

**Муниципальное бюджетное  
учреждение дополнительного образования  
«Центр развития творчества «Уголек»»**

РАССМОТРЕНА  
на заседании  
методического совета

ПРИНЯТА  
на заседании педагогического  
совета

УТВЕРЖДАЮ  
Директор

Протокол № 5  
от 17.05.2021

Протокол № 4  
от 17.05.21

МБУ ДО  
«Центр развития  
творчества



«Уголек»  
А.В.Музылёв

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«ДЕТСКИЙ ФИТНЕС»  
(2-ая редакция)**

**Возраст учащихся: 6 – 12 лет**

**Срок реализации программы: 2 года**

**Разработчик:**

**Варпахович Екатерина Евгеньевна.**

педагог дополнительного образования

Новокузнецк  
2021

# КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

## Пояснительная записка

**Направленность программы:** физкультурно-спортивная.

**Уровень освоения программы:** 1– базовый.

### Нормативное обеспечение

- Конституция Российской Федерации.
- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» N 273-ФЗ от 29 декабря 2012 года с последующими изменениями и дополнениями.
- Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. N 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
- Приказ Министерства просвещения РФ от 30 сентября 2020 г. N 533 «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. N 196».
- Приказ Министерства просвещения РФ от 3 сентября 2019 N 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей» (Зарегистрировано в Минюсте РФ 06.12.2019 N 56722).
- СанПиН 2.1.3684-21 «Санитарно-эпидемиологические требования к содержанию территорий городских и сельских поселений, к водным объектам, питьевой воде и питьевому водоснабжению, атмосферному воздуху, почвам, жилым помещениям, эксплуатации производственных, общественных помещений, организации и проведению санитарно-противоэпидемических (профилактических) мероприятий» (постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 г. № 3);
- Санитарные правила СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи" (постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020г.№ 28);
- Приказ Министерства просвещения РФ от 2 декабря 2019 г. N 649 «Об утверждении Целевой модели цифровой образовательной среды».
- Письмо Министерства просвещения РФ от 19.03.2020 № ГД-39/04 «О направлении методических рекомендаций» («Методические рекомендации по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»).
- Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России.
- «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года» (распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. N 996-р)».
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (Приложение к письму Департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242).
- Устав муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования ЦРТ «Уголёк».
- Правила внутреннего трудового распорядка МБУ ДО ЦРТ «Уголек».

**Актуальность программы** в современных условиях развития общества проблема здоровья детей является всегда актуальной. Каждый родитель желает, чтобы его ребенок был

крепким, сильным, а главное, здоровым. Укрепление здоровья ребенка зависит от разных факторов, в том числе и от повышения уровня двигательной активности детей. Поэтому актуальность программы заключается в оптимизации двигательной деятельности детей посредством занятий фитнесом для сохранения и укрепления их здоровья, формирования ценностей здорового образа жизни. Детский фитнес - это уникальные занятия, соединяющие в себе элементы ритмики, гимнастики, аэробики, танцевальных уроков, включающих различные стили и направления, йоги и восточных единоборств. Фитнес для детей развивает не только координацию, гибкость, силовые качества, но и чувство ритма, артистичность. Корректирует осанку, стопу ноги, верхний плечевой пояс. Применение методик фитнеса гарантирует детям правильное развитие функциональных систем организма, красивую осанку, легкую походку, является отличной профилактикой сколиоза и плоскостопия, прививает детям коммуникативные навыки, формирует морально волевые качества, привычку к здоровому образу жизни.

**Отличительной особенностью** программы «Детский Фитнес» 2020 года от ее первой редакции является расширение ее содержания. В программу 2019 года уже было включено рациональное сочетание различных направлений детского фитнеса и игровых моментов, оказывающее влияние на развитие двигательных способностей детей 7-12 лет и правильное формирование опорнодвигательной системы детского организма. 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 учащихся.

Во второй редакции актуализирована нормативная база, расширено содержание, добавлен план воспитательной работы.

**Адресат программы:** дети 6-12 лет. Предварительная спортивная подготовка не требуется. Количество детей в группе от 7 до 13 человек.

**Объем и срок реализации программы:** 288 часов, по 144 часа в год.

**Форма обучения:** очное занятие.

**Режим занятий:** 2 раза в неделю по 2 академических часа (30 минут детям до 8 лет; 45 минут с 9-12 лет). Перерыв не предусмотрен, так как на занятиях используется смена видов деятельности, от активных физических упражнений до просмотра и обсуждения видеофрагментов упражнений, выполнения творческих заданий, релаксирующих упражнений.

**Цель:** укрепление здоровья, активизация и развитие двигательной деятельности детей при тесной взаимосвязи с их познавательной и мыслительной деятельностью через занятия фитнесом.

**Задачи стартового уровня:**

- Познакомить и совершенствовать технику выполнения упражнений, в том числе со спортивным инвентарем.
- Развивать психофизические качества, музыкальные, интеллектуальные, сенсорные способности, повышать выносливость организма.
- Укреплять функциональные системы организма, закреплять навык правильной осанки.
- Воспитывать привычку к здоровому и активному образу жизни.
- Учить работать в группе

### Содержание программы

#### Учебно-тематический план ДООП «Детский фитнес» 1 год обучения (144 часа)

№	Раздел программы	Кол-во часов		
		Общее кол-во часов	Теория	Практика
<b>Раздел I. Вводное занятие</b>		<b>1</b>	<b>1</b>	<b>0</b>
1.	Вводное занятие. Техника безопасности.	1	1	0
<b>Раздел II. ОФП</b>		<b>15</b>	<b>2</b>	<b>13</b>
II.1	Работа с выносливостью	5	1	4
II.2	Силовые тренировки	5	0	5
II.3	Сочетание динамических и статических упражнений	5	1	4

<b>Раздел III. Фитбол-гимнастика</b>		<b>60</b>	<b>2</b>	<b>58</b>
III.1	Фитбол-ритмика	20	1	19
III.2	Фитбол-аэробика	20	1	19
III.3	Фитбол-игра	20	0	20
<b>Раздел IV. Степ-аэробика</b>		<b>56</b>	<b>2</b>	<b>54</b>
IV.1	Строевые упражнения	28	1	5
IV.2	Базовые шаги	28	1	5
<b>Раздел V. Оздоровительная гимнастика</b>		<b>11</b>	<b>3</b>	<b>8</b>
V.1	Группа упражнений общего воздействия	4	1	3
V.2	Группа упражнений, применяемых при утомлении	4	1	3
V.3	Группа упражнений, направленная на восстановление работоспособности	3	1	2
<b>Раздел VI. Итоговое занятие с демонстрацией результатов</b>		<b>1</b>	<b>-</b>	<b>1</b>
<b>Итого</b>		<b>144</b>	<b>11</b>	<b>133</b>

## Содержание программы год 1.

### Раздел I. Вводное занятие.

Беседа по режиму занятий, правилам поведения. Правила техники безопасности, пожарной безопасности. Основные правила дорожного движения. План экстренной эвакуации. Основные организационные элементы каждого занятия по программе. Правила подготовки и уборки помещения до и после занятий. Знакомство с детским фитнесом, что это такое и для чего это необходимо.

