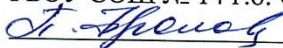


Министерство образования и науки Самарской области
государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 14 «Центр образования»
имени кавалера ордена Ленина Н.Ф. Шутова
городского округа Сызрань Самарской области
структурное подразделение, реализующее дополнительные
общеобразовательные программы «Дворец творчества детей и молодежи»

СОГЛАСОВАНО

Руководитель СП ДТДиМ
ГБОУ СОШ № 14 г.о. Сызрань
 П.А. Фролов

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГБОУ СОШ № 14
«Центр образования» г.о. Сызрань
Е.Б. Марусина



Приказ № 100-ОД от 11.08.2023 г.

Программа принята решением
методического совета
Протокол № 12 от 11.08.2023 г.

Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
«Детский фитнес»
Физкультурно-спортивная направленность

Возраст: 5-6, 7-9, 10-14, 15-17 лет.
Срок реализации: 1 год.

Разработчики:
Пономарева О.А.
Методист,
Локтева И.А.
педагог дополнительного образования

г. Сызрань
2023 год

Содержание

Краткая аннотация.....	3
Пояснительная записка	3
Учебный план.....	9
Критерии оценки знаний, умений и навыков при освоении программы	10
Модуль «Стретчинг»	11
Модуль «Степ-аэробика».....	26
Модуль «Фитбол-гимнастика».....	33
Обеспечение программы.....	39
Список использованной литературы	40

Краткая аннотация

Современные школьники в своём большинстве испытывают двигательный дефицит, то есть количество движений, производимых в течение дня, ниже их возрастных норм. При этом снижается сила и работоспособность скелетной мускулатуры, что влечёт за собой нарушение осанки, искривление позвоночника, плоскостопие, задержку возрастного развития, нарушение быстроты, ловкости, координации движений, гибкости и силы. Актуальную проблему развития двигательной активности обучающихся решает программа Детский фитнес. Она основана на сочетании ритмичной, эмоциональной музыки и танцевального упражнений, что делает занятия привлекательными. Занятия дают возможность гармонично сочетать упражнения для развития таких качеств, как выносливость, координация движений, сила и гибкость.

Пояснительная записка

Направленность дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Детский фитнес» физкультурно-спортивная.

Современная физкультурно-оздоровительная работа – это постоянное движение вперед, пополнение арсенала используемых средств и методов тренировки. Основным средством, как и раньше, являются физические упражнения, вспомогательными – различные приспособления, которые помогают разнообразить эти упражнения и сделать их более интересными и занимательными.

Данная программа включает в себя обязательный минимум информации, позволяющий существенно расширить знания, умения и навыки в области физической культуры в процессе сотрудничества педагога и ребенка. Процесс формирования физической культуры особенно важен для детей старшего дошкольного возраста, т.к. этот период характеризуется активной познавательной деятельностью, интенсивным развитием интеллектуальной, эмоциональной сферы, становлением самосознания, освоением общечеловеческих ценностей.

Актуальность

С каждым годом растет количество детей, страдающих сердечно-сосудистыми заболеваниями, ожирением, нарушением осанки, речи, зрения, координации движений, деятельности органов дыхания. Снижается сопротивляемость организма различного рода заболеваниям. В этой связи актуальной становится проблема поиска эффективных путей укрепления здоровья ребенка, коррекции недостатков физического развития, профилактики заболеваний и увеличения двигательной активности как мощного фактора

интеллектуального и эмоционального развития человека. В последнее время отмечается тенденция к использованию разнообразных средств физической культуры с лечебной направленностью. В большинстве случаев это различные направления оздоровительных видов гимнастики: ритмическая гимнастика, аэробика, стретчинг, пилатес, суставная и дыхательная гимнастики, восточные оздоровительные системы упражнений: ушу, китайская гимнастика, йога и многое другое. Все они направлены на оздоровление организма и повышение функциональных возможностей человека. Реализация данной программы во Дворце творчества детей и молодежи помогает решить эту задачу и привлечь к активным занятиям физической культурой и спортом дополнительные людские ресурсы, которые восполнят ряды позитивно ориентированных групп детей и подростков. Настоящая программа имеет направленный воспитательный, спортивно-оздоровительный и обучающий характер работы с детьми и подростками.

Новизна программы заключается в рациональном сочетании различных модулей детского фитнеса (стретчинг, степ-аэробика, фитбол-гимнастика), оказывающие влияние на развитие двигательных способностей детей, правильное формирование опорно-двигательной системы детского организма. Фитнес (англ. fitness, от глагола «to fit» – соответствовать, быть в хорошей форме) появился в нашей стране в 90-е гг. XX в. Это деятельность, направленная на повышение уровня здоровья и предполагающая множество видов физической активности, здоровый образ жизни.

Отличительная особенность программы в том, что программа ориентирована не на выполнение спортивных разрядов высшего мастерства, а направлена на достижение личностного успеха обучающихся, их социальной адаптации в обществе, а также на развитие физических и моральных качеств ребенка.

Педагогическая целесообразность заключается в том, что спортивная деятельность детей проходит на фоне повышенной интенсивности физиологических и психических процессов. Эффективность обучения во многом зависит от умения регулировать эти процессы. Структура системы управления должна обеспечивать накопление у детей двигательного опыта и развитие у них способностей к самостоятельному решению задач. Независимо от этапа обучения ведущую роль играет педагогический фактор и разумное применение некоторых основополагающих принципов обучения:

- обязательное сохранение преемственности и строгой последовательности в решении задач, подбор подходящих средств и методов;
- постепенное увеличение объема нагрузок по отдельным составляющим целостной подготовки. Сохранение правильного соотношения между общей, специальной и технической подготовки;

- одновременное развитие всех двигательных качеств с учетом естественного их прироста и возрастных особенностей;
- учет анатомо-функциональных особенностей, физической подготовки и психической характеристики детей;
- правильный подбор методов обучения и воспитания в каждый период подготовки.

Цель программы: развитие основных физических качеств и музыкально-ритмических способностей детей различного возраста через занятия детским фитнесом.

Задачи программы:

Обучающие:

- сформировать у детей систему теоретических знаний о здоровье человека, физической культуре, гигиене;
- обучить правилам спортивного поведения.

Развивающие:

- сформировать жизненно важные двигательные умения и навыки, их совершенствовать;
- развить специальные двигательные качества, позволяющие выполнять движения в заданном темпе, ритме, сочетании;
- развить интеллектуальные способности через освоение специальных теоретических знаний;
- развить реакцию, ловкость, силу, выносливость, координацию, скорость;
- выработать у детей умение организовать собственную тренировку

Воспитательные:

- формировать положительное отношение к спортивной деятельности и умению трудиться;
- воспитать волевые качества: настойчивость, смелость, упорство, терпеливость;
- воспитать нравственные качества: честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм;
- формировать потребность в здоровом образе жизни.

Возраст детей, участвующих в реализации данной программы: 5-6, 7-9, 10-14, 15-17 лет.

Возрастные особенности занимающихся определяют содержание воспитательного процесса, постановку целей и задач занятия, подбор оптимальных средств, технологий и методов обучения.

Для эффективной работы необходимо учитывать особенности возрастного и полового развития детей, возрастных стимулов и интересов: Возраст 5—6 лет называют часто

«периодом первого вытяжения», когда за год ребенок может вырасти на 7—10 см. Но все-таки эти показатели у детей шестого года жизни чуть ниже, чем у воспитанников подготовительной к школе группы. По средним данным рост ребенка пяти лет составляет около 106,0—107,0 см, а масса тела — 17,0—18,0 кг. На протяжении шестого года жизни средняя прибавка массы тела в месяц — 200,0 г, а роста — 0,5 см.

У детей **7-9 лет** идет активное развитие и окостенение конечностей, позвоночника и тазовых костей. Существенной физической особенностью младших школьников является усиленный рост мускулатуры, увеличение массы мышц и значительный прирост мышечной силы. Повышением мышечной силы и общим развитием двигательного аппарата обуславливается большая подвижность младших школьников, их стремление к беганию, прыжкам, лазанию и неумение длительное время пребывать в одной и той же позе.

В возрасте **10 – 14 лет** значительно изменяются весовые показатели, сужаются кровеносные сосуды, происходят половые изменения у девочек, в связи с чем при выполнении упражнений наступает быстрое утомление, тяжело выполняются сложные по координации движения, часты нервные срывы и т.п.; при работе со спортсменами в этом возрасте рекомендуется индивидуальный подход к планированию физических нагрузок и средств, применяемых для этого, наиболее тяжело переносятся воспитанниками этого возраста упражнения направленные на развитие быстроты.

В возрасте **15 –17 лет** занимающихся интересует достижение конкретного определенного результата занятий (укрепление здоровья, улучшение телосложения, увеличение силы мышц и т.п.); в **14 – 15 лет** следует ограничить в занятиях упражнения на развитие быстроты движений (особенно это относится к девочкам). Каждый возрастной этап характерен, кроме того, разной интенсивностью роста отдельных частей тела. В течение шестого года, например, быстро увеличиваются длина конечностей, ширина таза и плеч у детей обоего пола. Вместе с тем имеются индивидуальные различия в этих показателях, а также различия их у мальчиков и девочек. Например, окружность грудной клетки у девочек увеличивается интенсивнее, чем у мальчиков. Антропометрические признаки (масса тела, рост, окружность грудной клетки, ширина таза, длина туловища и конечностей) в разной степени взаимосвязаны, и это влияет на физическую подготовленность детей.

