

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ НЕТИПОВОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКИЙ ГОРОДСКОЙ ДВОРЕЦ ТВОРЧЕСТВА ЮНЫХ»

**ПРИНЯТО**

Протокол Малого педагогического совета  
отдела дошкольного образования  
№ 4 от «16» 03 2020 г.  
Шипилова Е.С. Шипилова  
/и.о.руководителя  
структурного подразделения

**УТВЕРЖДЕНО**

Приказ № 962-Д/от 18.06 2020 г.

Генеральный директор

М.П. Катунца



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа**

**Фитнес для малышей**

Возраст учащихся: 3-4 года

Срок реализации программы: 1 год

**Разработчик:**

Баум Жанна Романовна,  
педагог дополнительного образования

**ОДОБРЕНО**

Протокол Методического совета  
№ 8 от «11» июня 2020 г.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Фитнес для малышей» (далее - программа) имеет **физкультурно–спортивную направленность**. Программа реализуется как самостоятельный курс по выбору родителей.

### **Актуальность программы**

Актуальность занятий в группах детского фитнеса заключается в разностороннем воздействии на опорно-двигательный аппарат, сердечно - сосудистую, дыхательную и нервную системы человека. Установлено, что формирование основ культуры здоровья детей следует начинать с двухлетнего возраста, когда у них формируются начальные представления о здоровом образе жизни. Не секрет, что современные дети в большинстве своём испытывают «двигательный дефицит», т.е. количество движений, производимых ими в течение дня, ниже возрастной нормы. Это увеличивает статическую нагрузку на определенные группы мышц и вызывает их утомление, что влечёт за собой нарушение осанки, искривление позвоночника, плоскостопие, задержку возрастного развития физических качеств: быстроты, ловкости, координации движений, выносливости, гибкости и силы. Данная программа направлена на всестороннее, гармоничное развитие детей, на укрепление их здоровья, обеспечение оптимальной двигательной активности, а также на повышение уровня привлекательности занятий физической культурой. Кроме того, это еще и отличная возможность для ребёнка выплеснуть накопившуюся энергию, весело и с пользой провести время.

**Отличительные особенности программы.** Вырастить дошкольников здоровыми возможно только совместными усилиями педагогов и родителей. Работа по программе проводится на основе методических разработок по детскому фитнесу, которые составлены на весь учебный год по принципу «от простого к сложному». В рамках данной программы взаимоотношение педагогов и родителей строится на сотрудничестве и основывается на следующих принципах:

- родители и педагоги являются партнёрами в воспитании и оздоровлении детей;
- единое понимание педагогами и родителями целей и задач воспитания и оздоровления детей;
- максимальное использование оздоровительного потенциала в совместной работе с детьми;
- постоянный анализ процесса взаимодействия семьи и Учреждения, его промежуточных и конечных результатов.

Для успешной реализации Программы педагог в течение учебного года осуществляет просветительскую работу по вопросам здорового образа жизни, увлечения спортом и необходимости совместных занятий физической культурой родителей с детьми.

**Уровень освоения программы:** общекультурный

**Адресат программы:** учащиеся 3-4 лет (мальчики и девочки), не имеющие противопоказания к занятиям по фитнесу.

Для занятий по программе необходимо предоставить медицинскую справку от педиатра об отсутствии противопоказаний к данному виду деятельности.

### **Объём и срок реализации программы**

Календарный учебный график данной программы включает 32 учебных часа.

Продолжительность освоения программы – 1 год (32 часа)

**Цель программы:** укрепление здоровья и повышение двигательной активности дошкольников через занятия фитнесом.

## **Задачи программы:**

### ***Обучающие:***

- дать первоначальные представления о двигательных функциях отдельных частей тела (головы, плеч, рук, корпуса, ног);
- обучить основам базовых движений в аэробике, учить выполнять их в аэробической связке;
- обучить основам работы с фитболом;
- обучить основам работы со степ платформой;
- обучить основам партерной гимнастики;

### ***Развивающие:***

- развивать физические качества (гибкость, сила, ловкость);
- способствовать формированию правильной осанки;
- способствовать улучшению координации движений;
- формировать чувство ритма, темпа, динамики, музыкальную память

### ***Воспитательные:***

- способствовать формированию первоначальных навыков культуры общения;
- формировать основы здорового образа жизни;

## **Условия реализации программы**

### ***Условия набора***

Прием проводится по записи для всех желающих детей без специального отбора, при наличии медицинской справки от педиатра. Дополнительный прием учащихся осуществляется в течение учебного года при наличии свободных мест.

