

Администрация муниципального образования  
«Озерский муниципальный округ Калининградской области»  
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
«Озерская средняя школа им. Д.Тарасова»

Принята на заседании  
МО начальных классов.  
Протокол № 5  
от «29» мая 2026г.

Утверждаю:  
Директор школы  
/Гревцова С.В./  
Приказ № 02/44  
от «25» мая 2026 г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности  
«ФитЛайт»**

Возраст обучающихся: 6-11 лет

Срок реализации: 9 месяцев

Автор программы: Горбунова Наталья Павловна,  
учитель начальных классов

г. Озерск 2026г.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

### **Описание предмета, дисциплины которому посвящена программа.**

Программа «ФитЛайт» - это программа для обучающихся, не подготовленных, впервые пришедшие на обучение. Заниматься могут как девочки, так и мальчики.

Упражнения адаптированы к возрастным особенностям ребенка, благодаря чему исключены травмы и перегрузки. На занятиях детским фитнесом нет соревновательного духа. Каждый ребенок чувствует себя молодцом, радуется своим достижениям и получает удовольствие от занятий. Развитие и коррекция физических качеств у детей и подростков средствами оздоровительной аэробики и формирование навыков здорового образа жизни.

### **Раскрытие ведущих идей, на которых базируется программа.**

Ведущая идея программы — создание современной практико-ориентированной высокотехнологичной образовательной среды, позволяющей эффективно реализовывать целостный подход к формированию у школьника стремления к здоровому образу жизни, самостоятельным занятиям физкультурой, желания стать гармонически развитой личностью.

При этом физическое воспитание остается важной частью образовательной программы начальной школы, задача которой - оптимизировать обучение всех детей, не разделяя их на «способных» и «неспособных», разнообразным физическим навыкам, развить двигательные умения ребенка, способствовать социальному и эмоциональному развитию, а также познавательному компоненту в изучении человеческого движения.

### **Описание ключевых понятий, которыми оперирует автор программы**

#### *Ключевые понятия:*

Фитнес является неотъемлемой частью физического воспитания; развитие фитнеса включает обязательное присутствие знаний, равно как и физической деятельности; развитие фитнеса неразрывно связано с общим развитием организма школьника. Причем занятия фитнесом должны быть мотивированы желанием самосовершенствования, фитнес должен быть индивидуализирован.

#### **Направленность программы**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «ФитЛайт» имеет физкультурно-спортивную направленность.

#### **Уровень освоения программы – базовый.**

**Актуальность программы.** Современное общество предъявляет новые, все более высокие требования к человеку (в том числе к ребенку) – к его способностям и возможностям адаптации. Постоянно увеличивающееся влияние на организм человека разнообразных отрицательных факторов окружающей среды приводит к ухудшению состояния здоровья детей, снижению их физического и умственного потенциала. Так, статистика за последние 10 лет выявила неблагоприятную тенденцию показателей здоровья детей. Количество детей с хронической патологией увеличилось в 2 раза, а детей, не имеющих отклонений в состоянии здоровья, снизилось в 3 раза. Поэтому уже с ранних лет необходимо приобщать детей к здоровому образу жизни и занятиям физической культурой. Разработка данной программы обусловлена возросшим интересом к детскому фитнесу со стороны детей и родителей.

При этом следует учитывать, что программы дополнительного образования детей должны быть направлены на:

– создание условий для развития ребенка;

- развитие мотивации к познанию и творчеству;
- обеспечение эмоционального благополучия ребенка;
- приобщение детей к общечеловеческим ценностям;
- профилактику асоциального поведения;
- создание условий для социального, культурного и профессионального самоопределения, творческой самореализации личности ребенка;
- укрепление психического и физического здоровья;
- взаимодействие педагогадополнительного образования с семьей.

В настоящее время остро стоит вопросу путей совершенствования работы по укреплению здоровья, развитию движений и в целом физическому развитию детей как фундаментальной составляющей общечеловеческой культуры. Традиционных форм работы по физическому развитию недостаточно, поэтому я внедряю новую эффективную технологию, такую как фитнес-технология, которая включает в себя адаптированные для детского организма системы тренировок.

**Педагогическая целесообразность образовательной программы** объясняется тем, что предлагаемые в программе игры и упражнения оптимизируют процесс формирования правильной осанки и укрепление сводов стопы, развитие двигательных способностей, достижение определенного уровня морфофункциональной зрелости, физической работоспособности, что, в свою очередь, оказывает влияние на формирование предпосылок к учебной деятельности детей младшего школьного возраста.

### **Практическая значимость образовательной программы**

Охватывая различные формы двигательной активности, фитнес удовлетворяет потребности детей в физкультурно-оздоровительной деятельности за счёт разнообразия фитнес программ, их доступности и эмоциональности занятий. Он содействует повышению не только двигательной активности, но и общей культуры занимающихся, расширению их кругозора. Программой не ставится цель вырастить профессиональных спортсменов, но данная работа повышает самооценку ребенка, формирует умение распределять свое время.

Обучение с детьми начинается с упражнений игрового стретчинга, охватывающего все группы мышц. Эти упражнения носят понятные детям названия (животных или имитационных действий) и выполняются по ходу сюжетно-ролевой игры, основанной на сказочном сценарии. На занятии предлагается игра-сказка, в которой дети превращаются в различных животных, насекомых и т.д., выполняя в такой форме физические упражнения. С подражания образу дети познают технику спортивных и танцевальных движений и игр, развивают творческую и двигательную деятельность и память, быстроту реакции, ориентировку в пространстве, внимание и т.д. Эффективность подражательных движений заключается еще и в том, что через образы можно осуществлять частую смену двигательной деятельности из различных исходных положений и с большим разнообразием видов движения, что дает хорошую физическую нагрузку на все группы мышц. Методика игрового стретчинга основана на статичных растяжках мышц тела и суставносвязочного аппарата рук, ног, позвоночника. Это позволяет предотвратить нарушения осанки и исправить ее, оказывает глубокое оздоровительное действие на весь организм. Далее постепенно добавляются элементы фитбол-гимнастики и степа-эробики.

Программа «ФитЛайт» основана на сочетании ритмичной, эмоциональной

музыки и танцевальных упражнений, что делает занятия привлекательными. Занятия дают возможность гармонично сочетать упражнения для развития таких качеств, как выносливость, координация движений, сила и гибкость.

