

РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Новостроевская средняя общеобразовательная школа»

238135, Калининградская область, Озерский район, пос. Новостроево,

ул. Школьная, 2

ИНН 3921002744 / КПП 392101001

Тел./факс: 8-(40142)-7-32-17

E-mail: novostroevo2@yandex.ru

Принята на заседании
методического (педагогического) совета
от « 31 » мая 2023 г.

Приказ № 7



Директор Новостроевской средней школы

/Макрецкий С.В./

« 01 » июня 2023 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Фитнес без границ»

Возраст обучающихся: 6-11 лет

Срок реализации: 9 месяцев

Автор программы:

Мухина Елена Николаевна

Учитель начальных классов

п. Новостроево, 2023 .

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Описание предмета, дисциплины которому посвящена программа

Программа «Фитнес без границ» - 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.

Раскрытие ведущих идей, на которых базируется программа

Ведущая идея программы — создание современной формы работы по физическому развитию, которая включает в себя адаптированные для детского организма системы тренировок.

Идея программы состоит в следующем: с большим увлечением выполняется ребенком только та деятельность, которая выбрана им самим свободно; деятельность строится не в русле отдельного учебного предмета.

Описание ключевых понятий, которыми оперирует автор программы

Ключевые понятия:

Амплитуда. Пределы зоны, в которых должна проводиться манипуляция.

Баллистическая растяжка. Движения высокой интенсивности пружинного или маятникообразного ритмичного типа.

Восстановление. Период, который начинается после окончания тренировки и используется организмом для подготовки всех систем и органов к следующему занятию.

Заминка. Заключительный этап тренировки, который отличается сниженной физической активностью. Направлен на постепенное затухание активизировавшегося кровообращения и профилактику выработки молочной кислоты.

Максимальное число повторений. Количество одинаковых действий, выполненных в определенном ритме без остановки.

Одышка. Затрудненное дыхание, возникающее по физиологическим или патологическим причинам.

Повтор. Упражнение, выполненное один раз в полном объеме.

Подход. Группа повторов без отдыха и даже коротких пауз.

Разминка. Физическая активность низкого уровня интенсивности, используемая для разогрева мышц перед основным занятием.

Упор. Положение тела, при котором точки опоры располагаются ниже уровня плеч.

Фитбол. Специальный мяч большого диаметра и низкой степени натяжения поверхности, используемый для усложнения обычных упражнений.

Хват. Метод держания спортивного снаряда.

Направленность программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Фитнесс без границ» имеет физкультурно-спортивную направленность.

Уровень освоения программы

Уровень освоения программы – базовый.

Актуальность образовательной 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 педагога дополнительного образования с семьей. В настоящее время остро стоит вопрос о путях 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

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 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 суставно-связочного 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.

Практическая значимость образовательной программы

Практическая значимость состоит в систематическом применении продолжительных, умеренных по интенсивности упражнений с регулируемой физической нагрузкой, способствующих укреплению здоровья.

Дополнительные занятия по физической культуре ориентированы на то, чтобы заложить у детей стремление к здоровому образу жизни и самосовершенствованию. Движение в этом направлении сделает физическую культуру средством непрерывного совершенствования личности.

Дети регулярно получают необходимые теоретические сведения, которые формируют у них сознательное отношение к тому, чем они занимаются, а также к самому себе, своему телу и своему здоровью. На каждом занятии решаются оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи. Для успешной реализации программы анализируются и подбираются те упражнения, которые необходимы для решения задач.

Программа «Фитнес без границ» 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;
- построение программы на примерах здоровьесбережения;
- принцип взаимодействия и сотрудничества;
- принцип комплексного подхода;
- принцип динамичности;

- принцип дифференциации: учёт возрастных и физиологических особенностей;
- создание благоприятной среды для усвоения норм и правил здорового образа жизни каждого ребенка.

Отличительные особенности программы

Программа «Фитнес без границ» - 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.

