


Департамент образования Администрации города Екатеринбурга  
Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования  
Дом детского творчества «РАДУГА»

Принята на заседании  
Педагогического Совета  
МАУ ДО ДДТ «РАДУГА»  
от «18» августа 2025 г.  
Протокол № 2

Утверждаю:  
Директор МАУ ДО ДДТ  
«РАДУГА»  
Т.Н. Стаценко  
Приказ № 79/с  
от «18» августа 2025 г.



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности  
**«Детский фитнес»**  
Возраст обучающихся: 5-15 лет  
Срок реализации: 3 года

Автор-составитель:  
Завьялова Мария Валерьевна,  
педагог дополнительного образования

г. Екатеринбург  
2025

# 1.Комплекс основных характеристик программы

## 1.1 Пояснительная записка

Настоящая дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа имеет физкультурно – спортивную направленность. Разработана с учётом требований к содержанию и оформлению программ дополнительного образования детей и опирается на следующие нормативно-правовые документы:

1. Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Федеральный закон Российской Федерации от 14.07.2022 № 295-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации».
3. Федеральный закон Российской Федерации от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (в редакции 2013 г.).
4. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р.
5. Указ Президента Российской Федерации от 21.07.2020 № 474 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года».
6. Указ Президента Российской Федерации от 09.11.2022 № 809 «Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей».
7. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
8. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 №2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».
9. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».
10. Приказ Минтруда России от 22.09.2021 № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» (Зарегистрировано в Минюсте России 17.12.2021 № 66403)..
11. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления

образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

12. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».

13. Приказ Министерства науки и высшего образования Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации от 05.08.2020 № 882/391 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ».

14. Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»).

15. Письмо Минобрнауки России от 28.08.2015 № АК-2563/05 «О методических рекомендациях» (вместе с «Методическими рекомендациями по организации образовательной деятельности с использованием сетевых форм реализации образовательных программ»).

16. Письмо Министерства просвещения РФ от 30.12.2022 № АБ-3924/06 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями «Создание современного инклюзивного образовательного пространства для детей с ограниченными возможностями здоровья и детей-инвалидов на базе образовательных организаций, реализующих дополнительные общеобразовательные программы в субъектах Российской Федерации»).

17. Приказ Министерства образования и молодежной политики Свердловской области от 30.03.2018 № 162-Д «Об утверждении Концепции развития образования на территории Свердловской области на период до 2035 года».

18. Приказ Министерства образования и молодежной политики Свердловской области от 29.06.2023 № 785-Д «Об утверждении Требований к условиям и порядку оказания государственной услуги в социальной сфере «Реализация дополнительных образовательных программ в соответствии с социальным сертификатом».

19. Методические рекомендации «Разработка дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ в образовательных организациях», ГАНОУ СО «Дворец Молодежи», 2025.

20. Положение о структуре, порядке разработки и утверждении дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ в МАУ ДО ДДТ «РАДУГА».

21. Устав МАУ ДО ДДТ «РАДУГА».

**Актуальность** данной программы выражается в ее своевременной пользе в современном мире. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Детский фитнес» соответствует государственной политике в области дополнительного образования,

социальному заказу общества. Программа разработана с учетом потребностей детей. На сегодняшний день 80% детей имеют проблемы со здоровьем за счет гипокинезии (малоподвижного образа жизни), также немаловажную роль играет проблема незаинтересованности современного ребенка в спортивную деятельность и тему здорового образа жизни. Под воздействием большой физической и психологической нагрузки современного темпа жизни организм ребенка не успевая окрепнуть в период формирования, истощает свои ресурсы и приобретает проблемы со здоровьем до 18-ти лет. Семьям детей, миру нужно здоровое поколение, тем самым перед нами встает задача своевременной профилактики и укрепления детского организма. А также нужно привить любовь и интерес молодежи к данной теме, привить навыки спортивно - оздоровительных технологий, здорового образа жизни. Исследуя данную проблему и опираясь на практический опыт психолого-педагогической и спортивной областей, можно сделать вывод, что современная наука «Детский фитнес» решает данные проблемы. Решая основные спортивно-оздоровительные задачи, наука детского фитнеса привлекает детей своими многогранными формами, креативными технологиями в соответствии психолого-педагогической характеристики каждого возраста. Основная идея выражается в том, чтобы выполнить вышепоставленные задачи максимально подпитывая интересы ребенка XXI века, раскрывая индивидуальные таланты.

**Педагогическая целесообразность** заключается в том, что формы и методы организаций образовательного процесса направлены не только на физическое развитие, но и на нравственное воспитание, развитие познавательных интересов, выработки воли и характера, формирование умения ориентироваться в окружающей действительности, развитие творчества и воспитание сотрудничества в коллективе. Содержание программы направлено на воспитание высоконравственных, творческих и компетентных юных граждан, способных к активной самореализации в общественной деятельности, а также умело использующих приобретенные навыки для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья.

**Новизна программы.** Данная программа позволяет направлять энергию детей в русло красивых форм, дети могут выражать свои эмоции средствами занятий фитнесом. Кроме прикладных знаний, в программе учтены мероприятия в виде тематических бесед, проведения коллективных мероприятий, направленных на осознание подростками значения здорового образа жизни, развитие индивидуальных способностей, формирование устойчивого интереса к спортивной деятельности.

**Отличительные особенности** программы заключаются в том, что программа собирает в себе различные современные спортивно-оздоровительные, фитнес-технологии, учитывая психологические особенности и интересы ребенка.

**Уровень освоения программы:** для детей дошкольного возраста (5-6 лет) - стартовый, для школьников (7-10, 10-15 лет) - базовый.

**Адресат программы:** обучающиеся 5-15 лет. Набор детей в группы проводится без предварительного отбора. Программа построена с учётом возрастных и психофизических особенностей обучающихся. Занятия проходят в группах 5-6 лет, 7-10 лет, 10-15 лет. Дети 1-3 группы здоровья, имеющих допуск к физкультурно-оздоровительной деятельности со стороны врача и разрешение от родителей (законных представителей). Группы детей для реализации программы комплектуются в соответствии с учетом возраста, состояния здоровья, подготовленности занимающихся и запросов родителей.

**Количество обучающихся в группе** 10-15 человек.

**Возрастные особенности.** Для обучающихся дошкольного, младшего школьного, среднего школьного возраста хороший эффект даёт периодическая смена деятельности. Разнообразие видов работы весьма результативное средство повышения внимания и предотвращение общей физической утомляемости.

**Режим занятий.**

Продолжительность одного академического часа для детей 5-6 лет – 30 минут, для детей 7-15 лет – 45 минут.

Перерыв между учебными занятиями – 10 минут.

Общее количество часов в неделю – 4 часа.

Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа.

**Объем освоения программы** - общее количество учебных часов, запланированных на весь период обучения, необходимых для освоения программы - 432 часа.

**Срок освоения общеразвивающей программы** – 3 года, продолжительность образовательного процесса: 108 учебных недель.

**Форма обучения:** групповая, индивидуально – групповая.

**Виды занятий:** беседа, практическое занятие, открытое занятие.

**Форма подведения результатов:** наблюдение, упражнения, открытое занятие.

**Особенности организации образовательной деятельности:** занятия проводятся по группам.

Программу реализует педагог дополнительного образования.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Детский фитнес» реализуется в течение всего учебного года, включая каникулярное время

**Текущий контроль** регулярно (в рамках расписания) осуществляется педагогом, ведущим занятия.

**Промежуточная аттестация** определяет, насколько успешно происходит развитие обучающегося и усвоение им общеразвивающей программы на каждом этапе обучения.

Основным методом промежуточной аттестации по программе являются:

- метод педагогического наблюдения;
- презентация полученных навыков,
- открытое занятие.

**Итоговая аттестация** проводится в конце каждого учебного года. Для выявления результативности усвоения общеразвивающей программы в начале каждого года обучения проводится тестирование исходного уровня владения навыками. Итоговая аттестация при сопоставлении с исходным тестированием и промежуточным контролем позволяет выявить динамику изменений обучающихся.

## **1.2. Цель и задачи программы**

**Цель** общеразвивающей программы: развитие физических и духовных сил детей, укрепление здоровья ребенка, с учетом возрастных, индивидуальных, психологических и физиологических особенностей.

**Задачи** общеразвивающей программы:

### ***Обучающие***

- Оптимизировать рост и развитие опорно-двигательного аппарата (формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия);
- Активизировать благотворное влияние музыки на психосоматическую сферу ребенка;
- Формировать зрительные и слуховые ориентировки;
- Приобщать к здоровому образу жизни;
- Обучать согласовыванию движений с музыкой;
- Обучать пользоваться спортивно – оздоровительными технологиями.

### ***Развивающие***

- Развивать функциональное совершенствование органов дыхания, кровообращения, сердечно-сосудистой и нервной систем организма;
- Совершенствовать психомоторные способности: развитие мышечной силы, подвижности в различных суставах (гибкости), выносливости, скоростных, силовых и координационных способностей, умение ориентироваться в пространстве;
- Развивать память, произвольное внимание, наблюдательность;
- Развивать чувство ритма, музыкальный слух.

### ***Воспитательные***

- Воспитывать активность, настойчивость и самостоятельность;
- Воспитывать стремление к активной деятельности и творчеству;
- Воспитывать способность к сопереживанию, взаимопомощи, взаимоподдержке.