### ***Условия формирования групп***

Группы формируются по возрастному принципу, количество учащихся в группе – в соответствии с технологическим регламентом – 8 человек.

### ***Формы занятий:***

занятие-игра, эстафета, спортивный праздник, командное соревнование

### ***Формы организации деятельности учащихся на занятии:***

- фронтальная (работа педагога со всем составом группы: показ с объяснением, беседа);
- групповая (работа в парах, в малых группах);
- коллективная (исполнение коллективной ритмической композиции);
- индивидуальная (индивидуальная работа для коррекции пробелов в знаниях и отработки отдельных навыков).

***Материально-техническое оснащение:*** музыкальный центр, коврики для партерной гимнастики, зеркала, мягкие кубы, фитболы, мячи, степ платформы, нудлсы.

## **Планируемые результаты**

В результате успешного освоения программы предполагается, что у учащихся будут сформированы следующие знания, умения и навыки:

### ***Личностные***

- первоначальные навыки культуры общения;
- умение взаимодействовать друг с другом, проявлять эмоциональную и физическую поддержку, навыки взаимопомощи;
- первоначальные понятия и навыки здорового образа жизни;

### ***Метапредметные:***

- владение основами базовых движений в аэробике, умение выполнять их в аэробической связке;
- владение основами работы с фитболом;
- владение основами работы со степ платформой;
- владение основами партерной гимнастики;

### ***Предметные***

*Учащиеся будут знать:*

- базовые шаги;
- различные виды ходьбы, бег, прыжки;
- простейшие построения, уметь самостоятельно размещаться в зале;
- уметь своевременно начинать и заканчивать движение под музыку или счет педагога;
- уметь выполнять движения с фитболом и на степ платформе

*Учащиеся будут:*

- иметь представление о двигательных функциях отдельных частей тела (головы, плеч, рук, корпуса, ног);

## УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/п	Название раздела, темы	Всего часов	Теория	Практика	Формы контроля
1	<b>Вводное занятие</b>	1	0,5	0,5	Игровые упражнения для первоначальной диагностики
2	<b>Общая физическая подготовка</b>	6	0,2	5,8	Педагогическое наблюдение с фиксацией в карте индивидуального развития
3	<b>Ритмическая гимнастика с элементами аэробики</b>	4	0,2	3,8	Наблюдение, оценка правильности исполнения
4	<b>Партерная гимнастика</b>	5	0,2	4,8	Визуальный контроль
5	<b>Ритмическая гимнастика с использованием степ платформы</b>	4	0,2	3,8	Игровые ритмические задания
6	<b>Основы фитбол гимнастики</b>	4	0,2	3,8	Контроль в форме игровых заданий
7	<b>Упражнения на растяжку</b>	6	0,2	5,8	Контроль в форме игровых заданий
8	<b>Итоговые занятия</b>	2		2	Эстафета
	<b>Итого</b>	32	1,7	30,3	

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе  
«Фитнес для малышей»

### **Задачи программы**

#### ***Обучающие:***

- дать первоначальные представления о двигательных функциях отдельных частей тела (головы, плеч, рук, корпуса, ног);
- обучить основам базовых движений в аэробике, учить выполнять их в аэробической связке;
- обучить основам работы с фитболом;
- обучить основам работы со степ платформой;
- обучить основам партерной гимнастики;

#### ***Развивающие:***

- развивать физические качества (гибкость, сила, ловкость);
- способствовать формированию правильной осанки;
- способствовать улучшению координации движений;
- формировать чувство ритма, темпа, динамики, музыкальную память

#### ***Воспитательные:***

- способствовать формированию первоначальных навыков культуры общения;
- формировать основы здорового образа жизни;

### **Планируемые результаты**

В результате успешного освоения программы предполагается, что у учащихся будут сформированы следующие знания, умения и навыки:

#### ***Личностные:***

- первоначальные навыки культуры общения;
- умение взаимодействовать друг с другом, проявлять эмоциональную и физическую поддержку, навыки взаимопомощи;
- первоначальные понятия и навыки здорового образа жизни;

#### ***Метапредметные:***

- владение основами базовых движений в аэробике, умение выполнять их в аэробической связке;
- владение основами работы с фитболом;
- владение основами работы со степ платформой;
- владение основами партерной гимнастики;

#### ***Предметные:***

*Учащиеся будут знать:*

- базовые шаги;
- различные виды ходьбы, бег, прыжки;
- простейшие построения, уметь самостоятельно размещаться в зале;
- уметь своевременно начинать и заканчивать движение под музыку или счет педагога;

- уметь выполнять движения с фитболом и на степ платформе

*Учащиеся будут:*

- иметь представление о двигательных функциях отдельных частей тела (головы, плеч, рук, корпуса, ног);

## Содержание программы

### 1. Вводное занятие

#### Теория:

Знакомство с детьми. Беседа, ознакомление с правилами по технике безопасности. Основные правила гигиены, требования к форме для занятий.

**Практика:** Начальная диагностика способностей. Выполнение игровых заданий.

### 2. Общая физическая подготовка

#### Теория

Части тела. Знакомство с фитнес направлениями.

#### Практика:

Подводящие упражнения и движения. Ходьба, бег, прыжки, наклоны, повороты, полуприсяды в комплексе с дыхательными упражнениями.

### 3. Ритмическая гимнастика с элементами аэробики

**Теория:** Ритм. Координация.

**Практика:** Ритмические движения и упражнения под музыку и счет. Простейшие аэробные шаги. Прыжковые упражнения. Имитационные движения («Зверобика»). Танцевальные движения. Выполнение музыкально – ритмических композиций.

### 4. Партерная гимнастика

#### Теория:

Сила. Гибкость. Пластичность.

#### Практика:

Различные стойки, упоры, присяды в сочетании с разным положением рук. Группировки, перекаты, полумост, полу шпагат, прогибы, упражнения на равновесие, упражнения на укрепление мышц спины, прямых и косых мышц живота.

### 5. Ритмическая гимнастика с использованием степ платформы

#### Теория:

Степ аэробика. Степ платформа. Техника выполнения шагов на степ платформе.

#### Практика:

Ритмические движения и упражнения под музыку и счет, простейшие аэробные шаги. прыжковые упражнения, имитационные движения («Зверобика»), танцевальные движения с использованием степ-платформы. Составление композиций с использованием степ платформ.

### 6. Основы фитбол гимнастики

#### Теория:

Правила выполнения упражнений с мячом. Техника безопасности во время фитбол гимнастики. Элементы баскетбола, футбола.

#### Практика:

Гимнастические упражнения: ходьба, бег, прыжки с мячом и на мяче из различных исходных положений. Массаж и самомассаж с использованием мяча. Выполнение элементов баскетбола, футбола. Шаги классической аэробики сидя на мяче: ходьба на месте, приставной шаг вперед-назад, вправо-влево, с поворотом. Маршевые шаги со сменой ног, прыжки – ноги вместе, ноги врозь. Ходьба – ноги вместе, ноги врозь. Выполнение связок и комбинаций на фитболе и с ним.

### 7. Упражнения на растяжку

#### Теория:

Значение растяжки для организма.

**Практика:**

Упражнения на активное и пассивное растяжение позвоночника (положения сидя, лежа, стоя).  
Растягивание мышц: шеи и затылка, спины, живота, грудной клетки, рук и ног, мышц, участвующих в наклонах туловища.

**5. Итоговое занятие**

**Практика.** Эстафета. Спортивный праздник.

## ОЦЕНОЧНЫЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

В зависимости от содержания занятий, степени подготовленности детей и их заинтересованности на различных стадиях образовательного процесса используются различные методы и приёмы. От правильности выбора метода или приёма зависит успешность освоения детьми разделов и тем программы.

**Вербальные методы** включают в себя объяснение нового материала, рассказ, беседу, художественное слово.

**Наглядные методы** реализуют принцип наглядности обучения, обеспечивая восприятие детьми конкретных движений, наблюдение процесса исполнения, показ педагогом движений, способов исполнения. Также в процесс обучения включается просмотр видеоматериалов. Эффективным представляется использование компьютерных презентаций, которые дают возможность наглядного и поэтапного объяснения нового материала.

