ритмика «Кап-кап-кап» Отвлекающие упражнения	Закреплять навыки ходьбы сидя на мяче и совершенствовать основные движения рук при ходьбе на мяче Повторение ритмического рисунка	Фитбол
7.	Фитбол-ритмика «Кап-кап-кап» Упр. способствующие повышению эмоционального состояния	Закреплять навыки ходьбы сидя на мяче и совершенствовать основные движения рук при ходьбе на мяче Закрепление ритмической композиции	Фитбол
8.	Строевые упражнения Танцевальное упражнение «Часики» Успокаивающие упражнения	Способствовать закреплению и совершенствованию движений рук и туловища	Фитбол
9.	Хореографические упражнения Танцевальное упражнение «Часики» Отвлекающие упражнения	Способствовать закреплению и совершенствованию движений рук и туловища	Фитбол
10.	ОРУ сидя на мяче Танцевальное упражнение «Часики» Упр. способствующие повышению эмоционального состояния	Способствовать закреплению и совершенствованию движений рук и туловища	Фитбол
11.	ОРУ с лентами Фитбол-гимнастика «Кукушечка» Успокаивающие упражнения	Развивать подвижность шейного отдела позвоночника, формировать правильную осанку и укреплять мышцы спины Разучивать гимнастические упр.	Фитбол
12.	ОРУ на мяче Фитбол-гимнастика	Развивать подвижность	Фитбол

	«Кукушечка» Отвлекающие упражнения	шейного отдела позвоночника, формировать правильную осанку и укреплять мышцы спины Повторять гимнастические упр.	
13.	Упр. на согласование движений с музыкой Фитбол-гимнастика «Кукушечка» Упр. способствующие повышению эмоционального состояния	Развивать подвижность шейного отдела позвоночника, формировать правильную осанку и укреплять мышцы спины Закрепление гимнастические упр.	Фитбол
14.	Строевые упражнения Упражнение «типа зарядки» «Людоед» Успокаивающие упр.	Развивать дыхательную систему по средствам ОРУ Разучивание комплекса упр.	Фитбол
15.	ОРУ на фитболе Упражнение «типа зарядки» «Людоед» Отвлекающие упр.	Развивать дыхательную систему по средствам ОРУ Повторение комплекса упр.	Фитбол
16.	ОРУ с платочками Упражнение «типа зарядки» «Людоед» Упр. способствующие повышению эмоционального состояния	Развивать дыхательную систему по средствам ОРУ Закрепление комплекса упр.	Фитбол
17.	Строевые упражнения Фитбол-гимнастика «Ладощка» Успокаивающие упр.	Закрепить умение перекатывать мяч и формировать навык правильной посадки на мяче Разучивание гимнастических упр.	Фитбол
18.	ОРУ на мяче Фитбол-гимнастика «Ладощка» Отвлекающие упр.	Закрепить умение перекатывать мяч и формировать навык правильной посадки на мяче Повторение гимнастических упр.	Фитбол
19.	ОРУ с фитболом Фитбол-гимнастика	Закрепить умение перекатывать мяч и	Фитбол

	«Ладощка» Упр. способствующие повышению эмоционального состояния	формировать навык правильной посадки на мяче Закрепление гимнастических упр.	
20.	ОРУ сидя на мяче Фитбол-коррекция «Белоруска» Успокаивающие упражнения	Содействовать профилактике плоскостопия Разучивать коррекционные упражнения	Фитбол
21.	Строевые упражнения (перестроения) Фитбол-коррекция «Белоруска» Отвлекающие упражнения	Содействовать профилактике плоскостопия Повторение коррекционных упражнений	Фитбол
22.	Основы хореографии (позиции ног) Фитбол-коррекция «Белоруска» Упр. способствующие повышению эмоционального состояния	Содействовать профилактике плоскостопия Закреплять коррекционные упражнения	Фитбол
23.	ОРУ с мячом Фитбол-гимнастика «Ку-ку» Успокаивающие упражнения	Закреплять умение выполнять упражнения с мячом Разучивание гимнастических упражнений	Фитбол
24.	ОРУ без предметов Фитбол-гимнастика «Ку-ку» Отвлекающие упражнения	Закреплять умение выполнять упражнения с мячом Повторение гимнастических упражнений	Фитбол
25.	Строевые упражнения Фитбол-гимнастика «Ку-ку» Упр. способствующие повышению эмоционального состояния	Закреплять умение выполнять упражнения с мячом Закреплять гимнастические упражнения	Фитбол
26.	Строевые упражнения Фитбол-коррекция «Кикимора» Успокаивающие упражнения	Упражнять направленно на укрепление свода стопы и профилактику плоскостопия Разучивание коррекционных упражнений	Фитбол