### 1.3. Содержание программы

#### Учебный (тематический) план первого года обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации / контроля
		Всего	Теория	Практика	
<b>1</b>	<b>Введение-знакомство с понятием и видами детского фитнеса, инвентарем, техника безопасности.</b>	<b>8</b>	<b>1</b>	<b>7</b>	-Мониторинг физ.качеств.(1-ая тематическая неделя)
<b>1.1.</b>	Инструктаж, техника безопасности, раскрытие понятия «Детский фитнес» и его направления	1	1	0	-Беседа (в конце каждой учебной недели), -Практическое занятие-
<b>1.2.</b>	История детского фитнеса. Спортивные КТД.	1	0,5	0,5	презентация полученных навыков детьми (8-ая тематическая неделя)
<b>1.3</b>	Дополнительный фитнес – инвентарь.	1	0	1	
<b>1.4.</b>	Техники и упражнения разных направлений фитнеса.	7	0	7	
<b>2</b>	<b>ЛФК-профилактика и лечение методом фитнеса с применением доп. оборудования.</b>	<b>15</b>	<b>1</b>	<b>14</b>	-Беседа (в конце каждой учебной недели), -Практическое занятие-
<b>2.1</b>	Значение здорового образа жизни и спорта в жизни.	1	1	0	презентация полученных навыков детьми (8-ая тематическая неделя)
<b>2.2.</b>	Знакомство с дополнительным инвентарем ЛФК.	1	0	1	
<b>2.3</b>	Работа с позвоночником.	3	0	3	
<b>2.4</b>	Работа со стопами и ногами.	3	0	3	
<b>2.5</b>	Опорно – двигательный аппарат и сенсорные ощущения	3	0	3	
<b>2.6</b>	Профилактические упражнения общеукрепляющие.	4	0	4	
<b>3</b>	<b>Фитбол-гимнастика</b>	<b>15</b>	<b>0,5</b>	<b>14,5</b>	-Беседа (в конце каждой учебной недели), -Практическое занятие-
<b>3.1</b>	Знакомство с фитбол-гимнастикой, видами фитболов (ФБ)	1	0,5	0,5	презентация полученных навыков детьми (8-ая тематическая неделя)
<b>3.2</b>	Подготовительные упражнения с ФБ	4	0	4	
<b>3.3</b>	Упражнения с ФБ на позвоночник	4	0	4	
<b>3.4</b>	Упражнения с ФБ	4	0	4	

	общеукрепляющие - средний уровень сложности.				неделя)
<b>3.5</b>	Упражнения с ФБ общеукрепляющие- повышенный уровень сложности.	2	0	2	
<b>4</b>	<b>Игры с мячами</b>	<b>16</b>	<b>0</b>	<b>16</b>	-Беседа (в конце каждой учебной недели), -Практическое занятие- презентация полученных навыков детьми (8-ая тематическая неделя)
<b>4.1</b>	Упражнения с мячами общеукрепляющие.	8	0	8	
<b>4.2</b>	Игры с мячами сюжетные.	8	0	8	
<b>5.</b>	<b>Аэробика</b>	<b>12</b>	<b>1,5</b>	<b>10,5</b>	Открытый урок(8-ая тематическая неделя) -Беседа (в конце каждой учебной недели), -Практическое занятие- презентация полученных навыков детьми (8-ая тематическая неделя)
<b>5.1</b>	История аэробики, виды базовых шагов.	1	1	0	
<b>5.2</b>	Базовые шаги аэробные, чувство ритма.	1	0,5	0,5	
<b>5.3</b>	Практика по аэробным шкам.	4	0	4	
<b>5.4</b>	Аэробные связки.	4	0	4	
<b>5.5</b>	Микс аэробных упражнений.	2	0	2	
<b>6.</b>	<b>ОФП</b>	<b>19</b>	<b>1</b>	<b>18</b>	Мониторинг физ. качеств. (1-ая тематическая неделя) -Беседа (в конце каждой учебной недели), -Практическое занятие- презентация полученных навыков детьми (8-ая тематическая неделя)
<b>6.1</b>	ОФП-подготовительный уровень-общеукрепляюще упражнения	5	1	4	
<b>6.2</b>	ОФП-ноги, бедра	6	0	6	
<b>6.3</b>	ОФП-руки, спина	4	0	4	
<b>6.4</b>	ОФП-живот, грудь, спина.	4	0	4	
<b>7.</b>	<b>Степ</b>	<b>15</b>	<b>1</b>	<b>14</b>	-Беседа (в конце каждой учебной недели),
<b>7.1</b>	История направления «СТЕП», техника	1	1	0	

	безопасности при работе со степ-платформой.				-Практическое занятие- презентация полученных навыков детьми (8-ая тематическая неделя)
<b>7.2</b>	Базовые шаги со степ-платформой, ориентировка.	5	0	5	
<b>7.3</b>	Ритмы и движения со степ-платформой.	4	0	4	
<b>7.4</b>	Сочетание степ-движения с общеукрепляющими упражнениями.	5	0	5	
<b>8.</b>	<b>Растяжка</b>	<b>15</b>	<b>1,5</b>	<b>13,5</b>	-Беседа (в конце каждой учебной недели), -Практическое занятие- презентация полученных навыков детьми (8-ая тематическая неделя)
<b>8.1</b>	Виды и правила растяжки.	1	1	0	
<b>8.2</b>	Понятия «Растяжка - разминка», «основная растяжка»	1	0,5	0,5	
<b>8.3</b>	Пассивный и активный стретчинг.	4	0	4	
<b>8.4</b>	Растяжка- простой уровень сложности.	5	0	5	
<b>8.5</b>	Растяжка – усиленный уровень сложности.	4	0	4	
<b>9.</b>	<b>Детская йога</b>	<b>17</b>	<b>1</b>	<b>16</b>	-Беседа (в конце каждой учебной недели), -Практическое занятие- презентация полученных навыков детьми (8-ая тематическая неделя)
<b>9.1</b>	История йоги и ее основные виды, техника безопасности.	1	1	0	
<b>9.2</b>	Базовые асаны.	6	0	6	
<b>9.3</b>	Медитация и дыхательная гимнастика.	5	0	5	
<b>9.4</b>	Усложненные асаны.	5	0	5	
<b>10.</b>	<b>Фитнес-микс</b>	<b>12</b>	<b>1</b>	<b>11</b>	Открытый урок (8-ая тематическая неделя) -Беседа (в конце каждой 8 недели) -Практическое занятие- презентация полученных навыков детьми (8-ая тематическая неделя)
<b>10.1</b>	Фитнес-игра «путешествие по миру фитнеса»	2	1	1	
<b>10.2</b>	Круговая тренировка	3	0	3	
<b>10.3</b>	Силовой общеукрепляющий тренинг.	7	0		
	<b>ИТОГО</b>	<b>144</b>	<b>9,5</b>	<b>134,5</b>	

## Содержание учебного (тематического) плана первого года обучения

### **1. Введение-знакомство с понятием и видами детского фитнеса, инвентарем, техника безопасности.**

#### **Тема 1.1. Инструктаж, техника безопасности, раскрытие понятия «Детский фитнес» и его направления.**

*Теория:* Проведение инструктажа по технике безопасности в спортивном зале, при работе с инвентарем, при выполнении упражнений и поведении на занятии. Введение и раскрытие понятия «Детский Фитнес». Введение видов детского фитнеса (болл, лого, лфк, аква, кардио, боди) и его направлений (лфк, степ, аэробика, силовая тренировка, футбол-гимнастика, детская йога и др.)

#### **Тема 1.2. История детского фитнеса. Спортивные КТД.**

*Теория:* История появления детского Фитнеса в США и России в 80-ые годы. Раскрытие понятия «Коллективное творческое дело», рассказ об авторе Игоре Петровиче Иванове и его методиках, введение понятия «Спортивные КТД», сходство КТД и современного детского фитнеса.

*Практика:* Спортивная игра по методике спортивных КТД И.П.Иванова.

#### **Тема 1.3. Дополнительный фитнес – инвентарь.**

*Практика:* Знакомство с дополнительным фитнес-инвентарем (гимнастическая палка, футбол, медбол, канат, коврик, обруч, скакалка, утяжелители и др.) Практические навыки в правильном использовании фит. инвентаря на примере упражнений.

#### **Тема 1.4. Техники и упражнения разных направлений фитнеса.**

*Практика:* Комплексный фитнес-урок с элементами различных направлениях детского фитнеса, упражнения на все группы мышц, распространенные фит. техники (от малого к большому).

### **2. ЛФК-профилактика и лечение методом фитнеса с применением доп. оборудования.**

#### **Тема 2.1. Значение здорового образа жизни и спорта в жизни.**

*Теория:* Рассказ-диалог о значении здорового образа жизни и спорта в жизни каждого ребенка, в жизни общества и страны. Польза и вред гиперкинезии и гипоккинезии. Тематические игры (Игра «Найди причину плохого самочувствия»).

#### **Тема 2.2. Знакомство с дополнительным инвентарем ЛФК.**

*Практика:* Практическое знакомство с инвентарем ЛФК (медбол, палка, коврик, орто-коврик, орто-дорожки, орто-мячи, стул, лестница, наклонная скамья и др.). Отработка базовых правильных движений с инвентарем.

#### **Тема 2.3. Работа с позвоночником.**

*Практика:* Раскрытие темы «Работа позвоночника» на примере движения и позиций. Полезное и вредное движение позвоночника. Расслабление и тонизирование мышечного корсета спины и груди. Упражнения для позвоночника.

#### **Тема 2.4. Работа со стопами и ногами.**

*Практика:* Упражнения, самомассажные техники на стопы и нижние конечности.

#### **Тема 2.5. Опорно – двигательный аппарат и сенсорные ощущения**

*Практика:* Демонстрация на движении важности правильного формирования опорно-двигательного аппарата. Практика по сенсорным ощущениям. Демонстрация правильного и неправильного движения. Упражнения на опорно – двигательный аппарат, упражнения на развитие сенсорных ощущений (телесная кинезиотерапия).

#### **Тема 2.6. Профилактические упражнения общеукрепляющие.**

*Практика:* Практика по общим лечебно–профилактическим упражнениям спортивным для здоровья. Разбор правильной техники выполнения упражнений.

### **3. Фитбол-гимнастика.**

#### **Тема 3.1. Знакомство с фитбол-гимнастикой, видами фитболов (ФБ)**

*Теория:* знакомство с видами фитболов и их назначением.

*Практика:* практическая отработка базовых правильных позиций с разными видами ФБ.

#### **Тема 3.2. Подготовительные упражнения с ФБ**

*Практика:* Рассмотрение и разбор на практике подготовительных базовых упражнений с ФБ (базовые позиции, балансировка, основные положения тела и балансировка, базовые движения вправо-влево, вперед-назад, круговые из И.П.-сидя., на животе, на спине.)

#### **Тема 3.3. Упражнения с ФБ на позвоночник**

*Практика:* рассмотрение и практика упражнений с ФБ на позвоночник, разбор правильной техники, техника безопасности (не заламывать голову, держать баланс, соблюдать медленный темп и т.д.). Отличие силовых и расслабляющих упражнений на позвоночник.

