

государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области средняя общеобразовательная школа № 4 п.г.т. Безенчук муниципального района Безенчукский Самарской области структурное подразделение детский сад «Ручеек»

**Принята**  
педагогическим советом  
протокол № 1  
от «19» 08 2023 г.

**Согласовано:**  
С советом родителей  
ГБОУ СОШ №4 п.г.т. Безенчук  
Е.В.Кузнецова  
Пр. № 16 от «30» 08 2023 г.



**Утверждаю:**  
директор ГБОУ СОШ №4  
Л.В. Шеховцова  
«20» 08 2023 г.  
приказ № 295-ог  
от «20» 08 2023 г.

### Рабочая программа

Дополнительная общеобразовательная программа дополнительного образования детей дошкольного возраста «Танцы на мячах».

Разработана на основе программы Фитбол-аэробика для детей дошкольного возраста «Танцы на мячах»

Возраст детей 3 – 7 лет

Срок реализации: 4 года

**Автор:**  
**Семенова Н.В.**  
воспитатель

п.г.т.Безенчук  
Самарская область

## **Оглавление.**

### **Целевой раздел.**

#### **Пояснительная записка.**

Актуальность Программы.

Цель и задачи Программы.

Структурная основа программы по фитбол-аэробике «Танцы на мячах»

Характеристика разделов Программы.

Условия реализации Программы.

Этапы образовательной программы.

Материально-техническое обеспечение Программы.

Ожидаемые результаты.

### **Содержательный раздел.**

Образовательная деятельность.

Первый год обучения (3-4 года).

Второй год обучения (4-5 лет).

Третий год обучения (5-6 лет).

Четвёртый год обучения (6-7 лет).

### **Перспективный план обучения упражнениям на фитболе.**

**Содержание упражнений для детей 3-4 лет (1-й год обучения).**

**Содержание упражнений для детей 4-5 лет (2-й год обучения).**

**Содержание упражнений для детей 5-6 лет (3-й год обучения).**

**Содержание упражнений для детей 6-7 лет (4-й год обучения).**

Игры с фитболами.

Формы работы.

Принципы работы.

Методы работы.

Итоговые результаты.

Взаимодействие с родителями.

**Список используемой литературы.**

## **Целевой раздел**

### **Пояснительная записка**

Образовательная программа дополнительного образования для детей дошкольного возраста «Танцы на мячах» (далее – Программа) разработана на основе парциальной программы Сайкиной Е.Г., Кузьминой С. В. Фитбол – аэробика для дошкольников «Танцы на мячах», – СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2016.

Программа определяет содержание и организацию дополнительной образовательной деятельности на уровне дошкольного образования. Программа предназначена для использования в дошкольных образовательных учреждениях в качестве дополнительного образования детей дошкольного возраста и рассчитана на четыре года обучения.

Разработка программы осуществлена в соответствии с:

- Законом РФ от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Конвенцией о правах ребёнка ООН;
- СанПиНом 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций».

### **Актуальность Программы.**

Упражнения на мячах уникальны по своему воздействию на организм занимающегося. Они обладают огромным оздоровительным эффектом, который подтверждён как опытом работы специализированных, коррекционных и реабилитационных медицинских центров разных стран (Швейцарии, Италии, Германии, США), так и исследованиями, проведёнными в нашей стране.

Одной из важных оздоровительных задач, которую решают упражнения на фитболах, является влияние их на опорно-двигательный аппарат, как с профилактической, так и с лечебной целью. Выполнение упражнений на мяче имеет одну особенность: необходимость постоянно удерживать равновесие, которая способствует длительному поддержанию мышечного тонуса, особенно мышц спины. Это имеет большое значение для формирования правильной осанки и закрепления навыка правильной позы сидения (особенно для будущих школьников), чему активно способствуют занятия на мячах.

Упражнения сидя на мяче по своему физиологическому воздействию способствуют лечению таких заболеваний как остеохондроз, сколиоз, невралгия и множество других. Они так же тренируют вестибулярный аппарат, развивают координацию движений и функцию равновесия, содействуют развитию двигательных способностей и повышают положительный эмоциональный фон занятий.

По своим свойствам мяч многофункционален и в комплексах упражнений программного материала может использоваться как предмет, тренажёр, опора и т.д. Благодаря этому на занятиях фитбол-аэробикой можно комплексно решать несколько задач.

Практически, это единственный вид гимнастики, где при выполнении физических упражнений включаются совместно двигательный, вестибулярный, слуховой, зрительный и тактильный анализаторы, что усиливает положительный эффект от занятий.

Фитбол-аэробика, как и другие оздоровительные направления аэробики, имеет в своём арсенале такие важные средства воздействия на организм и психику занимающихся, как музыка и танец. Сочетание грамотного музыкального сопровождения, танцевальных движений и эффект механической вибрации — вот тот оздоровительный конгломерат, который вместе дают занятия фитбол-аэробикой.

Занимаясь фитбол-аэробикой, дети меньше болеют, у них улучшается осанка, внимание, настроение, появляется чувство радости и удовольствия. На положительном эмоциональном фоне быстрее и эффективнее проходит процесс обучения двигательным умениям и навыкам.

#### **Срок реализации программы 4 года.**

#### **Цель и задачи Программы**

**Цель:** содействие всестороннему гармоничному развитию личности ребёнка, укреплению здоровья, развитию двигательных способностей, профилактике заболеваний опорно-двигательного аппарата и приобщение к здоровому образу жизни.

Для достижения цели решаются следующие задачи:

#### **Оздоровительные задачи:**

- Содействовать оптимизации роста и развитию опорно-двигательного аппарата.
- Гармонично развивать мышечную силу, гибкость, выносливость, быстроту.
- Содействовать развитию координационных способностей, функции равновесия, вестибулярной устойчивости.
- Формировать и закреплять навык правильной осанки.
- Содействовать профилактике плоскостопия.
- Способствовать укреплению мышц пальцев, кисти и развивать мелкую моторику рук.
- Содействовать развитию и функциональному совершенствованию сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем организма.
- Способствовать профилактике различных заболеваний, психомоторного, речевого, эмоционального и общего психического состояния занимающихся.

#### **Образовательные задачи:**

- Дать детям представление о влиянии занятий фитбол-аэробикой на организм, понятии здорового образа жизни, правилах техники безопасности на занятиях фитбол-аэробикой, профилактике травматизма.

- Формировать знания, умения и навыки, необходимые в разнообразных условиях жизни, обогащать двигательный опыт.

- Прививать навыки личной и общественной гигиены (самообслуживание, соблюдение чистоты).

#### **Развивающие задачи:**

- Формировать двигательные навыки и развивать физические способности.
- Способствовать развитию воображения, мышления, познавательной активности.
- Содействовать развитию чувства ритма, музыкального слуха, памяти, внимания, умения согласовывать движения с музыкой.

- Расширять кругозор в области физической культуры, способствовать развитию интереса и потребности к занятиям физическими упражнениями.

#### **Воспитательные задачи:**

- Воспитывать умение эмоционального самовыражения, раскрепощённости и творчества в движениях.

- Формировать навыки выразительности, пластичности танцевальных движений.

- Развивать лидерство, инициативу, чувство товарищества, взаимопомощи.

- Воспитывать трудолюбие и стремление к достижению поставленной цели.

- Содействовать формированию коммуникативных умений у детей.

#### **Структурная основа программы по фитбол-аэробике «Танцы на мячах»:**

- Основы знаний.

- Учебно-практический материал.

- Требования к уровню подготовленности занимающихся.

- Материально-техническое обеспечение.

## Характеристика разделов Программы

**Основы знаний** -теоретический раздел программы,представленный различными темами, без знания которых овладение практическим материалом является не полным.

Весь учебный материал распределён на четыре года обучения, даётся последовательно и равномерно на каждом занятии. Содержание тем включает в себя характеристику фитбол-аэробики и описание её влияния на организм детей, правила поведения в зале и предупреждения травматизма, основы личной гигиены и здорового образа жизни.

**Учебно-практический материал** включает в себя формирование умений, навыков и развитие двигательных способностей средствами фитбол – аэробики, которые представлены в различных разделах программы («Фитбол-гимнастика», «Фитбол-ритмика», «Фитбол-атлетика», «Фитбол-коррекция», «Фитбол-игра»).

В раздел **«Фитбол-гимнастика»** входят упражнения и комплексы общеразвивающей направленности, которые служат базой для овладения ребенком основных видов движений, обеспечивающих эффективное формирование умений и навыков, необходимых для дальнейшей работы по программе «Танцы на мячах». К ним относятся: строевые, общеразвивающие упражнения с мячом, сидя на мяче (без предметов, с предметами), прыжки, основные исходные положения на мяче, акробатические упражнения (включающие элементы самостраховки), а так же упражнения в равновесии и упражнения «школы мяча» (перекаты, броски, ловля, отбивание) и упражнения на растягивание.

