

**ЧАСТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДЕТСКИЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ СПОРТИВНЫЙ ЛАГЕРЬ
«КАРАВЕЛЛА»**

ПРИНЯТО

на заседании Педагогического совета
ЧУ ДОСЛ «Каравелла» Ленинградской
области Выборгский район

Протокол № 7
«30» мая 2019

УТВЕРЖДАЮ

Директор ЧУ ДОСЛ «Каравелла»
Ленинградской области
Выборгский район



С.А.Слепов

«30» мая 2019

**Дополнительная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«ВЕСЕЛЫЙ ФИТБОЛ»**

Возраст детей 7 – 15 лет
Срок реализации: 05.06.2019-28.08.2019

Разработчик программы:
Истомин Роман Александрович
Инструктор по физкультуре

п. Пионерское
2019

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

С древнейших времен в культуре любого народа мяч служил предметом для развлечений и игр. Практически каждый ребенок с раннего возраста знаком с ним. На сегодня выбор мячей достаточно широк: по размеру, цвету, качеству и назначению. Сравнительно недавно появились мячи – фитболы, это большой мяч диаметром от 45см – 70см.

Охрана и укрепление здоровья, совершенствование функций организма ребенка и его полноценное физическое развитие являются актуальной и неотъемлемой частью педагогической работы в дошкольных учреждениях.

В настоящее время многие школьники имеют проблемы с опорно-двигательным аппаратом. Большинство этих детей малоподвижные или наоборот, сверхактивные. Они отличаются неустойчивой психикой и неразвитыми процессами саморегуляции. Часто болеют, имеют низкий уровень физического развития и, как следствие, слабый мышечно-связочный аппарат.

Отличительная особенность данной программы от аналогичных образовательных программ считаю то, что она даёт возможность педагогу правильно спланировать и распределить темы, объем и нагрузку учебного материала на каждое занятие, учитывая этапы обучения двигательным действиям, уровень физической подготовленности и физического развития школьников.

Общий объем программы рассчитан в соответствии с возрастом детей, основными направлениями их развития и включает время, отведенное на:

- образовательную деятельность, осуществляемую в процессе организации различных видов детской деятельности;
- самостоятельную деятельность детей;

Новизна программы определяется системой сюжетно-развивающих занятий на фитболах, направленных на профилактику и оздоровление школьников.

Программа:

- Соответствует принципу развивающего образования, целью которого является развитие ребенка;
- Сочетает принципы научной обоснованности и практической применимости, основывается на базовых положениях возрастной психологии и дошкольной педагогики;
- Соответствует критерию полноты, позволяя решать поставленные цели и задачи на разумном минимально необходимом и достаточном материале, не допуская перегруженности детей;
- Сбеспечивает единство воспитательных, развивающих и обучающих целей и задач образования дошкольников и строится с учетом принципа интеграции образовательных областей в соответствии с возрастными возможностями и особенностями детей.

Направленность программы «Веселый фитбол» имеет физкультурно-спортивную направленность.

Актуальность и педагогическая целесообразность. Программа в целом направлена на развитие физических качеств и укрепление здоровья детей, используя эффективность методики комплексного воздействия упражнений фитбол-гимнастики на развитие физических способностей детей школьного возраста.

Программа занятий на таких мячах уникальна по своему воздействию на организм. Главная цель упражнений – укрепление опорно-двигательного аппарата, создание мышечного корсета, улучшение подвижности в суставах, создание оптимальных условий для развития интеллектуальной и эмоционально-волевой сферы ребенка. При выполнении физических упражнений на мячах одновременно включаются двигательный, вестибулярный, зрительный и тактильный анализаторы, что в геометрической прогрессии усиливает положительный эффект от занятий.

Мяч по своим свойствам многофункционален и в программах фитбол-гимнастики может использоваться как предмет, тренажер или опора. Комплексы упражнений на мячах, в зависимости от поставленных задач и выбора средств, могут иметь различную направленность:

- для укрепления мышц рук и плечевого пояса, брюшного пресса, для укрепления мышц спины и таза, мышц ног и свода стоп;
- для увеличения гибкости и подвижности суставов;
- для развития функции равновесия и вестибулярного аппарата;
- для развития ловкости и координации движений;
- для развития пластики и музыкальности;
- для расслабления и релаксации и др.

Данная образовательная программа педагогически целесообразна, т.к. при её реализации у детей формируются практические навыки здорового образа жизни, потребность в систематических занятиях физкультурой и спортом, развивается осознанное отношение к своему здоровью, воспитывается умение бережно относиться к своему организму, оценивать себя и свое состояние.

ЦЕЛЬ ПРОГРАММЫ

Содействовать всестороннему гармоничному развитию личности ребенка через укрепление здоровья, развитие двигательных способностей, профилактику и коррекцию различных заболеваний, приобщение к здоровому образу жизни посредством использования фитбол - гимнастики.

ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

В ходе реализации программы решаются следующие задачи:

Образовательные:

- формирование у детей знаний о влиянии занятий фитбол - гимнастикой на организм, правилах техники безопасности на занятиях, профилактике травматизма;
- Обучить выполнять различные движения с мячами;
- Формировать умения и навыки, с помощью которых человек перемещает себя в пространстве;
- Формировать навыки управления движениями рук и ног в сочетании с движениями других звеньев тела.

Воспитательные:

- Воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, навыков здорового образа жизни;
- Воспитание потребностей и умений самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях активного отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- Воспитание личностных качеств (эстетических, нравственных, волевых и т.д.), содействие развитию психических процессов.

Оздоровительные:

- укрепить здоровье учащихся;
- обеспечение оптимального для каждого возраста и пола гармонического развития физических качеств и способностей;
- укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию: формирование правильной осанки, развитие различных мышц тела, содействие развитию основных функциональных систем организма;
- повышение сопротивляемости организма неблагоприятным воздействиям внешней среды;
- формирование навыков выразительности, пластичности в движениях;
- повышение общей работоспособности и привитие гигиенических навыков.

УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Группы формируются до 15 человек.

Срок реализации программы

1 смена: 05.06-25.06

2 смена: 27.06- 17.07

3 смена: 19.07-08.08

4 смена: 08.08 – 28.08

Формы организации деятельности: групповая.