### Раздел II.ОФП.

**Общая физическая подготовка (ОФП)** – это система занятий физическими упражнениями, которая направлена на развитие всех физических качеств (сила, выносливость, скорость, ловкость, гибкость) в их гармоничном сочетании. В основе общей физической подготовки может быть любой вид спорта или отдельный комплекс упражнений, допустим: гимнастика, бег, аэробика, единоборства, плавание, любые подвижные игры. Главное избежать узкой специализации и гипертрофированного развития только одного физического качества за счёт и в ущерб остальных.

#### II. 1. Работа с выносливостью

**Теория:** Техника безопасности выполнения упражнений. Изучение правильного дыхания во время выполнения упражнений на выносливость. Просмотр видеосюжетов и обсуждение. Беседа о том, что выносливость помогает человеку даже в обычной жизни, а не только на тренировках.

**Практика:** Изучение техники выполнения упражнений. Выполнение каждого упражнения на время (скорость и максимальная возможность).

#### II. 2. Силовые тренировки

**Практика:** Изучение и закрепление базовых упражнений на все тело. Познакомиться с изолирующими упражнениями

#### II. 3. Сочетание динамических и статических упражнений

**Теория:** Классическая аэробика – это некий синтез общеразвивающих и гимнастических упражнений, бега, подскоков, скачков, выполняемых без пауз отдыха (поточным методом) под музыкальное сопровождение

Техника безопасности выполнения упражнений. Что такое статика и динамика, изучение упражнений к каждому разделу. В каких пропорциях правильно сочетать статику и динамику. Сколько подходов должно быть в динамических упражнениях и статических.

**Практика:** Овладение техникой базовых шагов. Освоения упражнений общего воздействия, с повышенными энергозатратами: интенсивные упражнения в устойчивом ритме (под музыку)

с движениями рук, туловищем, ногами; упражнения танцевального характера. Овладения и освоение техникой составления связок и комбинаций; указаниями, командами и символами – жестами, используемыми в аэробике. Отработка каждого упражнения отдельно. Соединение этих упражнений. Игра «Самый сильный», Упражнения игрового стретчинга: «Лошадка», «Поза воина», «Качели», «Лебедь»

### Раздел III. Фитбол-гимнастика.

#### III. 1. Фитбол – ритмика

**Теория:** Фитбол — большой упругий мяч от 55 до 75 см в диаметре, используемый для занятий аэробикой. Главная функция фитбола - разгрузить суставы, когда это необходимо. Упражнения с фитболом дают нагрузку на большинство групп мышц, помогают исправить осанку, улучшить координацию и повысить гибкость. Техника безопасности при занятии с фитболом. Знакомство с фитболом, для чего он нам нужен и что же такое ритмика. Объяснение специальной техники упражнения для согласования движений с музыкой (ритмика), базовые шаги фитбол-аэробики, ритмические и сценические танцы.

**Практика:** Научить детей садиться и удерживать равновесие на мяче. Этот этап следует проводить отдельно с каждым ребёнком, страхуя его сбоку или сзади. Особое внимание обращать на то, чтобы посадка на мяче была правильной, а именно: угол между туловищем и бедром, бедром и голенью, голенью и стопой равен 90 градусов, голова приподнята, спина выпрямлена, руки фиксируют мяч ладонями сзади, ноги на ширине плеч, стопы параллельны друг другу. Продолжительность прыжков на мяче на первых занятиях не должна превышать 2-4 минуты, что связано с большой нагрузкой на мелкие мышцы спины. Упражнения дети выполняют в медленном и среднем темпе. Упражнения на развитие умения сочетать движения со словами. Репетиция под музыку ритмических упражнений с фитболом. Выполнение движений с большей амплитудой с удержанием равновесия. Овладение техникой базовых шагов, связок, комбинаций с использованием этого чудо-мяча для развития всех групп мышц. Совершенствование координации движений и чувства равновесия. Строевые, общеразвивающие упражнения, сидя на мяче (без предметов, с предметами), основные движения шеи, рук, ног, туловища, упражнения "типа зарядки", прыжки, основные исходные положения на мяче, акробатические упражнения (включающие элементы само страховки), а также упражнения в равновесии, "школа мяча" (перекаты, броски, ловля, отбивание). Просмотр и обсуждение видеотроек. Разгадывание кроссвордов. Выполнение творческих заданий по ритмике. Общеразвивающие упражнения – сидя на мяче, без предметов: основные движения рук, ног, туловища, комбинированные упражнения; прыжки, бег, с мячом в руках, перекаты, броски, ловля, отбивание мяча от пола. Общеразвивающие упражнения – сидя на мяче, с предметами: с платочками, ленточками, малыми мячами, мягкими игрушками. Прыжковые упражнения – прыжки на месте: на двух ногах, на одной; ноги врозь-вместе. Прыжки с продвижением вперед- назад, вправо-влево. Упражнения в равновесии. Равновесие в стойке на одной ноге с опорой коленом другой о мяч, руки в стороны. Равновесие в стойке на одной ноге, другая согнута вперед, мяч на голове. Равновесие в положении сидя на мяче, с захватом его ногами, руки в сторону. Акробатические движения. Группировки в приседе, седе, лежа. Перекаты вправо, влево. Упражнения направленные на развитие гибкости и подвижности суставов. Суставная гимнастика. Статические и динамические упражнения на растягивание. Базовые упражнения фитбол-аэробики. Основные исходные положения: сед на мяче; лежа спиной на мяче; лежа животом на мяче; упор лежа бедрами на мяче; лежа боком на мяче; упор стоя животом на мяче. Пружинистые движения: сидя на мяче (медленно и быстро). Перекаты и переходы: из упора присев, руки на мяче, в упор лежа животом на мяче; из положения сидя на мяче в положение лежа спиной на мяче; из положения сидя на мяче в положение стоя, придерживая мяч рукой. Комплексы упражнений: "Часики", "Ку-ку", "Песня о разных языках", "Упражнение с платочками (ленточками)", "Ладошка", "Фея моря". Хлопки, хлопки по мячу, притопы на каждый счет и через счет. Выполнение игровых заданий на определение ритмического рисунка. Шаг на носках, с носка (с мячом в руках). Сидя на мяче "елочка", "гармошка", "ковырялочка", "шаг с притопом", "перекатный шаг". Танцы в парах и

индивидуальные: "Диско", "Танец сидя", "Танец утят", "Кузнечики". "Ла-душки", "Спляшем, Ваня!"