27.	ОРУ с мячом Фитбол-коррекция «Кикимора» Отвлекающие упражнения	Упражнять направленно на укрепление свода стопы и профилактику плоскостопия Повторение коррекционных упражнений	Фитбол
28.	Хореография рук и ног Фитбол-коррекция «Кикимора» Упр. способствующие повышению эмоционального состояния	Упражнять направленно на укрепление свода стопы и профилактику плоскостопия Закрепление коррекционных упражнений	Фитбол
29.	ОРУ без предметов Фитбол-гимнастика «Веселый мячик» Успокаивающие упражнения	Закреплять перекаты, броски и ловлю мяча, выполняемое в парах. Разучивание гимнастических упражнений	Фитбол
30.	Строевые упражнения Фитбол-гимнастика «Веселый мячик» Отвлекающие упражнения	Закреплять перекаты, броски и ловлю мяча, выполняемое в парах. Повторение гимнастических упражнений	Фитбол
31.	Хореография рук и ног Фитбол-гимнастика «Веселый мячик» Упр. способствующие повышению эмоционального состояния	Закреплять перекаты, броски и ловлю мяча, выполняемое в парах. Закрепление гимнастических упражнений	Фитбол
32.	ОРУ со скакалкой Фитбол-коррекция «Марыся» Успокаивающие упражнения	Упражнять направленно на укрепление свода стопы и профилактику плоскостопия	Фитбол
33.	Строевые упражнения Фитбол-коррекция «Марыся» Отвлекающие упражнения	Упражнять направленно на укрепление свода стопы и	Фитбол

		профилактику плоскостопия	
34.	ОРУ на мяче Фитбол-коррекция «Марыся» Упр. способствующие повышению эмоционального состояния	Упражнять направленно на укрепление свода стопы и профилактику плоскостопия	Фитбол
35.	Строевые упражнения Фитбол-гимнастика «Песня о разных языках» Успокаивающие упражнения	Закреплять навык ведения мяча Разучивать гимнастические упражнения	Фитбол
36.	ОРУ на мяче Фитбол-гимнастика «Песня о разных языках» Отвлекающие упражнения	Закреплять навык ведения мяча Повторять гимнастические упражнения	Фитбол
37.	Хореография рук Фитбол-гимнастика «Песня о разных языках» Упр. способствующие повышению эмоционального состояния	Закреплять навык ведения мяча Закреплять гимнастические упражнения	Фитбол
38.	Строевые упражнения Фитбол-коррекция «Лукоморье» Успокаивающие упражнения	Проводить профилактику плоскостопия и укреплять мышцы голеностопного сустава Разучивание коррекционных упражнений	Фитбол
39.	ОРУ на мяче Фитбол-коррекция «Лукоморье» Отвлекающие упражнения	Проводить профилактику плоскостопия и укреплять мышцы голеностопного сустава Повторение коррекционных упражнений	Фитбол
40.	Хореография ног Фитбол-коррекция «Лукоморье» Упр. способствующие повышению эмоционального состояния	Проводить профилактику плоскостопия и укреплять мышцы голеностопного сустава Закрепление коррекционных упражнений	Фитбол
41.	ОРУ на мяче	Формировать осанку	Фитбол

	Фитбол-гимнастика «На болоте» Успокаивающие упражнения	и совершенствовать навык перекатывания вперед и назад через мяч Разучивание гимнастических упражнений	
42.	ОРУ без предметов Фитбол-гимнастика «На болоте» Отвлекающие упражнения	Формировать осанку и совершенствовать навык перекатывания вперед и назад через мяч Повторение гимнастических упражнений	Фитбол
43.	Хореография ног Фитбол-гимнастика «На болоте» Упр. способствующие повышению эмоционального состояния	Формировать осанку и совершенствовать навык перекатывания вперед и назад через мяч Закрепление гимнастических упражнений	Фитбол
44.	ОРУ на мяче Фитбол-коррекция «Кошка» Успокаивающие упражнения	Содействовать развитию функции равновесия и укреплению свода стопы	Фитбол
45.	ОРУ с лентами Фитбол-коррекция «Кошка» Отвлекающие упражнения	Содействовать развитию функции равновесия и укреплению свода стопы	Фитбол
46.	Хореография рук и ног Фитбол-коррекция «Кошка» Упр. способствующие повышению эмоционального состояния	Содействовать развитию функции равновесия и укреплению свода стопы	Фитбол
47.	Строевые упражнения Фитбол-гимнастика «Крот-и черепаха» Успокаивающие упражнения	Закреплять умения смены основных исходных положений (лежа на спине, животе) и повороту сидя на приставных шагах	Фитбол
48.	ОРУ на мяче Фитбол-гимнастика «Крот-и черепаха»	Закреплять умения смены основных исходных	Фитбол

