

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа № 233  
с углубленным изучением иностранных языков  
Красногвардейского района Санкт-Петербурга**

«Рассмотрена и принята»  
на педагогическом совете  
протокол № 1\_\_\_от 29.08.2025



**УТВЕРЖДЕНА**  
Приказ № 19 от 1.09.2025  
Директор школы  
Н.С. Попова

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 267DFBD889E1CD86AC05FCE3888C0B88  
Владелец: ПОПОВА НАДЕЖДА СЕРГЕЕВНА  
Действителен: с 24.02.2025 до 20.05.2026

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«ТАНЦЫ НА МЯЧАХ»**

Возраст детей - 7-12 лет  
Срок обучения - 3 года

Разработчик:  
педагог доп. образования  
Саякина Дарья Андреевна

Санкт-Петербург  
2025

## Пояснительная записка

**Направленность:** физкультурно-спортивная.

На современном этапе развития общества, печально доказанном фактором является год от года ухудшающееся здоровье школьников.

Наиболее распространённым заболеванием среди детей являются поражение опорно-двигательного аппарата. Не редко еще с дошкольного возраста у ребёнка формируются нарушения осанки и мышечного тонуса, а с началом обучения в школе эта проблема усугубляется.

Нефизиологичные позы при длительном сидении в школе и дома ведут к активизации дегенеративно-дистрофического процесса в позвоночнике и суставах, а больше статические перегрузки вызывают еще более глубокие в мышечной и суставной тканях.

Вследствие этого, двигательная реабилитация и профилактика указанных нарушений с каждым днём становится всё более актуальной проблемой.

На протяжении последних десятилетий эта проблема решалась исключительно средствами ЛФК, физиотерапии, массажа, а так же ограниченным арсеналом упражнений физической культуры. И только в последние годы этот список по праву дополняют занятия на фитболах-больших специализированных мячах. Занятия на этом медицинском тренажере уникальны. Упражнения, выполненные с ним укрепляют мышцы спины и брюшного пресса, создают хороший мышечный корсет, но главное – формируют и длительно вырабатываемый в обычных условиях навык правильной осанки. Помимо этого способствуют лечению остеохондроза, сколиоза, а так же невралгии. Упражнения выполненные на фоне покачивания на мяче, тренируют мышцы тазового дна, нормализуют обменные процессы, улучшают кровообращение.

Мяч по своим свойствам многофункционален, что нашло отражения в экспериментальной программе «Танцы на мячах».

Актуальность и новизна программы заключается в том, что кроме огромного оздоровительного эффекта, который можно достигнуть, занимаясь на мяче, средствами фитбол-аэробики развивают функции равновесия и вестибулярного аппарата, ловкость и координацию движений, танцевальность и музыкальность, расслабление и релаксацию. А высокая эмоциональность занятий, достигнутая работой с мячом и музыкальным сопровождением, создаёт положительный психоэмоциональный настрой у занимающихся.

## Цели и задачи:

### Цель программы:

Укрепление физического здоровья детей, профилактика различных заболеваний и приобщение к здоровому образу жизни.

### Задачи:

#### Образовательные:

1. Формировать знания о влиянии занятий фитбол-аэробикой на организм, понятии здорового образа жизни, правилах техники безопасности на занятиях, профилактике травматизма.
2. Формировать знания, умения и навыки, необходимые в разнообразных условиях жизни, обогащать двигательный опыт воспитанников.
3. Прививать навыки личной и общественной гигиены (самообслуживание, соблюдение чистоты).

#### Развивающие:

1. Содействовать развитию чувства ритма, музыкального слуха, памяти, внимания, умения согласовывать движения с музыкой.
2. Способствовать развитию мышечной силы, функции равновесия и вестибулярной устойчивости, скоростно-силовых координационных способностей,

функциональному совершенствованию органов дыхания, кровообращения сердечно-сосудистой и нервной систем организма.

3. Способствовать укреплению опорно-двигательного аппарата.
4. Развитие и совершенствование психомоторных способностей детей.

**Воспитательные:**

1. Воспитывать умение эмоционального самовыражения, раскрепощенности и творчества в движениях.
2. Развивать лидерство, инициативу, чувство товарищества, взаимопомощи.
3. Способствовать развитию воображения, мышления, познавательной активности.
4. Воспитывать трудолюбие и стремление к достижению поставленной цели.
5. Содействовать формированию коммуникативных качеств у детей.

**Условия реализации программы**

Программа рассчитана на детей в возрасте 7-12 лет, продолжительностью 3 года обучения по 144 часа в год, по 2 часа 2 раза в неделю. Наполняемость группы первого года обучения-15 человек, второго года -12 человек и третьего года-10 человек. В объединение зачисляются дети, желающие заниматься фитбол-аэробикой. Форма проведения занятий – групповая.

**Ожидаемые результаты:**

- развитие организма детей школьного возраста,
- морфологическое и функциональное совершенствование отдельных органов и систем
- создание необходимого двигательного режима,
- положительного психологического и эмоционального настроения
- укрепление здоровья, профилактика различных заболеваний

Критерии и формы подведения итогов:

Воспитанники должны знать – основы здорового образа жизни

- направленность различных упражнений фитбол-аэробики для развития двигательных способностей (силы, гибкости, выносливости, ловкости)

Воспитанники должны уметь – выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия, ритмично двигаться в различном музыкальном темпе и владеть основами хореографических упражнений, выполнять специальные упражнения для согласования движений с музыкой

Форма подведения итогов- тестирование уровня физической подготовленности (контрольные упражнения и специальные тесты), творческий отчет (творческие задания на импровизацию движений), показательные выступления перед учащимися кружка, школы и родителями.

**Учебный план  
1 год обучения.**

№ п / п	Разделы тем	Всего часов	Практика	Теория
1.	Организационное занятие. Инструктаж по охране труда.	4		4
2.	Фитбол-гимнастика	32	28	4
3.	Фитбол-танец	36	32	6
4.	Фитбол- атлетика	24	20	4

5.	Фитбол-коррекция	24	20	4
6.	Фитбол-игра	20	18	2
7.	Показательные выступления	4	4	
	Итого:	144	124	20

**2 год обучения.**

№ п / п	Разделы тем	Всего часов	Практика	Теория
1.	Вводное занятие	2		2
2.	Фитбол-гимнастика	22	18	4
3.	Фитбол-танец	34	32	2
4.	Фитбол- атлетика	42	40	2
5.	Фитбол-коррекция	28	26	2
6.	Фитбол-игра	8	8	
7.	Показательные выступления	8	8	
	Итого:	144	132	12

**3 год обучения.**

№ п / п	Разделы тем	Всего часов	Практика	Теория
1.	Организационное занятие. Инструктаж по охране труда.	2		2
2.	Фитбол-гимнастика	20	19	1
3.	Фитбол-танец	34	32	2
4.	Фитбол- атлетика	34	32	2
5.	Фитбол-коррекция	28	27	1
6.	Фитбол-игра	16	16	
7.	Показательные выступления	10	10	
	Итого:	144	136	8

**Календарный учебный график реализации дополнительной общеобразовательной программы «Танцы на мячах» на 2018-2019 учебный год.**

Год обучения, номер группы	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
3.1	01.09.2018	30.05.2019	36	72	144	2 раза в неделю по 2 часа

**3.Содержание программы**

**Первый год обучения**

**1. Организационное занятие. Правила техники безопасности**

1. Характеристика и содержание программы.
2. Правила безопасности на занятиях и профилактика травматизма.
3. Основы личной гигиены занимающихся.