### **III. 2. Фитбол-аэробика**

**Теория:** Техника безопасности при выполнении силовых элементов с фитболом. Знакомство с термином «фитбол-аэробика», особенности данного раздела. Фитбол-аэробика является практически единственным видом аэробики, в котором при выполнении упражнения задействованы анализаторы: вестибулярный, двигательный, тактильный и зрительный. Поставить цели, которые ребенок хочет достичь благодаря данному разделу

**Практика:** Выполнение двигательных упражнений. Упражнения для мышц спины, брюшного пресса, ног (передняя поверхность бедра), рук и грудных мышц. Суставная гимнастика. Статические и динамические упражнения на растягивание. Прыжки на месте: на двух ногах, на одной; ноги врозь-вместе. Прыжки с продвижением вперед-назад, вправо-влево. Комплексы упражнений фитбол-аэробики. "Бегемот", "Ква-ква", "Силичи", "Фея моря". Упражнения на формирование правильной осанки. Упражнения для создания представления и формирования правильной осанки. Комплексы ОРУ стоя у опоры. Упражнения с мячом на голове. Комплексы упражнений на укрепление различных мышечных групп в различных исходных положениях (лежа на полу, сидя, с мячом в руках, с мячом в ногах). Упражнения для профилактики плоскостопия. Ходьба на носках и пятках с мячом в руках. Сидя на мяче и сидя на полу (стопы на мяче): разведение, сведение носков, пяток, "гармошка", "елочка" и др. Упражнения для укрепления пальцев рук и развитие мелкой моторики. Упражнения пальчиковой гимнастики: упражнения с речитативами (стихи, сказки, игры) сидя на мяче. Упражнения на дыхание, расслабление и релаксацию. Посегментовое расслабление. Встряхивающие движения. Поглаживание, растирание, похлопывание рук, ног, туловища (самомассаж). Дыхательные упражнения. Комплексы упражнений фитбол-аэробики. "Цапля", "Марыся", "Кикимора", "Чебурашка", "Танцующие пальчики", "Мотылек". Придумать свое личное упражнение из фитбол-атлетики.

### **III. 3. Фитбол-игра**

**Практика:** Творческие и игровые задания. Упражнения "типа задания" в ходьбе и беге, по звуковому, зрительному сигналу. Творческие задания: "Танец загадка", "Танец в кругу". Музыкально-подвижные игры. "Мышеловка", "Совушка", "Сбей кеглю", "Кто не спрятался...", "Автомобили". Эстафеты. Передача и броски мяча в шеренгах, колоннах. Бег с мячом в руках. Сюжетные занятия. "Мой веселый звонкий мяч", "Путешествие в сказку", "В мире животных", "В гостях к Морской Феи" "Комплексы упражнений. "Бег по кругу", "Светофор". Подвижные игры с фитболом: «Крокодил»; «СтепФит»; "Съедобное-несъедобное".

### **Раздел IV. Степ-аэробика.**

**Степ-аэробика** - это ритмичные движения вверх, вниз по специальной доске (платформе), высота которой может меняться в зависимости от уровня сложности упражнения. Занятия аэробикой доставляют детям большое удовольствие. Степ — это ступенька высотой не более 8 см, шириной — 25 см, длиной — 40 см. Занятия степ-аэробикой сопровождаются бодрой, ритмичной музыкой, которая создает у детей хорошее настроение. Степ – аэробика развивает подвижность в суставах, формирует свод стопы, тренирует равновесие. Один комплекс степ-аэробики, как полного занятия, выполняется детьми в течение трех месяцев, некоторые упражнения по мере их усвоения могут видоизменяться, усложняться. При распределении упражнений необходимо правильно дозировать физическую нагрузку, т.е. частота сердечных сокращений не должна превышать 150—160 уд./мин. Степ - платформы обладают для детей особой привлекательностью как некоторые ограничители персонального пространства — «домики». Занять по команде свой «домик», не выходить за границы «домика», выбежать из «домика» и заскочить обратно — любимый вид детской подвижной игры, доступной даже малышам. Для педагога же подобные «ограничители» места являются действенным способом организации и управления группой. Во-первых, степ платформа приподнята над полом, на нее в буквальном смысле нужно заскочить. Во-вторых, она требует от детей обостренного чувства пространства и равновесия. На ней сложнее двигаться, требуется больший контроль за

собственными движениями, точная ориентировка. Но задача эта, если усложнять ее постепенно, для детей посильна и интересна, и, к тому же отмечена новыми игровыми штрихами. Сначала дети выполняют упражнения на стечах под счет, потом под музыку. Точно так же, как во время классической степ-аэробики занятие идет без пауз, в режиме нон-стоп. В течение отведенного времени никто не стоит просто так, одно движение сменяет другое. Новые упражнения включаются в занятие по ходу дела, чередуются с уже известными, «диктуя» голосом шаги и элементы. Практически все упражнения, вошедшие в разработанные комплексы, «подсказаны» детьми. «Важно только внимательно наблюдать, какие движения дети вдруг начинают делать, случайно заскочив на платформу или внутри образовавшейся в занятии паузы. Можно не только шагать на досках и ходить вокруг них. Использовать доски в эстафетах — как препятствия, которые нужно обежать, или вместо кочек. На них можно сидеть, чтобы расслабиться, ставить их рядами, цепочкой, в кружок — все зависит от комбинаций упражнений и сюжета занятия. Большие и маленькие мячи, ленты и палочки — элементы, усложняющие и украшающие занятия на стечах. Занятия на стечах приносят ощутимую пользу гиперактивным детям. Им сложно контролировать свое тело на ограниченном пространстве. Но психологическая привлекательность платформ и общий энтузиазм, характерный для занятий, таковы, что через два-три занятия дети адаптируются к требуемым условиям. И доска становится для них тем сдерживающим и организующим фактором, в котором они так нуждаются в обычной жизни.