### **Принципы отбора содержания образовательной программы**

Принципы отбора содержания (образовательный процесс построен с учетом уникальности и неповторимости каждого ребенка и направлен на максимальное развитие его способностей):

- принцип единства развития, обучения и воспитания;
- принцип систематичности и последовательности;
- принцип доступности;
- принцип наглядности;
- принцип взаимодействия и сотрудничества;
- принцип комплексного подхода.

### **Отличительные особенности программы**

Отличительная особенность программы заключается в изменении подхода к обучению детей, что основной формой организации двигательной деятельности детей 7-10 лет является групповое фитнес-занятие. Структура данного занятия строится в соответствии с требованиями современной фитнес-тренировки, но адаптирована по времени и содержанию для детей младшего школьного возраста.

Цель каждого занятия - не получение максимальных результатов, а развитие двигательного потенциала ребенка, его возможностей без ущерба для здоровья.

В ходе фитнес-занятия дети выполняют комплексы аэробики, игровые упражнения, способствующие укреплению мышечного корсета, развитию двигательных способностей, играют в подвижные игры, эстафеты. В содержание каждого занятия включена дыхательная гимнастика, элементы игрового стретчинга, упражнения на расслабление.

Комплексы аэробики, степ-аэробики в игровой форме и имеют подражательный, имитационно-игровой характер. Весь подобранный материал связан с содержанием занятия и является психологическим настроением на занятие или логическим его окончанием.

**Цель программы:** укрепление здоровья детей с учетом их возрастных, индивидуальных, психологических и физиологических особенностей.

#### **Задачи программы:**

##### *Образовательные:*

~ оптимизировать рост и развитие опорно двигательного аппарата (формировать правильную осанку и профилактика плоскостопия);

~ формировать навыки выразительности, пластичности, грациозности и изящности танцевальных движений;

~ оказать благотворное влияние музыки на психосоматическую сферу ребенка;

~ формировать зрительные и слуховые ориентировки;

~ привить навыки здорового образа жизни;

##### *Развивающие:*

~ развить и функционально совершенствовать органы дыхания, кровообращения, сердечнососудистой 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;

~ развить память, произвольное внимание, наблюдательность;  
~ развить чувство ритма, музыкальный слух, уметь согласовывать движения с музыкой;

~ развить детскую самостоятельность и инициативу, воображение, фантазию, способность к импровизации;

~ развить навыков, крупной и мелкой моторики (произвольности, ритмичности и точности движений).

*Воспитательные:*

~ воспитать трудолюбие, активность, настойчивость и самостоятельность;

~ воспитать умение эмоционального выражения, раскрепощенности и творчества в движении;

~ воспитать у каждого ребенка чувства собственного достоинства, самоуважения, стремления к активной деятельности и творчеству;

~ воспитать способность к сопереживанию, взаимопомощи, взаимоподдержке.

### **Психолого-педагогические характеристики обучающихся, участвующих в реализации образовательной программы**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа предназначена для детей в возрасте 6-11 лет.

Возрастные особенности – потребность в игре, повышенная физическая активность, впечатлительность, эмоциональность.

**Особенности организации образовательного процесса.** Программа реализуется в рамках проекта «Губернаторская программа «УМная ПРОдленка» и является бесплатной для обучающихся.

Условия набора детей в коллектив: принимаются все желающие.

Условия формирования группы: разновозрастные, обязательна справка от врача о состоянии здоровья.

Определение этапа обучения, соответствующего обучающимся, проводится по результатам собеседования, определяющим по соответствующим критериям объем базовых данных и степень владения навыками и умениями, необходимыми на занятиях в детском объединении.

При комплектовании групп допускается совместная работа в одной группе обучающихся без ограничений по возрастному признаку, учитываются знания, умения, навыки, которыми владеет ребенок.

Количество обучающихся в группе до 30 человек.

**Форма обучения** – очная.

**Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий**

Общее количество часов в год – 72 часа. Продолжительность занятий исчисляется в академических часах. Продолжительность одного занятия для младших школьников – 30 минут с перерывами 10 минут. Недельная нагрузка на одну группу: 1 час 2 раза в неделю.

**Объем и срок освоения образовательной программы**

Срок освоения программы – 72 часа, 1 год.

**Основные методы обучения**

В современных технологических условиях процесс обучения требует методологической адаптации с учетом новых ресурсов и их специфических

особенностей.

Участие в образовательных событиях позволяет обучающимся пробовать себя в конкурсных режимах и демонстрировать успехи и достижения.

Занятия по программе «ФитЛайт» включают в себя теоретическую и практическую часть.

*Теоретическая часть урока* включает в себя информацию о технике безопасности во время урока фитнесом, основах здорового образа жизни, о различных видах гимнастики, аэробики, танцах, играх, истории фитнеса, танцев.

*Практическая часть урока* предполагает обучение двигательным действиям аэробики, танца, ритмической гимнастики с предметами, акробатики, подвижных игр; организацию обучающимися игровых программ, составление комплексов упражнений.

Благодаря такому подходу у обучающихся вырабатываются такие качества, как решение практических задач, умение ставить цель, планировать достижение этой цели.

### **Планируемые результаты:**

#### *Образовательные:*

- ~ знать правила техники безопасности при занятии фитнесом;
- ~ иметь представления об основных понятиях: разминка, офп, стрейчинг, акробатика, гимнастика, и пр.;
- ~ уметь контролировать свое эмоциональное состояние на выступлениях
- ~ овладеть танцевальными комбинациями и упражнениями;
- ~ знать связки и блоки с использованием основных движений в танцевальном стиле;
- ~ овладеть техникой основных базовых танцевальных шагов;
- ~ самостоятельно изменить движение в соответствии со сменой темпа музыки.

