

РАЙОННОЕ УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЕМ АДМИНИСТРАЦИИ  
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ МОСТОВСКИЙ РАЙОН

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО  
ОБРАЗОВАНИЯ «ДОМ ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА» ПОСЕЛКА ПСЕБАЙ  
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ МОСТОВСКИЙ РАЙОН

Принята на заседании  
педагогического совета  
от «25» 02 2022 г.  
протокол № 4

УТВЕРЖДЕНА  
приказом МБУДО «Дом детского  
творчества» пос. Псебай  
от «25» 02 2022 г. № 38-09

Директор МБУДО «Дом детского  
творчества» пос. Псебай  
  
В.Н. Левенцова

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ  
«МИР ФИТНЕСА» (фитнес-аэробика)**

**Уровень программы:** базовый

**Срок реализации программы:** 3 года: 432 ч. (1 год – 144 ч.; 2 год - 144 ч.,  
3 год-144 ч.)

**Возрастная категория:** от 6 до 1лет

**Состав группы:** до 12 человек

**Форма обучения:** очная

**Вид программы:** авторская

**Программа реализуется на ПФДО**

**ID-номер Программы-в Навигаторе:** 11810

Автор - составитель:

Данилова Елена Валерьевна,

педагог дополнительного образования

пгт Псебай, 2022

№ п/п	СОДЕРЖАНИЕ	Стр.
	Введение	3
1.	I РАЗДЕЛ. «Комплекс основных характеристик образования: объем, содержание, планируемые результаты»	4
1.1.	Пояснительная записка программы	4
1.2.	Цели и задачи программы	9-12
1.3.	Содержание программы Учебно-тематический план (6-10 лет) Содержание учебного плана Учебный план (11-17 лет) Содержание учебного плана	13-19  20-28
1.4.	Планируемые результаты	29
2.	Раздел II программы «Комплекс организационно-педагогических условий»	31
2.1.	Календарный учебный график программы	31
2.2.	Условия реализации программы Материально – техническое обеспечение Кадровое обеспечение	31 31 31
2.3.	Формы аттестации	31
2.4.	Оценочные материалы	32
2.5.	Методические материалы	32
2.6.	Список литературы	34
2.7.	Список приложений	37

## ВВЕДЕНИЕ

«Фитнес–аэробика»– это система физических упражнений, ставящая целью достижение спортивной формы, улучшение фигуры. Ее родоначальник — педагог и врач-физиолог, француз Жорж Дементи. Его исследования были посвящены влиянию циклических движений в высоком ритме на повышение выносливости и работоспособности человеческого организма. А сам термин «аэробика» ввел американский врач Кеннет Купер в 1960 г. Он происходит от греческого «аэро» – воздух и означает выполнение упражнений при правильном дыхании. «Фитнес» (происходит от английского выражения «быть в форме») - способствует всестороннему гармоничному физическому развитию человека, формированию активной жизненной позиции.

«Танцевальная аэробика» – система упражнений, основанных на танцевальных движениях. Занятия проводятся под музыку различных стилей. В результате занятий особо укрепляются мышцы нижней части тела, улучшается координация движений.

«Ритмическая гимнастика» - система музыкальноритмического воспитания, созданная Эмилем Жак-Далькрозом. Метод заключается в развитии чувства ритма — чувства времени, иными словами, развитии координации между нервной и мускульной деятельностью человека, что помогает достичь автоматизма в самых сложных движениях. Система Далькроза способствует развитию и упражнению внимания и памяти.

«Степ-аэробика» – вид фитнеса, в котором упражнения выполняются с использованием специальных скамеечек, или степ-платформ, на которые занимающиеся поднимаются и опускаются в темп с музыкой. Эта система упражнений подтягивает мышцы ног, значительно улучшает их форму. Служит для профилактики и лечения остеопороза и артрита, для укрепления мышц ног.

«Йога» - одно из самых модных направлений в фитнесе, основы которого были заложены еще в Древней Индии. Йога помогает обрести внутреннюю гармонию через физическое совершенствование тела.

«Шейпинг» – это комплекс простых и доступных упражнений, которые способствуют улучшению фигуры – они могут быть направлены как на уменьшение объемов, так и на увеличение «недостающих» округлостей.

«Фитбол – гимнастика» – это выполнение упражнений с большим ярким мячом из различных исходных положений: стоя, сидя, лежа на нем, на животе или спине с опорой о пол руками, ногами, лежа на полу, упражнения в движении и различные виды бросков.

«Стретчинг» – это система упражнений, основная цель которых – растяжка связок и мышц, а также повышение гибкости тела.

## **РАЗДЕЛ I. «Комплекс основных характеристик образования: объем, содержание, планируемые результаты»**

### **I.I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Мир фитнеса» (далее – программа) разработана в соответствии с частью 11 статьи 13 Федерального закона от 29.12.2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», с Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным программам, с Приказом Министерства просвещения России от 09.11.2018 N 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (Зарегистрирован в Минюсте России 29.11.2018 N 52831); с распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 г. №678-р, об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года; с Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи" (Зарегистрировано в Минюсте России 18.12.2020 № 61573, правила вводятся в действие с 01.01.2021 г.); с методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеобразовательных программ автор-составитель Рыбалева И.А., кандидат педагогических наук (Краснодар, 2020 г),

Для обучения по Программе не требуется специальных навыков. Принимаются все дети, имеющие допуск от врача к занятиям данного вида, успешно прошедшие собеседование.

Программа «Мир фитнеса» ориентирует учащихся на изучение программы углубленного уровня «СтепФит».

Реализуется первый год.

Программа состоит из 2 модулей, реализация которых осуществляется за счет средств персонифицированного финансирования дополнительного образования.

Программа построена с учётом физиологических особенностей растущего организма детей от дошкольного до старшего школьного возраста и направлена на приобщение к ЗОЖ посредством аэробики, танца и фитнеса.

**Направленность.** Программа имеет физкультурно–спортивную направленность и ориентирована на укрепление здоровья учащихся и создание представлений о бережном к нему отношении, формирование потребностей в регулярных занятиях физической культурой и использование их в разнообразных формах. Обучаясь по программе, учащиеся получают

теоретические знания и практические умения о правилах здорового образа жизни, у них сформируются представления о современных оздоровительных системах физического воспитания и оздоровительных методиках физкультурно-спортивной деятельности.

Овладение основами техники фитнес - аэробики позволит, при дальнейшей специализированной подготовке, достичь высокого уровня индивидуального мастерства и успешной его реализации в условиях соревновательной деятельности.

**Новизна** образовательной программы отражается в ее комплексности, что обеспечивает единство двух компонентов: художественно-эстетического и физкультурно-спортивного направления. Содержание программы не ограничивается использованием только материалов базовой фитнес – аэробики. Разработаны комплексы упражнений на каждый год обучения, в которые включены: элементы танцевальной аэробики, ритмической гимнастики, йоги, стретчинга, силовые упражнения для рук, ног и пресса, фитбол-гимнастика, степ-аэробика, дыхательная гимнастика (Приложение 1).

Учебный процесс строится с применением здоровьесберегающих технологий для всех детей. Главным образом, эффективность достигается за счет индивидуализации обучения.

Программа направлена не только на развитие у детей мотивации к двигательной активности и совершенствование физических показателей, но и на развитие качеств личности, необходимых для общения в группе (общительности, эмоциональной устойчивости, самостоятельности, смелости, уверенности в себе, высокого самоконтроля, адекватной самооценки), а также на формирование позитивных норм поведения и основ коммуникативной культуры.

**Актуальность.** Программа основывается на анализе педагогического опыта, детского и родительского спроса.

В современных условиях все более остро встает проблема сохранения и укрепления здоровья подрастающего поколения. По статистике 82 % всех выпускников школ имеют отклонения в состоянии здоровья: нарушение осанки, искривление позвоночника, ожирение, плоскостопие др. В этой связи особую актуальность приобретает разработка программ для занятий оздоровительной массовой физической культурой с использованием ее наиболее рациональных и доступных средств и методов для детей, начиная с старшего дошкольного возраста.

Традиционные уроки физической культуры в школе – два-три раза в неделю - не могут решить проблему двигательного «голода». Существует много факторов, которые в течение жизни ослабляют здоровье, и лишь немногие способны его укрепить. В первую очередь – это регулярные занятия физической культурой. Фитнес-аэробика, как система специально подобранных

гимнастических и танцевальных упражнений, выполняемых под музыку фронтальным методом, решает эту проблему.

Программа включает в себя теоретический и практический курс. Изложение материала имеет ту эмоционально-логическую последовательность, которая неизбежно приведет учащихся к высшей точке самоопределения и самоутверждения в коллективе и жизни в целом.

Неотъемлемой частью педагогического процесса является *воспитательная компонента*. Воспитание — это целенаправленная деятельность по формированию всесторонне развитой личности, готовой к активной жизни в обществе в соответствии с его нравственными и социокультурными установками. (Приложение 2)

В Федеральном законе «Об образовании в Российской Федерации» подчеркивается, что в процессе развития личности важно формировать такие качества, как:

- взаимное уважение;
- гражданственность;
- чувство патриотизма;
- бережное отношение к культурному наследию;
- уважение к старшему поколению;
- заботливое отношение к природе и окружающей среде.

Важнейшая задача — формирование свободной, духовной, творческой личности с качествами гражданина, патриота, семьянина, труженика. Становление этих качеств у учащихся происходит в ходе реализации основных направлений воспитательной работы:

- гражданско-патриотическое и духовно-нравственное воспитание;
- формирование основ эстетической культуры и отношения к прекрасному;
- воспитание экологической культуры, профилактика здорового и безопасного образа жизни;
- воспитание трудолюбия, сознательного отношения к знаниям и образованию, труду и жизни, подготовка к осознанному выбору профессии.

Интеграция основного и дополнительного образования позволяет сблизить процессы воспитания, обучения и развития, что является одной из наиболее сложных проблем современной педагогики.

Программа адаптирована для реализации в условиях временного ограничения (приостановки) для обучающихся занятий в очной (контактной) форме по санитарно-эпидемиологическим и другим основаниям и включает все необходимые инструменты электронного обучения.

**Педагогическая целесообразность.** В целях обеспечения высокого качества образования, его доступности, открытости, привлекательности для учащихся, духовно – нравственного развития, данная программа создает комфортную

развивающую среду, обеспечивающую возможность: выявления и развития одаренных детей в области фитнес-аэробики, эффективность самостоятельной работы учащихся при поддержке педагога и построение содержания дополнительной общеразвивающей программы с учетом индивидуального развития детей.

Программа состоит из систематического применения продолжительных, умеренных по интенсивности упражнений с регулируемой физической нагрузкой, способствующих укреплению здоровья, заключается в поиске новых импровизационных и игровых танцевальных форм, организации творческой деятельности обучающихся путем проведения разнообразных мероприятий (конкурсов, фестивалей, концертов).

Программа предусматривает обучение с учетом индивидуальных особенностей учащихся, сохраняет и умножает качества личности ребенка (инициативность, фантазия, непосредственность), определяет перспективы развития, что дает возможность большему количеству детей включиться в образовательный процесс. Занятия ориентированы на то, чтобы заложить в учащихся стремление к саморазвитию, самооценке, самосовершенствованию.

Занятия проводятся в виде мастер-классов, концертных выступлений, выездных тематических занятий, самостоятельной работы, творческих отчетов для развития физических качеств и творческих навыков.

Обучающие занятия. На них детально разбирается движение. Обучение начинается с элементов упражнений (объясняется приём их выполнения) и разучивания их в медленном темпе с постепенным ускорением.

Закрепляющие занятия. Повтор движений или комбинаций не менее 5-6 раз. Первые повторы исполняются вместе с педагогом. Затем идёт повтор движения каждым учащимся по очереди. Начинают дети, выполняющие движения качественно, это способствует развитию мотивации на занятиях.

Итоговые занятия. Учащиеся самостоятельно выполняют движения по команде педагога.

Предусмотрена практическая и теоретическая деятельность, направленная на развитие двигательных навыков и умений. Программа включает в себя различные виды танцевальных движений, гимнастических упражнений, дыхательной гимнастики, что способствует разностороннему развитию организма, укреплению опорно-двигательного аппарата, хорошей подвижности в суставах. Развивается эстетический вкус, культура поведения и общения, художественно - творческая и танцевальная способность, фантазия, память, обогащается кругозор. Занятия по фитнес - аэробике направлены на воспитание организованной, гармонически развитой личности.

Программа основывается на принципах:

- принцип доступности;

- принцип «не навреди»;
- принцип индивидуализации;
- принцип гармонизации всей системы ценностных ориентаций человека;
- принцип взаимосвязи, взаимозависимости психических и физических сил человека;
- принцип интеграции;
- принцип вариативности;
- принцип опережающего обучения;
- принцип красоты и эстетической целесообразности.

Занятия проводятся под музыку, которая создаёт особый эмоциональный фон, положительно влияющий на психологическое состояние учащихся.

**Отличительная особенность.** При разработке программы учитывалась специфика общеобразовательной школы, поэтому некоторые темы рассматриваются как ознакомительные, а наибольшее внимание уделяется темам, имеющим практическое значение. В отличие от аналогичных программ, основной упор делается на формирование у учащихся интереса к здоровому образу жизни, деятельностно–практического опыта. Практические задания дают возможность развития у детей творческих способностей, физических качеств. Учащиеся, освоившие движения, могут брать на себя роль педагога, качественно показывая связки движений другим детям. Используется метод проектов.

При разработке программы использовались: «Аэробика. Хореография и дизайн урока» Лисицкая Т.С., Беляева И.М. Учебно-методическое пособие Фитнес конвенция Москва 2016; Сергина Т. И. Степ-аэробика начального уровня сложности в программе физического воспитания для студентов вузов: учебно-методическое пособие / Т. И. Сергина, Л. П. Маслова, М. Ш. Арбеева, И. В. Воробьева, О. В. Залялиева, С. А. Фалеева. - Казань: эл. ресурс Казанского университета, 2016. - 40 с.; Программа «Федерация фитнес-аэробики России для обучающихся 6 -11 классов по физической культуре на основе фитнес – аэробики»/Слуцкер О.С. – президент Федерации фитнес-аэробики России, КМС Лёвкин А.А. - методист Федерации фитнес-аэробики России, МСМК./; Лечебно – профилактический танец «Фитнес – данс»Ж.Е.Фирилева, Е.Г. Сайкина учебно – методическое пособие, Санкт – Петербург, Детство – пресс, 2014 г.

В отличие от указанных программ, данная программа отличается поставленными целями и задачами, содержанием, структурой и методикой проведения занятий.

**Адресат программы.** Программа рассчитана на учащихся от 6 до 17 лет. Количество учащихся в группе–10-12 человек. В группу принимаются разнополые дети, имеющие заявление от родителей и допуск от врача к занятиям данного вида. Допускается дополнительный набор учащихся (в течение учебного года принимаются учащиеся, успешно прошедшие собеседование).



Данная программа адресована учащимся разновозрастной группы, где старшие дети выступают в роли наставников, а младшие стараются им подражать, учатся у них. Возможно создание разновозрастных групп.

**Уровень программы-** базовый. Сроки: программа рассчитана на 3 года обучения(432 часа): 1 год – 144 ч.; 2 год - 144 ч., 3 год – 144 ч.)

**Форма обучения.** Очная, с использованием форм, средств, методов и технологий проектного обучения. В процессе обучения используется групповая форма проведения занятий с ярко выраженным индивидуальным подходом. Закон № 273-ФЗ, гл. 2, ст. 17, п. 2

**Режим занятий.** Занятия проводятся два раза в неделю по 2 академических часа. Продолжительность занятий - для детей до 8 лет 30 + 30 минут с 10 минутным перерывом; для детей старше 8 лет 45+45 минут с 10 минутным перерывом.

При определении режима занятий учтены «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» СП 2.4.3648-20

**Особенности организации образовательного процесса.** Для обучения по Программе не требуется специальных навыков. Принимаются все дети, имеющие допуск от врача к занятиям данного вида, успешно прошедшие собеседование

Данная программа адресована учащимся разновозрастной группы, где старшие дети выступают в роли наставников, а младшие стараются им подражать, учатся у них. Возможно создание разновозрастных групп. Применяется дифференцированный подход. Все упражнения могут варьироваться, изменяться по мере сложности.

Занятия проводятся в виде мастер–классов, показательных выступлений, выездных тематических занятий, самостоятельной работы, творческих отчетов, концертных выступлений.

## **1.2. Цель и задачи программы**

**Цель:** формирование разносторонней и физически развитой личности учащихся, готовой к творческой самореализации, умеющей использовать средства фитнес – аэробики для укрепления и сохранения собственного здоровья.

В соответствии с данной целью формируются задачи, решаемые в процессе реализации данной программы:

**Цель программы 1 года обучения:** Создание условий для укрепления здоровья учащихся посредством фитнес - аэробики

**Задачи 1-го года обучения:**

### **Предметные задачи:**

- Приобщать к ЗОЖ.
- Расширять представление о разных направлениях в фитнес – аэробике.
- Формировать:
  - культуру здорового и безопасного образа жизни.
  - умение правильно выполнять: упражнения, направленные на развитие физических качеств; силовые упражнения с гантелями; упражнения с фитболом; базовые шаги аэробики; комплексы упражнений по фитнес – аэробике;
  - навык использования социальных сетей в образовательных целях;
  - умения работать дистанционно в команде и индивидуально.

### **Личностные:**

- Формировать нравственные, эстетические, физические качества: дисциплинированность, силу, смелость, решительность, целеустремленность, настойчивость, выдержку, инициативность, самообладание, терпение.

### **Метапредметные:**

- Формировать:
  - физические качества: силу, гибкость, выносливость, координацию, выразительность движений.
  - правильную осанку, походку;
- Развивать:
  - психофизические особенности, способствующие успешной самореализации учащегося;
  - музыкальность, чувство ритма, образное мышление, фантазию и воображение;
  - устойчивый интерес к изучению различных направлений фитнеса – аэробики;
  - творческие способности учащихся, обогащать их духовный мир.

**Цель программы 2 года обучения:** Развитие разносторонней и физически развитой личности учащихся посредством фитнес – аэробики.

### **Задачи 2-го года обучения:**

#### **Предметные задачи:**

- Приобщать к ЗОЖ.
- Закреплять представления о разных направлениях в фитнес- аэробике.
- Познакомить учащихся с новым направлением в фитнесе – степ-аэробикой.
- Развивать:
  - знания о культуре здорового и безопасного образа жизни;

- умение правильно выполнять: упражнения, направленные на развитие физических качеств; силовые упражнения с гантелями; базовые шаги аэробики; базовые шаги степ-аэробики; комплексы упражнений по фитнес – аэробике;

- умение работать в группе и индивидуально;
- умение выполнять задания самостоятельно;
- навыки использования социальных сетей в образовательных целях.

#### **Личностные:**

- Развивать нравственные, эстетические качества: дисциплинированность, смелость, решительность, целеустремленность, настойчивость, выдержку, инициативность, самообладание, терпение.

#### **Метапредметные:**

- Развивать: музыкальность, чувство ритма, образное мышление, фантазию и воображение; устойчивый интерес к изучению различных направлений фитнеса – аэробики; творческие способности учащихся, обогащать их духовный мир.
- Развивать физические качества: силу, гибкость, выносливость, координацию, выразительность движений.

**Цель программы 3 года обучения:** совершенствование физически развитой личности учащихся, готовой к творческой самореализации посредством фитнес – аэробики.

#### **Задачи 3-го года обучения:**

##### **Предметные задачи:**

- Приобщать учащихся к ЗОЖ.
- Совершенствовать умение технично выполнять базовые шаги и их модификации, танцевальные движения различных направлений, в т.ч на степ – платформах; научиться технично выполнять упражнения фитбол – гимнастики; составлять комплекс упражнений для самостоятельных занятий в домашних условиях.
- Совершенствовать:
  - культуру здорового и безопасного образа жизни;
  - навыки владения техническими средствами обучения;
  - умение работать в команде и индивидуально;
  - умение выполнять задания самостоятельно и коллективно б;
  - навыки использования социальных сетей в образовательных целях;
  - умение четко выполнять: упражнения, направленные на развитие физических качеств; силовые упражнения с гантелями; базовые шаги аэробики; комплексы упражнений по фитнес – аэробике; комплексы упражнений по степ – аэробике.

#### **Личностные:**

- Продолжать развивать нравственные, эстетические качества: дисциплинированность, смелость, решительность, целеустремленность, настойчивость, выдержку, инициативность, самообладание, терпение.

#### **Метапредметные:**

- Совершенствовать физические качества: силу, гибкость, выносливость, координацию, выразительность движений, правильную осанку, грациозную походку.
- Совершенствовать:
  - психофизические особенности, способствующие успешной самореализации учащегося;
  - музыкальность, чувство ритма, образное мышление, фантазию и воображение;
  - устойчивый интерес к изучению различных направлений фитнеса – аэробики;
  - творческие способности учащихся, обогащать их духовный мир;
  - умение подбирать упражнения для самостоятельных занятий в домашних условиях.

### **1.3. Содержание программы**

#### **Учебный план (6-10 лет) 1 годобучения**

№ п/п	Название раздела, тема	Количество часов			Формы контроля (аттестации)
		всего	теория	практика	
<b>МОДУЛЬ 1</b>					
<b>I</b>	<b>Комплекс упражнений № 1</b>	<b>48</b>	<b>18</b>	<b>30</b>	Тестирование наблюдение, контроль,
Вводная часть. Краткий обзор тем программы. Инструктаж по технике безопасности. Задачи и содержание объединения. Знакомство с планом эвакуации в случае чрезвычайной ситуации. Вводный мониторинг.					
1.1	Разминка. Упражнения на формирование правильной осанки и дыхания	7	2	5	
1.2	Танцевальная аэробика	14	5	9	
1.3	Силовые упражнениями для мышц рук, ног и пресса (с фитболом)	10	4	6	
1.4.	Ритмическая гимнастика	10	4	6	
1.5.	Стретчинг с элементами йоги. Медитация. Рефлексия.	7	3	4	
<b>II</b>	<b>Комплекс упражнений № 2</b>	<b>20</b>	<b>8</b>	<b>12</b>	наблюдение, контроль, тестирование
2.1	Разминка. Упражнения на формирование правильной	3	1	2	

	осанки и дыхания				
2.2	Танцевальная аэробика	6	3	3	
2.3.	Силовые упражнениями для мышц рук, ног и пресса (с фитболом)	4	1	3	
2.4.	Ритмическая гимнастика	4	2	2	
2.5.	Стретчинг с элементами йоги. Медитация. Рефлексия.	3	1	2	
<b>МОДУЛЬ 2</b>					
<b>II</b>	<b>Комплекс упражнений № 2</b>	<b>28</b>	<b>10</b>	<b>18</b>	
2.1	Разминка. Упражнения на формирование правильной осанки и дыхания	4	2	2	
2.2	Танцевальная аэробика	8	3	5	
2.3.	Силовые упражнениями для мышц рук, ног и пресса (с фитболом)	6	2	4	
2.4.	Ритмическая гимнастика	6	2	4	
2.5.	Стретчинг с элементами йоги. Медитация. Рефлексия.	4	1	3	
<b>III</b>	<b>Комплекс упражнений №3</b>	<b>48</b>	<b>18</b>	<b>30</b>	наблюдение, контроль, тестирование
3.1	Разминка. Упражнения на формирование правильной осанки и дыхания	7	2	5	
3.2.	Танцевальная аэробика	14	5	9	
3.3	Силовые упражнениями для мышц рук, ног и пресса (с фитболом)	10	4	6	
3.4	Ритмическая гимнастика	10	4	6	
3.5.	Стретчинг с элементами йоги. Медитация. Рефлексия.	7	3	4	
<b>Итого:</b>		<b>144</b>	<b>54</b>	<b>90</b>	

### Содержание учебного плана (6-10 лет), 1 год обучения

**Всего 144 часов** (теоретическая часть – 54 час, практическая - 90 часов).

В содержание учебного плана 1 года обучения входят **3** комплекса упражнений № 1-3 по 48 часов. (Приложение 3)

**Вводная часть.** Теория: Знакомство с учащимися. Краткий обзор тем программы. Инструктаж по технике безопасности. Задачи и содержание объединения. Знакомство с планом эвакуации в случае чрезвычайной ситуации. Правила поведения на занятиях и переменах в объединении и Доме детского

творчества. Презентации: «Основные исходные положения ног», «Как сохранить здоровье». Правила техники безопасности. *(Приложение 2)*

**1. Разминка** *(всего - 21 ч, теория 6 ч., практика – 15 ч.):*

Теория. Презентации: «Для чего нужна разминка», «Виды осанки», Видео: «Упражнения для коррекции осанки», «Как развить пластику движений». Презентация «Дыхательная гимнастика по методу Стрельниковой.

Практика.Выполнение разминки (голова, плечи, руки, ноги, голеностопные суставы).Упражнения на формирование правильной осанки. Дыхательная гимнастика Стрельниковой.

**2. Танцевальная аэробика** *(всего - 42 ч, теория15 ч., практика – 27 ч.):*

Теория. «История возникновения аэробики». Видео «Базовые шаги аэробики», Беседы:«Танцевальная аэробика - что это такое».

Практика.Разучивание базовых шагов аэробики. Простые комбинации базовых шагов аэробики с предметами (гимнастическая палка, султанчики) и без предметов.

**3. Силовые упражнениями для мышц рук, ног и пресса(с фитболом)** *(всего - 30 ч, теория 12 ч., практика – 18ч.):*

Теория.«Как можно изготовить гантели самим или чем можно их заменить», «Как правильно подобрать гантели по весу», «Как правильно выбрать мяч-фитбол».«Шейпинг с гантелями «Что такое скипинг», «Виды прыжков на скакалке, методика их выполнения и польза». Презентации: «Как занятия фитнесом влияют на организм человека», «Виды пресса». Беседа: «Фитбол – гимнастика – что это такое», «Как правильно сидеть на фитболе», «Техника безопасности на занятиях с фитболом». Видео «Упражнения на фитболе». Ознакомление с травмоопасными упражнениями.

Практика.Разучивание, закрепление и совершенствованиекомплексов упражнений с гантелями №1- 3 (с применением мяча - фитбола и без). Прыжки на скакалке на двух ногах, с переменной ног.Корректирующие упражнения на осанку из различных положений: лёжа на спине, животе, сидя на пятках, стоя на четвереньках. Изучение упражнений для коррекции осанки и пластики движений; силовых упражнений для развития мышц ног, рук и пресса.

Разучивание, закрепление и совершенствование комплексов упражнений для мышц ног и пресса №1-3 (с применением мяча - фитбола и без).

**4.Ритмическая гимнастика** *(всего - 30 ч, теория 12 ч., практика – 18 ч.):*

Теория. «История возникновения ритмической гимнастики», Беседы: «Аэробика – вид ритмической гимнастики», Видео: «Я – банан», «Я – ракета», «Клэп – клэп», «Все вокруг», «Хэллоу»

Практика.Разучивание и закрепление комплексов ритмической гимнастики: «Все вокруг», «Чуча – чача», Я – банан», «Я – ракета», «Все вокруг», «Клэп – клэп», «Хэллоу».

**5.Стретчинг с элементами йоги. Медитация. Рефлексия**(всего - 21 ч, теория 9 ч., практика – 12 ч.):

Теория.Мастер – класс «Позы йоги». Презентации: «Виды стретчинга», «Упражнения на гибкость». Презентация «Дыхательная гимнастика Стрельниковой».

