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

Принята на заседании
Педагогического Совета
МАУ ДО ДДТ «РАДУГА»
от «14» августа 2026 г.
Протокол № 2

Утверждаю:
Директор МАУ ДО ДДТ
«РАДУГА»
_____ Т.Н. Стаценко
Приказ № 82-о
от «14» августа 2026 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
2026

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. ПостановлениеГлавного государственного санитарного врача Российской Федерации от28.09.2020 №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 Порядок 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. 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.

Адресатданной общеразвивающей программы: обучающиеся 5 – 15 лет. Программа рассчитана на участников без специальной спортивной подготовки. Профессионального отбора по спортивным даннымне производится. Существует деление по возрастным группам, это дети от 5 до

10 лет. Занятия проходят в группах 5-6 лет, 7-10 лет,11-15 лет. Дети 1-3 группы здоровья, имеющих допуск к физкультурно-оздоровительной деятельности со стороны врача и разрешение от родителей (законных представителей). Число детей, одновременно находящихся в группе от 10до 15 человек.

Группы комплектуются из детей, заинтересованных в физической активности, стремящихся развить свои физические данные и волевые качества, без какого-либо предварительного отбора таким образом, чтобы возрастной диапазон в каждой группе не превышал 1-3 года (5-6 лет, 7-10 лет, 11-15 лет). При организации процесса обучения с детьми дошкольного и младшего школьного возрастов необходимо помнить, что в этом возрасте идёт активное развитие и окостенение конечностей, позвоночника и тазовых костей. Существенной физической особенностью младших школьников является усиленный рост мускулатуры, увеличение массы мышц и значительный прирост мышечной силы, что обусловливает большую подвижность младших школьников, их стремление к бегании, прыжкам, лазанию и неумение продолжительное время пребывать в одной и той же позе.

Подростковый возраст — это период бурного роста и развития организма. Несоответствие между быстрым ростом костей и относительно медленным развитием мышц создает впечатление неловкости и нескладности подростков; они часто проявляют неловкость, резкость в движениях, не умея соразмерять, координировать их. При возбуждении резкость и порывистость их движений увеличиваются. Упражнение, тренировки, повторение движений постепенно устраняют этот недостаток. Рост мускулатуры, совершенствование мускульного аппарата влечет за собой осознание подростком своей силы, он явно этим гордится и часто переоценивает свои силы и возможности. Это следует учитывать при организации процесса обучения.

Режим занятий: данная программа предполагает систематизированные занятия по 2 часа 2 раза в неделю у группы первого и второго года обучения. У группы третьего года обучения 3 раза в неделю по 2 часа.Количество человек в группе от 14 до 15. Продолжительность занятий для дошкольников – 30 минут, школьников – 45 минут.

Объем общеразвивающей программы: общее количество часов,запланированных на весь период обучения (1 год обучения)- 136 часов для детей 5-6 лет, (2 год обучения) - 144 часа для детей 7-10 лет, (3 год обучения) – 216 часов для детей 10-15 лет.

Срок освоения программы: 2 года 3 месяца.

Уровень: стартовый. Знакомство с понятием здоровье, фитнес и физическое развитие человека, развитие физических качеств: сила, ловкость, выносливость, быстрота, развитие гибкости.

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

Перечень форм обучения: групповая, индивидуально-групповая.

Перечень видов занятий: беседа, практическое занятие, открытое занятие.

Перечень форм подведения итогов: беседа, практическое занятие, открытое занятие.

Цель, задачи общеразвивающей программы

Цель общеразвивающей программы: укрепление здоровья детей средствами физических упражнений, создание благоприятных условий для личностного развития, творческой активности через приобщение к физической культуре, формирование основ здорового образа жизни.

Задачи общеразвивающей программы:

Обучающие

- формировать основы здорового образа жизни;

- формировать правильную осанку и профилактику плоскостопия;

- формировать зрительные и слуховые ориентировки;

- обучать знаниям, умениям и навыкам в области физической культуры.