	Отвлекающие упражнения	положений (лежа на спине, животе) и повороту сидя на приставных шагах	
49.	Хореография рук Фитбол-гимнастика «Крот-и черепаха» Упр. способствующие повышению эмоционального состояния	Закреплять умения смены основных исходных положений (лежа на спине, животе) и повороту сидя на приставных шагах	Фитбол
50.	ОРУ на мяче Фитбол-коррекция «Иван Купала» Успокаивающие упражнения	Способствовать профилактике плоскостопия и развивать чувство ритма	Фитбол
51.	Строевые упражнения Фитбол-коррекция «Иван Купала» Отвлекающие упражнения	Способствовать профилактике плоскостопия и развивать чувство ритма	Фитбол
52.	Хореографические композиции Фитбол-коррекция «Иван Купала» Упр. способствующие повышению эмоционального состояния	Способствовать профилактике плоскостопия и развивать чувство ритма	Фитбол
53.	ОРУ со скакалкой Фитбол-гимнастика «Циркачи» Успокаивающие упражнения	Совершенствовать различные исходные положения на мяче	Фитбол
54.	Строевые упражнения Фитбол-гимнастика «Циркачи» Отвлекающие упражнения	Совершенствовать различные исходные положения на мяче	Фитбол
55.	ОРУ без предмета Фитбол-гимнастика «Циркачи» Упр. способствующие повышению эмоционального состояния	Совершенствовать различные исходные положения на мяче	Фитбол
56.	Строевые упражнения Фитбол-коррекция «Цапля» Успокаивающие упражнения	Формировать правильной осанки и тренировать статическую выносливость мышц туловища	Фитбол
57.	ОРУ на мяче Фитбол-коррекция	Формировать правильной осанки и	Фитбол

	«Цапля» Отвлекающие упражнения	тренировать статическую выносливость мышц туловища	
58.	Хореографические упражнения Фитбол-коррекция «Цапля» Упр. способствующие повышению эмоционального состояния	Формировать правильной осанки и тренировать статическую выносливость мышц туловища	Фитбол
59.	Строевые упражнения Фитбол-гимнастика «Стретчинг» Успокаивающие упражнения	Развивать гибкость и подвижность суставов	Фитбол
60.	ОРУ без предмета Фитбол-гимнастика «Стретчинг» Отвлекающие упражнения	Развивать гибкость и подвижность суставов	Фитбол
61.	Хореографические упражнения Фитбол-гимнастика «Стретчинг» Упр. способствующие повышению эмоционального состояния	Развивать гибкость и подвижность суставов	Фитбол
62.	Строевые упражнения Фитбол-коррекции «Сиртаки» Успокаивающие упражнения	Формировать правильную осанку и укреплять мышцы передней поверхности бедра	Фитбол
63.	ОРУ на мяче Фитбол-коррекции «Сиртаки» Отвлекающие упражнения	Формировать правильную осанку и укреплять мышцы передней поверхности бедра	Фитбол
64.	Сюжетное занятие по программе фитбол-аэробики первого года обучения. «В гости к морской фее...»	Совершенствовать разученные комплексы упражнений Закрепить пройденные перестроения Добиться правильного положения осанки при выполнении упражнений фитбол- аэробики Содействовать	

		развитию культуры движений, ловкости и ориентировки в пространстве	
Итого 64 занятия			

(ВТОРОЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ) для детей 5-6 лет

№ занятия	содержание	Задачи	оборудование
1.	Вводное занятие по ТБ Показ основных упражнений по фитбол-аэробики	Объяснить правила поведения на занятиях и в спортивном зале	Фитбол
2.	ОРУ на мяче Фитбол-гимнастика «Танго» Успокаивающие упражнения	Закреплять правильную осанку Разучивать гимнастические упражнения	Фитбол
3.	Строевые упражнения Фитбол-гимнастика «Танго» Отвлекающие упражнения	Закреплять правильную осанку	Фитбол
4.	Хореографические упражнения Фитбол-гимнастика «Танго» Упр. способствующие повышению эмоционального состояния	Закреплять правильную осанку	Фитбол
5.	ОРУ без предмета Фитбол-ритмика «Трамвай» Успокаивающие упражнения	Упражняться в согласовании движений с музыкой и развивать координацию движения	Фитбол
6.	Строевые упражнения-перестроения Фитбол-ритмика «Трамвай» Отвлекающие упражнения	Упражняться в согласовании движений с музыкой и развивать координацию движения	Фитбол
7.	Основы хореографии Фитбол-ритмика «Трамвай» Упр. способствующие повышению эмоционального состояния	Упражняться в согласовании движений с музыкой и развивать координацию движения	Фитбол