**Практические методы** являются основными в реализации данной образовательной программы, обеспечивая непосредственное ознакомление дошкольников с техникой движения, получение информации на основании практических действий, выполняемых учащимися (тренинги, упражнения, творческие задания и показы). Музыкальные игры помогают научить детей пластичности выполнения движений, оживить их фантазию и воображение. Благодаря музыке движения можно исполнять в различных характерах. Проявляя фантазию и выдумку, ребенок может действовать самостоятельно или же следовать образцу педагога.

**Репродуктивные (воспроизводящие) методы** направлены на закрепление у детей навыков посредством включения игровых заданий, упражнений.

### Формы контроля

*Входной контроль:*

- начальная диагностика способностей, выявление физических данных и личностных качеств учащихся, фиксация результатов в «Диагностических картах индивидуального развития ребенка» (Приложение 1).

*Текущий контроль:*

- наблюдение за развитием личностных качеств ребенка и фиксация в «Диагностических картах индивидуального развития ребёнка»;

*Промежуточный контроль:*

- эстафета в конце первого полугодия.

*Итоговый контроль:*

- эстафета в конце учебного года.
- фиксация результатов в «Информационной карте» (Приложение 2).

В процессе реализации программы применяются **современные образовательные технологии**: *здоровьесберегающая* технология используется с целью эффективной организации оздоровительной работы с учащимися. Технология включает систему мер по охране и укреплению здоровья учащихся и предполагает такие приёмы организации их деятельности на занятии: постановка правильного дыхания, «закладывание фундамента» грамотных действий, развитие волевой саморегуляции и самоконтроля.

**Эффективность:** данная технология оптимизирует работу фантазии и воображения, даёт возможность учащемуся почувствовать разницу между напряжением и расслаблением, тренирует

внимание, развивает привычку к здоровому образу жизни. Также технология предполагает просветительскую работу с родителями

## ИНФОРМАЦИОННЫЕ ИСТОЧНИКИ

### Список литературы для педагога

1. Агеевец В.У. Таймазов В.А. Лесгафтовцы. Творцы Олимпийского золота. «Олимп-СПб» 2010.
2. Айзятуллова Г.Р. Аэробика для студентов. Типография – ПГУПС, 2012.
3. Виру А.А., Юримьяэ Г.А., Смирнова Г.А. Аэробные упражнения. – М.: Физкультура и спорт, 2009.
4. Грец Г.Н. Физическая культура и спорт в современном обществе. Сборник научных статей. Смоленск 2010.
5. Дуглас Брукс Умный тренинг. Издательство АСТ, Астрель, ВКТ, 2011.
6. Команикова С.В. Детская Аэробика: Методика, базовые комплексы. Издательство Феникс 2008.
7. Крючек Е.С. Аэробика. Содержание и методика проведения оздоровительных занятий: Учебно-методическое пособие. – М.: Терра-Спорт, Олимпия пресс, 2011.
8. Купер К. Аэробика для хорошего самочувствия. - М., 1989.
9. Куценко И.П., Соколов Г.Я., Васильева Н.В. Оздоровительная аэробика для девушек 10-11 классов: Программа (вариативная часть) и методические рекомендации. - Омск: ООИПКРО, 2010.- 58.
10. Кэмпбелл Адам Лучшие силовые упражнения и планы тренировок для женщин. Издательство «Попугай», 2015.
11. Менхин Ю.В., Менхин А.В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика. Ростов н/Д: Феникс, 2012.
12. Мякинченко Е.Б., Шестакова М.П. Аэробика. Теория и методика проведения занятий. М.: СпортАкадемПресс, 2013.-304с.
13. Полная энциклопедия оздоровительных упражнений. Издательство АСТ, Астель 2010.
14. Попова Е.Г. Общеразвивающие упражнения в гимнастике. – М.: Терра-Спорт, 2000.
15. Проектирование дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ. //Методические комментарии.-РИС ГБНОУ «СПБ ГДТЮ», 2017.
16. Ротерс Т.Т. Музыкально-ритмическое воспитание в художественной гимнастике. Учебное пособие. – М.: Просвещение, 1989.
17. Смирнов Д. Фитнес для умных. Издательство Эксмо, 2011.
18. Черемисин Н.В. Валеология – М.: Физическая культура, 2005.
19. Шипилина И.А. Аэробика. Учебное пособие. Ростов н/Д.: Феникс, 2004.