Программа рассчитана на работу со всеми желающими детьми допущенным по состоянию здоровья

Режим занятий:

- Занятия проводятся 2 раза в день по 1 академическому часу.
- Форма организации деятельности обучающихся – групповая.
- Занятия по программе проводятся с группой детей в количестве 10 до 15 человек.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ (ПРЕДМЕТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ, ЛИЧНОСТНЫЕ)

В результате обучений ученики должны овладеть фитбольными мячами и научиться выполнять разнообразные упражнения с их помощью, что позволит воспитать у них интерес к активной деятельности.

Универсальные компетенции:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Личностные результаты:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Предметные результаты:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- организовывать отдых и досуг с использованием фитбол мяча;
- формировать навыки здорового образа жизни;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;

К концу обучения ребенок умеет:

- Выполнять упражнения, укрепляющие мышцы, формирующие и поддерживающие правильную осанку;
- Способность удерживать равновесие, иметь развитую мелкую моторику;
- Способность поддерживать интерес к упражнениям и играм с фитболами, умение оценивать свои движения и ошибки других;
- Выполнять упражнения в паре со сверстниками, танцевальные упражнения с использованием фитболов;
- Проявление самостоятельности, творчества, инициативы, активности, сформированность привычки к здоровому образу жизни.
- Выполнять упражнения из разных исходных положений и в паре со сверстниками;
- Проверять результаты собственных действий;
- Управлять своей деятельностью;
- Тренировать способность удерживать равновесие, развивать мелкую моторику, поддерживать интерес к упражнениям и играм с фитболами.
- Выполнять комплекс общеразвивающих упражнений с использованием фитбола в едином для всей группы темпе;
- Выполнять упражнение на растягивание с использованием фитбола;
- Сохранять правильную осанку в сочетании с покачиваниями на фитболе;
- Проявлять самостоятельность, творчество, инициативу.

СПОСОБЫ ОПРЕДЕЛЕНИЯ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТИ ПРОГРАММЫ

Оценка результативности проводится руководителем кружка для каждого ребенка индивидуально в конце каждого занятия, по результатам наблюдения за активностью занимающихся.

II.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

См. в Приложении 1

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Основные формы проведения занятий по программе: игры на свежем воздухе на школьной спортивной площадке, в спортивном помещении (шатер). Организация работы групповая.

Инвентарь: мячи для занятий фитбол-аэробикой (диаметр=45-55 см), ковровое покрытие, дополнительный инвентарь для общей физической подготовки: платки, ленточки, малые, массажные мячи, гимнастические палки, гантели, массажные коврики, аудио- и видеоаппаратура, комплект для тестирования: секундомер, измерительная лента, кубики, гимнастические маты.

III.

КАЛЕНДАРНО-УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

| Период обучения | Дата начала обучения по программе | Дата окончания обучения по программе | Всего учебных дней | Кол-во учебных часов | Режим занятий |
|-----------------|-----------------------------------|--------------------------------------|--------------------|----------------------|------------------------|
| 1 смена | 05.06 | 25.06 | 18 | 36 | 1 раз в день по 2 часа |
| 2 смена | 27.06 | 17.07 | 18 | 36 | 1 раз в день по 2 часа |
| 3 смена | 19.07 | 08.08 | 18 | 36 | 1 раз в день по 2 часа |
| 4 смена | 08.08 | 28.08 | 18 | 36 | 1 раз в день по 2 часа |

СОДЕРЖАНИЕ

Теоретический раздел

Тема 1: «Основы знаний»

Беседа. Ознакомление с формами и физическими свойствами фитбола, ознакомление с правилами техники безопасности выполнения упражнений на фитболе, разучивание правильной посадки на фитболе, требования к проведению занятий и последовательность обучения упражнениям на фитболах.

Учебно-практический материал

Тема 2: «Удивительный мяч»

- Упражнения, направленные на развитие силы
- Комплекс упражнений «Кукушечка»

- Подвижная игра «Наши дети», «Гонка мячей»
- Дыхательная гимнастика «Дышим тихо, спокойно и плавно»
- Упражнение на релаксацию «Цветок»

Тема 3: «Волшебный мяч»

- Подвижная игра «Стоп, хлоп, раз»
- Комплекс упражнений «На болоте»
- Подвижная игра «Автомобили», «Ловишка, бери ленту»
- Дыхательная гимнастика «Ушки»
- Упражнения с массажными мячами для стопы и ладоней

Тема 4: «Веселый мячик»

- Танцевальные шаги
- Комплекс упражнений «Веселый мячик»
- Творческое задание «Ай да я!»
- Подвижная игра «День и ночь», «Поменяйтесь местами»
- Дыхательная гимнастика «Воздушный шар»
- Упражнение на релаксацию «Здравствуй, солнце!»

Тема 5: «Танец мячей»

- Ритмический танец «Танец утят»
- Комплекс упражнений «Белоруска»
- Творческое задание «Танец в образе»
- Подвижная игра «Ловишки на мячах», «Зима и лето»
- Упражнения пальчиковой гимнастики
- Упражнение на расслабление «Качаемся»

Тема 6: «Две подружки»

- Упражнение на развитие выносливости
- Комплекс упражнений «Две подружки»
- Подвижная игра «Найди свой мяч», «Воробей и орел»
- Дыхательная гимнастика «Ветер»
- Упражнение на расслабление «Звезда»

Тема 7: «Гонка мячей»

- Упражнения для профилактики плоскостопия
- Комплекс упражнений «Ням – Ням»
- Творческие задания «Ай да я!»
- Подвижная игра «Рука, нога, живот, спина», «Гонка мячей»
- Эстафета «Быстрая гусеница»
- Дыхательная гимнастика «Ветер»
- Самомассаж «Этот шарик не простой»

Тема 8: «Волшебный цветок»

- Ритмический танец «Кузнечик»
- Комплекс упражнений «Волшебный цветок»
- Творческое задание «Танец в образа»
- Подвижная игра «Прятки», «Угадай, кто сидит на мяче»
- Эстафета «Веселые котята», «Кенгуру»
- Упражнение на расслабление «Качаемся»

Тема 9: «Играй, играй, мяч не теряй»

- Подвижная игра «Стоп, хлоп, раз!»
- Повторение комплексов «На болоте», «Веселый мячик», «Волшебный цветок»
- Творческое задание «Танец в образе»
- Эстафеты «Быстрая гусеница», «Веселые котята»

- Подвижные игры по желанию детей
- Упражнение на релаксацию «Здравствуй, солнце!»
- Ходьба по массажным дорожкам

Тема 10: « Королевство волшебных мячей» (итоговое занятие)

- Упражнение «Белоруска»
- Комплекс упражнений «Ушастый нянь»
- Упражнения с мячами
- Подвижная игра «День – ночь» или «Зима – лето»
- Упражнение «Веселый мячик»
- Упражнение «Волшебный цветок»
- Упражнение «Две подружки»

Программа рассчитывается на 21 день летнего пребывания школьников в лагере, из которых основных – обучающих 7 дней по 45 минут (1 учебный час) для старшего, среднего и младшего возраста утром и 1 час 30 мин (2 учебных часа) вечером для закрепления пройденного материала.