8.	Танцевальные шаги Фитбол-гимнастика «Ямайка» Успокаивающие упражнения	Развивать силу мышц рук	Фитбол
9.	ОРУ на мяче Фитбол-гимнастика «Ямайка» Отвлекающие упражнения	Развивать силу мышц рук	Фитбол
10.	ОРУ без предмета Фитбол-гимнастика «Ямайка» Упр. способствующие повышению эмоционального состояния	Развивать силу мышц рук	Фитбол
11.	Ритмические танцы Фитбол-ритмика «Две подружке» Успокаивающие упражнения	Обучать танцевальным упражнениям в парах	Фитбол
12.	Ритмические танцы Фитбол-ритмика «Две подружке» Отвлекающие упражнения	Обучать танцевальным упражнениям в парах	Фитбол
13.	Ритмические танцы Фитбол-ритмика «Две подружке» Упр. способствующие повышению эмоционального состояния	Обучать танцевальным упражнениям в парах	Фитбол
14.	ОРУ с мячом Фитбол-гимнастика «Фея-моря» Успокаивающие упражнения	Способствовать растягиванию мышц ног и развитию пластичности движений	Фитбол
15.	ОРУ с лентами Фитбол-гимнастика «Фея-моря» Отвлекающие упражнения	Способствовать растягиванию мышц ног и развитию пластичности движений	Фитбол
16.	Строевые упражнения Фитбол-гимнастика «Фея-моря» Упр. способствующие повышению эмоционального состояния	Способствовать растягиванию мышц ног и развитию пластичности движений	Фитбол
17.	Танцевальные шаги Фитбол-ритмика «Спляшем Ваня» Успокаивающие упражнения	Обучать танцевальным упражнениям в парах	Фитбол
18.	Танцевальные шаги	Обучать	Фитбол

	Фитбол-ритмика «Спляшем Ваня» Отвлекающие упражнения	танцевальным упражнениям в парах	
19.	Танцевальные упражнения Фитбол-ритмика «Спляшем Ваня» Упр. способствующие повышению эмоционального состояния	Обучать танцевальным упражнениям в парах	Фитбол
20.	ОРУ на мяче Фитбол-гимнастика «Стретчинг» Успокаивающие упражнения	Развивать гибкость и подвижность суставов	Фитбол
21.	ОРУ со скакалкой Фитбол-гимнастика «Стретчинг» Отвлекающие упражнения	Развивать гибкость и подвижность суставов	Фитбол
22.	ОРУ с мячом Фитбол-гимнастика «Стретчинг» Упр. способствующие повышению эмоционального состояния	Развивать гибкость и подвижность суставов	Фитбол
23.	Ритмические шаги Фитбол-ритмика «Цыганочка» Успокаивающие упражнения	Обучать танцевальным упражнениям	Фитбол
24.	Ритмические шаги Фитбол-ритмика «Цыганочка» Отвлекающие упражнения	Обучать танцевальным упражнениям	Фитбол
25.	Ритмические шаги Фитбол-ритмика «Цыганочка» Упр. способствующие повышению эмоционального состояния	Обучать танцевальным упражнениям	Фитбол
26.	ОРУ на мяче Фитбол-гимнастика «Джин» Успокаивающие упражнения	Выполнять упражнение образного танцевального характера с фитболом направлено на совершенствование перекатов через мяч и упражнений в бросках и ловле	Фитбол
27.	ОРУ без предметов	Выполнять	Фитбол

	Фитбол-гимнастика «Джин» Отвлекающие упражнения	упражнение образного танцевального характера с фитболом направлено на совершенствование перекатов через мяч и упражнений в бросках и ловле	
28.	Строевые упражнения Фитбол-гимнастика «Джин» Упр. способствующие повышению эмоционального состояния	Выполнять упражнение образного танцевального характера с фитболом направлено на совершенствование перекатов через мяч и упражнений в бросках и ловле	Фитбол
29.	Ритмические танцы Фитбол-ритмика «Цыганочка» Успокаивающие упражнения	Обучать танцевальным упражнениям	Фитбол
30.	Ритмические танцы Фитбол-ритмика «Цыганочка» Отвлекающие упражнения	Обучать танцевальным упражнениям	Фитбол
31.	Ритмические танцы Фитбол-ритмика «Цыганочка» Упр. способствующие повышению эмоционального состояния	Обучать танцевальным упражнениям	Фитбол
32.	ОРУ сидя на мяче Фитбол-коррекция «Цапля» Успокаивающие упражнения	Формировать правильной осанки и тренировать статическую выносливость мышц туловища	Фитбол
33.	ОРУ без предметов Фитбол-коррекция «Цапля» Отвлекающие упражнения	Формировать правильной осанки и тренировать статическую выносливость мышц туловища	Фитбол
34.	Строевые упражнения Фитбол-коррекция «Цапля» Упр. способствующие	Формировать правильной осанки и тренировать статическую	Фитбол