Практика.Изучение, закрепление асан йоги: «кошечка», «поза дерева», «поза вытянутого треугольника», «кобра», «сфинкс». Медитации: «На морском берегу», «У меня все получается» Дыхательная гимнастика «Шарик», «Холодно», «Подыши одной ноздрей», «Ку-ка-ре-ку».

По окончаниикаждого комплекса - 2 часа(практика – 2 ч.). Диагностика. Тестирование. При дистанционном обучении: фото, видео отчеты.

### Учебный план (6-10 лет),2 год обучения

№ п/п	Название раздела, тема	Количество часов			Формы контроля (аттестации)
		всего	теория	практика	
<b>МОДУЛЬ 1</b>					
<b>I</b>	<b>Комплекс упражнений № 4</b>	<b>48</b>	<b>14</b>	<b>34</b>	Тестирование наблюдение, контроль,
Вводная часть.Краткий обзор тем программы. Инструктаж по технике безопасности. Задачи и содержание объединения. Знакомство с планом эвакуации в случае чрезвычайной ситуации. Вводный мониторинг.					
1.1	Разминка. Упражнения на формирование правильной осанки и дыхания	5	1	6	
1.2	Танцевальная аэробика	8	4	10	
1.3	Силовые упражнениями для мышц рук, ног и пресса (с фитболом)	10	3	7	
1.4.	Ритмическая гимнастика	10	4	6	
1.5	Степ-аэробика	10	3	7	
1.6	Стретчинг с элементами йоги. Медитация. Рефлексия.	5	2	5	
<b>II</b>	<b>Комплекс упражнений № 5</b>	<b>20</b>	<b>6</b>	<b>14</b>	наблюдение, контроль, тестирование
2.1	Разминка. Упражнения на формирование правильной осанки и дыхания	2	1	1	
2.2	Танцевальная аэробика	3	1	2	
2.3.	Силовые упражнениями для мышц рук, ног и пресса (с фитболом)	4	1	3	

2.4.	Ритмическая гимнастика	4	1	3	
2.5.	Степ-аэробика	4	1	3	
2.6	Стретчинг с элементами йоги. Медитация. Рефлексия.	3	1	2	
<b>МОДУЛЬ 2</b>					
<b>II</b>	<b>Комплекс упражнений № 5</b>	<b>28</b>	<b>8</b>	<b>20</b>	
2.1	Разминка. Упражнения на формирование правильной осанки и дыхания	3	1	2	
2.2	Танцевальная аэробика	5	1	4	
2.3.	Силовые упражнениями для мышц рук, ног и пресса (с фитболом)	6	1	5	
2.4.	Ритмическая гимнастика	6	2	4	
2.5.	Степ-аэробика	6	2	5	
2.6	Стретчинг с элементами йоги. Медитация. Рефлексия.	2	1	1	
<b>III</b>	<b>Комплекс упражнений № 6</b>	<b>48</b>	<b>14</b>	<b>34</b>	наблюдение, контроль, тестирование
3.1	Разминка. Упражнения на формирование правильной осанки и дыхания	5	1	6	
3.2.	Танцевальная аэробика	8	4	10	
3.3	Силовые упражнениями для мышц рук, ног и пресса (с фитболом)	10	3	7	
3.4	Ритмическая гимнастика	10	4	6	
3.5.	Степ-аэробика	10	3	7	
3.6	Стретчинг с элементами йоги. Медитация. Рефлексия.	5	2	5	
<b>Итого:</b>		<b>144</b>	<b>42</b>	<b>102</b>	

### Содержание учебного плана (6-10 лет, 2 год обучения)

**Всего 144 часа** (теоретическая часть - 42 ч., практическая –102ч.)

В содержание учебного плана 2 года обучения входят 3 комплекса упражнений № 4-6 по 48 часов (теория – 14 ч., практика – 34 ч.) (Приложение 1)

**Вводная часть.** Теория: Краткий обзор тем программы. Инструктаж по технике безопасности. Задачи и содержание объединения. Знакомство с планом эвакуации в случае чрезвычайной ситуации. Правила поведения на занятиях и переменах в объединении и Доме детского творчества. Презентации: «Питание и



здоровье», «Рациональное питание», «ЗОЖ – основа жизни». Правила техники безопасности. (Приложение 2)

**1. Разминка** (всего - 15 ч, теория 3 ч., практика – 18 ч.):

Теория: Беседа - опрос: «Для чего нужна разминка», «Какие виды осанки вы знаете». Беседа: «Частота сердечных ударов — важный показатель, по которому определяется интенсивность физических нагрузок». Презентации: «Питание – основа здорового образа жизни»; «Оздоровительная аэробика».

Мастер - класс: «Упражнения для коррекции осанки», «Как развить пластику движений». Беседа: «Как правильно подобрать упражнения для разминки».

Практика. Выполнение разминки (голова, плечи, руки, ноги, голеностопные суставы). Упражнения на формирование правильной осанки. Дыхательная гимнастика.

**2. Танцевальная аэробика** (всего - 24 ч, теория 6 ч., практика – 18 ч.):

Теория. Видео лекция «Танцевальная аэробика – виды, техника выполнения», «Танцевальные шаги и основные элементы аэробики».

Практика. Закрепление и совершенствование базовых шагов аэробики. Комбинации танцевальных шагов аэробики с предметами (гимнастическая палка, султанчики) и без предметов.

**3. Силовые упражнениями для мышц рук, ног и пресса (с фитболом)** (всего - 30 ч, теория 9 ч., практика – 21 ч.):

Теория. Беседа – опрос: «Как выбрать гантели по весу», «Шейпинг с гантелями. Какие мышцы укрепляются», «Какие знаете упражнения для бицепса», «Как правильно сидеть на фитболе?». Презентации: «Как занятия фитнесом влияют на организм человека», «Значение скипинга для укрепления мышц всего тела», «Какие упражнения подобрать, чтобы прокачать мышцы пресса с помощью мяча - фитбола», «Как правильно держать планку». Видео: «Упражнения для укрепления мышц ног, рук и пресса с помощью мяча – фитбола». Ознакомление с травмоопасными упражнениями.

Практика. Разучивание, закрепление и совершенствование комплексов упражнений с гантелями № 4-6. Разучивание, закрепление и совершенствование упражнений для коррекции осанки и пластики движений, комплексов упражнений для мышц ног и пресса № 4-6

**4. Ритмическая гимнастика** (всего - 30 ч, теория 12 ч., практика – 18 ч.):

Теория. «Ритмическая гимнастика – синтез физических упражнений, музыки и танца», Беседы: «Дайте определение ритмической гимнастике?», Видео: «Танец с веерами – вейлами», «Основные шаги танца шафл». Мастер – класс «Зумба – направление фитнеса».

Практика. Совершенствование комплексов ритмической гимнастики: «Все вокруг», «Чуча – чача», Я – банан», «Я – ракета», «Все вокруг», «Клэп – клэп»,

«Хэллоу». Разучивание, закрепление и совершенствование ритмических танцев: «Круче всех», «На стиле», «Чарльстон», «Танец огня» с веерами – вейлами», танец с султанчиками «Зарядка».

### **5.Степ-аэробика (всего - 30 ч, теория 9 ч., практика – 21 ч.):**

Теория: Презентация «Степ-аэробика – что это такое». Видео: «Танцевальные шаги на степ-платформе». Ознакомление с травмоопасными упражнениями на степ- платформе. Беседа «Влияние степ-аэробики на развитие и укрепление мышц всего тела»

Практика: Ознакомление, закрепление элементарных базовых шагов степ – аэробики.

### **6. Стретчинг с элементами йоги. Медитация. Рефлексия(всего - 15 ч., теория 3 ч., практика – 12 ч.):**

Теория. Мастер-класс «Позы йоги: «гарудасана», «поза развернутого треугольника», «поза героя». Презентации: «Стретчинг – что это такое», «Упражнения на гибкость». Презентации «Дышим правильно», «Йога – вид спорта на основе ритмической гимнастики». Беседа «Как позы йоги влияют на организм».

Практика. Совершенствование асан йоги: «кошечка», «поза дерева», «поза вытянутого треугольника», «кобра», «сфинкс». Изучение, закрепление, совершенствование асан йоги: «поза развернутого треугольника», «поза героя», «гарудасана». Медитации: «Отдыхаю, расслабляюсь», «Я лучше всех» Дыхательная гимнастика «Ку-ка-ре-ку», «Согреемся», «Подыши одной ноздрей».

По окончании каждого комплекса - 2 часа(практика – 2 ч.). Диагностика. Тестирование. При дистанционном обучении: фото, видео отчеты.

## **Учебный план (6-10 лет),3 год обучения**

№ п/п	Название раздела, тема	Количество часов			Формы контроля (аттестации)
		всего	теория	практика	
<b>МОДУЛЬ 1</b>					
<b>I</b>	<b>Комплекс упражнений № 7</b>	<b>48</b>	<b>12</b>	<b>36</b>	Тестирование наблюдение, контроль,
Вводная часть.Краткий обзор тем программы. Инструктаж по технике безопасности. Задачи и содержание объединения. Знакомство с планом эвакуации в случае чрезвычайной ситуации. Вводный мониторинг.					
1.1	Разминка. Упражнения на формирование правильной осанки и дыхания	2	0,5	1,5	
1.2	Танцевальная аэробика	8	2,5	6,5	

1.3	Силовые упражнениями для мышц рук, ног и пресса (с фитболом)	12	3	9	
1.4.	Ритмическая гимнастика	10	2	8	
1.5	Степ-аэробика	12	3	9	
1.6	Стретчинг с элементами йоги. Медитация. Рефлексия.	4	1	3	
<b>II</b>	<b>Комплекс упражнений № 8</b>	<b>20</b>	<b>5</b>	<b>15</b>	
2.1	Разминка. Упражнения на формирование правильной осанки и дыхания	2	1	1	
2.2	Танцевальная аэробика	3	1	2	
2.3.	Силовые упражнениями для мышц рук, ног и пресса (с фитболом)	4	0,5	3,5	
2.4.	Ритмическая гимнастика	4	1	3	
2.5.	Степ-аэробика	4	1	3	
2.6	Стретчинг с элементами йоги. Медитация. Рефлексия.	3	0,5	2,5	
<b>МОДУЛЬ 2</b>					
<b>II</b>	<b>Комплекс упражнений № 8</b>	<b>28</b>	<b>7</b>	<b>21</b>	
2.1	Разминка. Упражнения на формирование правильной осанки и дыхания	3	1	2	
2.2	Танцевальная аэробика	5	1	4	
2.3.	Силовые упражнениями для мышц рук, ног и пресса (с фитболом)	6	1	5	
2.4	Ритмическая гимнастика	6	2	4	
2.5.	Степ-аэробика	6	1	5	
2.6	Стретчинг с элементами йоги. Медитация. Рефлексия.	2	1	1	
<b>III</b>	<b>Комплекс упражнений № 9</b>	<b>48</b>	<b>12</b>	<b>36</b>	наблюдение, контроль, тестирование
3.1	Разминка. Упражнения на формирование правильной осанки и дыхания	2	0,5	1,5	
3.2.	Танцевальная аэробика	8	2,5	6,5	
3.3	Силовые упражнениями для мышц рук, ног и пресса (с фитболом)	12	3	9	
3.4	Ритмическая гимнастика	10	2	8	
3.5	Степ-аэробика	12	3	9	
3.6	Стретчинг с элементами йоги. Медитация. Рефлексия.	4	1	3	
<b>Итого:</b>		<b>144</b>	<b>36</b>	<b>108</b>	

### Содержание учебного плана (6-10 лет), 3 год обучения

**Всего 144 часа** (теоретическая часть -36 ч., практическая – 108 ч.)

В содержание учебного плана 3 года обучения входят 3 комплекса упражнений № 7- 9 по 48 часов)(Приложение 1)

**Вводная часть.** Теория: Краткий обзор тем программы. Инструктаж по технике безопасности. Задачи и содержание объединения. Знакомство с планом эвакуации в случае чрезвычайной ситуации. Правила поведения на занятиях и переменах в объединении и Доме детского творчества. Презентации: «Нарушение осанки», «Как сохранить здоровье», «Питание – фактор, влияющий на здоровье», «Личная гигиена и здоровье» Правила техники безопасности. (Приложение 2)

#### **1.Разминка** (всего - 6 ч, теория 1,5 ч., практика – 4,5 ч.):

Теория: Презентация «Личная гигиена и здоровье». Беседа - опрос: «Для чего нужна разминка», «Как сохранить здоровье». Беседа: «Частота сердечных ударов — важный показатель, по которому определяется интенсивность физических нагрузок». Презентация: «Питание – важный фактор, влияющий на здоровье человека», «Комплекс упражнений с гимнастической палкой».

Видео: «Упражнения для коррекции осанки», «Как развить пластику движений». Беседа: «Как правильно подобрать упражнения для разминки».

Практика. Выполнение разминки (голова, плечи, руки, ноги, голеностопные суставы). Упражнения на формирование правильной осанки. Дыхательная гимнастика «Цветок», «Насос», «Ушки», «Обними себя».

#### **2.Танцевальная аэробика** (всего - 24 ч, теория 7,5 ч., практика – 16,5 ч.):

Теория. Видео лекция «Танцевальная аэробика – виды, техника выполнения», «Танцевальная аэробика – средство физической культуры», «Польза от занятий аэробикой».

Практика. Закрепление и совершенствование связок из базовых шагов аэробики. Комбинации танцевальных шагов аэробики с предметами (гимнастическая палка, султанчики) и без предметов.

#### **3. Силовые упражнениями для мышц рук, ног и пресса (с фитболом)**(всего - 36 ч, теория 9 ч., практика – 27 ч.):

Теория.Видеолекция «Тело мечты». «Какие упражнения выбрать для укрепления мышц рук», «Упражнения для трицепса».

Презентации: «Как занятия фитнесом влияют на организм человека», «Скипинг – циклический вид спорта», «Какие упражнения подобрать, чтобы прокачать мышцы пресса», Фитнес. Секреты идеальной фигуры». Беседа – опрос«Как правильно держать планку».Ознакомление с травмоопасными упражнениями.

Практика. Разучивание, закрепление и совершенствование комплексов упражнений с гантелями № 7-9. Разучивание, закрепление и совершенствование упражнений для коррекции осанки и пластики движений, комплексов упражнений для мышц ног и пресса № 7-9.

**4. Ритмическая гимнастика** (всего - 30 ч, теория 6 ч., практика – 24 ч.):

Теория. Беседа - опрос «Ритмическая гимнастика. Что это такое?». Видео: «Танец с китайскими веерами», «Связки шагов танца шафл», «Танец с крыльями», «Чарльстон», «Это наша жизнь», танец с султанчиками «Делайте зарядку».

Практика. Разучивание, закрепление, совершенствование ритмических танцев: «Круче всех», «На стиле», «Чарльстон», «Танец огня» с веерами – вейлами, «Это наша жизнь», танец с султанчиками «Зарядка».

**5. Степ – аэробика** (всего 36 ч., теория – 9 ч., практика – 27 ч.)

Теория: Беседа «Что вы знаете о степ – аэробике». Видео: «Связки танцевальных шагов на степ - платформе». Ознакомление с травмоопасными упражнениями на степ – платформе. Беседа «Как степ-аэробика влияет на развитие мышц всего тела».

Практика: Ознакомление, закрепление и совершенствование комбинаций базовых шагов степ - аэробики.

**6. Стретчинг с элементами йоги. Медитация. Рефлексия** (всего - 12 ч., теория 3 ч., практика – 9 ч.):

Теория. Мастер – класс «Позы йоги: «поза орла», «поза царя танца», «поза героя». Презентации: «Йога – философия», «Пилатес – знакомьтесь!», «Упражнения на гибкость». Презентация «Дышим правильно». Беседа «Влияние йоги на организм». Практика. Совершенствование асан йоги: «кошечка», «поза дерева», «поза вытянутого треугольника», «кобра», «сфинкс». «поза развернутого треугольника», «поза героя», «гарудасана». Изучение, закрепление асан йоги: «поза орла», «поза царя танца», «поза героя».

Медитации: «Я вырасту здоровым», «Ангелотерапия» Дыхательная гимнастика «Ладошки», «Обними», «Большой маятник».

По окончании каждого комплекса - 2 часа (практика – 2 ч.). Диагностика. Тестирование. При дистанционном обучении: фото, видео отчеты.

**Учебный план (11-17 лет) 1 год обучения**

№ п/п	Название раздела, тема	Количество часов			Формы контроля (аттестации)
		всего	теория	практика	
<b>МОДУЛЬ 1</b>					
<b>I</b>	<b>Комплекс упражнений № 1</b>	<b>48</b>	<b>14</b>	<b>34</b>	Тестирование

Вводная часть. Краткий обзор тем программы. Инструктаж по технике безопасности. Задачи и содержание объединения. Знакомство с планом эвакуации в случае чрезвычайной ситуации. Вводный мониторинг.					наблюдение, контроль,
1.1	Разминка. Упражнения на формирование правильной осанки и дыхания	7	1	6	
1.2	Танцевальная аэробика	14	4	10	
1.3	Силовые упражнениями для мышц рук, ног и пресса (с фитболом)	10	3	7	
1.4.	Ритмическая гимнастика	10	4	6	
1.5.	Стретчинг с элементами йоги. Медитация. Рефлексия.	7	2	5	
<b>II</b>	<b>Комплекс упражнений № 2</b>	<b>20</b>	<b>6</b>	<b>14</b>	наблюдение, контроль, тестирование
2.1	Разминка. Упражнения на формирование правильной осанки и дыхания	3	1	2	
2.2	Танцевальная аэробика	6	3	3	
2.3.	Силовые упражнениями для мышц рук, ног и пресса (с фитболом)	4	1	3	
2.4.	Ритмическая гимнастика	4	2	2	
2.5.	Стретчинг с элементами йоги. Медитация. Рефлексия.	3	1	2	
<b>МОДУЛЬ 2</b>					
<b>II</b>	<b>Комплекс упражнений № 2</b>	<b>28</b>	<b>8</b>	<b>20</b>	
2.1	Разминка. Упражнения на формирование правильной осанки и дыхания	4	1	3	
2.2	Танцевальная аэробика	8	2	6	
2.3.	Силовые упражнениями для мышц рук, ног и пресса (с фитболом)	6	2	4	
2.4.	Ритмическая гимнастика	6	2	4	
2.5.	Стретчинг с элементами йоги. Медитация. Рефлексия.	4	1	3	
<b>III</b>	<b>Комплекс упражнений № 3</b>	<b>48</b>	<b>14</b>	<b>34</b>	наблюдение, контроль, тестирование
3.1	Разминка. Упражнения на формирование правильной осанки и дыхания	7	1	6	
3.2.	Танцевальная аэробика	14	4	10	
3.3	Силовые упражнениями для мышц рук, ног и пресса (с фитболом)	10	3	7	

3.4	Ритмическая гимнастика	10	4	6	
3.5.	Стретчинг с элементами йоги. Медитация. Рефлексия.	7	2	5	
<b>Итого:</b>		<b>144</b>	<b>42</b>	<b>102</b>	

### **Содержание учебного плана учащихся 11-17 лет (1 год обучения)**

**Всего 144 часов** (теоретическая часть –42 ч., практическая –102 ч.)

В содержание учебного плана 1 года обучения входят **3** комплекса упражнений № 1-3 по 48 часов.(Приложение 1).

**Вводная часть.** Теория: Знакомство с учащимися. Краткий обзор тем программы. Инструктаж по технике безопасности. Задачи и содержание объединения. Знакомство с планом эвакуации в случае чрезвычайной ситуации. Правила поведения на занятиях и переменах в объединении и Доме детского творчества. Презентации: «Основные исходные положения ног», «Как сохранить здоровье». Правила техники безопасности. (Приложение 2)

#### **1.Разминка** (всего –12 ч, теория 3 ч., практика – 9 ч.):

Теория. Презентации: «Для чего нужна разминка», «Виды осанки», Видео: «Упражнения для коррекции осанки», «Как развить пластику движений».

Практика.Выполнение разминки (голова, плечи, руки, ноги, голеностопные суставы). Упражнения на формирование правильной осанки. Дыхательная гимнастика.

#### **2.Танцевальная аэробика** (всего –36 ч, теория 9 ч., практика – 27 ч.):

Теория. «История возникновения аэробики». Видео «Базовые шаги аэробики», Беседы:«Танцевальная аэробика– что это такое».

Практика.Разучивание базовых шагов аэробики. Связки из базовых шагов аэробики.

### **б. Силовые упражнениями для мышц рук, ног и пресса (с фитболом)**

(всего –42 ч, теория12 ч., практика – 30 ч.):

Теория.Беседа: «Фитбол – гимнастика – что это такое», «Как можно изготовить гантели самим или чем можно их заменить», «Как правильно подобрать гантели по весу», «Как правильно подобрать мяч-фитбол», «Как правильно сидеть на мяче-фитболе»,«Шейпинг с гантелями, сидя на мяче-фитболе»» «Что такое скипинг», «Виды прыжков на скакалке, методика их выполнения и польза». Презентации: «Как занятия фитнесом влияют на организм человека», «Виды пресса».Знакомство с травмоопасными упражнениями. «Техника безопасности на занятиях с фитболом». Видео «Упражнения на фитболе».

Практика. Разучивание, закрепление и совершенствование комплексов упражнений с гантелями №1-3. Прыжки на скакалке на двух ногах, с переменной ног.

Корректирующие упражнения на осанку из различных положений: лёжа на спине, животе, сидя на пятках, стоя на четвереньках. Изучение упражнений для коррекции осанки и пластики движений; силовых упражнений для развития мышц ног, рук и пресса (с применением мяча-фитбола и без него).

Разучивание, закрепление и совершенствование комплексов упражнений для мышц ног и пресса №1-3

**6. Ритмическая гимнастика** (всего –36 ч, теория 12 ч., практика – 24 ч.):  
Теория. «История возникновения ритмической гимнастики», Беседы: «Аэробика – вид ритмической гимнастики», Видео: «Я – банан», «Я – ракета», «Клэп – клэп», «Хэллоу»

Практика. Разучивание и закрепление комплексов ритмической гимнастики: «Чуча – чача», Я – банан», «Я – ракета», «Клэп – клэп», «Хэллоу».

**5. Стретчинг с элементами йоги. Медитация. Рефлексия** (всего –18 ч, теория 6 ч., практика – 12 ч.):

Теория. Мастер – класс «Позы йоги». Презентации: «Виды стретчинга», «Упражнения на гибкость». Презентация «Дыхательная гимнастика Стрельниковой».

Практика. Изучение, закрепление асан йоги: «кошечка», «поза дерева», «поза вытянутого треугольника», «кобра», «сфинкс». Медитации: «На морском берегу», «У меня все получается». Дыхательная гимнастика «Шарик», «Холодно», «Подыши одной ноздрей», «Ку-ка-ре-ку».

По окончании каждого комплекса – 2 часа (практика – 2 ч.). Диагностика. Тестирование. При дистанционном обучении: фото, видео отчеты.

### Учебный план (11-17 лет), 2 год обучения

№ п/п	Название раздела, тема	Количество часов			Формы контроля (аттестации)
		всего	теория	практика	
<b>МОДУЛЬ 1</b>					
<b>I</b>	<b>Комплекс упражнений № 4</b>	<b>48</b>	<b>12</b>	<b>36</b>	Тестирование наблюдение, контроль,
Вводная часть. Краткий обзор тем программы. Инструктаж по технике безопасности. Задачи и содержание объединения. Знакомство с планом эвакуации в случае чрезвычайной ситуации. Вводный мониторинг.					
1.1	Разминка. Упражнения на формирование правильной осанки и дыхания	2	0,5	1,5	
1.2	Танцевальная аэробика	8	2,5	6,5	



1.3	Силовые упражнениями для мышц рук, ног и пресса (с фитболом)	12	3	9	
1.4.	Ритмическая гимнастика	10	2	8	
1.5	Степ-аэробика	12	3	9	
1.6	Стретчинг с элементами йоги. Медитация. Рефлексия.	4	1	3	
<b>II</b>	<b>Комплекс упражнений № 5</b>	<b>20</b>	<b>5</b>	<b>15</b>	наблюдение, контроль, тестирование
2.1	Разминка. Упражнения на формирование правильной осанки и дыхания	2	1	1	
2.2	Танцевальная аэробика	3	1	2	
2.3.	Силовые упражнениями для мышц рук, ног и пресса (с фитболом)	4	0,5	3,5	
2.4.	Ритмическая гимнастика	4	1	3	
2.5.	Степ-аэробика	4	1	3	
2.6	Стретчинг с элементами йоги. Медитация. Рефлексия.	3	0,5	2,5	
<b>МОДУЛЬ 2</b>					
<b>II</b>	<b>Комплекс упражнений № 5</b>	<b>28</b>	<b>7</b>	<b>21</b>	
2.1	Разминка. Упражнения на формирование правильной осанки и дыхания	3	1	2	
2.2	Танцевальная аэробика	5	1	4	
2.3.	Силовые упражнениями для мышц рук, ног и пресса (с фитболом)	6	1	5	
2.4	Ритмическая гимнастика	6	2	4	
2.5.	Степ-аэробика	6	1	5	
2.6	Стретчинг с элементами йоги. Медитация. Рефлексия.	2	1	1	
<b>III</b>	<b>Комплекс упражнений № 6</b>	<b>48</b>	<b>12</b>	<b>36</b>	наблюдение, контроль, тестирование
3.1	Разминка. Упражнения на формирование правильной осанки и дыхания	2	0,5	1,5	
3.2.	Танцевальная аэробика	8	2,5	6,5	
3.3	Силовые упражнениями для мышц рук, ног и пресса (с фитболом)	12	3	9	
3.4	Ритмическая гимнастика	10	2	8	
3.5	Степ-аэробика	12	3	9	
3.6	Стретчинг с элементами йоги. Медитация. Рефлексия.	4	1	3	
<b>Итого:</b>		<b>144</b>	<b>36</b>	<b>108</b>	

## **Содержание учебного плана (11-17 лет), 2 год обучения**

**Всего 144 часа** (теоретическая часть –36 ч., практическая –108 ч.)

В содержание учебного плана 2 года обучения входят **3** комплекса упражнений № 4- 6 по 48 часов. (Приложение 1)

**Вводная часть.** Теория: Краткий обзор тем программы. Инструктаж по технике безопасности. Задачи и содержание объединения. Знакомство с планом эвакуации в случае чрезвычайной ситуации. Правила поведения на занятиях и переменах в объединении и Доме детского творчества. Презентации: «Питание и здоровье», «Рациональное питание», «ЗОЖ – основа жизни». Правила техники безопасности. (Приложение 2)

### **1. Разминка** (всего –12 ч, теория 3 ч., практика – 9 ч.):

Теория: Беседа – опрос: «Для чего нужна разминка», «Какие виды осанки вы знаете». Беседа: «Частота сердечных ударов — важный показатель, по которому определяется интенсивность физических нагрузок». Презентации: «Питание – основа здорового образа жизни»; «Оздоровительная аэробика»

Мастер – класс: «Упражнения для коррекции осанки», «Как развивать пластику движений». Беседа: «Как правильно подобрать упражнения для разминки».

Практика. Выполнение разминки (голова, плечи, руки, ноги, голеностопные суставы). Упражнения на формирование правильной осанки. Дыхательная гимнастика.