Срок реализации программы: программа рассчитана на 1 год, объем- 126 часов (3 модуля).

Формы обучения: теоретические занятия проводятся в форме бесед, лекций, видеофильмов. Практические занятия: учебно-тренировочные занятия, игровые уроки, уроки-тренировки, соревнования, конкурсы, турниры.

Методы обучения: Метод (от лат. «способ достижения цели») – система действий педагога в процессе обучения движениям в зависимости от содержания учебного процесса, конкретных задач и условий обучения.

Словесные, направленные на обращение к сознанию детей, помогает осмысленно поставить перед ребенком двигательную задачу, раскрывает содержание и структуру движения (объяснения, пояснения, указания, подача команд, сигналов, вопросы, словесные инструкции и др.). Данные методы применяются при обучении всех возрастных групп детей и подростков.

Наглядные, направленные на создание зрительных представлений о движении – (наглядно-зрительные приемы, показ физических упражнений, использование наглядных пособий и др.). Без наглядных методов обучения не строится ни одно занятие для обучающихся всех возрастов.

Практические, закрепляющие на практике знания, умения и навыки основных движений (повторение упражнений без изменения и с изменениями, проведение упражнений в игровой форме, проведение упражнений в соревновательной форме и др.). Практические методы применяются для всех возрастных групп обучающихся, но предусматривают различные формы проведения упражнений в зависимости от возраста.

Игровые, активизирующие внимание, улучшающие эмоциональное состояние учащихся. Ученики забывают об усталости, продолжают заниматься с желанием и интересом.

Формы организации деятельности: групповая.

Режим занятий: 2 раза в неделю.

Наполняемость учебных групп: составляет 15 человек.

Планируемые результаты

Личностные:

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;
- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметные:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть правильность своих движений, выделять и обосновывать ошибки в движениях и передвижениях;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Познавательные:

- должны уметь ориентироваться в потоке учебной информации, перерабатывать и усваивать ее;
- осуществлять поиск недостающей информации;
- выбирать наиболее эффективные способы решения задач в зависимости от конкретных условий;
- осуществлять рефлекссию способов и условий действия, контроль и оценку процесса и результатов деятельности;
- ставить и формулировать проблемы.

Регулятивные:

- обеспечить учащимся организацию их деятельности посредством постановки целей, планирования, прогнозирования, контроля, коррекции действий и оценки успешности усвоения.

Коммуникативные:

- учитывать разные мнения и интересы и обосновывать свою позицию;
- приходить к общему решению в совместной работе;
- сотрудничать со взрослыми и сверстниками в различных социальных ситуациях;
- не создавать конфликтов и находить выход из спорных ситуаций.

Предметные результаты. Модульный принцип построения программы предполагает описание предметных результатов в каждом конкретном модуле.

Учебный план для детей 5-6,7-9лет

№ модуля	Название модуля	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Стретчинг	48	6	42
2.	Степ-аэробика	48	3	45
3.	Фитбол-гимнастика	30	3,5	26,5
	ИТОГО	126	12,5	113,5

Учебный план для детей 10-14, 15-17 лет

№ модуля	Название модуля	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Стретчинг	48	6	42
2.	Степ-аэробика	48	3	45
3.	Фитбол-гимнастика	30	3,5	26,5
	ИТОГО	126	12,5	113,5

Критерии оценки знаний, умений и навыков при освоении программы

Успешность обучения оценивается с помощью зачетов (тестов) различной сложности, проводимых в конце изучения каждого модуля. Тесты носят информационный характер, дают учащимся представление об уровне их физической подготовленности и рекомендации по его повышению. Не следует сравнивать результаты различных учащихся между собой или с установленными нормами. Более правильной следует считать установку, когда каждый ребенок стремится к достижению своей личной цели в физической подготовленности, в укреплении здоровья.

Итоги по реализации программы подводятся при участии обучающихся в соревнованиях, турнирах, конкурсах, а так же выполнение ими нормативов.

Условия выполнения нормативов по общей физической подготовке:

Бег 20,30, 60 м выполняется на ровном прямом участке местности (спортивного зала) или на стадионе.

Прыжок боком через гимнастическую скамейку за 45 секунд, 1 мин: выполняется на ровной поверхности. По команде включается секундомер, спортсмен начинает прыжки, зачет идут прыжки с приземлением полностью на две ноги.

Бег по «восьмерке»: На ровной площадке обозначается маршрут движения в форме цифры 8. Расстояние от А до В – 2 м., от В до Д – 3 м., от Д до С – 2 м. и от С до А – 2 м.

Прыжки со скакалкой одинарные: по сигналу экзаменатор включает секундомер, а спортсмен начинает прыжки. Считаются одинарные прыжки (1 оборот скакалки при одном подскоке). Считается количество тех или иных прыжков за 45 с. Упражнение выполняется максимум 2 раза с перерывом 2 мин. В зачет идет лучший результат.

Прыжки в длину с места: прыжки выполняются с линии прыжка по 2 раза. В зачет идет лучший результат. Длина прыжка измеряется от линии прыжка до ближайшей точки проекции любой части тела на поверхности.

Подъем туловища из положения лежа в положение сидя: исходное положение – лежа на спине, пальца сцеплены за головой, ноги согнуты в коленях под углом в 90 градусов. По сигналу спортсмен начинает подниматься в положение сидя. При каждом подъеме он должен касаться внутренней стороной локтей наружных сторон коленей. Считается количество касаний, выполненных за 1 мин. Когда один выполняет упражнение, другой придерживает его за стопы. Возвращаясь в исходное положение, необходимо лопатками касаться пола. Движения, выполненные с нарушением правил, не засчитываются.

Отжимание в упоре от стола: исходное положение – упор в край стола, при этом четыре пальца лежат на столе, а большой – снизу, руки разведены на ширину плеч, ноги выпрямлены, между плечом и телом угол 90 градусов. По сигналу спортсмен начинает отжимания, каждый раз касаясь грудью кромки стола. Считается количество отжиманий за минуту.

Нормативы по ОФП

№п/п	Наименование упражнений	Возраст 7-8 лет	Возраст 9-10 лет
		девочки	девочки
1	Бег по «восьмерке» 45 сек.	15-25	20-30
2	Прыжки со скакалкой (одинарные) за 45 сек. (кол-во раз)	50-80	65-94
3	Прыжок в длину с места (см)	105-135	120-150

4	Отжимание в упоре от стола (кол-во раз)	12-25	15-30
5	Подъем из положения лежа в положение сидя за 60 сек	18-30	24-36

№п/п	Наименование упражнений	Возраст		
		11-12 лет девочки	11-12 лет девочки	11-12 лет девочки
1	Челночный бег 3х10м (сек)	9,4-8,2	9,0-8,0	8,9-7,9
2	Прыжки со скакалкой (одинарные) за 45 сек. (кол- во раз)	95-109	110-126	127-140
3	Прыжок в длину с места (см)	135-165	120-150	160-185
4	Отжимание в упоре лежа (кол-во раз)	7-14	8-15	9-16
5	Подъем из положения лежа в положение сидя за 60 сек	28-40	31-43	33-44

Примечание: в таблице приведены допустимые для данного возраста результаты по выполнению упражнения. Более высокий результат говорит о перспективности учащегося, более низкий – наоборот. Нормативы для детей 5-6 лет не предусмотрены.

Формы контроля качества образовательного процесса:

- собеседование, беседа,
- наблюдение,
- анкетирование,
- тестирование,
- выполнение игровых заданий,
- участие в соревнованиях.

Модуль «Стретчинг»

Стретчинг («растягивание») - освоение и овладение упражнениями на растяжку, повышающие эластичность сухожилий и соединительных тканей, позволяющие увеличить амплитуду движений. Название стретчинг происходит от английского слова «stretching» — растягивание. Стретчинг — это целый ряд упражнений, направленных на совершенствование гибкости и развитие подвижности в суставах упражнения применяют в утренней зарядке, разминке и как средство специальной подготовки во многих видах спорта. Делать стретчинг упражнения можно в любом возрасте.

Цель: повысить общую двигательную активность, что благоприятно сказывается развитии подвижности мышц тела, суставов и профилактике хрупкости костей.

Задачи:

Обучающие:

- Знакомство с историей развития стретчинга;
- Обучение детей основам техники стретчинга, снятию напряжения в теле при помощи определенных упражнений;
- Изучение техники безопасности на занятиях, самоконтроль при выполнении упражнений. Сформировать у детей систему теоретических знаний о здоровье человека, физической культуре, гигиене;
- обучить технике безопасности на занятиях стретчингом;
- обучить правилам спортивного поведения.

Развивающие:

- Улучшение гибкости и подвижности суставов, эластичности мышц;
- Развитие памяти, мышления и внимания;
- Формирование здорового костно– мышечного аппарата, снижение риска травматизма.

Воспитательные:

- воспитать волевые качества: настойчивость, смелость, упорство, терпеливость;
- воспитать нравственные качества: честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм.

Предметные ожидаемые результаты:

Обучающийся должен знать:

- правила поведения и техники безопасности на занятиях;
- разминочные и общеразвивающие упражнения;
- упражнения на развитие силовых качеств, прыгучести, гибкости, ловкости, быстроты и координации движений.