	повышению эмоционального состояния	выносливость мышц туловища	
35.	Танцевальные шаги Фитбол-ритмика «Вальс» Успокаивающие упражнения	Обучать танцевальному упражнению в парах	Фитбол
36.	Танцевальные шаги Фитбол-ритмика «Вальс» Отвлекающие упражнения	Обучать танцевальному упражнению в парах	Фитбол
37.	Танцевальные шаги Фитбол-ритмика «Вальс» Упр. способствующие повышению эмоционального состояния	Обучать танцевальному упражнению в парах	Фитбол
38.	Основы хореографии Фитбол-коррекции «Сиртаки» Успокаивающие упражнения	Формировать правильную осанку и укреплять мышцы передней поверхности бедра	Фитбол
39.	Хореографические упражнения Фитбол-коррекции «Сиртаки» Отвлекающие упражнения	Формировать правильную осанку и укреплять мышцы передней поверхности бедра	Фитбол
40.	Хореографические основы Фитбол-коррекции «Сиртаки» Упр. способствующие повышению эмоционального состояния	Формировать правильную осанку и укреплять мышцы передней поверхности бедра	Фитбол
41.	Ритмические танцы Фитбол-ритмика «Круговой танец» Успокаивающие упражнения	Способствовать развитию аэробной выносливости и координации движений	Фитбол
42.	Ритмические танцы Фитбол-ритмика «Круговой танец» Отвлекающие упражнения	Способствовать развитию аэробной выносливости и координации движений	Фитбол
43.	Ритмические танцы Фитбол-ритмика «Круговой танец» Упр. способствующие повышению эмоционального состояния	Способствовать развитию аэробной выносливости и координации движений	Фитбол

44.	Упражнение на согласование движений с музыкой Фитбол-коррекция «Волшебный цветок» Успокаивающие упражнения	Формировать правильную осанку и развивать мелкую моторику.	Фитбол
45.	Упражнение на согласование движений с музыкой Фитбол-коррекция «Волшебный цветок» Отвлекающие упражнения	Формировать правильную осанку и развивать мелкую моторику.	Фитбол
46.	Упражнение на согласование движений с музыкой Фитбол-коррекция «Волшебный цветок» Упр. способствующие повышению эмоционального состояния	Формировать правильную осанку и развивать мелкую моторику.	Фитбол
47.	ОРУ с мячом Фитбол – атлетика «Мама-квочка» Успокаивающие упражнения	Удерживать правильную осанку И укреплять мышцы спины	Фитбол
48.	ОРУ на мяче Фитбол – атлетика «Мама-квочка» Отвлекающие упражнения	Удерживать правильную осанку И укреплять мышцы спины	Фитбол
49.	ОРУ без предмета Фитбол – атлетика «Мама-квочка» Упр. способствующие повышению эмоционального состояния	Удерживать правильную осанку И укреплять мышцы спины	Фитбол
50.	Хореографические упражнения Фитбол-коррекции «Ночью кошки танцевали» Успокаивающие упражнения	Формировать правильную осанку с элементами хореографии и закрепление позиций рук и ног	Фитбол
51.	Хореографические основы Фитбол-коррекции «Ночью кошки танцевали» Отвлекающие упражнения	Формировать правильную осанку с элементами хореографии и закрепление позиций рук и ног	Фитбол
52.	Основы хореографии Фитбол-коррекции «Ночью кошки танцевали» Упр. способствующие повышению эмоционального состояния	Формировать правильную осанку с элементами хореографии и закрепление позиций рук и ног	Фитбол

53.	ОРУ на скамейке Фитбол-атлетика «Бегемот» Успокаивающие упражнения	Укреплять мышцы спины	Фитбол
54.	ОРУ на скамейке Фитбол-атлетика «Бегемот» Отвлекающие упражнения	Укреплять мышцы спины	Фитбол
55.	ОРУ на скамейке Фитбол-атлетика «Бегемот» Упр. способствующие повышению эмоционального состояния	Укреплять мышцы спины	Фитбол
56.	Строевые упражнения Фитбол-коррекция «Сказочный лес» Успокаивающие упражнения	Развивать ритмичность и танцевальность с элементами ударного самомассажа	Фитбол
57.	Перестроения Фитбол-коррекция «Сказочный лес» Отвлекающие упражнения	Развивать ритмичность и танцевальность с элементами ударного самомассажа	Фитбол
58.	Строевые упражнения Фитбол-коррекция «Сказочный лес» Упр. способствующие повышению эмоционального состояния	Развивать ритмичность и танцевальность с элементами ударного самомассажа	Фитбол
59.	ОРУ с фитболом Фитбол-атлетика «Жар-птица» Успокаивающие упражнения	Укреплять мышцы спины	Фитбол
60.	ОРУ с фитболом Фитбол-атлетика «Жар-птица» Отвлекающие упражнения	Укреплять мышцы спины	Фитбол
61.	ОРУ с фитболом Фитбол-атлетика «Жар-птица» Упр. способствующие повышению эмоционального состояния	Укреплять мышцы спины	Фитбол
62.	Ритмические танцы Фитбол-ритмика «Дождик» Успокаивающие упражнения	Способствовать развитию координации движений	Фитбол