**Учебно-практический материал (умения, навыки и развитие двигательных способностей)**

**2. Фитбол-гимнастика (общеразвивающая направленность)**

**2.1. Строевые упражнения**

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

Передвижения 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 (или на голове).

**2.2.Общеразвивающие**

**упражнения**

Общеразвивающие упражнения, сидя на мяче, без предметов:

основные движения рук, ног, туловища, комбинированные упражнения; прыжки, бег.

Общеразвивающие упражнения с предметом: **ОРУ с мячом в руках**, перекаты, броски, ловля, отбивание мяча от пола.

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

**2.3. Равновесие**

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

**2.4. Акробатические упражнения.**

Группировки в приседе, сидя, лежа. Перекаты вправо, влево.

**2.5. Базовые упражнения фитбол-аэробики.**

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

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

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

**2.6. Комплексы**

**упражнений**

**фитбол-аэробики:**

«Часики», «Воробьиная дискотека», «Кукушка», «Песня о разных

языках», «Упражнение с платочками (ленточками)», «Ладощка», «Крот и черепаха».

### **3. «Фитбол-танец» (танцевально-ритмическая направленность)**

#### **3.1. Ритмика**

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

#### **3.2. Основы хореографии**

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

#### **3.3. Танцевальные шаги**

Шаг на носках, с носка (с мячом в руках). Шаг с притопом. Сидя на мяче «елочка», «гармошка», «ковырялочка».

#### **3.4. Ритмические танцы.**

Танцы в парах и индивидуальные: «Диско», «Танец сидя», «Танец утят».

#### **3.5. Базовые шаги аэробики.**

March (марш); step-touch (приставной шаг) вперед, назад, вправо, влево; knee up (подъем КонеНа); jumping jack (прыжок ноги врозь-вместе); lunge (выпад); jog (бег).

#### **3.6. Комплексы фитбол-аэробики «Ладушки», «Спляшем, Ваня!».**

### **4. «Фитбол-атлетика» (общеукрепляющая направленность)**

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

4.2. Упражнения, направленные на развитие гибкости и подвижности суставов

Суставная гимнастика. Статические и динамические упражнения на растягивание.

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

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

### **5. «Фитбол-коррекция» (коррекционно-профилактическая направленность)**

5.1. Упражнения на формирование правильной осанки  
Упражнения для создания представления и формирования правильной осанки. Комплексы ОРУ 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).

5.2. Упражнения для профилактики плоскостопия  
Ходьба на носках и пятках с мячом в руках. Сидя на мяче и сидя на полу (стопы на мяче): разведение, сведение носков, пяток, «гармошка», «елочка» и др.

5.3. Упражнения для укрепления пальцев рук и развития мелкой моторики

Упражнения пальчиковой гимнастики: упражнения с речитативами (стихи, сказки, игры) сидя на мяче.

5.4. Упражнения на дыхание, расслабление и релаксацию  
Посегментное расслабление. Встряхивающие движения. Поглаживание, растирание, похлопывание рук, ног, туловища (самомассаж). Дыхательные упражнения.

5.5. Комплексы упражнений фитбол-аэробики «Цапля», «Марыся», «Лукоморье», «Кошки», «Чебурашка», «Сказочный лес», «Танцующие пальчики».

#### **6. Фитбол-игра** (креативно-игровая направленность)

6.7. Творческие и игровые задания

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

6.2. Подвижные и музыкальные игры

«Мышеловка», «Совушка», «Сбей кегли», «Кто не спрятался...»

6.3. Эстафеты

Передача и броски мяча в шеренгах, колоннах. Бег с мячом в руках.

6.4. Сюжетные занятия

«Мой веселый звонкий мяч», «Путешествие в сказку», «В мире животных».

6.5. Комплексы упражнений фитбол-аэробики:

«Бег по кругу», «Светофор».

**7. Показательные выступления** Проверка умений и навыков, приобретенных за год на открытых занятиях.

### **Второй год обучения.**

#### **Основы знаний**

1. Организационное занятие. Правила техники безопасности

1. Влияние занятий на организм занимающихся.

2. Понятие правильной осанки.

3. Профилактика различных нарушений осанки и плоскостопия.

Учебно-практический материал (умения, навыки и развитие двигательных способностей)

**2. Фитбол-гимнастика** (общеразвивающая направленность)

2.1. Строевые упражнения Строевые приемы: поворот «Кругом», при шаге на месте - переступанием.

Перестроение из одной колонны в две (три) одновременным поворотом в движении в сцеплении за руки. Перестроение из одной шеренги в несколько уступами (по ориентирам). Размыкание и смыкание приставными шагами. Фигурная маршировка: «Противоход», «Диагональ».

Все строевые упражнения можно выполнять с мячом в руках (или на голове).

2.2. Общеразвивающие упражнения Общеразвивающие упражнения сидя на мяче, без предметов:

по типу «Зарядка».

Общеразвивающие упражнения с предметом: ОРУ с мячом в руках; упражнения «школы мяча П.Ф.Лесгафта»; перекаты, броски, ловля мяча в парах.

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

2.3. Равновесие

Равновесие в сидя на мяче ноги врозь. Равновесие в положении лежа спиной на мяче, одна нога согнута вперед, руки в стороны. Равновесие в положении лежа животом на мяче (без опоры ног) руки в стороны.

2.4. Акробатические упражнения

Перекаты вперед, назад, из положения сидя в группировке (то же с мячом в ногах).

Перекаты вперед, назад, вправо, влево в положении лежа животом на мяче.

2.5. Базовые упражнения фитбол-аэробики

Перекаты и переходы: из упора присев руки на мяче в упор

лежа, голенью на мяче; из седа правым бедром на мяче пережат и левое бедро (то же, но вставая с опорой рукой о мяч); из СТОЙКИ НИ одной с опорой бедром другой о мяч прокат "в шпаг атс" с дополнительной опорой о стенку в положение седа на мяче. 1.6. Комплексы упражнений фитбол-аэробики «Красная шапочка», «Упражнение с мячом», «Циркачи», «Веселая игра».

### **3. «Фитбол-танец» (танцевально-ритмическая направленность)**

#### 3.1. Ритмика

Специальные упражнения для согласования движений с музыкой: хлопки, хлопки по мячу, притопы на сильные и слабые доли, удары мяча. Выполнение ритмических заданий в комплексе «Танец с хлопками и притопами».

#### 3.2. Основы хореографии

Позиции рук и их смены. Выставление ноги вперед, в сторону на носок, поднятие ноги. Полуприседы и подъемы на носки, стоя спиной к опоре и сидя на мяче.

#### 3.3. Танцевальные шаги

Выполнение изученных танцевальных шагов сидя на мяче и с мячом в руках. Полуприсед на одной, другая вперед на носок, пятку.