#### **Тема 3.4. Упражнения с ФБ общеукрепляющие - средний уровень сложности.**

*Практика:* Рассмотрение и разбор на практике общеукрепляющих упражнений на разные группы мышц с применением ФБ, отработка правильной техники (упражнения среднего уровня сложности- выкат с ФБ вперед наполовину, наклоны лежа на боку с ФБ, отведение ноги на ФБ в бок и назад из И.П.-стоя и др.)

#### **Тема 3.5. Упражнения с ФБ общеукрепляющие - повышенный уровень сложности.**

*Практика:* Рассмотрение и разбор на практике общеукрепляющих упражнений на разные группы мышц с применением ФБ, отработка правильной техники (упражнения повышенного уровня сложности - выкат с ФБ вперед полностью с отжиманиями, «лодочка» на ФБ из И.П.-лежа на животе, поднятие ФБ ногами и руками «обратная лодочка» из И.П.-лежа на спине на коврик и др.)

### **4. Игры с мячами.**

#### **Тема 4.1. Упражнения с мячами общеукрепляющие.**

*Практика:* разбор игр с мячами (общеукрепляющие спортивные игры), отработка правильной техники на практике.

#### **Тема 4.2. Игры с мячами сюжетные.**

*Практика:* общеукрепляющие сюжетные игры с мячами коллективные и парные (разминка с мячами парная, групповая, «охотник» и т.д.)

### **5. Аэробика.**

#### **Тема 5.1. История аэробики, виды базовых шагов.**

*Теория:* Знакомство с историей аэробики, демонстрация разных видов базовых шагов, разбор техники.

#### **Тема 5.2. Базовые шаги аэробные, чувство ритма.**

*Теория:* демонстрация и разбор базовых аэробных шагов в связи с ритмом, виды ритмов-разбор на примерах.

*Практика:* отработка базовых аэробных шагов на практике с использованием разных ритмов.

#### **Тема 5.3. Практика по аэробным шагам.**

*Практика:* практика по разным видам аэробных шагов со сменой ритма, составление композиций из разных видов шагов-отработка на практике.

#### **Тема 5.4. Аэробные связки.**

*Практика:* Практический разбор и выполнение разных аэробных связок.

#### **Тема 5.5. Микс аэробных упражнений.**

*Практика:* Выполнение аэробных связок разной сложности с частой сменой ритма. Отработка полученных тематических навыков.

### **6. ОФП.**

#### **Тема 6.1. ОФП-подготовительный уровень - общеукрепляющие упражнения**

*Теория:* введение понятия ОФП, какие упражнения использует ОФП (силовые, круговая тренировка, стретчинг и т.д.)

*Практика:* практический разбор упражнений ОФП на простых примерах, правильное выполнение техники, соблюдение норм безопасности.

#### **Тема 6.2. ОФП - ноги, бедра.**

*Практика:* упражнения ОФП, направленные на ноги и тазобедренную область организма (выпады, прыжки, прыжки ДЖЕКА, махи ногами из И.П. - на четвереньках и лежа).

#### **Тема 6.3. ОФП - руки, спина.**

*Практика:* упражнения ОФП на руки и область спины (отжимания, подтягивания, поднятие корпуса из И.П. - лежа на животе, лодочка, наклоны в стороны и др.)

#### **Тема 6.4. ОФП - живот, грудь, спина.**

*Практика:* упражнения ОФП на области живота, груди, спины, тренировка мышечного корсета организма (имитация плавания из И.П. лежа на животе, упражнения на пресс из И.П. лежа на спине-поднятие туловища прямое и косое, малое поднятие верхней части пресса прямое и со скруткой

косое, «шаги в воздухе», складка, поднятие прямых ног., «планка» классическая и боковая, «скалолаз» и др.)

## **7. Степ.**

### **Тема 7.1. История направления «СТЕП», техника безопасности при работе со степ-платформой**

*Теория:* знакомство с понятием «степ» и его историей, техника безопасности при работе со степ-платформой.

### **Тема 7.2. Базовые шаги со степ-платформой, ориентировка**

*Практика:* Проработка базовых шагов с использованием степ – платформы, ориентировка при шаге устеп-платформы.

### **Тема 7.3. Ритмы и движения со степ-платформой.**

*Практика:* влияние разных ритмов на шаг и технику у степ – платформы, виды движений и связок.

### **Тема 7.4. Сочетание степ - движения с общеукрепляющими упражнениями.**

*Практика:* внесение общеукрепляющих упражнений в уже знакомые связки шагов со степ - платформой, практическая отработка.

## **8. Растяжка.**

### **Тема 8.1. Виды и правила растяжки**

*Теория:* введение и раскрытие понятий «растяжка» - «стретчинг», рассмотрение видов растяжки, о пользе растяжки для организма, техника безопасности при работе.

### **Тема 8.2. Понятия «Растяжка - разминка», «основная растяжка»**

*Теория:* введение и раскрытие понятий «растяжка-разминка», «основная растяжка».

*Практика:* основные техники работы при разминочной и основной растяжке.

### **Тема 8.3. Пассивный и активный стретчинг.**

*Практика:* проработка техник пассивного и активного стретчинга в индивидуальной и парной форме, а также с добавлением доп. инвентаря-эспандера - ленты, лестницы.

### **Тема 8.4. Растяжка- простой уровень сложности.**

*Практика:* выполнение упражнений и комплексов упражнений на растяжку всех группы мышц простого уровня сложности (ноги и руки от поверхности спины, парная растяжка с разведением ног сидя, «бабочка» и т.д.)

### **Тема 8.5. Растяжка – усиленный уровень сложности.**

*Практика:* выполнение упражнений и комплексов упражнений на растяжку всех группы мышц усиленного уровня сложности (глубокое раскрытие ног, «лягушка», шпагаты и др.)

## **9. Детская йога и восстановление организма с помощью фитнеса.**

### **Тема 9.1. История йоги и ее основные виды, техника безопасности**

*Теория:* знакомство с историей йоги, видами йоги (даосская, хатха, флай и др.).

### **Тема 9.2. Базовые асаны.**

*Практика:* разбор и проработка базовых асан («приветствие солнцу», «фламинго», «дерево», «лодка», «собака мордой вниз» и др.)

### **Тема 9.3. Медитация и дыхательная гимнастика.**

*Практика:* практическая проработка дыхательных техник («трубочка», «жужжание жука», «воздух через трубочки» и др.) и медитации (игра «путешествия по планете»).

### **Тема 9.4. Усложненные асаны**

*Практика:* разбор и проработка усложненных асан («лев», «черепаша» «халасана», «лягушка», «уткатасана» и др.)

## **10. Фитнес-микс.**

### **Тема 10.1. Фитнес-игра «путешествие по миру фитнеса»**

*Теория:* фитнес - игра «путешествие по миру фитнеса»-теоретическая игра в движении.

### **Тема 10.2. Круговая тренировка.**

*Практика:* практическая проработка силовой тренировки с элементами кардио по методу кругового тренинга.

### **Тема 10.3. Силовой общеукрепляющий тренинг.**

*Практика:* силовая общеукрепляющая тренировка с элементами кардио на все группы мышц по типу: общая и специальная разминка - специальная силовая тренировка - общая и специальная заминка с элементами стретчинга и дыхательной гимнастики на восстановление дыхания.

## Учебный (тематический) план второго года обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации / контроля
		Всего	Теория	Практика	
<b>1</b>	<b>Введение-знакомство с понятием и видами детского фитнеса, инвентарем, техника безопасности.</b>	<b>8</b>	<b>1</b>	<b>7</b>	-Мониторинг физ. качеств (1-ая тематическая неделя)
<b>1.1.</b>	Инструктаж, техника безопасности, раскрытие понятия «Детский фитнес» и его направления	1	1	0	-Беседа (в конце каждой учебной недели), -Практическое занятие-презентация полученных навыков детьми (8-ая тематическая неделя)
<b>1.2.</b>	История детского фитнеса. Спортивные КТД.	1	0,5	0,5	
<b>1.3</b>	Дополнительный фитнес – инвентарь.	1	0	1	
<b>1.4.</b>	Техники и упражнения разных направлений фитнеса.	7	0	7	
<b>2</b>	<b>Фитбол - гимнастика</b>	<b>15</b>	<b>0,5</b>	<b>14,5</b>	-Беседа (в конце каждой учебной недели), -Практическое занятие-презентация полученных навыков детьми (8-ая тематическая неделя)
<b>2.1</b>	Знакомство с фитбол-гимнастикой, видами фитболов (ФБ)	1	0,5	0,5	
<b>2.2</b>	Подготовительные упражнения с ФБ	4	0	4	
<b>2.3</b>	Упражнения с ФБ на позвоночник	4	0	4	
<b>2.4</b>	Упражнения с ФБ общеукрепляющие - средний уровень сложности.	4	0	4	
<b>2.5</b>	Упражнения с ФБ общеукрепляющие - повышенный уровень сложности.	2	0	2	
<b>3</b>	<b>Игры с мячами</b>	<b>15</b>	<b>0</b>	<b>15</b>	-Беседа (в конце каждой учебной недели), -Практическое занятие-презентация полученных навыков детьми (8-ая тематическая неделя)
<b>3.1</b>	Упражнения с мячами общеукрепляющие.	8	0	8	
<b>3.2</b>	Игры с мячами сюжетные.	7	0	7	
<b>4.</b>	<b>Аэробика</b>	<b>15</b>	<b>1,5</b>	<b>13,5</b>	Открытый урок (8-ая тематическая неделя)
<b>4.1</b>	История аэробики, виды базовых шагов.	1	1	0	-Беседа (в конце каждой учебной недели),
<b>4.2</b>	Базовые шаги аэробные, чувство ритма.	1	0,5	0,5	-Практическое занятие-презентация полученных