Обучающийся должен уметь:

- выполнять упражнения нормативов по ОФП;
- выполнять движения без излишних напряжений, овладеть умением расслабления;
- пользоваться различным спортивным инвентарем.

Обучающийся должен приобрести навык:

- самостоятельного повышения уровня своей физической подготовленности.

Учебно-тематический план для детей 5-6, 7-9 лет

№ п/п	Тема занятий	Количество часов			Формы контроля аттестации
		Теория	Практика	Всего	
1	Ознакомление с модулем «Стретчинг». Техника безопасности на занятиях.	1		1	Собеседование, наблюдение, анкетирование
2	Гигиенические требования к занимающимся спортом. Профилактика травматизма в спорте	0,5		0,5	Беседа, наблюдение
3	Упражнения стоя	0,5	8,5	9	Наблюдение, беседа
4	Упражнения сидя	0,5	4,5	5	Беседа, наблюдение
5	Упражнения на четвереньках	0,5	4,5	5	Наблюдение, беседа
6	Упражнения на спине	0,5	6,5	7	Беседа, наблюдение
7	Упражнения в упоре	0,5	5,5	6	Наблюдение, беседа
8	Упражнения на расслабление.	0,5	6,5	7	Беседа, наблюдение
9	Парный стрейчинг	0,5	4,5	5	Наблюдение,

					беседа
10	Подвижные игры	0,5	7,5	8	Игра, беседа, наблюдение
11	Итоговое занятие по освоению модуля «Стретчинг».	0,5	3	3,5	Собеседование, наблюдение, анкетирование

Учебно-тематический план для детей 10-14, 15-17 лет

№ п/п	Тема занятий	Количество часов			Формы контроля аттестации
		Теория	Практика	Всего	
1	Ознакомление с модулем «Стретчинг». Техника безопасности на занятиях.	1		1	Собеседование, наблюдение, анкетирование
2	Гигиенические требования к занимающимся спортом. Профилактика травматизма в спорте	0,5		0,5	Беседа, наблюдение
3	Упражнения стоя	0,5	8,5	9	Наблюдение, беседа
4	Упражнения сидя	0,5	4,5	5	Беседа, наблюдение
5	Упражнения на четвереньках	0,5	4,5	5	Наблюдение, беседа
6	Упражнения на спине	0,5	6,5	7	Беседа, наблюдение

7	Упражнения в упоре	0,5	5,5	6	Наблюдение, беседа
8	Упражнения на расслабление.	0,5	6,5	7	Беседа, наблюдение
9	Парный стретчинг	0,5	4,5	5	Наблюдение, беседа
10	Подвижные игры	0,5	7,5	8	Игра, беседа, наблюдение
11	Итоговое занятие по освоению модуля «Стретчинг».	0,5	3	3,5	Собеседование, наблюдение, анкетирование

Тема 1: Ознакомление с модулем «Стретчинг». Техника безопасности на занятиях

Теория: Краткий рассказ о содержании модуля «Стретчинг».

Правила поведения, расписание занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

Вредные и опасные факторы, возможные при проведении занятий.

Возможные виды травм и способы их предотвращения.

Порядок подготовки к занятиям (спортивная одежда и обувь, средства защиты, спортивный инвентарь). Ознакомление с расположением спортивных залов, местом расположения спортивного инвентаря, раздевалок, душевых. Напомнить (довести) правила дорожного движения при передвижении на занятия и с занятий.

Правила поведения во время и после занятий. Действия при возникновении опасной ситуации и несчастных случаях, ознакомление с местом расположения запасных выходов.

Меры безопасности и действия, обучающихся при возникновении пожара, срабатывании противопожарной защиты и сигнализации. Схема и порядок эвакуации.

Тема 2: Гигиенические требования к занимающимся спортом.

Профилактика травматизма в спорте.

Теория: Понятие о гигиене и санитарии. Общие представления об основных системах энергообеспечения человека. Дыхание. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Жизненная ёмкость лёгких. Потребление кислорода. Функции пищеварительного аппарата. Особенности пищеварения при мышечной работе. Понятие о рациональном питании и общем расходе энергии. Гигиенические требования к питанию спортсменов. Значение витаминов и минеральных солей, их нормы. Режим питания,

регулирование веса спортсмена. Пищевые отравления и их профилактика. Гигиеническое значение кожи. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Правильный режим дня для спортсмена. Значение сна, утренней гимнастики в режиме юного спортсмена. Режим дня во время соревнований.

Рациональное чередование различных видов деятельности. Вредные привычки – курение, употребление спиртных напитков. Профилактика вредных привычек. Простудные заболевания у спортсменов (Рассказ педагога. Беседа. Обсуждение). Причины и профилактика. Закаливание организма. Виды закаливания. Общее понятие об инфекционных заболеваниях, источники инфекции и пути их распространения. Меры личной и общественной профилактики. Травматизм в процессе занятий, оказание первой помощи при несчастных случаях. Самоконтроль и профилактика спортивного травматизма. Временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям и соревнованиям.

Тема 3: Упражнения стоя

Теория: Статический стретчинг - самым распространенный вид упражнений на растяжку. В данном случае необходимо примерно по 10–20 секунд удерживать тело в требующих напряжения, но не вызывающих дискомфорта позициях. Эта разновидность стретчинга часто используется в качестве составной части регулярно выполняемой разминки в различных видах спорта, так как при статической растяжке тело не подвергается экстремальным нагрузкам. При выполнении стретчинг упражнений усиливается кровообращение, что очень хорошо влияет на выведение из мышц молочной кислоты. Сама суть стретчинг упражнений заключается в том, чтобы удерживать свое тело в определенной позе, в продолжение 15-60 секунд. Иногда, для того чтобы выполнять стретчинг упражнения, используется степ-платформу. При выполнении стретчинг упражнения, желателно каждую растяжку фиксировать от 30 до 60 секунд и повторять каждую по два или три раза в медленном темпе.

Практика:

Упражнение 1

Потягивание. Исходное положение: встаньте прямо, ноги чуть уже ширины плеч, колени слегка согнуты. Тянитесь руками вверх поочередно, как будто за высоко висящим на дереве яблоком. После потягивания опустите руку вниз, расслабив мышцы. Повторите упражнение 6-8 раз каждой рукой.

Упражнение 2

Наклоны вперед. Исходное положение: встаньте прямо, ноги на ширине плеч. Поставьте левую руку на пояс, а правой обхватите голову, наклоняя ее максимально вправо. Сохраняйте позу 20-30 секунд.

Упражнение 3 Наклоны в стороны. Исходное положение: встаньте прямо, одна нога за другой. Наклоняйтесь в стороны медленно, до максимально возможной точки. Руки при этом расположены так: одна за головой, другая, противоположная наклону, в сторону. Повторите упражнение 8 раз в каждую сторону. Выполнять упражнение нужно медленно, без рывков, задерживаясь в точке наклона на 20-30 секунд.

Упражнение 4 Приседание по стене. Исходное положение: встаньте спиной к стене, ладони за спиной, опираются о стену. Скользите вниз, приседая. Руки при этом не отрываются от стены, спина прямая. Присядьте, сделайте паузу на 10-20 секунд, медленно поднимитесь. Повторите упражнение 6 раз. Это трудное упражнение, поэтому вначале можно ограничиться тремя-четырьмя приседаниями.

Тема 4: Упражнения сидя

Теория: Правила дыхания при выполнении упражнений.

Упражнения по растяжке удерживают тело в статичном положении. Для повышения тонуса мышц в это время требуется равномерное спокойное дыхание с помощью диафрагмы. Это успокаивает нервную систему, нормализует кровяное давление. С каждым вдохом выполняйте движения для расширения грудной клетки, а выдыхайте в положении, когда она сжимается и хорошо вытесняет воздух. К примеру, вдыхайте, когда тело выпрямлено, руки опущены, а в наклоне вперёд с касанием руками пола делайте выдох. Растяжку делайте на долгом выдохе, это оказывает обезболивающий, расслабляющий эффект.

Практика:

Упражнение 1

Наклоны к ногам. Исходное положение: сядьте на пол, ноги разведите в стороны, руки на затылке. Сделайте наклоны туловища к ногам, чередуя стороны. Старайтесь касаться лбом колена. Выполните 8 раз в каждую сторону.

Упражнение 2

Давление. Исходное положение: сядьте на пол, скрестив ноги. Подоприте ладонями подбородок, надавливая подбородком на ладони. В этом положении следует максимально напрячься. Затем расслабьтесь, смените положение ног. Повторите упражнение 6-8 раз.

Упражнение 3

Обхват. Исходное положение: сядьте на пол, ноги согнуты в коленях и слегка расслаблены. Обхватите руками голени или ступни и наклонитесь вперед между ногами, подтягивая ноги к себе руками. Задержитесь в точке Максимального напряжения на 20 — 30 секунд, расслабьтесь. Повторите упражнение 6— 8 раз.

Упражнение 4 Пила. Исходное положение. Сидя на полу с прямой спиной, вытяните ноги вперед и раздвиньте их на ширину плеч. Носки тяните на себя. Вытягивайте позвоночник вверх, будто хотите достать макушкой до потолка. Вытяните руки в стороны. Прижмите пупок к позвоночнику и, выдыхая, начните скручивание в сторону, потом на прессе округлите спину вперед и вниз. Тянитесь руками в стороны, правой рукой к левому мизинцу. Выполните два небольших выдоха, «пиля» стопу мизинцем. На вдохе выпрямитесь, и, выдыхая, выполните движение в другую сторону. Повторите упражнение 6—8 раз.