#### **IV. 1. Строевые упражнения.**

**Теория:** Техника безопасности при работе со степом. Знакомство со степом. Донести до детей, что такое ритм и темп. Просмотр видефрагмента из степ-аэробики.

**Практика:** Построение в шеренгу, колонну; ходьба с разным положением рук (вперёд, вверх, в стороны, вниз), спиной вперёд, боком, одна нога на пятке, другая на носке; пятки вместе, носки врозь; бег в колонне по одному, бег врассыпную; построение возле степов. Выполнение ритмичных упражнений на платформе. Построение в шеренгу, колонну; ходьба в колонне по одному в обход по залу; ходьба и бег змейкой между степ-платформами; бег врассыпную; построение возле степов; танцевальные упражнения (импровизация). Съёмка видео разученного элемента. Игра «Сели – встали»

#### **IV. 2. Базовые шаги.**

**Теория:** Что такое базовые шаги? Разбор каждого элемента и названия. Какие шаги можно совмещать друг с другом, и как правильно дышать во время степ-аэробики. Знакомство детей с техникой степ-шага. Знакомство с техникой выполнения упражнений: сентябрь – ноябрь – комплекс № 1, декабрь – январь – комплекс №2, февраль – апрель – комплекс № 3, май-июнь – комплекс № 4

**Практика:** Комплекс № 1. 1. И. п. – основная стойка ходьба на месте на полу. 2. Ходьба, стоя на степе. 3. Степ-шаг, и. п. – стоя на полу, шаг на степ, руки поочередно вперёд-вверх. 4. Степ-шаг, кисти рук рисуют круги вдоль туловища. 5. И. п. – на степе, руки на поясе. Приставной шаг вправо-влево. бег в колонне по одному, бег врассыпную; построение возле степов. 1,2 – приставной шаг 3,4 – приставной шаг на степ. 6. И. п. – стоя на полу, руки на поясе. Степ-шаг с приседанием на степе, руки вперёд. 7. И. п. – стоя на полу, руки в стороны. Степ-шаг с поочередным подниманием колена вверх, руки в стороны. 8. И. п. – лёжа спиной на степе, упор на локти, поочередное поднятие прямых ног вверх. 9. «Велосипед», и. п. – лёжа спиной на степе, упор на локти, движение ногами. 10. Степ-шаг, вдох – руки вверх, выдох – руки вниз. Комплекс № 2 1. И. п. – стоя на полу, шаг на степ одной ногой, руки вперёд, шаг другой ногой, руки на поясе, шаг со степа, руки в стороны и на пояс. 2. Степ-шаг. Упражнение «Обними плечи». И. п. – стоя на полу, руки в стороны. Шаг на степ, руками обнимаем плечи; шаг на степ, руки в стороны; шаг со степа, руками обнимаем плечи; шаг со степа, плавно руки в стороны. 3. Степ-шаг, хлопок впереди, степ-шаг, хлопок сзади. 4. И. п. – стоя на степе, приставной шаг вправо-влево с хлопками. 5. Степ-шаг, с согнутой ногой вверх, хлопок под коленом. 6. Степ-шаг, поочередно колено вверх, обнимая его двумя руками. 7. Сидя на степе, упор на локти, опускать и поднимать прямые ноги. 8. Стоя на коленях на степе, садиться и



вставать, не помогая руками. 9. Степ-шаг. Упражнение «Ласточка» на степе, меняя ноги. 10. Степ-шаг, вдох – руки вверх, выдох – руки вниз. Комплекс № 3. 1. И.п. – на полу, руки вверх, ладонями вместе, степ-шаг, сводим локти вперёд. 2. И.п. – на полу, руки к плечам. Ходьба на степе с вращением рук у плеча. 3. Ходьба на степе с интенсивной работой рук. 4. И.п. – на степе, руки на поясе, шаг со степа в сторону (одна нога на полу, другая на степе), приседания. То же другой ногой. 5. И.п. – стоя на коленях на степе, руки на поясе; опуститься на пятки, руки вперёд, вернуться в и.п. 6. И.п.- сидя на степе, прямые ноги вперёд, наклоны к ногам. 7. И.п. – упор руками на степ, ноги вытянуты назад, отжимание. 8. И.п. – на степе на одной ноге, руки в стороны, менять ноги. 9. И.п. – стоя на степе, руки на поясе, прыжки боком со степа на пол, шаг на степ в и.п. 10. Ходьба на полу и на степе поочередно с регулировкой дыхания. Подвижная игра «Иголка, нитка и стойкий оловянный солдатик. Ведущий – «иголка», все остальные – «нитка», дети бегут змейкой по залу, с окончанием музыки, разбегаются на свои степы и стоят на одной ноге. Комплекс № 4. 1. Шаги со степа на степ. Руки в стороны, руки к плечам, в стороны. 2. Ходьба на степе, руки к плечам, локти отведены в стороны. Круговые движения согнутыми руками вперёд и назад. 3. Ходьба на степе, руки внизу вдоль туловища, плечи вверх, плечи назад, плечи вниз. 4. И. п. – на степе, руки на поясе. Приставной шаг вправо-влево. 1,2 – приставной шаг в сторо- ну; 3,4 – приставной шаг на степ. 5. И.п. – стоя на коленях на степе, руки в стороны; про- гибаясь и поворачивая туловище направо, пальцами левой руки коснуться пяток; и.п.; то в другую сторону. 6. И.п. – сидя, руками держаться за края степа; поднять тело и прогнуться; и.п. 7. И.п. – упор присев на степ; ноги поочередно (правую, затем левую) отставить назад, упор лёжа; поочередно сгибая ноги, вернуться в и.п. Руки должны быть прямыми, плечи не опускать. 8. Шаг правой ногой на степ, левой выполнить мах назад. 9. Шаг правой ногой на степ, левую подтянуть как можно выше к груди, затем поменять ногу. Степ- шаг с дыханием, поднимая руки вверх. Подвижная игра «Не оставайся на полу». Упражнения: «Кошечка», «Домик», Качели», «Лебедь», «Слоник (могут видоизменяться, усложняться).

## **Раздел V. Оздоровительная гимнастика**

### **V. 1. Группа упражнений общего воздействия**

**Теоретические сведения:** Разбираем термин «оздоровительная гимнастика». Особенности и правила техники выполнения упражнений оздоровительной гимнастики.

**Практика:** Выполнение упражнений из общего комплекса. Вакуум.

### **V. 2. Группа упражнений, применяемых при утомлении**

**Теоретические сведения:** Техника безопасности при выполнении упражнений. Разбираем термин «утомление» и разбираем признаки утомления. Противопоказания к данным упражнениям.

