

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Усть-Качкинская средняя школа»

Рассмотрено на
заседании МО:

Протокол № 1
24 08 2025 г.

«Согласовано»:

Зам. директора по ВР
Русинова Л.Н.
24 08 2025 г.



«Утверждаю»:

Директор МАОУ «Усть-Качкинская средняя школа»
Байдина Т.Г.
24 08 2025 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«Фитбол»

Возраст обучающихся: 7-10 лет

Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:
Маслаускене О.Ю.,
педагог дополнительного
образования

с. Усть-Качка, 2025

Пояснительная записка

Нарушение осанки является наиболее распространенным заболеванием опорно-двигательного аппарата у детей и относится к числу сложных и актуальных проблем современной медицины. Одним из новых способов решения этой проблемы является фитбол аэробика. В последние годы роль физических упражнений в укреплении здоровья, профилактике различных заболеваний, организации досуга активно возрастает. Мы живем во время триумфа оздоровительных видов аэробики. Популярность аэробики в течение более чем 20 лет основана на ее отличительных чертах - она эффективна, доступна, эмоционально окрашена и внешне привлекательна. Фитбол - это щадящая, но эффективная аэробика.

Фитбол, в переводе с английского, означает мяч для опоры, используемый в оздоровительных целях. Занятия проводятся на больших разноцветных мячах, выдерживающих вес до 300кг. Мяч (его масса равна примерно 1 кг) используется как тренажер, как предмет и как утяжелитель.

Аэробика на надувных эластичных мячах разного диаметра и конфигурации помогает расширить возможности воздействия на организм ребенка. В отличие от общепринятых методик, гимнастика на таких мячах, позволяет создать наиболее оптимальные условия для правильного положения мышц, а также для улучшения равновесия и двигательной координации.

Цель программы: создание условий для физического совершенствования и формирования правильной осанки у детей младшего школьного возраста посредством фитбол аэробики.

Задачи программы:

- формирование умений выполнять упражнения с фитболом;
- развитие координации, гибкости, пластичности;
- формирование представления о значении здорового образа жизни;
- обучение методам самоконтроля;
- формирование умения работать в паре, в группе.

Осанка формируется в течение всего дошкольного детства и закрепляется в школьном возрасте. Систематические, целенаправленные занятия физическими упражнениями укрепляют опорно-двигательный аппарат ребенка.

Правильная посадка на фитболе предполагает оптимальное положение тела и всех его звеньев: происходит наиболее гармоничная работа мышечных групп, обеспечивающих сохранение позы. Посадка считается правильной, если угол между туловищем и бедром, бедром и голенью, голенью и стопой составляет 90°, голова приподнята и ее центральная линия совпадает с осью туловища, спина выпрямлена, руки лежат на фитболе и фиксируют его ладонями сбоку или сзади, ноги на ширине плеч, ступни параллельны друг другу. Неправильно, криво сидеть на фитболе невозможно, так как нарушается равновесие и теряется баланс.

Только поддержание такого положения, при котором совпадают центр тяжести занимающегося с центром тяжести фитбола, способствует сохранению равновесия, поэтому одна правильная посадка на фитболе уже способствует формированию трудно и длительно вырабатываемого в обычных условиях навыка правильной осанки.

Кроме того, регулярные занятия на фитболе:

- активизируют мыслительные процессы в коре головного мозга;
- усиливают регенерацию тканей, эластичность мышц, крово- и лимфообращение;
- улучшают обмен веществ в межпозвонковых дисках;
- тренируют вестибулярный аппарат, развивают координацию движений;
- развивают дыхательную систему;
- нормализуют деятельность внутренних органов: кишечника, почек, желудка, печени, поджелудочной железы.

Возраст детей, участвующих в реализации программы

Программа ориентирована на младших школьников 7-10 лет. Занятия проводятся в разновозрастной группе, со временем группа может пополняться. Одновременно может заниматься не более 17 человек, т.к. некоторым детям необходима индивидуальная консультация, и, кроме того, всегда следует обращать внимание на посадку на мяче, корректировать позу во время выполнения упражнений. Важную роль в комплектовании групп играет некоторая разница в возрасте детей. Образовательный процесс будет протекать более успешно, если старшие дети будут выступать в роли наставников.