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

Задачи образовательной программы

Образовательные:

- оптимизировать рост и развитие опорно-двигательного аппарата (формировать правильную осанку и профилактика плоскостопия);
- формировать навыки выразительности, пластичности, грациозности 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, сердечно-сосудистой и нервной систем организма;
- совершенствовать психомоторные способности: развитие мышечной силы, подвижности в различных суставах (гибкости), выносливости, скоростных, силовых и координационных способностей, умение ориентироваться в пространстве;
- 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;

Психолого-педагогические характеристики обучающихся, участвующих в реализации образовательной программы.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа предназначена для детей в возрасте 7 - 11 лет.

Набор детей в объединение – свободный

Особенности организации образовательного процесса

Набор детей в объединение осуществляется из числа обучающихся 1-4 классов Новостроевской средней школы. Программа объединения предусматривает индивидуальные, групповые, фронтальные формы работы с детьми. Состав групп - от 12 до 20 человек.

Программа реализуется в рамках Губернаторской программы «УМная ПРОдленка» и является бесплатной для обучающихся.

Формы обучения по образовательной программе

Форма обучения – очная.

Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий

Общее количество часов в год – 72 часа. Продолжительность занятий исчисляется в академических часах – 40 минут, между занятиями установлены 10-минутные перемены. Недельная нагрузка на одну группу: 2 часа. Занятия проводятся 2 раз в неделю.

Объем и срок освоения образовательной программы

Срок освоения программы – 1 год.

На полное освоение программы требуется 72 часа.

Основные методы обучения

Словесный - рассказ, беседа, работа с видеоматериалами, устное изложение, объяснение последовательности действий и содержания, объяснение, инструктаж, познавательные вербальные игры и т.д.;

Наглядный - использование оборудования спортивного зала, показ учителем приемов выполнения упражнений, элементов, танцевальных связок, акробатических элементов, растяжки всего тела.

Практический - упражнения, спортивные тренировки, дидактические игры. Для эффективного усвоения учебного материала практическую деятельность следует проводить на местности в форме соревнований.

Объяснительно – иллюстративный - объяснение учебного материала сопровождается различными визуальными средствами;

Репродуктивный - организация учебной деятельности по определенной инструкции, плану с применением (или воспроизведением) полученных ранее знаний и последовательности практических действий;

Частично – поисковый или *проблемный метод, эвристический, исследовательский метод* - организует участие школьников в выполнении отдельных шагов поиска, решении определенной задачи или достижении определенной цели.;

Исследовательский - организация поисковой, познавательной деятельности обучающихся путем постановки учителем познавательных и практических задач, требующих самостоятельного творческого решения.

Методы обучения, в основе которых лежит способ организации занятия: учитывая, что игровая деятельность является ведущей, занятия включают всебя *игровые* методы программе обучения широко используется *метод аналогий* с животным и растительным миром (образ, показ, двигательная имитация

Наглядные приемы имеют первоочередное значение. Именно с подражания образу начинается освоение техники различных упражнений, развивается двигательная память, внимание.

Занятия проводятся под музыкальное сопровождение. Музыка создает положительный эмоциональный фон для повышения работоспособности и дисциплины занимающихся.

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.

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
- Метод оценивания по уровням:
- 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	<p>Учащийся умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> - самостоятельно организовать место занятий; - подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях; - контролировать ход выполнения заданий и оценивать итоги; - демонстрировать полный и разнообразный комплекс упражнений, направленный на развитие конкретной физической (двигательной) способности или комплекса упражнений, утренней или гимнастической гимнастики 	<p>Учащийся:</p> <ul style="list-style-type: none"> - организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью; - допускает незначительные ошибки в подборе средств; - контролирует ход выполнения заданий и оценивает итоги 	<p>Более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью педагога или не выполняются один из пунктов.</p> <p>Ученик испытывает затруднения в организации мест занятий и подборе инвентаря.</p> <p>Удовлетворительно контролирует ход и итоги занятия</p>	<p>Учащийся не владеет умениями осуществлять различные виды физкультурно-оздоровительной деятельности</p>

Система контроля усвоения содержания программы: проводится вводный контроль (сентябрь), промежуточный контроль (декабрь), итоговый контроль (май) заключаются в оценке предметных знаний и умений, полученных обучающимися.

Проверка теоретических знаний проходит в форме опроса, практических знаний – сдача контрольных нормативов.

В начале года, середине и конце учебного года проводится диагностика по уровню развития коллектива.