Список литературы

1. Е.А. Бабенкова, О.М. Федоровская Игры, которые лечат. Для детей от 3 до 5 лет. М., 2010.
2. М.М. Борисова. Организация занятий фитнесом в системе дошкольного образования: учеб.-метод. пособие/ Марина Борисова. – Москва: Обруч, 2014. – 256 с.
3. В.В. Гаврилова Занимательная физкультура для детей 4-7 лет: планирование, конспекты занятий / В.В. Гаврилова – Волгоград: Учитель, 2009. – 188 с.
4. Е.А. Евдокимова, Е.Ю. Клубкова Фитбол – гимнастика в оздоровлении организма. – М.: Д.Дидур; СПб., 2000.
5. Н.В. Казакевич, С.В. Кузьмина Фитбол-гимнастика, как средство развития координационных способностей у дошкольников 5-7 лет с общим недоразвитием речи. СПб.РГПУ им А.И.Герцена, 2011.
6. Н.В. Казакевич, Е.Г. Сайкина, Ж.Е. Фирилева Ритмическая гимнастика : метод.пособ. – СПб.: Познание, 2001.
7. Г.В. Каштанова и др. Лечебная физкультура и массаж. М., 2007.
8. С.В. Кузьмина Возможности применения фитболов в различных оздоровительных занятиях с детьми дошкольного и младшего школьного возраста. - СПб.РГПУ им. А.И.Герцена, 2010.- 84с.
9. С. В. Кузьмина Комплексное воздействие упражнений фитбол-аэробики на развитие физических способностей младших дошкольников: дисс. ... канд. пед. наук. – СПб., 2011.
10. Т.С. Потапчук, Т.С. Овчинникова «Двигательный игротренинг для дошкольников». -Издательство ТЦ «Сфера» 2009.- 176с.
11. Е. Н. Подольская Комплексы лечебной гимнастики для детей 5-7 лет // Учитель, 2012.
12. О.Н. Рыбкина, Л.Д. Морозова Фитнес в детском саду: Программа и конспекты занятий с детьми 5-7 лет / Под ред. Н.В. Микляевой. – М.: АРКТИ, 2012. – 104 с.
13. Е.Г. Сайкина, С.В. Кузьмина Фитбол-аэробика для дошкольников «Танцы на мячах». Парциальная программа. – СПб.: ООО «Издательство «Детство – Пресс», 2016. – 160с.
14. Ж.Е. Фирилева, Е.Г. Сайкина Танцевально-игровая гимнастика Са-Фи-Дансе для детей: учеб.-метод. пособ. для педагогов дошкол. и шк. учр. –

СПб.: ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2006.

15. К.К. Утробина. Занимательная физкультура для дошкольников. М.,
16. Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования (ФГОС ДО приказ от 17 октября 2013 года).

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

Тема 2: «Удивительный мяч»

Задачи:

- Сформировать у детей представления о форме и физических свойствах фитбола.
- Обучить правильной посадке на фитболе.
- Сидя на мяче формировать умение самостоятельно проверять правильность постановки стоп (стопы прижаты к полу и параллельны друг другу).
- Познакомить с правилами работы с большим мячом.
- Способствовать развитию подвижности и укреплению шейного отдела позвоночника. Формировать у детей правильную осанку.
- Воспитывать осознанное отношение к своему здоровью.

Вводная часть: Поглаживание, похлопывание, отбивание мяча на месте и с разными видами ходьбы и бега. Ходьба и бег с мячом в руках, ходьба и бег с отбиванием мяча о пол, ходьба с прокатыванием мяча по полу, по скамье, змейкой между предметами.

Основная часть: Комплекс упражнений с фитболами «Кукушечка»

Музыкальное сопровождение – песня «Кукушечка» (муз. А. Варламова, сл. Р.Панина).

И.п. – сед на мяче.

Вступление.

I. 1-4 – плавно руки в стороны («взмах крыльями»)

5-8 – плавно руки вниз.

II. Повторить упражнение I.

III – IV. Повторить упражнение I-II.

Первый куплет.

I. 1-2 – наклон вперед, руки назад, голова налево.

3-4 – выпрямиться в и.п.

5-8 – четыре удара прямыми руками по мячу («хлопанье крыльями»).

II. Повторить упражнения I с поворотом головы направо.

III. 1-2 – наклон головы вправо.

3-4 – голову прямо в и.п.

5-8 – повторить счет 1-4 – в другую сторону.

IV. 1-2 – поворот головы направо.

3-4 – поворот головы в и.п.

5-8 – повторить счет 1-4 с поворотом налево.

V. 1-2 – голова вперед (подбородок вперед).

3-4 – голова назад в и.п.

5-8 – повторить счет 1-4.I

VI. Повторить упражнение IV (повороты головы).

VII. Повторить упражнение V.

VIII. 1 – 4 с поворотом головы направо дуга к низу влево, голова влево.

5 – 8 повторить счет 1 – 4 в другую сторону.

Проигрыш.

I-II. Повторить упражнения I-II вступления («взмахи крыльями»)

Второй куплет.

Повторить упражнения первого куплета.

Проигрыш.

Повторить упражнения проигрыша.

Третий куплет.

I-VIII. Повторить упражнения первого куплета.

IX – X. Повторить упражнения I-II проигрыша.

Проигрыш.

I.1 – руки вверх согнуты над головой, пальцы вместе, голова вперед («ку-ку»).

2 – голова назад («часы с кукушкой»)

3 – руки согнуть вверх.

4 – руки над головой согнуть, пальцы вместе.

5 – 8 – повторить счет 1-4.

II. Повторить упражнение I, на счет 8 – руки вниз.

Основные движения:

1. Перебрасывание мяча в парах.
2. Толкание мяча развернутой ступней.
3. Толкание мяча ладонками.
4. Прыжки на мячах.

