

# Содержание

---

Введение .....	3
ГЛАВА 1. Комплексная оздоровительно-развивающая программа по фитбол-аэробике «Танцы на мячах» для детей дошкольного возраста .....	5
1.1. Пояснительная записка.....	6
1.2. Характеристика разделов программы.....	11
1.3. Содержание программного материала и требования к уровню подготовленности занимающихся.....	14
Требования к уровню подготовленности занимающихся.....	19
Материально-техническое обеспечение процесса обучения.....	20
ГЛАВА 2. Методика проведения занятий по фитбол-аэробике с дошкольниками .....	21
2.1. Требования к организации и проведению занятий.....	22
2.2. Структура и построение занятий по фитбол-аэробике .....	24
2.3. Методика обучения упражнениям фитбол-аэробики.....	32
2.4. Музыкальное сопровождение занятий .....	37
2.5. Техника выполнения базовых шагов фитбол-аэробики и методы конструирования связок .....	44
2.6. Учет психофизических особенностей детей дошкольного возраста при проведении занятий фитбол-аэробикой.....	49
ГЛАВА 3. Комплексы упражнений программы по фитбол-аэробике «Танцы на мячах» различной направленности .....	53

3.1. Фитбол-гимнастика (общеразвивающая направленность) .....	54
3.2. Фитбол-ритмика (танцевально-ритмическая направленность).....	70
3.3. Фитбол-коррекция (профилактико-корригирующая направленность) .....	78
3.4. Фитбол-атлетика (общеукрепляющая направленность) .....	86
3.5. Фитбол-игра (игровая направленность) .....	95
<b>ГЛАВА 4. Особенности методики проведения упражнений программы по фитбол-аэробике «Танцы на мячах» .....</b>	<b>101</b>
4.1. Характеристика и классификация общеразвивающих упражнений .....	102
4.2. Упражнения для формирования осанки, укрепления сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма .....	109
4.3. Упражнения для развития силовых способностей и укрепления различных мышечных групп .....	115
4.4. Упражнения для развития гибкости и методика расслабления .....	124
4.5. Методика проведения сюжетных занятий.....	130
4.6. Методика проведения подвижных игр (этапы).....	138
Литература.....	142
<i>Приложение 1. Положение о соревнованиях на первенство района по фитбол-аэробике для детей дошкольного и школьного возраста среди учреждений дополнительного образования .....</i>	<i>146</i>
<i>Приложение 2. Тесты на проверку знаний по фитбол-аэробике и ответы на них .....</i>	<i>149</i>
<i>Приложение 3. Основные термины фитбол-аэробики.....</i>	<i>152</i>
<i>Приложение 4. Основные движения фитбол-аэробики .....</i>	<i>153</i>