Развивающие

- развивать и функционально совершенствовать органы дыхания, кровообращения, сердечно-сосудистой и нервной систем организма;

- повышать 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, музыкального слуха, умение согласовывать движения с музыкой;

Воспитательные

- воспитывать активность, настойчивость и самостоятельность;

- воспитывать у каждого ребенка чувство стремления к активной деятельности и творчеству;

- воспитывать способность к сопереживанию, взаимопомощи, сотрудничеству.

Учебный (тематический) план второго года обучения для детей 5-6 лет

№ п/п	Название раздела,темы	Количество часов			Формы аттестации / контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	**Введение-знакомство с понятием и видами детского фитнеса, инвентарем, техника безопасности.**	**12**	**2.5**	**9.5**	-Мониторинг физ.качеств.(1-ая тематическая неделя)
1.1.	Инструктаж, техника безопасности, раскрытие понятия «Детский фитнес» и его направления	2	1	1	-Беседа (в конце каждой учебной недели), -Практическое занятие-презентация полученных навыков детьми (8-ая тематическая неделя)
1.2.	История детского фитнеса. Спортивные КТД.	2	0,5	1,5	
1.3	Дополнительный фитнес – инвентарь.	2	1	1	
1.4.	Техники и упражнения разных направлений фитнеса.	6	0	6	
2	**ЛФК-профилактика и лечение методом фитнеса с применением доп. оборудования.**	**20**	**2**	**18**	-Беседа (в конце каждой учебной недели), -Практическое занятие-презентация полученных навыков детьми (8-ая тематическая неделя)
2.1	Значение здорового образа жизни и спорта в жизни.	2	1	1	
2.2.	Знакомство с дополнительным инвентарем ЛФК.	2	1	1	
2.3	Работа с позвоночником.	4	0	4	
2.4	Работа со стопами и ногами.	4	0	4	
2.5	Опорно – двигательный аппарат и сенсорные ощущения	4	0	4	
2.6	Профилактические упражнения общеукрепляющие.	4	0	4	
3	**Фитбол-гимнастика**	**16**	**0,5**	**15,5**	-Беседа (в конце каждой учебной недели), -Практическое занятие-презентация полученных навыков детьми (8-ая тематическая
3.1	Знакомство с фитбол-гимнастикой, видами фитболов(ФБ)	2	0,5	1,5	
3.2	Подготовительные упражнения с ФБ	4	0	4	
3.3	Упражнения с ФБ на позвоночник	4	0	4	
3.4	Упражнения с ФБ общеукрепляющие -	4	0	4	

	средний уровень сложности.				неделя)
3.5	Упражнения с ФБ общеукрепляющие-повышенный уровень сложности.	2	0	2	
4	**Игры с мячами**	**10**	**0**	**10**	-Беседа (в конце каждой учебной недели), -Практическое занятие-презентация полученных навыков детьми (8-ая тематическая неделя)
4.1	Упражнения с мячами общеукрепляющие.	6	0	6	
4.2	Игры с мячами сюжетные.	4	0	4	
5.	**Аэробика**	**14**	**1,5**	**12,5**	Открытый урок(8-ая тематическая неделя) -Беседа (в конце каждой учебной недели), -Практическое занятие-презентация полученных навыков детьми (8-ая тематическая неделя)
5.1	История аэробики, виды базовых шагов.	2	1	1	
5.2	Базовые шаги аэробные, чувство ритма.	2	0,5	1,5	
5.3	Практика по аэробным шагам.	4	0	4	
5.4	Аэробные связки.	4	0	4	
5.5	Микс аэробных упражнений.	2	0	2	
6.	**ОФП**	**16**	**1**	**15**	Мониторинг физ.качеств. (1-ая тематическая неделя) -Беседа (в конце каждой учебной недели), -Практическое занятие-презентация полученных навыков детьми (8-ая тематическая неделя)
6.1	ОФП-подготовительный уровень-общеукрепляюще упражнения	4	1	3	
6.2	ОФП-ноги,бедра	4	0	4	
6.3	ОФП-руки,спина	4	0	4	
6.4	ОФП-живот,грудь,спина.	4	0	4	
7.	**Степ**	**14**	**1**	**13**	-Беседа (в конце каждой учебной недели), -Практическое
7.1	История направления «СТЕП», техника безопасности при работе со	2	1	1	