Упражнения раздела **«Фитбол-ритмика»** являются основой для развития чувства ритма, способствуют свободному, красивому и координированному выполнению занимающимися движений под музыку, соответственно её структурным особенностям, характеру, ритму, темпу и другим средствам музыкальной выразительности.

Обретая свободу движений, ребёнок может самореализоваться через образ, пластику, показательные выступления, обретая умиротворённость, открытость и внутреннюю свободу.

В этот раздел входят: специальные упражнения для согласования движений с музыкой (ритмика), основы хореографии, танцевальные шаги, базовые шаги фитбол-аэробики, ритмические и сценические танцы.

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

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

Раздел **«Фитбол-коррекция»** состоит из упражнений коррекционно-профилактической направленности, которые являются основой оздоровления и развития детского организма, формирования у ребёнка сознательного стремления к здоровому образу жизни, а также

способствуют профилактике различных заболеваний и быстрому восстановлению после физической нагрузки.

В этот раздел входят упражнения для формирования, закрепления и совершенствования правильной осанки, профилактики плоскостопия, развития и укрепления сердечно-сосудистой и дыхательной систем, упражнения пальчиковой гимнастики, игрового самомассажа и расслабления.

Креативно-игровой раздел «Фитбол-игра» предусматривает целенаправленную работу педагога по применению специальных упражнений и творческих заданий, включение подвижных, музыкальных игр и эстафет в учебную деятельность, проведение сюжетных уроков.

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

Благодаря использованию упражнений этого раздела, расширяются возможности для развития созидательных способностей детей, их познавательной активности, мышления, внимания, раскрепощённости и свободного самовыражения.

Раздел «Требования к уровню подготовленности занимающихся» включает в себя требования по освоению программы. Для определения уровня физической подготовленности следует иметь объективные исходные показатели и видеть произошедшие сдвиги в развитии двигательных способностей, поэтому рекомендуется в начале и в конце изучения программного материала по фитбол-аэробике проводить тестирования уровня физической подготовленности, используя контрольные упражнения и специальные тесты.

Раздел «Материально-техническое обеспечение процесса обучения» определяет необходимый спортивный инвентарь, вспомогательное оборудование, подбор музыкального сопровождения и учебно-методический материал для проведения занятий фитбол-аэробикой.

### **Условия реализации Программы**

Программа предназначена для детей дошкольного возраста с 3-х до 7-ми лет и рассчитана на 4 года.

### **Этапы образовательной программы**

Изучение учебного материала осуществляется в логической последовательности в сочетании взаимосвязанных занятий.

	<b>1 год обучения</b>	<b>2 год обучения</b>	<b>3 год обучения</b>	<b>4 год обучения</b>
<b>Количество занятий в неделю</b>	1	1	1	1
<b>Количество занятий в год</b>	32	32	32	32
<b>Продолжительность занятий (в минутах)</b>	15-20	20-25	25-30	30-35

## **Материально-техническое обеспечение Программы**

### **Обеспечение помещениями:**

- Спортивный зал.
- Кабинет преподавателя.

### **Оборудование и спортивный инвентарь:**

- Мячи для занятий футбол-аэробикой (диаметр 45 и 55 см).
- Ковровое покрытие.
- Дополнительный инвентарь для общей физической подготовки: платки, погремушки, мячи разного диаметра, ленточки, обручи, гимнастические скамейки, гантели, гимнастические палки и т.д.

- Аудио- и видеоаппаратура.
- Аудио- и видеоматериалы.

### **Вспомогательное оборудование:**

- Оборудование для мест хранения футболов и спортивного инвентаря.

### **Учебно-методический материал:**

- Научно-методическая литература.
- Документы планирования учебного процесса (программа, годовой план, поурочное планирование).
- Видеозаписи.

### **Ожидаемые результаты.**

Программа направлена на достижение следующих целевых ориентиров:

- У ребёнка развита крупная и мелкая моторика; он подвижен, вынослив, владеет основными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими;
- Ребёнок имеет представление о здоровом образе жизни. Воспринимает здоровый образ жизни как ценность.
- Ребёнок овладевает основными культурными способами деятельности, проявляет инициативу и самостоятельность в разных видах деятельности;
- Ребёнок обладает установкой положительного отношения к миру, к другим людям и самому себе, обладает чувством собственного достоинства; активно взаимодействует со сверстниками и взрослыми, участвует в совместных играх;
- Ребёнок обладает развитым воображением, которое реализуется в разных видах деятельности, и прежде всего в игре;
- Ребёнок владеет разными формами и видами игры, умеет подчиняться разным правилам и социальным нормам.



## Содержательный раздел

### Образовательная деятельность

#### Первый год обучения (3-4 года)

При проведении занятий с детьми четвертого года жизни используются занятия-сказки. Упражнения выполняются детьми по ходу рассказывания сказки. Предметом особого внимания служит работа над осанкой, так как тяжелая походка (на всю стопу), боковые раскачивания тела, полусогнутые ноги, опускание головы, неравномерность шагов обычно бывают главной проблемой детей в этом возрасте.

#### Задачи:

- Дать представление о форме и физических свойствах фитбола.
- Разучить правильную посадку на фитболе.
- Ознакомить с правилами техники безопасности выполнения упражнений на фитболе.
- Учить детей использовать фитбол как предмет, ориентир, препятствие, опора.
- Формировать и закреплять навык правильной осанки.
- Развивать психофизические качества, формировать навыки выполнения основных движений.
- Развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх.
- Воспитывать дружеское взаимоотношение между детьми.

#### **Основы знаний**

- Характеристика и содержание фитбол-аэробики.
- Правила безопасности на занятиях фитбол-аэробикой и профилактика травматизма.
- Основы личной гигиены занимающихся.

#### **Учебно-практический материал**

##### **1. *Фитбол-гимнастика (общеразвивающая направленность)***

- Строевые упражнения: построение в шеренгу, колонну, круг по ориентирам.
- ОРУ (общеразвивающие упражнения): без предметов, с предметами (платочки, флажки, мячи, погремушки и т.д.), с фитболами.
- Упражнения в равновесии: ходьба по ограниченной поверхности, медленное кружение, стойка на одной ноге с опорой коленом другой о мяч.
- Акробатические упражнения: группировки в приседе, седе, лёжа.

- Упражнения направленные на развитие гибкости и подвижности суставов: динамические и статические упражнения на растягивание. Пальчиковая гимнастика.

- Базовые упражнения фитбол-аэробики: основные исходные положения – сед на мяче, лёжа животом на мяче; пружинистые движения сидя на мяче; перекаты и переходы – из положения упора присев, руки на мяче, в положение лёжа животом на мяче.

## **2. Фитбол-ритмика (танцевально-ритмическая направленность)**

- Специальные упражнения для согласования движений с музыкой: хлопки, хлопки по мячу, притопы.

- Танцевальные шаги: шаг на носках; сидя на мяче «ёлочка», «гармошка».

- Базовые шаги фитбол-аэробики и их связки: march (марш).

## **3. Фитбол-атлетика (общеукрепляющая направленность)**

- Упражнения, направленные на развитие силы: упражнения для мышц брюшного пресса, спины, рук, ног и грудных мышц.

- Упражнения, направленные на развитие гибкости и подвижности суставов: динамические и статические упражнения на растягивание.

- Упражнения на развитие выносливости: прыжки на месте и с продвижением вперёд на двух ногах, ноги врозь-вместе.

## **4. Фитбол-коррекция (профилактико-корректирующая направленность)**

- Упражнения на формирование правильной осанки: комплексы упражнений на укрепление различных мышечных групп в различных исходных положениях (лежа на полу, сидя, сидя на мяче).

- Упражнения для профилактики плоскостопия: ходьба на носках и пятках; сидя на мяче и на полу (стопы на мяче) разведение и сведение носков, пяток, «гармошка», «ёлочка».

- Упражнения для укрепления пальцев рук и развитие мелкой моторики: пальчиковая гимнастика.

- Упражнения на дыхание, расслабление и релаксацию: поsegmentное расслабление; встряхивающие движения; поглаживание, растирание, похлопывание; дыхательная гимнастика.

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

- Творческие и игровые задания: упражнения в ходьбе и беге, по звуковому и зрительному сигналу.

- Музыкально-подвижные игры по возрасту детей.

- Сюжетные занятия.

**Второй год обучения (4-5 лет)**

Движения детей пятого года жизни более координированные и точные. Малыши уже выполняют равномерные ритмичные движения и регулируют произвольно напряжение и расслабление, охотно и многократно повторяя упражнения. Дети могут следить за своей осанкой, осваивают разнообразные виды ходьбы, шаг их становится более равномерным, но руки ещё недостаточно энергичны, и выполнение ходьбы и бега с содружественными движениями вызывает множество трудностей. Главная задача – обучение технически правильному выполнению общеразвивающих упражнений и развития двигательной координации.