Вводный контроль – оценка стартового уровня образовательных возможностей, обучающихся в начале учебного года.

Промежуточный контроль – оценка уровня и качества освоения обучающимися дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы по итогам изучения разделов, тем в конце декабря.

Итоговый контроль – оценка уровня и качества освоения обучающимися дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы по завершению учебного года(май)

Критерии оценки:

Низкий уровень – движение или отдельные его элементы выполнены

неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка.

Средний уровень – двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок.

Высокий уровень – движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок.

Формы подведения итогов реализации образовательной 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. Итоговый контроль проводится в виде промежуточной (по окончании каждого года обучения) или итоговой аттестации (по окончании освоения программы). В конце года обучения проводятся показательные тренировки, где дети проявляют свои умения и навыки. Итоговой работой по завершению каждой темы являются показательные занятия.

Организационно-педагогические условия реализации образовательной 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.

Социально-психологические условия реализации образовательной программы обеспечивают:

- учет специфики возрастного психофизического развития обучающихся;

- вариативность направлений сопровождения участников образовательного процесса (сохранение и укрепление психологического здоровья обучающихся);

- формирование ценности здоровья и безопасного образа жизни; дифференциация и индивидуализация обучения; мониторинг возможностей и способностей обучающихся, выявление и поддержка одаренных детей, детей ограниченными возможностями здоровья;

- формирование коммуникативных навыков в разновозрастной среде и среде сверстников.

Образовательный процесс осуществляется на основе учебного плана рабочей программы и регламентируется расписанием занятий,

Материально-технические условия. (обеспечение).

Для эффективной реализации настоящей программы необходимы определённые условия:

Ноутбук для проведения занятий.

Гимнастические коврики.

Наличие спортивной формы и обуви.

Секундомер.

Палка гимнастическая

Скакалка 3 м резиновая

Гимнастические обручи

Гантели;

Мячи большие резиновые (фитбол)

Кабинет, соответствующий санитарным нормам СанПин.

Пространственно-предметная среда (стенды, наглядные пособия и др.).

Кадровые

Педагог дополнительного образования, реализующий данную

программу, должен иметь высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование в области, соответствующей профилю кружка, без предъявления требований к стажу работы, либо высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование и дополнительное профессиональное образование по направлению «Образование и педагогика» без предъявления требований к стажу работы.

Оценочные и методические материалы.

В ходе реализации программы используются следующие методы обучения:

1. Словесные методы обучения (диалог педагога с обучающимися, диалог обучающихся друг с другом).
2. Методы практической работы:
упражнения (упражнение, тренинг);
тренировочные комплексы; танцевальные связки;
3. Метод наблюдения - ведение дневника наблюдений, фото, видеосъемка.

Кроме того, программа подразумевает внедрение новых методов, методик, средств, технологий в образовательном процессе.

Таких как: метод игры (игры: развивающие, познавательные, игры на развитие внимания, памяти, ролевая игра).

Методическое обеспечение

Обеспечение программы предусматривает наличие следующих методических видов продукции: *видеоролики*;

По результатам работ всей группы будет создаваться мультимедийное интерактивное издание, которое можно будет использовать не только в качестве отчетности о проделанной работе, но и как учебный материал для следующих групп обучающихся.

СОДЕРЖАНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

9 месяцев обучения (72 часа, 2 часа в неделю)

Данный структурный элемент образовательной программы состоит из двух частей: учебный план и содержание учебного плана и направлен на достижение цели и задач Программы и планируемых результатов её освоения.

При оформлении содержания следует придерживаться ряда общих правил:

- содержание учебного курса, включающее толкование каждой темы, согласно нумерации в учебном (тематическом) плане;
- необходимо соблюдать деление на теорию и практику по каждому разделу (теме);
- материал следует излагать назывными предложениями;
- содержание каждого года обучения целесообразно оформлять отдельно;
- в содержании могут размещаться ссылки на приложения (например, на правила выполнения упражнений, репертуар и т.п.);

- в содержании могут быть представлены вариативные образовательные маршруты.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

9 месяцев обучения (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. Корригирующая гимнастика (10 часов)**

Тема 3.1 «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 3.2 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 3.3 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 4. Классическая аэробика (8 часов)