Тема 5: Упражнения на четвереньках.

Теория: Правила стрейчинга. У стретчинга, как и у любой другой физической активности, есть свои особенности и правила. Их важно изучить прежде, чем вы приступите к занятиям.

- Соблюдайте регулярность

Важно выполнять упражнения на растяжку после каждой тренировки в течение 5-10 минут для снижения напряжения мышц. Хотя бы один раз в неделю следует проводить более длительную растяжку всех мышц, уделяя ей 20-30 минут.

- Отдавайте предпочтение статике

После занятий спортом растяжка должна быть статичной. Следует избегать «пружинистых» движений и сильного давления на работающую мышцу.

- Дышите глубоко

Глубокое дыхание способствует более качественной растяжке мышц, циркуляции крови, расслаблению и помогает избежать травм. Вдохните полной грудью и тянитесь на выдохе.

- Следите за осанкой

Не округляйте спину во время наклонов к ногам. Старайтесь тянуться к бёдрам животом. Если не справляетесь, попросите кого-нибудь вам помочь и немного надавить в области поясницы.

Практика:

1. Поднимание руки и ноги. Исходное положение встаньте на четвереньки, руки прямые. Вытяните одновременно левую ногу и правую руку. Потянитесь, насколько это возможно. Смените руки и ноги. Повторите упражнение 4-6 раз.
2. Махи назад: Исходное положение встаньте на четвереньки, руки прямые. Вытяните ногу назад, сделайте мах. Повторите упражнение 8-12 раз.

3.Махи в сторону. Исходное положение: встаньте на четвереньки, руки прямые. Вытяните ногу в сторону, сделайте мах. Повторите упражнение 8-12 раз.

4.Отжимания Исходное положение: встаньте на четвереньки, руки прямые. Напрягите мышцы низа живота, стабилизируйте позвоночник в естественном положении и оторвите колени от пола, вытягиваясь в одну линию от макушки до стоп. Повторите упражнение 8 раз.

Тема 6: Упражнения на спине

Теория:

Польза занятий стретчингом. Растяжка улучшает эластичность мышц и подвижность суставов. Это помогает ускорить процесс восстановления после нагрузки и снижает риск получения травм. Стретчинг улучшает кровообращение. Благодаря этому снижается крепатура — боль в мышцах после физической активности. Выполняя комплекс упражнений на растяжку в качестве завершающего этапа тренировки, вы восстанавливаете кровяное давление и снижаете частоту сердечных сокращений. Растяжка способствует выработке эндорфинов, обеспечивает ощущение спокойствия и удовлетворения.

Практика:

1. Подъем одной ноги. Исходное положение: лягте на спину, руки раскинуты в стороны. Поднимите одну ногу и медленно опустите ее через сторону, при этом максимально потягиваясь. Повторите упражнение 6-8 раз с каждой ноги.

2. Подъем двух ног. Исходное положение: лягте на пол, руки и ноги выпрямлены. Поднимите обе ноги вверх и тянитесь дальше, держась руками за икры. В максимальной точке сделайте паузу на 10 — 20 секунд. Медленно вернитесь в исходное положение. Повторите упражнение 6-8 раз.

3. Плуг. Исходное положение: лягте на спину, руки вдоль туловища. Поднимите ноги и постарайтесь коснуться ими пола за головой. Упражнение следует делать медленно, избегая резких движений. Если не получается сразу, не доводите до конца. А если не получается, постарайтесь задержаться в крайней точке на 10-20 секунд.

4. Растягивание прямых ног. Исходное положение: лягте на спину подтяните колени к груди. Голову и плечи поднимите от пола. Плотно прижмите поясницу к полу. Выпрямите правую ногу в потолок, обхватите её руками за щиколотку и потяните на себя. Левую ногу при этом тяните от себя, вперед, держите её параллельно полу. Сделайте два пружинящих движения рукам на себя, потом поменяйте ногу. На протяжении всего упражнения сохраняйте лопатки оторванными от пола, поясницу прижатой, корпус неподвижным. Повторите упражнение 6-8 раз.

5. Вытягивание одной ноги. Исходное положение: лягте на спину подтяните колени к груди. Поднимите шею и плечи, стабилизируйте корпус и прижмите пупок к позвоночнику. Не приближайте подбородок к груди, удерживайте позицию прессом. Вытяните бедра параллельно стене, ноги согнуты в коленях. Выдыхая, потянитесь правой ногой вверх, придерживая при этом левую, чтобы бедро не отклонялось в сторону. На вдохе меняйте ноги. Повторите упражнение 8 раз.

6. Угол. Исходное положение: лягте на спину, вытяните прямые ноги в потолок, а руки – за голову. Сохраняйте спину плоской. Опустите ноги вниз под углом в 45 градусов, приближайте пупок к позвоночнику. На выдохе выведите руки вперед и медленно потянитесь за ними вперед и вверх, поднимая спину с пола. Балансируя на копчике, вдохните, удерживайте ноги и спину прямыми. Держите руки параллельно ногам. На выдохе начните скручивание корпуса вниз. Прямые ноги опустите на коврик, не прогибаясь в пояснице. Повторите упражнение 8 раз.

Тема 7: Упражнения в упоре.

Теория:

Гибкость – долголетие. Развитие гибкости у ребят дошкольного возраста специалисты справедливо считают одним из наиболее эффективных методов оздоровления организма, способствующим нормальному физическому развитию. Упражнения для развития гибкости помогут укрепить суставы и связки;

- укрепить мышечные волокна;
- сделать мышцы более эластичными;
- предупредить травмы.

Также гибкое тело позволит ребенку повысить собственные двигательные возможности, улучшить результаты в спорте в будущем. От того, насколько высоким будет являться уровень гибкости, зависят показатели силы, быстроты и координации детей.

Ребята дошкольного возраста очень часто гибкие от природы, по крайней мере большая их часть. Тем не менее это не означает, что развивать гибкость у них не нужно. Со временем, если не внедрить в жизнь дошкольника занятия, направленные на развитие гибкости, его природные способности поблекнут и уровень физической подготовки заметно снизится. Гибкие и пластичные дети не только более активные и ловкие. При всей своей подвижности они на порядок меньше травмируются за счет эластичности мышц и их способности к быстрому восстановлению. Выполняя физические упражнения, ребенок с нормально развитой гибкостью потратит в разы меньше энергии, чем сверстники, а значит, меньше устанет.

Дополнительно стоит отметить, что дети, активно работающие над упражнениями, развивающими гибкость, отличаются легкой эффектной походкой и практически идеальной осанкой, которой удастся достичь за счет укрепленного опорно-двигательного аппарата.

Развивать гибкость у детей дошкольного возраста нужно начинать с раннего детства. В 2-3 года малышам гораздо проще выполнять упражнения на растяжку, чем в более старшем возрасте. Если заниматься с крохой с рождения, к моменту поступления в школу он не утратит природной гибкости, заложенной в нем на генетическом уровне.

Практика:

1. Подъем ноги в упоре лежа. Исходное положение: упор на руках и носках. Выровняйте корпус до прямой линии, сохраняя естественные изгибы позвоночника. Вдыхая, поднимите левую ногу вверх, зафиксируйте её положение, напрягая её по всей длине. Тянитесь ногой назад и вверх. На выдохе поменяйте ноги. Повторите упражнение 6-8 раз.

2. Подъем ноги вверх в упоре сзади. Исходное положение: сидя на полу, поставьте руки сзади, ладонями к корпусу, точно под плечи. Выдыхая, оторвите таз от пола, зафиксируйте тело в прямую линию, напрягая центр силы и ноги. На вдохе поднимите ногу, не меняя прямого положения тела. Натяните стопу на себя и медленно опустите ногу вниз на выдохе. Поменяйте ноги. Повторите упражнение 6-8 раз.

3. Планка. Удерживать сначала 30 секунд, доводя до 2 минут.

Тема 8: Упражнения на расслабление.

Теория:

Мышечное напряжение. Мышечное напряжение возникает в результате постоянного контроля эмоций. Жизнь так устроена, что мы должны часто сдерживать свои мысли и чувства. Из-за этого контроля психическая энергия, не нашедшая выхода в словах или действиях, задерживается в разных отделах тела, создавая напряжение в мышцах. Освобождение тела начинается с внимания к нему. Мышечные напряжения неизбежны во все моменты жизни. Мышечное напряжение имеет одну особенность: оно не исчезает, а «гуляет» по разным группам мышц. Уменьшишь напряжение в спине — оно появится в плече, удалишь его оттуда — оно перекинулось на диафрагму. Так все время будут появляться там или здесь мышечные зажимы. Поэтому нужно постоянно и неустанно вести борьбу с этим недостатком. Цель заключается в том, чтобы развить в себе наблюдателя или контролера.

Практика:

Упражнение 1

Исходное положение: стоя, руки опущены. Поднимите правое плечо, дотроньтесь плечом до мочки уха. Голову наклонять нельзя. Зафиксируйте положение. Опустите плечо, просто бросьте его вниз. То же самое повторите с левым плечом. Повторяйте упражнение до тех пор, пока не появится ощущение тяжести в плечах.