Начинать заниматься фитбол аэробикой можно в любом возрасте. Детям со специальной медицинской группой здоровья необходимо получить консультацию и разрешение врача на посещение секции.

Формы и режим занятий

Занятия проводятся 1 раза в неделю, 33 занятия в год в первом классе, 34 – во 2-4 классах.

На занятиях предусматриваются следующие формы организации учебной деятельности:

- индивидуальная (дается самостоятельное задание с учетом возможностей ребенка);
- фронтальная (работа в коллективе при объяснении нового материала или отработке определенного технологического приема);
- групповая (разделение на мини-группы для выполнения определенной работы);
- работа в парах.

Прогнозируемые результаты

В процессе занятий обучающиеся научатся:

- выполнять упражнения с фитболом, укрепляющие мышцы, формирующие и поддерживающие правильную осанку;
- взаимодействовать в группе и в паре при выполнении упражнений, адекватно оценивать свои и чужие достижения.

Кроме того, занятия фитбол аэробикой дают **возможность** проявления самостоятельности, творчества, инициативы, активности, формируют привычку к здоровому образу жизни.

Для контроля эффективности занятий были использованы **тесты** на статическую мышечную выносливость, предложенные И. Д. Ловейко. Учитывается время выполнения. Тесты проводятся 2 раза в год (осенью и весной).

Тест для мышц шеи:

И.П. – лежа на спине, руки вниз

1 – приподнять голову и шею, смотреть на носки и зафиксировать положение.

Тест для мышц живота:

И.П. – лежа на спине, руки вниз

1 – поднять ноги до угла 45° и зафиксировать положение.

Тест для мышц спины:

И.П. – лежа на животе, руки вверх

1 – прогнуться и зафиксировать положение.

Учебно-тематический план
(1 год обучения)

№	Наименование разделов и тем	Общее количество учебных часов	В том числе:	
			теоретические	практические
1	Вводное занятие. Правила выбора мяча. Правила техники безопасности при занятиях с футболом.	1	1	
2	Тестирование. Балансировка на мяче.	1		1
3	Ознакомление с комплексом базового уровня.	4		4
4	Балансировка на мяче. Разучивание базового комплекса.	4		4
5	Выполнение базового комплекса.	8		8
6	Ознакомление с комплексом среднего уровня сложности.	1		1
7	Разучивание комплекса среднего уровня.	4		4
8	Выполнение комплекса среднего уровня.	7		7
9	Контрольное тестирование.	1		1
10	Выполнение индивидуальных упражнений.	2		2
	Итого часов	33	1	33

Учебно-тематический план
(2 год обучения)

№	Наименование разделов и тем	Общее количество учебных часов	В том числе:	
			теоретические	практические
1	Вводное занятие. Правила выбора мяча. Правила техники безопасности при занятиях с фитболом.	1	1	
2	Тестирование. Балансировка на мяче.	2		2
3	Выполнение комплекса базового уровня.	10		12
4	Повторение упражнений комплекса среднего уровня.	2		2
5	Выполнение комплекса среднего уровня.	8		14
6	Разучивание комплекса продвинутого уровня.	4		8
7	Выполнение комплекса продвинутого уровня.	4		20
8	Контрольное тестирование.	1		1
9	Выполнение индивидуальных упражнений.	2		4
	Итого часов	34	1	34

Содержание программы

1 год обучения.

1. Вводное занятие

Правила выбора мяча. Правила техники безопасности при занятиях с фитболом.

2. Тестирование. Балансировка на мяче.

Выполнение входных тестов. Обучение посадке, балансировке на фитболе. Разучивание разных видов исходных положений, игровые упражнения с мячом. Методы самоконтроля.

3. Ознакомление с комплексом базового уровня.

Показ и выполнение игровых упражнений с мячом. Показ и фронтальное выполнение комплекса с 2 подходами по 4 повтора. Обучение правильному дыханию, выполнению упражнений в статике.

4. Балансировка на мяче. Разучивание базового комплекса.