II/и «Наши дети»

II/и «Гонка мячей»

Заключительная часть: Дыхательная гимнастика «Дышим тихо, спокойно и плавно». Упражнение на релаксацию «Цветок».

Тема 3: «Волшебный мяч»

Задачи.

- Закрепить правильную посадку на мяче.
- Формировать умение выполнять основные движения с мячом в руках, которые соответствуют возрастным особенностям детей: ходьба с мячом в руках, прыжки на месте с мячом в руках на одной, двух ногах.
- Упражнять в прыжках с продвижением вперед с мячом в руках.
- Способствовать формированию правильной осанки и совершенствованию навыка перекатывания вперед и назад через мяч.
- Тренировать равновесие и координацию
- Воспитывать осознанное отношение к своему здоровью.
- Формировать устойчивый интерес к двигательным занятиям.

Вводная часть: Ходьба и бег с мячом в руках – п.и. «Стоп, хлоп, раз», прыжки на месте и с продвижением вперед на 2 и на 1 ноге с мячом в руках в чередовании с ходьбой с высоким подниманием колена и с ходьбой захлестом.

Основная часть: Комплекс упражнений с фитболами «На болоте»

Музыкальное сопровождение – песня «Цап-цап-цап» (муз. С. Режского, сл. Ф. Орлова).

И.п. – стоя согнувшись, мяч перед собой, руки на мяче.

Вступление («танец»).

I. 1-4 – на каждый счет поочередно сгибать и разгибать ноги с наклоном головы вправо – влево.

5-правую ногу в сторону на пятку.

6-приставить правую.

7-8-повторить счет 5-6 с другой ноги.

II. Повторить упражнение I-II.

Первый куплет («Цапля ходит по болоту»).

I.1-2 – выпрямиться, шаг правой ноги вперед, левую руку согнуть вперед, носок левой касается колена правой ноги, левая рука касается мяча, правая рука за спину голова прямо, подбородок приподнят.

3-4 – повторить счет 1-2 – с другой ноги обходя мяч слева по кругу.

5-8 – повторить счет 1-4.

II. 1-4 – повторить упражнение I счет 1-4.

5-6 – повернуться лицом к о.н., мяч перед собой.

7-8 – правое колено поставить на мяч, руки за спину.

III.1-4 – кисть правой руки на левом плече, на каждый счет сгибать и разгибать пальцы («стряхиваем дождевики»).

5-8 – повторить счет 1-4 с другой руки.

IV. 1-2 – поклон головой вправо.

3-4 – поклон головой вперед.

5-6 – поклон головой влево.

7-8 – голова прямо.

Проигрыш.

Повторить упражнения вступления.

Второй куплет. («лягушки резвятся»)

I. 1-2 – шагом вправо два пружинистых полуприседа, правая рука в сторону, предплечье вверх, пальцы врозь.

3-4 – приставить правую ногу, полуприсед, руки на мяче.

5-8 – повторить счет 1-4 в другую сторону.

II. 1-8 – перекат на животе вперед через мяч, опуская ноги на пол, выпрямиться сед на мяче, руки согнуты в стороны, предплечья вверх.

III.1 – руки вправо вверх.

2 – руки согнуть в стороны, кисти от себя.

3-4 – повторить счет 1-2 – в другую сторону.

5 – правую согнуть вперед кверху (колено к груди).

6 – правую в и.п.

7-8 – повторить счет 5-6 с другой ноги.

IV.1-8 – шагая назад и опуская плечи вперед, выполнить перекал на животе назад в присед мяч перед собой, руки на мяче.

Проигрыш.

Повторить упражнения вступления.

Третий куплет. («цапля ловит лягушек»)

I.1-2 – шаг левой ногой вперед, правую согнуть вперед, носок правой касается колена левой ноги, левая рука за спину, правая касается мяча.

3-4 – повторить счет 1-2 с другой ноги, обходя мяч по кругу справа.

5-8 – повторить счет 1-4.

II. Повторить упражнение I и встать лицом к о.н., мяч перед собой, руки на мяче.

III. Повторить упражнение I второго куплета.

IV.1-2 – прыжком ноги врозь полуприсед, руки в стороны, предплечья вверх, пальцы врозь от себя.

3-4 – прыжком ноги вместе присед, руки на мяче («спрятаться за мяч»).

5-8 – повторить счет 1-4.

Проигрыш.

Повторить упражнение вступления.

Основные движения:

1. Прокатывание мяча двумя руками вперед и назад впереди себя.

2. Прокатывание фитбола в ворота.

П/и «Автомобили»

П/и «Ловишка, бери ленту»

Заключительная часть: Дыхательная гимнастика «Ушки». Упражнения с массажными мячами для стопы и ладоней.

Тема 4: «Веселый мяч»

Задачи:

- Продолжать закреплять умение выполнять упражнения в исходном положении (сидя, лежа, стоя на коленях..)
- Закрепить посадку на фитболе.
- Закрепить упражнения в перекатах, бросках и ловле фитбола в парах.
- Формировать у детей здоровую осанку, формировать мышечный корсет.
- Развивать координацию, силу, ловкость, выносливость.
- Формировать умение выполнять приемы самомассажа стопы и ладоней с помощью массажных мячей.
- Воспитывать осознанное отношение к своему здоровью.

Вводная часть: Ходьба на носках, мяч в вытянутых руках над головой; на пятках – несем мяч на голове; подскок и боковой галоп с подбрасыванием и ловлей мяча; ходьба и бег змейкой.

Основная часть: Комплекс упражнений с фитболами «Веселый мячик»

Музыкальное сопровождение – песня «Веселый мячик» (муз. Е. Атрашкевича, сл. Н.Танюкевича).

И.п. – занимающиеся стоят в две шеренги («первые номера» и «вторые номера») напротив друг друга (расстояние между партнерами 3 м), «первые номера» - стойка, мяч справа на полу, кисть на мяче, «вторые номера» - о.с.

Вступление.

1-8 – и.п.

Первый куплет.

«Первые номера» выполняют описанные ниже движения, «вторые номера» - то же без мяча.

I.1-8 – восемь шагов, обходя мяч по кругу, придерживая его правой кистью.

II.1-2 – полуприсед, левая нога в сторону на пятку, левая рука на пояс.

3-4 – приставить левую ногу, руки на мяч.

5-8 – повторить счет 1-4 в другую сторону.