#### *Развивающие:*

- ~ формировать и развивать творческие способности общей культуры обучающихся;
- ~ развивать познавательный интерес, инициативы и любознательности, мотивов познания и творчества;
- ~ формировать умения учиться и способности к организации своей деятельности (планированию, контролю, оценке);
- ~ развивать самостоятельность, инициативу и ответственность;
- ~ развивать логическое и образное мышление, фантазию, внимание, память, артистичность;
- ~ приобрести опыта самостоятельного оценивания собственной работы;
- ~ развитие координации движений рук и ног, быстрота реакции

#### *Воспитательные:*

- ~ формировать и развивать умения и навыки спортивной направленности;
- ~ уметь соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата;
- ~ уметь оценивать красоту своей спортивной и танцевальной

деятельности, собственные физические возможности;

владеть основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в познавательной деятельности;

уметь организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с педагогом и сверстниками: работать индивидуально и в группе.

**Обучающиеся будут знать:**

- ~ Азбука здоровья - свое тело, свой организм
- ~ Аэробика и ее разновидности
- ~ Базовые элементы аэробики
- ~ Основы классической и фитбол – гимнастики, с малым мячом
- ~ Упражнения корригирующей гимнастики
- ~ Пальчиковая гимнастика, элементы йоги, дыхательная гимнастика

**Обучающиеся будут уметь:**

- ~ Выполнять упражнения ОФП;
- ~ Базовые шаги аэробики
- ~ Упражнения фитбол- гимнастики, с малым мячом
- ~ Упражнения корригирующей гимнастики, пальчиковой гимнастики
- ~ Элементы йоги, дыхательная гимнастика, подвижные игры, эстафеты.

**Механизм оценивания образовательных результатов**

Достижения в обучении фитнеса во многом зависят от заинтересованности учеников, физических способностей и их активности. А залогом этого, в свою очередь, служат конкретные и посильные цели, достижение которых поощряется тем или иным образом, как правило – оценками. Оценка знаний обучающихся характеризуется комплексностью, и оценивание только по отдельным составляющим недопустимо. Для оценки достижений обучающихся использую методы наблюдения, опроса, практического выполнения упражнений индивидуально или фронтального во время занятия

Педагогический контроль с использованием методов:

- ~ педагогического наблюдения;
- ~ педагогический анализ;
- ~ открытые занятия; соревнования

**По теоретическим знаниям**

| Уровни | Высокий                                                                                                                                                | Средний                                                                      | Низкий                                                                                                                                                               |                                               |
|--------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|
| Знания | За ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя примеры из практики или своего опыта | За ответ, если в нем содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки | За ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике | За непонимание и незнание материала программы |

**По технике владение двигательными умениями и навыками**

| Уровни | Высокий | Средний | Низкий |
|--------|---------|---------|--------|
|--------|---------|---------|--------|

|        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                          |
|--------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Знания | Двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), четко, легко, в надлежащем ритме. Ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполняет учебный норматив | При выполнении двигательного действия ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок. Двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движения | Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности | Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка, приведших к неуверенному или напряженному выполнению |
|--------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

По владению способами и умению осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность

| Уровни | Высокий                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Средний                                                                                                                                                                                                                 | Низкий                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                       |
|--------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Знания | Обучающийся умеет:<br>- организовать место занятий;<br>- подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях;<br>- контролировать ход выполнения заданий и оценивать итоги;<br>- демонстрировать полный и разнообразный комплекс упражнений, направленный на развитие конкретной физической (двигательной) способности или комплекса упражнений, утренней или гимнастической гимнастики | Обучающийся:<br>- организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью;<br>- допускает незначительные ошибки в подборе средств;<br>- контролирует ход выполнения заданий и оценивает итоги | Более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью педагога или не выполняется один из пунктов. Ученик испытывает затруднения в организации мест занятий и подборе инвентаря. Удовлетворительно контролирует ход и итоги занятия | Обучающийся не владеет умениями осуществлять различные виды физкультурно-оздоровительной деятельности |

**Формы подведения итогов реализации программы.** Для выявления уровня усвоения содержания программы и своевременного внесения коррекции в



образовательный процесс, проводится текущий контроль в виде контрольного среза знаний освоения программы в конце освоения модуля. Итоговое тестирование проводится в виде итоговой аттестации (по окончании освоения программы).

Обучающиеся участвуют в различных концертах и соревнованиях муниципального, регионального и всероссийского уровня. По окончании модуля обучающиеся показывают знания и навыки по ключевым темам (знание комплексов упражнений, танцевальные связки, композиции, работа с предметами).

Для оценки развития у обучающихся фитнес-студии «ФитЛайт» применяются диагностические методики, тестовые задания (устно), наблюдения во время выполнения различных заданий.

### **Организационно-педагогические условия реализации программы**

Научно-методическое обеспечение реализации программы направлено на обеспечение широкого, постоянного и устойчивого доступа для всех участников образовательного процесса к любой информации, связанной с реализацией общеразвивающей программы, планируемыми результатами, организацией образовательного процесса и условиями его осуществления.

#### *Материально-техническое обеспечение*

Для эффективной реализации настоящей программы необходимы определённые условия: занятия проводятся в специально оборудованном кабинете для фитнеса, оснащённым акустической системой с микрофоном:

Использование спортивного инвентаря (на 1 группу):

- ~ Комплекс для групповых занятий с подвижным составом
- ~ Коврик гимнастический
- ~ Палка гимнастическая
- ~ Эспандер Фитнес №1
- ~ Скакалка 3 м резиновая
- ~ Стеллаж тележка для хранения ковриков, скакалок, экспандеров и гимнастических палок на колесиках
- ~ гимнастические мячи
- ~ гимнастические обручи
- ~ гимнастические маты
- ~ мячи большие резиновые (фитбол)
- ~ зеркальная стена
- ~ акустическая система
- ~ гимнастическая скамейка
- ~ степ-платформа
- ~ гимнастические палки
- ~ гимнастические ленты
- ~ мешочки с песком;
- ~ гантели;
- ~ веревки;
- ~ флажки;
- ~ платочки.

### **Кадровые условия (обеспечение).**

Педагог, руководитель объединения «ФитЛайт», реализующий данную программу владеет следующими профессиональными и личностными качествами:

~ имеет педагогическое образование;  
~ владеет навыками и приёмами организации занятий;  
~ знает физиологию и психологию детского возраста;  
~ умеет вызвать интерес к себе и преподаваемому предмету;  
~ умеет создать комфортные условия для успешного развития личности обучающихся;  
~ умеет видеть и раскрывать творческие способности обучающихся;  
систематически повышает уровень своего педагогического мастерства и уровень квалификации по специальности.