#### 3.4. Ритмические танцы

Танцы индивидуальные, в парах, в кругах: "Макарена", "Куку-щечка", "Стирка", 3.5. Базовые шаги аэробики

V-step, kick, basic step; выполнение ранее изученных шагов в различных соединениях и связках.

3.6. Комплексы упражнений фитбол-аэробики «Молочная река», «Ночью кошки танцевали», «Цыганочка», «Вальс».

### **4. «Фитбол-атлетика» (общеукрепляющая направленность)**

#### 4.1. Упражнения, направленные на развитие силы

Упражнения для мышц спины (верхний и нижний отдел), брюшного пресса (верхний и нижний отдел), ног, рук и грудных мышц; упражнения с утяжелителями- гантелями.

#### 4.2. Упражнения, направленные на развитие гибкости и подвижности суставов

Упражнения стретчинга.

#### 4.3. Упражнения, направленные на развитие выносливости

Прыжковые упражнения: прыжки с продвижением, со сменой мест в парах. Беговые упражнения сидя на мяче с различными движениями рук, хлопками. Беговые упражнения с мячом в руках. 3.4. Комплексы упражнений фитбол-аэробики

«Семь нот», «Пингвин», «Жар-птица», «Котнакрыше», «Ручеек».

### **5. «Фитбол-коррекция» (коррекционно-профилактическая направленность)**

5.1. Упражнения на формирование правильной осанки. Комплекс упражнений для формирования и закрепления навыка правильной осанки. Упражнения у гимнастической стенки с опорой спиной о мяч. Комплекс упражнений на укрепление различных мышечных групп в разных исходных положениях: лежа на полу; стоя мяч за спиной с опорой на гимнастическую стенку, сидя, с мячом в руках, с мячом в ногах, лежа боком на мяче.

#### 5.2. Упражнения для профилактики плоскостопия

Стоя с мячом в руках: разведение и сведение носок и пяток, «елочка», «гармошка». Сидя на полу захваты и перекладывания мяча ногами. Сидя на мяче: поочередные поднятия носок и пяток, выставление одной ноги вперед на пятку, другую назад на носок; и др.

5.3. Упражнения для укрепления пальцев рук и развитие мелкой моторики

Упражнения пальчиковой гимнастики: упражнения с речитативами (стихи, сказки, игры) сидя на мяче. Упражнения с использованием мяча как опоры для пальцев.

5.4. Упражнения на дыхание, расслабление и релаксацию. Постепенное расслабление и встряхивающие движения сидя на мяче. Упражнения в расслабление для ног в положении сидя на полу и в упоре лежа животом. Ударный самомассаж.

5.5. Комплексы упражнений фитбол-аэробики «Мотылек», «Гимнастика для пальчиков», «Кошка», «Желтые ботинки».

## **6. Фитбол-игра (креативно-игровая направленность)**

6.1. Творческие и игровые задания:

Упражнения «типа задания» в ходьбе и беге по звуковому и зрительному сигналу. Творческие задания «Стоп-кадр», «Повтори за мной».

6.2. Подвижные и музыкальные игры

«Второй лишний», «Кислый круг», «Цапля на болоте», «Мы в поезде».

6.3. Эстафеты

Передачи и броски мяча в шеренгах, колоннах; бег с мячом в рук; 6.4. Сюжетные занятия

«Королевство волшебных мячей», «Конкурс танца», «Поход в фитнес-клуб».

6.5. Комплексы упражнений фитбол-аэробики «Веселые мышки», «Поезд».

## **7. Показательные выступления** Проверка умений и навыков, приобретенных за год на открытых занятиях.

### **Третий год обучения**

#### **Основы знаний**

1. Организационное занятие. Правила техники безопасности

1. Понятие здорового образа жизни и его составляющие.

2. Характеристика двигательных способностей (гибкость, выносливость, ловкость, сила, быстрота)

3. Основы техники базовых шагов фитбол-аэробики.

#### **Учебно-практический материал (умения, навыки и развитие двигательных способностей)**

**2. Фитбол-гимнастика** (общеразвивающая направленность)

2.1. Строевые упражнения

Строевые приемы: повороты «Направо!», «Налево!», «Кругом!». Перестроение из одной колонны в три одновременным поворотом в движении. Перестроение из одной шеренги (колонны) в три уступами по расчету. Фигурная маршировка: «Змейка». Все строевые упражнения можно выполнять с мячом в руках (или на голове).

2.2. Общеразвивающие

упражнения

Общеразвивающие упражнения сидя на мяче, без предметов; на развитие силы, гибкости, координации движений.

Общеразвивающие упражнения с предметом: ОРУ с мячом в руках на развитие силы, выносливости, гибкости, координации движений; ведение мяча на месте, в движении, в парах, в сочетании с ОРУ, бросками и ловлей.

Общеразвивающие упражнения сидя на мяче, с предметами: со скакалкой.

2.3. Равновесие

Равновесие в положении лежа на боку. Равновесие в стойке на одной, опорой другой на мяч. Равновесие в положении лежа на лопатках с опорой одной ногой о мяч, другая согнута вперед, руки в стороны на полу. Равновесие в упоре сидя на пятках на мяче.

## 2.4 Акробатические упражнения «Мост» в положении лежа спиной на мяче

### 1.4. Базовые упражнения фитбол-аэробики

Перекаты и переходы: из упора присев руки на мяче в упор лежа на мяче; из положения сидя на мяче в положение лёжа животом на мяче; из положения спиной на мяче переход в положение животом на мяче (перемахом назад ноги врозь); из стойки на одной с опорой другой о мяч прокат на мяче «в шпагате» в положение седа на мяче, руки в стороны.

### 1.6. Комплексы упражнений фитбол-аэробики

«Шкет», «Ямайка», «Упражнение со скакалкой», «Дивный цветок».

## 3. «Фитбол-танец» (танцевально-ритмическая направленность)

### 3.1. Ритмика

Специальные упражнения для согласования движений с музыкой: хлопки; хлопки по мячу; притопы и удары мяча с различными заданиями (только на 1 -й и 3-й счет или на 2-й и 4-й счет). Хлопки и притопы на сильную долю такта двухдольного и трехдольного музыкального размера. Дирижирование: трехдольный размер. Выполнение заданий «Послушай и определи» в положении сидя на мяче.

### 3.2. Основы хореографии

Позиции рук и их смены. Выставление ноги вперед, в сторону на носок; поднятие ноги. Полуприседы и подъемы на носки, стоя спиной к опоре и сидя на мяче.

### 3.3. Танцевальные шаги

Переменный шаг. Тройной притоп. Скрестный поворот. Сочетание изученных шагов в комбинацию, сидя на мяче и вокруг мяча.

### 3.4. Ритмические танцы «Автостоп», «Слоненок», «Кантри».

### 3.5. Базовые шаги аэробики

Mambo (шаг мамбо); cha-cha-cha (шаг ча-ча-ча); cross (скрестный шаг вперед). Выполнение ранее изученных шагов в комбинации. 2.6. Комплексы упражнений фитбол-аэробики «Солнца лучик золотой», «Старуха Шапокляк», «Колдунья», «Старинная мелодия».