### **2. Танцевальная аэробика** (всего –18 ч, теория 3 ч., практика – 15ч.):

Теория. Видео лекция «Танцевальная аэробика – виды, техника выполнения», «Танцевальные шаги и основные элементы аэробики».

Практика. Закрепление и совершенствование базовых шагов аэробики. Комбинации танцевальных шагов аэробики с предметами (гимнастическая палка, султанчики) и без предметов.

### **6. Силовые упражнениями для мышц рук, ног и пресса (с фитболом)** (всего – 36 ч, теория 9 ч., практика – 27 ч.):

Теория. Беседа – опрос: «Как выбрать гантели по весу», «Шейпинг с гантелями. Какие мышцы укрепляются», «Как правильно сидеть на мяче-фитболе?», «Как правильно прокачать мышцы нижнего пресса с помощью мяча – фитбола?» «Упражнения для бицепса». Презентации: «Как занятия с мячом – фитболом влияют на организм человека», «Значение скипинга для укрепления мышц всего тела», «Какие упражнения подобрать, чтобы прокачать мышцы пресса», «Как правильно держать планку». Ознакомление с травмоопасными упражнениями.

Практика. Разучивание, закрепление и совершенствование комплексов упражнений с гантелями № 4-6. Разучивание, закрепление и совершенствование

упражнений для коррекции осанки и пластики движений, комплексов упражнений для мышц ног и пресса № 4-6

**6. Ритмическая гимнастика** (всего – 36 ч, теория 9 ч., практика – 27 ч.):

Теория. «Ритмическая гимнастика – синтез физических упражнений, музыки и танца», Беседы: «Как вы дадите определение ритмической гимнастике?», Видео: «Танец с веерами – вейлами», «Основные шаги танца шафл». Мастер – класс «Зумба – направление фитнеса».

Практика. Совершенствование комплексов ритмической гимнастики: «Все вокруг», «Чуча – чача», «Я – банан», «Я – ракета», «Все вокруг», «Клэп – клэп», «Хэллоу». Разучивание, закрепление и совершенствование ритмических танцев: «Круче всех», «На стиле», «Чарльстон», «Танец огня» с веерами – вейлами»

**5. Степ-аэробика** (всего – 30 ч, теория 9 ч., практика – 21 ч.):

Теория: Презентация «Степ – аэробика – что это такое». Видео: «Особенности танцевальных шагов на степ – платформе». Ознакомление с травмоопасными упражнениями на степ – платформе. Беседа «Влияние степ-аэробики на развитие и укрепление мышц всего тела»

Практика: Ознакомление, закрепление элементарных базовых шагов степ – аэробики.

**6. Стретчинг с элементами йоги. Медитация. Рефлексия**(всего – 12 ч., теория 3 ч., практика – 9 ч.):

Теория. Мастер – класс «Позы йоги: «гарудасана», «поза развернутого треугольника», «поза героя». Презентации: «Стретчинг – что это такое», «Упражнения на гибкость». Презентации «Дышим правильно», «Йога – вид спорта на основе ритмической гимнастики». Беседа «Как позы йоги влияют на организм».

Практика. Совершенствование асан йоги: «кошечка», «поза дерева», «поза вытянутого треугольника», «кобра», «сфинкс». Изучение, закрепление, совершенствование асан йоги: «поза развернутого треугольника», «поза героя», «гарудасана». Медитации: «Отдыхаю, расслабляюсь», «Я лучше всех» Дыхательная гимнастика «Ку-ка-ре-ку», «Согреемся», «Подыши одной ноздрей».

По окончании каждого комплекса – 2 часа(практика – 2 ч.). Диагностика. Тестирование. При дистанционном обучении: фото, видео отчеты.

**Учебно-тематический план (11-17 лет)3 год обучения**

№ п/п	Название раздела, тема	Количество часов			Формы контроля (аттестации)
		всего	теория	практика	
<b>МОДУЛЬ 1</b>					
<b>I</b>	<b>Комплекс упражнений № 7</b>	<b>48</b>	<b>10</b>	<b>38</b>	Тестирование

Вводная часть.Краткий обзор тем программы. Инструктаж по технике безопасности. Задачи и содержание объединения. Знакомство с планом эвакуации в случае чрезвычайной ситуации. Вводный мониторинг.					наблюдение, контроль,
1.1	Разминка. Упражнения на формирование правильной осанки и дыхания	2	-	2	
1.2	Танцевальная аэробика	8	1	7	
1.3	Силовые упражнениями для мышц рук, ног и пресса (с фитболом)	12	3	9	
1.4.	Ритмическая гимнастика	12	3	9	
1.5	Степ-аэробика	10	2	8	
1.6	Стретчинг с элементами йоги. Медитация. Рефлексия.	4	1	3	
<b>II</b>	<b>Комплекс упражнений № 8</b>	<b>20</b>	<b>4</b>	<b>16</b>	наблюдение, контроль, тестирование
2.1	Разминка. Упражнения на формирование правильной осанки и дыхания	2	0,5	1,5	
2.2	Танцевальная аэробика	3	0,5	2,5	
2.3.	Силовые упражнениями для мышц рук, ног и пресса (с фитболом)	4	0,5	3,5	
2.4.	Ритмическая гимнастика	4	1	3	
2.5.	Степ-аэробика	4	1	3	
2.6	Стретчинг с элементами йоги. Медитация. Рефлексия.	3	0,5	2,5	
<b>МОДУЛЬ 2</b>					
<b>II</b>	<b>Комплекс упражнений № 8</b>	<b>28</b>	<b>6</b>	<b>21</b>	
2.1	Разминка. Упражнения на формирование правильной осанки и дыхания	3	1	2	
2.2	Танцевальная аэробика	5	1	4	
2.3.	Силовые упражнениями для мышц рук, ног и пресса (с фитболом)	6	1	5	
2.4	Ритмическая гимнастика	6	1	5	
2.5.	Степ-аэробика	6	1	5	
2.6	Стретчинг с элементами йоги. Медитация. Рефлексия.	2	1	1	
<b>III</b>	<b>Комплекс упражнений № 9</b>	<b>48</b>	<b>10</b>	<b>38</b>	наблюдение, контроль, тестирование
3.1	Разминка. Упражнения на формирование правильной осанки и дыхания	2	-	2	
3.2.	Танцевальная аэробика	8	1	7	

3.3	Силовые упражнениями для мышц рук, ног и пресса (с фитболом)	12	3	9	
3.4	Ритмическая гимнастика	12	3	9	
3.5	Степ-аэробика	10	2	8	
3.6	Стретчинг с элементами йоги. Медитация. Рефлексия.	4	1	3	
<b>Итого:</b>		<b>144</b>	<b>30</b>	<b>114</b>	

### Содержание учебного плана (11-17 лет, 3 год обучения)

**Всего 144 часа** (теоретическая часть - 30 ч., практическая - 114 ч.)

В содержание учебного плана 3 года обучения входят 3 комплекса упражнений № 7-9 по 48 часов (теория – 10 ч., практика – 38 ч.). (Приложение 1)

**Вводная часть.** Теория: Краткий обзор тем программы. Инструктаж по технике безопасности. Задачи и содержание объединения. Знакомство с планом эвакуации в случае чрезвычайной ситуации. Правила поведения на занятиях и переменах в объединении и Доме детского творчества. Презентации: «Правила гигиены». «Без вредных привычек», «Как сохранить здоровье», «Питание – фактор, влияющий на здоровье», «Мой выбор – здоровый образ жизни!» Правила техники безопасности. (Приложение 2)

#### **1. Разминка** (всего - 6 ч, теория - 0 ч., практика – 6 ч.):

Теория: Беседа - опрос: «Для чего нужна разминка», «Как сохранить здоровье». Беседа: «Частота сердечных ударов — важный показатель, по которому определяется интенсивность физических нагрузок». Презентация: «Питание – важный фактор, влияющий на здоровье человека», «Комплекс упражнений с гимнастической палкой».

Видео: «Упражнения для коррекции осанки», «Как развить пластику движений». Беседа: «Как правильно подобрать упражнения для разминки».

Практика. Выполнение разминки (голова, плечи, руки, ноги, голеностопные суставы). Упражнения на формирование правильной осанки. Дыхательная гимнастика «Цветок», «Насос», «Ушки», «Обними себя».

#### **2. Танцевальная аэробика** (всего - 24 ч, теория 3 ч., практика – 21 ч.):

Теория. Видео лекция «Танцевальная аэробика – виды, техника выполнения», «Танцевальная аэробика – средство физической культуры», «Польза от занятий аэробикой».

Практика. Закрепление и совершенствование связок из базовых шагов аэробики. Комбинации танцевальных шагов аэробики с предметами (гимнастическая палка, султанчики) и без предметов.

**3. Силовые упражнениями для мышц рук, ног и пресса (с фитболом)** (всего - 36 ч, теория 9 ч., практика – 27 ч.):

Теория. Видео лекция «Тело мечты». «Какие упражнения выбрать для укрепления мышц ног с фитболом», «Упражнения для трицепса».

Презентации: «Как занятия фитнесом влияют на организм человека», «Скипинг – циклический вид спорта», «Какие упражнения подобрать, чтобы прокачать мышцы ног», «Фитнес. Секреты идеальной фигуры». Беседа – опрос «Как правильно держать планку». Ознакомление с травмоопасными упражнениями.

Практика. Разучивание, закрепление и совершенствование комплексов упражнений с гантелями № 7-9. Разучивание, закрепление и совершенствование упражнений для коррекции осанки и пластики движений, комплексов упражнений для мышц ног и пресса № 7-9

#### **4. Ритмическая гимнастика (всего - 36 ч, теория 9 ч., практика – 27 ч.):**

Теория. Беседа - опрос «Ритмическая гимнастика. Что это такое?» Видео: «Танец с китайскими веерами», «Связки шагов танца шафл», «Танец с крыльями», «Чарльстон», «Это наша жизнь», танец с султанчиками «Делайте зарядку».

Практика. Разучивание, закрепление, совершенствование ритмических танцев: «Круче всех», «На стиле», «Чарльстон», «Танец огня» с веерами – вейлами», «Это наша жизнь», танец с султанчиками «Зарядка».

#### **5. Степ – аэробика (всего 30 ч., теория – 6 ч., практика – 24 ч.)**

Теория: Беседа «Что такое - Степ – аэробика». Видео: «Комбинация танцевальных шагов на степ-платформе». Ознакомление с травмоопасными упражнениями на степ-платформе. Беседа «Как степ-аэробика влияет на развитие и укрепление мышц всего тела»

Практика: Ознакомление, закрепление и совершенствование танцевальных связок на степ-платформе.

#### **7. Стретчинг с элементами йоги. Медитация. Рефлексия (всего - 12 ч., теория 3 ч., практика – 9 ч.):**

Теория. Мастер – класс «Позы йоги: «поза орла», «поза царя танца», «поза героя». Презентации: «Йога – философия», «Пилатес – знакомьтесь!», «Упражнения на гибкость». Презентация «Дышим правильно». Беседа «Влияние йоги на организм».

Практика. Совершенствование асан йоги: «кошечка», «поза дерева», «поза вытянутого треугольника», «кобра», «сфинкс». «поза развернутого треугольника», «поза героя», «гарудасана». Изучение, закрепление асан йоги: «поза орла», «поза царя танца», «поза героя».

Медитации: «Я вырасту здоровым», «Ангелотерапия» Дыхательная гимнастика «Ладонки», «Обними», «Большой маятник».

По окончании каждого комплекса - 2 часа (практика – 2 ч.). Диагностика. Тестирование. При дистанционном обучении: фото, видео отчеты.

## 1.4. Планируемые результаты у учащихся 6-10 лет

### Предметные результаты

- Ведут ЗОЖ.
- Знают:
  - терминологию (аэробика, фитнес, стретчинг, шейпинг, степ – аэробика, фитбол– гимнастика и др.);
  - асаны (позы) йоги;
  - название базовых шагов аэробики, степ-аэробики и правильность их выполнения.
- Умеют выполнять:
  - упражнения дыхательной гимнастики Стрельниковой А.Н;
  - упражнения, направленные на развитие физических качеств, упражнения на мяче-фитболе, комплексы фитнес - аэробики с предметами и без них.
- Имеют представление о фитнес – аэробике.
- Проявляют интерес и желание продолжать изучать выбранный вид деятельности по программе углубленного уровня.

### Личностные результаты

- проявляют творческие способности, инициативу;
- повышена самооценка;
- целеустремленные.

### Метапредметные результаты

#### Учащиеся знают:

- правила безопасности и личной гигиены;
- влияние занятий фитнес-аэробикой на организм человека;
- особенности питания при занятиях;
- особенности выполнения танцевальных движений и силовых упражнений.

#### Учащиеся умеют:

- слышать музыку и выполнять движения в такт музыки;
- выполнять связки танцевальных шагов аэробики;
- выполнять упражнения силового характера с оборудованием и без него;
- использовать вербальные и невербальные средства взаимодействия;
- сосредотачиваться и расслабляться;
- пользоваться инвентарем;
- работать в коллективе;
- использовать приобретенные знания и умения в повседневной жизни для повышения работоспособности, укреплении здоровья, для проведения самостоятельных занятий по формированию телосложения и коррекции осанки, развитию физических качеств.

## **Планируемые результаты у учащихся 11-17 лет**

### **Предметные результаты**

- Ведут ЗОЖ.
- Знают:
  - терминологию (фитнес, стретчинг, шейпинг, степ – аэробика и др.);
  - основные позы йоги;
  - название базовых шагов аэробики, степ-аэробики и правильность их выполнения.
- Умеют выполнять:
  - упражнения дыхательной гимнастики Стрельниковой А.Н;
  - упражнения, направленные на развитие физических качеств, упражнения на футболе, комплексы аэробики с предметами и без них.
- Имеют представление о фитнес – аэробике.
- Проявляют интерес и желание продолжать изучать выбранный вид деятельности по программе углубленного уровня.

### **Личностные результаты**

- проявляют творческие способности, инициативу;
- повышена самооценка;
- целеустремленные.

### **Метапредметные результаты**

#### **Учащиеся знают:**

- правила безопасности и личной гигиены;
- названия базовых шагов в аэробике;
- влияние занятий аэробикой на организм человека;
- особенности питания при занятиях;
- особенности выполнения танцевальных движений и силовых упражнений.

#### **Учащиеся умеют:**

- слышать музыку и выполнять движения в такт музыки;
- выполнять танцевальные шаги на степ - платформе;
- выполнять упражнения силового характера с оборудованием и без него;
- использовать вербальные и невербальные средства взаимодействия;
- сосредотачиваться и расслабляться;
- пользоваться инвентарем;
- исполнять связки танцевальных шагов аэробики;
- работать в коллективе;
- использовать приобретенные знания и умения в повседневной жизни для повышения работоспособности, укреплении здоровья, для проведения самостоятельных занятий по формированию телосложения и коррекции осанки, развитию физических качеств.



## **РАЗДЕЛ №2 «Комплекс организационно-педагогических условий»**

### **2.1. Календарный учебный график программы (Приложение 4)**

### **2.2. Условия реализации программы**

Занятия по программе «Мир фитнеса» проходят в Доме детского творчества согласно расписанию. Для успешной реализации программы используется: специальный кабинет, где проходят занятия – доступный, просторный, соответствующий нормам пожарной безопасности, с естественным доступом воздуха и хорошим освещением. На полу специальное покрытие для занятий (гладкий деревянный настил, линолеум). Занятия проводятся под музыку различных направлений.

На занятиях используются современные образовательные технологии, традиционные и инновационные методики развития творческих способностей детей, рационально применяются электронные учебные средства, образовательные сайты, порталы, и материалы по специальности «Фитнес - аэробика» (Приложение 5).

Учебный период: 1- года обучения: с 10.09 – 31.05.

Учебный период 2- года обучения: с 01.09 – 31.05.

Учебный период 3- года обучения: с 01.09 – 31.05.

Учебных недель - 36.

Контрольные процедуры:

Вводная диагностика учащихся 1 года обучения - с 10. 09 – 25.09; 2 год обучения - с 01. 09 – 14.09; 3 год обучения – с 01.09 – 14.09

### **Материально – техническое обеспечение(Приложение 6)**

Для успешной реализации имеется необходимое оборудование: ноутбук с доступом в интернет, аудио - и видеоаппаратура, программное обеспечение, гимнастические коврики,султанчики, гантели,скакалки, гимнастические палки, ленты,мячи – фитболы, степ – платформы, веера.

### **Кадровое обеспечение**

Программа реализуется педагогом дополнительного образования, обладающим профессиональными знаниями в предметной области, соответствующей профилю программы физкультурно – спортивной направленности и постоянно повышающий уровень профессионального мастерства.

### **2.3.Формы аттестации(Приложение 7)**

Подведение итогов по результатам освоения материала данной программы может быть в форме опроса по теоретической части программы, во время проведения практической работы оценивается качество выполнения заданий. Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов: протокол, аналитическая справка, грамота, журнал посещаемости,

материалы анкетирования и тестирования, фото, отзывы детей и родителей, открытое занятие, творческий отчет, статьи, которые осуществляются через:

- проверку теоретических знаний и практических навыков, полученных на занятиях;

- аттестации в форме сдачи танцевальной комбинации (промежуточная, итоговая).

#### **2.4. Оценочные материалы** *(Приложение 7)*

Для отслеживания результативности образовательного процесса используются следующие виды контроля:

1. вводный мониторинг (в начале каждого года обучения);
2. текущая диагностика (в течение всего учебного года);
3. промежуточная диагностика (январь, в середине учебного года);
4. итоговая аттестация (по окончании обучения по программе).

Определение практических знаний учащихся проводится в соответствии с ожидаемыми результатами образовательной программы по годам обучения. Оценка знаний и умений проводится по бальной шкале, где каждый балл соответствует определенному уровню.

#### **2.5. Методические материалы**

**Алгоритм учебного занятия.** *(Приложение 8)*

**Общая структура занятия:**

1. Вводная часть (цели, задачи, мотивация).
2. Основная часть (теория и практика).
3. Итоговая часть (подведение итогов, рефлексия).

В занятия входят элементы танцевальной аэробики *(Приложение 9)*; степ – аэробика *(Приложение 10)*; йога *(Приложение 11)*; стретчинг *(Приложение 12)*; скипинг *(Приложение 13)*, ритмическая гимнастика *(Приложение 14)*; дыхательная гимнастика *(Приложение 15)*, фитбол – гимнастика *(Приложение 16)*; глоссарий *(Приложение 17)*.

#### **Педагогические технологии и методы обучения**

Для успешного овладения содержанием данной образовательной программы используются различные педагогические технологии и методы обучения.

**Технологии:**

1. Информационные.
2. Технология группового обучения.
3. Развивающие.
4. Личностно - ориентированные.
5. Педагогика сотрудничества.
6. Здоровьесберегающие.
7. «Фитнес – технологии».

8. «Ситуация Успеха».

9. Метод проектов.

**Методы обучения:**- показ;

- мотивационный;
- проблемного обучения;
- словесные: лекция, объяснение, рассказ, беседа, диалог, консультация;
- наглядно- практический;
- объяснительно – иллюстративный;
- ступенчатый;
- метод оценки детьми друг друга;
- игровой.

### **Вариативность программы**

Особенностью Программы является вариативность. Педагог вправе выбирать или менять предложенное Программой содержание, исходя из поставленной цели обучения и задач-самрешать,какоеколичествочасовотводитьнаизучениекаждойиззапланированных тем в рамках обучения.

## Список литературы

### Список нормативной литературы:

1. Федеральный закон от 29.12.2016 N 273-ФЗ (ред. от 29.07.2017) "Об образовании в Российской Федерации".

2. Приказ Министерства образования и науки РФ от 9 января 2014 г. «Об утверждении порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»

3. Приказ Министерства образования и науки РФ от 09.11.08.2018 года № 196, "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам".

4. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года. Утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 г. №678-р.

5. СанПиН 2.4. 3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи" от 01.01.2021 г.;

6. Приказ Минпросвещения России от 09.11.2018 N 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (Зарегистрировано в Минюсте России 29.11.2018 № 52831)

7. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ. Краснодар, ИРО, 2020 г. Автор–составитель Рыбалева И.А.

7. Методические рекомендации по организации образовательного процесса в организациях, реализующих дополнительные общеобразовательные программы, с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий (авторы - составители: Рыбалёва И.А., кандидат педагогических наук, руководитель Регионального модельного центра, Ремезова Г.С. и Савченко Г.С., старшие методисты Регионального модельного центра (2020 г.)

### Список методической литературы:

1. Жаклин Мэй Лисиша «Собака мордой вниз или 80 асан» Издательство ЛитРес Москва, 2017 г.

2. Лисицкая Т.С., Беляева И.М. Аэробика. Учебно-методическое пособие «Аэробика. Хореография и дизайн урока» Фитнес конвенция Москва 2016

3. Мельникова Т.И., Морозова Л.В., Виноградова Т.В. Базовые шаги степ – аэробики Учебное пособие по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре» Издательство Бук, 2018

4. Морозова Л. В. Мельникова Т. И. Виноградова О. П. Учебно-методическое пособие Стретчинг Казань Издательство «Бук», 2018
5. Министерство образования и науки Российской Федерации Федеральное агентство по образованию Санкт-Петербургский государственный университет В. Зефирова, В.А. Платонова «Оздоровительная аэробика: содержание и методика. Учебно-методическое пособие. Санкт-Петербург 2006
6. Сапожникова, О. В. Фитнес : [учеб. пособие] / О. В. Сапожникова ; М-во образования и науки Рос. Федерации, Урал.федер. ун-т. – Екатеринбург: Изд-во Урал.ун-та, 2015. – 144 с <http://elar.urfu.ru/bitstream/10995/34794/1/978-5-7996-1516-1.pdf>
7. Сергина Т. И., Маслова Л. П, Арбеева М. Ш., Воробьева И. В., Залялиева О. В, Фалеева С. А. Степ-аэробика начального уровня сложности в программе физического воспитания для студентов вузов: учеб. метод. пособие / - Казань: эл. ресурс Казан. ун-та, 2016. - 40 с.;
8. Учебное пособие для студентов ВУЗов и СУЗов физической культуры Аэробика теория и методика проведения занятий Под общей редакцией Е.Б. Мякинченко и М.П. Шестакова ТВТ Дивизион Москва 2016
9. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. Фитнес-танс Лечебно-профилактический танец, Санкт-Петербург «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2014 г.

**Электронные учебные средства, образовательные сайты, порталы, и материалы по специальности «Фитнес - аэробика»**

1. Аэробика для самостоятельных занятий студентов высших учебных заведений: учебно-методическое пособие /.; Волгоградский филиал ФГБОУ ВО– Волгоград: Изд-во Волгоградского филиала РАНХиГС, 2016. <http://docplayer.ru/49332414-Aerobika-dlya-samostoyatelnyh-zanyatij-studentov-vysshih-uchebnyh-zavedeniy.html>
2. Аэробика для детей 7, 10, 12 лет. видео: <https://www.fitnessera.ru/fitnes-dlya-detej-ot-deniz-ostin.html>
3. Дыхательная гимнастика по методу А.Н. Стрельниковой. <https://otherreferats.allbest.ru/sport/0009101>
4. Йога <https://monster-book.com/yoga>
5. Митрофанова А. Г. Аэробика : учебное пособие / М-во образ. и науки РФ, Вологод. гос.у-нт ; Вологда : ВоГУ, 2016 – 84 с.; <https://vogu35.ru/21-sveden?start=10>
6. Современные фитнес программы для детей <https://www.colady.ru/chto-predlagayut-detskie-fitness-kluby-sovremennye-fitness-programmy-dlya-detej.html>
7. Упражнения для правильной осанки <https://goio.ru/uprazhneniya-dlya-pravilnoj-osanki/>

8. Фитнес портал "Здоровье и фитнес" [http://fitness-portal.ru/fitness\\_programme/special/for\\_children.htm](http://fitness-portal.ru/fitness_programme/special/for_children.htm)
9. Фитбол – гимнастика <https://www.youtube.com/watch?v=FkvHN6YHHw8>
10. Книги по хореографии и танцам  
<http://nsportal.ru/blog/obshcheobrazovatel'naya-tematika/all/2012/09/23/nuzhnye-knigi-po-khoreografii-i-tantsam>
12. «Секреты Терпсихоры» авторский сайт О. Киенко [http://secret-terpsihor.com.ua/ссылки/20130228224/ссылки/2013-02-28-11-44-07/id-меню136.html?order\\_id=2522407&customer\\_email=kogan44%40mail.ru&customer\\_phone=&customer\\_name=Марина&signature=e25253d96dbb431f13f23a3136491fd7](http://secret-terpsihor.com.ua/ссылки/20130228224/ссылки/2013-02-28-11-44-07/id-меню136.html?order_id=2522407&customer_email=kogan44%40mail.ru&customer_phone=&customer_name=Марина&signature=e25253d96dbb431f13f23a3136491fd7)

## ПРИЛОЖЕНИЯ

	Список приложений	стр
Приложение 1	<u>«Комплексы упражнений по фитнес-аэробике»</u>	40
	Комплекс упражнений №1	42
	Комплекс упражнений №2	47
	Комплекс упражнений №3	52
	Комплекс упражнений №4	57
	Комплекс упражнений №5	65
	Комплекс упражнений №6	71
	Комплекс упражнений №7	78
	Комплекс упражнений №8	85
	Комплекс упражнений №9	91
Приложение 2	Рабочая программа по воспитанию	97
Приложение 3	Техника безопасности	106
Приложение 4	Календарный учебный график программы»	111
Приложение 5	Электронные ресурсы	123
Приложение 6	Материально – техническое обеспечение. Перечень оборудования	124
Приложение 7	Диагностические материалы	125
Приложение 8	Алгоритм учебного занятия. Общая структура занятия	128
Приложение 9	Танцевальная аэробика	130
Приложение 10	Степ – аэробика	133
Приложение 11	Йога	138
Приложение 12	Стретчинг	142
Приложение 13	Скипинг	143
Приложение 14	Ритмическая гимнастика	146
Приложение 15	Дыхательная гимнастика	153
Приложение 16	Фитбол-гимнастика	156
Приложение 17	Глоссарий	160

### Комплексы упражнений по фитнес – аэробике

**Цель:** повысить мотивацию детей к формированию здорового образа жизни через ознакомление и освоение разных направлений фитнес — аэробики.

#### **Инновационность методики:**

Современная фитнес-аэробика - система оздоровительных гимнастических и танцевальных упражнений, осуществляемых под ритмичную музыку, основным средством которой являются разнообразные физические упражнения, вспомогательными - естественные силы природы, включающие социальный, духовный, психологический и физический компоненты.

Комплексные занятия включают в себя применение следующих фитнес-технологий: аэробика, шейпинг с гантелями, ритмическая гимнастика, фитбол-гимнастика, степ-аэробика, стретчинг, йога. при изучении которых развивается мышечный корсет, улучшается координация движений, пластичность, развиваются гибкие и жесткие навыки. В системе это дает положительные результаты. Многообразие атрибутов, используемых в процессе занятия, позволяет сформировать устойчивый интерес к фитнес-аэробике. Программа состоит из 9 комплексов по 40 часов каждый. Принцип построения комплекса упражнений - «от простого к сложному». Постепенно увеличивается темп и нагрузка. Для восстановления дыхания используется дыхательная методика Стрельниковой.