### **Методическое обеспечение**

Для эффективной реализации настоящей программы необходимы определённые условия: занятия проводятся в специально оборудованном кабинете для фитнеса.

наличие демонстрационного материала (фотоальбомы, видеофильмы, аудиозаписи);

~ научно-популярная литература;

~ наличие рабочей учебной программы

~ Занятия имеют теоретический и практический характер. Каждое занятие строится по технологии развивающего обучения (постановка цели, деятельность, затруднение, рефлексия).

## **СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

(72 часа, 2 часа в неделю)

### **Раздел 1. Основы знаний**

#### **Тема 1.1 «Азбука здоровья» (2 часа)**

Теория: «Азбука здоровья. Мое тело, мой организм».

Оборудование: телевизор, музыкальный центр, компьютер скакалка, гантели, набивные мячи, мешочки с песком, гимнастические палки, скакалка, гантели, набивные мячи, мешочки с песком, гимнастические палки.

Практика: ТБ на уроках, гигиена спортивных занятий, игры на знакомство.

### **Раздел 2. Общая физическая подготовка (ОФП) (14 часов)**

#### **Тема 2.1 Понятие ОФП. Функции ОФП (2 часа)**

Теория: Шеренга, колонна, круг. Переход на ходьбу и бег, шаг.

Остановка. Изменение скорости движения в строю.

Оборудование: аудиоподборка, журнал посещения. Телевизор, музыкальный центр, компьютер.

Практика: Шеренга, колонна, круг. Переход на ходьбу и бег, шаг.

Остановка. Изменение скорости движения в строю.

#### **Тема 2.2 Строевые упражнения (2 часа)**

Теория Строевые упражнения

Оборудование: аудиоподборка, журнал посещения. Телевизор, музыкальный центр, компьютер

Практика: Строевые упражнения. Шеренга, колонна, круг. Переход на ходьбу и бег, шаг. Остановка. Изменение скорости движения в строю.

#### **Тема 2.3 Упражнения для рук и плечевого пояса (2 часа)**

Оборудование: аудиоподборка, журнал посещения. Телевизор, музыкальный центр, компьютер

Практика: Упражнения для рук и плечевого пояса-(в основной стойке, на коленях, сидя, лежа, с предметами, без предметов)

#### **Тема 2.4 Упражнения для ног (2 часа)**

Оборудование: аудиоподборка, журнал посещения, музыкальный центр, спортивные коврики)

Практика: Поднимание на носки; приседания; махи ногой в переднем, сгибание ног в тазобедренных суставах; заднем и боковом направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки; сгибание и разгибание ног; прыжки.

#### **Тема 2.5 Упражнения для шеи и туловища (2 часа)**

Оборудование: аудиоподборка, журнал посещения. музыкальный центр, спортивные коврики.

Практика: Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине; угол из исходного положения лежа, сидя и положений виса; различные сочетания этих движений.

#### **Тема 2.6 Упражнения для всех групп мышц. (2 часа)**

Теория: Техника выполнения упражнений для всех групп мышц.

Оборудование: аудиоподборка, журнал посещения. музыкальный центр, спортивные коврики, скакалка, гантели.

Практика: Выполняются со скакалкой, гантелями.

#### **Тема 2.7 Подвижные игры и эстафеты (2 часа)**

Оборудование: аудиоподборка, журнал посещения. музыкальный центр, спортивные коврики, скакалка, гантели, мячи)

Практика: Эстафеты и подвижные игры с мячом.

### **Раздел 3.Классическая аэробика (8 часов)**

#### **Тема 3.1 Понятие аэробики и ее функции (1 час)**

Теория: Техника выполнения упражнений маршевые простые шаги (simple – без смены ноги)

Оборудование: телевизор, музыкальный центр

Практика: Маршевые простые шаги (simple – без смены ноги)

#### **Тема 3.2 Маршевые простые шаги (1 час)**

Теория: March, Basik step, Mambo – техника выполнения

Оборудование: аудиоподборка, музыкальный центр

Практика: March, Basik step, Mambo

#### **Тема 3.3 Приставные простые шаги (1 час)**

Теория: Техника выполнения упражнений simple – без смены ноги

Оборудование: аудиоподборка, музыкальный центр

Практика: simple – без смены ноги

#### **Тема 3.4 Step touch, Knee up, Curl –Kick (1 час)**

Теория: Техника выполнения движений Step touch, Knee up, Curl –Kick

Оборудование: аудиоподборка, музыкальный центр

Практика: Step touch, Knee up, Curl –Kick -разучивание элементов.

#### **Тема 3.5 Маршевые шаги со сменой ноги (1 час)**

Оборудование: аудиоподборка, музыкальный центр

Практика: March + Cha-cha-cha, March +lift – техника выполнения,разучивание элементов.

#### **Тема 3.6 Музыкальные задания и игры (2 часа)**

Оборудование: аудиоподборка, музыкальный центр

Практика: Игры-задания: «А как танцует (зайка, кошка)?», «Быстрый и медленный танец», «Придумай название танцевальному движению».

#### **Раздел 4. Фитбол-гимнастика (8 часов))**

##### **Тема 4.1: Понятие фитбол-гимнастики и ее функции (1 час)**

Теория: Фитбол- гимнастика –и ее функции.

Оборудование: телевизор, музыкальный центр, компьютер, фитболы.

Практика: освоение детьми мяча как оборудования (прокатывания фитбола: по полу; по скамейке; отбивание фитбола двумя руками на месте; передача фитбола друг другу, броски фитбола;

##### **Тема 4.2 «Мой веселый звонкий мяч» (2 часа)**

Оборудование: телевизор, музыкальный центр, компьютер, фитболы.

Практика: (2 часа) Прокатывание мяча в паре сидя, стоя на коленях. Шаги классической аэробики сидя на мячах.

##### **Тема 4.3 Обучение посадке и поддерживанию равновесия на мяче:**

##### **ОРУ упражнения сидя на фитболе у твердой опоры, сидя на фитболе без опоры (1 час)**

Теория: Обучение посадке и поддерживанию равновесия на мяче.

Оборудование: телевизор, музыкальный центр, компьютер, фитболы.