III.1-4 – взять мяч в руки, выпрямиться.

5-8 – четыре удара мяча о пол.

IV.1 – прыжок ноги врозь, прижимая мяч к полу.

2 – прыжок ноги вместе.

3-4 – повторить счет 1-2.

5-8 – повторить счет 1-4.

«Вторые номера» - прыжки ноги врозь – ноги вместе, руки на поясе.

V – VI.Повторить упражнения III- IV, на счет 7-8 упражнения III – стойка ноги врозь, кисти на мяче.

Припев.

I.1- 4 – «первый» перекат мяча «второму».

5-8 – «второй» перекат мяча «первому».

II. 1- 4 – «первый» бросок мяча с отскоком от пола «второму».

5-8 – «второй» бросок мяча с отскоком от пола «первому».

III.1-8 – «первый» восемь шагов к партнеру, перекачивая мяч левой рукой, «второй» - ходьба на месте.

IV.1-8 – «второй», перекачивая мяч левой рукой, восемь шагов вперед (к месту, где стоял «первый»), «первый» - ходьба на месте.

Второй куплет.

Повторить упражнения первого куплета, но «первые» выполняют движения без мяча, а «вторые» с мячом.

Припев.

Повторить упражнения припева.

Третий куплет.

I. 1-2 – «первые» бросок мяча вверх

3-4 – ловля мяча

5-8 – перекат мяча «вторым».

II. 1-8 – «вторые» - повторить упражнение I.

III – IV. Повторить упражнение I-II.

V. 1-4- три шага вперед навстречу друг другу, «первые» перекачивают мяч правой рукой.

5-8- «первые» на четырех шагах обходят мяч по дуге и передают его «вторым».

VI. 1-4 – четыре шага друг от друга (идут на свои места), «вторые» перекачивают мяч правой рукой «первым» (меняются местами).

5-8 – поворот лицом друг к другу.

Припев.

Повторить упражнения припева 2 раза.

Основные движения: Перебрасывание мяча друг другу сидя на фитболе.

Творческое задание «Ай, да я!» Построение в круг сидя на фитболе. Водящий в центре круга демонстрирует танцевальные движения под музыку. Все дети хлопают. С окончанием музыки водящий говорит: «Ай да я!» - и, указывая на любого, спрашивает: «А ты?» Становится следующим водящим тот, на кого он указал.

П/и. «День и ночь»

П/и «Поменяйтесь местами»

Заключительная часть: Дыхательная гимнастика «Воздушный шар». Упражнения с массажными мячами для стоп и ладоней.

Тема 5: «Танец мячей»

Задачи:

- Формировать умение у детей, сидя на мяче, самостоятельно проверять правильность постановки стоп (стопы прижаты к полу и параллельны друг другу.)
- Формировать умение выполнять комплекс ОРУ в едином для всех темпе.
- Упражнять в прыжках на месте с мячом в руках на одной, двух ногах, сидя на мяче.
- Развивать у детей координацию, внимание, творческую инициативу.
- Формировать здоровую осанку, укреплять мышцы стопы.
- Воспитывать интерес к занятиям физической культурой.

Вводная часть: Ходьба и бег по кругу и в рассыпную с подбрасыванием и ловлей мяча, отбиванием мяча о пол в подскоке и боковом галопе.

Танцевальное упражнение «Танец утят»

Музыкальное сопровождение – «Танец утят» (французская народная песня)

И.п.- сед на мяче, руки согнуты в стороны, ладонями вперед, лицом в круг.

I. 1-4 – четыре раза согнуть пальчик в кулачок («клювики»).

5-8 – четыре раза поднять и опустить локти вниз («крылышки»).

II. 1-4 – четыре раза колени вправо-влево («хвостики»).

5-8 – четыре хлопка перед собой.

III-IV. Повторить упражнения I и II.

Припев.

I. 1-8 – восемь подскоков вокруг мяча вправо.

II. Повторить упражнение I в другую сторону.

III-IV. Повторить упражнения I и II.

Основная часть: комплекс упражнений с фитболами «Белоруска»
Музыкальное сопровождение – песня «Тик-так» (муз. Э. Ханка, сл.
Л. Пранчака).

Вступление.

И.п. – сед ноги вместе, руки на поясе.

Первый куплет.

I.1-4 – «гармошка» правой ногой наружу.

5-8 – «гармошка» правой ногой внутрь.

II. Повторить упражнение I с другой ноги.

Припев.

I.И.п. – согнуть руки вперед, предплечья вверх, пальцы в кулак, указательные пальцы вверх.

1 – предплечья вправо.

2 – повторить счет 1 влево.

3-4 – повторить счет 1-2.

5 - руки перед собой, правая сверху.

6 – предплечье правой руки вверх, пальцы врозь, большой палец к ладони («четыре года»).

7-8 – повторить счет 5-6 другой рукой.

II. И.п. – руки перед собой, правая сверху.

1-2 – правый локоть вниз, левый вверх.

3-4 – повторить счет 1-2.

5-6 – с поворотом направо руки перед грудью, кисти в кулак, локти вниз и вверх – 2 раза.

7-8 – повторить счет 5-6 в другую сторону.

III-IV. повторить упражнение I и II.

Второй куплет.

I.1-4 – «гармошка» ноги врозь.

5-8 – «гармошка» ноги вместе.

II. Повторить упражнение I.

Припев.

Повторить упражнение припева.

Третий куплет.

I.1-4 – «гармошка» правой наружу, правая рука вперед и в сторону.

5-8 – «гармошка» правой внутрь, рука вперед и на пояс.

II. Повторить упражнение I с другой ноги и руки.

Припев.

Повторить упражнение припева.

Проигрыш.

1-4 – руки вперед и в стороны ладони вверх.

5-8 – руки вперед и на пояс.

Четвертый куплет.

I.1-4 – «гармошка» ноги врозь, руки вперед и в стороны, ладони вверх.

5-8 – «гармошка» ноги вместе, руки вперед и на пояс.

II. Повторить упражнение I.

Припев.

Повторить упражнения припева.

Основные движения: Прокатывание фитбола по гимнастической скамейке.

Передача мяча ногами, лежа на спине.

Творческое задание «Танец в образе» Дети изображают под музыку, как танцуют заяка, мишка, гусь и другие персонажи.