Упражнение 2

Исходное положение: стоя. Поднимите руки перед собой. Сожмите обе ладони в кулаки как можно сильнее. Напрягите руки, вытянув их вперед как можно дальше. Резко сбросьте напряжение, разжав кулаки и уронив руки. В пальцах должны появиться теплота и покалывание.

Упражнение 3

Исходное положение: сидя. Спина прямая. Поднимите ноги перед собой, так, чтобы они были параллельны полу. Держите до тех пор, пока хватает сил. Затем сбросьте напряжение, уронив ноги на пол. Это упражнение позволяет снять мышечное напряжение в бедра.

Упражнение 4

Исходное положение: сидя. Спина прямая, стопы ровно стоят на полу (ноги должны быть босыми). Представьте себе, что у вас под ногами — не пол, а мягкая и рыхлая земля. Ваша задача зарыться в эту землю ступнями. «Зарывайтесь» как можно глубже. Работают только ноги, живот, спина, плечи, руки — все расслаблено. Как только устанете — прекратите упражнение, расслабьте ноги.

Упражнение 5

Исходное положение: сидя. Стопы ровно стоят на полу (это упражнение лучше выполнять босиком). Поднимите вверх пятки — только пятки, передняя часть стопы остается на полу. Почувствуйте, как напряглись икры. Держите это напряжение как можно дольше, затем сбросьте его, поставив пятки на пол. Теперь поднимите носки; пятки остаются на полу. Напряглась вся ступня и передняя мышца ног. Подержите напряжение некоторое время, затем сбросьте его.

Упражнение 6

Исходное положение: стоя. Стопы чуть вывернуты носками внутрь, расстояние между ними — 45-50 см. Согните колени, поставьте кулаки на поясницу и как можно сильнее прогнитесь назад. В этом состоянии постарайтесь максимально расслабиться. Посчитайте вдохи и выдохи (дыхание брюшное). Стойте так, пока не появится дрожь в ногах. Вернитесь в исходное положение, расслабьтесь.

Тема 9: Парный стрейчинг.

Теория:

На этих занятиях дети учатся грамотно работать в паре под бдительным контролем руководителя. В начале каждого упражнения детям разъясняется, как необходимо воздействовать на партнера, чтобы не травмировать и впоследствии достичь нужного результата. Таким образом, дети учатся чувствовать работу мышц другого человека, что способствует большему изучению человеческого тела. Основные психофизиологические принципы подбора партнера для работы в паре.

Практика: Обучающиеся выполняют в паре все упражнения комплекса на растяжку.

1. Наклоны стоя. Встать со своим партнером по стретчингу друг напротив друга. Ноги расположите на ширине плеч. Взять в руки обычный виниловый гимнастический мяч малого диаметра. Делать одновременно глубокие наклоны вперед, выводя корпус в параллель с поверхностью, и на вытянутых руках, передавая мяч друг другу. Момент передачи мяча фиксировать, задерживаясь на 10 секунд в этом положении. Повторение упражнения в обратном направлении - 10-20 повторов.

2. Растяжка спины. Встать друг к другу спинами. Взяться ладонями разноименных рук и скручиваться в противоположные стороны. Чередую с расслаблением, 5-10 повторов.

3. Наклоны в положение сидя. Наклонитесь вперед к прямым ногам, размещенным вместе и возьмись за стопы. Партнер должен надавить сверху на плечи, чтобы наклон получился более глубоким. Зафиксировать данное положение, усилить давление, наклониться еще ниже. Повторите 8 раз.

4. «Качели». Сесть друг напротив друга, разведите прямые ноги по шире в стороны, принять упор о голени друг друга. Возьмитесь за руки. Оттолкнутся назад, не размыкая рук с партнером, потянуть корпус как можно ниже к полу. Повторите 8 раз.

5. Наклоны в стороны. Не меняя исходного положения, держать друг за друга разноименными руками, выполните глубокие наклоны в противоположные стороны, усиливая наклон поднятой над ухом свободной рукой. Зафиксировать данное положение. Затем поменять руки и выполнить данное упражнение в зеркальном отражении. Повторите 8 раз.

6. Фрог- позиция сидя, согнув ноги в коленях и расположив их стопами друг к другу. Встать ногами в районе колен, чтобы прижать их как можно ближе к земле. Зафиксировать положение. Повторите 2-3 раза.

7. Фрог- позиция, стоя. Повторить данное упражнение в положении лежа. Тот, кто находится сверху, может зафиксировать руки на полу, над плечами выполняющего растяжку. Выполнить упражнение по 2-3 раза.

8. Баланс. Упражнение на растяжку и баланс. Для этого, лежа, поднять вверх обе ноги и принять на них корпус партнера. Тот, кто сверху, балансирует на руках партнера снизу и

одновременно вытягивает свое тело в одну прямую линию. Тот, кто снизу, пытается выпрямить колени.

Тема 10: Подвижные игры

Теория: Для того чтобы занятия стали интереснее, используют различные игры. Такие упражнения подстегивают к достижению цели, учат бороться за выигрыш баллов от начала до конца.

Практика:

1. *Игра «Скакалочная»* (соревнования в прыжках со скакалкой). Нужно выполнить как можно больше прыжков со скакалкой. У каждого участника команды одна попытка. Количество прыжков, выполненных отдельным участником команды, суммируют и переводят в баллы, заработанные командой на этой станции (1 прыжок равен 1 баллу).

2. *Игра «Кенгуру»* (соревнования в прыжках через резиновые бинты). Между параллельно поставленными гимнастическими скамейками натягивают 6-8 резиновых бинтов через каждые 30 см. По сигналу судьи участник в течение 30 сек. выполняет прыжки через каждый резиновый бинт, продвигаясь вперед. Прыгать нужно одновременным толчком обеих ног. После того как учащийся перепрыгнет через каждый резиновый бинт, он разворачивается и начинает прыгать в обратном направлении. Если участник ошибается (задевает ногами резиновый бинт, выполняет прыжок не одновременным толчком обеих ног, а иным способом), судья даёт команду «Стоп!», и этому учащемуся засчитывают только предыдущие удачно выполненные прыжки. За каждый правильно выполненный прыжок участник приносит своей команде 5 баллов.

3. *Игра «Высокая»* (соревнование в прыжках в высоту). Между двумя стойками натягивают резиновый бинт на высоте 50-60 см (в зависимости от возраста участников соревнований). За резиновым бинтом, в зоне приземления, лежат гимнастические маты. Каждый участник после небольшого разбега выполняет прыжок в высоту любым способом. Участники, взявшие эту высоту, приносят своей команде по 10 баллов и получают право на выполнение следующего прыжка на высоту, увеличенную на 5 см. Если участник при прыжке задевает резиновый бинт какой-либо частью тела, он выбывает из участия в соревнованиях на данной станции.

4. *Игра «Длинная»* (соревнования в прыжках в длину с места). Каждому участнику дается одна попытка. Результат каждого прыжка соответствует определенному количеству баллов.

Тема 11: Итоговое занятие по своему модулю «Стрейчинг».

Для того чтобы объективно оценить уровень развития гибкости детей, проследить за ее динамикой, в начале и в конце учебного года проводятся тесты.

Тесты – измерения или испытания, проводимые с целью определения состояния или способностей учащихся. Подбор тестов осуществлялся в соответствии возрастных и анатомо-физиологических особенностей детей данных возрастов.

I. Определение гибкости шейного отдела позвоночника.

1. Наклонить голову вперёд. Подбородок должен коснуться груди.
2. Наклонить голову назад (туловище вертикально). Взгляд должен быть направлен точно вверх или немного назад.
3. Наклонить голову вправо (влево). Верхний край правого (левого) уха должен находиться на одной вертикальной прямой с нижним краем другого.

II. Определение гибкости в плечевых суставах.

1. Встать прямо, ноги врозь. Поднять левую руку вверх и согнуть за головой. Правую руку опустить вниз и согнуть её за спиной. Попытаться соединить пальцы правой и левой руки за спиной.
2. Встать спиной к стулу и взяться за спинку хватом сверху. Присесть как можно ниже, не отрывая руки и не отклоняя туловище от вертикали. Линии рук и туловища должны образовать прямой угол.
3. Встать спиной к стене на расстоянии ступни, руки в стороны. Медленно отвести руки назад как можно больше, стараясь коснуться пальцами стены и удерживать это положение 2 – 3 секунды.

I. Определение гибкости позвоночника.

1. Встать прямо, ноги вместе. Наклониться вперёд как можно ниже, опустив руки вниз, ладони должны коснуться пола.
2. Лёжа на животе, стопы вместе. Прогнуться назад, отрывая грудь от пола. Расстояние между полом и грудной клеткой должно составлять 10 – 20 см.
3. Закрепить на стене метку на уровне плеч. Встать спиной к стене на расстоянии одного шага. Наклониться назад, чтобы увидеть метку.

II. Определение гибкости в тазобедренных суставах.

1. Встать спиной к стене. Поднять в сторону правую (левую) ногу и удерживать её 2 – 3 сек. Угол 90 градусов – отличная гибкость, 90 – 70 – хорошая, ниже 70 – плохая.
2. Сед ноги вместе. Отвести правую (левую) ногу в сторону как можно дальше. Угол отведения должен быть не меньше 90 градусов.