<b>4.3</b>	Практика по аэробным шагам.	5	0	5	навыков детьми (8-ая тематическая неделя)
<b>4.4</b>	Аэробные связки.	4	0	4	
<b>4.5</b>	Микс аэробных упражнений.	4	0	4	
<b>5.</b>	<b>ОФП</b>	<b>15</b>	<b>1</b>	<b>14</b>	Мониторинг физ. качеств. (1-ая тематическая неделя)
<b>5.1</b>	ОФП - подготовительный уровень - общеукрепляюще упражнения	3	1	2	-Беседа (в конце каждой учебной недели), -Практическое занятие-презентация полученных навыков детьми (8-ая тематическая неделя)
<b>5.2</b>	ОФП - ноги, бедра	4	0	4	навыков детьми (8-ая тематическая неделя)
<b>5.3</b>	ОФП - руки, спина	4	0	4	
<b>5.4</b>	ОФП - живот, грудь, спина.	4	0	4	
<b>6.</b>	<b>Степ</b>	<b>13</b>	<b>1</b>	<b>12</b>	
<b>6.1</b>	История направления «СТЕП», техника безопасности при работе со степ - платформой.	1	1	0	навыков детьми (8-ая тематическая неделя)
<b>6.2</b>	Базовые шаги со степ - платформой, ориентировка.	4	0	4	
<b>6.3</b>	Ритмы и движения со степ - платформой.	3	0	3	
<b>6.4</b>	Сочетание степ - движения с общеукрепляющими упражнениями.	5	0	5	
<b>7.</b>	<b>Растяжка</b>	<b>14</b>	<b>1,5</b>	<b>12,5</b>	-Беседа (в конце каждой учебной недели), -Практическое занятие-презентация полученных навыков детьми (8-ая тематическая неделя)
<b>7.1</b>	Виды и правила растяжки.	1	1	0	навыков детьми (8-ая тематическая неделя)
<b>7.2</b>	Понятия «Растяжка - разминка», «основная растяжка»	1	0,5	0,5	
<b>7.3</b>	Пассивный и активный стретчинг.	5	0	5	
<b>7.4</b>	Растяжка- простой уровень сложности.	4	0	4	
<b>7.5</b>	Растяжка – усиленный уровень сложности.	3	0	3	
<b>8.</b>	<b>Силовой тренинг</b>	<b>13</b>	<b>1</b>	<b>12</b>	-Беседа (в конце каждой учебной недели), -Практическое занятие-
<b>8.1</b>	Работа с собственным весом.	7	0	7	

<b>8.2</b>	Работа с дополнительным весом.	6	1	5	презентация полученных навыков детьми (8-ая тематическая неделя)
<b>9.</b>	<b>Упражнения с доп. Оборудованием - микс</b>	<b>10</b>	<b>1</b>	<b>9</b>	-Беседа (в конце каждой учебной недели), -Практическое занятие-презентация полученных навыков детьми (8-ая тематическая неделя)
<b>9.1</b>	Виды инвентаря, техника безопасности.	1	1	0	
<b>9.2</b>	Работа с гимнастической палкой	2	0	2	
<b>9.3</b>	Работа с гимн. Палкой и бодибаром.	1	0	1	
<b>9.4</b>	Скиппинг (скакалка)	2	0	2	
<b>9.5</b>	Работа с обручем и лентами.	2	0	2	
<b>9.6</b>	Работа с утяжелителями и опорами.	2	0	2	
<b>10.</b>	<b>Детская йога и восстановление организма с помощью фитнеса</b>	<b>14</b>	<b>1</b>	<b>13</b>	-Беседа (в конце каждой учебной недели), -Практическое занятие-презентация полученных навыков детьми (8-ая тематическая неделя)
<b>10.1</b>	История йоги и ее основные виды, техника безопасности.	1	1	0	
<b>10.2</b>	Базовые асаны.	5	0	5	
<b>10.3</b>	Медитация и дыхательная гимнастика.	5	0	5	
<b>10.4</b>	Усложненные асаны.	3	0	3	
<b>11.</b>	<b>Фитнес - микс</b>	<b>12</b>	<b>1</b>	<b>11</b>	Открытый урок (8-ая тематическая неделя) -Беседа (в конце каждой учебной недели), -Практическое занятие-презентация полученных навыков детьми (8-ая тематическая неделя)
<b>11.1</b>	Фитнес-игра «путешествие по миру фитнеса»	2	1	1	
<b>11.2</b>	Круговая тренировка	5	0	5	
<b>11.3</b>	Силовой общеукрепляющий тренинг.	5	0	5	
	<b>ИТОГО</b>	<b>144</b>	<b>10,5</b>	<b>133,5</b>	

## Содержание учебного (тематического) плана второго года обучения

**1. Введение-знакомство с понятием и видами детского фитнеса, инвентарем, техника безопасности.**

**Тема 1.1. Инструктаж, техника безопасности, раскрытие понятия «Детский фитнес» и его направления.**

*Теория:* Проведение инструктажа по технике безопасности в спортивном зале, при работе с инвентарем, при выполнении упражнений и поведении на занятии. Введение и раскрытие понятия «Детский Фитнес». Введение видов детского фитнеса (болл, лого, лфк, аква, кардио, боди) и его направлений (лфк, степ, аэробика, силовая тренировка, фитбол - гимнастика, детская йога и др.)

**Тема 1.2. История детского фитнеса. Спортивные КТД.**

*Теория:* История появления детского Фитнеса в США и России в 80-ые годы. Раскрытие понятия « Коллективное творческое дело», рассказ об авторе Игоре Петровиче Иванове и его методиках, введение понятия «Спортивные КТД», сходство КТД и современного детского фитнеса.

*Практика:* Спортивная игра по методике спортивных КТД И. П. Иванова.

**Тема 1.3. Дополнительный фитнес – инвентарь.**

*Практика:* Знакомство с дополнительным фитнес - инвентарем (гимнастическая палка, фитбол, медбол, канат, коврик, обруч, скакалка, утяжелители и др.) Практические навыки в правильном использовании фит. инвентаря на примере упражнений.

**Тема 1.4. Техники и упражнения разных направлений фитнеса.**

*Практика:* Комплексный фитнес-урок с элементами различных направлениях детского фитнеса, упражнения на все группы мышц, распространенные фит. Техники (от малого к большому).

**2. Фитбол - гимнастика.**

**Тема 2.1. Знакомство с фитбол - гимнастикой, видами фитболов (ФБ)**

*Теория:* знакомство с видами фитболов и их назначением.

*Практика:* практическая отработка базовых правильных позиций с разными видами ФБ.

**Тема 2.2. Подготовительные упражнения с ФБ**

*Практика:* Рассмотрение и разбор на практике подготовительных базовых упражнений с ФБ (базовые позиции, балансировка, основные положения тела и балансировка, базовые движения вправо-влево, вперед-назад, круговые из И.П.-сидя, на животе, на спине.)

**Тема 2.3. Упражнения с ФБ на позвоночник**

*Практика:* рассмотрение и практика упражнений с ФБ на позвоночник, разбор правильной техники, техника безопасности (не заламывать голову, держать баланс, соблюдать медленный темп и т.д.). Отличие силовых и расслабляющих упражнений на позвоночник.

**Тема 2.4. Упражнения с ФБ общеукрепляющие - средний уровень**

### **сложности.**

*Практика:* Рассмотрение и разбор на практике общеукрепляющих упражнений на разные группы мышц с применением ФБ, отработка правильной техники (упражнения среднего уровня сложности - выкат с ФБ вперед наполовину, наклоны лежа на боку с ФБ, отведение ноги на ФБ в бок и назад из И.П.-стоя и др.)

### **Тема 2.5. Упражнения с ФБ общеукрепляющие - повышенный уровень сложности.**

*Практика:* Рассмотрение и разбор на практике общеукрепляющих упражнений на разные группы мышц с применением ФБ, отработка правильной техники (упражнения повышенного уровня сложности- выкат с ФБ вперед полностью с отжиманиями, «лодочка» на ФБ из И.П.-лежа на животе, поднятие ФБ ногами и руками «обратная лодочка» из И.П.-лежа на спине на коврике и др.)

## **3. Игры с мячами.**

### **Тема 3.1. Упражнения с мячами общеукрепляющие.**

*Практика:* разбор игр с мячами (общеукрепляющие спортивные игры), отработка правильной техники на практике.

### **Тема 3.1. Упражнения с мячами общеукрепляющие.**

*Практика:* разбор игр с мячами (общеукрепляющие спортивные игры), отработка правильной техники на практике.

### **Тема 3.2. Игры с мячами сюжетные.**

*Практика:* общеукрепляющие сюжетные игры с мячами коллективные и парные (разминка с мячами парная, групповая, «охотник» и т.д.)

## **4. Аэробика.**

### **Тема 4.1. История аэробики, виды базовых шагов.**

*Теория:* Знакомство с историей аэробики, демонстрация разных видов базовых шагов, разбор техники.

### **Тема 4.2. Базовые шаги аэробные, чувство ритма.**

*Теория:* демонстрация и разбор базовых аэробных шагов в связи с ритмом, виды ритмов - разбор на примерах.

*Практика:* отработка базовых аэробных шагов на практике с использованием разных ритмов.

### **Тема 4.3. Практика по аэробным шагам.**

*Практика:* практика по разным видам аэробных шагов со сменой ритма, составление композиций из разных видов шагов - отработка на практике.

### **Тема 4.4. Аэробные связки.**

*Практика:* Практический разбор и выполнение разных аэробных связок.

### **Тема 4.5. Микс аэробных упражнений.**

*Практика:* Выполнение аэробных связок разной сложности с частой сменой ритма. Отработка полученных тематических навыков.

## **5. ОФП.**

## **Тема 5.1. ОФП-подготовительный уровень-общеукрепляющие упражнения**

*Теория:* введение понятия ОФП, какие упражнения использует ОФП (силовые, круговая тренировка, стретчинг и т.д.)

*Практика:* практический разбор упражнений ОФП на простых примерах, правильное выполнение техники, соблюдение норм безопасности.

### **Тема 5.2. ОФП - ноги, бедра.**

*Практика:* упражнения ОФП, направленные на ноги и тазобедренную область организма (выпады, прыжки, прыжки ДЖЕКА, махи ногами из И.П. - на четвереньках и лежа, и др.)

### **Тема 5.3. ОФП - руки, спина.**

*Практика:* упражнения ОФП на руки и область спины (отжимания, подтягивания, поднятие корпуса из И.П. - лежа на животе, лодочка, наклоны в стороны и др.)

### **Тема 5.4. ОФП - живот, грудь, спина.**

*Практика:* упражнения ОФП на области живота, груди, спины, тренировка мышечного корсета организма (имитация плавания из И.П. лежа на животе, упражнения на пресс из И.П. лежа на спине-поднятие туловища прямое и косое, малое поднятие верхней части пресса прямое и со скруткой косое, «шаги в воздухе», складка, поднятие прямых ног., «планка» классическая и боковая, «скалолаз» и др.).