### Список литературы для учащихся и родителей

1. Олимпийская энциклопедия в 5 томах. Том 3. Гимнастика. М., 2010.
2. Стоппани Д. Мышцы и сила. Большая энциклопедия — М., 2010.
3. Твой олимпийский учебник. Учебное пособие. М., Советский спорт, 2014.
4. Шалаева Г.П. Хочу стать чемпионом. Большая книга о спорте. «Слово», 2014.
5. Штейнбах В.Л. Герои олимпийских игр. М., Эксмо, 2008.

### Интернет-источники

- 1) <https://ru.wikipedia.org/wiki/%C0%FD%F0%EE%E1%E8%EA%E0>  
Что такое аэробика. Музыка для занятий. Популярные упражнения для дошкольников.
- 2) <http://www.ukzdor.ru/aerobika.html>  
Фазы занятий аэробикой. Основные направления аэробики. Польза аэробики.
- 3) <http://easy-lose-weight.info/aerobika-dlya-pohudeniya-video-uprazhnenii/>  
Наглядные видео с упражнениями.
- 4) <http://updiet.info/pravilnoe-i-zdorovoe-pitanie>  
Рациональное питание.



### Критерии оценки

<i>Критерии оценки</i>	<i>3 балла</i>	<i>2 балла</i>	<i>1 балл</i>
<i>Выполнение элементов ритмической гимнастики</i>	выполняет самостоятельно при минимальной помощи педагога	выполняет самостоятельно при напоминании педагога	выполняет отдельные движения, основные в совместной деятельности с педагогом
<i>ОФП</i>	выполняет самостоятельно при минимальной помощи педагога	выполняет самостоятельно при напоминании педагога	выполняет отдельные движения, основные в совместной деятельности с педагогом
<i>Гибкость</i>	касание носочков	касание середины голени	касание коленей
<i>Навыки владения футболом и мячом</i>	выполняет самостоятельно при минимальной помощи педагога	выполняет самостоятельно при напоминании педагога	выполняет отдельные движения, основные в совместной деятельности с педагогом
<i>Выполнение элементов партерной гимнастики</i>	выполняет самостоятельно при минимальной помощи педагога	выполняет самостоятельно при напоминании педагога	выполняет отдельные движения, основные в совместной деятельности с педагогом

**Уровень физической подготовки:**

12-15 баллов – высокий уровень

10-12 баллов – средний уровень

менее 10 – низкий уровень

**Информационная карта  
освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы  
«Фитнес для малышей»**

Фамилия, имя, отчество педагога \_\_\_\_\_

Дата заполнения \_\_\_\_\_

Группа \_\_\_\_\_

№	Фамилия, имя учащегося	Показатели результативности *Показатели соответствуют планируемым результатам данного года обучения, заложенным в общеобразовательной программе					Параметры результативности освоения программы					Общая сумма баллов	Уровень результативности высокий/ средний/ низкий
		Освоит базовые движения в аэробике	Освоит различные виды ходьбы	Овладеет основными работы с платформой	Овладеет основными работы с фитболом	Овладеет основными партерной гимнастики	Опыт освоения теории	Опыт освоения практической деятельности	Опыт творческой деятельности	Опыт эмоционально- ценностных отношений	Опыт социально- значимой деятельности		
1													
2													

**Показатели результативности, параметры результативности оцениваются в баллах:**

1 балл (низкий уровень), 2 балла (средний уровень), 3 балла (высокий уровень)

**Уровень результативности освоения дополнительной общеобразовательной программы в целом оценивается по общей сумме баллов:**

10 баллов – программа в целом освоена на низком уровне (**Н**)

10-20 баллов – программа в целом освоена на среднем уровне (**С**)

20-30 баллов – программа в целом освоена на высоком уровне (**В**)

**Инструкция для педагога:**

1. Показатели результативности: педагог выбирает 5 самых значимых задач (или планируемых результатов) конкретного года обучения.
2. Педагог оценивает параметры результативности освоения программы исходя из комплекса планируемых результатов; обучающих, развивающих и воспитательных задач путём наблюдения за учащимся в процессе занятий.