П/и. «Ловишки на мячах»

П/и «Зима и лето»

Заключительная часть: Упражнение на расслабление «Качаемся». И.п.:сидя на полу спиной к фитболу, придерживая его сзади руками. Расслабить мышцы шеи и спины, положить голову на фитбол и покачиваться влево-вправо. Пальчиковая гимнастика.

Тема 6: «Две подружки»

Задачи:

- Формировать умение у детей, сидя на мяче самостоятельно правильной постановки стоп.
- Упражнять в различных видах бега с одновременным подбрасыванием и ловлей мяча, с отбиванием мяча о пол.
- Закреплять основные исходные положения фитбол - гимнастики в парах: вытянутые ноги на мяче; сидя на мяче; руки в сцеплении; полунаклоны вперед.
- Развивать у детей силу, ловкость, выносливость, координацию, внимание, творческую инициативу.
- Формировать здоровую осанку, укреплять мышечный корсет.
- Воспитывать интерес к занятиям физической культурой.

Вводная часть: Ходьба и бег по кругу и враспынную с подбрасыванием и ловлей мяча, отбиванием мяча о пол /обычный бег, подскок, боковой и прямой галоп/. Перестроение враспынную, соблюдая необходимую дистанцию.

Основная часть: комплекс упражнений с фитболами в парах «Две подружки»

Музыкальное сопровождение – песня «Две капельки» (муз. Е. Зарицкой, сл.

Е. Приходько)

И.п. – сед на мяче ноги вместе, в парах (расстояние между партнерами – два шага) лицом к о.н.

Вступление.

1-8 – и.п.

Первый куплет.

I.1-2 – руки вперед в стороны, ладони вверх.

3-4 – руки на пояс.

5-6 – «первый» протягивает «второму» ближнюю к партнеру руку ладонью вверх.

7-8 – «второй» кладет ближнюю руку ладонью вниз на ладонь партнера.

II. 1-2 – руки в сцеплении (правая рука «первого» и левая рука «второго» партнера) отводятся назад.

3-4 – руки вперед.

5-8 – повторить счет 1-4.

III.1-4 – вставая, партнеры расходятся: «первый» вправо, «второй» влево, обходя на четырех шагах свои мячи по кругу.

5-7 – партнеры встречаются, приветствуют друг друга и продолжают движение.

8 – сед на мяче, ноги вместе, лицом к о.н., руки на поясе.

Припев 1(Ах ты лисонька...»)

I.1- круг левой кистью перед лицом влево.

2- левая рука к плечу, кисть вниз (под подбородок).

3-4 – повторить счет 1-2 с другой руки.

5-8 – с полунаклоном вперед, четыре поочередных поглаживающих движения кистями перед собой.

II.Повторить упражнение I.

III.1-2 – правая нога на пятку вперед в сторону, руки в стороны книзу, ладони вверх.

3-4 – правую приставить к левой, руки на пояс.

5-8 – повторить счет 1-4 с другой ноги.

IV.1-4 – четыре движения согнутых вперед рук, предплечье вверх, вправо-влево, влево-вправо.

5-6 – шаг правой вперед с наклоном вперед, руки вперед, ладони вверх.

7-8 – и.п.

Второй куплет.

Повторить упражнения первого куплета.

Припев 2 («Ахты зайчика...»)

I.1-8 – на каждый счет прыжки с одной ноги на другую, руки согнуты вперед, кисти вниз («лапки»)

II.1-8 – восемь прыжков на двух ногах (возможны варианты прыжков вправо-влево или по два прыжка на одной и другой ноге).

III-IV. Повторить упражнения III-IV припева 1.

Третий куплет.

Повторить упражнения первого куплета.

Припев 3 («Ах ты Мишенька...»)

I.1-8 – на каждый счет ходьбы на месте ноги врозь с небольшим наклоном туловища влево-вправо, руки в стороны, полусогнуты, ладони внутрь.

II. Повторить упражнения I, выполняя ходьбу с небольшим продвижением вперед и назад.

III-IV. Повторить упражнения III-IV припева 1.

Четвертый куплет.

Повторить упражнения первого куплета.

Припев 4.

I.1-8 – восемь шагов на месте, руки на пояс.

II.1-8 – восемь хлопков перед грудью.

III-IV. Повторить упражнения III-IV припева 1.

Повторить упражнения припева 4.

Проигрыш.

I-VIII. Импровизация из выученных танцевальных движений.

Основные движения: Сидя на фитболе «ходить» на месте, не отрывая носков, с высоким подниманием колена. Перебрасывание мяча друг другу, сидя на фитболе.

П/и. Найди свой мяч»»

П/и «Воробей и орел»

Заключительная часть: Дыхательная гимнастика «Ветер».

Упражнение на расслабление «Звезда». Лечь животом на мяч, свободно обхватив его руками и ногами, носочки ног на полу, голова свободно. Легкие покачивания на мяче вперед и назад.

Тема 7: «Гонка мячей»

Задачи:

- Совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии.
- Побуждать детей к проявлению самостоятельности, творчества, инициативы.
- Укреплять мышцы ног посредством упражнений с фитболами.
- Закреплять навыки прокатывания мяча одной рукой.
- Воспитывать стойкий интерес к занятиям физической культурой
- Формировать привычку к здоровому образу жизни.

Вводная часть: Ходьба на носках, мяч в вытянутых руках над головой; на пятках - мяч на голове; бег по кругу с подбрасыванием и ловлей мяча, отбиванием его о пол. Перестроение врассыпную по залу, соблюдая необходимую дистанцию.

Основная часть: комплекс упражнений с фитболами «Ням – ням»

Музыкальное сопровождение – песня «Ням-ням» (муз. А. Варламова, сл.

Р. Паниной)

Вступление.

I.1-8 – ходьба свободно по залу с прокатом мяча то правой, то левой рукой.

II-VIII. Повторить упражнение I, на последний счет встать на свое место, мяч справа перед собой на полу, правая рука на мяче.

Первый куплет.

I.1-5 – пять шагов вперед в правую верхнюю диагональ с прокатом мяча правой рукой вперед.

6 – приставить ногу.

7-8 – полуприсед, левую руку разогнуть вперед – в сторону (возможна импровизация движений по смыслу музыкального произведения).

II.1-5 – пять шагов назад на свое место с прокатом мяча назад правой рукой.

6 – приставить ногу, мяч перед собой.

7-8 – полуприсед, правую руку согнуть вперед, предплечье вверх, левая рука на мяче.