**Практика:** Закрепление упражнений против утомлений.

### **V. 3. Группа упражнений, направленная на восстановление работоспособности**

**Теоретические сведения:** Игра «Что нужно человеку, чтобы восстановиться?» 10 причин почему человеку нужно восстановление.

**Практика:** Отработка восстанавливающих упражнений.

## **Раздел VI. Итоговое занятие**

Подведение итогов достижений каждого ребенка за весь период обучения проводится на итоговом занятии. Форма его проведения выбирается открытый урок, где ребенок покажет и расскажет, чем интересен фитнес и чему он научился за целый учебный год.

## **Учебно-тематический план ДООП «Детский фитнес» 2 год обучения (144 часа)**

№	Раздел программы	Кол-во часов		
		Общее кол-во часов	Теория	Практика
<b>Раздел I. Вводное занятие</b>		<b>1</b>	<b>1</b>	<b>0</b>
1.	Вводное занятие. Техника безопасности.	1	1	0

<b>Раздел II. ОФП</b>		<b>15</b>	<b>1</b>	<b>14</b>
II.1	Работа с выносливостью	9	1	8
II.2	Силовые тренировки	1	0	1
II.3	Сочетание динамических и статических упражнений	5	0	5
<b>Раздел III. Фитбол-гимнастика</b>		<b>60</b>	<b>2</b>	<b>58</b>
III.1	Фитбол-ритмика	5	0	5
III.2	Фитбол-аэробика	40	1	39
III.3	Фитбол-игра	20	1	19
<b>Раздел IV. Степ-аэробика</b>		<b>56</b>	<b>1</b>	<b>55</b>
IV.1	Строевые упражнения	28	1	5
IV.2	Базовые шаги	28	1	5
<b>Раздел V. Оздоровительная гимнастика</b>		<b>11</b>	<b>2</b>	<b>9</b>
V.1	Группа упражнений общего воздействия	4	1	3
V.2	Группа упражнений, применяемых при утомлении	4	0	4
V.3	Базовая растяжка	3	1	2
<b>Раздел VI. Итоговое занятие с демонстрацией результатов</b>		<b>1</b>	<b>-</b>	<b>1</b>
<b>Итого:</b>		<b>144</b>	<b>8</b>	<b>136</b>

## Содержание программы год 2

### Раздел I. Вводное занятие.

Беседа по режиму занятий, правилам поведения. Повторение правил техники безопасности, пожарной безопасности. Основные правила дорожного движения. План экстренной эвакуации. Основные организационные элементы каждого занятия по программе. Правила подготовки и уборки помещения до и после занятий.

### Раздел II. ОФП.

В основе общей физической подготовки может быть любой вид спорта или отдельный комплекс упражнений, допустим: гимнастика, бег, аэробика, единоборства, плавание, любые подвижные игры. Главное избежать узкой специализации и гипертрофированного развития только одного физического качества за счёт и в ущерб остальных.

#### II. 1. Работа с выносливостью

**Теория:** Повторение Техники безопасности выполнения упражнений. Повторение правильного дыхания во время выполнения упражнений на выносливость. Беседа о том, что выносливость помогает человеку даже в обычной жизни, а не только на тренировках.

**Практика:** Изучение и напоминание техники выполнения упражнений. Выполнение каждого упражнения на время (скорость и максимальная возможность).

#### II. 2. Силовые тренировки

**Практика:** Вспоминаем и закрепляем базовые упражнения на все тело. Вспомнить изолирующие упражнения.

#### II. 3. Сочетание динамических и статических упражнений

**Теория:** Классическая аэробика – это некий синтез общеразвивающих и гимнастических упражнений, бега, подскоков, скачков, выполняемых без пауз отдыха (поточным методом) под музыкальное сопровождение. Повторение Техники безопасности выполнения упражнений. Что такое статика и динамика, изучение упражнений к каждому разделу.

**Практика:** Овладение техникой базовых шагов. Вспоминаем. упражнения общего воздействия, с повышенными энергозатратами: интенсивные упражнения в устойчивом ритме (под музыку) с движениями рук, туловищем, ногами; упражнения танцевального характера. Игра «Самый сильный». Упражнения игрового стретчинга: «Лошадка», «Поза воина», «Качели», «Лебедь»

## Раздел III. Фитбол-гимнастика.

### III. 1. Фитбол – ритмика

**Теория:** Фитбол — большой упругий мяч от 55 до 75 см в диаметре, используемый для занятий аэробикой. Главная функция фитбола - разгрузить суставы, когда это необходимо. Упражнения с фитболом дают нагрузку на большинство групп мышц, помогают исправить осанку, улучшить координацию и повысить гибкость. Повторение Техники безопасности при занятии с фитболом. Объяснение специальной техники упражнения для согласования движений с музыкой (ритмика), базовые шаги фитбол-аэробики, ритмические и сценические танцы.

**Практика:** Вспоминаем и закрепляем, как садиться и удерживать равновесие на мяче. Этот этап следует проводить отдельно с каждым ребёнком, страхуя его сбоку или сзади. Особое внимание обращать на то, чтобы посадка на мяче была правильной, а именно: угол между туловищем и бедром, бедром и голенью, голенью и стопой равен 90 градусов, голова приподнята, спина выпрямлена, руки фиксируют мяч ладонями сзади, ноги на ширине плеч, стопы параллельны друг другу. Упражнения дети выполняют в медленном и среднем темпе. Упражнения на развитие умения сочетать движения со словами. Репетиция под музыку ритмических упражнений с фитболом. Просмотр и обсуждение видеоклипов. Разгадывание кроссвордов. Выполнение творческих заданий по ритмике. Общеразвивающие упражнения – сидя на мяче, без предметов: основные движения рук, ног, туловища, комбинированные упражнения; прыжки, бег, с мячом в руках, перекаты, броски, ловля, отбивание мяча от пола. Упражнения направленные на развитие гибкости и подвижности суставов. Суставная гимнастика. Статические и динамические упражнения на растягивание. Базовые упражнения фитбол-аэробики. Основные исходные положения: сед на мяче; лежа спиной на мяче; лежа животом на мяче; упор лежа бедрами на мяче; лежа боком на мяче; упор стоя животом на мяче. Пружинистые движения: сидя на мяче (медленно и быстро). Перекаты и переходы: из упора присев, руки на мяче, в упор лежа животом на мяче; из положения сидя на мяче в положение лежа спиной на мяче; из положения сидя на мяче в положение стоя, придерживая мяч рукой. Комплексы упражнений: "Часики", "Ку-ку", Песня о разных языках", "Упражнение с платочками (ленточками)", "Ладонка", "Фея моря". Хлопки, хлопки по мячу, притопы на каждый счет и через счет. Выполнение игровых заданий на определение ритмического рисунка. Шаг на носках, с носка (с мячом в руках). Сидя на мяче "елочка", "гармошка", "ковырялочка", "шаг с притопом", "перекатный шаг". Танцы в парах и индивидуальные: "Диско", "Танец сидя", "Танец утят", "Кузнечики". "Ладушки", "Спляшем, Ваня!