Практика: Посадка и равновесие на мячах у опоры и без, ОРУ нафитболах.

##### **Тема 4.4 Шаги классической аэробики на мячах (1 час)**

Теория: Шаги классической аэробики сидя на мяче – техника исполнения.

Оборудование: музыкальный центр, фитболы.

Практика: Marh, Step touch, Knee up, Kick – техника выполнения.

##### **Тема 4.5 Обучение базовым положениям при выполнении упражнений в партере (1 час)**

Теория: Базовые положения при выполнении упражнений в партере – техника выполнения.

Оборудование: музыкальный центр, фитболы.

Практика: Базовые положения при выполнении упражнений в партере

##### **Тема 4.6 Подвижные игры и упражнения (2 часа)**

Оборудование: музыкальный центр, фитболы.

Практика: Игры - «Ловишка для Смешариков», «Необычный паровоз» «Быстрая лягушка», «Автобус».

#### **Раздел 5. Корригирующая гимнастика (10 часов)**

##### **Тема 5.1 «Влияние занятий корригирующей гимнастики на организм» (2 часа)**

Теория: Беседа «Влияние занятий корригирующей гимнастики на организм». Польза для здоровья человека.

Оборудование: музыкальный центр, фитболы.

Практика: (1 час). Упражнения корригирующей гимнастики.

##### **Тема 5.2 Комплексы упражнений для укрепления мышц спины: без предметов, с предметами сидя, стоя, лежа на животе и спине (6 часов)**

Оборудование: музыкальный центр, фитболы.

Практика: Комплексы упражнений для мышц спины без предметов, с предметами (сидя, стоя, лежа на животе и спине)

##### **Тема 5.3 Комплексы упражнений для укрепления мышц стопы. Игра «Сделай правильно» (2 часа)**

Оборудование: музыкальный центр, мячи, палки, скакалки.

Практика: Комплексы упражнений для укрепления мышц стопы. Игра «Сделай правильно»

## **Раздел 6. Пальчиковая гимнастика (4 часа)**

### **Тема 6.1 Упражнения на работу мышц пальцев, на подвижность суставов, вращательные движения (2 часа)**

Теория: Упражнения на работу мышц пальцев рук. Упражнения на подвижность суставов, вращательные движения.

Оборудование: музыкальный центр, мячи, палки, скакалки.

Практика: (1 час) Упражнения на работу мышц пальцев рук. Упражнения на подвижность суставов, вращательные движения.

### **Тема 6.2 Упражнения на работу мышц пальцев, на подвижность суставов, вращательные движения (1 час)**

Оборудование: музыкальный центр, мячи, палки, скакалки.

Практика: Упражнения на работу мышц пальцев рук. Упражнения на подвижность суставов, вращательные движения.

### **Тема 6.3 Упражнения с пальчиками с речетативами, стихами, рассказами, сказками. Массаж пальцев (1 час)**

Оборудование: музыкальный центр

Практика: Игры: «Рожки да ножки», «На стене висит замок», «Изобрази букву (цифру) пальцами», сказка пальчиками «Репка». Массаж пальцев.

## **Раздел 7. Упражнения с малыми мячами (6 часов)**

### **Тема 7.1 Упражнения для мелкой моторики рук (2 часа)**

Теория: Правильность и ТБ в работе с мячами.

Оборудование: музыкальный центр, мячи.

Практика: Упражнения для мелкой моторики рук с мячами

### **Тема 7.2 Упражнения на крупные группы мышц с мячами (2 часа)**

Оборудование: музыкальный центр, мячи

Практика: в положении сидя, зажимая мяч стопами, подъем и опускание ног, ноги влево-вправо, сгибание – выпрямление ног, прокатывание мяча от стопы при подъеме ног и обратно, наклоны, взятие группировки; в положении лежа, зажимая мяч стопами (кистями), перекаты со спины на живот, подъем ног, подъем и опускание мяча на животе.

### **Тема 7.3 Самомассаж стоп и ладоней «фигурным» мячом (2 часа)**

Теория: Польза и правила выполнения самомассажа.

Оборудование: музыкальный центр, мячи.

Практика: Игры -задания: «Удержи ежа за иголку», «Переправь ежа в лодочке», «Почувствуй иголочки носочками и пяточкой».

## **Раздел 8. Элементы йоги (9 часов)**

### **Тема 8.1 Пассивное расслабление после напряжения отдельных мышечных групп. Пассивное раскачивание расслабленной части тела. Потряхивание. Посегментное расслабление (2 часа)**

Теория: Правильное выполнение техники упражнений.

Оборудование: музыкальный центр, спортивные коврики

Практика: Пассивное расслабление после напряжения отдельных мышечных групп. Пассивное раскачивание расслабленной части тела. Потряхивание. Посегментное.

### **Тема 8.2 Асаны йоги (3 часа)**

Теория: Правильное выполнение техники асан.

Оборудование: музыкальный центр, спортивные коврики.

Практика: (2 часа) В положении сидя, стоя на коленях: Поза «кренделек», поза «льва», поза «лотоса», поза «устрица», поза «бабочки», поза «доброй кошки», поза «сердитой кошки».

**Тема 8.3 В положении лежа: поза «полу-мостика», поза «кобры», поза «самолетик», «лежащая поза бабочки» (2 часа)**

Оборудование: музыкальный центр, спортивные коврики.

Практика: В положении лежа: поза «Полу-мостик», поза «кобры», поза «Самолетик», «лежащая поза бабочки».

**Тема 8.4 Стоя: поза «цапли», поза «слоника», поза «йога», поза «вулкан», поза «лягушки» (2 часа)**

Оборудование: музыкальный центр, спортивные коврики.

Практика: Стоя: поза «цапли», поза «Слоника», поза «йога», поза «вулкан», «лягушки». Восстановление дыхания после физической нагрузки.

**Раздел 9. Дыхательная гимнастика (6 часов)**

**Тема 9.1 «Органы дыхания, правила дыхания» (2 часа)**

Теория: органы дыхания, правила дыхания.

Оборудование: музыкальный центр, спортивные коврики. Практика: Органы дыхания, правила дыхания.