**Целевая аудитория:** возраст 6 - 17 лет

#### **Основные идеи, подходы, принципы.**

Каждое упражнение предусматривает свою танцевальную окраску, что позволяет расширить диапазон двигательной активности учащихся и возможность самим спроектировать свои движения, а педагогу – понять, насколько подготовлен ребёнок, на каком уровне его техника, насколько он чувствует темп и ритм музыки.

**Оборудование, техническое оснащение:** ноутбук, акустические колонки, гимнастические коврики, гантели, скакалки, веера – веилы, султанчики, гимнастические палки, гимнастические ленты, мячи – фитболы, степ – платформы.

**Метод организации:** фронтальный, с индивидуальным подходом

**Время проведения:** 2х45 минут с перерывом 10 мину

**Место проведения:** кабинет № 3

*Теоретическая часть – 12 мин. Практическая часть – 78 мин.*

**1. Подготовительная часть:** *практ. часть – 25 мин., теорет. часть – 3 мин*

- Разминка - 7 минуты
- Танцевальная аэробика – 15 мин



- Бег, прыжки – 2 мин
  - Дыхательная гимнастика – 1 мин
2. **Основная часть:** теоретическая часть – 10 м., практическая часть – 50 м
- Упражнения с гантелями (теория – 2 м (правильность выполнения упражнений с гантелями, практика – 10 м) (с применением мяча – футбола и без него)
  - Силовые упражнения для мышц ног (теория – 2 мин (правильность выполнения упражнений), практика – 13 м (с применением мяча – футбола и без него)
  - Пресс: теория – 1 мин., практика – 8 мин (с применением мяча – футбола и без)
  - Ритмическая гимнастика Теория – 5 мин Практика – 15 мин
  - Степ-аэробика Теория – 5 мин Практика – 15 мин
3. **Заключительная часть:** теоретическая часть – 1 мин. практическая часть – 4 мин
- Йога 1 мин., медитация 2 мин, рефлексия 2 мин

#### ПРИМЕЧАНИЕ

Все упражнения могут варьироваться, изменяться по мере сложности. Нагрузка на учащихся может увеличиваться или уменьшаться.

Для учащихся 6-10 лет количество повторений в упражнениях сокращается до 10-15, используется индивидуальный подход. Теоретическая часть увеличивается. Усложнения в упражнениях применяется только для учащихся 11-17 лет индивидуально.

Комплекс упражнений по фитнес – аэробике №1

*Теория:* «Для чего нужна разминка», «Виды осанки», Видео: Беседа «Значение разминки в начале занятия». Видео «Название базовых шагов аэробики, правильность их выполнения». Мастер-класс «Как изготовить гантели самим». Беседа «Как подобрать гантели по весу». Название мышц, которые задействуются при выполнении упражнений с гантелями. Видео - презентация «Что такое скипинг».

Презентации: «Как занятия фитнесом влияют на организм человека», «Виды пресса». «История возникновения ритмической гимнастики». Видео «Аэробика – вид ритмической гимнастики». Презентации: «Виды стретчинга». Презентация «Дыхательная гимнастика Стрельниковой».

Цель. Освоить комплекс упражнений № 1 в полном объеме

Задачи:

- Приобщать к ЗОЖ.
- Расширять представление о разных направлениях в фитнес – аэробике.
- Формировать культуру здорового и безопасного образа жизни, умение правильно выполнять: упражнения, направленные на развитие физических качеств; силовые упражнения с гантелями; базовые шаги аэробики; комплексы упражнений по фитнес – аэробике; физические качества: силу, гибкость, выносливость, координацию, выразительность движений; правильную осанку, походку;
- Развивать:
  - психофизические особенности, способствующие успешной самореализации учащегося;
  - музыкальность, чувство ритма, образное мышление, фантазию и воображение;
  - интерес к изучению различных направлений фитнеса – аэробики;
  - творческие способности учащихся, обогащать их духовный мир.

Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ Практическая часть – 20 мин Теоретическая часть – 5 мин	25м	Обеспечить начальную организацию и психологическую готовность
Краткий обзор тем программы. Инструктаж по технике безопасности. Задачи и содержание объединения. Правила поведения на занятиях и переменах в объединении и Доме детского творчества. Правила техники безопасности. Знакомство с планом эвакуации в случае чрезвычайной ситуации. Построение. Приветствие. Обсуждение цели и задач занятия		

<p><i>Разминка</i></p> <p>Локальные (изолированные) движения частей тела и движения для обширных мышечных групп</p> <p>Повороты головы, круговые движения плечами, движения стопой.</p> <p><i>Танцевальная аэробика (темп средний)</i></p> <p>1. Step – марш на месте, руки согнуты в локтях, энергично работают</p> <p>2. Step touch – И.п. – ноги вместе, 1) шаг правой в сторону, 2) приставить левую к правой на носок, 3-4) то же, но в другую сторону; – поднятие рук вперед, И.п. – руки внизу, 1 – не сгибая рук поднять их вперед, до уровня плеч, 2 – И.п., 3-4 – тоже самое;</p> <p>3. DoubleStep-touch (2+2) Это два приставных шага, которые делаются в одном направлении (с одной ноги). Шаг одной ногой в сторону, вторую ногу приставить к первой еще шаг первой ногой в ту же сторону вторую ногу приставить к первой</p> <p>4. V-step Этот шаг назван так из-за схожести рисунка, который мы вышагиваем по полу, с латинской буквой «V». шаг одной ногой вперед в сторону (если начинаем с правой ноги – шагаем ей вперед вправо, если с левой – вперед влево) шаг второй ногой вперед в другую сторону возвращаем первую ногу на место шаг вторую ногу на место</p> <p>Бег на месте с захлестом голени назад.</p> <p>Прыжки:</p> <p>1. Джампинг джек (прыжок ноги врозь - ноги вместе)</p> <p>И. п.: ноги вместе выполняется прыжок невысоко вверх, при приземлении - ноги врозь (на ширине плеч) («1», необходимо опуститься на всю стопу, стопы слегка разведены наружу. Выполняется ещё один прыжок, переход в исходное положение («2»), руки прямые, вверх-хлопок, опускаются вниз.</p> <p>«Скипинг» Прыжки на скакалке</p> <p>Дыхательная гимнастика</p> <p>Теория – 10сек, практика 20 сек</p> <p>Посегментное расслабление рук с наклоном и выдохом ртом</p> <p>«Подыши одной ноздрей».</p> <p>Показ видео ролика (на выбор)</p>	<p><u>7 м</u></p> <p><u>15 м</u></p> <p>24р</p> <p>24р</p> <p>24р</p> <p>24р</p> <p>5м</p> <p>15р</p> <p>30с</p> <p>2м</p>	<p>В шахматном порядке Громко и четко</p> <p>Упражнения на координацию и усиление кровотока – выполнять в среднем темпе с увлечением амплитуды</p> <p>Следить, чтобы не происходило перегибание конечных суставов (при выполнении базовых шагов аэробики ноги в коленях согнуты, полностью не выпрямляются). Руки в зоне видимости. Соблюдать дистанцию.</p> <p>Сперва шаги выполняются в медленном темпе (4 шага), затем в быстром темпе.</p> <p>Шаг по полу имеет схожесть с латинской буквой «V».</p> <p>Ноги в коленях не сгибать, плечи не поднимать</p> <p>Выполняя прыжок, колени слегка сгибаются.</p> <p>Руки согнуты в локтях, при прыжке, слегка помогать руками</p> <p>Уменьшение амплитуды перемещений и темпа движений.</p> <p>Вдох глубокий через нос, выдох ртом.</p> <p>Зажимая правую ноздрю, вдох левой ноздрей, зажать левую ноздрю – выдох через правую.</p>
<p style="text-align: center;"><b>ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ</b></p> <p><b>СИЛОВОЙ БЛОК</b> (укрепление различных видов мышц: рук, ног, пресса) Теория – 10 мин., практика - 50 мин</p>	<p><u>60 м</u></p>	
<p style="text-align: center;"><i>Упражнения с гантелями</i></p> <p>Теория – 2 мин (правильность выполнения упражнений с</p>	<p><u>15 м</u></p>	<p>Используем гантели, вес подбирается индивидуально</p>

гантелями)		
1. И.п. ноги на ширине плеч. Руки с гантелями - на поясе. Вилание бедрами на 2 счета с поворотом головы вправо – влево	30с	Плечи не поднимать
2. И.п. ноги вместе. Руки с гантелями согнуты в локтях к плечам Поочередно выпрямлять руки, поднимая гантели вверх	30р	Не прогибаться в пояснице
3. Растяжка рук. Поднять прямые руки вверх и завести ладони за голову, положить их на лопатки. задержать. – 2 р	30с x2	Подбородок не прижимать к груди
4. И.п. ноги на шире плеч, руки опущены вниз, вдоль туловища. 1-2 – поднять кисти рук к подбородку, 3-4 – опустить в и.п.	30р	локти смотрят в стороны
5. «Отдыхаем» Согнув слегка колени, опустить туловище вниз, расслабиться.	30с	Округлить спину
6. Асаны йоги «Поза дерева». Вдох, руки через стороны поднять вверх, соединить ладони наверху, опустить их перед грудью и встать в позу.	30с x2	Колено согнутой ноги смотрит в сторону
7. «Бокс» И.п. – ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях у ключицы, прижаты к туловищу. На 1- выпрямить правую руку вперед, развернув кисть вниз, выдох, вернуть в и.п. На 2- и. п., 3- 4 -левую руку	30р	Локти смотрят вверх,
8. Растяжка рук. И.п. ноги вместе. Перекрестить руки внизу, соединить ладони. Поднять руки вверх, завести за уши, голову поднять вверх – держать 15 сек., поменять положение рук.	30с	Подбородок к груди не прижимать
Дыхательная гимнастика Теория: как дышать правильно «Насос» Встать прямо, руки опущены. Слегка наклонитесь к полу: спину скруглите, голову опустите, все тело расслабьте. Затем как можно резче наклонитесь к полу, и в самой нижней точке сделайте такой же резкий вдох. «Дыхание с поворотом головы вправо – влево»	2м	Выдыхать можно и через нос, и через рот.
<i>Силовые упражнения для мышц ног</i> Теория – 2 мин (правильность выполнения упражнений) Практика – 13 мин	15 м	
1. И.п. ноги на ширине плеч, руки разведены в стороны. 1- мах правой прямой ногой к левой руке, 2- и.п., присесть на «стульчик». То же левой. –	20x2	Ногу поднимать прямую, носок тянуть.
2. Растяжка. И.п. ноги вместе. Вдох-руки поднять вверх, с выдохом, наклоняясь вниз, опустить ладони на пол, держать. То же, скрестив ноги.	30с	При наклоне можно слегка согнуть колени
3. Растяжка на шпагат. Согнув правую ногу в колене (сесть на нее), левую вытянуть в сторону, То же с другой ноги.	30сx4	При растяжке не делать резких движений

4. И.п. стоя на коленях, руки вдоль туловища. 1-сесть на пятки, руки прямые вытянуть вперед, встать в и.п., руки развести в стороны.	20р	При подъеме вытолкнуть таз вперед
5. «Поза ребенка» Сесть на пятки, наклониться вперед	30с	Тянуться руками вперед Расслабить ягодичные мышцы
6. Растяжка. И.п. Стоя на коленях, прогнуться назад, взяться лев. рукой за левую пятку, пр. руку вытянуть вверх с наклоном туловища влево	20с x2	Таз Вытолкнуть вперед
7. «Отжимания» на коленях. Руки // стоят на полу на уровне плеч	15р	Усложнение: отжимание выполнять на прямых ногах, упираясь носками в пол
8. Йога «Кошечка» (марджариасана ) И.П. стоя на четвереньках. Медленно прогнуть спину, опуская живот к полу и поднимая голову вверх. Задержитесь на несколько секунд. Медленно вогнуть спину, как кошка.	15р	При выполнении упражнения задействованы все мышцы спины, прямая мышца живота, а также наружная и внутренняя косые мышцы.
9. «Кошка пьет молоко» И.п. то же. Сгибая руки в локтях, коснуться пола грудью, прогибаясь, вытянуть голову вверх, выгнуть спину	15р	
Растяжка «Бабочка» - наклон вперед, Колени рывками прижимать к полу.	30с	При наклоне вперед - коснуться головой ног
10. «Лодочка». И.п. – лежа на животе, ноги вместе, руки вытянуть вперед	15р	приподнимая сначала верхнюю часть туловища, затем нижнюю
11. Пловец» И.П. – то же. Поднимая грудь вверх, «1-2 прямые руки вперед, 3-4 развести руки круговым движением вперед-в стороны, ноги – то же.	15р	Имитировать движение пловца
12. «Кораблик». И.п. лежа на животе, руками берем за ноги и поднимаем голову, грудь и ноги.	30с	Качаться плавно
13. «Корзинка» И.п. то же, упор на ладони рук, прогнувшись назад, согнуть ноги в коленях и коснуться стопами головы	30с	Носки ног натянуты. Голову задрать
14. Йога «Березка» (Сарвагасана) стойка на лопатках, с вытянутыми вверх ровными ногами	30с	Поддерживать тело руками в области поясницы и таза
<i>Пресс(теория – 1 мин, практика – 8 мин)</i>		15м
1. «Частичный пресс» И.п. – лежа на спине, колени согнуты в упоре, руки за голову. Поднимать только голову и плечи-выдох, опуститься-вдох.	20р	Подбородок к груди не прижимать
2. И.п. -лежа на спине, максимально растянуться - 10с, расслабиться -10с	3р	Руками тянуться вверх, носочки тянуть.
3. «Велосипед», поочередно сгибать ноги в коленях, «проворачивая педали»		Имитировать езду на велосипеде.
4. И.п. то же, поднять согнутые ноги на 90, развести руки в стороны, ладонями в пол. Класть колени вправо, влево. Затем потянуть.	20р	Ладони от пола не отрывать
5. Йога «Сфинкс». И.п. лежа на животе, на локтях,	30с x2	Пятки и носки вместе

поднять туловище и голову вверх, прогнуться		
6. И.п. то же. Сгибать ноги к ягодицам, носки тянуть – 4, сокращать стопы- 4	30с	Стараться коснуться ягодиц
7. И.п. лежа на спине, руки под голову. Ноги поднять вверх на 90, выталкивать таз, тянуться носочками к потолку.	30р	Носки тянуть, стараться вытолкнуть таз выше
Ритмическая гимнастика Теория – 2 мин Мастер – класс «Танцевальные движения» Показ видео ритмического танца. Обсуждение движений Практика – 13 мин Танцы на выбор	15 м	Запоминать последовательность движений и правильность их выполнения
<b>ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ</b> <i>Теоретическая часть – 1 мин</i> <i>Практическая часть – 9 мин</i>	10м	
Йога. «Сед по–турецки». Медитация (видео) «Вы самые здоровые, счастливые, умные, любимые. У вас все всегда получается. Никакие преграды вам не страшны. Вы все преодолеваете. Вас любят все вокруг. Вы отвечаете взаимностью. Вы умеете извлекать пользу из любой жизненной ситуации Ощущение жизненной энергии вливается в каждую клеточку вашего тела.. Вы шаг за шагом идете к своей цели и с каждым днем ваша жизнь становится ещё лучше. Подведение итогов Рефлексия и самоанализ: «Продолжи фразу»: Сегодня на занятии я узнала... Я научилась... Я смогу применить	3м          7м	Максимально расслабиться, закрыть глаза.  При поведении итогов, отвечать на вопросы

*Теория:* Беседа-опрос «Для чего нужна разминка», «Значение разминки в начале занятия». Мастер-класс «Как изготовить «султанчики» самим. Видео: «Упражнения для коррекции осанки», «Как развить пластику движений». Видео «Базовые шаги аэробики». Беседа «Движение рук при выполнении базовых шагов». Название мышц, которые задействуются при выполнении упражнений. Беседа - опрос «Что такое скипинг», «Виды прыжков на скакалке, методика их выполнения и польза».

Презентации: «Фитбол-гимнастика», «Ритмическая гимнастика». Беседы: «Как занятия фитнесом влияют на организм человека», «Виды прессы», «Как подобрать мяч – фитбол для занятий», «Как правильно сидеть на мяче-фитболе». Презентации: «Стретчинг», «Дыхательная гимнастика Стрельниковой».

Цель. Освоить комплекс упражнений № 2 в полном объеме

Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ Практическая часть – 20 мин Теоретическая часть – 5 мин	25 м	Обеспечить организацию и психологическую готовность учащихся к занятию.
Инструктаж по технике безопасности с мячами-фитболами. Правила поведения на занятиях и переменах в объединении и Доме детского творчества. Правила техники безопасности. Знакомство с планом эвакуации в случае чрезвычайной ситуации. Построение. Приветствие. Обсуждение цели и задач занятия		
<i>Разминка (с султанчиками в руках)</i> Локальные (изолированные) движения частей тела и движения для обширных мышечных групп Повороты головы, круговые движения плечами, движения стопой.	<u>7 м</u>	В шахматном порядке Упражнения выполнять в среднем темпе с увлечением амплитуды
<i>Танцевальная аэробика (с султанчиками в руках)</i>	<u>15 м</u>	
1. Step – марш на месте, руки согнуты в локтях, энергично работают	30с	Следить, чтобы не происходило перегибание конечных суставов (при выполнении базовых шагов аэробики ноги в коленях согнуты, полностью не выпрямляются). Руки в зоне видимости. Соблюдать дистанцию. Сперва шаги выполняются в медленном темпе (4 шага), затем в быстром темпе.
2. Step touch – И.п. – ноги вместе, 1) шаг правой в сторону, 2) приставить левую к правой на носок, 3-4) то же, но в другую сторону; – поднимать руки вперед, И.п. – руки внизу, 1 – не сгибая рук поднять их вперед, до уровня плеч, 2 – И.п., 3-4 – тоже самое;	24р	
3. DoubleStep-touch (2+2) Это два приставных шага, которые делаются в одном направлении (с одной ноги). Шаг одной ногой в сторону, вторую ногу приставить к первой еще шаг первой ногой в ту же сторону вторую ногу приставить к первой	24р	
4. V-step 1- шаг ногой вперед в сторону (если начинаем с правой ноги – шагаем ей вперед вправо, если с левой – вперед влево) шаг второй ногой вперед в другую сторону возвращаем в и.п.	24р	Шаг по полу имеет схожесть с латинской буквой «V».

5. Лег кёрл (Leg curl). «Захлест» голени назад-И.П.-широкая стойка, ноги врозь. 1-стойка на правой, согнуть левую назад к ягодице;2-и.п.; 3-стойка на левой, согнуть правую назад к ягодице;4-и.п.	24р	Колени пружинят, носок тянуть, стараясь коснуться им до ягодицы.
5. Опен степ (Openstep). Перемещение с ноги на ногу-И.П.-широкая стойка, ноги врозь. 1-стойка на правой, левая в сторону на носок; 2-и.п.; 3-стойка на левой, пр. в сторону на носок;4-и.п.	24р	Колени пружинят. Носок тянуть
6.ГрейпВайн (Grapewine) (виноградная лоза) И.П.-О.С. 1-шаг правой в сторону; 2-шаг левой назад (скрестно); 3-шаг правой в сторону; 4-приставить левую к правой;5-8-то же влево.		Можно выполнять с хлопком или подскоком
<b>Бег</b> Бег на месте с захлестом голени назад	1м	
<b>Прыжки:</b> 1. Прыжки с поворотами корпуса. И.п -о.с. ноги вместе, ступни повернуты вправо, руки подняты параллельно полу, разведены в стороны.	20р	в прыжке разворачиваем корпус и ступни в другую сторону и ставим на пол
2 Джампинг джек (прыжок ноги врозь - ноги вместе) И. п.: ноги вместе выполняется прыжок невысоко вверх, при приземлении - ноги врозь (на ширине плеч) («1»), необходимо опуститься на всю стопу, стопы слегка разведены наружу. Выполняется ещё один прыжок, переход в исходное положение («2»), руки прямые, вверх-хлопок, опускаются вниз.	20р	Руки согнуты в локтях, при прыжке, слегка помогают руками
3. Прыжки с высоким подниманием колен <i>Исходное положение:</i> руки свободны, ноги на ширине плеч.	20р	в прыжке поднимать колени к животу.
<i>Дыхательная гимнастика</i> Теория – 10сек, практика 20 сек	30с	
Посегментное расслабление рук с наклоном и выдохом ртом «Насос». Ноги на ширине плеч, наклоняясь немного вниз, спина округлена, руки спокойно свисают. Наклоняемся ниже с вдохом, как будто надуваем шину,. С выдохом поднимаемся в исходное положение.	бр бр.	Вдох глубокий через нос, выдох ртом. Руками до пола доставать не нужно
Показ видео ролика (на выбор)	3м	
<b>ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ</b> СИЛОВОЙ БЛОК (укрепление различных видов мышц: рук, ног, пресса) Теория– 10 мин., практика - 50 мин	60 м	
<i>Упражнения с гантелями (сидя на фитболе)</i> <i>Теория – 2 мин (правильность выполнения упражнений с гантелями, название задействованных мышц)</i>	15 м	вес гантелей подбирается индивидуально
1.И.п. сидя на фитболе. «Ножницы» 1- правую руку поднять вверх, а левую опустить вниз, 2-наоборот	30с	Руки прямые



2.И.п. то же. Руки с гантелями согнуты в локтях к плечам Поочередно выпрямлять руки, поднимая гантели вверх	30р	Не прогибаться в пояснице
3.Растяжка рук. Поднять прямые руки вверх и завести ладони за голову, положить их на лопатки. задержать	30с x2	Подбородок не прижимать к груди
4.И.п. Сидя на мяче-фитболе, колени вместе. Руки развести в стороны, стараться удержать равновесие		Гантели положить на пол
5.И.п. то же, ноги расставлены, руки опущены вниз между коленей, 1-2 – поднять кисти рук к подбородку, 3-4 – опустить в и.п.	30р	локти смотрят в стороны
6.«Отдыхаем» опустить туловище вниз, расслабиться.	30с	Округлить спину
7.«Окошечко». И.п. – то же. Руки соединены, согнуты в локтях на 90, кисти смотрят вверх, 1-2-развести согнутые руки в стороны, 3-4 -и.п.	30р	Спина прямая, соединять лопатки, локти не провисают, держать угол 90
8.«Давим сок». И.п. – то же. Соединить ладони перед грудью, давить друг о друга		Спина прямая, локти смотрят в стороны
9.Асаны йоги «Поза дерева».И.п. – стоя, ноги вместе. Вдох, руки через стороны поднять вверх, соединить ладони наверху, опустить их перед грудью и встать в позу.	30с x2	Колено согнутой ноги смотрит в сторону
10.«Бокс» И.п. – сидя на мяче, колени вместе, руки согнуты в локтях у ключицы, прижаты к туловищу. На 1-выпрямить правую руку вперед, развернув кисть вниз, выдох, вернуть в и.п. На 2- и. п., 3- 4 -левую руку	30р	Корпус слегка работает.
11.Растяжка рук. И.п. то же. Перекрестить руки внизу, соединить ладони. Поднять руки вверх, завести за уши, голову поднять вверх – держать 10 сек. Затем поменять положение рук.	30с	Подбородок к груди не прижимать
12.«Отжимания» на коленях. Руки // стоят на полу на уровне плеч	15р	Усложнение: отжимание выполнять на прямых ногах, упираясь носками в пол
Дыхательная гимнастика Теория: как дышать правильно «Насос» Встать прямо, руки опущены. Слегка наклониться вниз : спину скруглите, голову опустите, все тело расслабьте. Затем как можно резко наклониться к полу, и в самой нижней точке сделайте такой же резкий вдох.	2м	Выдыхать можно и через нос, и через рот.
<i>Силовые упражнения для мышц ног</i> <i>Теория – 2 мин (правильность выполнения упражнений)</i> <i>Практика – 13 мин</i>		
1.Приседания И.п.-ноги вместе. Мяч-фитболподнят вверх. 1-2 – присесть низко, руки перевести вперед, 3-4-и.п.	10 x2	Руки прямые. Пятки от пола не отрывать
2.«Конькобежец». И.п. – ноги широко, стопы//, мяч-фитбол в руках. 1-2-согнуть правую ногу в колене, повернуть туловище вправо, 3-4- то же влево.	20р	Руки в локтях слегка согнуты. Дыхание произвольное

3.Растяжка. И.п. ноги вместе. Вдох-руки с мячом поднять вверх, с выдохом, наклоняясь вниз, опустить ладони на пол, держать. Тоже, скрестив ноги.	30с	При наклоне можно слегка согнуть колени
4.Растяжка на шпагат. Согнув правую ногу в колене (сесть на нее), левую вытянуть в сторону, Тоже с другой ноги.	30сх4	При растяжке не делать резких движений
5.И.п. стоя на коленях, руки наверху с фитболом. 1-2-сесть на пятки, руки прямые с мячом вытянуть вперед,3-4 и.п.	20р	При подъеме на колени, вытолкнуть таз вперед
6.«Поза ребенка» Сесть на пятки, наклониться вперед, мяч в руках	30с	Тянуться руками вперед Расслабить ягодичные мышцы
7.Как №5, только И.п. – колени на ширине плеч. Приседать, садясь между пяток.	20р	Выталкивать таз вперед
8. Растяжка. И.п. Стоя на коленях, прогнуться назад, взяться левой рукой за левую пятку, правую руку вытянуть вверх с наклоном туловища влево, поменять	30с	Растягивать косые мышцы
9. Растяжка.И.п. -стоя на коленях (на ширине плеч), лечь между пяток назад, на спину.	30с	Растяжка передней поверхности бедра
10.Йога «Кошечка» (марджариасана ) И.П. стоя на четвереньках. Медленно прогнуть спину, опуская живот к полу и поднимая голову вверх,вогнуть спину, как кошка	15р	При выполнении упражнения задействованы все мышцы спины, прямая мышца живота, а также наружная и внутренняя косые мышцы.
11.«Кошка пьет молоко» И.п. то же. Сгибая руки в локтях, коснуться пола грудью, прогибаясь, вытянуть голову вверх, выгнуть спину	15р	
12.Растяжка «Бабочка» - наклон вперед, Колени рывками прижимать к полу.	30с	При наклоне вперед - коснуться головой ног
13.«Лодочка». И.п. – лежа на животе, ноги вместе, руки вытянуть вперед	15р	Качаться
14.Пловец» И.П. – то же. Поднимая грудь вверх, «1-2 прямые руки вперед, 3-4 развести руки круговым движением вперед-в стороны, ноги – то же.	15р	Имитировать движение пловца
15.«Кораблик». И.п. лежа на животе, руками берем за ноги и поднимаем голову, грудь и ноги.	30с	Качаться плавно
16.«Корзинка» И.п. то же, упор на ладони рук, прогнувшись назад, согнуть ноги в коленях и коснуться стопами головы	30с	Носки ног натянуты. Голову задрать
17.Йога «Березка» (Сарвагасана) стойка на лопатках, с вытянутыми вверх ровными ногами	30с	Поддерживать тело руками в области поясницы и таза
18.Растяжка. И.п. то же. Завести ноги за голову и коснуться носками пола	30с	Ноги вместе, носки тянуть, руки вдоль туловища
<i>Пресс(теория – 1 мин, практика – 8 мин)</i>	<u>15м</u>	
1.«Частичный пресс» И.п. – лежа на спине, колени согнуты, ступни ног лежат на мяче-фитболе, руки за голову. 1-2 Поднять голову и плечи, коснуться руками коленей, 3-4-и.п.	20р	Поднимать только голову и плечи-выдох, опуститься-вдох. Подбородок к груди не прижимать

2.И.п. -то же, максимально расслабиться, слегка пружиня ногами об мяч	1м	Руки под голову
3.«Велосипед», поочередно сгибать ноги в коленях, «проворачивая педали»	1м	Имитировать езду на велосипеде.
4.И.п. то же, поднять согнутые ноги на 90, развести руки в стороны, ладонями в пол. Класть колени вправо, влево. Затем потянуть.	20р	Ладони от пола не отрывать
5.Йога «Сфинкс». И.п. лежа на животе, на локтях, поднять туловище и голову вверх, прогнуться	30с x2	Пятки и носки вместе
6.И.п. то же. Сгибать ноги к ягодицам, носки тянуть – 4, сокращать стопы- 4	30с	Стараться коснуться ягодиц
7.И.п. лежа на спине, руки под голову. Ноги поднять вверх на 90, выталкивать таз,	30р	Носки тянуть, стараться вытолкнуть таз выше
<i>Ритмическая гимнастика</i> Теория – 2 мин Мастер – класс «Танцевальные движения» Показ видео ритмического танца. Обсуждение движений Практика – 13 мин Танцы на выбор	15 м	Запоминать последовательность движений
<b>ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ</b> Теория - 1 мин, практика – 9 мин	10м	
Йога. «Сед по-турецки». Медитация (видео) «Вы самые здоровые, счастливые, умные, любимые. Подведение итогов Рефлексия и самоанализ: «Продолжи фразу»: Сегодня на занятии я узнала... Я научилась...Я смогу применить		

*Приложение 1.3*

Комплекс упражнений №3 (с гимнастическими палками)

*Теория:* Беседа-опрос «Значение разминки в начале занятия». «Какие виды осанки вы знаете». Беседа: «Частота сердечных ударов — важный показатель, по которому определяется интенсивность физических нагрузок». Мастер-класс

«Движение рук при выполнении базовых шагов». Название мышц, которые задействуются при выполнении упражнений. Беседа - опрос «Что такое фитбол-гимнастика», «Как правильно сидеть на мяче-фитболе». Беседа «Как правильно держать палку в руках при выполнении упражнений»

Видео презентации: «Упражнения с гимнастической палкой» «ЗОЖ – основа жизни». «Питание – основа здорового образа жизни»; Оздоровительная аэробика»

«Упражнения с гимнастическими палками для коррекции осанки», «Как развить гибкость», «Базовые шаги аэробики», «Ритмическая гимнастика». Видео лекция «Танцевальная аэробика – виды, техника выполнения». Презентации: «Стретчинг», «Дыхательная гимнастика Стрельниковой».