Оценка результатов:

Если выполнение этих тестов легко даётся учащимся, то гибкость отличная, если с трудом – хорошая, если вообще не получается – плохая.

Модуль «Степ-аэробика».

На фоне прогрессирующей гиподинамии возникает настоятельная необходимость в применении нетрадиционных средств физического воспитания, одним из которых является степ-аэробика.

Аэробика – это система физических упражнений, энергообеспечение которых осуществляется за счёт использования кислорода.

К аэробным относятся циклические упражнения, в которых участвует не менее 2/3 мышечной массы. Для достижения положительного эффекта продолжительность выполнения аэробных упражнений должна быть не менее 20 – 30 мин. Именно для циклических упражнений, направленных на развитие общей выносливости, характерны важнейшие морфофункциональные изменения систем кровообращения и дыхания.

Занятия аэробикой доставляют детям большое удовольствие. Для того, чтобы сделать их ещё более интересными и насыщенными, используются индивидуальные снаряды степы.

Степ – это небольшая ступенька, приподнятая платформа, название которой произошло от английского слова «step» и означает «шаг». Изобретена она была в Америке известным фитнес-инструктором Джином Миллером. С помощью степ - аэробики можно сформировать гармонично развитое тело, прямую осанку и выработать выразительные, плавные, точные движения, развивает подвижность в суставах, формирует свод стопы, тренирует равновесие. Но самый главный результат занятий степ -аэробикой – укрепление нервной, дыхательной, мышечной, сердечно-сосудистой систем, так как нормализуется артериальное давление, деятельность вестибулярного аппарата, а в результате систематических занятий дети получают гармонично развитое тело, прекрасную осанку и вырабатывают красивые, выразительные и точные движения.

Цель: сохранение и укрепление здоровья детей; содействие физическому развитию, физической подготовленности личности ребенка средствами аэробики с использованием степа.

Задачи:

Обучающие:

- научить детей ритмически согласованно выполнять степ - шаги под музыку;
- формировать правильную осанку, стопу.

Развивающие:

- сформировать важные двигательные умения и навыки;
- развить специальные двигательные качества, позволяющие выполнять движения в заданном темпе, ритме, сочетании;
- развивать координацию движений, гибкость, пластичность, музыкальный слух.

Воспитательные:

- воспитывать морально - волевые качества: уверенность, выдержку, сосредоточенность;
- воспитать умение доводить начатое дело до конца.

Предметные ожидаемые результаты:

Обучающийся должен знать:

- как развивать умение слышать музыку и двигаться в такт музыки;
- как воспитать чувства уверенности в себе;
- базовые шаги.

Обучающийся должен уметь:

- правильно выполнять упражнения комплекса степ – аэробики;
- ритмически согласованно выполнять простые движения под музыку.

Обучающийся должен приобрести навык: следить за своей осанкой, дыханием.

Учебно-тематический план для детей 5-6, 7-9 лет

№ п/п	Тема занятий	Количество часов			Формы контроля аттестации
		Теория	Практика	Всего	
1	Основные правила техники выполнения степ-тренировки	0,5	7	7,5	Наблюдение, беседа
2	Комплекс №1.	0,5	8	8,5	Беседа, наблюдение
3	Комплекс №2.	0,5	8	8,5	Наблюдение, беседа
4	Комплекс №3.	0,5	7	7,5	Беседа, наблюдение

5	Комплекс №4.	0,5	7	7,5	Наблюдение, беседа
6	Итоговое занятие по освоению модуля «Степ- аэробики».	0,5	3	3,5	Собеседование, наблюдение, анкетирование

Учебно-тематический план для детей 10-14, 15-17 лет

№ п/п	Тема занятий	Количество часов			Формы контроля аттестации
		Теория	Практика	Всего	
1	Основные правила техники выполнения степ-тренировки	0,5	7	7,5	Наблюдение, беседа
2	Комплекс №1.	0,5	8	8,5	Беседа, наблюдение
3	Комплекс №2.	0,5	8	8,5	Наблюдение, беседа
4	Комплекс №3.	0,5	7	7,5	Беседа, наблюдение
5	Комплекс №4.	0,5	7	7,5	Наблюдение, беседа
6	Итоговое занятие по освоению модуля «Степ- аэробики».	0,5	3	3,5	Собеседование, наблюдение, анкетирование

Тема 1: Основные правила техники выполнения степ- тренировки

Теория:

- держать плечи развернутыми, грудь вперед, ягодицы напряженными, колени расслабленными;
- избегать перенапряжения в коленных суставах;
- избегать излишнего прогиба спины;
- не делать наклон вперед от бедра, наклоняться всем телом;
- при подъеме или опускании со степ - платформы всегда использовать безопасный метод подъема;
- при овладении в совершенстве движениями ног, обучать работе рук;
- после освоения медленного темпа, переходить на быстрый темп.

Практика:

- выполнять шаги в центр степ - платформы;
- ставить на степ-платформу всю подошву ступни при подъеме, а спускаясь, ставить ногу с носка на пятку, прежде чем сделать следующий шаг;
- опускаясь со степ - доски, оставаться стоять достаточно близко к ней, не отступать больше, чем на длину ступни от степ – доски;
- не начинать обучение детей работе рук, пока они не овладеют в совершенстве, движениями ног, и не подниматься и не опускаться со степ - доски, стоя к ней спиной;
- делать шаг с легкостью, не ударять по степ - доске ногами.

Тема 2: Комплекс №1

Теория: Знакомство детей с техникой степ-шага. Знакомство с техникой выполнения упражнений комплекса № 1.

Практика: Построение в шеренгу, колонну; ходьба с разным положением рук (вперёд, вверх, в стороны, вниз), спиной вперёд, боком, одна нога на пятке, другая на носке; пятки вместе, носки врозь; бег в колонне по одному, бег врассыпную; построение возле степов.

Комплек№1

1. И. п. – основная стойка ходьба на месте на полу.
2. Ходьба, стоя на степе.
3. Степ-шаг, и. п. – стоя на полу, шаг на степ, руки поочерёдно вперёд-вверх.
4. Степ-шаг, кисти рук рисуют круги вдоль туловища.
5. И. п. – на степе, руки на поясе. Приставной шаг вправо-влево; бег в колонне по одному, бег врассыпную; построение возле степов. 1,2 – приставной шаг 3,4 – приставной шаг на степ.
6. И. п. – стоя на полу, руки на поясе. Степ-шаг с приседанием на степе, руки вперёд.
7. И. п. – стоя на полу, руки в стороны. Степ- шаг с поочерёдным подниманием колена вверх, руки в стороны.

8. И. п. – лёжа спиной на степе, упор на локти, поочерёдное поднимание прямых ног вверх.

9. «Велосипед», и. п. – лёжа спиной на степе, упор на локти, движение ногами. 10. Степ-шаг, вдох – руки вверх, выдох – руки вниз.

Тема 3: Комплекс №2.

Теория: Знакомство с техникой выполнения упражнений комплекса № 2

Практика:

Построение в шеренгу, колонну; ходьба в колонне по одному в обход по залу; ходьба и бег змейкой между степ- платформами; бег врассыпную; построение возле степов; танцевальные упражнения (импровизация).

1. И. п. – стоя на полу, шаг на степ одной ногой, руки вперёд, шаг другой ногой, руки на пояс, шаг со степа, руки в стороны и на пояс.

2. Степ-шаг. Упражнение «Обними плечи». И. п. – стоя на полу, руки в стороны. Шаг на степ, руками обнимаем плечи; шаг на степ, руки в стороны; шаг со степа, руками обнимаем плечи; шаг со степа, плавно руки в стороны.

3. Степ-шаг, хлопок впереди, степ-шаг, хлопок сзади.

4. И. п. – стоя на степе, приставной шаг вправо-влево с хлопками.

5. Степ-шаг, с согнутой ногой вверх, хлопок под коленом.

6. Степ-шаг, поочерёдно колено вверх, обнимая его двумя руками.

7. Сидя на степе, упор на локти, опускать и поднимать прямые ноги.

8. Стоя на коленях на степе, садиться и вставать, не помогая руками.

9. Степ-шаг. Упражнение «Ласточка» на степе, меняя ноги.

10. Степ-шаг, вдох – руки вверх, выдох – руки вниз.

Тема 4: Комплекс №3.

Теория: Знакомство с техникой выполнения упражнений комплекса № 3.

Практика: Построение в шеренгу, колонну; ходьба в колонне по одному, наступая на степ- платформу; бег врассыпную; построение возле степов, танцевальные упражнения.

1. И. п. – на полу, руки вверху, ладонями вместе, степ-шаг, сводим локти вперёд.

2. И. п. – на полу, руки к плечам. Ходьба на степе с вращением рук у плеча

3. Ходьба на степе с интенсивной работой рук.

4. И. п. – на степе, руки на поясе, шаг со степа в сторону (одна нога на полу, другая на степе), приседания. То же другой ногой.

5. И. п. – стоя на коленях на степе, руки на поясе; опуститься на пятки, руки вперёд, вернуться в и. п.

6. И. п.- сидя на степе, прямые ноги вперёд, наклоны к ногам.

7. И. п. – упор руками на степ, ноги вытянуты назад, отжимание.
8. И. п. – на степе на одной ноге, руки в стороны, менять ноги.
9. И. п. – стоя на степе, руки на поясе, прыжки боком со степа на пол, шаг на степ в и. п.

