

# СОДЕРЖАНИЕ

Введение .....	4
Глава 1. Комплексная оздоровительно-развивающая программа по фитбол-аэробике «Танцы на мячах» для детей дошкольного и младшего школьного возраста .....	7
1.1. Пояснительная записка.....	7
1.2. Характеристика разделов программы.....	14
1.3. Содержание программного материала и требования к уровню подготовленности занимающихся .....	18
Глава 2. Комплексы упражнений программы по фитбол-аэробике «Танцы на мячах» разной направленности .....	32
2.1. Фитбол-гимнастика (общеобразовательная направленность)	32
2.2. Фитбол-ритмика (танцевально-ритмическая направленность)	62
2.3. Фитбол-коррекция (профилактико-корректирующая направленность). .....	93
2.4. Фитбол-атлетика (силовая направленность) .....	113
2.5. Фитбол-игра (игровая направленность) .....	135
Глава 3. Методика применения комплексов упражнений разной направленности.....	144
3.1. Характеристика и классификация общеразвивающих упражнений.....	144
3.2. Методические рекомендации по составлению комплексов ОРУ (схемы).....	148
3.3. Упражнения для формирования осанки .....	153
3.4. Упражнения для развития силовых способностей и укрепления различных мышечных групп.....	158
3.5. Упражнения на развитие гибкости и методика расслабления.....	176
Рекомендованная литература.....	182
Приложения.....	188