### Задачи:

- Продолжать формирование у детей представлений о форме и физических свойствах фитбола.
- Укреплять мышечный корсет, формировать навык правильной осанки.
- Формировать навык правильной посадки на фитболе.
- Продолжать знакомить детей с правилами техники безопасности выполнения упражнений на фитболе.
- Продолжать учить детей использовать фитбол как предмет, ориентир, препятствие, опора.
- Обеспечивать осознанное овладение движениями, развивать самоконтроль и самооценку при выполнении упражнений.
- Развивать психофизические качества, формировать навыки выполнения основных видов движений.
- Развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх.
- Воспитывать дружеское взаимоотношение между детьми.

### **Основы знаний**

- Характеристика и содержание фитбол-аэробики.
- Правила безопасности на занятиях фитбол-аэробикой и профилактика травматизма.
- Основы личной гигиены занимающихся.

### **Учебно-практический материал**

#### **1. *Фитбол-гимнастика (общеразвивающая направленность)***

• Строевые упражнения: Построение в колонну по одному, в шеренгу, круг; перестроение в колонну по два, по три; равнение по ориентирам; повороты направо, налево, кругом; размыкание и смыкание.

• ОРУ (общеразвивающие упражнения): сидя на мяче без предметов; отбивание, броски и ловля, прокатывание; прыжковые упражнения.

- Упражнения в равновесии: ходьба по ограниченной поверхности с фитболом в руках; стойка на одной ноге с опорой коленом другой о мяч; стойка на одной ноге с мячом на голове.

- Акробатические упражнения: группировки в приседе, седе, лёжа; перекаты вправо-влево.

- Упражнения направленные на развитие гибкости и подвижности суставов: динамические и статические упражнения на растягивание. Пальчиковая гимнастика.

- Базовые упражнения фитбол-аэробики: основные исходные положения – сед на мяче, лёжа животом на мяче, лёжа спиной на мяче, упор лёжа бёдрами на мяче; пружинистые движения сидя на мяче. Перекаты и переходы – из положения упора присев, руки на мяче, в положение лёжа животом на мяче; из положения сидя на мяче в положение лёжа спиной на мяче.

## **2. Фитбол-ритмика (танцевально-ритмическая направленность)**

- Специальные упражнения для согласования движений с музыкой: хлопки, хлопки по мячу, притопы на каждый счёт и через счёт.

- Танцевальные шаги: шаг на носках, с носка (с мячом в руках); сидя на мяче «ёлочка», «гармошка», «ковырялочка», «шаг с притопом», «перекатный шаг».

- Базовые шаги фитбол-аэробики и их связки: march (марш); step-touch (приставной шаг) вперёд, назад, вправо, влево; kneeup (подъем колена); jumpingjack (прыжок ноги врозь-вместе); lunge (выпад).

## **3. Фитбол-атлетика (общеукрепляющая направленность)**

- Упражнения, направленные на развитие силы: упражнения для мышц брюшного пресса, спины, рук, ног и грудных мышц.

- Упражнения, направленные на развитие гибкости и подвижности суставов: динамические и статические упражнения на растягивание.

- Упражнения на развитие выносливости: прыжки на месте и с продвижением вперёд на двух ногах, ноги врозь-вместе; прыжки с продвижением вправо-влево, вперёд-назад.

## **4. Фитбол-коррекция (профилактико-корректирующая направленность)**

- Упражнения на формирование правильной осанки: комплексы упражнений на укрепление различных мышечных групп в различных исходных положениях (лежа на полу, сидя, сидя на мяче, с мячом в руках, с мячом в ногах).

- Упражнения для профилактики плоскостопия: ходьба на носках и пятках; сидя на мяче и на полу (стопы на мяче) разведение и сведение носков, пяток, «гармошка», «ёлочка».

- Упражнения для укрепления пальцев рук и развитие мелкой моторики: пальчиковая гимнастика.

- Упражнения на дыхание, расслабление и релаксацию: по сегментное расслабление; встряхивающие движения; поглаживание, растирание, похлопывание; дыхательная гимнастика.

#### **5. Футбол-игра (креативно-игровая направленность).**

- Творческие и игровые задания: упражнения в ходьбе и беге, по звуковому и зрительному сигналу. Творческие задания: «Танец загадка», «Танец в кругу». Передача мяча в шеренгах и колоннах.

- Музыкально-подвижные игры по возрасту детей.
- Сюжетные занятия.

#### **Третий год обучения (5-6 лет)**

На шестом и седьмом году жизни происходит переход от игровой деятельности к учебной. Ребёнок подолгу сидит на занятиях, получая повышенную нагрузку на позвоночник. Эту неизбежную нагрузку можно уменьшить упражнениями фитнес-гимнастики. У детей седьмого года жизни крепнут мышцы и связки, растёт их объём, возрастает мышечная сила. При этом крупные мышцы развиваются раньше мелких, поэтому дети более способны к сильным размашистым движениям, но труднее справляются с движениями мелкими, дифференцированными, требующими большой точности. В этом возрасте больше внимания следует уделять игровым упражнениям разминочной части, которая включает задания на развитие внимания, восприятия, самоконтроля и саморегуляции.

#### Задачи:

- Продолжать формирование у детей представлений о форме и физических свойствах футбола.
- Укреплять мышечный корсет, формировать навык правильной осанки.
- Формировать навык правильной посадки на футболе.
- Продолжать знакомить детей с правилами техники безопасности выполнения упражнений на футболе.
- Учить детей использовать футбол не только как предмет, ориентир, препятствие и опора, но и как массажёр и отягощение.
- Обеспечивать осознанное овладение движениями, развивать самоконтроль и самооценку при выполнении упражнений.
- Продолжать развивать психофизические качества, формировать навыки выполнения основных видов движений.

- Развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх.

- Воспитывать дружеское взаимоотношение между детьми.

### **Основы знаний**

- Характеристика и содержание фитбол-аэробики.
- Правила безопасности на занятиях фитбол-аэробикой и профилактика травматизма.
- Основы личной гигиены занимающихся.

### **Учебно-практический материал**

#### **1. Фитбол-гимнастика (общеразвивающая направленность)**

- Строевые упражнения: Построение в шеренгу, колонну, в две (три) колонны, равнение; повороты на месте направо и налево; построение в два круга; расчёт. Размыкание и смыкание. По мере освоения упражнения выполнять с фитболом в руках или на голове.

- ОРУ (общеразвивающие упражнения): сидя на мяче без предметов и с предметами; с фитболом в руках; «школа мяча» с фитболами; прыжковые и беговые упражнения с мячом в руках.

- Упражнения в равновесии: равновесие в положении сидя на мяче, с захватом его ногами; равновесие в положении лёжа животом на мяче (без опоры ногами) руки в стороны.

- Акробатические упражнения: группировки в приседе, седе, лёжа; перекаты вправо-влево. Перекаты вперёд-назад в положении лёжа животом на мяче.

- Упражнения направленные на развитие гибкости и подвижности суставов: динамические и статические упражнения на растягивание. Пальчиковая гимнастика.

- Базовые упражнения фитбол-аэробики: основные исходные положения – сед на мяче, лёжа животом на мяче, лёжа спиной на мяче, упор лёжа бёдрами на мяче; пружинистые движения сидя на мяче. Перекаты и переходы – из положения упора присев, руки на мяче, в положение упор лёжа голенью на мяче; из положения сидя на мяче в положение лёжа спиной на мяче; из седа правым бедром на мяче перекат на левое бедро (то же, но вставая, с опорой рукой о мяч); из стойки на одной ноге с опорой голенью другой о мяч прокат «в шпагате» в положение седа на мяче.

#### **2. Фитбол-ритмика (танцевально-ритмическая направленность)**

- Специальные упражнения для согласования движений с музыкой: хлопки, хлопки по мячу, прыжки на сильные и слабые доли, удары мяча. Выполнение ритмических заданий в комплексе.

- Танцевальные шаги: выполнение ранее изученных шагов сидя на мяче и с мячом в руках. Полуприсед на одной другая вперёд на носок, на пятку.

- Базовые шаги фитбол-аэробики и их связки: march (марш); step-touch (приставной шаг) вперёд, назад, вправо, влево; kneeup (подъем колена); jumpingjack (прыжок ноги врозь-вместе); lunge (выпад); v-step (шаг вперед-в сторону с прокатом); kick (резкое разгибание ноги вперёд, скрестно, в сторону) basicstep (приставные шаги вперед-назад с прокатом).  
Выполнение шагов в различных соединениях и связках.

### **3. Фитбол-атлетика (общеукрепляющая направленность)**

- Упражнения, направленные на развитие силы: упражнения для мышц брюшного пресса, спины, рук, ног и грудных мышц.

- Упражнения, направленные на развитие гибкости и подвижности суставов: динамические и статические упражнения на растягивание.