### III. 2. Фитбол-аэробика

**Теория:** Повторение Техники безопасности при выполнении силовых элементов с фитболом. Поставить цели, которые ребенок хочет достичь благодаря данному разделу

**Практика:** Выполнение двигательных упражнений. Упражнения для мышц спины, брюшного пресса, ног (передняя поверхность бедра), рук и грудных мышц. Суставная гимнастика. Статические и динамические упражнения на растягивание. Комплексы ОРУ стоя у опоры. Упражнения с мячом на голове. Комплексы упражнений на укрепление различных мышечных групп в различных исходных положениях (лежа на полу, сидя, с мячом в руках, с мячом в ногах). Упражнения для профилактики плоскостопия. Ходьба на носках и пятках с мячом в руках. Сидя на мяче и сидя на полу (стопы на мяче): разведение, сведение носков, пяток, "гармошка", "елочка" и др. Упражнения для укрепления пальцев рук и развитие мелкой моторики. Упражнения пальчиковой гимнастики: упражнения с речитативами (стихи, сказки, игры) сидя на мяче. Упражнения на дыхание, расслабление и релаксацию. Посегментовое расслабление. Встряхивающие движения. Поглаживание, растирание, похлопывание рук, ног, туловища (самомассаж). Дыхательные упражнения. Комплексы упражнений фитбол-аэробики. "Цапля", "Марыся", "Кикимора", "Чебурашка", "Танцующие пальчики", "Мотылек". Придумать свое личное упражнение из фитбол-атлетики.

### Ш. 3. Фитбол-игра

**Практика:** Творческие и игровые задания. Упражнения "типа задания" в ходьбе и беге, по звуковому, зрительному сигналу. Творческие задания: "Танец загадка", "Танец в кругу". Музыкально-подвижные игры. "Мышеловка", "Совушка", "Сбей кеглю", "Кто не спрятался...", "Автомобили". Эстафеты. Передача и броски мяча в шеренгах, колоннах. Бег с мячом в руках. Сюжетные занятия. "Мой веселый звонкий мяч", "Путешествие в сказку", "В мире животных", "В гостях к Морской Феи" "Комплексы упражнений. "Бег по кругу", "Светофор". Подвижные игры с фитболом: «Крокодил»; «СтепФит»; "Съедобное-несъедобное".

### Раздел IV. Степ-аэробика.

**Степ-аэробика** - это ритмичные движения вверх, вниз по специальной доске (платформе), высота которой может меняться в зависимости от уровня сложности упражнения. Занятия аэробикой доставляют детям большое удовольствие. Степ — это ступенька высотой не более 8 см, шириной — 25 см, длиной — 40 см. Занятия степ-аэробикой сопровождаются бодрой, ритмичной музыкой, которая создает у детей хорошее настроение. Степ – аэробика развивает подвижность в суставах, формирует свод стопы, тренирует равновесие. Один комплекс степ-аэробики, как полного занятия, выполняется детьми в течение трех месяцев, некоторые упражнения по мере их усвоения могут видоизменяться, усложняться. При распределении упражнений необходимо правильно дозировать физическую нагрузку, т.е. частота сердечных сокращений не должна превышать 150—160 уд./мин.. В течение отведенного времени никто не стоит просто так, одно движение сменяет другое. Новые упражнения включаются в занятие по ходу дела, чередуются с уже известными, «диктуя» голосом шаги и элементы. Практически все упражнения, вошедшие в разработанные комплексы, «подсказаны» детьми. «Важно только внимательно наблюдать, какие движения дети вдруг начинают делать, случайно заскочив на платформу или внутри образовавшейся в занятии паузы. Можно не только шагать на досках и ходить вокруг них. Использовать доски в эстафетах — как препятствия, которые нужно обежать, или вместо кочек.

#### IV. 1. Строевые упражнения.

**Теория:** Повторение Техники безопасности при работе со степом. Просмотр видеофрагмента из степ-аэробики.

**Практика:** Построение в шеренгу, колонну; ходьба с разным положением рук (вперёд, вверх, в стороны, вниз), спиной вперёд, боком, одна нога на пятке, другая на носке; пятки вместе, носки врозь; бег в колонне по одному, бег врассыпную; построение возле степов. Выполнение ритмичных упражнений на платформе. Построение в шеренгу, колонну; ходьба в колонне по одному в обход по залу; ходьба и бег змейкой между степ-платформами; бег врассыпную; построение возле степов; танцевальные упражнения (импровизация). Съёмка видео разученного элемента. Игра «Сели – встали».

#### IV. 2. Базовые шаги.

**Теория.** Вспоминаем знакомство с техникой выполнения упражнений: сентябрь – ноябрь - комплекс № 1, декабрь – январь – комплекс №2, февраль – апрель – комплекс № 3, май-июнь комплекс № 4

**Практика:** Комплекс № 1. 1. И. п. – основная стойка ходьба на месте на полу. 2. Ходьба, стоя на степе. 3. Степ-шаг, и. п. – стоя на полу, шаг на степ, руки поочередно вперёд-вверх. 4. Степ-шаг, кисти рук рисуют круги вдоль туловища. 5. И. п. – на степе, руки на поясе. Приставной шаг вправо-влево. бег в колонне по одному, бег врассыпную; построение возле степов. 1,2 – приставной шаг 3,4 – приставной шаг на степ. 6. И. п. – стоя на полу, руки на поясе. Степ-шаг с приседанием на степе, руки вперёд. 7. И. п. – стоя на полу, руки в стороны. Степ-шаг с поочередным подниманием колена вверх, руки в стороны. 8. И. п. – лёжа спиной на степе, упор на локти, поочередное поднятие прямых ног вверх. 9. «Велосипед», и. п. – лёжа спиной на степе, упор на локти, движение ногами. 10. Степ-шаг, вдох – руки вверх, выдох – руки вниз. Комплекс № 2 1. И. п. – стоя на полу, шаг на степ одной ногой, руки вперёд, шаг другой ногой, руки на поясе, шаг со степа, руки в стороны и на пояс. 2. Степ-шаг. Упражнение «Обними плечи». И. п. – стоя на полу, руки в стороны. Шаг на степ, руками обнимаем плечи; шаг на