III-IV. Повторить упражнение I-II.

Припев.

I.1-2 – прыжком присед ноги врозь с тремя хлопками рук по мячу.

3-4 – встать левая рука на мяче, правой погладить живот против часовой стрелки.

5-6 – присед, мяч зажат коленями с тремя хлопками по мячу.

7-8 – потрясти плечи и руками, согнутыми вперед, кисти вниз, коленями похлопать по мячу.

II.1-2 – присед с тремя хлопками рук по мячу.

3-4 – встать, плечи вверх, руки вниз, ладони от себя («Что делать?»)

5-8 – «гармошка» ноги вместе.

III-IV. Повторить упражнения I-II.

Проигрыш.

Ходьба вокруг мяча справа по кругу.

Второй куплет.

Повторить упражнения первого куплета.

Припев.

Повторить упражнения припева.

Проигрыш.

Ходьба вокруг мяча слева по кругу.

Третий куплет.

Повторить упражнения первого куплета.

Припев.

Повторить упражнения припева.

Проигрыш.

Повторить упражнения вступления.

Прыжки с фитболом в руках.

Основные движения: Лежа на фитболе, руки в упоре на полу, выполнять шаги руками вперед-назад.

Творческое задание: «Ай да я!»

П/и.: «Рука, нога, живот, спина»

П/и.: «Гонка мячей»

Эстафета: «Быстрая гусеница»

Заключительная часть: Дыхательная гимнастика «Ветер». Самомассаж «Этот шарик не простой».

Тема 8: «Волшебный цветок»

Задачи:

- Совершенствовать технику упражнений с фитболом.
- Упражняться в выполнении комплекса общеразвивающих упражнений с использованием фитбола в едином для всей группы темпе.
- Развивать мелкую моторику рук.
- Совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии.
- Формировать и укреплять мышцы, формирующие и поддерживающие правильную осанку.
- Побуждать детей к проявлению самостоятельности, творчества, инициативы, активности.
- Формировать привычку к здоровому образу жизни.

Вводная часть: Ходьба и бег с мячом в руках, с отбиванием мяча о пол, с прокатыванием мяча впереди и сзади. Перестроение в две шеренги, а затем в круг, и обратно в две шеренги.

Основная часть:

1. Сидя на фитболе, выполнить:

- ходьбу на месте, не отрывая носков;
- ходьбу, высоко поднимая колени;
- приставной шаг в сторону;
- из положения сидя ноги врозь перейти в положение ноги скрестно.

2. Комплекс упражнений с фитболами «Волшебный цветок»

Музыкальное сопровождение – «Песенка Шелковой кисточки» (муз.

Ю. Чичкова, сл. М. Пляцковского).

Вступление.

И.п. – сед на мяче.

I.1-8 – шевелить пальчиками, постепенно соединяя руки вперед.

II.1-8 – повторить упражнение I счет 1-8, разводя руки в стороны книзу.

III-IV. Повторить упражнение I-II, но поворачивать кисти внутрь и наружу.

Первый куплет.

I.1-2 – руки в стороны книзу, кисти вверх.

3-4 – повторить счет 1-2, кисти вниз.

5-6 – руки в стороны кисти вверх.

II.1-2 – руки в стороны вверх, кисти кверху.

3-4 – повторить счет 1-2, кисти книзу.

5-6 – руки вверх, кисти кверху.

7-8 – повторить счет 5-6, кисти наружу, соединяя ладони.

III.1-4 – руки перед грудью.

5-6 – разъединя ладони, кисти вниз (показать ладошки).

7-8 – руки перед грудью, ладони вместе, пальцы вверх («лодочка»).

IV.1-4 – повторить упражнение III счет 5-8.

V.1-6 – сгибая и разгибая пальцы («бутоначок дышит»), постепенно поднимать руки, согнутые вверх.

7-8 – руки согнуты над головой, запястья вместе, пальцы врозь («цветок раскрылся»).

VI.1-6 – соединяя пальцы, опускаем руки перед грудью, на каждый счет сгибая и разгибая пальцы («бутоначок дышит»).

7-8 – пальцы врозь, запястья вместе («цветок раскрылся»).

VII.1-2 – правая ладонь в кулачок.

3-4 – левая ладонь накрывает правый кулак («лепестки в бутон»)

5-6 – пальцы левой руки врозь («лепесток раскрылся»)

7-8 – пальцы правой руки врозь, запястья вместе.

VIII.1-8 – повторить упражнение VII с другой ладонью.

Проигрыш.

I.1-4 – поочередно пошевелить пальчиками («лепестки колышутся от ветра»)

5-8 – повороты кистями влево-вправо на каждый счет.

II. Повторить упражнения I.

III-IV. Повторить упражнения I-II.

1-8 – руки вниз, потрясти расслабленно кистями.

Второй куплет.

Повторить упражнения первого куплета.

Проигрыш.

Повторить упражнения проигрыша.

Творческое задание: «Танец в образе»

Дети под музыку должны изобразить, как танцуют заяка, мишка, гусь и другие персонажи.

П/и: «Прятки»

П/и: «Угадай, кто сидит на мяче».

Эстафеты: «Кенгуру» - прыжки на мячах до ориентира и обратно.

Заключительная часть: Упражнение на расслабление «Качаемся».

Самомассаж рефлексорных зон рук и стоп массажными мячами.

Тема 9: «Играй, играй мяч не теряй» (май)

Задачи:

- Совершенствовать качество и технику выполнения упражнений в разных исходных положениях.
- Совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии.
- Формировать и укреплять мышцы, формирующие и поддерживающие правильную осанку.
- Побуждать детей к проявлению самостоятельности, творчества, инициативы, активности.
- Воспитывать привычку к здоровому образу жизни.

Вводная часть: Ходьба и бег с мячом по кругу, врассыпную, с подбрасыванием и ловлей мяча, «змейкой» с отбиванием мяча о пол. Подвижная игра «Стоп, хлоп, раз!».

Основная часть: Повторение ранее разученных комплексов.

П/и «Играй, играй, мяч не теряй».

Эстафеты: «Быстрая гусеница», «Веселые котята» - ребенок, стоя на средних четвереньках, толкает мяч головой до ориентира, обратно бежит с мячом в руках. Подвижные игры по желанию детей.

Заключительная часть: Упражнение на расслабление «Звездочка». Ходьба по массажным дорожкам.

ПРИЛОЖЕНИЕ 2

Требования к уровню подготовки воспитанников.