	степ-платформой.				занятие-презентация полученных навыков детьми (8-ая тематическая неделя)
7.2	Базовые шаги со степ-платформой, ориентировка.	4	0	4	
7.3	Ритмы и движения со степ-платформой.	4	0	4	
7.4	Сочетание степ-движения с общеукрепляющими упражнениями.	4	0	4	
8.	**Растяжка**	**16**	**1,5**	**14,5**	-Беседа (в конце каждой учебной недели), -Практическое занятие-презентация полученных навыков детьми (8-ая тематическая неделя)
8.1	Виды и правила растяжки.	2	1	1	
8.2	Понятия «Растяжка - разминка», «основная растяжка»	2	0,5	1,5	
8.3	Пассивный и активный стретчинг.	4	0	4	
8.4	Растяжка- простой уровень сложности.	4	0	4	
8.5	Растяжка – усиленный уровень сложности.	4	0	4	
9.	**Детская йога**	**16**	**1**	**15**	-Беседа (в конце каждой учебной недели), -Практическое занятие-презентация полученных навыков детьми (8-ая тематическая неделя)
9.1	История йоги и ее основные виды, техника безопасности.	2	1	1	
9.2	Базовые асаны.	6	0	6	
9.3	Медитация и дыхательная гимнастика.	4	0	4	
9.4	Усложненные асаны.	4	0	4	
10.	**Фитнес-микс**	**10**	**1**	**9**	Открытое занятие (8-ая тематическая неделя) -Беседа (в конце каждой 8 недели) -Практическое занятие-презентация полученных навыков детьми (8-ая тематическая неделя)
10.1	Фитнес-игра «путешествие по миру фитнеса»	2	1	1	
10.2	Круговая тренировка	2	0	2	
10.3	Силовой общеукрепляющий тренинг.	4	0	6	
10.4	Открытое занятие	2	0	0	Открытое занятие (8-ая тематическая неделя)
	ИТОГО	**144**	**12**	**132**	

Содержание учебного (тематического) планавторого года обучения для детей 5-6 лет

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

Тема1.1. 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.)

Тема1.2.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.

Тема1.3.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 большему).

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

Тема2.1.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 гипокинезии.Тематические игры(Игра «найди причину плохого самочувствия»).

Тема2.2.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 коврике 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 вдов 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.

Тема6.1.ОФП-подготовительный уровень-общеукрепляюще 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.

Тема7.3.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», «черепаха» «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 для детей 7-10 лет

№ п/п	Название раздела,темы	Количество часов			Формы аттестации / контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	**Введение-знакомство с понятием и видами детского фитнеса, инвентарем, техника безопасности.**	**10**	**2.5**	**7.5**	-Мониторинг физ. качеств(1-ая тематическая неделя) -Беседа (в конце каждой учебной недели), -Практическое занятие-презентация полученных навыков детьми (8-ая тематическая неделя)
1.1.	Инструктаж, техника безопасности, раскрытие понятия «Детский фитнес» и его направления	2	1	1	
1.2.	История детского фитнеса. Спортивные КТД.	2	0,5	1,5	
1.3	Дополнительный фитнес – инвентарь.	2	1	1	
1.4.	Техники и упражнения разных направлений фитнеса.	4	0	4	
2	**Фитбол-гимнастика**	**16**	**0,5**	**15,5**	-Беседа (в конце каждой учебной недели), -Практическое занятие-презентация полученных навыков детьми (8-ая тематическая неделя)
2.1	Знакомство с фитбол-гимнастикой, видами фитболов(ФБ)	2	0,5	1,5	
2.2	Подготовительные упражнения с ФБ	4	0	4	
2.3	Упражнения с ФБ на позвоночник	4	0	4	
2.4	Упражнения с ФБ общеукрепляющие - средний уровень сложности.	4	0	4	
2.5	Упражнения с ФБ общеукрепляющие-повышенный уровень сложности.	2	0	2	
3	**Игры с мячами**	**6**	**0**	**6**	-Беседа (в конце каждой учебной недели), -Практическое занятие-презентация полученных навыков детьми (8-ая тематическая неделя)
3.1	Упражнения с мячами общеукрепляющие.	4	0	4	
3.2	Игры с мячами сюжетные.	2	0	2	
4.	**Аэробика**	**16**	**1,5**	**14,5**	Открытый урок (8-ая тематическая неделя) -Беседа (в конце каждой учебной недели), -Практическое занятие-презентация полученных
4.1	История аэробики, виды базовых шагов.	2	1	1	
4.2	Базовые шаги аэробные, чувство ритма.	2	0,5	1,5	