Цель. Освоить комплекс упражнений № 3 в полном объеме

Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ <i>Практика – 20 мин, теория – 5 мин</i>	25 м	Обеспечить начальную организацию к занятию.
Инструктаж по технике безопасности с гимнастическими палками и мячами-фитболами. Правила поведения на занятиях и переменах в объединении и Доме детского творчества. Правила техники безопасности. Знакомство с планом эвакуации в случае чрезвычайной ситуации. Построение в шахматном порядке. Приветствие. Обсуждение цели и задач занятия		
<i>Разминка (с гимнастическими палками в руках)</i> Повороты, наклоны, перекаты, круговые движения головой	<u>7 м</u> 30с	Упражнения выполнять в среднем темпе с увлечением амплитуды
1. И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, в руках, согнутых в локтях, гимнастическая палка (за спиной). 1- повернуть туловище влево, ноги при этом остаются на месте, 2 - и.п., 3 - поворот туловища вправо, 4 - и.п.	12р	гимнастическая палка за спиной в согнутых в локтях руках
2. И.п-то же. 1 поднять руки вверх, 2-наклон вправо, 3 и.п., 4-поднять руки вверх, 5- внаклон влево, 6- и.п.	12р	Гимнастическая палка в руках, согнутых в локтях
3. И.п.: то же, 1 - наклон вперед, 2- развернуть верхнюю часть тела вправо, 3 – влево, 4 - и.п.	12р	гимнастическая палка (сзади). в руках,
4. И.п.: то же. 1 наклониться вперед, 2 прогнуться в спине как можно сильнее, 3 поднять руки назад и вверх, 4 - и.п.	12р	гимнастическая палка за спиной в согнутых руках
5. И.п.: то же. 1 поднять правую руку вверх, левую опустить вниз, разворачивая при этом палку, 2- выполнить наклон влево, 3 - и.п., 4- поднять левую руку вверх, правую опустить вниз, разворачивая при этом палку, 5 выполнить наклон вправо, 6 - и.п.	12р	гимнастическая палка в руках (держат за концы перед грудью).
<i>Танцевальная аэробика (с гимнастической палкой)</i>	<u>15 м</u>	
1. Step – марш на месте, руки согнуты в локтях с гимнастической палкой, энергично работают вправо-влево	30с	Следить, чтобы не происходило перегибание конечных суставов (при выполнении базовых шагов
2. Step touch – И.п. – ноги вместе, 1) шаг правой в	24р	

сторону, 2) приставить левую к правой на носок, 3-4) то же, но в другую сторону; поднимание рук с палкой вперед, И.п. – руки внизу, 1 – не сгибая рук поднять их вперед, до уровня плеч, 2 – И.п., 3-4 – тоже самое;		аэробики ноги в коленях согнуты, полностью не выпрямляются). Руки в зоне видимости. Соблюдать дистанцию.
3.DoubleStep-touch (2+2) Это два приставных шага, которые делаются в одном направлении (с одной ноги). Шаг одной ногой в сторону, вторую ногу приставить к первой еще шаг первой ногой в ту же сторону вторую ногу приставить к первой	24р	Сперва шаги выполняются в медленном темпе (4 шага), затем в быстром темпе.
4.V-step 1- шаг ногой вперед в сторону (если начинаем с правой ноги – шагаем ей вперед вправо, если с левой – вперед влево) шаг второй ногой вперед в другую сторону возвращаем первую ногу на место, шаг, вторую ногу на место	24р	Шаг по полу имеет схожесть с латинской буквой «V».
5. Лег кёрл (Leg curl). «Захлест» голени назад- И.П.-широкая стойка, ноги врозь. 1-стойка на правой, согнуть левую назад к ягодице;2-и.п.; 3-стойка на левой, согнуть правую назад к ягодице;4-и.п.	24р	Колени пружинят, носок тянуть, стараясь коснуться им до ягодицы. Руки с палкой сгибать к груди
5. Опен степ (Openstep). Перемещение с ноги на ногу- И.П.-широкая стойка, ноги врозь. 1-стойка на правой, левая в сторону на носок; 2-и.п.; 3-стойка на левой, правая в сторону на носок; 4-и.п.	24р	Колени пружинят. Носок тянуть. Руки с палкой сгибать к груди
6.ГрейпВайн (Grapewine) (виноградная лоза) И.П.-О.С. 1-шаг правой в сторону; 2-шаг левой назад (скрестно); 3-шаг правой в сторону; 4-приставить левую к правой;5-8-то же влево.		На4 -руки с палкой выпрямить вверх. Можно с подскоком или с прыжком.
Бег Бег на месте с захлестом голени назад	1м	
Прыжки: 1. Прыжки с поворотами корпуса. И.п -о.с. ноги вместе, ступни повернуты в вправо, руки с палкойвпереди себя	20р	в прыжке разворачиваем корпус и ступни в другую сторону и ставим на пол
2 Джампинг джек (прыжок ноги врозь - ноги вместе) И. п.: ноги вместе выполняется прыжок невысоко вверх, при приземлении - ноги врозь (на ширине плеч) («1», необходимо опуститься на всю стопу, стопы слегка разведены наружу. Выполняется ещё один прыжок, переход в исходное положение («2»), руки прямые с палкой, поднимаются вверх и опускаются вниз.	20р	Руки слегка согнуты в локтях
3. Прыжки с высоким подниманием колен И.п: рукивпереди с палкой, ноги на ширине плеч.	20р	в прыжке поднимать колени к животу.
<i>Дыхательная гимнастикаТеория – 10с, практика 20 с</i>	<u>30с</u>	
Посегментное расслабление рук с наклоном и выдохом ртом «Ладонки». И.п. -о.с, раскройте ладони вперед, будто кому-то их показываете. Локти опущены, руки не отводите от тела. Сделать шумный вдох носом,	бр бр.	Вдох глубокий через нос, выдох ртом.

одновременно сильно сжимая ладони в кулаки. На выдохе разжать руки, расслабить пальцы. Через четыре вдоха-выдоха отдохнуть три секунды.		
Показ видео ролика (на выбор)	3м	
<b>ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ</b> СИЛОВОЙ БЛОК (укрепление различных видов мышц: рук, ног, пресса) Теория – 10 мин., практика - 50 мин	60 м	
<i>Упражнения с гантелями (сидя на фитболе)</i> Теория – 2 мин (правильность выполнения упражнений с гантелями, название задействованных мышц)	15 м	вес гантелей подбирается индивидуально
1.«Ножницы» горизонтальные И.п. сидя на фитболе, прямые руки развести в стороны. 1 -скрестить прямые руки впереди себя, 2-и.п.	30с	Руки прямые. Менять положение рук (сперва правая сверху, затем левая)
2.И.п. то же. Руки с гантелями согнуты в локтях к плечам 1- выпрямить руки в стороны // полу, 2-и.п.	30р	Кисти смотрят вверх, локти не опускать
3.Растяжка рук (дельтовидная мышца)Завести правую прямую руку влево, потянуть, затем завести за головой и достать до правого уха	30с x4	Подбородок не прижимать к груди
4.И.п. Сидя на мяче-фитболе, колени вместе. Руки развести в стороны, стараться удержать равновесие		Гантели положить на пол
5.И.п. то же, ноги расставлены, руки опущены вниз между коленей, 1-2 – поднять кисти рук к подбородку, 3-4 – опустить в и.п.	30р	локти смотрят в стороны
6.«Отдыхаем» опустить туловище вниз, расслабиться.	30с	Округлить спину
7.Массаж стоп. Положить гантели на пол. Поочередно катать их ногами, затем двумя ногами, пытаясь удержать равновесие.	1м	Спина прямая,
8.«Давим сок». И.п. – то же. Соединить ладони (кисти вверх) перед грудью, давить друг о друга. Затем кисти повернуть в пол, давить.		Спина прямая, локти смотрят в стороны. Плечи не поднимать
9.Асаны йоги «Попа дерева». И.п. – стоя, ноги вместе. Вдох, руки через стороны поднять вверх, соединить ладони наверху, опустить их перед грудью и встать в позу.	30с x2	Колено согнутой ноги смотрит в сторону
10.«Бокс» И.п. – сидя на мяче, колени вместе, руки согнуты в локтях у ключицы, прижаты к туловищу. На 1- выпрямить правую руку вперед, развернув кисть вниз, выдох, вернуть в и.п. На 2- и. п., 3- 4 -левую руку	30р	Корпус слегка работает.
11.Растяжка рук. И.п. то же. Перекрестить руки внизу, соединить ладони. Поднять руки вверх, завести за уши, голову поднять вверх – держать 10 сек. Затем поменять положение рук.	30с	Подбородок к груди не прижимать
12.«Отжимания» на коленях. Кисти руки // стоят на полу на уровне плеч. Затем кисти рук навстречу друг другу (локти в стороны)	15р	Усложнение: отжимание выполнять на прямых ногах, упираясь носками в пол

<p><i>Дыхательная гимнастика</i> Теория: как дышать правильно «Обними» И.п. -о.с, руки согнуты в локтях, подняты на высоту плеч. Развести руки в противоположные стороны, как бы обнимая себя за плечи. При каждом объятии резко вдыхать и выдыхать воздух носом.</p>	2м	Руки должны идти // друг другу, не важно, какая из них окажется наверху, можно усложнить его: слегка запрокинуть голову при скрещивании рук.
<p><i>Силовые упражнения для мышц ног</i> Теория – 2 м (правильность выполнения упражнений) Практика – 13 мн</p>	15м	
1.Приседания И.п.-ноги вместе. Мяч-фитбол поднят вверх. 1-2–присесть низко, руки перевести вперед,3-4-и.п.	10 x2	Руки прямые. Пятки от пола не отрывать
2.«Конькобежец». И.п. – ноги широко, стопы//, мяч-фитбол в руках. 1-2-согнуть правую ногу в колене, повернуть туловище вправо, 3-4- то же влево.	20р	Руки в локтях слегка согнуты. Дыхание произвольное
3.Растяжка. И.п. ноги вместе. Вдох-руки с мячом поднять вверх, с выдохом, наклоняясь вниз, опустить ладони на пол, держать. Тоже, скрестив ноги.	30с	При наклоне можно слегка согнуть колени
4.Растяжка на шпагат. Согнув правую ногу в колене (сесть на нее), левую вытянуть в сторону, Тоже с другой ноги.	30сx4	При растяжке не делать резких движений
5.И.п. стоя на коленях, руки наверху с фитболом.1-2- сед на пятки, руки прямые с мячом вытянуть вперед,3-4 и.п.	20 р	При подъеме на колени, вытолкнуть таз вперед
6.«Попа ребенка» Сесть на пятки, наклониться вперед, мяч в руках Тянуться руками вперед	30с	Расслабить ягодичные мышцы
7.Как №5, только И.п. – колени на ширине плеч. Присесть, садясь между пяток.	20р	Выталкивать таз вперед
8. Растяжка. И.п. Стоя на коленях, прогнуться назад, взяться левой рукой за левую пятку, правую руку вытянуть вверх с наклоном туловища влево – 20 сек., поменять – 20 сек.	30с	Руку тянуть вверх прямую
9. Растяжка.И.п. -стоя на коленях (на ширине плеч), лечь между пяток назад, на спину.	30с	Руки вдоль туловища или под головой
10.И.п.-стоя на четвереньках. «Махи ногами». 1-согнуть правую ногу в колене, поднести ее к животу, 2-выпрямить назад //полу	20р x2	Носок тянуть, в пояснице не прогибаться
11.»Колечко». И.п.-то же. Правая нога вытянута назад, сгибать ее в колене, стараясь коснуться головы	20р x2	Голову поднимать, не делая резких движений
12.Йога «Кошечка» (марджариасана ) И.П. стоя на четвереньках. Медленно прогнуть спину, опуская живот к полу и поднимая голову вверх. Задержитесь на несколько секунд. Медленно вогнуть спину, как кошка.	15р	При выполнении упражнения задействованы все мышцы спины, прямая мышца живота, а также наружная и внутренняя косые мышцы.
13.«Кошка пьет молоко» И.п. то же. Сгибая руки в локтях, коснуться пола грудью, прогибаясь, вытянуть голову вверх, выгнуть спину	15р	
14.«Лодочка». И.п. – лежа на животе, ноги вместе, руки с гимнастической палкой вытянуть вперед	15р	Качаться, приподнимая сначала верхнюю часть

		туловища, затем нижнюю
15.Пловец» И.П. – то же. Поднимая грудь вверх, «1-2 прямые руки вперед, 3-4 развести руки круговым движением вперед-в стороны, ноги – то же.	15р	Имитировать движение пловца
16.«Кораблик». И.п. лежа на животе, руками берем за ноги и поднимаем голову, грудь и ноги.	30с	Качаться плавно
17.«Корзинка» И.п. то же, упор на ладони рук, прогнувшись назад, согнуть ноги в коленях и коснуться стопами головы	30с	Носки ног натянуты. Голову задраť
18.Йога «Березка» (Сарвагасана) стойка на лопатках, с вытянутыми вверх ровными ногами	30с	Поддерживать тело руками в области поясницы и таза
19.Растяжка. И.п. то же. Завести ноги за голову и коснуться носками пола. Затем ноги согнуть в коленях и положить к ушам	30с	Ноги вместе, носки тянуть, руки вдоль туловища
<i>Пресс(теория – 1 м, практика – 8 м)</i>	<u>15м</u>	
1.«Частичный пресс» И.п. – лежа на спине, колени согнуты, ступни ног лежат на мяче-фитболе, руки за голову. 1-2 Поднять голову и плечи, коснуться руками коленей, 3-4-и.п.	20р	Поднимать только голову и плечи-выдох, опуститься-вдох. Подбородок к груди не прижимать
2.И.п. -то же, максимально расслабиться, слегка пружиня ногами об мяч	30с	Руки под голову
3.«Складочка». И.п. -лежа на спине. Руки вытянуты на полу вверх. 1-2 -сесть , руки вверх, 3-4- наклониться вперед, касаясь руками ступней ног, 5-6-сесть, 7-8- и.п.	20р	Лежим – вдох, наклон-выдох
4.И.п. то же, поднять согнутые ноги на 90, развести руки в стороны, ладонями в пол. Класть колени вправо, влево. Затем потянуть.	20р	Ладони от пола не отрывать
5.Йога «Сфинкс». И.п. лежа на животе, на локтях, поднять туловище и голову вверх, прогнуться	30с x2	Пятки и носки вместе
6.И.п. то же. Сгибать ноги к ягодицам, носки тянуть – 4, сокращать стопы- 4	30с	Стараться коснуться ягодиц
7.«Косой пресс».Ип. лежа на спине, руки под голову. Ноги согнуты в коленях, стоят на ширине плеч, 1-2 правым локтем достать левой колено, 3-4- -и.п., 5-6-наоборот, 7-8-и.п..	30р	Подбородок к груди не прижимать. При подъеме туловища – выдох.
<i>Ритмическая гимнастика</i> Теория – 2 мин Мастер – класс «Танцевальные движения» Показ видео ритмического танца. Обсуждение движений Практика – 13 мин Танцы на выбор	<u>15 м</u>	Запоминать последовательность движений и правильность их выполнения
<i>ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ</i> теория – 1 мин, практика– 9 мин	<u>10м</u>	
Йога. «Сед по–турецки». Медитация (видео) «Вы самые здоровые, счастливые, умные, любимые. У вас все всегда получается. Никакие преграды вам не страшны. Вы все преодолеваете. Вас любят все вокруг. Вы отвечаете взаимностью. Вы умеете извлекать пользу		



<p>из любой жизненной ситуации Ощущение жизненной энергии вливается в каждую клеточку вашего тела.. Вы шаг за шагом идете к своей цели и с каждым днем ваша жизнь становится ещё лучше.</p> <p>Подведение итогов</p> <p>Рефлексия и самоанализ: Учащимся предлагается назвать три момента, которые у них получились хорошо в процессе занятия, и предложить одно действие, которое улучшит их работу на следующем занятии.</p>		
--	--	--

*Приложение 1.4*

#### Комплекс упражнений №4

*Теория:* Беседа-опрос «Какие упражнения на осанку вы знаете». Беседа: «Частота сердечных ударов — важный показатель, по которому определяется интенсивность физических нагрузок». Название мышц, которые задействуются при выполнении упражнений. Беседа – опрос: «Как правильно сидеть на мяче-фитболе». Презентация «Степ – аэробика – что это такое». Видео: «Особенности

танцевальных шагов на степ - платформе». Ознакомление с травмоопасными упражнениями на степ – платформе. Беседа «Влияние степ-аэробики на развитие и укрепление мышц всего тела» «ЗОЖ – основа жизни». «Правильное питание»; «Как развить координацию», «Базовые шаги на степ-платформе», «Ритмическая гимнастика». Видео лекция «Степ-аэробика – виды, техника выполнения». Презентации: «Йога», «Дыхательная гимнастика Стрельниковой».

Цель: Освоить комплекс упражнений № 4 в полном объеме

Задачи:

- Приобщать к ЗОЖ, закреплять представления о разных направлениях в фитнес – аэробике.
- Познакомить учащихся с новым направлением в фитнесе - степ–аэробикой.
- Развивать:
  - знания о культуре здорового и безопасного образа жизни;
  - умение правильно выполнять: упражнения, направленные на развитие физических качеств; силовые упражнения с гантелями; базовые шаги аэробики; комплексы упражнений по фитнес – аэробике;
  - нравственные, эстетические качества: дисциплинированность, смелость, решительность, целеустремленность, настойчивость, выдержку, инициативность, самообладание, терпение.
  - развивать: музыкальность, чувство ритма, образное мышление, фантазию и воображение; устойчивый интерес к изучению различных направлений фитнеса – аэробики; творческие способности учащихся, обогащать их духовный мир.
  - физические качества: силу, гибкость, выносливость, координацию, выразительность движений.

Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
<i>Подготовительная часть 25 минут</i>		
1. Построение учащихся, приветствие 2. Сообщение задач 3. Перестроение в шахматном порядке	<u>2</u> м	Обеспечить начальную организацию и психологическую готовность учащихся к занятию.
<b>Разминка</b> Общеразвивающие упражнения на месте: 1. И.П.- стойка ноги врозь, руки на пояс. 1-наклон головы вправо; 2-и.п.; 3-наклон головы влево; 4-и.п. То же вперед-назад, повороты направо – налево, перекаты головой, круговые движения головой 2. И.П.- стойка ноги врозь, руки вниз. 1-4- плечи вверх, 5-8 вниз одновременно, затем поочередно,	<u>7</u> м  <i>1</i> м  <i>1</i> м	Создать целевую установку на достижение конкретных результатов предстоящей в занятии деятельности.  Требовать от учащихся согласованности действий, быстроты и четкости выполнения команд.

1-4 круговые движения плечами вперед 5-8- то же назад.		
3. И.П.- стойка ноги врозь, руки вниз. 1-4-круговые движения двумя руками вперед; 5-8-то же назад.	<i>1м</i>	Содействовать общему разогреву и постепенному введению организма учащихся в работу.
4. И.П.- стойка ноги врозь, руки на пояс. 1-поворот туловища направо, руки в стороны; 2-поворот в и.п.; 3-4-то же влево.	<i>1м</i>	Содействовать увеличению подвижности в суставах рук, плечевых суставах и туловища.
5. И.П.-стойка ноги врозь, руки за голову. 1-3-три пружинистых наклона вправо; 4-выпрямиться в и.п.; 5-8-то же влево.	<i>1м</i>	Содействовать растягиванию мышц голени, передней и задней поверхности бедра, поясницы.
6. И.П.- стойка ноги врозь, руки на пояс. 1-3-три пружинистых наклона вперед, руки в стороны; 4-выпрямиться в и.п.	<i>1м</i>	Обеспечить предельную конкретность и смысловую емкость задач занятия, доступность их формулировок
7. И.П.- стойка ноги врозь, руки на пояс. 1-наклон вперед согнувшись, руки к стопам; 2-и.п.	<i>1м</i>	
<i>Танцевальная аэробика</i>	<u>10м</u>	
1.Степ – марш на месте, р.р. 1-2 – круг руками снизу вверх; 3-4 – повторить.	<i>30с</i>	Энергично работать руками
2.Step touch – И.п. – сомкнутая стойка, 1- шаг правой в сторону, 2- приставить левую к правой на носок, 3-4 то же в др. сторону;	<i>12р</i>	И.п. – руки внизу, 1 – не сгибая рук поднять их вперед, до уровня плеч, 2 – и.п., 3-4 – тоже;
3.DoubleStep-touch (2+2) (два приставных шага в сторону.И.П.-О.С. 1-шаг правой вправо; 2-приставить левую; 3-шаг правой вправо; 4-приставить левую.	<i>12р</i>	Содействовать развитию координации движений
4.Open step – открытый шаг, 1. шаг правой на месте, 2 полуприсед на правой с полунаклоном вправо, левую в сторону на носок, центр тяжести на правой, 3-4 то же в другую сторону	<i>12р</i>	руки на поясе – 1 – левая вперед книзу, 2 – и.п., 3 – правая вперед книзу, 4 – и.п., 5 – левая вверх вправо, 6 – и.п., 7 – правая вверх в лево, 8 – и.п.
5.Step-kick – движение вбок, И.п. то же, руки прямые в стороны. А противоположная нога сгибается в колене перед туловищем в противоположному локтю.	<i>12р</i>	Руки в стороны, пальцы рук вытянуты. При подъеме колена тянуть носок
6.Grepewine – И.п. – о.с, руки согнуты в локтях 1 шаг правой в сторону, 2 скрестный шаг левой сзади, 3 то же, что и 1,	<i>12р</i>	«Виноградная лоза»

4 jump (прыжок с двух ног на две–хлопок руками перед собой)		
<i>Степ-аэробика</i>	10м	Ногу ставить на платформу таким образом, чтобы вся ступня была на ней
1.Basicstep 1- поставить на степ одну ногу; 2- поставить вторую ногу; 3- опустить на пол первую ногу; 4- опустить вторую.	12р	Стопы параллельны или находятся в свободной позиции, не касаясь друг друга
2.Step- up 1-2- правой ногой встать на левый угол степа, а левую приставить сзади на носок; 3-4- возвращаемся на пол с той ноги, которая находится сзади.	12р	Следить за осанкой.
3Ви-степ (V-step).И.П.-О.С. 1-шаг правой на платформу вправо; 2-шаг левой вперед на платформу влево; 3-шаг правой в и.п.;4-шаг левой в и.п.	12р	Шаг похож на букву «V» Движения выполнять четко, на каждый счет.
4Heel touch – касание пяткой пола, и.п. – стойка ноги врозь руки на поясе, 1 правой скрестно вперед на пятку, 2 И.п. 3-4 то же на другую ногу	12р	Плечи не поднимать, держать ровно
5.Toe touch – касание носком пола. И.п. – то же. 1 правую ногу скрестно вперед на носок, 2-и.п., 3-4- - в др.сторону	12р	Плечи не поднимать, спина прямая.
6.Curlstep 1-2- правой ногой скрестно шагнуть на левый край степа, левую согнуть в колене, пытаюсь достать пяткой ягодицы; 3-4- опустить ноги на пол поочерёдно.	12р	При захлесте ноги назад, носок тянуть
<i>Прыжки</i> <i>Теория: техника выполнения</i>	3м	<i>Обратить внимание дыхание во время выполнения прыжков</i>
1.И.п. -о.с., руки в локтях согнуты у туловища 1-прыгнуть двумя ногами вправо 2-влево	12р	Плечи смотрят прямо, не разворачивать
2.«Кузнечик» И.п.: прямая планка, упор на прямые руки, ноги прямые, упираются на мыски. 1- в прыжке ноги согнуть и поставить ближе к рукам	12р	Можно выполнять упражнения шагами – по очереди переставляя ноги ближе/дальше.
3.Приседание и прыжок. И.п-о.с. 1-присесть, 2-прыжок вверх	10р	Приземляться на стопы, а не на носки, ноги должны быть немного согнуты
<i>Дыхательная гимнастика</i>	2м	
1.«Погончики». И.п. – стоя, ноги немного уже ширины плеч,	10р	Стараться с максимальной силой напрягать кисти и