Результатом развития физических качеств детей посредством фитбол-гимнастики должно явиться повышение двигательной активности, укрепление физического и психологического здоровья детей.

К концу года дети:

1. Должны знать:
 - о разных комплексах упражнений на мячах;
 - о правилах работы на больших мячах.
 - о форме и физических свойствах фитбола.
2. Должны иметь представления:
 - о занятиях на фитболе, как одним из видов гимнастики на мячах;

- об истории развития фитбола;
3. Должны уметь:
- выполнять упражнения из разных исходных положений и в паре со сверстниками;
 - проверять результаты собственных действий;
 - управлять своей деятельностью;
 - тренировать способность удерживать равновесие, развивать мелкую моторику, поддерживать интерес к упражнениям и играм с фитболами.
 - выполнять комплекс общеразвивающих упражнений с использованием фитбола в едином для всей группы темпе;
 - выполнять упражнение на растягивание с использованием фитбола;
 - сохранять правильную осанку в сочетании с покачиваниями на фитболе;
 - проявлять самостоятельность, творчество, инициативу;

Требования к проведению занятий и последовательность обучений упражнениям на фитболах.

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

1. В целях профилактики травматизма, заниматься на фитболе следует на ковровом покрытии и с дистанцией 1,5 - 2 м. друг от друга, в удобной обуви на нескользящей подошве.

2. Мяч должен быть подобран согласно росту занимающихся. Для детей диаметр мяча составляет примерно 45 - 55 см. Ребенку следует сесть на надутый мяч и обратить внимание на положение бедер по отношению к голени. Угол между ними может быть только 90° или чуть больше. Острый угол в коленных суставах создаёт дополнительную нагрузку на связки и ухудшает отток венозной крови. Так, например, для детей 3 - 5 лет диаметр мяча составляет 45 см., от 6 до 10 лет - 55 см., для детей, имеющих рост 150 - 165 см. диаметр мяча равен 65 см.

3. На занятия следует одевать удобную одежду, без кнопок, крючков, молний, а также избегать соприкосновения мяча с острыми и режущими поверхностями и предметами, для предотвращения опасности повреждения мяча.

4. Для занятий фитбол-гимнастикой мяч накачивают до упругого состояния. Однако на первых занятиях для большей уверенности занимающихся и комфортности обучения, а также при специальных упражнениях лечебно-профилактической направленности следует использовать менее упруго накаченные мячи.

5. Осанка в седе на мяче должна сохраняться правильной: спина прямая, подбородок приподнят, живот втянут, плечи развёрнуты, ноги согнуты врозь (три точки опоры - ноги, таз) стопы параллельны и прижаты к полу, носки могут быть разведены чуть в стороны, колени направлены на носки, голени в вертикальном положении, между бедром и голенью угол 90° или чуть больше. Руки опущены вниз, пальцы придерживают мяч.

6. Необходимо научить ребёнка приёмам самостраховки на занятиях фитбол - гимнастикой.

7. Упражнения на занятиях должны быть доступными, разнообразными и интересными. Занимающиеся не должны испытывать чувство физического дискомфорта или болевых ощущений при их выполнении.

8. При выполнении подскоков на мяче необходимо следить за осанкой детей. Нельзя совмещать подпрыгивание со сгибанием, скручиванием или поворотами туловища.
9. Выполняя упражнения, лёжа на мяче (на спине или животе), контролировать, чтобы голова и позвоночник составляли прямую линию, и дыхание не задерживалось.
10. Физическую нагрузку необходимо строго дозировать в соответствии с возрастными особенностями занимающихся. На занятиях обязательно осуществлять врачебный и педагогический контроль.
11. Обучение упражнениям должно быть последовательным и постепенным «от простого к сложному». На первых занятиях следует придерживаться определенной последовательности (этапам) решения образовательных задач.
12. При выполнении упражнений следует строго придерживаться техники их выполнения. В комплексы упражнений не включать запрещенные элементы. К ним относятся: круговые движения головой, наклоны головы назад, резкие скручивающие движения, отрывание таза от мяча во время выполнения пружинных движений на нем, опора о мяч руками при некоторых ОРУ и различных переходах из одних исходных положений в другие.
13. Мячи хранятся в специально установленном месте, вдали от источников тепла (батареи).

ПРИЛОЖЕНИЕ 1
УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
(5.06-25.06)

| № | дата | Тема занятия | Количество часов | | | Формы контроля |
|----|-------|---|------------------|----------|-------|---|
| | | | теория | практика | всего | |
| 1 | 7.06 | Теоретический раздел «Основы знаний» | 1 | 1 | 2 | Устный контроль |
| 2 | 8.06 | « Удивительный мяч » | | 2 | 2 | Устный контроль |
| 3 | 9.06 | « Удивительный мяч » | | 2 | 2 | Устный контроль |
| 4 | 10.06 | « Волшебный мяч » | | 2 | 2 | Устный контроль |
| 5 | 11.06 | « Волшебный мяч » | | 2 | 2 | Устный контроль |
| 6 | 12.06 | « Веселый мячик » | | 2 | 2 | Устный контроль |
| 7 | 13.06 | « Веселый мячик » | | 2 | 2 | Устный контроль |
| 8 | 14.06 | « Волшебный цветок » | | 2 | 2 | Устный контроль |
| 9 | 15.06 | Родительский день | | 2 | 2 | Устный контроль |
| 10 | 16.06 | « Гонка мячей » | | 2 | 2 | Устный контроль |
| 11 | 17.06 | Родительский день | | 2 | 2 | Устный контроль |
| 12 | 18.06 | « Гонка мячей » | | 2 | 2 | Устный контроль |
| 13 | 19.06 | «Играй, играй, мяч не теряй» | | 2 | 2 | Устный контроль |
| 14 | 20.06 | «Играй, играй, мяч не теряй» | | 2 | 2 | Устный контроль |
| 15 | 21.06 | « Танец мячей » | | 2 | 2 | Устный контроль |
| 16 | 22.06 | « Танец мячей » | | 2 | 2 | Устный контроль |
| 17 | 23.06 | Свободное занятие | | 2 | 2 | Устный контроль Комбинированный контроль, |
| 18 | 24.06 | Итоговое занятие « Королевство волшебных мячей» | | 2 | 2 | Индивидуальный контроль |
| 19 | | ИТОГО | 1 | 35 | 36 | |