степ, руки в стороны; шаг со ступа, руками обнимаем плечи; шаг со ступа, плавно руки в стороны. 3. Ступ-шаг, хлопок впереди, ступ-шаг, хлопок сзади. 4. И. п. – стоя на ступе, приставной шаг вправо-влево с хлопками. 5. Ступ-шаг, с согнутой ногой вверх, хлопок под коленом. 6. Ступ-шаг, поочередно колено вверх, обнимая его двумя руками. 7. Сидя на ступе, упор на локти, опускать и поднимать прямые ноги. 8. Стоя на коленях на ступе, садиться и вставать, не помогая руками. 9. Ступ-шаг. Упражнение «Ласточка» на ступе, меняя ноги. 10. Ступ-шаг, вдох – руки вверх, выдох – руки вниз. Комплекс № 3. 1. И.п. – на полу, руки вверху, ладонями вместе, ступ-шаг, сводим локти вперед. 2. И.п. – на полу, руки к плечам. Ходьба на ступе с вращением рук у плеча. 3. Ходьба на ступе с интенсивной работой рук. 4. И.п. – на ступе, руки на поясе, шаг со ступа в сторону (одна нога на полу, другая на ступе), приседания. То же другой ногой. 5. И.п. – стоя на коленях на ступе, руки на поясе; опуститься на пятки, руки вперед, вернуться в.п. 6. И.п.- сидя на ступе, прямые ноги вперед, наклоны к ногам. 7. И.п. – упор руками на ступ, ноги вытянуты назад, отжимание. 8. И.п. – на ступе на одной ноге, руки в стороны, менять ноги. 9. И.п. – стоя на ступе, руки на поясе, прыжки боком со ступа на пол, шаг на ступ в и.п. 10. Ходьба на полу и на ступе поочередно с регулировкой дыхания. Подвижная игра «Иголка, нитка и стойкий оловянный солдатик. Ведущий – «иголка», все остальные – «нитка», дети бегут змейкой по залу, с окончанием музыки, разбегаются на свои ступы и стоят на одной ноге. Комплекс № 4. 1. Шаги со ступа на ступ. Руки в стороны, руки к плечам, в стороны. 2. Ходьба на ступе, руки к плечам, локти отведены в стороны. Круговые движения согнутыми руками вперед и назад. 3. Ходьба на ступе, руки внизу вдоль туловища, плечи вверх, плечи назад, плечи вниз. 4. И. п. – на ступе, руки на поясе. Приставной шаг вправо-влево. 1,2 – приставной шаг в сторону; 3,4 – приставной шаг на ступ. 5. И.п. – стоя на коленях на ступе, руки в стороны; прогибаясь и поворачивая туловище направо, пальцами левой руки коснуться пяток; и.п.; то в другую сторону. 6. И.п. – сидя, руками держаться за края ступа; поднять тело и прогнуться; и.п. 7. И.п. – упор присев на ступ; ноги поочередно (правую, затем левую) отставить назад, упор лёжа; поочередно сгибая ноги, вернуться в и.п. Руки должны быть прямыми, плечи не опускать. 8. Шаг правой ногой на ступ, левой выполнить мах назад. 9. Шаг правой ногой на ступ, левую подтянуть как можно выше к груди, затем поменять ногу. Ступ- шаг с дыханием, поднимая руки вверх. Подвижная игра «Не оставайся на полу». Упражнения: «Кошечка», «Домик», Качели», «Лебедь», «Слоник (могут видоизменяться, усложняться).

## **Раздел V. Оздоровительная гимнастика**

### **V. 1. Группа упражнений общего воздействия**

**Теоретические сведения:** Особенности и правила техники выполнения упражнений оздоровительной гимнастики.

**Практика:** Выполнение упражнений из общего комплекса. Вакуум.

### **V.2. Группа упражнений, применяемых при утомлении**

**Теоретические сведения:** Повторение Техники безопасности при выполнении упражнений. Противопоказания к данным упражнениям.

**Практика:** Закрепление упражнений против утомлений. Придумать свое собственное упражнение.

### **V.3. Группа упражнений, направленная на восстановление работоспособности**

**Теоретические сведения:** Игра «Что нужно человеку, чтобы восстановиться?» 10 причин почему человеку нужно восстановление с изображением.

**Практика:** Отработка восстанавливающих упражнений.

## **Раздел VI. Итоговое занятие**

Подведение итогов достижений каждого ребенка за весь период обучения проводится на итоговом занятии. Форма его проведения выбирается открытый урок, где ребенок покажет и расскажет, чем интересен фитнес и чему он научился за целый учебный год.

### **Планируемые результаты:**

В ходе реализации программы «Детский фитнес» учащийся:

- знаком с техникой выполнения упражнений, может выполнять их с использованием спортивного инвентаря соблюдая технику безопасности;
- получил возможность развить свои психофизические качества, музыкальные, интеллектуальные, сенсорные способности, имеет большую выносливость, чем при начале обучения;
- демонстрирует хорошую осанку,
- на занятиях демонстрирует привычку к здоровому и активному образу жизни.

## **КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ:**

### **Календарно-тематический график**

№	Год обучения	Объем учебных часов	Всего учебных недель	Количество учебных дней	Режим работы
1	1, 2	144	36	72	2 р в нед. по 2 часа

#### **Условия реализации программы**

Занятия по программе проходят в спортивном классе, оснащенном специальным спортивным оборудованием. Стены кабинета выкрашены водоэмульсионными, пожаропрочными красителями, потолок побелен, на полу линолеум, в зале присутствуют зеркала.

**Формы аттестации:** Наблюдение, итоговое занятие с демонстрацией результатов.

**Оценочные материалы:** Лист наблюдений.

**Методическое обеспечение:** игровой метод (драматизация, театрализация, игротритмика, игрогимнастика, танец, музыкально-ритмическая гимнастика); метод сравнения - наглядная демонстрация образцов правильного и неправильного владения исполнительскими навыками; метод звуковых и пространственных ориентиров; метод наглядно-слухового показа; метод активной импровизации; метод коммуникативного соревнования; метод упражнения.

**Формы работы:** занятия, игры, праздники, дни здоровья, консультации родителей, подготовка спортивно-танцевальных постановок.