63.	Ритмические танцы Фитбол-ритмика «Дождик» Отвлекающие упражнения	Способствовать развитию координации движений	Фитбол
64.	Сюжетное занятие по программе фитбол-аэробики второго года обучения «Чудесная страна Лукоморье»	Совершенствовать навыки в бросках и ловле мяча Добиться правильной техники ведения мяча на месте одной рукой Содействовать развитию силовых способностей Закрепить выполнение изученных комплексов упражнений фитбол- аэробики	Фитбол
Итого 64 занятия			

ТРЕТИЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ для детей 6-7 лет

№ занятия	содержание	Задачи	оборудование
1.	Вводное занятие по ТБ Показ основных упражнений по фитбол-аэробики	Объяснить правила поведения на занятиях и в спортивном зале	Фитбол
2.	Танцевальные шаги Танцевальное упражнение «Часики» Успокаивающие упражнения	Способствовать закреплению и совершенствованию движений рук и туловища	Фитбол
3.	Танцевальные шаги Танцевальное упражнение «Часики» Отвлекающие упражнения	Способствовать закреплению и совершенствованию движений рук и туловища	Фитбол
4.	Танцевальные шаги Танцевальное упражнение «Часики» Упражнения, способствующие повышению эмоционального состояния	Способствовать закреплению и совершенствованию движений рук и туловища	Фитбол
5.	Хореографические основы Фитбол-коррекция «Иван Купала»	Способствовать профилактике плоскостопия и	Фитбол

	Успокаивающие упражнения	развивать чувство ритма	
6.	Хореографические упражнения Фитбол-коррекция «Иван Купала» Отвлекающие упражнения	Способствовать профилактике плоскостопия и развивать чувство ритма	Фитбол
7.	Хореография рук и ног Фитбол-коррекция «Иван Купала» Упражнения, способствующие повышению эмоционального состояния	Способствовать профилактике плоскостопия и развивать чувство ритма	Фитбол
8.	ОРУ лежа на мяче Фитбол-гимнастика «Фея-моря» Успокаивающие упражнения	Способствовать растягиванию мышц ног и развитию пластичности движений	Фитбол
9.	ОРУ с фитболом Фитбол-гимнастика «Фея-моря» Отвлекающие упражнения	Способствовать растягиванию мышц ног и развитию пластичности движений	Фитбол
10.	ОРУ сидя на мяче Фитбол-гимнастика «Фея-моря» Упражнения, способствующие повышению эмоционального состояния	Способствовать растягиванию мышц ног и развитию пластичности движений	Фитбол
11.	Ритмические танцы Фитбол-ритмика «Шкет» Успокаивающие упражнения	Способствовать развитию подвижности суставов	Фитбол
12.	Ритмические танцы Фитбол-ритмика «Шкет» Отвлекающие упражнения	Способствовать развитию подвижности суставов	Фитбол
13.	Ритмические танцы Фитбол-ритмика «Шкет» Упражнения, способствующие повышению эмоционального состояния	Способствовать развитию подвижности суставов	Фитбол
14.	Базовые шаги фитбол-аэробики Фитбол-гимнастика «Стретчинг» Успокаивающие упражнения	Развивать гибкость и подвижность суставов	Фитбол
15.	Базовые шаги фитбол-	Развивать гибкость и	Фитбол

	аэробики Фитбол-гимнастика «Стретчинг» Отвлекающие упражнения	подвижность суставов	
16.	Базовые шаги фитбол-аэробики Фитбол-гимнастика «Стретчинг» Упражнения, способствующие повышению эмоционального состояния	Развивать гибкость и подвижность суставов	Фитбол
17.	Хореографические основы Фитбол-коррекция «Кошка» Успокаивающие упражнения	Содействовать развитию функции равновесия и укреплению свода стопы	Фитбол
18.	Хореография рук и ног Фитбол-коррекция «Кошка» Отвлекающие упражнения	Содействовать развитию функции равновесия и укреплению свода стопы	Фитбол
19.	Хореографические упражнения Фитбол-коррекция «Кошка» Упражнения, способствующие повышению эмоционального состояния	Содействовать развитию функции равновесия и укреплению свода стопы	Фитбол
20.	Танцевальные шаги Фитбол-ритмика «Солнца лучик золотой» Успокаивающие упражнения	Развивать аэробную выносливость	Фитбол
21.	Танцевальные шаги Фитбол-ритмика «Солнца лучик золотой» Отвлекающие упражнения	Развивать аэробную выносливость	Фитбол
22.	Танцевальные шаги Фитбол-ритмика «Солнца лучик золотой» Упражнения, способствующие повышению эмоционального состояния	Развивать аэробную выносливость	Фитбол
	Базовые шаги фитбол-аэробики Фитбол-атлетика «Жар-птица» Успокаивающие упражнения	Укреплять мышцы спины	Фитбол
	Базовые шаги фитбол-аэробики	Укреплять мышцы спины	Фитбол