Разучивание и выполнение упражнений в парах, группах. Увеличение нагрузки до 2 подходов по 8 повторов. Контроль за дыханием во время выполнения упражнений. Игровые упражнения с мячом.

5. Выполнение базового комплекса.

Выполнение упражнений базового комплекса с постепенным увеличением нагрузки до 4 подходов по 8 повторов. Работа в парах, группах. Игровые упражнения с мячом. Балансировка на мяче.

6. Ознакомление с комплексом среднего уровня.

Показ и выполнение игровых упражнений с мячом. Показ и фронтальное выполнение комплекса с 2 подходами по 4 повтора. Контроль за правильным дыханием, выполнение упражнений.

7. Разучивание комплекса среднего уровня.

Разучивание и выполнение упражнений в парах, группах. Увеличение нагрузки до 2 подходов по 8 повторов. Контроль за дыханием во время выполнения упражнений. Игровые упражнения с мячом.

8. Выполнение комплекса среднего уровня.

Выполнение упражнений комплекса среднего уровня с постепенным увеличением нагрузки до 4 подходов по 8 повторов. Работа в парах, группах. Игровые упражнения с мячом. Балансировка на мяче.

9. Контрольное тестирование.

Выполнение тестов. Игровые упражнения с мячом.

10. Выполнение индивидуальных упражнений.

Игровые упражнения с мячом. Выполнение упражнений по выбору детей. Самостоятельное составление комплекса, упражнения творческого характера. Показательные выступления.

2 год обучения

1. Вводное занятие.

Правила техники безопасности при занятиях с фитболом.

2. Тестирование. Балансировка на мяче.

Игры с мячом. Балансировка. Тестирование. Методы самоконтроля.

3. Выполнение комплекса базового уровня.

Выполнение упражнений базового комплекса с постепенным увеличением нагрузки до 4 подходов по 16 повторов. Работа в парах, группах. Игровые упражнения с мячом. Балансировка на мяче.

4. Повторение упражнений комплекса среднего уровня.

Последовательное повторение комплекса. Игры с мячом. Балансировка на фитболе.

5. Выполнение комплекса среднего уровня.

Выполнение упражнений комплекса среднего уровня с постепенным увеличением нагрузки до 2- 4 подходов по 16 повторов. Работа в парах, группах. Игровые упражнения с мячом. Балансировка на мяче.

6. Ознакомление с комплексом продвинутого уровня.

Показ и выполнение игровых упражнений с мячом. Показ и фронтальное выполнение комплекса с 2 подходами по 4 повтора. Контроль за правильным дыханием, выполнение упражнений с гантелями.

7. Разучивание комплекса продвинутого уровня.

Разучивание и выполнение упражнений в парах, группах. Увеличение нагрузки до 2-4 подходов по 8 повторов. Контроль за дыханием во время выполнения упражнений. Игровые упражнения с мячом.

8. Выполнение комплекса продвинутого уровня.

Выполнение упражнений комплекса продвинутого уровня с постепенным увеличением нагрузки до 2- 4 подходов по 16 повторов. Работа в парах, группах. Игровые упражнения с мячом. Балансировка на мяче.

9. Контрольное тестирование.

Выполнение тестов. Игровые упражнения с мячом.

10. Выполнение индивидуальных упражнений.

Игровые упражнения с мячом. Выполнение упражнений по выбору детей. Самостоятельное составление комплекса, упражнения творческого характера. Показательные выступления.

Методическое обеспечение программы

Для организации занятий фитбол аэробикой необходимы:

- спортивный зал;
- гимнастический коврик;
- фитбол;
- подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования,
- медицинская аптечка.

Рекомендации при проведении занятий

Все тренировки с использованием фитбола нужно проводить исключительно на твердой поверхности.

Спортивная одежда должна быть максимально облегающей, например, для нижней части тела подойдут лосины.

Спортивная обувь должна соответствовать размеру ноги и иметь подошву устойчивую к скольжению.

Организационный ресурс предполагает, что на занятиях поддерживается необходимая дисциплина, они проводятся при строгом соблюдении пра-

вил техники безопасности и режима проведения занятий. Это позволяет избегать случаев травматизма или переутомления школьников.