Тема 4.1 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 4.2 Маршевые простые шаги (1 час)

Теория: March, Basik step, Mambo – техника выполнения

Оборудование: аудиоподборка, музыкальный центр

Практика: March, Basik step, Mambo

Тема 4.3 Приставные простые шаги (1 час)

Теория: Техника выполнения упражнений simple – без смены ноги

Оборудование: аудиоподборка, музыкальный центр

Практика: simple – без смены ноги

Тема 4.4 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 4.5 Маршевые шаги со сменой ноги (1 час)** Оборудование: аудиоподборка, музыкальный центр

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

Тема 4.6 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 5. Фитбол-гимнастика (8 часов))

Тема 5.1: 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 5.2 «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 5.3 Обучение посадке и поддержанию равновесия на мяче:

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

Теория: Обучение посадке и поддержанию равновесия на мяче.

Оборудование: телевизор, музыкальный центр, компьютер, фитболы.

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

Тема 5.4 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 5.5 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 5.6 Подвижные игры и упражнения (2 часа)

Оборудование: музыкальный центр, фитболы.

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

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 иголки 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», «лежачая поза бабочки» (2 часа) Оборудование: музыкальный центр, спортивные коврики.

Практика: В положении лежа: поза «Полу-мостик», поза «кобры», поза «Самолетик», «лежачая 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

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Форма аттестации (контроля)
		Всего	Теория	Практика	
1	Раздел 1. Основы знаний	2	1	1	
1.1	«Азбука здоровья» «Азбука здоровья, мой организм», ТБ на уроках, гигиена спортивных занятий.	2	1	1	Опрос Игры наблюдения
2.	Раздел 2. Общая физическая подготовка;	14	2	12	
2.1	Понятие ОФП. Функции ОФП.	2	1	1	Контроль, наблюдение
2.2	Строевые упражнения	2	1	1	
2.3	Упражнения для рук и плечевого пояса	2	-	2	Контроль за правильностью выполнения
2.4	Упражнения для ног	2	-	2	Контроль за правильностью

					выполнения
2.5	Упражнения для шеи и туловища	2	-	2	Контроль за правильностью выполнения
2.6	Упражнения для всех групп мышц	2	1	1	Контроль за
2.7	Подвижные игры и эстафеты	2	-	2	Контроль за правильностью выполнения
3	Раздел 3. Корректирующая гимнастика	10	1	9	
3.1	Влияние занятий корректирующей гимнастики на организм.	2	1	1	Контроль за правильностью выполнения
3.2	Комплексы упражнений для мышц спины без предметов, с предметами (сидя, стоя, лежа на животе и спине)	6	-	6	Контроль за правильностью выполнения
3.3	Комплексы упражнений для укрепления мышц стопы. Игра «Сделай правильно»	2	-	2	Контроль за правильностью выполнения
4	Раздел 4. Классическая аэробика	8	2	6	
4.1	Понятие аэробика и ее функции	1	0.5	0.5	Контроль за правильностью выполнения
4.2	Маршевые простые шаги, March, Basic step, Mambo	1	0.5	0.5	Контроль за правильностью выполнения
4.3	Приставные простые шаги - simple – без смены ноги)	1	0.5	0.5	Контроль за правильностью выполнения
4.4	Step touch, Knee up, Curl –	1	0.5	0.5	Контроль за правильностью выполнения
4.5	Маршевые шаги со сменой ноги March + Cha-cha-cha, March +lift	1	-	1	Контроль за правильностью выполнения
4.6	Музыкальные задания и игры	2	-	2	Контроль за правильностью выполнения
5	Раздел 5. Фитбол- гимнастика	8	2	6	
5.1	Понятие фитбол- гимнастики и ее функции	1	0.5	0.5	Контроль за правильностью выполнения
5.2	Игры- «Что я вижу», «Мой	2	-	2	Контроль за