4.3	Практика по аэробным шагам.	4	0	4	навыков детьми (8-ая тематическая неделя)
4.4	Аэробные связки.	4	0	4	
4.5	Микс аэробных упражнений.	4	0	4	
5.	**ОФП**	**16**	**1**	**15**	Мониторингфиз.качеств. (1-ая тематическая неделя) -Беседа (в конце каждой учебной недели), -Практическое занятие-презентация полученных навыков детьми (8-ая тематическая неделя)
5.1	ОФП-подготовительный уровень-общеукрепляюще упражнения	4	1	3	
5.2	ОФП-ноги,бедра	4	0	4	
5.3	ОФП-руки,спина	4	0	4	
5.4	ОФП-живот,грудь,спина.	4	0	4	
6.	**Степ**	**14**	**1**	**13**	-Беседа (в конце каждой учебной недели), -Практическое занятие-презентация полученных навыков детьми (8-ая тематическая неделя)
6.1	История направления «СТЕП», техника безопасности при работе со степ-платформой.	2	1	1	
6.2	Базовые шаги со степ-платформой, ориентировка.	4	0	4	
6.3	Ритмы и движения со степ-платформой.	4	0	4	
6.4	Сочетание степ-движения с общеукрепляющими упражнениями.	4	0	4	
7.	**Растяжка**	**16**	**1,5**	**14,5**	-Беседа (в конце каждой учебной недели), -Практическое занятие-презентация полученных навыков детьми (8-ая тематическая неделя)
7.1	Виды и правила растяжки.	2	1	1	
7.2	Понятия «Растяжка - разминка», «основная растяжка»	2	0,5	1,5	
7.3	Пассивный и активный стретчинг.	4	0	4	
7.4	Растяжка- простой уровень сложности.	4	0	4	
7.5	Растяжка – усиленный уровень сложности.	4	0	4	
8.	**Силовой тренинг**	**14**	**1**	**13**	-Беседа (в конце каждой учебной недели), -Практическое занятие-презентация полученных навыков детьми (8-ая
8.1	Работа с собственным весом.	8	0	8	
8.2	Работа с дополнительным весом.	6	1	5	

					тематическая неделя)
9.	**Упражнения с доп.Оборудованием-микс**	**12**	**1**	**11**	-Беседа (в конце каждой учебной недели), -Практическое занятие-презентация полученных навыков детьми (8-ая тематическая неделя)
9.1	Виды инвентаря, техника безопасности.	2	1	1	
9.2	Работа с гимнастической палкой	2	0	2	
9.3	Работа с гимн. Палкой и бодибаром.	2	0	2	
9.4	Скиппинг (скакалка)	2	0	2	
9.5	Работа с обручем и лентами.	2	0	2	
9.6	Работа с утяжелителями и опорами.	2	0	2	
10.	**Детская йога и восстановление организма с помощью фитнеса**	**14**	**1**	**13**	-Беседа (в конце каждой учебной недели), -Практическое занятие-презентация полученных навыков детьми (8-ая тематическая неделя)
10.1	История йоги и ее основные виды, техника безопасности.	2	1	1	
10.2	Базовые асаны.	4	0	4	
10.3	Медитация и дыхательная гимнастика.	4	0	4	
10.4	Усложненные асаны.	4	0	4	
11.	**Фитнес-микс**	**10**	**1**	**9**	-Беседа (в конце каждой учебной недели), -Практическое занятие-презентация полученных навыков детьми (8-ая тематическая неделя)
11.1	Фитнес-игра «путешествие по миру фитнеса»	2	1	1	
11.2	Круговая тренировка	4	0	4	
11.3	Силовой общеукрепляющий тренинг.	4	0	4	
11.4	Открытое занятие	2	0	0	Открытое занятие (8-ая тематическая неделя)
	ИТОГО	**144**	**12**	**132**	

Содержание учебного (тематического) плана второго года обучения для детей 7-10 лет

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

Тема1.1. 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.)