## **6. Степ.**

### **Тема 6.1. История направления «СТЕП», техника безопасности при работе со степ - платформой**

*Теория:* знакомство с понятием «степ» и его историей, техника безопасности при работе со степ - платформой.

### **Тема 6.2. Базовые шаги со степ - платформой, ориентировка**

*Практика:* Проработка базовых шагов с использованием степ – платформы, ориентировка при шаге у степ - платформы.

### **Тема 6.3. Ритмы и движения со степ - платформой.**

*Практика:* влияние разных ритмов на шаг и технику устеп – платформы, виды движений и связок.

### **Тема 6.4. Сочетание степ - движения с общеукрепляющими упражнениями.**

*Практика:* внесение общеукрепляющих упражнений в уже знакомые связки шагов со степ - платформой, практическая отработка.

## **7. Растяжка.**

### **Тема 7.1. Виды и правила растяжки**

*Теория:* введение и раскрытие понятий «растяжка» - «стретчинг», рассмотрение видов растяжки, о пользе растяжки для организма, техника безопасности при работе.

### **Тема 7.2. Понятия «Растяжка - разминка», «основная растяжка»**

*Теория:* введение и раскрытие понятий «растяжка-разминка», «основная растяжка».

*Практика:* основные техники работы при разминочной и основной растяжке.

### **Тема 7.3. Пассивный и активный стретчинг.**

*Практика:* проработка техник пассивного и активного стретчинга в индивидуальной и парной форме, а также с добавлением доп. инвентаря-эспандера - ленты, лестницы.

### **Тема 7.4. Растяжка- простой уровень сложности.**

*Практика:* выполнение упражнений и комплексов упражнений на растяжку всех группы мышц простого уровня сложности (ноги и руки от поверхности спины, парная растяжка с разведением ног сидя, «бабочка» и т.д.)

### **Тема 7.5. Растяжка – усиленный уровень сложности.**

*Практика:* выполнение упражнений и комплексов упражнений на растяжку всех группы мышц усиленного уровня сложности (глубокое раскрытие ног, «лягушка», шпагаты и др.)

## **8. Силовой тренинг.**

### **Тема 8.1. Работа с собственным весом.**

*Практика:* базовые упражнения силового тренинга с собственным весом (отжимания, поднятия корпуса, приседания, складка из И.П.-стоя и выходы руками вперед-назад и др.)

### **Тема 8.2. Работа с дополнительным весом.**

*Теория:* подбор дополнительного веса по возрасту и массе тела, виды и формы дополнительных весов, техника безопасности и меры предосторожности.

*Практика:* базовые упражнения силового тренинга с добавлением дополнительного веса (гантели, утяжеленные мячи, утяжелители) - прыжки Джека с утяжеленным мячом, поднятие гантелей руками, махи ногами из И.П, Лежа на спине и на боку с утяжелителями на ногах и др.

## **9. Упражнения с доп. Оборудованием – микс.**

### **Тема 9.1. Виды инвентаря, техника безопасности.**

*Теория:* обзор видов инвентаря, техника безопасности при работе с дополнительным инвентарем (гири, гантели, палки гимнастические, боди бар, мячи, скакалка, обруч и др.).

### **Тема 9.2. Работа с гимнастической палкой.**

*Практика:* разбор и выполнение упражнений с использованием гимнастической палки, базовые позиции с гимнастической палкой. Упражнения с использованием инвентаря гимн. палки: наклоны, повороты, растяжка, силовые и т.д.

### **Тема 9.3. Работа с гимнастической палкой и бодибаром.**

*Практика:* разбор и выполнение упражнений с использованием гимнастической палки и бодибара. Упражнений по типу: наклоны, повороты в стороны, мягкие скрутки, приседания и наклоны с упором на полку, или бодибар, силовые упражнения с бодибаром - приседания и др.

### **Тема 9.4. Скиппинг.**

*Практика:* базовая постановка скиппинг - движения (кручение одной скакалки сложенной, перешагивание скакалки, отдельные прыжки на носках и т.д.), простые скиппинг прыжки-техники (на дух ногах, чередование правой и левой ноги, с перекрестом, обратные прыжки и т.д.).

#### **Тема 9.5. Работа с обручем и лентами.**

*Практика:* разбор и отработка базовых простых упражнений с обручем и лентами (кручение ленты и правильное движение руки, разные кручения обруча - обычное, правое, левое, с прыжком и др.)

#### **Тема 9.6. Работа с утяжелителями и опорами.**

*Практика:* Выполнение упражнений с утяжелителями и опорами (разведение и поднятие ног и рук с утяжелителями, толчковые упражнения с наклонной скамьи, от поверхности, дополнительной опоры (степ-платформа, йога-кубы) и др.

### **10. Детская йога и восстановление организма с помощью фитнеса.**

#### **Тема 10.1. История йоги и ее основные виды, техника безопасности**

*Теория:* знакомство с историей йоги, видами йоги (даосская, хатха, флай и др.).

#### **Тема 10.2. Базовые асаны.**

*Практика:* разбор и проработка базовых асан («приветствие солнцу», «фламинго», «дерево», «лодка», «собака мордой вниз» и др.)

#### **Тема 10.3. Медитация и дыхательная гимнастика.**

*Практика:* практическая проработка дыхательных техник («трубочка», «жужжание жука», «воздух через трубочки» и др.) и медитации (игра «путешествия по планете»).

#### **Тема 10.4. Усложненные асаны**

*Практика:* разбор и проработка усложненных асан («лев», «черепашка» «халасана», «лягушка», «уткатасана» и др.)

### **11. Фитнес - микс.**

#### **Тема 11.1. Фитнес-игра «путешествие по миру фитнеса»**

*Теория:* фитнес - игра «Путешествие по миру фитнеса»-теоретическая игра в движении.

#### **Тема 11.2. Круговая тренировка.**

*Практика:* практическая проработка силовой тренировки с элементами кардио по методу кругового тренинга.

#### **Тема 11.3. Силовой общеукрепляющий тренинг.**

*Практика:* силовая общеукрепляющая тренировка с элементами кардио на все группы мышц по типу: общая и специальная разминка - специальная силовая тренировка - общая и специальная заминка с элементами стретчинга и дыхательной гимнастики на восстановление дыхания.

## Учебный (тематический) план третьего года обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации / контроля
		Всего	Теория	Практика	
<b>1</b>	<b>Введение-знакомство с понятием и видами детского фитнеса, инвентарем, техника безопасности.</b>	<b>14</b>	<b>1</b>	<b>13</b>	-Мониторинг физ.качеств (1-ая тематическая неделя)  -Беседа (в конце каждой учебной недели), -Практическое занятие-презентация полученных навыков детьми (8-ая тематическая неделя)
<b>1.1.</b>	Инструктаж, техника безопасности, раскрытие понятия «Детский фитнес» и его направления	1	1	0	
<b>1.2.</b>	История детского фитнеса. Спортивные КТД.	1	0,5	0,5	
<b>1.3</b>	Дополнительный фитнес – инвентарь.	2	0	2	
<b>1.4.</b>	Техники и упражнения разных направлений фитнеса.	10	0	10	
<b>2</b>	<b>Фитбол - гимнастика</b>	<b>15</b>	<b>0,5</b>	<b>14,5</b>	-Беседа (в конце каждой учебной недели), -Практическое занятие-презентация полученных навыков детьми (8-ая тематическая неделя)
<b>2.1</b>	Знакомство с фитбол - гимнастикой, видами фитболов (ФБ)	1	0,5	0,5	
<b>2.2</b>	Подготовительные упражнения с ФБ	3	0	3	
<b>2.3</b>	Упражнения с ФБ на позвоночник	5	0	5	
<b>2.4</b>	Упражнения с ФБ общеукрепляющие - средний уровень сложности.	3	0	3	
<b>2.5</b>	Упражнения с ФБ общеукрепляющие-повышенный уровень сложности.	3	0	3	
<b>3</b>	<b>Игры с мячами</b>	<b>15</b>	<b>0</b>	<b>15</b>	-Беседа (в конце каждой учебной недели), -Практическое занятие-презентация полученных навыков детьми (8-ая тематическая неделя)
<b>3.1</b>	Упражнения с мячами общеукрепляющие.	5	0	5	
<b>3.2</b>	Игры с мячами сюжетные.	10	0	10	
<b>4.</b>	<b>Аэробика</b>	<b>14</b>	<b>1,5</b>	<b>12,5</b>	Открытый урок(8-ая

<b>4.1</b>	История аэробики, виды базовых шагов.	1	1	0	тематическая неделя) -Беседа (в конце каждой учебной недели), -Практическое занятие- презентация полученных навыков детьми (8-ая тематическая неделя)
<b>4.2</b>	Базовые шаги аэробные, чувство ритма.	3	0,5	2,5	
<b>4.3</b>	Практика по аэробным шагам.	2	0	2	
<b>4.4</b>	Аэробные связки.	5	0	5	
<b>4.5</b>	Микс аэробных упражнений.	3	0	3	
<b>5.</b>	<b>Степ</b>	<b>15</b>	<b>1</b>	<b>14</b>	-Беседа (в конце каждой учебной недели), -Практическое занятие- презентация полученных навыков детьми (8-ая тематическая неделя)
<b>5.1</b>	История направления «СТЕП», техника безопасности при работе со степ-платформой.	1	1	0	
<b>5.2</b>	Базовые шаги со степ-платформой, ориентировка.	5	0	5	
<b>5.3</b>	Ритмы и движения со степ-платформой.	3	0	3	
<b>5.4</b>	Сочетание степ-движения с общеукрепляющими упражнениями.	6	0	6	
<b>6.</b>	<b>Растяжка</b>	<b>15</b>	<b>1,5</b>	<b>13,5</b>	-Беседа (в конце каждой учебной недели), -Практическое занятие- презентация полученных навыков детьми (8-ая тематическая неделя)
<b>6.1</b>	Виды и правила растяжки.	1	1	0	
<b>6.2</b>	Понятия «Растяжка - разминка», «основная растяжка»	2	0,5	1,5	
<b>6.3</b>	Пассивный и активный стретчинг.	2	0	2	
<b>6.4</b>	Растяжка- простой уровень сложности.	5	0	5	
<b>6.5</b>	Растяжка – усиленный уровень сложности.	5	0	5	
<b>7.</b>	<b>Силовой тренинг</b>	<b>14</b>	<b>1</b>	<b>13</b>	-Беседа (в конце каждой учебной недели), -Практическое занятие- презентация полученных навыков детьми (8-ая тематическая неделя)
<b>7.1</b>	Работа с собственным весом.	7	0	7	
<b>7.2</b>	Работа с дополнительным весом.	7	1	6	
<b>8.</b>	<b>Упражнения с доп. Оборудованием - микс</b>	<b>12</b>	<b>1</b>	<b>11</b>	-Беседа (в конце каждой учебной