**Типы занятий:** сюжетные, игровые, с предметами, танцевальные, репетиции.

**Формы занятий:** групповые.

**Принципы построения предметно-развивающей среды:** дистанции, позиции при взаимодействии; активности, самостоятельности, творчества; стабильности - динамичности; эмоциональности, индивидуальной комфортности и эмоционального благополучия каждого ребенка и взрослого; сочетание привычных и неординарных элементов в эстетической организации среды. В зале созданы условия для нормального психосоциального развития детей: спокойная и доброжелательная обстановка, внимание к эмоциональным потребностям детей, представление самостоятельности и независимости каждому ребенку, представление возможности каждому ребенку самому выбрать себе партнера для общения.

**Материальная база:** Музыкальный и спортивный залы, коврики, мячи, обручи, скакалки, фитболы, скамейки, степ платформы.

**Форма:** спортивная одежда - футболка, майка, шорты, лосины, кроссовки.

## Структура занятий по футбол - гимнастике состоит из трёх частей:

### *Структура занятий:*

Для детей до 8 лет время указано в скобках.

#### 1. Вводная часть

сосредоточение внимания детей, формирование эмоционального и психологического настроения, разогревание организма, подготовка к комплексным нагрузкам предполагает: разновидности ходьбы, бега и прыжков; танцевальные элементы; творческие задания; построения; игры на внимание – 5 (10) минуты;

#### 2. Основная часть

- комплекс упражнений с предметами включает: упражнения из разных исходных положений для разных групп мышц; детский игровой стретчинг; упражнения импровизационного характера – два этапа по 7 (5) минут;

- задания обучающего характера с элементами гимнастики; аэробика; футбол-гимнастика; степ-аэробика; манипуляции с предметами; упражнения на развитие физических качеств – два этапа по 7 (5) минут;

- интеллектуальные минутки – просмотр и обсуждение видеофрагментов, обсуждение правил выполнения упражнений, беседы о здоровом образе жизни, о вопросах укрепления здоровья – два этапа по 7 (5) минут;

- подвижные игры, лого-аэробика, игры с творческой направленностью соревновательного характера – это игры умеренной психофизической нагрузки на развитие мышления, памяти, внимания и коммуникативных способностей - два этапа по 7 (5) минут;

#### 3. Заключительная часть – восстановительные и расслабляющие упражнения, дыхательная гимнастика, самомассаж – два этапа по 7 (5) минут.

– Подготовительная часть - разогревание организма и создание положительного эмоционального настроения.

– Основная часть - физическая нагрузка, в которую входят упражнения: для коррекции различных видов нарушений осанки (сутулая и круглая спина, кругловогнутая спина, плоская, плосковогнутая); для укрепления мышц плечевого пояса и рук; для укрепления мышц брюшного пресса; для укрепления мышц спины; для укрепления мышц тазового дна; для увеличения подвижности позвоночника и суставов; игры с футболом ("пятнашки сидя", "гонки с выбыванием", "перекати поле").

– Заключительная часть - расслабление и рефлексия.

За последнее время увеличилось число детей с нарушением речи, со скудным словарным запасом, с недостаточно развитой общей моторикой. Для решения этой проблемы в программу включены упражнения с элементами логоритмики, которые будут развивать как общую моторику детей, их физические качества, так и развивать речь и словарный запас детей. Каждое упражнение имеет название, сопроводительный текст, в стихотворной форме. Само использование футбола выступает как оздоровительный фактор, а текст, который проговаривают дети, помогает развитию речи, эмоционально украшает упражнение и позволяет добиться правильного его выполнения. При оптимальной и систематической нагрузке занятия фитнесом помогают укрепить мышечный корсет у детей, что приводит к исправлению и формированию правильной осанки. Дети становятся более гибкими, ловкими, подвижными, улучшается координация движений. Использование упражнений на футболе с элементами логоритмики развивает речь и обогащает словарный запас. Футбол-гимнастика стимулирует двигательную активность детей, повышает интерес, снижает утомление и даёт положительный эмоциональный заряд, что приводит к эффективному процессу обучения двигательным умениям и навыкам. В конце месяца проводятся итоговые занятия, которое имеет свой сюжет, например, "В поисках сокровищ", "Подводное царство", "Лесные приключения".

В каждое занятие включены упражнения на восстановление и элементы дыхательной гимнастики. Важно научить ребенка дышать носом, а не ртом. Обучая детей правильному дыханию, необходимо, прежде всего, добиться, чтобы они делали глубокий выдох. Это важно для максимальной вентиляции легких. Эти упражнения позволяют укрепить мышцы дыхательной системы: носоглотки и верхних дыхательных путей. Каждое упражнение имеет название, связанное с каким - либо образом и чаще всего с произнесением звуков на выдохе. Все это очень интересно детям, они выполняют их с удовольствием.

### План воспитательной работы детского объединения

№	Дела, события, мероприятия	Место проведения	Время проведения	Ответственные
<b>Модуль «Общие дела»</b>				
	Веселые старты с любимыми мамами	ЦРТ «Уголек» спортивный зал	Февраль	Варпахович
	Окна победы	ЦРТ «Уголек» спортивный зал	Май	Варпахович
<b>Модуль «Добровольческая о общественно-значимая деятельность»</b>				
	Сбор батареек	ЦРТ «Уголек» спортивный зал	Октябрь	Варпахович
<b>Модуль «Работа с родителями»</b>				
	Родительское собрание	ЦРТ «Уголек» спортивный зал	Сентябрь	
	Беседа с родителями о ПП	ЦРТ «Уголек» спортивный зал	Декабрь	Варпахович
	Памятка для родителей ЗОЖ	ЦРТ «Уголек» спортивный зал	февраль	Варпахович



## Список литературы

1. Барчуков И. С. Физическая культура: методики практического обучения (для бакалавров) / И. С. Барчуков. – М.: КноРус, 2018. – 62с.
2. Бишаева А. А. Физическая культура: Учебник / А. А. Бишаева. - М.: Академия, 2018. - 224 с.
3. Бишаева А. А. Физическая культура: Учебник / А. А. Бишаева. - М.: Академия, 2018. - 256 с
4. Попов, С. Н. Лечебная физическая культура: Учебник / С. Н. Попов. - М.: Academia, 2019. - 96 с.
5. Решетников Н. В. Физическая культура: Учебник / Н. В. Решетников. - М.: Academia, 2015. - 480 с.
6. Решетников, Н. В. Физическая культура: Учебник / Н. В. Решетников. - М.: Академия, 2018. - 288 с.