Тема1.2.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.

Тема1.3.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 большему).

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 с ложности.

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 вдов 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-общеукрепляюще 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.

Тема6.3.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», «черепаха» «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 для детей 10-15 лет

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации / контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	**Введение-знакомство с понятием и видами детского фитнеса, инвентарем, техника безопасности.**	**20**	**1.5**	**18.5**	-Мониторинг физ.качеств (1-ая тематическая неделя)
1.1.	Инструктаж, техника безопасности, раскрытие понятия «Детский фитнес» и его направления	2	1	1	-Беседа (в конце каждой учебной недели), -Практическое занятие-презентация полученных навыков детьми (8-ая тематическая неделя)
1.2.	История детского фитнеса. Спортивные КТД.	2	0,5	1,5	
1.3	Дополнительный фитнес – инвентарь.	2	0	2	
1.4.	Техники и упражнения разных направлений фитнеса.	14	0	14	
2	**Фитбол-гимнастика**	**22**	**0,5**	**21,5**	-Беседа (в конце каждой учебной недели), -Практическое занятие-презентация полученных навыков детьми (8-ая тематическая неделя)
2.1	Знакомство с фитбол-гимнастикой, видами фитболов (ФБ)	2	0,5	1,5	
2.2	Подготовительные упражнения с ФБ	6	0	6	
2.3	Упражнения с ФБ на позвоночник	6	0	6	
2.4	Упражнения с ФБ общеукрепляющие -средний уровень сложности.	4	0	4	
2.5	Упражнениясс ФБ общеукрепляющие-повышенный уровень сложности.	4	0	4	
3	**Игры с мячами**	**18**	**0**	**18**	-Беседа (в конце каждой учебной недели), -Практическое занятие-презентация полученных навыков детьми (8-ая тематическая неделя)
3.1	Упражнения с мячами общеукрепляющие.	10	0	10	
3.2	Игры с мячами сюжетные.	8	0	8	

4.	**Аэробика**	**24**	**1,5**	**22,5**	Открытый урок(8-ая тематическая неделя) -Беседа (в конце каждой учебной недели), -Практическое занятие-презентация полученных навыков детьми (8-ая тематическая неделя)
4.1	История аэробики, виды базовых шагов.	2	1	1	
4.2	Базовые шаги аэробные, чувство ритма.	6	0,5	5,5	
4.3	Практика по аэробным шагам.	4	0	4	
4.4	Аэробные связки.	6	0	6	
4.5	Микс аэробных упражнений.	6	0	6	
5.	**Степ**	**24**	**1**	**23**	-Беседа (в конце каждой учебной недели), -Практическое занятие-презентация полученных навыков детьми (8-ая тематическая неделя)
5.1	История направления «СТЕП», техника безопасности при работе со степ-платформой.	2	1	1	
5.2	Базовые шаги со степ-платформой, ориентировка.	8	0	8	
5.3	Ритмы и движения со степ-платформой.	6	0	6	
5.4	Сочетание степ-движения с общеукрепляющими упражнениями.	8	0	8	
6.	**Растяжка**	**22**	**1,5**	**20,5**	-Беседа (в конце каждой учебной недели), -Практическое занятие-презентация полученных навыков детьми (8-ая тематическая неделя)
6.1	Виды и правила растяжки.	2	1	2	
6.2	Понятия «Растяжка - разминка», «основная растяжка»	4	0,5	3,5	
6.3	Пассивный и активный стретчинг.	4	0	4	
6.4	Растяжка- простой уровень сложности.	6	0	6	
6.5	Растяжка – усиленный уровень сложности.	6	0	6	
7.	**Силовой тренинг**	**20**	**1**	**19**	-Беседа (в конце каждой учебной недели), -Практическое занятие-презентация полученных навыков детьми (8-ая тематическая неделя)
7.1	Работа с собственным весом.	10	0	10	
7.2	Работа с дополнительным весом.	10	1	9	
8.	**Упражнения с доп.**	**22**	**1**	**21**	-Беседа (в конце