- Упражнения на развитие выносливости: прыжки на месте и с продвижением вперед на двух ногах, ноги врозь-вместе; прыжки с продвижением вправо-влево, вперед-назад.

### **4. Фитбол-коррекция (профилактико-корректирующая направленность)**

- Упражнения на формирование правильной осанки: комплексы упражнений на укрепление различных мышечных групп в различных исходных положениях (лёжа на полу, сидя, сидя на мяче, с мячом в руках, с мячом в ногах).

- Упражнения для профилактики плоскостопия: ходьба на носках и пятках; сидя на мяче и на полу (стопы на мяче) разведение и сведение носков, пяток, «гармошка», «ёлочка».

- Упражнения для укрепления пальцев рук и развитие мелкой моторики: пальчиковая гимнастика.

- Упражнения на дыхание, расслабление и релаксацию: по сегментное расслабление; встряхивающие движения; поглаживание, растирание, похлопывание; дыхательная гимнастика.

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

- Творческие и игровые задания: упражнения в ходьбе и беге, по звуковому и зрительному сигналу. Творческие задания: «Танец загадка», «Танец в кругу». Передача мяча в шеренгах и колоннах.

- Эстафеты.

- Музыкально-подвижные игры по возрасту детей.

- Сюжетные занятия.

#### **Четвёртый год обучения (6-7 лет)**

##### Задачи:

- Продолжать формирование у детей представлений о форме и физических свойствах фитбола.
- Укреплять мышечный корсет, формировать навык правильной осанки.
- Формировать навык правильного выполнения различных исходных положений на фитболе.
- Продолжать знакомить детей с правилами техники безопасности выполнения упражнений на фитболе.
- Продолжать учить детей использовать фитбол не только как предмет, ориентир, препятствие и опора, но и как массажёр и отягощение.
- Обеспечивать осознанное овладение движениями, развивать самоконтроль и самооценку при выполнении упражнений.
- Продолжать развивать психофизические качества, закреплять и совершенствовать навыки и умения выполнения основных видов движений.
- Развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх.
- Воспитывать дружеское взаимоотношение между детьми.

##### **Основы знаний**

- Характеристика и содержание фитбол-аэробики.
- Правила безопасности на занятиях фитбол-аэробикой и профилактика травматизма.
- Основы личной гигиены занимающихся.

##### **Учебно-практический материал**

###### **1. *Фитбол-гимнастика (общеразвивающая направленность)***

• Строевые упражнения: Построение в колонну по одному, в круг, шеренгу. Перестроение в колонну по двое, по трое, по четыре. Расчёт на первый-второй и перестроение в две шеренги. Размыкание, смыкание, повороты. По мере освоения упражнения выполнять с фитболом в руках или на голове. Фигурная маршировка.



- ОРУ (общеразвивающие упражнения): сидя на мяче без предметов и с предметами; с футболом в руках; «школа мяча» с футболами; прыжковые и беговые упражнения с мячом в руках, в сочетании с прыжками и бегом в положении сидя на мяче.

- Упражнения в равновесии: равновесие в положении сидя на мяче, с захватом его ногами; равновесие в положении лёжа животом на мяче (без опоры ногами) руки в стороны; равновесие в положении лёжа спиной на мяче с опорой на одну ногу.

- Акробатические упражнения: группировки в приседе, седе, лёжа; перекаты вправо-влево. Перекаты вперёд-назад в положении лёжа животом на мяче.

- Упражнения направленные на развитие гибкости и подвижности суставов: динамические и статические упражнения на растягивание. Пальчиковая гимнастика.

- Базовые упражнения футбол-аэробики: основные исходные положения – сед на мяче, лёжа животом на мяче, лёжа спиной на мяче, упор лёжа бёдрами на мяче; пружинистые движения сидя на мяче. Перекаты и переходы – из положения упора.

- присев, руки на мяче, в положение упор лёжа на мяче; из положения сидя на мяче в положение лежа спиной на мяче; из седа правым бедром на мяче перекат на левое бедро (то же, но вставая, с опорой рукой о мяч); из стойки на одной ноге с опорой голенью другой о мяч прокат «в шпагате» в положение седа на мяче; из положения упора присев, руки на мяче в положение седа на мяче (перекатом через мяч, ноги в стороны).

## **2. Футбол-ритмика (танцевально-ритмическая направленность)**

- Специальные упражнения для согласования движений с музыкой: хлопки, хлопки по мячу, притопы и удары мяча с различными заданиями. Выполнение ритмических заданий в комплексе.

- Танцевальные шаги: сочетание изученных шагов в комбинацию, сидя на мяче и вокруг мяча.

- Базовые шаги футбол-аэробики и их связки: Выполнение шагов в различных соединениях и связках.

## **3. Футбол-атлетика (общеукрепляющая направленность)**

- Упражнения, направленные на развитие силы: упражнения для мышц брюшного пресса, спины, рук, ног и грудных мышц.

- Упражнения, направленные на развитие гибкости и подвижности суставов: динамические и статические упражнения на растягивание.

- Упражнения на развитие выносливости: прыжки на месте и с продвижением вперёд на двух ногах, ноги врозь-вместе; прыжки с продвижением вправо-влево, вперёд-назад. Беговые упражнения в сочетании бега сидя на мяче с бегом вокруг мяча.

#### 4. **Фитбол-коррекция (профилактико-корректирующая направленность)**

- Упражнения на формирование правильной осанки: комплексы упражнений на укрепление различных мышечных групп в различных исходных положениях (лёжа на полу, сидя, сидя на мяче, с мячом в руках, с мячом в ногах).

- Упражнения для профилактики плоскостопия: ходьба на носках и пятках; сидя на мяче и на полу (стопы на мяче) разведение и сведение носков, пяток, «гармошка», «ёлочка».

- Упражнения для укрепления пальцев рук и развитие мелкой моторики: пальчиковая гимнастика.

- Упражнения на дыхание, расслабление и релаксацию: поsegmentное расслабление; встряхивающие движения; поглаживание, растирание, похлопывание; дыхательная гимнастика.

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

- Творческие и игровые задания: упражнения в ходьбе и беге, по звуковому и зрительному сигналу. Творческие задания: «Делай как я», «Соревнования шеренгами». Передача мяча в шеренгах и колоннах.

- Эстафеты.

- Музыкально-подвижные игры по возрасту детей.

- Сюжетные занятия.

### **Перспективный план обучения упражнениям на фитболе**

#### **Содержание упражнений для детей 3-4 лет (1-й год обучения)**

Месяц	Неделя	Основные задачи	Упражнения
Октябрь	1,2	Дать представления о форме и физических свойствах фитбола	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Прокатывания фитбола по полу по прямой;</li> <li>• Игры с фитболом: «Догони мяч».</li> </ul>
	3,4	Дать представления о форме и физических	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Прокатывания фитбола по скамейке;</li> <li>• Игры с фитболом: «Попади мячом в цель».</li> </ul>

		свойствах фитбола	
Ноябрь	1,2	Дать представления о форме и физических свойствах фитбола	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Прокатывание фитбола друг другу</li> <li>• Игры с фитболом: «Докати мяч».</li> </ul>
	3,4	Обучить правильной посадке на фитболе	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Прокатывание фитбола между предметами;</li> <li>• Сидя на фитболе у твердой опоры, проверить правильность постановки стоп (должны быть прижаты к полу и параллельны друг другу);</li> <li>• Игры с фитболом: «Где твой домик?».</li> </ul>
Декабрь	1,2	Обучить правильной посадке на фитболе	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ОРУ с фитболом;</li> <li>• Броски фитбола вверх и ловля его двумя руками;</li> <li>• Пальчиковая гимнастика в положении сидя на фитболе;</li> </ul>
	3,4	Обучить правильной посадке на фитболе	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Броски фитбола в пол и ловля его двумя руками после отскока;</li> <li>• «Пружинка» в положении сидя на фитболе;</li> <li>• Игры с фитболом: «Толкай ладонями».</li> </ul>
Январь	1,2	Обучить правильной посадке на фитболе	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ОРУ с фитболом;</li> <li>• Прокатывание фитбола друг другу в положении сидя на полу;</li> <li>• Сидя на фитболе: «Гармошка»</li> <li>• Игры с фитболом: «Птички в гнездышках»</li> </ul>
	3,4	Обучить правильной посадке на фитболе	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Прокатывание мяча друг другу сидя на полу, толкая фитбол развернутыми ступнями;</li> <li>• Сидя на фитболе: покачивание вперед-назад, перекаты с пяток на носок;</li> <li>• Игры с фитболом: «Успей сесть на мяч».</li> </ul>
Февраль	1,2	Обучить правильной посадке на фитболе	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Упражнения с фитболом в положении лёжа на спине (подъём мяча руками, ногами, передача мяча из рук в ноги и наоборот);</li> <li>• Базовый шаг: march (марш);</li> <li>• Разучивание танца: «Часики».</li> <li>• Игры с фитболом: «Поезд».</li> </ul>
	3,4	Обучать базовым положениям при выполнении упражнений с фитболом.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Различные виды ходьбы, прокатывая фитбол рядом с собой;</li> <li>• Танцевальный шаг: «Ёлочка» сидя на фитболе;</li> <li>• Переход из положения упора присев, руки на мяче, в положение лёжа животом на мяче;</li> <li>• Разучивание танца: «Часики»;</li> <li>• Игры с фитболом: «Прятки».</li> </ul>
Март	1,2	Обучать базовым положениям при выполнении упражнений с фитболом.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Броски фитбола вверх и ловля его двумя руками;</li> <li>• Сидя на фитболе, выполнять упражнения для плечевого пояса;</li> <li>• Разучивание танца: «Ушастый нянь»;</li> <li>• Игры с фитболом: «Попади мячом в цель».</li> </ul>
	3,4	Обучать базовым положениям при выполнении упражнений с фитболом.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ОРУ с фитболом;</li> <li>• Базовый шаг: march (марш);</li> <li>• Пружинистые движения сидя на мяче;</li> <li>• Упражнения для стоп в положении лежа на спине, стопы на фитболе;</li> <li>• Разучивание танца: «Ушастый нянь»;</li> </ul>