## 4. «Фитбол-атлетика» (общеукрепляющая направленность)

### 4.1. Упражнения, направленные на развитие силы

Упражнения для мышц спины (верхний и нижний отдел), брюшного пресса (верхний и нижний отдел), ног, рук и грудных мышц. Упражнения с резиновыми амортизаторами разной степени жесткости. Упражнения с модулями. Упражнения с мячом, используя его как амортизатор и тренажер.

### 4.2. Упражнения, направленные на развитие гибкости и подвижности суставов

Упражнения джаз-гимнастики.

### 4.3. Упражнения, направленные на развитие выносливости

Прыжковые упражнения: прыжки с продвижением и сменой мест в шеренгах, колоннах. Беговые упражнения в сочетании бега сидя на мяче с бегом вокруг мяча.

### 4.4. Комплексы упражнений фитбол-аэробики

«Грозы», «Конек-горбунок», «Рыбка золотая», «Богатырская сила», «Три желания», «Упражнение в парах», «Стретчинг».

## 5. «Фитбол-коррекция» (коррекционно-профилактическая направленность)

### 5.1. Упражнения на формирование правильной осанки

Упражнения для формирования и закрепления навыка правильной осанки в парах, зажав мяч спиной, в сцеплении за руки. Комплексы упражнений на коррекцию и профилактику различных нарушений осанки в различных исходных положениях. Упражнения на вытяжение позвоночника.

5.2. Упражнения для профилактики плоскостопия. Выполнение изученных упражнений в различных комбинациях. Перекаты мяча ногами по

стене вверх, вниз. Перекаты и остановка мяча ногами в парах в положении сидя на полу. Захваты мяча ногами, передача или перебрасывание в парах.

5.3. Упражнения для укрепления пальцев рук и развития мелкой моторики

Упражнения с использованием предметов (массажного и малого мяча). Упражнения с речитативами, стихами, сказками, играми. 4.4. Упражнения на дыхание, расслабление и релаксацию

Упражнения дыхательной гимнастики. Упражнения для напряжения и расслабления мышц. Самомассаж рук, ног, туловища с использованием массажного мяча. Массаж в парах мячом.

4.5. Комплексы упражнений фитбол-аэробики. «Спортивный рок-н-ролл», «Веселый массаж», «Йога на мяче», «Сиртаки», «Упражнение в расслаблении», «Пианист».

## **6. Фитбол-игра (креативно-игровая направленность)**

6.1. Творческие и игровые задания:

Упражнения «типа задания» в ходьбе и беге по звуковому, зрительному сигналу.

Творческие задания: «Соревнования шеренгами», «Делай как я!».

6.2. Подвижные и музыкальные игры «Съедобно-несъедобно», «Ай, да мы!».

6.3. Эстафеты

«Передал-садись», эстафета в кругу, встречная эстафета «Мяч ногами».

6.4. Сюжетные занятия

«Играй-город» - игра по станциям, «Путешествие на поезде», «Олимпийцы среди нас».

6.5. Комплексы упражнений фитбол-аэробики «Вечный двигатель», «Круговая фитбол-тренировка», «Интервал-привал».

**7. Показательные выступления** Проверка умений и навыков, приобретенных за год на открытых занятиях.

## **Ожидаемые результаты Первый год обучения**

*Должны знать:*

- назначение спортивного зала и правила поведения в нем
- свойства и функции мяча
- причины травматизма и правила безопасности на занятиях фитбол-аэробикой, самостраховка.

- основы личной гигиены при занятиях физическими упражнениями

*Уметь:*

- выполнять правила техники безопасности на занятиях фитбол-аэробикой- выполнять комплексы упражнений программы № 1 фитбол-аэробики первого года обучения:

«Сказочный лес», «Ладощка», «Облака из пластилина», «Кукушечка», «Спляшем ДЗаня», «Песня на разных языках», «Ква-ква», «Бегемот», «Крот и черепаха», «Цапля», «Марыся», «Фея моря», «Мотылек».

- иметь определенный двигательный «запас» общеразвивающих и танцевальных упражнений

- ритмично двигаться в различном музыкальном темпе и владеть основами хореографических упражнений

- выполнять специальные упражнения для согласования движений с музыкой

## **Второй год обучения**

*Должны знать:*

- влияние занятий фитбол-аэробикой на организм
- понятие осанки, профилактика нарушений осанки и плоскостопия *Уметь:*
- владеть приемами самостраховки
- выполнять комплексы упражнений программы №2 фитбол-аэробики второго года обучения:

«Цыганочка», «Желтые ботинки», «Шкет», «Молочная река», «Пингвины», «Ямайка», «Вечный двигатель», «Ночью кошки танцевали», «Крокодилы слезь», «Вальс», «Кот на крыше», «Жар-птица», «Веселый массаж», «Ручеек».

- выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки и профилактике плоскостопия
- выполнять ритмические танцы и творческие задания на импровизацию движений

### Третий год обучения

*Должны знать:*

- основы здорового образа жизни
- направленность различных упражнений фитбол-аэробики для развития двигательных способностей (силы, гибкости, выносливости, ловкости)

*Уметь:*

- выполнять комплексы упражнений программы №3 фитбол-аэробики третьего года обучения: «Сиртаки», «Спортивный рок-н-ролл», «Дивный цветок», «Танго», «Солнца лучик золотой», «Старуха Шапокляк», «Грозы», «Семь нот», «Конек-горбунок», «Три желания», «Колдунья», «Упражнение в парах», «Силачи», «Волшебный бал», «Массаж в парах».
- выполнять комплексы упражнений на развитие силы мышц рук, ног, туловища (спины, брюшного пресса)
- выполнять комплексы упражнений стретчинга
- владеть техникой базовых шагов фитбол-аэробики, а так же *демонстрировать* уровень физической подготовленности соответственно возрастным оценочным нормативам.

### Учебно-тематический план

#### 1 год обучения

№	Раздел, тема занятия	Кол-во часов
1	Комплектование групп	2
2	Комплектование групп	2
3	Техника безопасности. Правила поведения в спортивном зале. Фитбол-гимнастика. Строевые упр.	2
4	Общеразвивающие упражнения, сидя на мяче. Ритмика. Выполнение игровых заданий на определение ритмического рисунка.	2
5	Базовые шаги аэробики. Марш, приставной шаг, выпад, бег. Упражнения для формирования правильной осанки.	2
6	Общеразвивающие упражнения с мячом в руках. Броски, ловля, отбивание мяча. Ритмика. Выполнение игровых заданий на определение ритмического рисунка.	2
7	Акробатические упр. Группировки в приседе, сидя? лежа. Перекаты. Подвижная игра «Кто не спрятался». «Комплекс «Бег по кругу».	2
8	Равновесие в положении сидя на мяче. Комплекс упражнения фитбол-аэробики «Светофор».	2