	веселый звонкий мяч», «Что растет в огороде?»				правильностью выполнения
5.3	Обучение посадке и поддержанию 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
5.4	Шаги классической аэробики сидя на мяче: Marh, Step touch, Knee up, Kick, Jack.	1	0.5	0.5	Контроль за правильностью выполнения
5.5	обучение базовым положениям при выполнении упражнений в партере.	1	0.5	0.5	Контроль за правильностью выполнения
5.6	Подвижные игры и упражнения: «Ловишка для смешариков», «Необычный паровоз», «Быстрая лягушка», «Автобус».	2	-	2	Контроль за правильностью выполнения
6	Раздел 6. Пальчиковая гимнастика	4	1	3	
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
7	Раздел 7. Упражнения с малыми мячами	6	2	4	
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
8	Раздел 8. Элементы йоги	9	2	7	
8.1	Пассивное расслабление после	2	1	1	Контроль за

	напряжения отдельных мышечных групп. Пассивное раскачивание расслабленной части тела. Потряхивание. Посегментное расслабление.				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
9	Раздел 9. Дыхательная гимнастика	6	2	4	
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
10	Раздел 10. «Я+ мама»	2	1	1	
10.1	Совместные фитнес- занятия с родителями.	2	1	1	Контроль за правильностью выполнения
11	Раздел 11. Итоговое занятие	3	1	2	
11.1	Открытое занятие для родителей	1	-	1	Контроль за правильностью выполнения
11.2	Соревнования по фитнесу «Планета детства»	2	1	1	
	Итого:	72	17	55	

Календарно-тематическое планирование

№ занятия	Наименование раздела, темы	Кол-во часов
Раздел 1. Основы знаний 2ч.		
1-2	«Азбука здоровья». «Мой организм», ТБ на уроках, гигиена спортивных занятий.	2

Раздел 2. Общая физическая подготовка;14ч.		
3-4	Понятие ОФП. Функции ОФП	2
5-6	Строевые упражнения	2
7-8	Упражнения для рук и плечевого пояса	2
9-10	Упражнения для ног	2
11-12	Упражнения для шеи и туловища	2
13-14	Упражнения для всех групп мышц	2
15-16	Подвижные игры и эстафеты	2
Раздел 3 Корректирующая гимнастика 10ч.		
17-18	Влияние занятий корректирующей гимнастики на организм.	2
19-24	Комплексы упражнений для мышц спины без предметов, с предметами (сидя, стоя, лежа на животе и спине)	6
25-26	Комплексы упражнений для укрепления мышц стопы. Игра «Сделай правильно»	2
Раздел 4. Классическая аэробика 8ч.		
27	Понятие аэробика и ее функции	1
28	Маршевые простые шаги, March, Basic step, Mambo	1
29	Приставные простые шаги simple – без смены ноги)	1
30	Step touch, Knee up, Curl	1
31-32	Маршевые шаги со сменой ноги March + Cha-cha-cha, March +lif	2
33-34	Музыкальные задания и игры	2
Раздел 5. Фитбол- гимнастика 8ч.		
35	Понятие фитбол- гимнастики и ее функции	1
36-37	Игры- «Что я вижу», «Мой веселый звонкий мяч», «Что растет в огороде?»	2
38	Обучение посадке и поддержанию равновесия на мяче: ОРУ упражнения сидя на фитболе у твердой опоры, сидя на фитболе без опоры	1
39	Шаги классической аэробики сидя на мяче:Marh, Step touch, Knee up, Kick, Jack.	1
40	Обучение базовым положениям при выполнении упражнений в партере.	1
41-42	Подвижные игры и упражнения: «Ловишка для смешариков», «Необычный паровоз», «Быстрая лягушка», «Автобус».	2
Раздел 6. Пальчиковая гимнастика 4ч.		
43-44	Упражнения на работу мышц пальцев, на Подвижность суставов, вращательные движения.	2
45	Упражнения на работу мышц пальцев, на подвижность суставов, вращательные движения.	1
46	Упражнения с пальчиками с речитативами, стихами, рассказами, сказками. Массаж пальцев.	1
Раздел 7. Упражнения с маленькими мячами 6 ч.		
47-48	Упражнения для мелкой моторики рук	2
49-50	Упражнения на крупные группы мышц с мячами	2
51-52	Самомассаж стоп и ладоней мячом Игры- задания: «Удержи ежа за иголку», «Переправь ежа в лодочке», «Почувствуй иголки носочками и пяточкой».	2
Раздел 8. Элементы йоги 9 ч.		
53-54	Пассивное расслабление после напряжения отдельных мышечных групп. Пассивное раскачивание расслабленной части тела. Потряхивание. Посегментное расслабление.	2
55-57	Асаны йоги: В положении сидя, стоя на коленях: поза «Кренделек», «Льва», «Лотоса», «Бабочки», «Кошка»	3