Тема 5: Комплекс №4.

Теория: Знакомство с техникой выполнения упражнений комплекса № 4.

Практика: Построение в шеренгу, колонну; ходьба с разным положением рук; бег в колонне по одному, бег врассыпную; построение возле степов.

1. Шаги со степа на степ. Руки в стороны, руки к плечам, в стороны.
2. Ходьба на степе, руки к плечам, локти отведены в стороны. Круговые движения согнутыми руками вперед и назад.
3. Ходьба на степе, руки внизу вдоль туловища, плечи вверх, плечи назад, плечи вниз.
4. И. п. – на степе, руки на поясе. Приставной шаг вправо-влево. 1,2 – приставной шаг в сторону; 3,4 – приставной шаг на степ.
5. И. п. – стоя на коленях на степе, руки в стороны; прогибаясь и поворачивая туловище направо, пальцами левой руки коснуться пятки; и. п.; то в другую сторону.
6. И. п. – сидя, руками держаться за края степа; поднять тело и прогнуться; и. п.
7. И. п. – упор присев на степ; ноги поочередно (правую, затем левую) отставить назад, упор лёжа; поочередно сгибая ноги, вернуться в и. п.. Руки должны быть прямыми, плечи не опускать.
8. Шаг правой ногой на степ, левой выполнить мах назад.
9. Шаг правой ногой на степ, левую подтянуть как можно выше к груди, затем поменять ногу.
10. Степ-шаг с дыханием, поднимая руки вверх.

Тема 6: Итоговое занятие по освоению модуля «Степ –аэробики».

Усвоение данного модуля оценивается по уровню сформированности умений выполнять основные элементы (базовые шаги).

1. Базовый шаг.
2. Шаг ноги врозь, ноги вместе.
3. Приставной шаг с касанием на платформе или на полу.
4. Шаги с подъемом на платформу и сгибанием ноги вперед (различные варианты).
5. Касание платформы носком свободной ноги.
6. Шаг через платформу.
7. Выпады в сторону и назад.
8. Приставные шаги вправо, влево, вперед, назад, с поворотами.
9. Шаги на угол.

10.В – степ.

11.А – степ.

12.Подскоки (наскок на платформу на 1 ногу).

13.Прыжки.

14.Шасси – боковой галоп в сторону, небольшими шажками.

Выполнение каждого основного элемента оценивается в трехбалльной системе: 1 балл - выполнение движений по показу, движения не четкие, не уверенные, скованные; 2 балла – выполнение движений по показу, объяснению, движения более уверенные, не скованные; 3 балла – выполнение движений самостоятельно, по показу, движения четкие, уверенные. В результате подсчета среднего балла ребенок выходит на освоение программы на определенном уровне:

Высокий. Ребенок знает и выполняет все базовые шаги самостоятельно, с интересом, четко и уверенно.

Средний. Ребенок знает и выполняет базовые движения, но требуется некоторая помощь взрослого, движения не уверенные, скованные, требуют тренировки.

Низкий. Ребенок плохо ориентируется в базовых шагах, выполняет основные элементы только по показу взрослого, движения неуверенные, скованные.

Последовательность разучивания комплекса степ – аэробики.

Предварительная работа: подбор упражнений, соответствующих возрасту детей и их физической подготовке; определение количества упражнений в каждой части комплекса, их дозировку; распределение количества занятий для разучивания и отработки упражнений комплекса; подбор музыкального сопровождения к комплексу, соответствующего темпу выполнения упражнений. Разучивание комплекса степ – аэробики. При распределении упражнений необходимо дозировать физическую нагрузку, частота сердечных сокращений не должна превышать 150—160 уд. /мин.

I этап – подготовительный. На этом этапе задача педагога состоит в том, чтобы создать общее представление о движениях, дать необходимые сведения о характере музыки, о способах выполнения упражнений. На этом этапе педагог демонстрирует комплекс полностью под музыку перед детьми, обращает внимание детей на связь нового движения с ранее изученными.

II этап – основной. Этот этап предполагает осмысленное выполнение детьми упражнений и понимание взаимосвязи музыки (темпа, выразительности) и движений. Педагог непрерывно наблюдает за выполнением детьми движений и исправляет индивидуально с каждым ребёнком ошибки в выполнении. На этом этапе дети должны овладеть основными движениями под музыку с учётом темпа.

III этап – заключительный. Работа направлена на совершенствование движений с учётом динамических оттенков музыки, отработку выразительности движений. Дети выполняют комплекс самостоятельно.

Модуль «Фитбол-гимнастика»

Цель: Укрепление здоровья детей через укрепления мышц, развитие координации движений, накопления опыта владения своим телом и расширении знаний о возможностях быть здоровым.

Задачи:

Обучающие:

- развивать двигательную сферу ребенка и его физические качества: выносливость, ловкость, быстрота, гибкость;
- обучить базовой технике и тактике игры.

Развивающие:

- развить интеллектуальные способности через освоение теоретических знаний техники и тактики игры;
- повысить качество выполнения упражнений технической подготовки, общие скоростные способности.

Воспитательные:

- воспитать умелое применение в игре тактических знаний, умений и навыков, а также тактического мышления.

Предметные ожидаемые результаты:

Обучающийся должен знать:

- назначение фитбол-мяча;
- на какую группу мышц оказывает воздействие то или иное выполняемое упражнение;
- что такое «правильная осанка».

Обучающийся должен уметь:

- принимать правильную осанку при выполнении упражнений во всех исходных положениях.

Обучающийся должен приобрести навык:

- самостоятельного повышения уровня своей технической и тактической подготовки;
- владеть приемами самостраховки.

Учебно-тематический план для детей 5-6,7-9 лет

№ п/п	Тема занятий	Количество часов			Формы контроля аттестации
		Теория	Практика	Всего	
1	Основные правила занятий с мячом.	1	8	9	Наблюдение, беседа
2	Правильная посадка на футболе.	1	6	7	Беседа, наблюдение
3	Упражнения для сохранения правильной осанки и тренировка равновесия и координации.	1	8	9	Наблюдение, беседа
4	Итоговое занятие по освоению модуля «Фитбол-гимнастика»	0,5	3,5	4	Беседа, наблюдение

Учебно-тематический план для детей 10- 14,15-17 лет

№ п/п	Тема занятий	Количество часов			Формы контроля аттестации
		Теория	Практика	Всего	

1	Основные правила занятий с мячом.	1	8	9	Наблюдение, беседа
2	Правильная посадка на фитболе.	1	6	7	Беседа, наблюдение
3	Упражнения для сохранения правильной осанки и тренировка равновесия и координации.	1	8	9	Наблюдение, беседа
4	Итоговое занятие по освоению модуля «Фитбол-гимнастика»	0,5	3,5	4	Беседа, наблюдение

Тема 1: Основные правила занятий с мячом.

Теория:

1. Угол, сформированный туловищем и ногами в положении сидя должен быть больший, чем 90°.
2. Недостаточно надутый мяч приводит к неправильной посадке «в подвешенном состоянии».
3. На занятиях необходимо использовать устойчивые, правильно надутые мячи.
4. При работе с мячом качество должно преобладать над количеством.

Практика:

1. Не пытаться перелезть через мяч сзади, садитесь на него только спереди.

2. Ноги занимающего должны всегда находиться в контакте с полом. Тело (рука или ягодицы) должно постоянно поддерживаться мячом.

3. Необходимо избегать внезапных, неуправляемых движений мышцами. «Обе ноги постоянно и одновременно должны касаться пола на протяжении всей тренировки с мячом».

4. Необходимо регулярно проверять осанку, особенно «S-образную» форму спины и правильность посадки.

Тема 2: Правильная посадка на фитболе.

Теория:

Правильная посадка на фитболе предусматривает оптимальное взаиморасположение всех звеньев тела. Посадка на мяче считается правильной, если угол между туловищем и бедром, бедром и голенью, голенью и стопой равен 90 градусам, голова приподнята, спина выпрямлена, руки фиксируют мяч ладонями сзади, ноги на ширине плеч, стопы параллельны друг друга. Такое положение на мяче способствует устойчивости и симметричности -главным условиям сохранения правильной осанки.

Практика:

- «стульчик» сидя на фитболе у твердой опоры, проверить правильность постановки стоп (должны быть прижаты к полу и параллельны друг другу);
- - сидя на фитболе, в медленном темпе выполнять упражнения для плечевого пояса, например:
 - а) повороты головы вправо—влево;
 - б) поочередное поднятие рук вперед-вверх — в сторону;
 - в) поднятие и опускание плеч;
 - г) скольжение руками по поверхности фитбола;
 - д) сгибание рук к плечам, сжав кисти в кулаки, руки в стороны;
 - е) по сигналу встать, обежать вокруг мяча, придерживая его рукой.
- - игры с фитболом: «Догони мяч», «Толкай ладонями», «Толкай развернутой ступней».

Тема 3: Упражнения для тренировки равновесия и координации.

Теория:

Основные преимущества использования фитбол-гимнастики, заключаются в том, что нагрузку получает большинство групп мышц, круглая форма мяча позволяет выполнять упражнения с большей амплитудой, а благодаря его неустойчивости для удержания равновесия мышцы постоянно находятся в напряжении.