**Тема 9.2 Дыхательные упражнения адаптированные для детей: «Поворот», «Петух», «Насос», «Маятник», «Задувание свечи», «Ежик», «Дыхание», «Гуси летят», «Поворот», «Дровосек», «Паровозик», «Часики», «Ушки» (4 часа)**

Оборудование (музыкальный центр, спортивные коврики)

Практика: Упражнения «Поворот», «Петух», «Насос», «Маятник», «Задувание свечи», «Ежик», «Дыхание», «Гуси летят», «Дровосек», «Паровозик», «Часики», «ушки»

**Раздел 10. «Я +МАМА» (2 часа)**

**Тема 10.1 Совместные фитнес- занятия с родителями(2 часа)**

Теория: ТБ при выполнении упражнений

Оборудование: музыкальный центр, спортивные коврики

Практика: Совместные фитнес – занятия с родителями.

«Комплекс парных физических упражнений взрослого с ребенком.

**Раздел 11. Итоговое занятие (3 часа)**

**Тема 11.1 Открытое занятие для родителей**

Оборудование: музыкальный центр, спортивные коврики

Практика: Открытое занятие для родителей.

**Тема 11.2 Соревнования по фитнесу «Планета детства» (2 часа)**

Теория: Подготовка соревнований.

Практика: Соревнования по фитнесу «Планета детства»

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

| №<br>п/п | Наименование раздела, темы | Обще<br>е кол-<br>во | Теория | Практика | Форма<br>аттестации/<br>контроля |
|----------|----------------------------|----------------------|--------|----------|----------------------------------|
|----------|----------------------------|----------------------|--------|----------|----------------------------------|

|           |                                                                                                 |              |          |           |                                            |
|-----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|----------|-----------|--------------------------------------------|
|           |                                                                                                 | <b>часов</b> |          |           |                                            |
| <b>1</b>  | <b>Раздел 1. Основы знаний</b>                                                                  | <b>2</b>     | <b>1</b> | <b>1</b>  |                                            |
| 1.1       | «Азбука здоровья»<br>«Азбука здоровья, мой организм», ТБ на уроках, гигиена спортивных занятий. |              |          |           | Опрос<br>Игры<br>наблюдения                |
| <b>2.</b> | <b>Раздел 2. Общая физическая подготовка;</b>                                                   | <b>14</b>    | <b>2</b> | <b>12</b> |                                            |
| 2.1       | Понятие ОФП. Функции ОФП.                                                                       | 2            | 1        | 1         | Контроль,<br>наблюдение                    |
| 2.2       | Строевые упражнения                                                                             | 2            | 1        | 1         |                                            |
| 2.3       | Упражнения для рук и плечевого пояса                                                            | 2            | -        | 2         | Контроль за<br>правильностью<br>выполнения |
| 2.4       | Упражнения для ног                                                                              | 2            | -        | 2         | Контроль за<br>правильностью<br>выполнения |
| 2.5       | Упражнения для шеи и туловища                                                                   | 2            | -        | 2         | Контроль за<br>правильностью<br>выполнения |
| 2.6       | Упражнения для всех групп<br>мышц                                                               | 2            | 1        | 1         | Контроль за<br>правильностью<br>выполнения |
| 2.7       | Подвижные игры и эстафеты                                                                       | 2            | -        | 2         | Контроль за<br>правильностью<br>выполнения |
| <b>3</b>  | <b>Раздел 3. Классическая аэробика</b>                                                          | <b>8</b>     | <b>2</b> | <b>6</b>  |                                            |
| 3.1       | Понятие аэробика и ее функции                                                                   | 1            | 0.5      | 0.5       | Контроль за<br>правильностью<br>выполнения |
| 3.2       | Маршевые простые шаги, March, Basik step, Mambo                                                 | 1            | 0.5      | 0.5       | Контроль за<br>правильностью<br>выполнения |
| 3.3       | Приставные простые шаги - simple – без смены ноги)                                              | 1            | 0.5      | 0.5       | Контроль за<br>правильностью<br>выполнения |
| 3.4       | Step touch, Knee up, Curl –                                                                     | 1            | 0.5      | 0.5       | Контроль за<br>правильностью<br>выполнения |
| 3.5       | Маршевые шаги со сменой ноги March + Cha-cha-cha, March +lift                                   | 1            | -        | 1         | Контроль за<br>правильностью<br>выполнения |
| 3.6       | Музыкальные задания и игры                                                                      | 2            | -        | 2         | Контроль за<br>правильностью<br>выполнения |
| <b>4</b>  | <b>Раздел 4. Фитбол- гимнастика</b>                                                             | <b>8</b>     | <b>2</b> | <b>6</b>  |                                            |
| 4.1       | Понятие фитбол- гимнастики и ее функции                                                         | 1            | 0.5      | 0.5       | Контроль за<br>правильностью<br>выполнения |

|          |                                                                                                                                 |           |          |          |                                      |
|----------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|----------|----------|--------------------------------------|
| 4.2      | Игры- «Что я вижу», «Мой веселый звонкий мяч», «Что растет в огороде?»                                                          | 2         | -        | 2        | Контроль за правильностью выполнения |
| 4.3      | Обучение посадке и поддерживанию равновесия на мяче: ОРУ упражнения сидя на фитболе у твердой опоры, сидя на фитболе без опоры. | 1         | 0.5      | 0.5      | Контроль за правильностью выполнения |
| 4.4      | Шаги классической аэробики сидя на мяче: Marh, Step touch, Knee up, Kick, Jack.                                                 | 1         | 0.5      | 0.5      | Контроль за правильностью выполнения |
| 4.5      | обучение базовым положениям при выполнении упражнений в партере.                                                                | 1         | 0.5      | 0.5      | Контроль за правильностью выполнения |
| 4.6      | Подвижные игры и упражнения: «Ловишка для смешариков», «Необычный паровоз», «Быстрая лягушка», «Автобус».                       | 2         | -        | 2        | Контроль за правильностью выполнения |
| <b>5</b> | <b>Раздел 5. Корригирующая гимнастика</b>                                                                                       | <b>10</b> | <b>1</b> | <b>9</b> |                                      |
| 5.1      | Влияние занятий корригирующей гимнастики на организм.                                                                           | 2         | 1        | 1        | Контроль за правильностью выполнения |
| 5.2      | Комплексы упражнений для мышц спины без предметов, с предметами(сидя, стоя, лежа на животе и спине)                             | 6         | -        | 6        | Контроль за правильностью выполнения |
| 5.3      | Комплексы упражнений для укрепления мышц стопы. Игра «Сделай правильно»                                                         | 2         | -        | 2        | Контроль за правильностью выполнения |
| <b>6</b> | <b>Раздел 6. Пальчиковая гимнастика</b>                                                                                         | <b>4</b>  | <b>1</b> | <b>3</b> |                                      |
| 6.1      | Упражнения на работу мышц пальцев, на подвижность суставов, вращательные движения.                                              | 2         | 1        | 1        | Контроль за правильностью выполнения |
| 6.2      | Упражнения на работу мышц пальцев, на подвижность суставов, вращательные движения.                                              | 1         | -        | 1        | Контроль за правильностью выполнения |
| 6.3      | Упражнения с пальчиками с речетативами, стихами, рассказами, сказками. Массаж пальцев.                                          | 1         | -        | 1        | Контроль за правильностью выполнения |
| <b>7</b> | <b>Раздел 7. Упражнения с маленькими мячами</b>                                                                                 | <b>6</b>  | <b>2</b> | <b>4</b> |                                      |
| 7.1      | Упражнения для мелкой моторики рук                                                                                              | 2         | 1        | 1        | Контроль за правильностью выполнения |
| 7.2      | Упражнения на крупные группы мышц с мячами                                                                                      | 2         | -        | 2        | Контроль за правильностью выполнения |