руки на уровне пояса, ладони сжаты в кулаки. На вдохе резко опустите руки, разжав кулаки и растопырив пальцы, причем в этот момент		плечи.
2.«Восьмерки». И.п. – стоя прямо, ноги на ширине плеч. 1-наклон вперед, быстро вдохнуть носом и задержать дыхание, а затем на задержке дыхания раз за разом считайте вслух до 8-ми	5р	стараться, чтобы получилось больше «восьмерок».
<b>ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ</b> <b>СИЛОВОЙ БЛОК</b> (укрепление различных видов мышц: рук, ног, пресса) Теория– 5 мин., практика– 55 мин	<u>60м</u>	
<i>Упражнения с гантелями</i>	15м	
1.И.п. Ноги на ширине, руки опущены вниз. 1-слегка присесть - руки вытянуть вперед (вдох), опустить – выдох, выпрямить колени.	30р	Плечи не поднимать Руки поднимать // полу
2.И.п. Руки в стороны. Ноги на ширине. 1-присесть, руки согнуть к плечам - выдох, и.п. - вдох.	30р	Руки //полу. При сгибании кистей рук к плечам, локти не опускать вниз
3.Растяжка. И.п. ноги на ширине, руки на поясе. Завести правую руку над головой влево, наклониться влево – потянуться. Затем в др. сторону.	30с x2	Усложнение: из2позиции ног согнуть колени в стороны, чтоб бедра были //полу
4. Рисуем знак бесконечности. И.п.-ноги на ширине плеч, руки с гантелями соединены впереди, рисовать восьмерку.	30с	локти слегка согнуты
5.Давить ладонь о ладонь. Правая снизу, левая сверху сбоку на уровне бедра, и наоборот	15 x2	Плечи не поднимать
6.Ип. Выпад на правую ногу, корпус наклонен слегка вперед, руки согнуты, выпрямляем левую руку назад. (трицепс). То же с др.ноги.	20 x 2	Плечи не поднимать, живот подтянут.
7.Растяжка. Руки в замок под коленями. Выгнуть спину	30с	Колени слегка согнуты.
8.Стоя, ноги широко. Руки согнуты у туловища. 1-занести правую согнутую руку к левому уху с заворотом туловища влево , 2-и.п., 3-то же левую руку, 4 -и.п.	30р	Колени слегка пружинят
9.Растяжка. И.п.-о.с.1 -поднять руки вверх ладонями назад, 2- положить кисти рук на лопатки	30с	Локти смотрят вверх
10.»Намасте» Соединить кисти рук сзади и развернуть их наверх, подтянуть к лопаткам.	30с	Плечи не поднимать. Наклонить голову назад
11.Дыхание«Дровосек». И.п., руки сцеплены в замок. 1-вдох, поднять руки вверх, 2- на выдохе резко опустите вниз со звуком «уф» или «ух».	бр	Колени сгибать

<i>Силовые упражнения для ног</i>	<u>15м</u>	
1.И.п. ноги вместе, руки на поясе Мах правой прямой ногой вправо, завести ее за левую ногу, присесть	20 x 2	Плечи расправлены, голову не опускать Заводя ногу назад, ставить ее на полупальцы
2.И.п. то же, руки за голову. Мах правым коленом в сторону к плечу с наклоном туловища к колену	20 x 2	Локтем коснуться колена
3.Растяжка. Ноги широко, колени слегка согнуты. Наклон вперед на 90, тянуться вперед руками.	30с x2	При наклоне вперед таз отводить назад
4.И.П. стоя, ноги вместе, руки на поясе. Поочередные глубокие выпады ногами вперед, приседая	20 x2	Приседая, бедро // полу
5.Растяжка. И.п. ноги широко. Левая согнута, правая прямая. Тянуться через бок правой рукой влево над головой.	30с x2	Предплечье поднятой руки прижать к уху
6.И.п. ноги на ширине плеч, руки в стороны. Согнуть левую ногу к правой ягодице и правой рукой коснуться ступни.	30р	Колени пружинят
7.Растяжка. И.п. стоя, пр. носок на себя, наклон к ноге. Затем наклон вниз, ладони на пол	30с x2	Плечи расправлены, голову не опускать
8.И.п. сидя, ноги вместе, руки согнуты в локтях «Паровозик» (продвижение на ягодицах) вперед, назад.	10р	Ноги можно слегка сгибать в колене
9.И.п. на четвереньках, упор на кисти. Упор на левое колено, пр. нога на 90, сгибать то к правой, то к левой ягодице.	20р x2	Усложнение: выполнять с отжиманием
10.Растяжка. И.п. сидя, ноги широко, лев.ногасогн. наружу, пяткой к левой ягодице Наклон к прямой правой через бок.	30с x2	Стараться достать до носки, колено не сгибать
11.Отдых И.п.лежа животом на фитболе, расслабиться	20с	Максимально расслабиться
12.И.п. -лежа на спине, руки под головой, ноги прямые, лежат на фитболе. 1-подкатить мяч к ягодицам,2—и.п.	20р	Колени и ступни ног вместе
<b>Пресс (с фитболом)</b>	<u>15м.</u>	
1.Частичный пресс. И.п. лежа на спине, ноги согнуты в коленях , лежат на мяче. 1-поднять верхнюю часть туловища (выдох) на 30 2-и.п.(вдох)	20р	Подбородок к груди не прижимать
2.И.п -лежа на спине, руки под поясницей, мяч зажат между ступней ног. 1-поднять ноги вверх на 90, 2-и.п.	20р	Колени не сгибать. Усложнение – поднимать ноги ближе к голове.
3.Растяжка. Максимально растянуться, затем расслабиться	30с	Чередовать напряжение и расслабление
4. «Косой пресс» И.п. лежа на спине, ноги	30р	Максимально скручиваться,

согнуты в упоре, мяч в вытянутых руках Скручиваясь, опускать мячсправа, затем слева.		таз от пола не отрывать
5. И.п. лежа на спине подтянуть колени к груди, обхватить их руками. Перекаты в группировке.	12р	Подбородок прижат к груди
6. Перекаты на мяче И.п.стоя на коленях лицом к мячу, руки согнуты в локтях.. Опираясь предплечьями о мяч, катиться вперед, пока грудь не коснется его. В конечном положении плечи, таз и колени должны оказаться на одной линии. Повторите движение	15р	Перед началом упражнения статически напрягите мышцы спины и пресса Возвращаясь назад, не прогибайтесь в поясничном отделе позвоночника.
7.Планка. И.п. -на вытянутых руках, ноги прямые на мяче	30с	Тело должно быть ровным
8. Растяжка. Стоя на правом колене, левая нога вытянута в сторону на носок. Правая рука наверху, левая на поясе. Тянуться правой рукой через левый бок к прямой ноге	30с x2	Спина ровная, голову не опускать
Ритмическая гимнастика Теория – 2 мин Мастер – класс «Танцевальные движения» Показ видео ритмического танца. Обсуждение движений Практика – 13 мин Танцы на выбор	15 м	Запоминать последовательность движений и правильность их выполнения
ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ теория – 1 м., практика– 9 м.	10м	
Йога «Поза вытянутого треугольника. Расставить стопы на расстояние, равное длине одной ноги или чуть уже. Вытянуть руки в одну линию параллельно полу и с вдохом потянуться вправо. С выдохом опустить правую руку на правую голень. Левая рука стремится вверх, взгляд направлен на ладонь левой руки. С вдохом подняться и сделать упражнение на другую сторону. 2. Йога. «Сед по–турецки». Медитация (видео) «Вы самые здоровые, счастливые, умные, любимые. У вас все всегда получается. Никакие преграды вам не страшны. Вы все преодолеваете. Вас любят все вокруг. Вы отвечаете взаимностью. Выумеете извлекать пользу из любой жизненной ситуации Ощущение жизненной энергии вливается в каждую клеточку вашего тела. Вы шаг за шагом идете к своей цели и с каждым днем ваша жизнь становится лучше.		

<p>Подведение итогов</p> <p>Рефлексия и самоанализ: «Продолжи фразу»: Сегодня на занятии я узнала... Я научилась... Я смогу применить... Мне понравилось... Самым сложным было задание... Как приобретенные сегодня знания пригодятся мне...</p> <p>Домашнее задание: найти в интернете танцевальную комбинацию из 3 движений и выучить. Поклон</p>		
---	--	--

Приложение 1.5

### Комплекс упражнений № 5

*Теория:* Беседа-опрос «Какие упражнения для разминки вы знаете». Беседа – опрос: «Как правильно сидеть на мяче-фитболе». «Кто придумал степ – аэробик?». Видео: «Танцевальные шагана степ - платформе». Ознакомление с травмоопасными упражнениями на степ – платформе. Беседа «Влияние степ-аэробики на развитие и укрепление мышц всего тела» «Мы за ЗОЖ». «Без вредных привычек»; «Как развить координацию», «Базовые шаги на степ-платформе», «Ритмическая гимнастика». Видео лекция «Степ-аэробика – виды, техника выполнения». Презентации: «Йога», «Дыхательная гимнастика Стрельниковой».

Цель: Освоить комплекс упражнений № 5 в полном объеме

Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
<i>Подготовительная часть 25 минут</i>		



1.Построение учащихся, приветствие 2.Сообщение задач	2мин	Обеспечить начальную организацию и психологическую готовность учащихся к занятию.
<i>Разминка (в руках султанчики)</i>	<u>7 м</u>	
1.И.П.- стойка ноги врозь, руки на пояс. 1-наклон головы вправо; 2-и.п.; 3-наклон головы влево; 4-и.п. То же вперед-назад, повороты направо – налево, перекаты головой, круговые движения головой	1м	Содействовать увеличению подвижности в шее
2.И.П.- стойка ноги врозь, руки вниз. 1-4- плечи вверх, 5-8 вниз одновременно, затем поочередно, 1-4 круговые движения плечами вперед 5-8- то же назад.	1м	Содействовать увеличению подвижности в суставах рук, плечевых суставах и туловища
3.И.П.- стойка ноги врозь, руки вниз. 1-4-круговые движения двумя руками вперед; 5-8-то же назад.	1м	Руки прямые
4.И.П.- стойка ноги врозь, руки на пояс. 1-поворот туловища направо, руки в стороны; 2-поворот в и.п.;3-4-то же влево.	1м	Стопы от пола не отрывать
5.И.П.-стойка ноги врозь, руки за голову. 1-3-три пружинистых наклона вправо; 4-выпрямиться в и.п.; 5-8-то же влево.	1м	Наклоняться через бок
6.И.П.- стойка ноги врозь, руки на пояс. 1-3-три пружинистых наклона вперед, руки в стороны; 4-выпрямиться в и.п.	1м	Содействовать общему разогреву и постепенному введению организма учащихся в работу.
8. И.П.- стойка ноги врозь, руки на пояс. 1-наклон вперед согнувшись, руки к стопам;2-и.п	1м	Содействовать растягиванию мышц задней поверхности бедра, поясницы.
<i>Степ-аэробика (с султанчиками)</i>	18м	Ногу ставить на платформу всей ступней
1.Basicstep 1- поставить на степ одну ногу; 2- поставить вторую ногу; 3- опустить на пол первую ногу; 4- опустить вторую.	12р	Стопы //
2.Step- up 1-2- правой ногой встать на левый угол ступа, а левую приставить сзади на носок; 3-4- возвращаемся на пол с той ноги, которая находится сзади.	12р	Следить за осанкой.
3.Кнеер	12р	Следить за осанкой, тянуть

(правой ногой шагаем на левый угол и наоборот), переносим вес на эту ногу вторую ногу поднимаем вверх согнутую в колене, вторую ногу возвращаем на пол первую ногу ставим на пол рядом со второй		носок. При подъеме колена вверх, поднять прямые руки с султанчиками вверх
4.Step kick (правой ногой шагаем на левый угол и наоборот), переносим вес на эту ногу второй ногой делаем пинок в воздухе вторую ногу возвращаем на пол первую ногу ставим на пол рядом со второй	12р	Носок тянуть. При выпрямлении ноги, развести руки в стороны
5.Ви-степ (V-step).И.П.-О.С. 1-шаг правой на платформу вправо; 2-шаг левой вперед на платформу влево; 3-шаг правой в и.п.;4-шаг левой в и.п.	12р	Шаг похож на букву «V» Движения выполнять четко, на каждый счет.
6.Heel touch – касание пяткой пола, и.п. – стойка ноги врозь руки на поясе, 1 правой скрестно вперед на пятку, 2 И.п. 3-4 то же на другую ногу	12р	Плечи не поднимать, держать ровно
7.Toe touch – касание носком пола. И.п. – то же. 1 правую ногу скрестно вперед на носок, 2-и.п., 3-4- в др.сторону	12р	Плечи не поднимать, спина прямая.
8.Curlstep 1-2- правой ногой скрестно шагнуть на левый край ступа, левую согнуть в колене, пытаюсь достать пяткой ягодицы; 3-4- опустить ноги на пол поочередно.	12р	При захлесте ноги назад, носок тянуть
9.Шаги с отведением ноги.И.п. -о.с стоя лицом к степ-платформе 1.Поставить на платформу правую ногу. 2Поднявшись, отвести левую ногу(прямую) назад.3-4-и.п.Затем с другой ноги	12р	(направлено на развитие большой ягодичной мышцы и бицепсов бедра) Сильно наклонять корпус вперед не нужно.
<i>Прыжки</i> <i>Теория: техника выполнения</i>	3м	<i>Обратить внимание дыхание во время выполнения прыжков</i>
1.И.п. -о.с., руки в локтях согнуты у туловища 1-прыгнуть двумя ногами вправо 2-влево	12р	Плечи смотрят прямо, не разворачивать
2.«Кузнечик» И.п.: прямая планка, упор на прямые руки, ноги прямые, упираются на мыски. 1- в прыжке ноги согнуть и поставить ближе к рукам	12р	Можно выполнять упражнения шагами – по очереди переставляя ноги ближе/дальше.
<i>Дыхательная гимнастика</i>	2м	
1«Обними плечи». И.п. – стоя, руки согнуты в локтях и подняты на уровень плеч. Резко вдохнуть и одновременно двигать руками навстречу друг другу(обхватить	10р	Для большего эффекта рекомендуется чередовать вдохи через нос и вдохи через рот

себя за плечи). На выдохе руки развести		
<b>ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ</b> <b>СИЛОВОЙ БЛОК</b> (укрепление различных видов мышц: рук, ног, пресса) Теория– 5 мин., практика– 55 мин	<u>60м</u>	
<i>Упражнения с гантелями (сидя на фитболе)</i>	15м	
1.И.п. сидя на мяче, ноги на ширине, руки опущены вниз. 1-слегка подпрыгнуть - руки вытянуть вперед (вдох), опустить – выдох,	30р	Плечи не поднимать Руки поднимать // полу
2.И.п. то же Руки в стороны.. 1- руки согнуть к плечам - выдох, и.п. - вдох.	30р	Руки //полу. При сгибании кистей рук к плечам, локти не опускать вниз
3.Растяжка. И.п. то же, руки на поясе. Завести правую руку над головой влево, наклониться влево – потянуться. Затем в др. сторону.	30с x2	Усложнение: из2позиции ног согнуть колени в стороны, чтоб бедра были //полу
4. Рисуем знак бесконечности. И.п.-то же, руки с гантелями соединены впереди, рисовать восьмерку.	30с	локти слегка согнуты
5.Давить ладонь о ладонь. Правая снизу, левая сверху сбоку на уровне бедра, и наоборот	15 x2	Плечи не поднимать
8.Сидя на мяче. Руки согнуты у туловища. 1- занести правую согнутую руку к левому уху с заворотом туловища влево , 2-и.п., 3-то же левую руку, 4 -и.п.	30р	Слегка подпрыгивать на мяче
9.Растяжка. И.п.-то же.1 -поднять руки вверх ладонями назад, 2- положить кисти рук на лопатки	30с	Локти смотрят вверх
10.«Намасте» Соединить кисти рук сзади и развернуть их наверх, подтянуть к лопаткам.	30с	Плечи не поднимать. Наклонить голову назад
11.Дыхание. Глубокий вдох, руки вверх, с выдохом округлить спину, расслабиться	бр	Вдох носом, выдох ртом
<i>Силовые упражнения для ног</i>	<u>15м</u>	
1.И.п. стоя спиной к мячу, правая нога согнута, стопа лежит на мяче; правая нога согнута. Руки вверх. 1-2 Удерживая левую ногу прямой, наклониться вперед и потянуться к левой стопе. 3-4 -и.п	15 x 2	Плечи расправлены, голову не опускать Укрепляет мышцы ягодиц, нижней части спины, пресса, задней поверхности бедер
2.И.п. стоя лицом к мячу, опереться в него ладонями, руки прямые. 1-2 -поднять правую ногу параллельно полу Привести правое колено к мячу, задержитесь на один счет и снова вытянуть ногу назад.	15 x 2	Локтем коснуться колена Укрепляет мышцы ягодиц, задней поверхности бедер
3.Растяжка. Ноги широко, облокотиться грудью на мяч	30с	Растягиваться
4.И.П. стоя, ноги вместе, в руках мяч	20 x2	Приседая, бедро // полу

Поочередные глубокие выпады ногами вперед, приседая. Мяч поднимать вверх		
5.Растяжка. И.п. ноги широко. Левая согнута, правая прямая. Тянуться через бок правой рукой влево над головой.	30с x2	Предплечье поднятой руки прижать к уху
6.И.п. ноги на ширине плеч, руки с мячом внизу. 1-2-присесть «стульчик», руки вытянуть вперед, 3-4 -и.п.	30р	Бедра // полу
7.Растяжка. И.п. стоя, пр. носок на себя, наклон к ноге. Затем наклон вниз, ладони на пол	30с x2	Плечи расправлены, голову не опускать
8.И.п. – сидя на мяче. 1-8 -шагать стопами вперед, сползая с мяча до тех пор, пока вы сможете опираться на него только лопатками; 9-16 -и.п.	15р	Спина прямая, руки согнуты в локтях (машут)
9.И.п. стоя лицом к мячу,ноги вместе, упор кистями рук на мяч, Пр. нога поднята на 45, сгибать то к правой, то к левой ягодице.	20р x2	Работают ягодичные мышцы
10. Махи ногами с опорой корпусом на фитболи.п –на коленях, боком туловища облокотиться на фитбол, одной рукой обхватить мяч для фиксации положения. Одну ногу вытянуть. 1-20 медленно поднимать ногу до // с полом.	20р x2	Выполнять можно в быстром темпе
11.Растяжка. И.п. сидя, ноги широко, лев.ногасогн. внутрь, Наклон к прямой правой через бок.	30с x2	Стараться достать до носки, колено не сгибать
12.Отдых И.п.лежа животом на фитболе, расслабиться	20с	Максимально расслабиться
13.И.п. -лежа на спине, руки под головой, ноги прямые, лежат на фитболе. 1-подкатить мяч к ягодицам,2—и.п.	20р	Колени и ступни ног вместе
<i>Пресс (с фитболом)</i>	<u>15м.</u>	
1.Частичный пресс. И.п. лежа на спине, ноги согнуты в коленях , лежат на мяче. 1-поднять верхнюю часть туловища (выдох) на 30 2-и.п.(вдох)	20р	Подбородок к груди не прижимать
2.И.п -лежа на спине, руки под поясницей, мяч зажат между ступней ног. 1-поднять ноги вверх на 90, 2-и.п.	20р	Колени не сгибать. Усложнение – поднимать ноги ближе к голове.
3.Растяжка. Максимально растянуться, затем расслабиться	30с	Чередовать напряжение и расслабление
4. «Косой пресс» И.п. лежа на спине, ноги согнуты в упоре, мяч в вытянутых руках Скручиваясь, опускать мяч справа, затем слева.	30р	Максимально скручиваться, таз от пола не отрывать
5. И.п. лежа на спине подтянуть колени к груди, обхватить их руками. Перекаты в группировке.	12р	Подбородок прижат к груди

<p>6. Перекаты на мяче И.п.стоя на коленях лицом к мячу, руки согнуты в локтях.. Опираясь предплечьями о мяч, катиться вперед, пока грудь не коснется его. В конечном положении плечи, таз и колени должны оказаться на одной линии. Повторите движение</p>	15р	<p>Перед началом упражнения статически напрягите мышцы спины и пресса Возвращаясь назад, не прогибайтесь в поясничном отделе позвоночника.</p>
<p>7.Планка. И.п. предплечья на мяче, ладони сцеплены в замок. 1-2 Согнуть правую ногу и коснуться коленом мяча 3-4 -и.п., 5-8 - левую ногу.</p>	20р	<p>Тело – ровное.Укрепляет косые мышцы живота и мышцы внутренней поверхности бедер</p>
<p>8.Растяжка мышц ног в позе воина И.п. – встать в обычный выпад, бедро передней ноги //полу, колено на уровне носка, задняя нога выпрямлена. Руки положить на переднее бедро. Зафиксировать позу</p>	30с x2	<p>Корпус держать прямым, не наклоняться вперед,работают мышцы ног и ягодиц, растягивается задняя поверхность ног.</p>
<p><i>Ритмическая гимнастика</i> <i>Теория – 2 мин Мастер – класс «Танцевальные движения»</i> <i>Показ видео ритмического танца. Обсуждение движений</i> <i>Практика – 13 мин Танцы на выбор</i></p>	15 м	<p>Запоминать последовательность движений и правильность их выполнения</p>
<p><b>ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ</b> <i>теория – 1 м., практика– 9 м.</i></p>	10м	
<p>Йога Поза «Собака мордой вниз» (АдхоМукхаШванасана) И.п. стоя на четвереньках, упереться в пол ладонями и распрямите ноги, поднимая ягодицы вверх. Старайтесь держать спину и ноги прямыми. Если гибкости не хватает, слегка согните колени. Вес тела должен распределяться между ступнями и ладонями.</p>	30с	<p>«раскрывает» плечи и лёгкие, растягивает мышцы бёдер. Благодаря положению головы (она будет ниже уровня сердца), эта асана создаёт успокаивающий эффект.</p>
<p>Поза воина II (Вирахдрасана II) - выпад правой ногой вперёд, расстояние между ногами должно быть равно длине 4 ступней. Повернуть левую ступню так, чтобы пальцы «смотрели» в сторону (в ту же, что и корпус), а пальцы правой ступни — вперёд. Сгибать правую ногу в колене, пока она не образует прямой угол. Поднять руки: правую — над правой ногой, левую — над левой. Они должны быть прямой, // полу линией. Смотреть вперёд, на пальцы своей правой руки.</p>	30с x2	<p>поможет успокоиться, а ещё подтянет ноги, укрепит лодыжки и повысит выносливость.</p>
<p>2. Медитация «Добрые пожелания» закрывать глаза и представить путешествие вокруг планеты и с птичьего полета наблюдать разных</p>	7м	<p>Осознанность поможет развивать любые активности, которые помогают</p>

<p>людей, зверей, деревья, реки, леса, и желает всем хорошего настроения, здоровья, счастья. Можно вспоминать друзей, родственников и мысленно отправлять им добрые пожелания.</p> <p>Подведение итогов</p> <p>Рефлексия и самоанализ: «Продолжи фразу»: Сегодня на занятии я узнала... Я научилась... Я смогу применить... Мне понравилось... Самым сложным было задание... Как приобретенные сегодня знания пригодятся мне...</p> <p>Поклон</p>		<p>сосредоточиться на настоящем моменте и свежим взглядом смотреть на привычные вещи.</p>
---	--	---

Приложение 1.6

### Комплекс упражнений № 6

*Теория:* Беседа-опрос «Как упражнения для мышц пресса на мяче-фитболе вы знаете». «Кто придумал степ – аэробику?». Видео: «Танцевальные комбинации на степ - платформе». Ознакомление с травмоопасными упражнениями на степ – платформе. Беседа «Влияние степ-аэробики на развитие и укрепление мышц ног.«Законы правильного питания», «Вредным привычкам скажем НЕТ», «Как составить упражнения для мышц рук?», «Флешмоб – что это такое». Видео лекция «Степ-аэробика – виды, техника выполнения». Презентации: «Асаны йоги», «Дыхательная гимнастика Стрельниковой». Техника безопасности при работе с гимнастической палкой, степ-платформой и мячом – фитболом.

Цель: Освоить комплекс упражнений № 6 в полном объеме

Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
<i>Подготовительная часть 25 минут</i>		
<p>1. Построение учащихся, приветствие</p> <p>2. Сообщение задач</p>	<i>2 мин</i>	<p>Обеспечить начальную организацию и психологическую готовность учащихся к занятию.</p>
<i>Разминка (в руках гимнастические палки)</i>	<u>7 м</u>	<p>Обеспечить предельную конкретность и смысловую емкость задач занятия, доступность их формулировок</p>

		контингенту учащихся.
1.И.П.- стойка ноги врозь, руки на пояс. 1-наклон головы вправо; 2-и.п.; 3-наклон головы влево; 4-и.п. То же вперед-назад, повороты направо – налево, перекаты головой, круговые движения головой	<i>1м</i>	Содействовать увеличению подвижности в шее
2.И.П.- стойка ноги врозь, руки вниз. 1-4- плечи вверх, 5-8 вниз одновременно, затем поочередно, 1-4 круговые движения плечами вперед 5-8- то же назад.	<i>1м</i>	Содействовать увеличению подвижности в суставах рук, плечевых суставах и туловища
3.И.П.- стойка ноги врозь, руки внизу с палкой. 1-2-поднять руки в верх, 3-4 – опустить в и.п.	<i>20р</i>	Руки прямые
4.И.П.- стойка ноги врозь, руки с палкой впереди 1-поворот туловища направо; 2- в и.п.;3-4-то же влево.	<i>20р</i>	
5.И.П.-стойка ноги врозь, палка в прямых руках над головой. 1-3-три пружинистых наклона вперед; 4- и.п.;	<i>20р</i>	Наклоняться через бок
6.И.П.- то же 1- наклон вниз, палкой коснуться пола; 4- и.п.	<i>20р</i>	Содействовать общему разогреву и постепенному введению организма учащихся в работу.
9. И.П.- стойка вместе, руки с палкой впереди 1-согнуть правое колено, достать им палку, 2- и.п., 3-левое; 4-и.п	<i>1м</i>	Содействовать растягиванию мышц задней поверхности бедра, поясницы.
<i>Степ-аэробика (с гимнастической палкой)</i>	<u><i>18м</i></u>	Ногу ставить на платформу таким образом, чтобы вся ступня была на ней
1.Basicstep 1- поставить на степ одну ногу; 2- поставить вторую ногу; 3- опустить на пол первую ногу; 4- опустить вторую.	<i>12р</i>	Стопы параллельны или находятся в свободной позиции, не касаясь друг друга
2.Step- up 1-2- правой ногой встать на левый угол степа, а левую приставить сзади на носок; 3-4- возвращаемся на пол с той ноги, которая находится сзади.	<i>12р</i>	Следить за осанкой.
3.Кнеур	<i>12р</i>	Следить за осанкой, тянуть

(правой ногой шагаем на левый угол и наоборот), переносим вес на эту ногу вторую ногу поднимаем вверх согнутую в колене, вторую ногу возвращаем на пол первую ногу ставим на пол рядом со второй		носок. При подъеме колена вверх, поднять прямые руки с палкой вверх
4.Step kick (правой ногой шагаем на левый угол и наоборот), переносим вес на эту ногу второй ногой делаем пинок в воздухе вторую ногу возвращаем на пол первую ногу ставим на пол рядом со второй	12р	Носок тянуть. При выпрямлении ноги, руки с палкой поднять // полу
5.Ви-степ (V-step).И.П.-О.С. 1-шаг правой на платформу вправо; 2-шаг левой вперед на платформу влево; 3-шаг правой в и.п.;4-шаг левой в и.п.	12р	Шаг похож на букву «V» Движения выполнять четко, на каждый счет.
6.Heel touch – касание пяткой пола, и.п. – стойка ноги врозь руки на поясе, 1 правой скрестно вперед на пятку, 2 И.п. 3-4 то же на другую ногу	12р	Плечи не поднимать, держать ровно
7.Toe touch – касание носком пола. И.п. – то же. 1 правую ногу скрестно вперед на носок, 2-и.п., 3-4- - в др.сторону	12р	Плечи не поднимать, спина прямая.
8.Curlstep 1-2- правой ногой скрестно шагнуть на левый край ступа, левую согнуть в колене, пытаюсь достать пяткой ягодицы; 3-4- опустить ноги на пол поочередно.	12р	При захлесте ноги назад, носок тянуть.На каждый счет сгибать руки к груди и опускать
9.Шаги с отведением ноги.И.п. -о.с стоя лицом к ступ-платформе 1.Поставить на платформу правую ногу. 2Поднявшись, отвести левую ногу(прямую) назад.3-4-и.п. Затем с другой ноги	12р	(направлено на развитие большой ягодичной мышцы и бицепсов бедра) Сильно наклонять корпус вперед не нужно.
<i>Прыжки на ступе</i> <i>Теория: техника выполнения</i>	3м	<i>Обратить внимание дыхание во время выполнения прыжков</i>
1.И.п. стоя прямо, лицом к ступе, ноги на ширине плеч. 1-Поставить правую ногу на ступ, 2-невысокий прыжок, во время которого поменять ноги — правая должна оказаться на полу, а левая на ступе.	12р	Руки согнуты в локтевом суставе, плечи расправлены Тяжесть тела переносить с одной опорной ноги на другую. Мышцы ноги, находящейся на ступе, должны быть расслаблены.
2. И.п.-стоя правым боком к платформе. Приставные шаги через платформу. 1-2 правой ногой встать на платформу, 2-подставить левую, 3-правой ногой сойти с платформы, 4-подставить левую.	20р	Можно выполнять упражнения с подбиванием ног на ступе.