	Фитбол-атлетика «Жар-птица» Отвлекающие упражнения		
	Базовые шаги фитбол-аэробики Фитбол-атлетика «Жар-птица» Упражнения, способствующие повышению эмоционального состояния	Укреплять мышцы спины	Фитбол
23.	Ритмические танцы Фитбол-ритмика «Шкет» Успокаивающие упражнения	Способствовать развитию подвижности суставов	Фитбол
24.	Ритмические танцы Фитбол-ритмика «Шкет» Отвлекающие упражнения	Способствовать развитию подвижности суставов	Фитбол
25.	Ритмические танцы Фитбол-ритмика «Шкет» Упражнения, способствующие повышению эмоционального состояния	Способствовать развитию подвижности суставов	Фитбол
26.	Танцевальные шаги Фитбол-атлетика «Семь нот» Успокаивающие упражнения	Формировать осанки, укреплять мышцы туловища и развивать гибкость пластичности	Фитбол
27.	Танцевальные шаги Фитбол-атлетика «Семь нот» Отвлекающие упражнения	Формировать осанки, укреплять мышцы туловища и развивать гибкость пластичности	Фитбол
28.	Танцевальные шаги Фитбол-атлетика «Семь нот» Упражнения, способствующие повышению эмоционального состояния	Формировать осанки, укреплять мышцы туловища и развивать гибкость пластичности	Фитбол
29.	Упражнения на согласование движения с музыкой Фитбол-ритмика «Ладушки» Успокаивающие упражнения	Прививать чувство первенства путем соревнования	Фитбол
30.	Упражнения на согласование движения с музыкой Фитбол-ритмика «Ладушки»	Прививать чувство первенства путем соревнования	Фитбол

	Отвлекающие упражнения		
31.	Упражнения на согласование движения с музыкой Фитбол-ритмика «Ладушки» Упражнения, способствующие повышению эмоционального состояния	Прививать чувство первенства путем соревнования	Фитбол
32.	Базовые шаги фитбол-аэробики Фитбол-атлетика «Ням-ням» Успокаивающие упражнения	Укреплять мышцы ног и закреплять навык прокатов мяча одной рукой	Фитбол
33.	Базовые шаги фитбол-аэробики Фитбол-атлетика «Ням-ням» Отвлекающие упражнения	Укреплять мышцы ног и закреплять навык прокатов мяча одной рукой	Фитбол
34.	Базовые шаги фитбол-аэробики Фитбол-атлетика «Ням-ням» Упражнения, способствующие повышению эмоционального состояния	Укреплять мышцы ног и закреплять навык прокатов мяча одной рукой	Фитбол
35.	Ритмические танцы Фитбол-ритмика «Богатырская сила» Успокаивающие упражнения	Выполнять танцевальное упражнение, направленное на укрепление мышц рук и плечевого пояса	Фитбол
36.	Ритмические танцы Фитбол-ритмика «Богатырская сила» Отвлекающие упражнения	Выполнять танцевальное упражнение, направленное на укрепление мышц рук и плечевого пояса	Фитбол
37.	Ритмические танцы Фитбол-ритмика «Богатырская сила» Упражнения, способствующие повышению эмоционального состояния	Выполнять танцевальное упражнение, направленное на укрепление мышц рук и плечевого пояса	Фитбол
38.	Базовые шаги фитбол-аэробики Фитбол-атлетика «Ква-ква»	Укреплять мышцы передней поверхности бедра	Фитбол