9	Акробатические упр. Группировки в приседе, сидя, лежа. Перекаты. Эстафеты. Игра «Сбей кегли».	2
10	Общеразвивающие упражнения с мячом в руках. Броски, ловля, отбивание мяча. Сюжетное занятие «Мой веселый звонкий мяч».	2
11	Базовые шаги аэробики. Марш, приставной шаг, выпад, бег. Сюжетное занятие «В мире животных».	2
12	Базовые шаги аэробики. Марш, приставной шаг, выпад, бег. Упражнения для формирования правильной осанки.	2
13	Общеразвивающие упражнения с мячом в руках. Броски, ловля, отбивание мяча. Упражнения в ходьбе и беге по звуковому сигналу.	2
14	Фитбол-аэробика. «Часики». Беседа «Понятие правильной осанки».	2
15	Фитбол-гимнастика. Строевые упр. с мячом в руках. Ритмика. Выполнение игровых заданий на определение ритмического рисунка..	2
16	Общеразвивающие упражнения, сидя на мяче. Эстафеты. Бег с мячом в руках.	2
17	Базовые шаги аэробики. Марш, приставной шаг, выпад, бег. Фитбол-аэробика «Кукушка»	2
18	Равновесие в положении сидя на мяче. Фитбол-аэробика «Песня о разных языках».	2
19	Комплекс фитбол-аэробики «Ладушки». Упражнения на задержку дыхания. Посегментное расслабление.	2
20	Акробатические упр. Группировки в приседе, сидя, лежа. Перекаты. Творческое задание «Танец-загадка».	2
21	Общеразвивающие упражнения с мячом в руках. Броски, ловля, отбивание мяча. Комплекс фитбол-аэробики «Светофор».	2
22	Комплекс фитбол-аэробики «Ладушки». Упражнения для профилактики плоскостопия.	2
23	Акробатические упр. Группировки в приседе, сидя, лежа. Перекаты. Ритмика. Выполнение игровых заданий на определение ритмического рисунка.	2
24	Базовые шаги аэробики. Марш, приставной шаг, выпад, бег. Дыхательные упражнения. Самомассаж.	2
25	Комплекс фитбол-аэробики «Ладушки». Дыхательные упражнения. Самомассаж.	2
26	Фитбол-гимнастика. Строевые упр. Перестроения, маршировки. Творческие задания: «Танец-загадка», «Танец в кругу».	2
27	Равновесие в положении сидя на мяче. Комплекс фитбол-аэробики «Ладушки»	2
28	Общеразвивающие упражнения, сидя на мяче. Ритмика. Выполнение игровых заданий на определение ритмического рисунка.	2
29	Показательные выступления. Спортивный праздник. Эстафеты.	2
30	Комплекс фитбол-аэробики «Спляшем, Ваня!». Пальчиковая гимнастика в положении сидя на мяче.	2
31	Равновесие в положении сидя на мяче. Ритмика. Выполнение игровых заданий на определение ритмического рисунка.	2
32	Фитбол-аэробика. «Крот и черепаха». Подвижные игры «Мышеловка», «Совушка».	2
33	Акробатические упр. Группировки в приседе, сидя, лежа.	2

	Перекаты. Упражнения для профилактики плоскостопия.	
34	Общеразвивающие упражнения с мячом в руках. Броски, ловля, отбивание мяча. Упражнения на дыхание, расслабление и релаксацию.	2
35	Комплекс фитбол-аэробики «Чебурашка». Расслабление. Встряхивающие движения.	2
36	Общеразвивающие упражнения с мячом в руках. Броски, ловля, отбивание мяча. Упражнения на дыхание, расслабление и релаксацию.	2
37	Комплекс фитбол-аэробики «Танцующие пальчики». Суставная гимнастика. Растяжка.	2
38	Общеразвивающие упражнения, сидя на мяче. Комплекс фитбол-аэробики «Ква-ква».	2
39	Равновесие в положении сидя на мяче. Ритмика Выполнение игровых заданий на определение ритмического рисунка..	2
40	Фитбол-гимнастика. Строевые упр. Построение в шеренгу, в круг. Упражнения для профилактики плоскостопия. Ходьба на носках и пятках.	2
41	Равновесие в положении сидя на мяче. Пальчиковая гимнастика в положении сидя на мяче.	2
42	Общеразвивающие упражнения с мячом в руках. Броски, ловля, отбивание мяча. Комплекс фитбол-аэробики «Силачи»	2
43	Беседа. Основы личной гигиены. Пальчиковая гимнастика в положении сидя на мяче.	2
44	Ритмика. Танцевальные шаги. Шаг с притопом. «Елочка», «Гармошка». Упражнения на дыхание, расслабление и релаксацию.	2
45	Пальчиковая гимнастика в положении сидя на мяче. Танцы в парах «Диско», «Танец утят».	2
46	Ритмика. Танцевальные шаги. Шаг с притопом. «Елочка», «Гармошка».	2
47	Фитбол-гимнастика. Строевые упр. с мячом в руках. Упражнения на дыхание, расслабление и релаксацию.	2
48	Комплекс фитбол-аэробики «Цапля». Танцевальные позиции ног. Танцевальные шаги.	2
49	Общеразвивающие упражнения сидя на мяче. Ритмика Выполнение игровых заданий на определение ритмического рисунка.	2
50	Комплекс фитбол-аэробики «Лукоморье». Упражнения на дыхание, расслабление и релаксацию.	2
51	Общеразвивающие упражнения сидя на мяче с лен точками. Ритмика Выполнение игровых заданий на определение ритмического рисунка..	2
52	Упражнения на дыхание, расслабление и релаксацию. Упражнения с мячом на голове на формирование правильной осанки.	2
53	Пальчиковая гимнастика в положении сидя на мяче. Упражнения, направленные на развитие гибкости и подвижности суставов.	2
54	Комплекс фитбол-аэробики «Кошки». Упражнения для мышц спины и брюшного пресса.	2
55	Общеразвивающие упражнения, сидя на мяче с лен точками.	2

	Фитбол-аэробика «Бегемот».	
56	Ритмика. Танцевальные шаги. Шаг с притопом. «Елочка», «Гармошка».	2
57	Ритмика. Танцевальные шаги. Шаг с притопом. Упражнения на развитие выносливости. Прыжки на месте и с продвижениями.	2
58	Ритмика. Танцевальные шаги. Шаг с притопом. «Елочка», «Гармошка». «Танец сидя». Танцевальные позиции ног.	2
59	Общеразвивающие упражнения, сидя на мяче с лен точками. Основы хореографии. Танцевальные шаги.	2
60	Общеразвивающие упражнения, сидя на мяче с лен точками. Посегментное расслабление. Дыхательные упражнения.	2
61	Общеразвивающие упражнения, сидя на мяче с лен точками. Комплекс фитбол-аэробики «Спляшем Ваня!»	2
62	Ритмика. Танцевальные шаги. Шаг с притопом. Упражнения с мячом на голове. Развитие моторики.	2
63	Ритмика. Танцевальные шаги. Шаг с притопом. «Елочка», «Гармошка». Упражнения для мышц спины и брюшного пресса.	2
64	Общеразвивающие упражнения, сидя на мяче с платочками. Игра «Сбей кегли».	2
65	Общеразвивающие упражнения, сидя на мяче с лен точками. Посегментное расслабление. Дыхательные упражнения.	2
66	Ритмика. Танцевальные шаги. Танец «Диско». Эстафеты.	2
67	Пальчиковая гимнастика в положении сидя на мяче. Упражнения, направленные на развитие гибкости и подвижности суставов.	2
68	Показательные выступления. Викторина. Игры. Эстафеты.	2
69	Показательные выступления. Викторина. Игры. Эстафеты.	2
70	Показательные выступления. Викторина. Игры. Эстафеты.	2
71	Показательные выступления. Викторина. Игры. Эстафеты.	2
72	Показательные выступления. Викторина. Игры. Эстафеты.	2
	Итого:	144