<i>Дыхательная гимнастика</i>	<u>2м</u>	
1«Большой маятник» Это упражнение объединяет «Нанос» и «Обнять плечи». И.п. - ноги на расстоянии чуть уже плеч. Наклониться вперед, вытянуть руки к полу и сделайте вдох. Не останавливаясь, разогнуть корпус и отклонитесь назад, обхватив плечи руками.	<i>10р</i>	Вдох «от пола», выдох «от потолка». Не задерживайте дыхание и не пытайтесь его ускорить.
2. «Шаги» Упражнение напоминает танцевальные движения в стиле рок-н-ролла. И.п.- ноги на ширине плеч. Поднять согнутую в колене левую ногу до уровня живота, пальцы стопы вытянуты вниз. На правой ноге сделать легкое приседание и шумно вдохнуть и выдохнуть через нос несколько раз. После приседания обе ноги должны на мгновение занять и.п..	<i>4р</i>	Корпус остается ровным, можно одновременно делать произвольные плавные движения руками на уровне талии. Упражнение выполняется стоя или на ходу. Одновременно делать вдох и движение вверх.
<b>ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ</b> <i>СИЛОВОЙ БЛОК (укрепление различных видов мышц: рук, ног, пресса)</i> <i>Теория– 5 мин., практика– 55 мин</i>	<u>60м</u>	
<i>Упражнения с гантелями (сидя на фитболе)</i>	<u>15м</u>	
1.И.п. сидя на мяче, ноги на ширине, руки опущены вниз. 1-слегка подпрыгнуть - руки вытянуть вперед (вдох), опустить – выдох,	<i>30р</i>	Плечи не поднимать Руки поднимать // полу
2.И.п. то же, руки в стороны, кисти смотрят вверх.1- руки согнуть к плечам - выдох, и.п. - вдох.	<i>30р</i>	Руки //полу. При сгибании кистей рук к плечам, локти не опускать вниз
3.Растяжка. И.п. то же, руки на поясе. Завести правую руку над головой влево, наклониться влево – потянуться. Затем в др. сторону.	<i>30с x2</i>	Усложнение: из2позиции ног согнуть колени в стороны, чтоб бедра были //полу
4. Рисуем знак бесконечности. И.п.-то же, руки с гантелями соединены впереди, рисовать восьмерку.	<i>30с</i>	локти слегка согнуты
5.«Намасте» (давим сок). Ладони кисти вверх, затем кисти опустить вниз	<i>20 x2</i>	Плечи не поднимать
6.«Поворот битцепса», и.п -сидя на мяче, ноги на ширине, руки прямые опущены вниз, кисти смотрят вниз. 1-согнуть правую руку к плечу, повернуть кисть к плечу, 2-и.п., 3-то левой рукой	<i>30р</i>	Слегка подпрыгивать на мяче
7.Растяжка. И.п.-то же.1 -поднять руки вверх ладонями назад, 2- положить кисти рук на лопатки	<i>30с</i>	Локти смотрят вверх
8.»Намасте» Соединить кисти рук сзади и развернуть их наверх, подтянуть к лопаткам.	<i>30с</i>	Плечи не поднимать. Наклонить голову назад
9.Дыхание. Глубокий вдох, руки вверх, с	<i>бр</i>	Вдох носом, выдох ртом

выдохом округлить спину, расслабиться		
<i>Силовые упражнения для ног</i>	<u>15м</u>	
1.Приседания.И.п – стоя, ноги на ширине плеч, руки с мячом вытянута вверх. 1-2-сесть,руки с мячом вытянуть вперед перед грудью 3-4 -и.п		Спина прямая, пятки от пола не отрывать. Руки могут быть слегка согнуты в локтях
2.«Махи назад» И.п. стоя лицом к мячу, опереться в него ладонями, руки прямые. 1-2 - поднять правую ногу // полу Привести правое колено к мячу, задержитесь на один счет и снова вытянуть ногу назад.	15 x 2	Локтем коснуться колена Укрепляет мышцы ягодиц, задней поверхности бедер
3.Растяжка. Ноги широко, облокотиться грудью на мяч, тянуться на шпагат	30с	Растягиваться
4.Выпады. И.п. стоя, ноги вместе, в руках мяч 1-2глубокий выпад правой вперед, 3-4 -выпад правой назад Мяч вверх-вниз	20 x2	Приседая, бедро // полу
5.Растяжка на шпагат на правую ногу, на левую	30с x2	Плавно пружинить.
6. Наклоны в сторону с мячомИ.п. ноги на ширине плеч, мяч над головой, 1-2 наклониться и поднести мяч к внешней стороне левой ноги, 3-16 -держать. 1-16 Поднять мяч и опустите на правую сторону.	30с	Спина при наклоне прямая
7.Растяжка. И.п. стоя, пр. носок на себя, наклон к ноге. Затем наклон вниз, ладони на пол	30с x2	Плечи расправлены, голову не опускать
8.И.п. – сидя на мяче. 1-8 -шагать стопами вперед, сползая с мяча до тех пор, пока вы сможете опираться на него только лопатками; 9-16 -и.п.	15р	Спина прямая, руки согнуты в локтях (машут)
9.И.п. стоя лицом к мячу, ноги вместе, упор кистями рук на мяч, 1-2 пр. ногу поднять на 90, 3-4 -и.п.	20р x2	Работают ягодичные мышцы
10.Растяжка. И.п. сидя, ноги широко, лев.ногасогн. внутрь, Наклон к прямой правой через бок.	30с x2	Стараться достать до носки, колено не сгибать
11.Отдых И.п.лежа животом на фитболе, расслабиться	20с	Максимально расслабиться
12.И.п. -лежа на спине, руки под головой, ноги прямые, лежат на фитболе. 1-подкатить мяч к ягодицам,2—и.п.	20р	Колени и ступни ног вместе. Усложнениеб при подкате мяча, выталкивать таз вверх
<b>Пресс (с фитболом)</b>	<u>15м.</u>	
1.Частичный пресс. И.п. лежа на спине, ноги согнуты в коленях , мяч в согнутых руках. 1-поднять верхнюю часть туловища (выдох) на 30, руки с мячом вытянуть вперед, 2-и.п.(вдох)	20р	Подбородок к груди не прижимать
2.И.п -лежа на спине, руки под головой, мяч зажат между ступней ног. 1-поднять ноги вверх на 90, 2-и.п.	20р	Колени не сгибать. Усложнение – поднимать ноги ближе к голове.

3.Растяжка. Максимально растянуться, затем расслабиться	30с	Чередовать напряжение и расслабление
4. «Косой пресс» И.п. лежа на спине, ноги согнуты в упоре, мяч в вытянутых руках Скручиваясь, опускать мяч справа, затем слева.	30р	Максимально скручиваться, таз от пола не отрывать
5. И.п. лежа на спине подтянуть колени к груди, обхватить их руками. Перекаты в группировке.	12р	Подбородок прижат к груди
6.И.п. сидя на мяче, руки за головой, ноги вместе, ступни на полу. 1-2 одновременно ноги отвести вправо, а корпус влево.	20р	Упражнение для косых мышц
7.Перекладывания мяча из рук в ногиИ.п -лежа на спине, ноги на ширине, в руках мяч. 1-2 поднять туловище вверх и положить мяч между ног.3-4 -опустить туловища в и.п., 5-6-поднять ноги с мячом, занести за голову и взять мяч руками.	15р	Ноги прямые. Подбородок к груди не прижимать. Лежа-вдох, подъем - выдох
8.«Струнка» -перекаты на мяче. И.п.стоя на коленях лицом к мячу, руки согнуты в локтях.. Опираясь предплечьями о мяч, катиться вперед, пока грудь не коснется его.	15р	Возвращаясь назад, не прогибайтесь в поясничном отделе позвоночника. Тело должно быть как струнка
9.И.п. тоже, только после «струнки, согнуть колени и с их помощью подкатить мяч ближе	15р.	Ноги вместе
7.Планка. И.п. предплечья на мяче, ладони сцеплены в замок. 1-2 Согнуть правую ногу и коснуться коленом мяча 3-4 -и.п., 5-8 - левую ногу.	20р	Тело должно быть ровнымУкрепляет косые мышцы живота и мышцы внутренней поверхности бедер
8.Поза кобры (Бхуджангасана)делается на руках, выпрямленных в локтевых суставах, с глубоким прогибом в области спины.	20р	Таз от пола не отрывать
9.Прыжки на мяче И.п. сидя на мяч, пятки опустить на пол. 1-16 быстро поднимать и опускать колени, чтобы подпрыгнуть как можно выше. Темп средний	1м	это упражнение задействует пресс, а не мышцы ног. Вставать не нужно, требуется только поднимать колени.
10. Растяжка мышц ног в позе воина И.п. – встать в обычный выпад, бедро передней ноги //полу, колено на уровне носка, задняя нога выпрямлена. Руки положить на переднее бедро. Зафиксировать позу	30с x2	Корпус держать прямым, не наклоняться сильно вперед и не сутулиться, работают мышцы ног и ягодиц,
<i>Ритмическая гимнастика</i> Теория – 2 мин Мастер – класс «Танцевальные движения» Практика – 13 мин Показ видео ритмического танца. Обсуждение движений Танцы на выбор	15 м	Запоминать последовательность движений и правильность их выполнения
<b>ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ</b> <i>теория – 1 м., практика– 9 м.</i>	10м	
1.Савасана (поза покойника)		неподвижное положение

<p>2. Медитация «Добрые пожелания»  закрывать глаза и представить путешествие вокруг планеты и с птичьего полета наблюдать разных людей, зверей, деревья, реки, леса, и желает всем хорошего настроения, здоровья, счастья. Можно вспоминать друзей, родственников и мысленно отправлять им добрые пожелания.</p> <p>Рефлексия и  самоанализ: «Продолжи фразу»: Сегодня на занятии я узнала... Я научилась... Я смогу применить... Мне понравилось... Самым сложным было задание... Как приобретенные сегодня знания пригодятся мне... Поклон</p>		<p>Осознанность поможет развивать любые активности, которые помогают сосредоточиться на настоящем моменте и свежим взглядом смотреть на привычные вещи.</p>
---	--	---

### Комплекс упражнений № 7

*Теория:* Беседа-опрос «Как удержать равновесие на мяче-фитболе», «Как правильно становится на степ-платформу», «Кто придумал степ – аэробику?». Беседа «Влияние йоги на организм». Беседа «Влияние степ-аэробики на развитие и укрепление мышц ног», «Вредным привычкам скажем НЕТ»,

Мастер – класс «Позы йоги: «поза орла -гарудасана», «поза царя танца», «поза героя». Презентации: «Йога – философия», «Пилатес – знакомьтесь!», «Упражнения на гибкость». «Дышим правильно». Видео «Азбука здоровья». «Какие упражнения выбрать для укрепления ягодичных мышц», «Секреты идеальной фигуры». «Танцевальные комбинации на степ - платформе». «Законы правильного питания», «Как составить упражнения для мышц пресса?», «Флешмоб –это круто!». «Асаньйоги». Ознакомление с травмоопасными упражнениями на мяче-фитболе, на степ-платформе. Техника безопасности при работе с степ-платформой и мячом – фитболом.

Цель программы 3 года обучения: совершенствование физически развитой личности учащихся, готовой к творческой самореализации посредством фитнес – аэробики.

Задачи 3-го года обучения:

Предметные задачи:

- Приобщать учащихся к ЗОЖ.
- Совершенствовать умение технично выполнять базовые шаги и их модификации, танцевальные движения различных направлений, в т.ч на степ – платформах; научиться технично выполнять комплексы фитбол – гимнастики; составлять комплекс упражнений для самостоятельных занятий в домашних условиях.
- Совершенствовать:
  - культуру здорового и безопасного образа жизни;
  - навыки владения техническими средствами обучения;
  - умение работать в команде и индивидуально;
  - умение выполнять задания самостоятельно и коллективно;
  - умение четко выполнять: упражнения, направленные на развитие физических качеств; силовые упражнения с гантелями; базовые шаги аэробики; комплексы упражнений по фитнес – аэробике; комплексы упражнений по степ – аэробике.

## Личностные:

- Продолжать развивать нравственные, эстетические качества: дисциплинированность, смелость, решительность, целеустремленность, настойчивость, выдержку, инициативность, самообладание, терпение.

## Метапредметные:

- Совершенствовать физические качества: силу, гибкость, выносливость, координацию, выразительность движений, правильную осанку, грациозную походку.
- Совершенствовать:
  - психофизические особенности, способствующие успешной самореализации учащегося;
  - музыкальность, чувство ритма, образное мышление, фантазию и воображение;
  - устойчивый интерес к изучению различных направлений фитнеса – аэробики;
  - творческие способности учащихся, обогащать их духовный мир;
  - умение подбирать упражнения для самостоятельных занятий в домашних условиях.

Цель комплекса №7 – освоить комплекс упражнений № 7 в полном объеме.

СОДЕРЖАНИЕ	Дозировка	Организационно-методические указания
ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ <i>практика – 22 м., теория – 3 м.</i>	<u>25</u>	
<i>Разминка. И.п. – сидя на мяче-футболе, ноги вместе.</i>	<u>7м</u>	
И.п. сидя на мяче, руки на поясе, удержать равновесие в разных положениях: руки в стороны, одна нога вперед, поднять руки вверх, согнуть в локтях		Сохранить правильную осанку и удержать равновесие Пятки давят на пол, спина прямая, через затылок и позвоночник футбол как бы проходит «стержнем», выравнивающим корпус спины. следить за постоянным сохранением контакта с поверхностью футбола
1.повороты головы вправо – влево, вперед – назад, перекаты головой вправо-вниз-влево, круговые повороты головой	<i>1м</i>	
2.круговые движения плечами вперед – 16, назад – 16, поочередно поднимать плечи вверх – 16.	<i>1м</i>	
3.движения руками в среднем темпе: в стороны, вверх, вперед, вниз 4х16 и в обратном направлении.	<i>1м</i>	
4.круговое вращение прямыми руками в лучезапястных, локтевых и плечевых суставах	<i>1м</i>	
5.круговые движения руками вперед – 16, назад -16	<i>2 x12</i>	
6.круговые поочередные движения стопой- 16	<i>2 x16</i>	
7.перекаты с носков на пятки	<i>30с</i>	
8.ходьба на месте -16, не отрывая носков; ходьба, высоко поднимая колени -16, приставные шаг в сторону -16	<i>1м</i>	
<i>Степ-аэробика</i>	<u>15м</u>	

1.Basicstep 1- поставить на степ правую ногу;2- поставить левую ногу; 3- опустить на пол правую ногу, 4- опустить вторую.	12р	Стопы //, становятся в 6 позицию
2.Step- up 1-2- правой ногой встать на левый угол степа, а левую приставить сзади на носок;3-4- возвращаемся на пол с той ноги, которая находится сзади.	12р	Следить за осанкой.
3.Кнеер (правой ногой шагаем на левый угол и наоборот), переносим вес на эту ногу, вторую ногу поднимаем вверх согнутую в колене, вторую ногу возвращаем на полпервую ногу ставим на пол рядом со второй	12р	При подъеме колена вверх, поднять прямые руки с палкой вверх
4.Step kick (правой ногой шагаем на левый угол и наоборот), переносим вес на эту ногувторой ногой делаем пинок в воздухе вторую ногу возвращаем на пол, первую ногу ставим на пол рядом со второй	12р	Носок тянуть. При выпрямлении ноги, руки с палкой поднять // полу
5.Ви-степ (V-step).И.П.-О.С. 1-шаг правой на платформу вправо;2-шаг левой вперед на платформу влево;3-шаг правой в и.п.;4-шаг левой в и.п.	12р	Шаг похож на букву «V» Движения выполнять четко, на каждый счет.
6.Heel touch – касание пяткой пола, и.п. – стойка ноги врозь руки на поясе, 1 правой скрестно вперед на пятку, 2 И.п. 3-4 то же на другую ногу	12р	Плечи не поднимать, держать ровно
7.Toe touch – касание носком пола. И.п. – то же. 1 правую ногу скрестно вперед на носок, 2-и.п., 3-4 вдр.сторону	12р	Плечи не поднимать, спина прямая.
8.Curlstep 1-2- правой ногой скрестно шагнуть на левый край степа, левую согнуть в колене, пытаюсь достать пяткой ягодицы; 3-4- опустить ноги на пол поочерёдно.	12р	При захлесте ноги назад, носок тянуть.На каждый счет сгибать руки к груди и опускать
9.Шаги с отведением ноги назад.И.п. -о.с стоя лицом к степ-платформе 1.Поставить на платформу правую ногу. 2.Поднявшись, отвести левую ногу(прямую) назад.3-4-и.п. Затемс другой ноги	12р	Не наклонять корпус вперед
10.Шаги с отведением ноги в сторону.И.п. то же. 1.Поставить на платформу правую ногу. 2.Поднявшись, отвести левую ногу(прямую) в сторону .3-4-и.п.	12р	Корпус держать прямо, руки разводить в стороны
11.И.п.-стоя правым боком к платформе. Приставные шаги через платформу. 1-2 правой ногой встать на платформу, 2-подставить левую, 3-правой ногой сойти с платформы, 4-подставить левую.	20р	Можно выполнять упражнения с подбиванием ног
<i>Прыжки на степе</i>		
<i>Теория: техника выполнения</i>		
1.И.п. стоя прямо, лицом к степу, ноги на ширине плеч. 1- Поставить правую ногу на степ, 2-невысокий прыжок, во время которого поменять ноги — правая должна оказаться на полу, а левая на степе. Тяжесть тела переносить с одной ноги на др.	12р	Руки согнуты в локтях, плечи расправлены
<i>Дыхательная гимнастика</i>		
<u>2м</u>		

1 «Большой маятник» Это упражнение объединяет «Нанос» и «Обнять плечи». И.п. - ноги на расстоянии чуть уже плеч. Наклониться вперед, вытянуть руки к полу и сделайте вдох. Не останавливаясь, разогнуть корпус и отклониться назад, обхватив плечи руками.	10р	Вдох «от пола», выдох «от потолка». Не задерживайте дыхание и не пытайтесь его ускорить.
2.«Перекаты» с правой ногой впереди Правая и левая ноги на расстоянии одного шага друг от друга. Одна впереди, другая сзади. Масса тела перемещается на стоящую впереди ногу, синхронно с этим делается едва заметная присядь и в это же мгновение – вдох. После этого вес корпуса переводится на стоящую сзади левую ногу. Слегка на ней приседаем и резко нюхаем воздух.	4р	Вперёд – назад, вдох – вдох. Количество подходов – 4, по 8 движений в каждом.
<b>ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ</b>	60м	
Силовой блок ( <i>укрепление различных видов мышц: рук, ног, пресса</i> ) (теория– 5 м, практика – 55 м)		
<i>Упражнения с гантелями (сидя на мяче)</i>	15м	
<i>Теория – 2 м. (правильность выполнения упражнений с гантелями) сидя на мяче, практика – 10 мин</i>		
1. И.п. сидя на мяче, руки с гантелями согнуты к плечам, локти прижаты к туловищу Поочередно выпрямлять руки, поднимать гантели вверх	20	упражнения выполнять, покачиваясь на мяче
2. Рывки руками И.п. руки согнуты в локтях перед грудью.1- развести локти в стороны, соединить лопатки, 2-и.п.	20	
3.Положить гантели на пол. Согнув слегка колени, опустить туловище вниз, расслабиться.	20с	Округлить спину
4.Растяжка рук –Завести прямую правую руку влево, потянуть. Затем обхватить правой рукой шею слева. То же с левой рукой.	30с	дельтовидная мышца
5.«Ножницы вертикальные» руки прямые на каждый счет	20р	Руки не сгибать в локтях
6.И.п. – руки разведены в стороны. «Ножницы горизонтальные» 1-2 –соединить прямые руки перед грудью, 3-4- - развести в и.и.	20р	Спина прямая
7.Положить гантели на пол. Соединить ладони перед грудью и давить сильно ими друг о друга.	30с	Следить за дыханием
8.«Бокс» И.п. –руки согнуты в локтях у ключицы, прижаты к туловищу. На 1- выпрямить правую руку вперед, развернув кисть вниз, выдох, вернуть в и.п. На 2- левую руку	20р	Руки у туловища-вдох, выпрямляется – выдох
9.Растяжка рук. «Намасте» Соединить ладони сзади туловища и повернуть их вверх, к лопаткам	30с	Выполняя упражнение, на мяче не прыгать.
10. «Трицепс» И.п. ноги вместе, руки с гантелями прямые поднять вместе вверх, 1- завести назад, за голову к правому плечу, затем к левому	20р	с поворотом туловища
11.Растяжка рук. Соединить сзади руки в замок (левую завести за спину сверху, а правую снизу)	15 х2	Локоть смотрит вверх, голова – вперед
12.Растяжка рук. И.п. ноги вместе. Перекрестить руки внизу, соединить ладони. Поднять руки вверх, голову поднять вверх – держать. Затем поменять положение рук.	15 х2	Корпус держать прямо
13«Отжимание» И. П.: лёжа на полу, на животе, кисти стоят на	10	



полу на ширине плеч \ \ друг другу. Закинуть ноги на мяч, приподняться на руках, отжаться.		сгибать и разгибать руки в локтях, опираясь ногами на мяч
14.№13, но кисти на ширине плеч, повернуты к друг другу	10	
<i>Дыхательная гимнастика</i> <i>Теория: как дышать правильно – 10 с, практика – 50 с</i>	1м	
1.Посегментное расслабление рук. «Потянись» И. П.:– стоя, ноги узкой дорожкой, мяч в обеих руках перед собой. 1 – поднять мяч в верх, стать на носки, потянуться -вдох; 2 – наклон вниз, выдох	6р	
2.Повороты головой И.п. стойка прямо, ноги уже плеч. Повернуть голову вправо – вдох, влево – вдох.	12р	Вдох – носом, выдох ртом
<i>Силовые упражнения для мышц ног</i> <i>Теория: как выполнять правильно – 1м, практика – 14м</i>	15м	
1.И.п лежа на спине, ноги согнуты в коленях, мяч между коленями. 1-сжать мяч, 2-и.п.	20р	Руки под головой. Темп средний
2.И.п. лежа на спине, мяч под ногами. Катание мяча, вперед-назад сгибая и выпрямляя ноги	20р	Таз от пола не отрывать
3.Приседания. И.п. стоя, ноги вместе, мяч в руках впереди. 1- невысоко подбросить мяч вверх, 2-поймать и присесть	12р	пятки от пола не отрывать
4.И.п.стоя ноги широко, мяч в руках впереди. 1-2-согнуть правое колено, ударить мячом об пол справа, 3-4-и.п., 5-8 в др.сторону	20р	
5.И.п. стоя сзади мяча, положить на него ладони, ноги разведены широко, перемещаться с ноги на ногу, поочередно сгибая	20р	
6.Мостик. Сесть на фитболе, ноги ровно стоят на полу, а руки на бедрах.Вытянуть руки перед собой и плавно перемещать туловище вперед, облакачиваясь на мяч и позволяя ему перекатываться по вашей спине. Перекатываться назад, пока руки не окажутся на полу, руки при этом должны быть слегка согнуты.Согнуть ноги в коленях, чтобы сформировался прямой угол между бедрами и полом	30с	Удерживать равновесие в этом положении, прогнув спину, с опорой на ступни и ладони, не отрывать от пола
7.И.п. лежа на полу, на спине, ноги согнуты в коленях, стоят на мяче. 1-2 поднять таз вверх, 3-4 и.и.	20р	Мышцы таза зажимать при подъеме
8.Упражнения в парах, один лежит на животе, а другой с мячом в руках выполняет массажные движения по спине партнёра	30с x2	прокатывание, постукивание, вибрации, круговые движения
9.Планка на вытянутых руках. Ноги на фитболе	30с	Ноги держать вместе
10.И.п.то же. Сгибать поочередно ноги к ягодицам		Тянуть носочки
11.Планка с подтягиванием колен.Поставить ноги на мяч и положить вытянутые руки на пол. 1-катить мяч к себе, подтягивая колени к груди, 2-и.п.	20р	Держите свое тело в напряжении и старайтесь сохранять его прямым.
<i>Пресс</i>	15м	
1.Частичный пресс. Лежа спиной на мяче.Подъем корпуса вперед	20р	приподнять голову, плечи, середину спины
2.Лежа на спине, мяч обхватить ногами с двух сторон. Поднимание и опускание прямых ног с мячом с заносом за голову		Ноги прямые

3.«Березка»	30с	Носки тянуть
4.«Стульчик» И. П.: лёжа на полу, на спине, руки разведены в стороны, мяч зажат между ступней ног, ноги прямые вытянуты вперёд. 1 – поднять ноги с зажатым мячом вверх; 2 – согнуть ноги в коленях под углом 90		сделать «стульчик».
5.И.п. то же., ноги согнуты в коленях, лежат на мяче 1- мяч зажать между задней поверхностью бедра и ягодицами, подтянуть колени к животу, 2-и.п.	12р	Руки можно положить под поясницу
6.«Сфинкс» и «кобра». И.п лежа на животе. Поднять верхнюю часть туловища, опереться на предплечья. Это "Сфинкс". Подъем на руках. Позвоночник выгибается. Смотреть вперед Это "Кобра". Затем опять возвращаемся в "Сфинкс"	20р	Предплечья // друг другу. Плечи опущены, взгляд вперед, носки вытянуты.
7.И.п. лежа на спине мяч под вытянутыми ногами, руки под поясницей. 1 -поднять таз вверх, 2-и.п.	20р	Зажимать ягодицы при подъеме
8.Лежа на спине мяч под согнутыми в коленях ногами, руки вытянуты за головой 1-поднять туловище, потянуться руками к лодыжкам	20р	При подъеме, стараться сесть
9.«Зайчик» И.п.-лежа на животе, руки с растопыренными пальцами поднести к голове.1-поднять туловище, свести лопатки	12р	Голову поднять вверх
10.«Косой пресс» и.п.: лёжа на полу, на спине, руки за головой, мяч зажат между согнутыми коленями. 1- поднять туловище с поворотом вправо, 2-и.п., 3-влево, 4-и.п.	30р	Голову к груди не прижимать
11.Повороты с вытянутыми руками. И.п.— лежа на спине на фитболе, ноги плотно стоят на полу. Руки вытянуты перед собой (для усложнения можно взять в руки гантели). 1-на выдохе повернуться вправо, ощущая работу косых мышц пресса. 2.и.п, 3-влево	30р	Ощущать работу косых мышц
12.Асана йоги «Ананда Баласана» Поза счастливого ребенка позволяет хорошо сбалансировать расслабление и напряжение.	30с	Надавливать на стопы с целью максимального прижатия ног к подмышкам
13 «Поза орла» (Гарудасана)одна нога стоит на полу, немного согнута. Вторая нога согнута и сверху оплетает опорную ногу, переплетая бедро и голень и захватывает большим пальцем изнутри голень опорной ноги.	30с x2	Тело в этой позе немного наклонено вперед.
14«Поза царя танца»И.п. Тадасана (поза горы). Правую ногу согнуть в колене, локоть правой руки развернуть внутрь и захватить ступню. Постепенно поднимать ногу и разворачивать локоть вверх, не отпуская при этом ступню. Грудную клетку вытолкнуть вперед, левую руку вытянуть перед собой	30с	Правой ногой стараться вытянуть плечевой сустав правой руки. Грудная клетка максимально раскрыта.
15.«Поза героя сидя»И.п. -сед на пятки, стопы рядом с ягодицами, таз при этом на полу. Подошвы стоп направлены вверх, внутренняя часть стоп прижата к бёдрам.	30с	Соедините колени, положите на них руки,
<i>Ритмическая гимнастика</i> <i>Теория – 2 мин Мастер – класс «Танцевальные движения»</i> <i>Показ видео ритмического танца.</i>	<u>15</u>	<i>Запоминать последовательность движений, правильность</i>

<i>Обсуждение движений Танцы на выбор Практика – 13 мин</i>		<i>их выполнения</i>
<b>ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ</b> <i>теория – 1 м., практика– 9 м.</i>	<u>10м</u>	
1.Асана «УттхитаПарсваконасана»Стоячая поза прямого бокового угла может выполняться с рукой, расположенной снаружи от стопы. Главное, чтобы руки не создавали препятствия для раскрытия груди по направлению к потолку.	1м	Руку располагать снаружи стопы, благодаря чему предплечья находятся напротив бедер.
2.Савасана (поза покойника)	1м	неподвижное положение
3.Медитация «Ангелотерапия»	4м	
4.Рефлексия <i>Три «М»</i> Учащимся предлагается назвать три момента занятия, которые у них получались особенно хорошо в процессе, и предложить одно действие для улучшения дальнейшей работы на следующих занятиях.	4м	Дети самостоятельно оценивают полученные знания, анализируют полученную информацию

### Комплекс упражнений № 8

*Теория:* Беседа-опрос «Какие упражнения на мяче-фитболе для укрепления мышц ног вы знаете», «Как правильно выполнять прыжки на степ-платформу» «Кто придумал степ – аэробику?». Беседа «Что такое стретчинг». Беседа «Влияние стретчинга организм в целом», «Вредные продукты»

Мастер – класс «Позы йоги: «Савасана», «Мандукасана – поза лягушки», «БаддхаКонасана–поза бабочки ». Презентации: «Йога – гибкое тело», «Упражнения на координацию». «Дыхательная гимнастика по методу Бутейко».