Список литературы

1. Белкин, А.С. Основы возрастной педагогики [Текст] / А.С. Белкин. – М.: Издательский центр «Академия», 2000.
2. Веселовская, С.В. Фитбол тренинг [Текст] / С.В. Веселовская, О.Ю. Сверчкова, Т.В. Левчинкова // Пособие по фитбол-аэробике и фитбол-гимнастике. – М.: ННОУ Центр «Фитбол», 1998.
3. Железняк, Ю.Д., Петров П.К. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте [Текст] / Ю.Д. Железняк. – М.: «Академия», 2001.
4. Ловейко, И.Д. ЛФК при заболеваниях позвоночника у детей [Текст] / И.Д. Ловейко, М.И. Фонарев // изд.2 переработанное и дополненное. – М.: Медицина, 1998.
5. ФГОС. Планируемые результаты начального общего образования. М.: «Просвещение», 2009.

Приложение 1

Комплекс упражнений с использованием фитболов (базовый)

Части урока	содержание	дозировка	ОМУ
П О Д Г О Т О В И Т Е Л Ь Н А Я Ч А С Т Ь	1. И.п. – сед на мяч 1–4 - пружинистые движения на мяче.	16 р	Выполняется в среднем темпе, с небольшой амплитудой.
	2. И.п. – то же 1 – руки вперед 2 – вверх 3 – в стороны 4 - вниз	8р	Руки прямые, плечи не поднимать, спина прямая.
	3. И.п. – то же 1-8 - марш	8р	Активная работа руками, спина прямая.
	4. И.п. – то же 1 – наклон головы вправо 2 – вперед 3 – влево 4 - назад	По 8р в каждую сторону	Плечи опущены, спина прямая.
	5. И.п. – то же 1 – 2 правая рука в сторону, наклон головы вправо 3 – 4 левая рука в сторону, наклон влево 5 – 6 руки вперед, наклон вперед 7 – руки назад, наклон назад 8 – и.п.	8р	Спина прямая, руки прямые, в медленном темпе.
	6. И.п. – сед на мяч, руки вперед 1 – руки к плечам 2 – и.п.	8р	Спина прямая, смотреть вперед.
	7. И.п. – то же 1-7 – прыжки вокруг собственной оси вправо 8-16 – тоже влево	8р	Спина прямая, средний темп.
	8. И.п. – сед на мяч, руки на пояс 1 – правая нога вперед на пятку 2 – в сторону 3 – вперед 4 – и.п. 5-8 – тоже левой	16р	Нога прямая, средний темп.
	9. И.п. – сед на мяч	8р	Спина прямая, держаться за

	1-4 – круговые движения туловищем вправо 5-8 – влево		мяч.
	10. И.п. – сед на мяч, руки на пояс 1-2 – наклон вперед (выдох) 3-4 – и.п. (вдох)	8р	Мяч немного откатывается назад, ноги прямые.
О С Н О В Н А Я Ч А С Т Ь	1. И.п. – стойка на коленях, руки на мяче 1 – пережат вперед по мячу 2-6 – задержать положение 7-8 – и.п.	8р	Спина прогнута, руки прямые.
	2. И.п. – сед, мяч на ногах, руки на мяче 1-4 – пережат мяча по туловищу в положение лежа, мяч на груди 5-8 – и.п.	8р.	Спина прямая, пятки не отрывать от пола.
	3. И.п. – сед, ноги врозь, мяч зажат между стопами 1-2 – пережат на спину, ноги вверх 3-4 – и.п.	16р.	Ноги прямые, без потери мяча, спина прямая.
	4. И.п. – лежа на спине, согнутыми ногами обхватить мяч 1 – ноги вперед 2 – и.п. 3-4 – то же	8р	Спину не отрывать от пола, без потери мяча.
	5. И.п. – лежа на спине, согнутые ноги на мяче, руки за голову 1-3 – оторвать плечи от пола 4 – и.п.	8р	Поднять лопатки, локти в стороны, подбородком тянуться вверх.
	6. И.п. – то же 1-2 – вдох носом, дыхание животом 3-4 – выдох, надувая щеки, сложив губы трубочкой	8р	Одна рука лежит на груди, другая на животе. Грудная клетка не подвижна.
	7. И.п. – лежа на спине, ноги вместе, руки вверх, мяч в руках 1-2 – наклон вперед, мяч к ногам 3-4 – и.п.	8р	Ноги прямые, руки прямые, в медленном темпе.
	8. И.п. – сед, руками обхватить мяч сзади 1-2 – наклон вперед, приподнимая руками мяч 3-4 – и.п.	8р	Спина прямая, плечами тянуться к полу.
	9. И.п. – упор лежа на спине с опорой на предплечья, ноги на мяче 1-2 – ногами потянуться вперед, прогнуться в спине	8р	Ноги вместе.