			<ul style="list-style-type: none"> <li>• Игры с фитболом: «Успей сесть на мяч».</li> </ul>
Апрель	1,2	Обучать базовым положениям при выполнении упражнений с фитболом.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Сидя на фитболе: перекаты с носка на пятку; притопы и хлопки под музыку;</li> <li>• Прокатывание мяча друг другу;</li> <li>• Разучивание танца: «Ушастый нянь»;</li> <li>• Игры с фитболом: «Бусины».</li> </ul>
	3,4	Обучать базовым положениям при выполнении упражнений с фитболом.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• «Горка» и.п.: лёжа на спине, на полу, прямые ноги на фитболе, опора на пятки;</li> <li>• Базовый шаг: march (марш), приставной шаг вправо-влево;</li> <li>• Переход из положения упора присев, руки на мяче, в положение лёжа животом на мяче;</li> <li>• Разучивание танца: «Мама-квочка»;</li> <li>• Игры с фитболом: «Попади мячом в цель».</li> </ul>
Май	1,2	Обучать базовым положениям при выполнении упражнений с фитболом.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• «Покачивание». Покачивать фитбол ногами вправо-влево, руки вдоль туловища. Упражнение можно делать парами с одним фитболом, располагаясь зеркально;</li> <li>• Танцевальный шаг: «Гармошка»</li> <li>• Переход из положения упора присев, руки на мяче, в положение лёжа животом на мяче;</li> <li>• Разучивание танца: «Мама-квочка»;</li> <li>• Игры с фитболом: «Поезд»</li> </ul>
	3,4	Обучать базовым положениям при выполнении упражнений с фитболом.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Различные виды ходьбы и бега, прокатывая рядом с собой мяч;</li> <li>• Танцевальный шаг: «Гармошка», «Елочка»;</li> <li>• Базовый шаг: march (марш);</li> <li>• Переход из положения упора присев, руки на мяче, в положение лёжа животом на мяче;</li> <li>• Разучивание танца: «Мама-квочка»;</li> <li>• Игры с фитболом: «Сбор урожая».</li> </ul>

### Содержание упражнений для детей 4-5 лет (2-й год обучения)

Месяц	Неделя	Основные задачи	Упражнения
Октябрь	1,2	Дать представления о форме и физических свойствах фитбола	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Прокатывания фитбола друг другу из разных исходных положений;</li> <li>• Покачивание сидя на фитболе, не отрывая стоп от пола;</li> <li>• Игры с фитболом: «Попади мячом в цель».</li> </ul>
	3,4	Обучать базовым положениям при выполнении упражнений с фитболом.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Прокатывания фитбола по скамейке, между предметами «змейкой»;</li> <li>• Базовый шаг: march (марш);</li> <li>• «Весёлые ножки» поочередно выставлять ноги на пятку вперёд в сторону, руки на фитболе;</li> <li>• Разучивание (повторение) танца «Часики»</li> <li>• Игры с фитболом: «Бусинки».</li> </ul>
Ноябрь	1,2	Обучить упражнениям на сохранение равновесия с различными	<ul style="list-style-type: none"> <li>• «Веселые ножки» поочередно выставлять ноги вперед, в сторону, на носок;</li> <li>• Базовый шаг: march (марш); step-touch (приставной шаг) вперед, назад;</li> <li>• Танцевальный шаг: сидя на мяче «ёлочка»;</li> </ul>

		положениями на фитболе.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Разучивание (повторение) танца «Ушастый нянь»;</li> <li>• Игры с фитболом: «Лохматый пёс».</li> </ul>
	3,4	Обучить упражнениям на сохранение равновесия с различными положениями на фитболе.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Прокатывание фитбола между предметами;</li> <li>• Базовый шаг: march (марш); step-touch (приставной шаг) вправо, влево;</li> <li>• «Достань носок» наклониться вперёд к выставленной вперёд ноге с различными положениями рук;</li> <li>• Разучивание (повторение) танца «Ушастый нянь»;</li> <li>• Игры с фитболом: «Где твой домик?».</li> </ul>
Декабрь	1,2	Обучить упражнениям на сохранение равновесия с различными положениями на фитболе.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ОРУ с фитболом;</li> <li>• Броски фитбола вверх и ловля его двумя руками; Броски фитбола в пол и ловля его двумя руками после отскока;</li> <li>• «Пружинка» в положении сидя на фитболе;</li> <li>• Переход из положения упора присев, руки на мяче, в положение лёжа животом на мяче;</li> <li>• Разучивание (повторение) танца: «Мама-квочка»;</li> <li>• Игры с фитболом: «Кто последний?».</li> </ul>
	3,4	Обучить упражнениям на сохранение равновесия с различными положениями на фитболе.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• «Наклоны» сидя на фитболе наклоняться вперёд, ноги врозь;</li> <li>• Базовый шаг: march (марш); step-touch (приставной шаг) вперёд, назад, вправо, влево;</li> <li>• Переход в положение упор лёжа бедрами на мяче;</li> <li>• Разучивание (повторение) танца: «Мама-квочка»;</li> <li>• Игры с фитболом: «Бусинки».</li> </ul>
Январь	1,2	Учить сохранению правильной осанки и тренировка равновесия и координации.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ОРУ в положении сидя на фитболе;</li> <li>• Базовый шаг: march (марш); step-touch (приставной шаг) вперёд, назад, вправо, влево;</li> <li>• Переход из положения сидя на фитболе в положение лёжа спиной на фитболе;</li> <li>• Сидя на фитболе: «Гармошка», «Ковырялочка»;</li> <li>• Разучивание танца «Марыся»</li> <li>• Игры с фитболом: «Птички в гнездышках».</li> </ul>
	3,4	Учить сохранению правильной осанки и тренировка равновесия и координации.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Перекатывание фитбола друг другу сидя на полу, толкая фитбол развернутыми ступнями;</li> <li>• Базовый шаг: march (марш); step-touch (приставной шаг) вперёд, назад, вправо, влево – выполнение в связке;</li> <li>• «Наклоны» и.п.: сидя на фитболе, ноги на полу. Наклоняться в стороны: руки на поясе, руки за головой, руки в стороны; наклоняться к выставленной в сторону ноге с различными положениями рук;</li> <li>• Переход из положения сидя на фитболе в положение лёжа спиной на фитболе;</li> <li>• Разучивание танца «Марыся»</li> <li>• Игры с фитболом: «Прятки».</li> </ul>
Февраль	1,2	Учить сохранению правильной осанки и тренировка равновесия и координации.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ОРУ с фитболом</li> <li>• Базовый шаг: march (марш); step-touch (приставной шаг) вперёд, назад, вправо, влево – выполнение в связке;</li> <li>• Перебрасывание фитбола друг другу;</li> <li>• Переход из положения сидя на фитболе в положение лёжа спиной на фитболе;</li> <li>• Разучивание танца: «Цапля»;</li> <li>• Игры с фитболом: «Поезд».</li> </ul>