|           |                                                                                                                                                                                         |           |           |           |                                      |
|-----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|-----------|-----------|--------------------------------------|
| 7.3       | Самомассаж стоп и ладоней мячом Игры- задания: «Удержи ежа за иголку», «Переправь ежа в лодочке», «Почувствуй иголки носочками и пяточкой».                                             | 2         | 1         | 1         | Контроль за правильностью выполнения |
| <b>8</b>  | <b>Раздел 8. Элементы йоги</b>                                                                                                                                                          | <b>9</b>  | <b>2</b>  | <b>7</b>  |                                      |
| 8.1       | Пассивное расслабление после напряжения отдельных мышечных групп. Пассивное раскачивание расслабленной части тела. Потряхивание. Посегментное расслабление.                             | 2         | 1         | 1         | Контроль за правильностью выполнения |
| 8.2       | Асаны йоги: В положении сидя, стоя на коленях: поза «Кренделек», «Льва», «Лотоса», «Бабочки», «Кошка»                                                                                   | 3         | 1         | 2         | Контроль за правильностью выполнения |
| 8.3       | В положении лежа: поза «Полумостик», поза «кобры», поза «Самолетик», «лежачая поза бабочки».                                                                                            | 2         | -         | 2         | Контроль за правильностью выполнения |
| 8.4       | Стоя: поза «цапли», поза «Слоника», поза «йога», поза «вулкан», «лягушки».                                                                                                              | 2         | -         | 2         | Контроль за правильностью выполнения |
| <b>9</b>  | <b>Раздел 9. Дыхательная гимнастика</b>                                                                                                                                                 | <b>6</b>  | <b>2</b>  | <b>4</b>  |                                      |
| 9.1       | Теория: органы дыхания, правила дыхания.                                                                                                                                                | 2         | 1         | 1         | Контроль за правильностью выполнения |
| 9.2       | Дыхательные упражнения адаптированные для детей: «Поворот», «Петух», «Насос», «Маятник», «Задувание свечи», «Ежик», «Дыхание», «Гуси летят», «Дровосек», «Паровозик», «Часики», «ушки», | 4         | 1         | 3         | Контроль за правильностью выполнения |
| <b>10</b> | <b>Раздел 10. «Я+ мама»</b>                                                                                                                                                             | <b>2</b>  | <b>1</b>  | <b>1</b>  |                                      |
| 10.1      | Совместные фитнес- занятия с родителями.                                                                                                                                                | 2         | 1         | 1         | Контроль за правильностью выполнения |
| <b>11</b> | <b>Раздел 11. Итоговое занятие</b>                                                                                                                                                      | <b>3</b>  | <b>1</b>  | <b>2</b>  |                                      |
| 11.1      | Открытое занятие для родителей                                                                                                                                                          | 1         | -         | 1         | Контроль за правильностью выполнения |
| 11.2      | Соревнования по фитнесу «Планета детства»                                                                                                                                               | 2         | 1         | 1         |                                      |
|           | <b>Итого:</b>                                                                                                                                                                           | <b>72</b> | <b>17</b> | <b>55</b> |                                      |

### КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК.

| №         | Режим деятельности      | Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Фитлайт» |
|-----------|-------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>1.</b> | Начало учебного периода | 1 сентября                                                                                                    |

|    |                                    |                      |
|----|------------------------------------|----------------------|
| 2. | Продолжительность учебного периода | 33 учебные недели    |
| 3. | Продолжительность учебной недели   | 5 дней               |
| 4. | Периодичность учебных занятий      | 2 часа в неделю      |
| 5. | Количество часов                   | 72 часа              |
| 6. | Окончание учебного периода         | 31 мая               |
| 7. | Период реализации программы        | 1.09.2026-31.05.2027 |

### Рабочая программа воспитания содержит:

Воспитательный компонент осуществляется по следующим направлениям организации воспитания и социализации обучающихся:

- 1) гражданско-патриотическое
- 2) нравственное и духовное воспитание;
- 3) воспитание положительного отношения к труду и творчеству;
- 4) интеллектуальное воспитание;
- 5) здоровьесберегающее воспитание;
- 6) правовое воспитание и культура безопасности;
- 7) воспитание семейных ценностей;
- 8) формирование коммуникативной культуры;
- 9) экологическое воспитание.

Цель – формирование гармоничной личности с широким мировоззренческим кругозором, с серьезным багажом теоретических знаний и практических навыков, посредством информационно-коммуникативных технологий.

Используемые формы воспитательной работы: викторина, экскурсии, игровые программы, диспуты.

Методы: беседа, мини-викторина, моделирование, наблюдения, столкновения взглядов и позиций, проектный, поисковый.