### 2 год обучения

№	Тема урока	Количество часов
1	Вводное занятие.	2
2	Фитбол-гимнастика	2
3	Фитбол-гимнастика	2
4	Фитбол-гимнастика	2
5	Фитбол-гимнастика	2
6	Фитбол-гимнастика	2
7	Фитбол-гимнастика	2
8	Фитбол-гимнастика	2
9	Фитбол-гимнастика	2
10	Фитбол-гимнастика	2
11	Фитбол-гимнастика	2
12	Фитбол-гимнастика	2
13	Фитбол-танец	2
14	Фитбол-танец	2
15	Фитбол-танец	2
16	Фитбол-танец	2

17	Фитбол-танец	2
18	Фитбол-танец	2
19	Фитбол-танец	2
20	Фитбол-танец	2
21	Фитбол-танец	2
22	Фитбол-танец	2
23	Фитбол-танец	2
24	Фитбол-танец	2
25	Фитбол-танец	2
26	Фитбол-танец	2
27	Фитбол-танец	2
28	Фитбол-танец	2
29	Фитбол-танец	2
30	Фитбол- атлетика	2
31	Фитбол- атлетика	2
32	Фитбол- атлетика	2
33	Фитбол- атлетика	2
34	Фитбол- атлетика	2
35	Фитбол- атлетика	2
36	Фитбол- атлетика	2
37	Фитбол- атлетика	2
38	Фитбол- атлетика	2
39	Фитбол- атлетика	2
40	Фитбол- атлетика	2
41	Фитбол- атлетика	2
42	Фитбол- атлетика	2
43	Фитбол- атлетика	2
44	Фитбол- атлетика	2
45	Фитбол- атлетика	2
46	Фитбол- атлетика	2
47	Фитбол- атлетика	2
48	Фитбол- атлетика	2
49	Фитбол- атлетика	2
50	Фитбол- атлетика	2
51	Фитбол-коррекция	2
52	Фитбол-коррекция	2
53	Фитбол-коррекция	2
54	Фитбол-коррекция	2
55	Фитбол-коррекция	2
56	Фитбол-коррекция	2
57	Фитбол-коррекция	2
58	Фитбол-коррекция	2
59	Фитбол-коррекция	2
60	Фитбол-коррекция	2
61	Фитбол-коррекция	2
62	Фитбол-коррекция	2
63	Фитбол-коррекция	2
64	Фитбол-коррекция	2
65	Фитбол-игра	2
66	Фитбол-игра	2

67	Фитбол-игра	2
68	Фитбол-игра	2
69	Показательные выступления	2
70	Показательные выступления	2
71	Показательные выступления	2
72	Показательные выступления	2
Итого:		144

### 3 год обучения

№	Тема занятия	Кол-во часов
1	Организационное занятие. Инструктаж по охране труда.	2
2	Фитбол-гимнастика	2
3	Фитбол-гимнастика	2
4	Фитбол-гимнастика	2
5	Фитбол-гимнастика	2
6	Фитбол-гимнастика	2
7	Фитбол-гимнастика	2
8	Фитбол-гимнастика	2
9	Фитбол-гимнастика	2
10	Фитбол-гимнастика	2
11	Фитбол-гимнастика	2
12	Фитбол-танец	2
13	Фитбол-танец	2
14	Фитбол-танец	2
15	Фитбол-танец	2
16	Фитбол-танец	2
17	Фитбол-танец	2
18	Фитбол-танец	2
19	Фитбол-танец	2
20	Фитбол-танец	2
21	Фитбол-танец	2
22	Фитбол-танец	2
23	Фитбол-танец	2
24	Фитбол-танец	2
25	Фитбол-танец	2
26	Фитбол-танец	2
27	Фитбол-танец	2
28	Фитбол-танец	2
29	Фитбол- атлетика	2
30	Фитбол- атлетика	2
31	Фитбол- атлетика	2
32	Фитбол- атлетика	2
33	Фитбол- атлетика	2
34	Фитбол- атлетика	2
35	Фитбол- атлетика	2
36	Фитбол- атлетика	2
37	Фитбол- атлетика	2
38	Фитбол- атлетика	2

39	Фитбол- атлетика	2
40	Фитбол- атлетика	2
41	Фитбол- атлетика	2
42	Фитбол- атлетика	2
43	Фитбол- атлетика	2
44	Фитбол- атлетика	2
45	Фитбол- атлетика	2
46	Фитбол-коррекция	2
47	Фитбол-коррекция	2
48	Фитбол-коррекция	2

49	Фитбол-коррекция	2
50	Фитбол-коррекция	2
51	Фитбол-коррекция	2
52	Фитбол-коррекция	2
53	Фитбол-коррекция	2
54	Фитбол-коррекция	2
55	Фитбол-коррекция	2
56	Фитбол-коррекция	2
57	Фитбол-коррекция	2
58	Фитбол-коррекция	2
59	Фитбол-коррекция	2
60	Фитбол-игра	2
61	Фитбол-игра	2
62	Фитбол-игра	2
63	Фитбол-игра	2
64	Фитбол-игра	2
65	Фитбол-игра	2
66	Фитбол-игра	2
67	Фитбол-игра	2
68	Показательные выступления	2
69	Показательные выступления	2
70	Показательные выступления	2
71	Показательные выступления	2
72	Показательные выступления	2
	Итого:	144

### Оценочные материалы

#### Карта самооценки учащимся и оценки педагогом компетентности учащегося

(промежуточный контроль в мае текущего учебного года)

Дорогой друг! Оцени, пожалуйста, по пятибалльной шкале знания и умения, которые ты получил, занимаясь в программе « \_\_\_\_\_ » в этом учебном году, и зачеркни соответствующую цифру (1 – самая низкая оценка, 5 – самая высокая)

1.	Освоил теоретический материал по разделам и темам программы (могу ответить на вопросы педагога)	1	2	3	4	5

2.	Знаю специальные термины, используемые на занятиях	1	2	3	4	5
3.	Научился использовать полученные на занятиях знания в практической деятельности	1	2	3	4	5
4.	Умею выполнять практические задания (упражнения, задачи, опыты и т.д.), которые дает педагог	1	2	3	4	5
5.	Научился самостоятельно выполнять творческие задания	1	2	3	4	5
6.	Умею воплощать свои творческие замыслы	1	2	3	4	5

7.	Могу научить других тому, чему научился сам на занятиях	1	2	3	4	5
8.	Научился сотрудничать с ребятами в решении поставленных задач	1	2	3	4	5
9.	Научился получать информацию из различных источников	1	2	3	4	5
10.	Мои достижения в результате занятий	1	2	3	4	5

### Процедура проведения

Учащимся предлагается обвести цифры, соответствующие его представлениям по каждому утверждению. После сбора анкет в свободных ячейках педагог выставляет свои баллы по каждому утверждению. Далее рассчитываются средние значения, и делается вывод о приобретении учащимися различного опыта. Педагог составляет сводную таблицу результатов по группе, пишет аналитическую справку.