	3,4	Учить сохранению правильной осанки и тренировка равновесия и координации.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Различные виды ходьбы, прокатывая фитбол рядом с собой;</li> <li>• Танцевальный шаг: «Ёлочка», «Гармошка», «Ковырялочка» сидя на фитболе;</li> <li>• Базовый шаг: кнеер (подъём колена);</li> <li>• Упражнения для укрепления мышечного корсета с использованием фитбола;</li> <li>• Разучивание танца: «Цапля»;</li> <li>• Игры с фитболом: «Кто быстрее?».</li> </ul>
Март	1,2	Учить сохранению правильной осанки и тренировка равновесия и координации.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ОРУ сидя на фитболе;</li> <li>• Броски фитбола вверх и в пол и ловля его двумя руками;</li> <li>• Танцевальный шаг: «Ёлочка», «Гармошка», «Ковырялочка» сидя на фитболе;</li> <li>• Базовый шаг: кнеер (подъём колена);</li> <li>• Разучивание танца: «Две подружки»;</li> <li>• Игры с фитболом: «Попади мячом в цель».</li> </ul>
	3,4	Учить сохранению правильной осанки и тренировка равновесия и координации.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ОРУ с фитболом;</li> <li>• Базовый шаг: march (марш); step-touch (приставной шаг), кнеер – выполнение в связке;</li> <li>• Упражнения для стоп в положении лёжа на спине, стопы на фитболе;</li> <li>• Разучивание танца: «Две подружки»;</li> <li>• Игры с фитболом: «Гусеница».</li> </ul>
Апрель	1,2	Учить сохранению правильной осанки и тренировка равновесия и координации.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ОРУ сидя на фитболе;</li> <li>• Базовый шаг: march (марш); step-touch (приставной шаг), кнеер – выполнение в связке;</li> <li>• Переход из положения упора присев, руки на мяче, в положение лёжа животом на мяче – выполнение упражнений для мышц спины;</li> <li>• Разучивание танца: «Волшебный цветок»;</li> <li>• Игры с фитболом: «Бусины»</li> </ul>
	3,4	Учить сохранению правильной осанки и тренировка равновесия и координации.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Упражнения для мышц ног и мышечного корсета с использованием фитбола;</li> <li>• Базовый шаг: march (марш); step-touch (приставной шаг), кнеер – выполнение в связке с хлопками;</li> <li>• Переход из положения сидя на фитболе в положение лёжа спиной на фитболе;</li> <li>• Разучивание танца: «Волшебный цветок»;</li> <li>• Игры с фитболом: «Попади мячом в цель».</li> </ul>
Май	1,2	Учить сохранению правильной осанки и тренировка равновесия и координации.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ходьба и бег с фитболом;</li> <li>• Базовый шаг: march (марш); step-touch (приставной шаг), кнеер – выполнение в связке с хлопками; lunge (выпад)</li> <li>• Переход из положения упора присев, руки на мяче, в положение лёжа животом на мяче; Переход из положения сидя на фитболе в положение лёжа спиной на фитболе;</li> <li>• Разучивание танца: «Белоруска»;</li> <li>• Игры с фитболом: «Поезд».</li> </ul>
	3,4	Учить сохранению правильной осанки и тренировка равновесия и	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Прокатывание и перебрасывание фитбола друг другу из разных И.П.;</li> <li>• Базовый шаг: march (марш); step-touch (приставной шаг), кнеер – выполнение в связке с хлопками; jumpingjack</li> <li>• Ходьба на руках вперёд-назад в положении упор лёжа</li> </ul>

		координации.	бёдрами на фитболе; <ul style="list-style-type: none"> <li>• Разучивание танца: «Белоруска»;</li> <li>• Игры с фитболом: «Сбор урожая».</li> </ul>
--	--	--------------	---

### Содержание упражнений для детей 5-6 лет (3-й год обучения)

Месяц	Неделя	Основные задачи	Упражнения
Октябрь	1,2	Дать представления о форме и физических свойствах фитбола	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ходьба и бег, прокатывая рядом с собой фитбол;</li> <li>• Прокатывания фитбола друг другу из разных исходных положений;</li> <li>• Покачивание «пружинка» сидя на фитболе, не отрывая стоп от пола;</li> <li>• Танцевальный шаг: «Гармошка»</li> <li>• Разучивание танца «Веселый мячик»</li> <li>• Игры-эстафеты с фитболом.</li> </ul>
	3,4	Обучать базовым положениям при выполнении упражнений с фитболом.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Переход из положения упора присев, руки на мяче, в положение лёжа животом на мяче; Переход из положения сидя на фитболе в положение лёжа спиной на фитболе;</li> <li>• «Весёлые ножки» сидя на фитболе поочередно выставлять ноги на пятку вперед в сторону, руки на фитболе;</li> <li>• Разучивание (повторение) танца «Белоруска», «Веселый мячик».</li> <li>• Игры с фитболом: «Третий лишний».</li> </ul>
Ноябрь	1,2	Учить выполнению комплекса ОРУ с использованием фитбола в едином для всей группы темпе.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ОРУ с опорой – фитбол;</li> <li>• Базовый шаг: march (марш), step-touch (приставной шаг), kneeup, lunge (выпад)</li> <li>• Танцевальный шаг: сидя на мяче «ёлочка»;</li> <li>• Разучивание (повторение) танца «Ушастый нянь», «Кап-кап-кап»;</li> <li>• Игры – эстафеты с фитболом.</li> </ul>
	3,4	Обучить упражнениям на сохранение равновесия с различными положениями на фитболе.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Школа мяча с фитболом;</li> <li>• Базовый шаг: march (марш), step-touch (приставной шаг), kneeup, lunge (выпад) – выполнять в связке;</li> <li>• Переход из положения упора присев, руки на мяче, в положение лёжа животом на мяче; Переход из положения сидя на фитболе в положение лёжа спиной на фитболе;</li> <li>• Разучивание (повторение) танца «Цапля», «Кап-кап-кап»;</li> <li>• Игры с фитболом: «Попади в цель».</li> </ul>
Декабрь	1,2	Обучить упражнениям на сохранение равновесия с	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ОРУ в положении сидя на фитболе;</li> <li>• Школа мяча в парах;</li> <li>• Базовый шаг: march (марш), step-touch (приставной</li> </ul>

		различными положениями на фитболе.	<p>шаг), kneeup, lunge (выпад) – выполнять в связке;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Из положения седа правым бедром на мяче перекаат на левое бедро (то же, но вставая, с опорой рукой о мяч);</li> <li>• Разучивание (повторение) танца: «Мама-квочка», «Ладощка».</li> <li>• Игры с фитболом: «Кто последний?».</li> </ul>
	3,4	Обучить упражнениям на сохранение равновесия с различными положениями на фитболе.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ОРУ с фитболом;</li> <li>• Базовый шаг: jumpingjack (прыжок ноги врозь-вместе); v-step (шаг вперед-в сторону с прокатом);</li> <li>• Упражнения для мышц живота в положении лёжа спиной на фитболе;</li> <li>• Разучивание (повторение) танца: «Белоруска», «Ладощка»;</li> <li>• Игры - эстафеты с фитболом.</li> </ul>
Январь	1,2	Учить сохранению правильной осанки и тренировка равновесия и координации.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ОРУ в положении сидя на фитболе;</li> <li>• Базовый шаг: jumpingjack (прыжок ноги врозь-вместе); v-step (шаг вперед-в сторону с прокатом), basicstep (приставные шаги вперед-назад с прокатом);</li> <li>• Упражнения для укрепления мышц в положении сидя и лёжа с фитболом;</li> <li>• Разучивание (повторение) танца «Марыся», «Спляшем, Ваня!»</li> <li>• Игры с фитболом: «Прятки»</li> </ul>
	3,4	Учить сохранению правильной осанки и тренировка равновесия и координации.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Перекаатывание фитбола друг другу сидя на полу, толкая фитбол развернутыми ступнями;</li> <li>• Базовый шаг: jumpingjack (прыжок ноги врозь-вместе); v-step (шаг вперед-в сторону с прокатом), basicstep (приставные шаги вперед-назад с прокатом) – выполнение в связке;</li> <li>• Переход из положения сидя на фитболе в положение лежа спиной на фитболе, выполнение упражнений на укрепление мышц живота;</li> <li>• Разучивание (повторение) танца «Волшебный цветок», «Спляшем, Ваня!»;</li> <li>• Игры - эстафеты с фитболом.</li> </ul>
Февраль	1,2	Учить сохранению правильной осанки и тренировка равновесия и координации.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ОРУ в положении сидя на фитболе;</li> <li>• Базовый шаг: jumpingjack (прыжок ноги врозь-вместе); v-step (шаг вперед-в сторону с прокатом), basicstep (приставные шаги вперед-назад с прокатом);</li> <li>• Упражнения для укрепления мышц в положении сидя и лежа с фитболом;</li> <li>• Разучивание (повторение) танца «Марыся», «Спляшем, Ваня!»</li> <li>• Игры с фитболом: «Прятки».</li> </ul>
	3,4	Учить сохранению правильной осанки и тренировка равновесия и координации.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Перекаатывание фитбола друг другу сидя на полу, толкая фитбол развернутыми ступнями;</li> <li>• Базовый шаг: jumpingjack (прыжок ноги врозь-вместе); v-step (шаг вперед-в сторону с прокатом), basicstep (приставные шаги вперед-назад с прокатом) – выполнение в связке;</li> <li>• Переход из положения сидя на фитболе в положение лежа спиной на фитболе, выполнение упражнений на укрепление мышц живота;</li> <li>• Разучивание (повторение) танца «Волшебный</li> </ul>