	Успокаивающие упражнения		
39.	Базовые шаги фитбол-аэробики Фитбол-атлетика «Ква-ква» Отвлекающие упражнения	Укреплять мышцы передней поверхности бедра	Фитбол
40.	Базовые шаги фитбол-аэробики Фитбол-атлетика «Ква-ква» Упражнения, способствующие повышению эмоционального состояния	Укреплять мышцы передней поверхности бедра	Фитбол
41.	Танцевальные шаги Фитбол-ритмика «Колдунья» Успокаивающие упражнения	Развивать координацию движений	Фитбол
42.	Танцевальные упражнения Фитбол-ритмика «Колдунья» Отвлекающие упражнения	Развивать координацию движений	Фитбол
43.	Танцевальные шаги Фитбол-ритмика «Колдунья» Упражнения, способствующие повышению эмоционального состояния	Развивать координацию движений	Фитбол
44.	Базовые шаги фитбол-аэробики Фитбол-атлетика «Упражнение в паре» Успокаивающие упражнения	Укреплять и развивать силы мышц ног	Фитбол
45.	Базовые шаги фитбол-аэробики Фитбол-атлетика «Упражнение в паре» Отвлекающие упражнения	Укреплять и развивать силы мышц ног	Фитбол
46.	Базовые шаги фитбол-аэробики Фитбол-атлетика «Упражнение в паре» Упражнения, способствующие повышению эмоционального состояния	Укреплять и развивать силы мышц ног	Фитбол
47.	Хореографические упражнения Фитбол –коррекция «Рок-н-ролл» Успокаивающие упражнения	Укреплять свод стопы и заниматься профилактикой плоскостопия	Фитбол

48.	Хореография рук и ног Фитбол –коррекция «Рок-н-ролл» Отвлекающие упражнения	Укреплять свод стопы и заниматься профилактикой плоскостопия	Фитбол
49.	Хореографические основы Фитбол –коррекция «Рок-н-ролл» Упражнения, способствующие повышению эмоционального состояния	Укреплять свод стопы и заниматься профилактикой плоскостопия	Фитбол
50.	Базовые шаги фитбол-аэробики Фитбол-атлетика «Старуха-шапокляк» Успокаивающие упражнения	Укреплять переднюю поверхность бедра и развивать силу мышц ног	Фитбол
51.	Базовые шаги фитбол-аэробики Фитбол-атлетика «Старуха-шапокляк» Отвлекающие упражнения	Укреплять переднюю поверхность бедра и развивать силу мышц ног	Фитбол
52.	Базовые шаги фитбол-аэробики Фитбол-атлетика «Старуха-шапокляк» Упражнения, способствующие повышению эмоционального состояния	Укреплять переднюю поверхность бедра и развивать силу мышц ног	Фитбол
53.	Базовые шаги фитбол-аэробики Фитбол-коррекции «Ночью кошки танцевали» Успокаивающие упражнения	Формировать правильную осанку с элементами хореографии и закрепление позиций рук и ног	Фитбол
54.	Базовые шаги фитбол-аэробики Фитбол-коррекции «Ночью кошки танцевали» Отвлекающие упражнения	Формировать правильную осанку с элементами хореографии и закрепление позиций рук и ног	Фитбол
55.	Базовые шаги фитбол-аэробики Фитбол-коррекции «Ночью кошки танцевали» Упражнения, способствующие повышению эмоционального состояния	Формировать правильную осанку с элементами хореографии и закрепление позиций рук и ног	Фитбол
56.	Ритмические танцы Фитбол-атлетика	Развивать силу и укреплять мышцы	Фитбол

	«Силачи» Успокаивающие упражнения	рук	
57.	Ритмические танцы Фитбол-атлетика «Силачи» Отвлекающие упражнения	Развивать силу и укреплять мышцы рук	Фитбол
58.	Ритмические танцы Фитбол-атлетика «Силачи» Упражнения, способствующие повышению эмоционального состояния	Развивать силу и укреплять мышцы рук	Фитбол
59.	Основы хореографии Фитбол-коррекция «Сказочный лес» Успокаивающие упражнения	Развивать ритмичность и танцевальность с элементами ударного самомассажа	Фитбол
60.	Хореографические основы Фитбол-коррекция «Сказочный лес» Отвлекающие упражнения	Развивать ритмичность и танцевальность с элементами ударного самомассажа	Фитбол
61.	Хореография рук и ног Фитбол-коррекция «Сказочный лес» Упражнения, способствующие повышению эмоционального состояния	Развивать ритмичность и танцевальность с элементами ударного самомассажа	Фитбол
62.	Упражнения на согласование движений и музыки Фитбол-атлетика «Грозы» Успокаивающие упражнения	Развивать силу рук	Фитбол
63.	Упражнения на согласование движений и музыки Фитбол-атлетика «Грозы» Отвлекающие упражнения	Развивать силу рук	Фитбол
64.	Сюжетное занятие по программе фитбол-аэробики третьего года обучения Фитбол-развлечение «Путешествие в Играй-город»	Закрепить навык выполнения изученных упражнений фитбол-аэробики Способствовать развитию силы мышц рук, пластичность и музыкальность Содействовать развитию внимания	Фитбол

		и ориентировки в пространстве	
Итого 64 занятия			