	3-4 – и.п.		
	10. И.п. – упор стоя на коленях, мяч под животом 1 – мах правой ногой назад 2 – и.п. 3 – то же левой 4 – и.п.	8р	Нога прямая, при махе прогнуться в спине, центр тяжести на опоре (мяче).
	11. И.п. – стоя на коленях, руки на мяче 1-4 – мелкими движениями пальцев кистей перекатывание мяча вправо 5-8 – то же влево	8р	Без остановки.
	12. И.п. – упор на коленях, руки на фитболе 1-перекат мяча вперед 2-4 – пружинистые движения спиной 5-6 – задержать положение 7-8 – и.п.	6р	Прогнуться в спине, руки прямые, смотреть вперед.
	13. И.п. – сед на мяче, руки на пояс 1-6 – наклон вперед, руками потянуться вперед 7-8 – и.п.	8р	Ноги и спина прямые, смотреть вперед.
	14. И.п. – сед на мяче 1 – правое колено к груди 2 – и.п. 3 – то же левое 4 – и.п.	8р	Держаться руками за мяч, медленный темп, спина прямая.
	15. И.п. – сед на мяче, обхватив мяч ногами 1-6 – балансировка на мяче 7-8 – и.п.	8р	Одновременное балансирование на мяче, держась за руки.
	16. И.п. – стойка ноги врозь, наклон вниз, руки на фитболе 1-3 – наклон вперед, мяч в руках 4- и.п.	8р	Спина прямая, руками тянуться вперед, смотреть вперед.
	1. И.п. – стойка на коленях, руки на мяче 1-2 – лечь на мяч 3-6 – полностью расслабиться 7-8 – и.п.	8р	Закрыть глаза.
	2. И.п. – лежа на спине и расслабиться	1,5мин	Закрыть глаза.

Комплекс упражнений с использованием фитболов (продвинутый уровень)

Части урока	содержание	дозировка	ОМУ
П О Д Г О Т О В И Т Е Л Ь Н А Я Ч А С Т Ь	1. И.п. – сед на мяч 1–4 - пружинистые движения на мяче.	16 р	Выполняется в среднем темпе, с небольшой амплитудой.
	1. И.п. – то же 1 – руки вперед 2 – вверх 3 – в стороны 4 - вниз	8р	Руки прямые, плечи не поднимать, спина прямая.
	2. И.п. – то же 1-8 - марш	8р	Активная работа руками, спина прямая.
	3. И.п. – то же 1 – наклон головы вправо 2 – вперед 3 – влево 4 - назад	По 8р в каждую сторону	Плечи опущены, спина прямая.
	4. И.п. – то же 1 – 2 правая рука в сторону, наклон головы вправо 3 – 4 левая рука в сторону, наклон влево 5 – 6 руки вперед, наклон вперед 7 – руки назад, наклон назад 8 – и.п.	8р	Спина прямая, руки прямые, в быстром темпе.
	5. И.п. – сед на мяч, руки вперед 1 – руки к плечам 2 – и.п.	8р	Спина прямая, смотреть вперед.
	6. И.п. – то же 1-7 – прыжки вокруг собственной оси вправо 8-16 – тоже влево	8р	Спина прямая, быстрый темп.
	7. И.п. – сед на мяч, руки на пояс 1 – правая нога вперед на пятку 2 – в сторону 3 – вперед 4 – и.п. 5-8 – тоже левой	16р	Нога прямая, быстрый темп.
	8. И.п. – то же 1-4 – круговые движения туловищем вправо	16р	Спина прямая.