**Перечень учебно-методического комплекса к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе**

**«Фитнес для малышей»**

<b>Направленность</b>	Физкультурно-спортивная
<b>Продолжительность освоения</b>	1 год
<b>Возраст учащихся</b>	3-4 года
<b>Нормативное обеспечение</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Общеобразовательная программа</li> <li>2. Рабочая программа</li> <li>3. План воспитательной работы (план мероприятий)</li> <li>4. Инструкции по технике безопасности</li> <li>5. Нормативная документация:</li> </ol> <p><i>* Федеральный закон Российской Федерации № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012</i></p> <p><i>* Концепция развития дополнительного образования детей в Российской Федерации. Распоряжение Правительства РФ от 04.09.2014 № 1726 –р</i></p> <p><i>* Стратегия развития системы образования Санкт-Петербурга на 2011-2020 гг. «Петербургская Школа 2020» // Совет по образовательной политике Комитета по образованию Правительства Санкт-Петербурга, 2010</i></p> <p><i>* Стратегия развития воспитания в Российской Федерации в период до 2025 года // Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 № 996 –р</i></p> <p><i>* Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательной организации дополнительного образования детей» // Постановление Главного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41</i></p> <p><i>* Распоряжение Комитета по образованию «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ в государственных образовательных организациях Санкт-Петербурга, находящихся в ведении Комитета по образованию» от 01.03.2017 № 617-Р</i></p> <p><i>* Приказ Минпросвещения России от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»</i></p>

<b>Разделы УМК</b>				
<b>Темы и разделы дополнительной общеобразовательной программы</b>	<b>Учебно-методические пособия для педагогов</b>	<b>Учебно-методические пособия для учащихся</b>	<b>Диагностические и контрольные материалы</b>	<b>Средства обучения</b>
1. Вводное занятие	«Оздоровительная гимнастика: теория и методика»	ЭОР «Детский фитнес»	Диагностическая карта (критерии оценки)	Инструкция по охране труда и правилам поведения и безопасности в спортивном зале
2. Общая физическая подготовка	«Общеразвивающие упражнения в гимнастике»	«Полная энциклопедия оздоровительных упражнений»	Диагностическая карта (критерии оценки)	Музыкальный центр, коврики, мячи, нудлсы, мягкие кубы.
3. Ритмическая гимнастика элементами аэробики	«Музыкально-ритмическое воспитание в художественной гимнастике»	ЭОР «Аэробика»	Диагностическая карта (критерии оценки)	Музыкальный центр, коврики
4. Партерная гимнастика	«Содержание и методика проведения оздоровительных занятий»	«Мышцы и сила. Большая энциклопедия»	Диагностическая карта (критерии оценки)	Музыкальный центр, коврики, мячи, фитболы, степ платформы
5. Ритмическая гимнастика с использованием степ платформы	Видеоматериал «Степ платформа»	Тематическая подборка фотоматериалов	Диагностическая карта	Музыкальный центр, степ платформы, мячи
6. Основы фитбол гимнастики	Подборка методического материала «Методика работы с дошкольниками по технике фитбол гимнастики»	Рекомендации для родителей по технике безопасности в фитбол-гимнастике.  Тематическая подборка видеоматериалов.	Диагностическая карта (критерии оценки)	Музыкальный центр, фитболы, мячи

7. Упражнения на растяжку	Тематическая подборка материала из опыта работы педагога «Упражнения на активное и пассивное растяжение»	Памятка-инструкция для выполнения упражнений.  Подборка фотоматериалов	Диагностическая карта  (критерии оценки)	Музыкальный центр, коврики
8. Итоговые занятия	«Хочу стать чемпионом. Большая книга о спорте»	Рекомендации для родителей «Детский фитнес дома»	Информационная карта освоения программы  Таблица результативности выступлений.  Итоговая рейтинговая таблица «Самый спортивный»	Музыкальный центр, коврики, степ платформы, фитболы, мячи, нудлсы, мягкие кубы.