### Обработка результатов

- пункты 1,2,9 – опыт освоения теоретической информации;
- пункты 3,4 – опыт практической деятельности;
- пункты 5,6 – опыт творчества;
- пункты 7,8 – опыт коммуникации (сотрудничества).

### Анкета

**Оценка педагогом запланированных результатов освоения дополнительной общеразвивающей программы**  
(итоговый контроль по завершению программы)

№	Вопросы	Мнение педагога
1.	Освоил теоретический материал по разделам и темам программы	1 2 3 4 5
2.	Знает, понимает и использует в разговоре специальные термины, используемые на занятиях	1 2 3 4 5
3.	Научился использовать полученные на занятиях знания в практической деятельности: может определить цель предполагаемой работы, спланировать ход ее выполнения, спрогнозировать и оценить результат	1 2 3 4 5



		плана программы		планом	ем		
1							
...							
	Результат по группе						

**Пояснения к работе с матрицей «Предметные результаты»** Предметные результаты определяются по уровню теоретической подготовки

учащегося и владением им специальной терминологией с использованием шкалы 0-3-5 баллов.

**Обработка результатов**

**1. Теоретическая подготовка учащегося**

*Теоретические знания по основным разделам Учебного плана программы*

Если учащийся овладел МЕНЕЕ ПОЛОВИНЫ объема знаний, предусмотренных программой, то по показателю выставляется 0 баллов, если объем усвоенных знаний составляет БОЛЕЕ ПОЛОВИНЫ ОБЪЕМА – 3 балла, если учащийся ОСВОИЛ ПРАКТИЧЕСКИ ВЕСЬ ОБЪЕМ ЗНАНИЙ – 5 баллов.

*Владение специальной терминологией*

Если учащийся, как правило, ИЗБЕГАЕТ УПОТРЕБЛЯТЬ специальные термины, то по показателю выставляется 0 баллов, если учащийся СОЧЕТАЕТ СПЕЦИАЛЬНУЮ терминологию с бытовой – 3 балла, если учащийся специальные термины УПОТРЕБЛЯЕТ ОСОЗНАННО и в полном соответствии с их содержанием – 5 баллов.

**2. Практическая подготовка учащегося**

*Практические умения и навыки, предусмотренные Учебным планом*

Если учащийся овладел МЕНЕЕ ЧЕМ ПОЛОВИНОЙ предусмотренных умений и навыков, то по показателю выставляется 0 баллов, если объем умений и навыков составляет БОЛЕЕ ПОЛОВИНЫ – 3 балла, если учащийся овладел ПРАКТИЧЕСКИ ВСЕМИ умениями и навыками, предусмотренными программой – 5 баллов.

*Владение специальным оборудованием и оснащением*

Если учащийся ИСПЫТЫВАЕТ СЕРЬЕЗНЫЕ ЗАТРУДНЕНИЯ при работе с оборудованием, то по показателю выставляется 0 баллов, если учащийся работает с оборудованием с ПОМОЩЬЮ ПЕДАГОГА – 3 балла, если учащийся работает с оборудованием САМОСТОЯТЕЛЬНО, не испытывает особых трудностей – 5 баллов.

*Творческие навыки*

Если учащийся способен выполнять лишь ПРОСТЕЙШИЕ ЗАДАНИЯ педагога, то по показателю выставляется 0 баллов, если учащийся выполняет задания, В ОСНОВНОМ, НА ОСНОВЕ ОБРАЗЦА – 3 балла, если учащийся выполняет практические задания с ЭЛЕМЕНТАМИ ТВОРЧЕСТВА – 5 баллов.

**МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОСНАЩЕНИЕ ПРОЦЕССА**

**ОБУЧЕНИЯ Оборудование и спортивный инвентарь:**

- Мячи для занятий футбол-аэробикой (диаметр 45,55 см.)
- Ковровое покрытие
- Дополнительный инвентарь для общей физической подготовки: платки, погремушки, ленточки малые, массажные и теннисные мячи, гимнастические палки, гантели, амортизаторы резиновые различной жесткости, массажные коврики
- Аудиоаппаратура
- Аудиозаписи.

**Оборудования для контроля и оценки действий:**

- Комплект для занятий гимнастикой (маты)
  - Комплект для тестирования: секундомер, измерительная лента, кубики, гимнастические маты.
- Вспомогательное оборудование.
- Оборудование для оснащения мест хранения фитболов и спортивного инвентаря
- Учебно- методический материал для кабинета физической культуры:**
- Научно-методическая литература
  - Документы планирования учебного процесса (программа, поурочное планирование)
  - Видеозаписи

### **Нормативно-правовой блок.**

1. Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации".
2. Федеральный закон от 31.07.2020 N 304-ФЗ "О внесении изменений в Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" по вопросам воспитания обучающихся".
3. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 N 196 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам".
4. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 N 467 "Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей".
5. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 N 652н "Об утверждении профессионального стандарта "Педагог дополнительного образования детей и взрослых".
6. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 N6428 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи".
7. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 N2 "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"

### **Учебно-тематическая литература:**

#### **Литература для детей и родителей:**

1. Ланда Б.Х. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности: учеб. пособие/Б.Х.,Ланда.- 2-е изд. - М.: советский спорт, 2005.-192 с: ил.
- 2.Назаренко Л.Д. Оздоровительные основы физических упражнений.- М.: Владос-Пресс, 2002.-240 с.
3. Потапчук А.А.,Дидур М.Д.Осанка и физическое развитие детей.-СПб.: Речь, 2001
- 4.Оздоровительная гимнастика на специальных мячах для детей: методическое пособие. "Учебно-оздоровительный центр ФИТБОЛ" М.;, 2001.12с

#### **Литература для педагогов:**

1. Аэробика. Теория и методика проведения занятий: учебное пособие для студентов вузов физической культуры (под редакцией Е.Б.Мякинченко и М.П.Шестакова. М.:Спорт Академ Пресс. 2002.

- 304с.

2. Двигательная реабилитация и гимнастические мячи:- Методическое пособие. Московский стоматологический институт им. Н. А. Семашко, кафедра физ. реабилитации.- М: 1995.-12 с.

3..Евдокимова Е.А., Клубкова Е.Ю., Дидур М. Д., Фитбол-гимнастика в оздоровлении организма. - СПб, -2000.

4. Колесникова СВ. Детская аэробика: Методика, базовые комплексы/С.В. Колесникова.- Ростов н/Д.: Феникс, 2005. -157с: ил. - (Школа развития).