	Оборудованием - микс				каждой учебной недели), -Практическое занятие-презентация полученных навыков детьми (8-ая тематическая неделя)
8.1	Виды инвентаря, техника безопасности.	2	1	1	
8.2	Работа с гимнастической палкой	6	0	6	
8.3	Скиппинг.	4	0	4	
8.4	Работа с обручем и лентами.	4	0	4	
8.5	Работа с утяжелителями и опорами.	6	0	6	
9.	**Детская йога и восстановление организма с помощью фитнеса**	**24**	**1**	**23**	-Беседа (в конце каждой учебной недели), -Практическое занятие-презентация полученных навыков детьми (8-ая тематическая неделя)
9.1	История йоги и ее основные виды, техника безопасности.	2	1	1	
9.2	Базовые асаны.	10	0	10	
9.3	Медитация и дыхательная гимнастика.	4	0	4	
9.4	Усложненные асаны.	8	0	8	
10.	**Фитнес-микс**	**20**	**1**	**19**	Открытый урок (8-ая тематическая неделя) -Беседа (в конце каждой учебной недели), -Практическое занятие-презентация полученных навыков детьми (8-ая тематическая неделя)
10.1	Фитнес-игра «путешествие по миру фитнеса»	4	1	3	
10.2	Круговая тренировка	8	0	8	
10.3	Силовой общеукрепляющий тренинг.	6	0	8	
10.4	Открытое занятие	2	0	0	Открытое занятие (8-ая тематическая неделя)
	ИТОГО	**216**	**10**	**206**	

Содержание учебного (тематического) плана третьего года обучения для детей 10-15 лет

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

Тема1.1. 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.)

Тема1.2.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.

Тема1.3.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 большему).

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

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 с ложности.

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 3.2. 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 вдов 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.

Тема5.3.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, силовы 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», «черепаха» «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:

- умеют активно включаются в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

- освоили навыки дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;

- умеют оказывать помощь своим одногруппникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметные:

обучающиеся умеют:

- 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, использоватьих в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты:

Обучающиеся знают:

- положительное влияние занятий фитнесом на физическое, личностное и социальное развитие;

- понятие «физическая подготовка», характеристику основных физических качеств (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различают их между собой;

- правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями;

- как рационально регулировать мышечные напряжения и расслабления;

- методы оценки физической нагрузки;

- как сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;

- как выполнять эстетически красиво комбинации и соединения;

- как укреплять здоровье, физическое самосовершенствование.

1. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. 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 перелазания.

Информационноеобеспечение:

Интернет-ресурсы:

www.uroki.ru

www.metodiki.ru

- Образовательный портал «Учёба» www.ucheba.com

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

- 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

1. Количество педагогов, ведущих занятие: 1.

2. Требования к компетенции педагога:

- педагогическое образование: курсовая переподготовка, педагог дополнительного образования высшей квалификационной категории;

- профильная подготовка курсовая подготовка по профилю программы;

- владение знаниями по основам психологии детей и подростков;

- владение основами знаний по работе с детьми особых категорий(одаренные и мотивированные дети, дети с ОВЗ);

- владение знаниями по ТБ и ПБ.

Методические материалы

№ п/п	Название раздела	Материально- техническое оснащение, дидактико-методический материал	Формы, методы, приемы обучения	Формы учебного занятия
1.	Введение-знакомство с понятием и видами детского фитнеса, инвентарем, техника безопасности	Спортивный зал, фитнес-инвентарь, музыкальное сопровождение.	Наглядный показ, Игра, Мониторинг физ. Качеств, Беседа, Практическое занятие-презентация полученных навыков детьми	Групповое
2.	ЛФК-профилактика и лечение методом фитнеса с применением доп. оборудования	Спортивный зал, фитнес-инвентарь, спортивный инвентарь, музыкальное сопровождение.	Наглядный показ,Беседа, Практическое занятие, Презентация полученных навыков детьми	Групповое
3.	Фитбол-гимнастика	Спортивный зал,фитболы, фитнес-инвентарь,музыкальное сопровождение.	Наглядный показ, Беседа, Практическое занятие, Презентация полученных навыков детьми	Групповое
4.	Игры с мячами	Спортивный зал, мячи, музыкальное сопровождение.	Наглядный показ, Беседа, Игра, Практическое занятие, самостоятельная деятельность, Презентация полученных навыков детьми	Групповое