<b>8.1</b>	Виды инвентаря, техника безопасности.	1	1	0	недели), -Практическое занятие- презентация полученных навыков детьми (8-ая тематическая неделя)
<b>8.2</b>	Работа с гимнастической палкой	3	0	3	
<b>8.3</b>	Скиппинг.	3	0	3	
<b>8.4</b>	Работа с обручем и лентами.	2	0	2	
<b>8.5</b>	Работа с утяжелителями и опорами.	3	0	3	
<b>9.</b>	<b>Детская йога и восстановление организма с помощью фитнеса</b>	<b>15</b>	<b>1</b>	<b>14</b>	-Беседа (в конце каждой учебной недели), -Практическое занятие- презентация полученных навыков детьми (8-ая тематическая неделя)
<b>9.1</b>	История йоги и ее основные виды, техника безопасности.	1	1	0	
<b>9.2</b>	Базовые асаны.	7	0	7	
<b>9.3</b>	Медитация и дыхательная гимнастика.	3	0	3	
<b>9.4</b>	Усложненные асаны.	4	0	4	
<b>10.</b>	<b>Фитнес-микс</b>	<b>15</b>	<b>1</b>	<b>14</b>	Открытый урок (8-ая тематическая неделя) -Беседа (в конце каждой учебной недели), -Практическое занятие- презентация полученных навыков детьми (8-ая тематическая неделя)
<b>10.1</b>	Фитнес-игра «путешествие по миру фитнеса»	3	1	2	
<b>10.2</b>	Круговая тренировка	5	0	5	
<b>10.3</b>	Силовой общеукрепляющий тренинг.	7	0	7	
	<b>ИТОГО</b>	<b>144</b>	<b>9,5</b>	<b>134,5</b>	

## Содержание учебного (тематического) плана третьего года обучения

### **Введение-знакомство с понятием и видами детского фитнеса, инвентарем, техника безопасности.**

#### **Тема 1.1. Инструктаж, техника безопасности, раскрытие понятия «Детский фитнес» и его направления.**

*Теория:* Проведение инструктажа по технике безопасности в спортивном зале, при работе с инвентарем, при выполнении упражнений и поведении на занятии. Введение и раскрытие понятия «Детский Фитнес». Введение видов детского фитнеса (болл, лого, лфк, аква, кардио, боди) и его направлений (лфк, степ, аэробика, силовая тренировка, фитбол - гимнастика, детская йога и др.)

#### **Тема 1.2. История детского фитнеса. Спортивные КТД.**

*Теория:* История появления детского Фитнеса в США и России в 80-ые годы. Раскрытие понятия « Коллективное творческое дело», рассказ об авторе Игоре Петровиче Иванове и его методиках, введение понятия «Спортивные КТД», сходство КТД и современного детского фитнеса.

*Практика:* Спортивная игра по методике спортивных КТД И. П. Иванова.

#### **Тема 1.3. Дополнительный фитнес – инвентарь.**

*Практика:* Знакомство с дополнительным фитнес-инвентарем (гимнастическая палка, фитбол, медбол, канат, коврик, обруч, скакалка, утяжелители и др.) Практические навыки в правильном использовании фит. инвентаря на примере упражнений.

#### **Тема 1.4. Техники и упражнения разных направлений фитнеса.**

*Практика:* Комплексный фитнес-урок с элементами различных направлений детского фитнеса, упражнения на все группы мышц, распространенные фит. Техники (от малого к большому).

*Практика:* Практика по общим лечебно – профилактическим упражнениям спортивным для здоровья. Разбор правильной техники выполнения упражнений.

#### **1. Фитбол - гимнастика.**

#### **Тема 2.1. Знакомство с фитбол - гимнастикой, видами фитболов (ФБ)**

*Теория:* знакомство с видами фитболов и их назначением.

*Практика:* практическая отработка базовых правильных позиций с разными видами ФБ.

#### **Тема 2.2. Подготовительные упражнения с ФБ**

*Практика:* Рассмотрение и разбор на практике подготовительных базовых упражнений с ФБ (базовые позиции, балансировка, основные положения тела и балансировка, базовые движения вправо-влево, вперед-назад, круговые из И.П.-сидя., на животе, на спине.)

#### **Тема 2.3. Упражнения с ФБ на позвоночник**

*Практика:* рассмотрение и практика упражнений с ФБ на позвоночник, разбор правильной техники, техника безопасности (не заламывать голову,

держат баланс, соблюдать медленный темп и т.д.). Отличие силовых и расслабляющих упражнений на позвоночник.

#### **Тема 2.4. Упражнения с ФБ общеукрепляющие - средний уровень сложности.**

*Практика:* Рассмотрение и разбор на практике общеукрепляющих упражнений на разные группы мышц с применением ФБ, отработка правильной техники (упражнения среднего уровня сложности - выкат с ФБ вперед наполовину, наклоны лежа на боку с ФБ, отведение ноги на ФБ в бок и назад из И.П.-стоя и др.).

#### **Тема 2.5. Упражнения с ФБ общеукрепляющие - повышенный уровень сложности.**

*Практика:* Рассмотрение и разбор на практике общеукрепляющих упражнений на разные группы мышц с применением ФБ, отработка правильной техники (упражнения повышенного уровня сложности - выкат с ФБ вперед полностью с отжиманиями, «лодочка» на ФБ из И.П.-лежа на животе, поднятие ФБ ногами и руками «обратная лодочка» из И.П.-лежа на спине на коврике и др.).

### **2. Игры с мячами.**

#### **Тема 3.1. Упражнения с мячами общеукрепляющие.**

*Практика:* разбор игр с мячами (общеукрепляющие спортивные игры), отработка правильной техники на практике.

#### **Тема 3.2. Игры с мячами сюжетные.**

*Практика:* общеукрепляющие сюжетные игры с мячами коллективные и парные (разминка с мячами парная, групповая, «охотник» и т.д.)

### **3. Аэробика.**

#### **Тема 4.1. История аэробики, виды базовых шагов.**

*Теория:* Знакомство с историей аэробики, демонстрация разных видов базовых шагов, разбор техники.

#### **Тема 4.2. Базовые шаги аэробные, чувство ритма.**

*Теория:* демонстрация и разбор базовых аэробных шагов в связи с ритмом, виды ритмов - разбор на примерах.

*Практика:* отработка базовых аэробных шагов на практике с использованием разных ритмов.

#### **Тема 4.3. Практика по аэробным шагам.**

*Практика:* практика по разным видам аэробных шагов со сменой ритма, составление композиций из разных видов шагов - отработка на практике.

#### **Тема 4.4. Аэробные связки.**

*Практика:* Практический разбор и выполнение разных аэробных связок.

#### **Тема 4.5. Микс аэробных упражнений.**

*Практика:* Выполнение аэробных связок разной сложности с частой сменой ритма. Отработка полученных тематических навыков.

### **5. Степ.**

### **Тема 5.1. История направления «СТЕП», техника безопасности при работе со степ - платформой**

*Теория:* знакомство с понятием «степ» и его историей, техника безопасности при работе со степ - платформой.

### **Тема 5.2. Базовые шаги со степ - платформой, ориентировка**

*Практика:* Проработка базовых шагов с использованием степ – платформы, ориентировка при шаге у степ - платформы.

### **Тема 5.3. Ритмы и движения со степ - платформой.**

*Практика:* влияние разных ритмов на шаг и технику устеп – платформы, виды движений и связок.

### **Тема 5.4. Сочетание степ - движения с общеукрепляющими упражнениями.**

*Практика:* внесение общеукрепляющих упражнений в уже знакомые связки шагов со степ - платформой, практическая отработка.

## **6. Растяжка.**

### **Тема 6.1. Виды и правила растяжки**

*Теория:* введение и раскрытие понятий «растяжка» - «стретчинг», рассмотрение видов растяжки, о пользе растяжки для организма, техника безопасности при работе.

### **Тема 6.2. Понятия «Растяжка - разминка», «основная растяжка»**

*Теория:* введение и раскрытие понятий «растяжка-разминка», «основная растяжка».

*Практика:* основные техники работы при разминочной и основной растяжке.

### **Тема 6.3. Пассивный и активный стретчинг.**

*Практика:* проработка техник пассивного и активного стретчинга в индивидуальной и парной форме, а также с добавлением доп. инвентаря-эспандера - ленты, лестницы.

### **Тема 6.4. Растяжка - простой уровень сложности.**

*Практика:* выполнение упражнений и комплексов упражнений на растяжку всех группы мышц простого уровня сложности (ноги и руки от поверхности спины, парная растяжка с разведением ног сидя, «бабочка» и т.д.).

### **Тема 6.5. Растяжка – усиленный уровень сложности.**

*Практика:* выполнение упражнений и комплексов упражнений на растяжку всех группы мышц усиленного уровня сложности (глубокое раскрытие ног, «лягушка», шпагаты и др.)

## **7. Силовой тренинг.**

### **Тема 7.1. Работа с собственным весом.**

*Практика:* базовые упражнения силового тренинга с собственным весом (отжимания, поднятия корпуса, приседания, складка из И.П.-стоя и выходы руками вперед-назад и др.)

### **Тема 7.2. Работа с дополнительным весом.**

*Теория:* подбор дополнительного веса по возрасту и массе тела, виды и формы дополнительных весов, техника безопасности и меры предосторожности.

*Практика:* базовые упражнения силового тренинга с добавлением дополнительного веса (гантели, утяжеленные мячи, утяжелители)- прыжки Джека с утяжеленным мячом, поднятие гантелей руками, махи ногами из И.П, Лежа на спине и на боку с утяжелителями на ногах и др.

## **8. Упражнения с доп. Оборудованием – микс.**

### **Тема 8.1. Виды инвентаря, техника безопасности.**

*Теория:* обзор видов инвентаря, техника безопасности при работе с дополнительным инвентарем (гири, гантели, палки гимнастические, боди бар, мячи, скакалка, обруч и др).