5. КрючекЕ.С,КудашоваЛ.Т.,СомкинаА.А.,МальшеваО.М. Нетрадиционные виды гимнастики в массовой физкультурно-оздоровительной работе: Учебное пособие. СПб.: СПб ГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 1994.- 76с.

6.Лисицкая Т.С., СидневаЛ.В. Аэробика: В2т. Т.1. Частные методики.- М.: Федерация аэробики России, 2002.-232 с.

7. Лисицкая Т. С, СидневаЛ.В. Аэробика: В 2 т. Т.П. Частные методики.- М.: Федерация аэробики России, 2002.-216 с.

### **Список использованной литературы:**

1. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 29 августа 2013 г. N 1008 г. Москва «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
2. Примерные требования к программам дополнительного образования детей. – Приложение к письму Департамента молодежной политики, воспитания и социальной поддержки детей Минобрнауки России от 11.12.2006 № 06-1844
3. Программа по созданию условий для воспитания школьников в Санкт-Петербурге на 2011-2015 г.г. Приложение к постановлению Правительства Санкт-Петербурга от 8 ноября 2011 г. Под № 1534
4. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации
5. Приказ Минобрнауки России от 29 августа 2013 г. № 1008 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам".

б. Требования Минобрнауки России от 11.12.2006г. №06-1844 к содержанию и оформлению образовательной программы дополнительного образования детей. Согласно приложению №1 к распоряжению Комитета от 10.07.07г. №1073-р

**Приложение**  
**Краткий словарь терминов**

<b>И.п.</b>	<b>Описания положения</b>
<b>Мяч в руках</b>	
1. стойка, мяч вниз	Пятки вместе, носки врозь на ширину стопы, ноги выпрямлены, плечи развернуты, голова прямо мяч в руках в низу перед собой
2. Стойка, ноги врозь, мяч вперед	Стойка ноги на ширине плеч, стопы параллельны, прямые руки с мячом вперед
3. Стойка, мяч перед грудью	Стойка, руки согнуты вниз мяч перед грудью
4. Стойка, мяч за спиной	Стойка, прямые руки с мячом вниз-назад, за спину
5. Стойка, мяч вверх	Стойка, прямые руки с мячом вверх
6 Стойка, мяч за голову	Стойка, согнуть руки с мячом за голову
7. Стойка, мяч в право (влево)	Стойка, руки с мячом вправо (влево): правая прямая, левая согнута перед грудью
<b>Мяч в ногах</b>	
1 Стойка, ноги врозь, мяч в ногах	Широкая стойка ноги врозь, мяч на полу зажат голенью или мяч зажат коленями, не касаясь пола
2. Лежа на боку, мяч в ногах, зажат стопами	Лежа на полу на боку, туловище и ноги расположены на одной линии, мяч зажат стопами
3. Лежа на спине, мяч в ногах вперед, зажат стопами (голенью)	Лежа на полу на спине, ноги с мячом, зажаты стопами (голенью), направлены вверх (в потолок)
<b>Основные шаги оздоровительной аэробики</b>	
<b>термин</b>	<b>Описание упражнения</b>
<b>Сидя на мяче</b>	
- Сидя на мяче	Сидя в центре мяча, углы в тазобедренном и коленном суставах не меньше 90 градусов, ноги на ширине плеч, спина прямая. Руки вниз
Marsh	Сидя на мяче, ноги вместе, ходьба на месте.
2. Jog	Сидя на мяче, бег с сомкнутыми коленями.
3. Jumping Jack	Сидя на мяче, ноги вместе 1. прыжок ноги врозь 2. прыжок ноги вместе
4 Kick	1 – выпрямить согнутую ногу вперед (или в диагональ) 2 – и. п.
5. Knee up	1 – поднять согнутую ногу вперед-вверх 2 – и.п.
6. Lunge	1 – выпад
7. Step touch	Сидя на мяче ноги вместе, 1-2 приставной шаг вправо 3-4 приставной шаг влево Или

	1-2 приставной шаг вперёд 3-4 приставной шаг назад
8. Double step touch	Сидя на мяче ноги вместе, 1-2 приставной шаг вправо (влево) 3-4 приставной шаг вправо (влево) В основном выполняется с поворотов на 90 гр.
9. V-step	Сидя на мяче ноги вместе 1 – шаг правой ногой вперёд в сторону 2 – шаг левой ногой вперёд в сторону 3 – шаг правой в и. п. 4 – шаг левой в и. п.
10. Cross	Сидя на мяче ноги вместе 1 – шаг правой ногой вперёд 2 – скрестный шаг левой ногой перед правой 3 – шаг правой ногой назад 4 - шаг левой назад
11. Mambo	Сидя на бедре 1 – шаг левой ногой вперёд (по диагонали) 2 – перенести тяжесть тела на правую ногу 3-4 тоже назад
12. Cha- Cha- Cha	1 – шаг правой ногой(на месте) и шаг левой на месте 2 - шаг правой ногой(на месте)
13. Stradl	Сидя на мяче ноги вместе 1 – шаг правой ногой вправо 2 – шаг левой ногой влево 3 – шаг правой в и.п. 4 - шаг левой в и.п.
14. Leg Side	Сидя на мяче на бедро, мах прямой ногой в сторону
15. Leg Curl	Сидя на мяче на бедро 1 – вес тела на правую ногу, левая в сторону 2 – левую согнуть назад

Лёжа спиной на мяче.	Нижний и средний отдел спины на мяче, ноги на ширине плеч согнуты в коленном суставе на 90 градусов стопы на полу. Основное положение рук: за головы или скрестно на грудь
Лёжа лопатками на мяче	Голова и верхний отдел спины на мяче. Туловище параллельно полу. Ноги на ширине плеч, градусов, стопы на полу. Руки обхватывают мяч
Лёжа животом на мяче	Живот на мяче. Ноги на ширине плеч, с упором стопой в пол. Основное положение рук: за спину. (принимать данное положение лучше из положения упор присев кисти на мяче)
Лежа боком на мяче!!!!	Стойка на одном колене, другая в сторону на носок. Одноименная рука опорной ноги обхватывает мяч, лежащий с боку, другая опирается на мяч впереди. Туловище и ноги расположены на одной линии
Упор лёжа бедрами (голенью) на мяче	Упор на прямых руках с опорой бедрами (голенью) на мяч. Туловище и ноги параллельно полу, плечи находятся точно над кистью. (Принимать данное положение лучше из положения лёжа животом на мяче с дальнейшим прокатом вперед и передвижением рук)

упор боком на мяче (Лежа боком на мяче)!!!	Стойка на коленях. Правая (левая) рука обхватывает справа (слева) мяч, другая опирается на мяч с впереди. Туловище и нога расположены на одной линии
Лежа на спине	Лежа на полу на спине, ноги (голень, стопа) на мяче. Руки вдоль туловища на полу
Лежа на боку	Лежа на полу на боку, мяч в ногах верхняя нога (стопа, голень) прямая лежит на мяче. Нижняя согнута под углом 90 градусов. Одна рука лежит под головой, другая согнута впереди туловища с опорой кисти о пол.
Лежа на животе	Лежа на полу на животе. Ноги вместе, руки вверх. Мяч в руках или ногах