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 образовании детей дошкольного и школьного возраста. Обучающиеся овладевают упражнениями ритмики, стретчинга, хореографии, дыхательной гимнастики, а также знакомятся с общими понятиями об оздоровительных фитнес-технологиях.

Поиспользуемымметодикам,***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, фитбол-аэробика, силовая аэробика (занятия на тренажерах) и др.

Обязательно используются упражнения у гимнастической стенки, с гимнастической скамейкой, с фитболом, 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.

2.2. Формы аттестации/ контроля и оценочные материалы

Мониторинг физических качеств

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.

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

Список литературы

Нормативные документы:

1. Федеральный Закон № 273-ФЗ от 29.12.2012 «Об образовании в Российской Федерации».

2. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р.

3. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

4. Письмо Министерства образования и науки РФ от 18 ноября 2015 г. № 09-3242. «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)».

5. Письмо Министерства образования и науки РФ от 28 апреля 2017 г. № ВК-1232/09 «Методические рекомендации по организации независимой оценки качества дополнительного образования детей».

6. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ 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».

7. Приказ Минобрнауки России от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ.

8. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года. Утверждена распоряжением Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р.

9. Государственная программа Российской Федерации «Развитие образования. Утверждена Постановлением Правительства РФ от 26 декабря 2017 г. № 1642.

10. Федеральный проект «Успех каждого ребенка» в рамках национального проекта «Образование».

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

12. Приказ Министерства образования и молодёжной политики Свердловской области от 26.06.2019 г. № 70-Д «Об утверждении методических рекомендаций «Правила персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Свердловской области».

13. Методические рекомендации «Разработка дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ в образовательных организациях», ГАНОУ СО «Дворец Молодежи» Приказ от 01.11.2021 г. № 934-Д (в соответствии с п.3.6 приказа Министерства Просвещения РФ от 03.09.2019 г. № 467 «Об утверждении целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»).

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

15. Устав МАУ ДО ДДТ «РАДУГА».

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. Интерне 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., Татаринова О.О., Соколова М.В. Черлидинг для дошкольников. Детский сад: теория и практика. – 2011. № 10. – С. 6875.
33. Токарева Т.Э. Технология физического развития детей 6-7 лет – М.: ТЦ Сфера, 2018 г.
34. Утробина К.К. Занимательная физкультура в детском саду. - М.Гном и Д.,2003г.
35. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. Оздоровительно-развивающая программа по танцевально-игровой гимнастике «Са-Фи-Дансе» - Издательство «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2007г.

36. ЧП Лакоценин СС 2007г.

37. 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

Список литературы для обучающихся

1. Бабенкова Е.А., Федоровская О.М. Игры которые лечат. Для детей от 5-7 лет- М.: ТЦ Сфера, 2013.

2. Литвинова О.М. Спортивные упражнения и игры.-Ростовн/Д: Феникс, 2010.

3. Диченскова А.М. Страна пальчиковых игр. .- Ростов н/Д: Феникс, 2012.

4. Железняк Н.Ч. 100 комплексов ОРУ для младших дошкольников с

5. использованием стандартного и нестандартного оборудования.М.:ИЗДАТЕЛЬСТВО «Скрипторий 2003», 2010.

6. Бурбо Люси «тренируем мышцы груди и рук за 10 минут»/ Бурбо Люси. Ростов н\д; «Фенис», 2005. – 224с.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 313488754026556811493600947686015338853493905988

Владелец Стаценко Татьяна Николаевна

Действителен С 14.04.2026 по 14.04.2027