	5-8 - влево		
	9. И.п. – сед на мяч, руки на пояс 1-2 – наклон вперед (выдох) 3-4 – и.п. (вдох)	8р	Мяч немного откатывается назад, ноги прямые.
О С Н О В Н А Я Ч А С Т Ь	1. И.п. – стойка на коленях, руки на мяче 1 – перекат вперед по мячу 2-6 – задержать положение 7-8 – и.п.	8р	Спина прогнута, руки прямые.
	2. И.п. – сед, мяч на ногах, руки на мяче 1-4 – перекат мяча по туловищу в положение лежа, мяч на груди 5-8 – и.п.	8р.	Спина прямая, пятки не отрывать от пола.
	3. И.П. – сед, ноги врозь, мяч зажат между стопами 1-2 – перекат на спину, ноги вверх 3-4 – и.п.	16р.	Ноги прямые, без потери мяча, спина прямая.
	4. И.п. – лежа на спине, согнутыми ногами обхватить мяч 1 – ноги вперед 2 – и.п. 3-4 – то же	8р	Спину не отрывать от пола, без потери мяча.
	5. И.п. – лежа на спине, согнутые ноги на мяче, руки за голову 1-3 – оторвать плечи от пола 4 – и.п.	8р	Поднять лопатки, локти в стороны, подбородком тянуться вверх.
	6. И.п. – то же 1-2 – вдох носом, дыхание животом 3-4 – выдох, надувая щеки, сложив губы трубочкой	8р	Одна рука лежит на груди, другая на животе. Грудная клетка не подвижна.
	7. И.п. – лежа на спине, ноги вместе, руки вверх, мяч в руках 1-2 – наклон вперед, мяч к ногам 3-4 – и.п.	8р	Ноги прямые, руки прямые, в быстром темпе.
	8. И.п. – сед, руками обхватить мяч сзади 1-2 – наклон вперед, приподнимая руками мяч 3-4 – и.п.	8р	Спина прямая, плечами тянуться к полу.
	9. И.п. – упор лежа на спине с опорой на предплечья, ноги на мяче 1-2 – ногами потянуться вперед, прогнуться в спине 3-4 – и.п.	8р	Ноги вместе.

	10. И.п. – упор стоя на коленях, мяч под животом 1 – мах правой ногой назад 2 – и.п. 3 – то же левой 4 – и.п.	8р	Нога прямая, при махе прогнуться в спине, центр тяжести на опоре (мяче).
	11. И.п. – стоя на коленях, руки на мяче 1-4 – мелкими движениями пальцев кистей перекатывание мяча вправо 5-8 – то же влево	8р	Без остановки.
	12. И.п. – упор на коленях, руки на фитболе 1-перекат мяча вперед 2-4 – пружинистые движения спиной 5-6 – задержать положение 7-8 – и.п.	6р	Прогнуться в спине, руки прямые, смотреть вперед.
	13. И.п. – сед на мяче, руки на пояс 1-6 – наклон вперед, руками потянуться вперед 7-8 – и.п.	8р	Ноги и спина прямые, смотреть вперед.
	14. И.п. – сед на мяче, руки на пояс 1 – правое колено к груди 2 – и.п. 3 – то же левое 4 – и.п.	8р	Быстрый темп, спина прямая.
	15. И.п. – сед на мяче, обхватив мяч ногами, руки на пояс 1-6 – балансировка на мяче 7-8 – и.п.	8р	Спина прямая, смотреть вперед.
	16. И.п. – стойка ноги врозь, наклон вниз, руки на фитболе 1-3 – наклон вперед, мяч в руках 4- и.п.	8р	Спина прямая, руками тянуться вперед, смотреть вперед.
	1. И.п. – стойка на коленях, руки на мяче 1-2 – лечь на мяч 3-6 – полностью расслабиться 7-8 – и.п.	8р	Заккрыть глаза.
	2. И.п. – лежа на спине, расслабиться	1,5мин	Заккрыть глаза.