58-59	В положении лежа: поза «Полумостик», поза «кобры», поза «Самолетик», «лежащая поза бабочки».	2
60-61	Стоя: поза «цапли», поза «Слоника», поза «йога», поза «вулкан», «лягушки».	2
Раздел 9. Дыхательная гимнастика 6 ч.		
62-63	Теория: органы дыхания, правила дыхания	2
64-67	Дыхательные упражнения адаптированные для детей: «Поворот», «Петух», «Насос», «Маятник», «Задувание свечи», «Ежик», «Дыхание», «Гуси летят», «Дровосек», «Паровозик», «Часики», «ушки»,	4
Раздел 10. «Я+ мама» 2ч.		
68-69	Совместные фитнес- занятия с родителями.	2
Раздел 11. Итоговое занятие 3 ч.		
70	Открытое занятие для родителей	1
71-72	Соревнования по фитнесу «Планета детства»	2

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

№	Режим деятельности	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Фитнес без границ»
1.	Начало учебного года	1 сентября
2.	Продолжительность учебного периода	36 учебных недель
3.	Продолжительность учебной недели	5 дней
4.	Периодичность учебных занятий	2 раза в неделю
5.	Количество часов	72 часа
6.	Окончание учебного года	31 мая
7.	Период реализации программы	01.09.2023-31.05.2024

Рабочая программа воспитания

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.

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	Имя мероприятия, события	Содержание 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	Сентябрь-май
5.	Участие в соревнованиях различного уровня	Воспитание интеллектуально-познавательных интересов	В рамках занятий	Сентябрь-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	питание положительного отношения к труду и творчеству; интеллектуальное воспитание; формирование коммуникативной культуры	В рамках занятий	апрель, 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 «О мерах по реализации государственной политики в области образования и науки» от 07.05.2012 № 599

3. Указ Президента Российской Федерации «О мероприятиях по реализации государственной социальной политики» от 07.05.2012 № 597.

4. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 года № 629 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам"

5. 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».

6. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 года № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года».

7. 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"

Для педагога дополнительного образования:

1. Акбашев Т.Ф. – Первые шаги в «Педагогике 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. Вавилова Е.Н. – Развитие основных движений у детей 3-7 лет. Система работы. – М.: «Издательство Скрипторий 2003», 2007. – 160 с.

4. 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.

5. 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.
 6. Егорова Н.В. Образовательно-методический комплекс «Детский фитнес». – М., 2009.
 7. Капилевич, Л. В. Общая и спортивная анатомия: учебное пособие / Л.В. Капилевич, К. В. Давлетьярова. – Томск: изд-во Томского политехнического университета, 2008. – 98 с.
 8. Кожухова Н.Н., Рыжкова Л.А., Борисова М.М. Методика физического воспитания и развития ребенка: Учеб.пособие для студ.высш.учеб.заведений.– М., 2008.
 9. 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.
 10. Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. Аэробика:– М.,2002.
 11. М. Рунова «Формирование и коррекция осанки». Профилактика нарушения осанки. Журнал «Дошкольное воспитание», 2001, № 12
 12. М. Рунова. «Корригирующая лечебная гимнастика». Журнал «Дошкольное воспитание», 1999, № 12
- Для обучающихся и родителей:
1. Крючек Е.С. Аэробика: содержание и методика оздоровительных занятий. – М.: Терра-спорт, 2011.
 2. Лисицкая Т. С. Хореография в гимнастике. – М.: Физкультура и спорт, 2012.
 3. Лисицкая Т. С. Аэробика на все вкусы. – М.: Просвещение – Владос, 2014.
- Интернет-ресурсы:
- 1 <http://fitnessexpert.com/>
 - 2 <http://fitness-convention.ru/>
 - 3 <http://www.fitexpo.ru/>
 - 4 https://www.youtube.com/watch?v=KwbckU_HwXg
 - 5 <https://www.youtube.com/watch?v=XXxXu-iJvio>