Планируемый результат: повышение мотивации к изобретательству и созданию собственных конструкций; сформированность настойчивости в достижении цели, стремление к получению качественного законченного результата; умение работать в команде; сформированность нравственного, познавательного и коммуникативного потенциалов личности.

### Календарный план воспитательной работы

| № п/п | Название мероприятия, события                                                                                               | Направления воспитательной работы                             | Форма проведения | Сроки проведения |
|-------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|------------------|------------------|
| 1.    | Инструктаж по технике безопасности при работе с компьютерами робототехническим конструктором, правила поведения на занятиях | Безопасность и здоровый образ жизни                           | В рамках занятий | Сентябрь         |
| 2.    | Игры на знакомство и командообразование                                                                                     | Нравственное воспитание                                       | В рамках занятий | Сентябрь-май     |
| 3.    | Беседа о сохранении материальных ценностей, бережном отношении к оборудованию                                               | Гражданско-патриотическое воспитание, нравственное воспитание | В рамках занятий | Сентябрь-май     |

|    |                                               |                                                                                                                              |                  |              |
|----|-----------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|--------------|
| 4. | Защита проектов внутри группы                 | Нравственное воспитание, трудовое воспитание                                                                                 | В рамках занятий | Октябрь-май  |
| 5. | Участие в соревнованиях различного уровня     | Воспитание интеллектуально-познавательных интересов                                                                          | В рамках занятий | Октябрь-май  |
| 6. | Беседа о празднике «День защитника Отечества» | Гражданско-патриотическое, нравственное и духовное воспитание; воспитание семейных ценностей                                 | В рамках занятий | Февраль      |
| 7. | Беседа о празднике «8 марта»                  | Гражданско-патриотическое, нравственное и духовное воспитание; воспитание семейных ценностей                                 | В рамках занятий | Март         |
| 8. | Открытые занятия для родителей                | Воспитание положительного отношения к труду и творчеству; интеллектуальное воспитание; формирование коммуникативной культуры | В рамках занятий | Декабрь, май |

### Список литературы

#### Нормативные правовые акты

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ.
2. Указ Президента Российской Федерации от 07.05.2012 № 599 «О мерах по реализации государственной политики в области образования и науки».
3. Указ Президента Российской Федерации от 07.05.2012 № 597 «О мероприятиях по реализации государственной социальной политики»
4. Указ Президента РФ от 9 ноября 2022 г. № 809 "Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей».
5. Указ Президента Российской Федерации от 7 мая 2024 г. № 309 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года и на перспективу до 2036 года».
6. Указ Президента Российской Федерации от 8 мая 2024 г. № 314 «Об утверждении Основ государственной политики Российской Федерации в области исторического просвещения».
7. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 года № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
8. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
9. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022

года № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года».

10. Приказ Министерства образования Калининградской области от 26 июля 2022 года № 912/1 «Об утверждении Плана работы по реализации Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года, I этап (2022 - 2024 годы) в Калининградской области и Целевых показателей реализации Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года в Калининградской области».

#### Литература для педагога

1. Акбашев Т.Ф. – Первые шаги в «Педагогику жизни». Издательство ТОО «Вервия», г. Челябинск, 1995 г. –89 с.
  2. Батечко С.А, Бирюков В.С., Арийчук Е.К., Деревянко Н.А. – Двенадцать шагов к здоровью с «Тяньши». Серия «Медицина для вас». Ростов н / Д: Феникс, 2003. – 480 с.
  3. Гигиенические основы воспитания детей от 3 до 7 Кн. для работников дошк. учреждений / Е.М. Белостоцкая, Т.Ф. Виноградова, Л.Я. Каневская, В.И. Теленч. Сост. В. И. Теленчи. – М.: Просвещение, 1987. – 143 с.
  4. Давыдов, В. Ю. Методика преподавания оздоровительной аэробики: учебное пособие/В. Ю. Давыдов, Т. Г. Коваленко, Г. О. Краснова. Волгоград: изд-во ВолГУ, 2004. – 124 с.
  5. Егорова Н.В. Образовательно-методический комплекс «Детский фитнес». – М., 2009. Капилевич, Л. В. Общая и спортивная анатомия: учебное пособие / Л. В. Капилевич, К. В. Давлетьярова. – Томск: изд-во Томского политехнического университета, 2008. – 98 с.
  6. Козырева О.В. – Лечебная физкультура для дошкольников (при нарушениях опорно-двигательного аппарата): Пособие для инструкторов лечеб. физкультуры, воспитателей и родителей / О.В. Козырева. – М.: Просвещение, 2003. – 112 с.
  7. Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. Аэробика: Теория и методика. – М., 2002.
  8. М. Рунова «Формирование и коррекция осанки». Профилактика нарушения осанки. Журнал «Дошкольное воспитание», 2001, № 12
  9. М. Рунова. «Корригирующая лечебная гимнастика». Журнал «Дошкольное воспитание», 1999, № 12
  10. Полтавцева Н.В. – Физическая культура в дошкольном детстве: Пособие для инструкторов физкультуры и воспитателей, работающих с детьми 4-5 лет / Н.В. Полтавцева, Н.А. Гордова. – М.: Просвещение, 2004. – 272
- Родионов А., Родионов В. Физическое развитие и психическое здоровье. М., - 1997.

#### Информационное обеспечение программы

~

[https://talantikum.com/course/video/pervyi\\_urok-po-hip-hop/13030](https://talantikum.com/course/video/pervyi_urok-po-hip-hop/13030)

~

<https://vse-kursy.com/read/1075-detskii-fitness-video-dlya-samostoyatelnyh-trenirovok.html>

~

<https://zen.yandex.ru/media/id/5e429c16d877b06d5336a9f7/treniruemsia-doma-s-detmi-podborka-luchshih-onlaintrenirovok-5e1eb6bf5567254f>

#### Литература для обучающихся и родителей

1. Крючек Е.С. Аэробика: содержание и методика оздоровительных

занятий. – М.: Терра-спорт, 2001.

2. Лисицкая Т. С. Хореография в гимнастике. – М.: Физкультура и спорт, 1982.

3. Лисицкая Т. С. Аэробика на все вкусы. – М.: Просвещение – Владос, 1994.

4. Пеганов Ю. А., Берзина Л. А. Позвоночник гибок – тело молодо. – М.: Советский спорт, 1991.