			<p>цветок», «Спляшем, Ваня!»;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Игры - эстафеты с фитболом.</li> </ul>
Март	1,2	Учить сохранению правильной осанки и тренировка равновесия и координации.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ОРУ с фитболом</li> <li>• Базовый шаг: jumpingjack (прыжок ноги врозь-вместе); v-step (шаг вперед-в сторону с прокатом), basicstep (приставные шаги вперед-назад с прокатом) – выполнение в связке;</li> <li>• Перебрасывание фитбола друг другу;</li> <li>• Переход из положения упора присев, руки на мяче, в положение лёжа животом на мяче, с дальнейшим переходом в упор лёжа бёдрами на фитболе;</li> <li>• Разучивание танца: «Кикимора», «Фея моря»;</li> <li>• Игры с фитболом: «Кто быстрее?».</li> </ul>
	3,4	Учить сохранению правильной осанки и тренировка равновесия и координации.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Различные виды ходьбы, прокатывая фитбол рядом с собой;</li> <li>• Выполнение изученных базовых шагов в различных связках с хлопками;</li> <li>• Упражнения для укрепления мышечного корсета с использованием фитбола;</li> <li>• Разучивание танца: «Кикимора», «Фея моря»;</li> <li>• Игры - эстафеты с фитболом.</li> </ul>
Апрель	1,2	Учить сохранению правильной осанки и тренировка равновесия и координации.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ОРУ сидя на фитболе;</li> <li>• Отбивание фитбола о пол;</li> <li>• Танцевальный шаг: «Ёлочка», «Гармошка», «Ковырялочка» сидя на фитболе;</li> <li>• Выполнение изученных базовых шагов в различных связках с хлопками;</li> <li>• Разучивание танца: «Силачи», «Мотылек»;</li> <li>• Игры с фитболом: «Попади мячом в цель».</li> </ul>
	3,4	Учить сохранению правильной осанки и тренировка равновесия и координации.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ОРУ сидя на фитболе;</li> <li>• Выполнение изученных базовых шагов в различных связках с хлопками;</li> <li>• Упражнения для стоп в положении лёжа на спине, стопы на фитболе; Упражнения для укрепления мышечного корсета с использованием фитбола;</li> <li>• Школа мяча в парах;</li> <li>• Разучивание танца: «Ква-ква»;</li> <li>• Игры с фитболом: «Гусеница».</li> </ul>
Май	1,2	Учить сохранению правильной осанки и тренировка равновесия и координации.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ходьба и бег с фитболом;</li> <li>• Выполнение изученных базовых шагов в различных связках с хлопками;</li> <li>• Переход из положения сидя на фитболе в положение лёжа спиной на фитболе; Перекат из стойки на одной ноге с опорой голенью другой о мяч прокат «в шпагате» в положение седа на мяче;</li> <li>• Школа мяча;</li> <li>• Разучивание (повторение) танца: «Кикимора», «Кот на крыше»;</li> <li>• Игры - эстафеты с фитболом.</li> </ul>
	3,4	Учить сохранению правильной осанки и тренировка равновесия и координации.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ОРУ сидя на фитболе;</li> <li>• Повторение изученных танцев;</li> <li>• Игры и эстафеты по замыслу детей.</li> </ul>

## Содержание упражнений для детей 6-7 лет (4-й год обучения)

Месяц	Неделя	Основные задачи	Упражнения
Октябрь	1,2	Дать представления о форме и физических свойствах Обучать базовым положениям при выполнении упражнений с фитболом	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ходьба и бег, прокатывая рядом с собой фитбол;</li> <li>• Прокатывание фитбола друг другу из разных исходных положений;</li> <li>• Покачивание. «пружинка» сидя на фитболе, не отрывая стоп от пола;</li> <li>• Повторение танца «Веселый мячик», «Кикимора»</li> <li>• Игры-эстафеты с фитболом.</li> </ul>
	3,4	Обучать базовым положениям при выполнении упражнений с фитболом	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Переход из положения упора присев, руки на мяче, в положение лёжа животом на мяче; Переход из положения сидя на фитболе в положение лежа спиной на фитболе;</li> <li>• Упражнения для стоп в положении лёжа на спине, стопы на фитболе;</li> <li>Упражнения для укрепления мышечного корсета с использованием фитбола;</li> <li>Разучивание (повторение) танца «Белоруска», «Бегемот».</li> <li>Игры с фитболом: «Третий лишний».</li> </ul>
Ноябрь	1,2	Учить выполнению комплекса ОРУ с использованием фитбола в едином для всей группы темпе.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ОРУ с опорой – фитбол;</li> <li>• Базовый шаг: march (марш), step-touch (приставной шаг), kneeup, lunge (выпад)</li> <li>• Танцевальный шаг: сидя на мяче «ёлочка», «гармошка», «ковырялочка»;</li> <li>• Разучивание (повторение) танца «Ушастый нянь», «Бегемот»;</li> <li>• Игры – эстафеты с фитболом.</li> </ul>
	3,4	Обучить упражнениям на сохранение равновесия с различными положениями на фитболе.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Школа мяча с фитболом;</li> <li>• Базовый шаг: jumpingjack (прыжок ноги врозь-вместе); v-step (шаг вперед-в сторону с прокатом), basicstep (приставные шаги вперед-назад с прокатом);</li> <li>• Упражнения на равновесие с использованием фитбола;</li> <li>• Разучивание (повторение) танца «Цапля», «Сказочный лес»;</li> <li>• Игры с фитболом: «Попади в цель».</li> </ul>
Декабрь	1,2	Обучить упражнениям на сохранение равновесия с различными положениями на фитболе.	<ul style="list-style-type: none"> <li>ОРУ в положении сидя на фитболе;</li> <li>• Школа мяча в парах;</li> <li>• Базовый шаг: march (марш), step-touch (приставной шаг), kneeup, lunge (выпад) – выполнять в связке;</li> <li>• Из положения седа правым бедром на мяче перекат на левое бедро (то же, но вставая, с опорой рукой о мяч);</li> <li>• Разучивание танца: «Людоед», «Сказочный лес».</li> <li>• Игры с фитболом: «Кто последний?».</li> </ul>
	3,4	Обучить упражнениям на сохранение	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ОРУ с фитболом;</li> <li>• Выполнение изученных базовых шагов в различных связках с дополнительными движениями рук;</li> </ul>

		равновесия с различными положениями на фитболе.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Упражнения для мышц живота, спины в положении лежа на фитболе;</li> <li>• Упражнение для профилактики плоскостопия с фитболом;</li> <li>• Разучивание танца: «Людоед», «Песня о разных языках»;</li> <li>• Игры - эстафеты с фитболом.</li> </ul>
Январь	1,2	Учить сохранению правильной осанки и тренировка равновесия и координации	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ОРУ в положении сидя на фитболе;</li> <li>• Выполнение изученных базовых шагов в различных связках с дополнительными движениями рук;</li> <li>• Выполнение изученных переходов и перекатов;</li> <li>• Разучивание (повторение) танца «Песня о разных языках», «Кот на крыше»;</li> <li>• Игры с фитболом: «Прятки».</li> </ul>
	3,4	Учить сохранению правильной осанки и тренировка равновесия и координации.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Перекатывание фитбола друг другу сидя на полу, толкая фитбол развернутыми ступнями;</li> <li>• Выполнение изученных базовых шагов в различных связках с дополнительными движениями рук;</li> <li>• Переход из положения упора присев, руки на мяче в положение седа на мяче (перекатом через мяч, ноги в стороны).</li> <li>• Разучивание танца «Кот на крыше», «Джинн»;</li> <li>• Игры - эстафеты с фитболом.</li> </ul>
Февраль	1,2	Учить сохранению правильной осанки и тренировка равновесия и координации.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ОРУ с фитболом</li> <li>• Выполнение изученных базовых шагов в различных связках с дополнительными движениями рук;</li> <li>• Школа мяча в парах;</li> <li>• Переход из положения упора присев, руки на мяче, в положение лежа животом на мяче, с дальнейшим переходом в упор лежа бедрами на фитболе, выполнение подъема ног в данном И.П.;</li> <li>• Разучивание танца: «Джинн», «Крот и черепаха»;</li> <li>• Игры с фитболом: «Кто быстрее?».</li> </ul>
	3,4	Учить сохранению правильной осанки и тренировка равновесия и координации.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Различные виды ходьбы, прокатывая фитбол рядом с собой;</li> <li>• Выполнение изученных базовых шагов в различных связках с хлопками;</li> <li>• Упражнения для укрепления мышечного корсета с использованием фитбола;</li> <li>• Разучивание танца: «Крот и черепаха», «Лукоморье»;</li> <li>• Игры - эстафеты с фитболом.</li> </ul>
Март	1,2	Учить сохранению правильной осанки и тренировка равновесия и координации.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ОРУ сидя на фитболе;</li> <li>• Отбивание фитбола о пол;</li> <li>• Упражнения на равновесие с использованием фитбола;</li> <li>• Выполнение изученных базовых шагов в различных связках с хлопками;</li> <li>• Выполнение изученных переходов и перекатов;</li> <li>• Разучивание танца: «Лукоморье», «Молочная река»;</li> <li>• Игры с фитболом: «Пятнашки в беге».</li> </ul>
	3,4	Учить сохранению правильной осанки и тренировка	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ОРУ с фитболом;</li> <li>• Выполнение изученных базовых шагов в различных связках с хлопками;</li> <li>• Упражнения для стоп в положении лёжа на спине, стопы на фитболе; Упражнения для укрепления</li> </ul>