Практика:

- «Веселые ножки» поочередно выставляют ноги на пятку вперед в сторону, руки на фитболе;
- «Веселые ножки» поочередно выставляют ноги вперед, в сторону, на носок;
- «Веселые ручки» то же упражнение с различными положениями рук: одна вперед, другая вверх; одна за голову, другая в сторону;
- «Наклоны» наклоняться вперед, ноги врозь;
- «Достань носок» наклониться вперед к выставленной ноге вперед с различными положениями рук.

Тема 4: Итоговое занятие по освоению модуля «Фитбол-гимнастика».

Уровни освоения программы.

Низкий уровень. Слабо контролирует технику выполнения. Допускает нарушения в играх. Без усилия и интереса осваивает новые упражнения.

Средний уровень. Устойчивое равновесие сохраняют. Оценивает выполнение упражнений другими детьми, проявляет интерес к новым упражнениям.

Высокий уровень. Самостоятельно организует игру. Равновесие устойчивое. Упражнения выполняет с хорошей амплитудой, выразительно.

Игры с фитболами для детей .

1. «Пятнашки сидя» - сидя на фитболе, играющие передвигаются по залу бегом, водящий пятнает ближайшего игрока, который становится водящим.
2. «Пятнашки в беге» - условия игры те же, но играющие передвигаются по залу бегом, перекатывая фитбол руками.
3. «Пятнашки мячом» - водящий с фитболом, остальные дети без мячей убегают от водящего в любом направлении. Водящий не может запятнать убегающего игрока, если тот принимает положение седа на полу.
4. «Третий лишний» - играющие, сидя на мячах, располагаются по кругу; на одном мяче сидит одновременно два игрока. По команде преподавателя один из играющих без мяча догоняет другого играющего без мяча за кругом. Убегающий занимает место у любого мяча, при этом третий игрок становится «лишним» и убегает от догоняющего.
- 5.«Тоннель» - игроки делятся на пары, сидя на фитболе напротив друг друга, поднимают руки вверх и соединяют их, образуя тоннель. Последняя пара проходит через тоннель, прокатывая впереди свой мяч, и становятся первой парой. Так по очереди через тоннель должны пройти все пары.

6. «Бой петухов» - два играющих сидят на фитболах напротив друг друга. Цель игры – столкнуть соперника с мяча.

Упражнения на фитболе.

- «Веточка» Исходное положение – сидя на мяче, ноги на ширине плеч в опоре стопами на пол, руки перед грудью. Сидя на мяче выполняются наклоны вправо и влево. Руки подняты вверх: «веточка качается», ладони обращены друг к другу. Упражнение выполняется медленно, по четыре на каждую строфу, с фиксацией туловища в центральной позиции. Упражнение на боковые мышцы туловища. Следить за выполнением наклонов строго во фронтальной плоскости.
- «Качели» Исходное положение – сидя на мяче, руки опущены вниз. Прокатываясь на мяче вперед, поставить ноги на носки, одновременно подняв руки вверх, затем прокатываясь на мяче назад, поставить ноги на пятки, руки при этом максимально отвести назад, а туловище одновременно с этими движениями наклонить вперед. Упражнение выполняется в быстром темпе, с большой амплитудой движения энергично.
- «Лягушка» Исходное положение – лежа на мяче на животе, обхватив мяч согнутыми в коленях ногами, руки на полу. В первом куплете толчком перекаат мяча вперед с упором на руки, затем вернуться в исходное положение. Выполнить три раза и на четвертую строчку перейти в положение сидя ноги скрестно, мяч перед собой. Во втором куплете выполнить покачивание бедер вперед – вниз, сохраняя правильную осанку. Терапевтический эффект: Упражнение увеличивает подвижность в тазобедренных суставах, корригирует деформацию стоп, формирует навык правильной осанки.
- «Собачка виляет хвостиком» Исходное положение: сидя на мяче. Поднять одну руку вперед ладонью внутрь; поднять другую руку вперед ладонью внутрь; поднять одну руку вверх ладонью внутрь; поднять другую руку вверх ладонью внутрь; опустить руки вниз. Покачаться на мяче. Терапевтический эффект: укрепление мышечного корсета, тренировка вестибулярного аппарата. Правильная посадка на мяче, легкое покачивание вверх-вниз, не отрываясь от мяча.
- «Кругосветное путешествие» Подпрыгивая на мяче, шагать вокруг него, высоко поднимая колени в одну, затем в другую сторону.
- «Ножки танцуют» Сидя на мяче: ногу вперед на пятку, в сторону, вперед, приставить.
- Упражнение «бокс» руками. Сидя на мяче, руки прижаты к груди, поочередно выпрямлять правую, левую руку вперед.

- «Клюем зернышки». Сидя на мяче, достать до пола руками, выпрямиться, руки в «крылышки».
- «Юла». Сидя на мяче делать круговые движения тазом.

Основные требования к мячам-фитболам.

1 Размер мяча: мяч должен быть надут так, чтобы под весом тела поверхность контакта с полом увеличилась совсем немного. Должны быть возможными упругие подскоки. Как указано на упаковке, мячи выдерживают нагрузку до 300 кг.

2 Одежда: удобная спортивная одежда. Оптимальный вариант босиком или легкая спортивная обувь с не скользкой подошвой.

3 Покрытие для пола: поверхность пола должна быть ровной и гладкой.

Гимнастический мат, пол, покрытый ковром или специальным линолеумом, в редких случаях паркет. Необходимо убедиться, что в помещении нет колющих и режущих предметов. Проверьте, нет ли каких-либо булавок или металлических застёжек на одежде, которые могут проколоть мяч. Помните также, что риск прокола мяча существенно возрастает при использовании его на улице.

4 Место для выполнения упражнений: сохранять безопасную дистанцию во всех направлениях. Помещение, приспособленное для занятий физкультурой.

5 Хранение фитболов: держать мяч вдали от нагревательных приборов, а также не допускать их долгого пребывания под прямыми лучами солнца (свыше 30 градусов), так как материал, из которого сделаны мячи, может расплавиться. Правильное обращение и соблюдение мер предосторожности позволит использовать один и тот же мяч долгие годы даже в том случае, если его будут сдувать и надувать очень часто.

Обеспечение программы

Материально-техническое оснащение программы

Для проведения занятий необходимы:

- Спортивно- музыкальный зал;
- Фитболы;
- Степ-платформы;
- Скакалки;
- Гимнастические скамейки-;
- Малые мячи;
- Магнитофон, CD и аудио материал (подбор музыкальных произведений).

Для занятий и отдыха

- Коврики индивидуальные.
-

Список использованной литературы

1. Медицинский справочник тренера. М., 2006 г.
2. Озолин Н.Г. Современная система спортивной тренировки. М., 2002 г.
3. Котелкина. В.П. – М: Физкультура и спорт, 2007г.
4. Ищенко Жанна. «Степ-аэробика для дошкольников». Из опыта работы. Программа кружка. Авторская методическая разработка. Режим доступа: <http://nsportal.ru/detskii-sad/fizkultura/step-aerobika-dlya-detei-doshkolnogo-vozrasta>
5. Источник: <https://www.bibliofond.ru/view.aspx?id=66912212.04.12>.
6. Сиваков В. И. О психоэмоциональном перенапряжении школьников. Журнал «Физическая культура в школе», 2020г.
7. Атрепьева, Л. В. Степ - аэробика для детей дошкольного возраста. Физическое и эмоциональное развитие ребенка через занятия на степ-платформе. - Режим доступа: <http://rud.exdat.com/docs/index-705119.html>. - 10.08.13.
8. Сулим Е.В. «Детский фитнес», физкультурные занятия для детей 5-7 лет – М.:ТЦ Сфера, 2015г.
9. Сулим Е.В. «Занятия физкультурой: игровой стретчинг для дошкольников» - 3-е изд.- М.: ТЦ Сфера, 2018г.
10. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. Оздоровительно-развивающая программа по танцевально-игровой гимнастике «Са-Фи-Дансе» - Издательство «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2007г.
11. Власенко Н.Э. «Фитбол – гимнастика в физическом воспитании детей дошкольного возраста» - Санкт-Петербург «Детство-Пресс», 2020г.
12. Столбов, В. В. История физической культуры и спорта / В.В. Столбов, Л.А. Финогенова, Н.Ю. Мельникова. - М.: Физкультура и спорт, 2001г. - 424 с.
13. Теория и методика спортивных игр. Учебник. - М.: Academia, 2014г.. - 464 с.
14. СпортАкадемПресс, 2003г. - 224 с
15. Физическая культура. Учебник / Н.В. Решетников и др. - М.: Academia, 2014г. - 176 с.
16. Физическая культура во вспомогательной школе: Учебное пособие/ Е.С. Черник - М.: учебная литература, 1997г. – 320с.
17. Формирование основ здорового образа жизни у детей дошкольного возраста / З.М. Зарипова, И.М. Хамитов, 2003г.- 161с.
18. Клубкова Е.Ю. Фитбол-гимнастика в оздоровлении организма. –СПб., 2001г.

19.Веселовская, С.В. Фитбол тренинг [Текст] / С. В. Веселовская, О. Ю. Сверчкова, Т. В. Левчинкова // Пособие по фитбол - аэробике и фитбол - гимнастике. – М.: ННОУ Центр «Фитбол», 1998г.