### **Тема 8.2. Работа с гимнастической палкой.**

*Практика:* разбор и выполнение упражнений с использованием гимнастической палки, базовые позиции с гимнастической палкой. Упражнения с использованием инвентаря гимн. палки: наклоны, повороты, растяжка, силовые и т.д.

### **Тема 8.3. Работа с гимнастической палкой и бодибаром.**

*Практика:* разбор и выполнение упражнений с использованием гимнастической палки и бодибара. Упражнений по типу: наклоны, повороты в стороны, мягкие скрутки, приседания и наклоны с упором на полку, или бодибар, силовые упражнения с бодибаром - приседания и др.

### **Тема 8.4. Скиппинг.**

*Практика:* базовая постановка скиппинг - движения (кручение одной скакалки сложенной, перешагивание скакалки, отдельные прыжки на носках и т.д.), простые скиппинг прыжки-техники (на дух ногах, чередование правой и левой ноги, с перекрестом, обратные прыжки и т.д.).

### **Тема 8.5. Работа с обручем и лентами.**

*Практика:* разбор и отработка базовых простых упражнений с обручем и лентами (кручение ленты и правильное движение руки, разные кручения обруча-обычное, правое, левое, с прыжком и др.)

### **Тема 8.6. Работа с утяжелителями и опорами.**

*Практика:* Выполнение упражнений с утяжелителями и опорами (разведение и поднятие ног и рук с утяжелителями, толчковые упражнения с наклонной скамьи, от поверхности дополнительной опоры (степ-платформа, йога - кубы) и др.

## **9. Детская йога и восстановление организма с помощью фитнеса.**

### **Тема 9.1. История йоги и ее основные виды, техника безопасности**

*Теория:* знакомство с историей йоги, видами йоги (даосская, хатха, флай и др.).

### **Тема 9.2. Базовые асаны.**

*Практика:* разбор и проработка базовых асан («приветствие солнцу», «фламинго», «дерево», «лодка», «собака мордой вниз» и др.)

### **Тема 9.3. Медитация и дыхательная гимнастика.**

*Практика:* практическая проработка дыхательных техник («трубочка», «жужжание жука», «воздух через трубочки» и др.) и медитации (игра «путешествия по планете»).

#### **Тема 9.4. Усложненные асаны**

*Практика:* разбор и проработка усложненных асан («лев», «черепаша» «халасана», «лягушка», «уткатасана» и др.).

### **10. Фитнес-микс.**

#### **Тема 10.1. Фитнес-игра «путешествие по миру фитнеса»**

*Теория:* фитнес - игра «Путешествие по миру фитнеса» - теоретическая игра в движении.

#### **Тема 10.2. Круговая тренировка.**

*Практика:* практическая проработка силовой тренировки с элементами кардио по методу кругового тренинга.

#### **Тема 10.3. Силовой общеукрепляющий тренинг.**

*Практика:* силовая общеукрепляющая тренировка с элементами кардио на все группы мышц по типу: общая и специальная разминка - специальная силовая тренировка - общая и специальная заминка с элементами стретчинга и дыхательной гимнастики на восстановление дыхания.

## 1.4. Планируемые результаты

### **Личностные:**

— активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

— проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

— оказывать бескорыстную помощь своим одноклассникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

### **Метапредметные:**

— находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

— организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

— планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

— оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

— технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта и направлений детского фитнеса, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

### **Предметные результаты:**

Обучающиеся научатся:

— раскрывать на примерах (из истории, в том числе родного края, или из личного опыта) положительное влияние занятий фитнесом на физическое, личностное и социальное развитие;

— ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;

— организовывать места занятий физическими упражнениями, в частности фитнесом, соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями;

— рационально регулировать мышечные напряжения и расслабления;

— владеть методами оценки физической нагрузки;

— сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;

— выполнять эстетически красиво комбинации и соединения;

— владеть средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры;

## 2. Комплекс организационно- педагогических условий

### 2.1. Календарный учебный график

№ п/п	Основные характеристики образовательного процесса	
1.	Количество учебных недель	36
2.	Количество учебных дней	72
3.	Количество часов в неделю	4
4.	Количество часов	144
5.	Недель в I полугодии	15
6.	Недель во II полугодии	21
7.	Начало занятий	15 сентября 2025 года (1 год обучения) 01 сентября (2, 3 год обучения)
8.	Окончание занятий	31 мая 2025 года
9.	Сроки зимних каникул	31 декабря 2025 года – 11 января 2026 года

### 2.2. Условия реализации программы

**-материально – техническое обеспечение:** спортивный зал.

**Спортивное оборудование:**

1. Спортивные коврики по количеству детей -15 штук;
2. Гимнастические маты;
3. Степ-платформы по количеству детей - 15 штук;
4. Фитбол - мячи классические (диаметр 65-70 см.) - 15 штук;
5. Обручи - 15 штук;
6. Гантели 0,5-1,5 кг- 30 штук;
7. Скакалки - 15 штук;
8. Мячи классические облегченные - 15 штук;
9. Ребристые дорожки, ориентиры, барьеры для перелезания.

**-информационное обеспечение**

Интернет-ресурсы:

[www.uroki.ru](http://www.uroki.ru)

[www.metodiki.ru](http://www.metodiki.ru)

- Образовательный портал «Учёба» [www.uceba.com](http://www.uceba.com)

[http://metodsovet.su/dir/fiz\\_kultura/9](http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9)

- Образовательные сайты для учителей физической культуры [http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat\\_no=22924&tmpl=com](http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&tmpl=com)

- Сообщество учителей физической культуры на портале «Сеть творческих учителей» <http://spo.1september.ru/urok/>

- Сайт "Я иду на урок физкультуры"

-И.П.Иванов. Энциклопедия коллективных творческих дел.

<http://kommunarstvo.ru/biblioteka/bibivaent.html>

### **-кадровое обеспечение**

Реализацию данной программы обеспечивает педагог дополнительного образования, обладающий профессиональными знаниями и компетенциями в организации и ведении образовательной деятельности.

Уровень образования педагога: высшее профессиональное образование.

Уровень соответствия квалификации: образование педагога соответствует профилю программы.

Профессиональная категория: высшая категория.

Особые условия допуска к работе: отсутствие ограничений на занятие педагогической деятельностью, установленных законодательством Российской Федерации.

Прохождение обязательных предварительных (при поступлении на работу) и периодических медицинских осмотров (обследований), а также внеочередных медицинских осмотров (обследований) в порядке, установленном законодательством Российской Федерации.

### **-методические материалы**

- Т. С. Лисицкая «Методика организации и проведения занятий фитнесом в школе» - М.: Педагогический университет «Первое сентября», 2009. – 64 с.
- «Фитнес в детском саду»: Программа и конспекты занятий с детьми 5-7 лет/ Н.В. Микляева. – М.: АРКТИ, 2012. – 104 с. (Растем здоровыми)

Экранно-звуковые пособия:

Презентации, CD диски, флеш - карты с записями музыкальных произведений.

Концепция выбранного учебно-методического материала говорит о том, что Фитнес - технологии – это физкультурно-оздоровительные комплексы и системы, направленные на физическое и функциональное совершенствование организма, повышение и поддержание умственной и физической работоспособности в повседневной учебной и трудовой деятельности. Авторы Т. С. Лисицкая и Н. В. Микляева придерживаются позиции, что обладая значительными адаптационными интегративными возможностями, фитнес по сути дела является феноменом современной физической культуры, имеющим полифункциональное значение для различных сфер общественной жизни. Это способствует его интеграции во все виды физической культуры и, в частности, в физкультурное образование детей дошкольного и школьного возраста. Обучающиеся овладевают упражнениями ритмики, стретчинга, хореографии, дыхательной гимнастики, а также знакомятся с общими понятиями об оздоровительных фитнес-технологиях.

По используемым методикам, ***структура занятия содержит:***

1. *Подготовительную часть.* Главная задача этой части занятия — четкая организация детей, приобретение ими навыков коллективного действия. Для содержания характерны строевые упражнения, быстрая ходьба, легкий бег, прыжки на месте и в продвижении, упражнения на быстроту, внимание и др.

2. *Основную часть.* Задача основной части занятия — овладение главными, жизненно необходимыми и специальными навыками, которые содействуют освоению дисциплины «Детский фитнес». Наиболее характерны для этой части занятия не только такие традиционные упражнения, как ходьба, бег, прыжки, упражнения в равновесии, дыхательные упражнения, но и специальные упражнения, характеризующие такие виды, как степ-аэробика, футбол - аэробика, силовая аэробика (занятия на тренажерах) и др. Обязательно используются упражнения у гимнастической стенки, с гимнастической скамейкой, с футболом, тренажерами и другим фитнес - инвентарем. Кроме упражнений для развития общей выносливости, мышечной памяти, музыкальности, применяются упражнения, задания, развивающие творческое мышление.

3. *Заключительную часть.* Задачи этой части — завершить работу постепенным снижением нагрузки на организм, привести детей в более спокойное состояние. Основные средства — медленная ходьба, упражнения на восстановление дыхания и расслабление.

По исследованию Т.С. Лисицкой, можно выделить ценностные ориентиры содержания учебного курса:

ценность жизни – признание человеческой жизни величайшей ценностью, что реализуется в бережном отношении к другим людям и к природе.

Ценность природы основывается на общечеловеческой ценности жизни, на осознании себя частью природного мира – частью живой и неживой природы. Любовь к природе - это бережное отношение к ней как к среде обитания и выживания человека, а также переживание чувства красоты, гармонии, её совершенства, сохранение и приумножение её богатства.

Ценность человека как разумного существа, стремящегося к добру и самосовершенствованию, важность и необходимость соблюдения здорового образа жизни в единстве его составляющих: физического, психического и социально-нравственного здоровья.

Ценность добра – направленность человека на развитие и сохранение жизни, через сострадание и милосердие как проявление высшей человеческой способности – любви.

Ценность истины – это ценность научного познания как части культуры человечества, разума, понимания сущности бытия, мироздания.

Ценность семьи как первой и самой значимой для развития ребёнка социальной и образовательной среды, обеспечивающей преемственность культурных традиций народов России от поколения к поколению и тем самым жизнеспособность российского общества.