		равновесия и координации.	мышечного корсета с использованием фитбола; • Разучивание танца: «Молочная река», «Циркачи»; • Игры - эстафеты с фитболом.
Апрель	1,2	Учить сохранению правильной осанки и тренировка равновесия и координации.	• ОРУ сидя на фитболе; • Выполнение изученных базовых шагов в различных связках с хлопками; • Выполнение изученных переходов и перекатов; • Упражнения на равновесие с использованием фитбола; • Школа мяча в парах; • Разучивание танца: «Циркачи», «Конек-горбунок»; • Игры с фитболом: «Тоннель».
	3,4	Учить сохранению правильной осанки и тренировка равновесия и координации.	• Упражнения для мышц ног и мышечного корсета с использованием фитбола; • Выполнение изученных базовых шагов в различных связках с хлопками; • Выполнение изученных переходов и перекатов; • Разучивание (повторение) танца: «Конек-горбунок», «Джинн»; • Игры - эстафеты с фитболом.
Май	1,2	Учить сохранению правильной осанки и тренировка равновесия и координации.	• Ходьба и бег с фитболом; • Выполнение изученных базовых шагов в различных связках с хлопками; • Выполнение изученных переходов и перекатов; • Упражнения на равновесие с использованием фитбола; • Школа мяча; • Разучивание (повторение) танца: «Вечный двигатель», «Ручеек»; • Игры - эстафеты с фитболом.
	3,4	Учить сохранению правильной осанки и тренировка равновесия и координации.	• ОРУ сидя на фитболе; • Повторение изученных танцев; • Игры и эстафеты по замыслу детей.

### Игры с фитболами

- **«Догони мяч»** в исходных положениях сидя на коленях, стоя прокатывать мяч вперед на «Раз, два, три», бежать за мячом, когда все дети прокатят мяч.
- **«Попади мячом в цель»** прокатывать или бросать мяч в горизонтальную цель.
- **«Докати мяч»** катить мяч до цели ногами или руками.
- **«Толкай ладонями»** - толкать мяч в исходном положении стоя, стоя на коленях, стоя на четвереньках.
- **«Толкай развернутой ступней»** толкать мяч вперед ногой.
- **«Бусины».** В исходном положении сидя на мяче собраться в круг. По сигналу «Рассыпались» дети расходятся в разные стороны. По сигналу «Бусы» собраться в круг.

• **«Сбор урожая».** Все участники сидят на фитболах. Водящий-«Садовник» ловит детей – «Собирает яблоки», задевая их рукой. Пойманные дети садятся на скамейку.

• **«Лохматый пес».** Все подобного типа игры проходят сидя на фитболе.

• **«Пятнашки в беге»** - условия игры те же, но играющие передвигаются по залу бегом, перекачивая фитбол руками.

• **«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.

• **«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.

## **Формы работы**

▪ Занятия игровые, сюжетные, контрольно-диагностические, учебно-тренирующего характера;

▪ Игры и упражнения с речитативом;

▪ Ритмическая гимнастика, танцы, игры и упражнения под музыку;

▪ Игровые беседы с элементами движений;

▪ Подвижные игры;

▪ Взаимодействие с семьями детей по реализации программы.

## **Принципы работы:**

• систематичность и последовательность;

• развивающее и воспитывающее обучение;

• доступность;

• учет индивидуальных и возрастных особенностей;

• сознательность и активность ребёнка;

• наглядность.

• оздоровительная направленность всего образовательного процесса.

## **Методы работы:**

### **Наглядные:**

✓ наглядно-зрительные приемы (показ физических упражнений, использование наглядных пособий, имитация, зрительные ориентиры);

✓ наглядно-слуховые приемы (музыка, песни);

✓ тактильно-мышечные приемы (непосредственная помощь воспитателя).

### **Словесные:**

✓ объяснения, пояснения, указания;

✓ подача команд, распоряжений, сигналов;

✓ вопросы к детям;

✓ образный сюжетный рассказ, беседа;

✓ словесная инструкция.

### **Практические:**

✓ Повторение упражнений без изменения и с изменениями;

✓ Проведение упражнений в игровой форме;

✓ Проведение упражнений в соревновательной форме.

## Итоговые результаты

Наименование	1 год обучени я	2 год обучени я	3 год обучени я	4 год обучени я
Знать назначение спортивного зала и правила поведения в нём	+	+	+	+
Знать свойства и функции мяча	+	+	+	+
Знать правила безопасности на занятиях по фитбол-аэробике	+	+	+	+
Знать основы личной гигиены	+	+	+	+
Знать влияние фитбол-аэробикой на организм			+	+
Знать понятие осанки, профилактика нарушений осанки и плоскостопия		+	+	+
Знать основы здорового образа жизни	+	+	+	+
Знать направленность различных упражнений для развития двигательных способностей				+
Уметь выполнять комплексы упражнений программы своего года обучения	+	+	+	+
Иметь двигательный «запас» общеразвивающих и танцевальных упражнений	+	+	+	+
Уметь ритмично двигаться в различном музыкальном темпе		+	+	+
Уметь выполнять специальные				

упражнения для согласования движений с музыкой, согласно программе своего года обучения	+		+		+		+
Уметь владеть приёмами самостраховки			+		+		+
Уметь выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия			+		+		+
Уметь выполнять ритмические танцы и творческие задания			+		+		+
Уметь владеть техникой базовых шагов, согласно программе своего года обучения			+		+		+
Уметь выполнять упражнения на развитие физических качеств	+		+		+		+
Демонстрировать уровень физической подготовленности соответственно возрастным нормам физического развития	+		+		+		+

### Взаимодействие с родителями

Месяц	Название мероприятия			
	1 год обучения	2 год обучения	3 год обучения	4 год обучения
Сентябрь	Выступление на родительских собраниях: «Влияние фитбол-аэробики на развитие дошкольников»			
Сентябрь-май	Индивидуальные консультации. Оформление информационных стендов для родителей.			
Ноябрь, май	Открытое занятие			
Январь	Консультация: «Фитбол-аэробика, как средство профилактики заболеваний опорно-двигательного аппарата»			

### **Список используемой литературы:**

1. Анисимова Т.Г., Ульянова С.А. Формирование правильной осанки и коррекция плоскостопия у дошкольников. – Волгоград: Учитель, 2009.
2. Воротилкина И.М. Физкультурно-оздоровительная работа в дошкольном образовательном учреждении: Метод. пособие. – М.: Изд-во НЦ ЭНАС, 2006.
3. Кузьмина С.В. Сайкина Е.Г. Программно-методическое обеспечение занятий футбол-аэробикой: Учеб.-метод. пособ. СПб.: Изд-во РГПУ им. А.И. Герцена, 2016.
4. Левченкова Т.В., Сверчкова О.Ю. Малыши на мячах. Практическое руководство по использованию гимнастических мячей в общей программе детских оздоровительных тренировок. – М.: Центр Футбол, 2007.
5. Нечитайлова А.А., Полунина Н.С., Архипова М.А. Фитнес для дошкольников.- СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2017.
6. Овчинникова Т.С., Потапчук А.А. Двигательный игротренинг для дошкольников. – СПб.: Издательство Речь; М.: Сфера, 2009.
7. ОТ РОЖДЕНИЯ ДО ШКОЛЫ. Инновационная программа дошкольного образования / под ред. Н.Э. Вераксы, Т.С. Комаровой, Э.М. Дорофеевой, Москва, 2019.
8. Павлова Н.М. парциальная программа физического развития дошкольников «Ритмические сказки». 3-7 лет.- СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2017.
9. Сайкина Е.Г., Кузьмина С. В. – Футбол – аэробика для дошкольников «Танцы на мячах»: Парциальная программа. – СПб.:ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2016.
10. Сулим Е.В. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 3-5 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2014.
11. Сулим Е.В. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 5-7 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2015.
12. Фирилёва Ж.Е., Сайкина Е.Г. Лечебно-профилактический танец. «ФИТНЕС-ДАНС». Учебное пособие – СПб.: ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2010.