Ценность труда и творчества как естественного условия человеческой жизни, состояния нормального человеческого существования.

Ценность свободы как свободы выбора человеком своих мыслей и поступков образа жизни, но свободы, естественно ограниченной нормами,

правилами, законами общества, членом которого всегда по всей социальной сути является человек.

Ценность социальной солидарности как признание прав и свобод человека, обладание чувствами справедливости, милосердия, чести, достоинства по отношению к себе и к другим людям.

Ценность гражданственности – осознание человеком себя как члена общества, народа, представителя страны и государства.

Ценность патриотизма – одно из проявлений духовной зрелости человека, выражающееся в любви к России, народу, малой родине, в осознанном желании служить Отечеству.

Ценность человечества – осознание человеком себя как части мирового сообщества, для существования и прогресса которого необходимы мир, сотрудничество народов и уважение к многообразию их культур.

Программа тесно связана со спортивными коллективными творческими делами по методике КТД И. П. Иванова., исследует индивидуализацию личности каждого ребенка, подбирает психологические подходы в соответствии интересам и возрасту, объединяет детей в один коллективный процесс-коллективное творческое дело.

Все информационно – методическое обеспечение не отходит от описанной концепции.

### **2.3. Формы аттестации оценочные материалы**

В основу мониторинга легли разработки кандидата педагогических наук, доцента кафедры методики физического воспитания Уральской государственной академии физической культуры Шармановой С. Б., кандидата педагогических наук, профессора кафедры методики дошкольного воспитания и обучения МПГУ Степаненкова Э. Я.

В целях объективного определения перспективности занимающихся и своевременного выявления недостатков в их подготовке целесообразно регулярно (не менее 1-2-х раз в год) проводить тестирование. Для тестирования физического развития используются контрольные упражнения, предлагаемые детям в игровой или соревновательной форме (**Приложение 1**).

**Тест для определения скоростно-силовых качеств:** прыжок в длину с места. Дается три попытки, фиксируется лучший результат.

**Тест для определения координационных способностей:** статическое равновесие. Ребенок принимает исходное положение: носок сзади стоящей ноги вплотную примыкает к пятке впереди стоящего — и пытается при этом сохранить равновесие. Тестируемый выполняет задание с открытыми глазами. Время удержания равновесия фиксируется секундомером. Из двух попыток фиксируется лучший результат.

**Тест для определения силовой выносливости:** подъем туловища из положения лежа на спине. Тестируемый лежит на гимнастическом мате на

спине, колени согнуты, стопы стоят на полу, руки скрещены на груди. По команде «Начали!» ребенок поднимает туловище на 30 градусов от пола и вновь ложится. Тренер считает количество подъемов. Подъем туловища считается правильно выполненным, если поясница прижата к полу, подбородок не прижимается к груди, стопы не отрываются от пола (при необходимости тренер придерживает стопы ребенка на полу), на подъем — вдох, на опускание — выдох.

**Тест для определения силы:** сгибание-разгибание рук в упоре лежа. Ноги, туловище и голова сохраняют одну линию. Угол сгибания в локтевом суставе составляет 90°.

**Тест на гибкость:** сидя на полу, ноги на ширине плеч наклон вперед, колени прямые, руками коснуться пола. Оценивается по 3-балльной шкале: ладони лежат на полу — 3 балла, кулаки касаются пола — 2 балла, пальцы касаются пола — 1 балл. Проводим данный мониторинг 3 раза в год. 1- в начале учебного года, 2-в конце первого полугодия, 3-в конце учебного года.

В конце каждой теме (на 8-ом занятии) подводятся итоги новой темы, контролируется степень усвоения материала в форме презентации полученных навыков детьми на практическом занятии. В конце каждого полугодия проводится открытый урок для родителей с презентацией полученных навыков детьми. В конце каждой учебной недели проводится итоговая беседа прошедшей недели, работы, планирование следующей недели: педагог - дети. На каждую группу детей ведется журнал, в который заносится вся основная итоговая информация, отслеживаются результаты.

В течение всего учебного года - педагогическое наблюдение. Спортивные соревнования на городском, районном, областном уровнях.

### 3. Список литературы

#### Нормативные документы:

1. Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее - ФЗ).
2. Федеральный закон Российской Федерации от 14.07.2022 № 295-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации».
3. Федеральный закон Российской Федерации от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (в редакции 2013 г.).
4. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р.
5. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (распоряжение Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р).
6. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (далее СанПиН).
7. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».
8. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».
9. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 05.05.2018 № 298 «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».
10. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (далее — Порядок).
11. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».
12. Приказ Министерства науки и высшего образования Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации от 05.08.2020 № 882/391 «Об утверждении Порядок организации и

осуществления образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ».

13. Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»).

14. Письмо Минобрнауки России от 28.08.2015 №АК-2563/05 «О методических рекомендациях» (вместе с «Методическими рекомендациями по организации образовательной деятельности с использованием сетевых форм реализации образовательных программ»).

15. Письмо Минобрнауки России от 29.03.2016 № ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей»).

16. Приказ Министерства образования и молодежной политики Свердловской области от 30.03.2018 № 162-Д «Об утверждении Концепции развития образования на территории Свердловской области на период до 2035 года».

17. Приказ Министерства образования и молодежной политики Свердловской области от 29.06.2023 № 785-Д «Об утверждении Требований к условиям и порядку оказания государственной услуги в социальной сфере «Реализация дополнительных образовательных программ в соответствии с социальным сертификатом».

#### **Список литературы для педагога:**

1. Бекина С.И., Музыка и движение: Упражнения, игры и пляски для детей 5-6 лет. – М., 1983.
2. Белостоцкая Е.Н., Виноградова Т.Ф., Теличи В.И. Гигиенические основы воспитания детей от 3-х до 7 лет: В кн. для работников дошкольных учреждений. – М. 1987.
3. Боброва Г.И. Искусство Грации., - СП. «Детская литература», 1986.
4. Васильева М.А., Гербова В.В., Комарова Т.С., Программа воспитания и обучения в детском саду. – М.:Мозаика – Синтез. 2005.
5. Веселовская С.В. Фитбол тренинг. Пособие по фитбол - аэробике и фитбол - гимнастике. - М. ННОУ Центр «Фитбол», 1988
6. Воронеж, учитель, 2005г.
7. Голицина Н.С. Нетрадиционные занятия в детском саду. М., Скрипторий,
8. Гусева Т.А. «Вырастай – ка!». Гармоническая, спортивная, игровая гимнастика: - Тобольск., 2004.
9. Зимонина В.Н. Воспитание ребенка дошкольника. Росинка. Расту здоровым. - М., Владос, 2004 г.
- 10.Иванов И.П. Энциклопедия коммунарства. - Педагогика,1989г,208с.

11. Интернет ресурсы
12. Казакевич Н.В., Сайкина Е.Г., Фирилева Ж.Е. «Ритмическая гимнастика» (методическое пособие) - Издательство «Познание», 2001г.
13. Каштанова Г.В., Мамаева Е.Г. Лечебная физкультура и массаж. - М., Аркти, 2007г.
14. Клубкова Е.Ю. Фитбол - гимнастика в оздоровлении организма.-СПб, 2001
15. Козырева О.В. Лечебная физкультура для дошкольников (при нарушении опорно-двигательного аппарата): Пособие для инструкторов лечебной физкультуры, воспитателей и родителей – Просвещение, 2003г.
16. Конорова Е.В. Методическое пособие по ритмике. – М., 1982г.
17. Конорова Е.В. Ритмика. – М., 1987г.
18. Кряж В.Н., Конорова Е.В., Ротес Т.Т. Гимнастика. Ритм. Пластика. – Минск. 1997г.
19. Лисицкая Т.С. «Методика организации и проведения занятий фитнесом в школе» - М.: Педагогический университет «Первое сентября», 2009. – 64 с
20. Микляева Н.В. «Фитнес в детском саду»: Программа и конспекты занятий с детьми 5-7 лет– М.: АРКТИ, 2012. – 104 с.
21. Машукова Ю.М. Степ-гимнастика в детском саду. Инструктор по физкультуре. - 2009 №4.
22. Моргунова О.Н. Профилактика плоскостопия и нарушений осанки в ДОУ.
23. Моргунова О.Н. Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ. – Воронеж, 2004г.
24. Овчинникова Т.С., Потапчук А.А. Двигательный игротренинг для дошкольников – СПб.: Речь; М.: Сфера, 2009г.
25. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия с детьми 5-6 лет. – М., 1988г.
26. Потапчук А.А., Лукина Г.Г. Фитбол-гимнастика в дошкольном возрасте. - СПб., 1999г.
27. Сайкина Е.Г., Кузьмина С.В. Теоретико – методические основы занятий фитбол - аэробикой. - СПб, 2011
28. Сайкина Е.Г., Фирилева Ж.Е. Лечебно-профилактический танец «ФИТНЕС-ДАНС» - Издательство «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2007г.
29. Семенова Л.И., Ильина Л. Ю., Рожкова Н.В. Ритмическая гимнастика в детском саду. ПиПФК, - 1995г.
30. Сулим Е.В. «Детский фитнес», физическое развитие детей 3-5 лет – 2-е изд. – ТЦ Сфера, 2018г.
31. Сулим Е.В. «Детский фитнес», физическое развитие детей 5-7 лет – 2-е изд. – ТЦ Сфера, 2017г.

32. Тимофеева Т.Н., Татарина О.О., Соколова М.В. Черлидинг для дошкольников. Детский сад: теория и практика. – 2011. № 10. – С. 6875.

**Список литературы для обучающихся:**

1. Токарева Т.Э. Технология физического развития детей 6-7 лет – М.: ТЦ Сфера, 2018 г.
2. Утробина К.К. Занимательная физкультура в детском саду. - М. Гном и Д., 2003 г.
3. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. Оздоровительно-развивающая программа по танцевально-игровой гимнастике «Са-Фи-Дансе» - Издательство «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2007 г.
4. ЧП Лакоценин СС 2007 г.
4. Яковлева Л.В., Юдина Р. А. Физическое развитие и здоровье детей 3-7 лет. Пособие для педагогов дошкольных учреждений: В 3ч. – М, Владос, Программа «Старт», 2003



**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 698875933354843316134420126408267428494147114462

Владелец Стаценко Татьяна Николаевна

Действителен с 18.04.2025 по 18.04.2026