Видео «Красота– залог здоровья». «Какие упражнения выбрать для укрепления мышц рук», «Секреты идеальной осанки». «Танцевальные комбинации на степ - платформе». «Правильное питание», «Как составить упражнения для мышц пресса?», «Флешмоб –это круто!». «Асаны йоги». Ознакомление с травмоопасными упражнениями на мяче-фитболе, на степ-платформе. Техника безопасности при работе с гимнастической палкой, со степ-платформой и мячом – фитболом.

Цель: Освоить комплекс упражнений № 8 в полном объеме.

СОДЕРЖАНИЕ	Дозировка	Организационно-методические указания
ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ <i>практика – 22 м., теория – 3 м.</i>	<u>25</u>	
<i>Разминка с гимнастической палкой</i> И.п -о.с, в руках гимнастическая палка	<u>7м</u>	
1.повороты головы вправо – влево, вперед – назад, перекаты головой вправо-вниз-влево, круговые повороты головой	<i>1м</i>	Следить за осанкой
2.круговые движения плечами вперед – 16, назад – 16, одновременно (поочередно) поднимать плечи вверх – 16.	<i>1м</i>	Палка внизу в руках
3.движения руками в среднем темпе: вперед, вверх, вниз	<i>1м</i>	Руки прямые
4.И.п. – ноги широко, палка внизу в прямых руках. 1- взмах руками вправо с поворотом корпуса вправо, 2-и.п., 3-влево, 4-и.п.	<i>20р</i>	При возвращении в и.п. плie
5.И.п. тоже. 1-поврот вправо (назад) с разворотом туловища вправо, 2-и.п., 3-влево	<i>2 x12</i>	Заворачивать корпус
6.круговые поочередные движения стопой- 16	<i>2 x16</i>	Палка на плечах
7.перекаты с носков на пятки	<i>30с</i>	
8.ходьба на месте -16, не отрывая носков; ходьба, высоко поднимая колени -16	<i>1м</i>	Руки с палкой впереди
9.Дыхательная гимнастика «Ветер» И.п. - стоя. Туловище расслаблено. Сделать полный выдох носом, втягивая в себя живот, грудную клетку. Сделать полный вдох, выпячивая живот	<i>1м</i>	

и ребра грудной клетки. Сквозь сжатые губы с силой выпустить воздух несколькими отрывистыми выдохами.		
<i>Степ-аэробика (с гимнастической палкой) 4 счета в медленном темпе, 12 в быстром</i>	<u>15м</u>	
1.Basicstep 1- поставить на степ правую ногу;2- поставить левую ногу; 3- опустить на пол правую ногу, 4- опустить вторую.	12р	Стопы //, становятся в 6 позицию
2.Step- up 1-2- правой ногой встать на левый угол степа, а левую приставить сзади на носок; 3-4- возвращаемся на пол с той ноги, которая находится сзади.	12р	Следить за осанкой.
3.Кneeup (правой ногой шагаем на левый угол и наоборот), переносим вес на эту ногу, вторую ногу поднимаем вверх согнутую в колене, вторую ногу возвращаем на пол первую ногу ставим на пол рядом со второй	12р	При подъеме колена вверх, поднять прямые руки с палкой вверх
4.Step kick (правой ногой шагаем на левый угол и наоборот), переносим вес на эту ногу второй ногой делаем пинок в воздухе вторую ногу возвращаем на пол, первую ногу ставим на пол рядом со второй	12р	Носок тянуть. При выпрямлении ноги, руки с палкой поднять // полу
5.Ви-степ (V-step).И.П.-О.С. 1-шаг правой на платформу вправо; 2-шаг левой вперед на платформу влево; 3-шаг правой в и.п.;4-шаг левой в и.п.	12р	Шаг похож на букву «V» Движения выполнять четко, на каждый счет.
6.Heel touch – касание пяткой пола, и.п. – стойка ноги врозь руки на поясе, 1 правой скрестно вперед на пятку, 2 И.п. 3-4 то же на другую ногу	12р	Плечи не поднимать, держать ровно
7.Toe touch – касание носком пола. И.п. – то же. 1 правую ногу скрестно вперед на носок, 2-и.п., 3-4 вдр.сторону	12р	Плечи не поднимать, спина прямая.
8.Curlstep 1-2- правой ногой скрестно шагнуть на левый край степа, левую согнуть в колене, пытаюсь достать пяткой ягодицы; 3-4- опустить ноги на пол поочередно.	12р	При захлесте ноги назад, носок тянуть.На каждый счет сгибать руки к груди и опускать
9.Шаги с отведением ноги назад.И.п. -о.с стоя лицом к степ-платформе 1.Поставить на платформу правую ногу. 2.Поднявшись, отвести левую ногу(прямую) назад.3-4-и.п. Затем с другой ноги	12р	Не наклонять корпус вперед
10.Шаги с отведением ноги в сторону.И.п. то же. 1.Поставить на платформу правую ногу. 2.Поднявшись, отвести левую ногу(прямую) в сторону .3-4-и.п.	12р	Корпус держать прямо, руки с палкой сгибать к груди и опускать
11.И.п. -стоя на платформе, ноге вместе. 1-опустить пр.ногу с платформы назад, 2-и.п., 3-левую	12р	Ступню полностью
12.И.п. то же. 1-шаг правой ногой вправо с платформы, 2-и.п., 3-левой, 4-и.п.	12р	ставить на пол
13.И.п.-стоя правым боком к платформе. Приставные шаги через платформу. 1-2 правой ногой встать на платформу, 2-подставить	20р	Можно выполнять упражнения с

левую, 3-правой ногой сойти с платформы, 4-подставить левую.		подбиванием ног
<i>Прыжки на степе</i> <i>Теория: техника выполнения</i>	<u>3м</u>	
1.И.п. стоя прямо, лицом к боком степу, ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях 1-поставить левую ногу на платформу, опираясь на правую ногу. 2- прыжок и приземлиться на левую ногу, правая при этом должна свободно опуститься на степ. Еще раз подпрыгнуть, поменяв ноги в первоначальное положение.	12р	Руки с палкой сгибать и разгибать в локтях, плечи расправлены
2.И.п.: стоя боком к степу, ноги вместе, руки согните в локтях. Запрыгнуть, отталкиваясь от пола двумя ногами, на степ. Затем спрыгнуть со степа на пол с другой стороны.	12р	Следить за осанкой. Все мышцы напряжены, тело сгруппировано.
3.И.п. Стоя лицом к платформе, ноги вместе. 1-в прыжке поставить пр.ногу на платформу, 2 -левую	12р	Руки с палкой сгибать и разгибать к груди
<i>Дыхательная гимнастика</i>	<u>2м</u>	
1.По методу Бутейко: вдох – 2 с, задержка дыхания – 4 с, выдох – 4 с. (улучшает внимание и укрепляет иммунную систему)	10р	дыхание должно быть легким и бесшумным.
2.Губы «трубочкой» 1. Полный выдох через нос, втягивая в себя живот и межреберные мышцы. 2. Губы сложить «трубкой», резко втянуть воздух, заполнив им все легкие до отказа. 3. Сделать глотательное движение (как бы глотаешь воздух). 4. Пауза в течение 2-3 секунд, затем поднять голову вверх и выдохнуть воздух через нос плавно и медленно	4р	
<b>ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ</b> Силовой блок ( <i>укрепление различных видов мышц: рук, ног, пресса</i> ) ( <i>теория– 5 м, практика – 55 м</i> )	<u>60м</u>	
<i>Упражнения с гантелями (сидя на мяче)</i> <i>Теория – 2 м. (правильность выполнения упражнений с гантелями) сидя на мяче, практика – 10 мин</i>	<u>15м</u>	
1. И.п. сидя на мяче, руки с гантелями опущены вдоль туловища 1- согнуть руки к плечам, 2-выпрямить вверх, 3- согнуть к плечам, 4-и.п.	20	упражнения выполнять, слегка подпрыгивая на мяче
2. Рывки руками И.п. руки прямые разведены в стороны 90.1- соединить прямые руки впереди, 2-и.п.	20	Сводить лопатки, спина прямая
3.Положить гантели на пол. Согнув слегка колени, опустить туловище вниз, расслабиться.	20с	Округлить спину
4.Растяжка рук.Завести прямую правую руку влево, потянуть. Затем обхватить правой рукой шею слева. То же с левой рукой.	30с	дельтовидная мышца
5.И.п. руки прямые в стороны. Выполнять небольшие круги руками вперед -20, назад-20	20x2	Руки не сгибать в локтях
6.И.п. – руки опущены вниз. 1-2 –подтянуть согнутые в локтях кисти рук к подбородку	20р	Спина прямая, локти смотрят в стороны
7.Положить гантели на пол. Соединить ладони перед грудью кистями вверх и давить сильно ими друг о друга. Повернуть кисти вниз - давить	30с	Следить за дыханием
8. И.п. –руки согнуты в локтях 90, кисти смотрят вверх. 1- опустить руки от локтя вниз, 2-и.п. Рука от плеча до локтя	20р	Спина ровная, плечи вверх не поднимать.

неподвижна		
9.Растяжка рук. «Намасте» Соединить ладони сзади туловища и повернуть их вверх, к лопаткам	30с	Выполняя упражнение, на мяче не прыгать.
10. «Трицепс» И.п. ноги вместе, руки с гантелями прямые поднять вместе вверх, 1- согнуть назад к лопаткам,2-и.п.	20р	Спина прямая
11.Растяжка рук. Соединить сзади руки в замок (левую завести за спину сверху, а правую снизу)	15 х2	Локоть смотрит вверх, голова – вперед
12.Растяжка рук. И.п. ноги вместе. Перекрестить руки внизу, соединить ладони. Поднять руки вверх, голову поднять вверх – держать. Затем поменять положение рук.	15 х2	Корпус держать прямо
13.«Отжимание» И. П.: лёжа на полу, на коленях, кисти стоят на платформе на ширине плеч \ \ друг другу.	10	сгибать и разгибать руки в локтях
14.№13, но кисти на ширине плеч, повернуты к друг другу	10	
15.Сидя задом к платформе, кисти на платформе, ноги согнуты в коленях 1-согнуть руки в локтях, 2-и.п.	15	Кисти от платформы не отрывать.
<i>Дыхательная гимнастика</i> <i>Теория: как дышать правильно – 10 с, практика – 50 с</i>	<u>1м</u>	
1.Посегментное расслабление рук. «Потянись» И. П.:– стоя, ноги узкой дорожкой, мяч в обеих руках перед собой. 1 – поднять мяч в вверх, стать на носки, потянуться -вдох; 2 – наклон вниз, выдох	6р	Вдох – носом, выдох ртом
2.«Звуковое дыхание «м м м...» два спокойных вдоха, затем глубокий вдох, выдох и произносим звук «ммм...» с закрытым ртом как можно дольше, до следующего вдоха.	12р	
<i>Силовые упражнения для мышц ног</i> <i>Теория: как выполнять правильно – 1м, практика – 14м</i>	<u>15м</u>	
1.И.п лежа на спине, ноги согнуты в коленях, мяч между коленями. 1-сжать мяч, 2-и.п.	20р	Руки под головой. Темп средний
2.И.п. лежа на спине, мяч под ногами. Катание мяча, вперед-назад сгибая и выпрямляя ноги	20р	Таз от пола не отрывать
3.Приседания. И.п. стоя, ноги вместе, мяч в руках впереди. 1- невысоко подбросить мяч вверх, 2-поймать и присесть	12р	пятки от пола не отрывать
4.И.п.стоя ноги широко, мяч в руках впереди. 1-2-согнуть правое колено, ударить мячом об пол справа, 3-4-и.п., 5-8 в др.сторону	20р	
5.И.п. стоя сзади мяча, положить на него ладони, ноги разведены широко, перемещаться с ноги на ногу, поочередно сгибая	20р	
6. Поза БаддхаКонасана – поза бабочки. И.п. сидя на полу, пятки приводятся к промежности, стопы захватываются кистями	30с	колени касаются пола.
7.Мостик. Сесть на фитболе, ноги ровно стоят на полу, а руки на бедрах.Вытянуть руки перед собой и плавно перемещать туловище вперед, облакачиваясь на мяч и позволяя ему перекатываться по вашей спине. Перекатываться назад, пока руки не окажутся на полу, руки при этом должны быть слегка согнуты.Согнуть ноги в коленях, чтобы сформировался прямой угол между бедрами и полом	30с	Удерживать равновесие в этом положении, прогнув спину, с опорой на ступни и ладони, не отрывать от пола
8.И.п. лежа на полу, на спине, ноги согнуты в коленях, стоят на мяче. 1-2 поднять таз вверх, 3-4 и.и.	20р	Зажимать ягодицы

9.Упражнения в парах, один лежит на животе, а другой с мячом в руках выполняет массажные движения по спине партнёра	30с x2	прокатывание, постукивание, вибрации, круговые движения
10.Планка на вытянутых руках. Ноги на фитболе	30с	Ноги держать вместе
11.И.п.то же. Сгибать поочередно ноги к ягодицам		Тянуть носочки
12.Планка с подтягиванием колен.Поставить ноги на мяч и положить вытянутые руки на пол. 1-катить мяч к себе, подтягивая колени к груди, 2-и.п.	20р	Держите свое тело в напряжении и старайтесь сохранять его прямым.
<i>Пресс</i>	<u>15м</u>	
1.Частичный пресс. Лежа спиной на мяче.Подъем корпуса вперед-вверх	20р	приподнять голову, плечи, середину спины
2.Лежа на спине, мяч обхватить ногами с двух сторон. Поднимание и опускание ног с мячом с заносом за голову		Ноги прямые
3.«Березка»	30с	Носки тянуть
4.И.п. -№3ноги закинуть прямые за голову, держать, затем согнуть в коленях, голени положить на пол	30с x2	
5.И.п. то же., ноги согнуты в коленях, лежат на мяче 1- мяч зажать между задней поверхностью бедра и ягодицами, подтянуть колени к животу, приподнимая таз, 2-и.п.	12р	Руки можно положить под поясницу
6.«Сфинкс» и «кобра». «Сфинкс» И.п лежа на животе. Поднять верхнюю часть туловища, опереться на предплечья-10с «Кобра». Подъем на руках. Позвоночник выгибается. Смотреть вперед, вернуться в «Сфинкс»	20р	Предплечья // друг другу. Плечи опущены, взгляд вперед, носки вытянуты.
9.Лежа на спине мяч под согнутыми в коленях ногами, руки вытянуты за головой 1-поднять туловище, потянуться руками к лодыжкам	20р	При подъеме, стараться сесть
10.«Зайчик» И.п.-лежа на животе, руки с растопыренными пальцами поднести к голове.1-поднять туловище, свести лопатки	12р	Голову поднять вверх
11.«Косой пресс» и.п.: лёжа на полу, на спине, руки прямые держат мяч, колени согнуты. 1- поднять туловище с поворотом вправо, опустить мяч на пол справа, 2-и.п., 3-влево, 4-и.п.	30р	Голову к груди не прижимать
12.Повороты с вытянутыми руками. И.п.— лежа на спине на фитболе, ноги плотно стоят на полу. Руки вытянуты перед собой (для усложнения можно взять в руки гантели). 1-на выдохе повернуться вправо. 2.и.п, 3-влево	30р	Ощущать работу косых мышц
12.Асана йоги «Ананда Баласана» Поза счастливого ребенка позволяет хорошо сбалансировать расслабление и напряжение.	30с	Надавливать на стопы с целью максимального прижатия ног к подмышкам
<i>Ритмическая гимнастика</i> <i>Теория – 2 мин Мастер – класс «Танцевальные движения»</i> <i>Показ видео ритмического танца.</i> <i>Обсуждение движений Танцы на выбор Практика – 13 мин</i>	<u>15</u>	<i>Запоминать последовательность движений, правильность их выполнения</i>
<b>ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ</b> <i>теория – 1 м., практика– 9 м.</i>	<u>10м</u>	
1.Йога «Мандукасана – поза лягушки»,и.п. -лёжа на животе,	1м	Следите, чтобы ладони



вытянуть руки вдоль туловища по направлению назад.1. Вдох, согнув колени, захватить руками стопы. 2. Выдох, 3. С вдохом оторвать грудной отдел и голову от пола.		были расположены на подъёмах, локти направлялись вверх.
2.Савасана (поза покойника)	<i>1м</i>	неподвижное положение
3.Медитация «Ангелотерапия»	4м	
4.«В ресторане» 1.Что было самым вкусным? Что бы вы хотели попробовать еще? Что вы переели? «С каким настроением вы уходите с занятия? Оцените с помощью движений: хорошее - хлопаем в ладоши, нейтральное – ставим руки на пояс, плохое - топаем ногами»	4м	Дети самостоятельно оценивают полученные знания, анализируют полученную информацию

### Комплекс упражнений № 9

*Теория:* Беседа-опрос «Кто придумал степ – аэробику? «Какие упражнения на мяче-фитболе для укрепления пресса вы знаете», «Как правильно шагаи на степ-платформу»». Беседа «Что такое савасана, мандукасана?». Беседа «Влияние йоги на организм в целом», «Поговорим о правильном питании». Покажите позы йоги: «Поза героя», «Поза вытянутого треугольника», «Поза дерева»; «Что представляет собой дыхательная гимнастика по методу Бутейко»; «Какие упражнения выбрать для укрепления мышц рук», «Как составить комплекс упражнений для укрепления мышц всего тела с фитболом?»

Видео «Упражнения на расслабление». «Секреты идеальной осанки». «Танцевальные комбинации на степ - платформе». «Танцуем флешмоб!».

Ознакомление с травмоопасными упражнениями на мяче-фитболе, на степ-платформе. Техника безопасности при работе со степ-платформой и мячом – фитболом.

Цель: Освоить комплекс упражнений № 9 в полном объеме.

СОДЕРЖАНИЕ	Дози ровка	Организационно- методические указания
ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ <i>практика – 22 м., теория – 3 м.</i>	<u>25</u>	
<i>Разминка сидя на мяче</i>	<u>7м</u>	
И.п -о.с, руки на поясе		Сохранить правильную осанку и удерживать равновесие Пятки давят на пол, спина прямая, через затылок и позвоночник фитбол как бы проходит «стержнем», выравнивающим корпус спины. следить за постоянным сохранением контакта с поверхностью фитбола
1.повороты головы вправо – влево, вперед – назад, перекаты головой вправо-вниз-влево, круговые повороты головой	<i>1м</i>	
2.круговые движения плечами вперед – 16, назад – 16, одновременно (поочередно) поднимать плечи вверх – 16.	<i>1м</i>	
3.движения руками в среднем темпе: вперед, вверх, вниз	<i>1м</i>	
4.И.п. – ноги широко, руки опущены вниз. 1- взмах руками вправо с поворотом корпуса вправо, 2-и.п., 3-влево, 4-и.п.	<i>20р</i>	
5.И.п. тоже. 1-поворот вправо (назад) с разворотом туловища вправо, 2-и.п., 3-влево	<i>2 x12</i>	
6.круговые поочередные движения стопой- 16	<i>2 x16</i>	
7.перекаты с носков на пятки	<i>30с</i>	
8.ходьба на месте -16, не отрывая носков; ходьба, высоко поднимая колени -16	<i>1м</i>	
9.Дыхательная гимнастика «Ветер» И.п. - стоя. Туловище расслаблено. Сделать полный выдох носом, втягивая в себя живот, грудную клетку. Сделать полный вдох, выпячивая живот и ребра грудной клетки. Сквозь сжатые губы с силой выпустить воздух несколькими отрывистыми выдохами.		
<i>Степ-аэробика 4 счета в медленном темпе, 12 в быстром</i>	<u>15м</u>	

1.Basicstep 1- поставить на степ правую ногу;2- поставить левую ногу; 3- опустить на пол правую ногу, 4- опустить вторую.	12p	Стопы //, становятся в 6 позицию
2.Step- up 1-2- правой ногой встать на левый угол степа, а левую приставить сзади на носок; 3-4- возвращаемся на пол с той ноги, которая находится сзади.	12p	Следить за осанкой.
3.Кнееур (правой ногой шагаем на левый угол и наоборот), переносим вес на эту ногу, вторую ногу поднимаем вверх согнутую в колене, вторую ногу возвращаем на пол первую ногу ставим на пол рядом со второй	12p	При подъеме колена вверх, поднять прямые руки вверх
4.Step kick (правой ногой шагаем на левый угол и наоборот), переносим вес на эту ногу второй ногой делаем пинок в воздухе вторую ногу возвращаем на пол, первую ногу ставим на пол рядом со второй	12p	Носок тянуть. При выпрямлении ноги, руки с поднять // полу
5.Ви-степ (V-step).И.П.-О.С. 1-шаг правой на платформу вправо; 2-шаг левой вперед на платформу влево; 3-шаг правой в и.п.;4-шаг левой в и.п.	12p	Шаг похож на букву «V» Движения выполнять четко, на каждый счет.
6.Heel touch – касание пяткой пола, и.п. – стойка ноги врозь руки на поясе, 1 правой скрестно вперед на пятку, 2 И.п. 3-4 то же на другую ногу	12p	Плечи не поднимать, держат ровно
7.Тое touch – касание носком пола. И.п. – то же.1- правую ногу скрестно вперед на носок, 2-и.п.,3-4 вдр.сторону	12p	Плечи не поднимать, спина прямая.
8.Curlstep 1-2- правой ногой скрестно шагнуть на левый край степа, левую согнуть в колене, пытаюсь достать пяткой ягодицы; 3-4- опустить ноги на пол поочередно.	12p	При захлесте ноги назад, носок тянуть.На каждый счет сгибать руки к груди и опускать
9.Шаги с отведением ноги назад. И.п. -о.с стоя лицом к степ-платформе 1.Поставить на платформу правую ногу. 2.Поднявшись, отвести левую ногу(прямую) назад.3-4-и.п. Затем с другой ноги	12p	Не наклонять корпус вперед
10.Шаги с отведением ноги в сторону. И.п. то же. 1.Поставить на платформу правую ногу. 2.Поднявшись, отвести левую ногу(прямую) в сторону .3-4-и.п.	12p	Корпус держать прямо, руки сгибать к груди и опускать
11.И.п. -стоя на платформе, ноге вместе. 1-опустить пр.ногу с платформы назад, 2-и.п., 3-левую	12p	Ступню полностью ставить на пол
12.И.п. то же. 1-шаг правой ногой вправо с платформы, 2-и.п., 3-левой, 4-и.п.	12p	
13.И.п.-стоя правым боком к платформе. Приставные шаги через платформу. 1-2 правой ногой встать на платформу, 2-подставить левую, 3-правой ногой сойти с платформы, 4-	20p	Можно выполнять упражнения с подбиванием ног

подставить левую.		
14.Сидя задом к платформе, кисти на платформе, ноги согнуты в коленях 1-согнуть руки в локтях, 2-и.п.	15	Кисти от платформы не отрывать.
<i>Прыжки на степе</i> <i>Теория: техника выполнения</i>	<u>3м</u>	
1.И.п. Стоя лицом к платформе, ноги вместе. 1-в прыжке поставить пр.ногу на платформу, 2 -левую	12р	Руки сгибать и разгибать к груди
2.И.п.: стоя боком к ступи, ноги вместе, руки согните в локтях. Запрыгнуть, отталкиваясь от пола двумя ногами, на степ. Затем спрыгнуть со ступи на пол с другой стороны.	12р	Следить за осанкой. Все мышцы напряжены, тело сгруппировано.
<i>Дыхательная гимнастика</i>	<u>2м</u>	
1.По методу Бутейко: вдох – 2 с, задержка дыхания – 4 с, выдох – 4 с. (улучшает внимание и укрепляет иммунную систему)	10р	дыхание должно быть легким и бесшумным.
2.«Сеятель». И.п. - стоя, руки на области сердца - вдох, выдох - руки вперед, послать тепло своего сердца друзьям, повернувшись к другу.	10р	Посылать лучики своего солнышка-сердца всем людям Земли, друзьям.
<b>ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ</b> Силовой блок ( <i>укрепление различных видов мышц: рук, ног, пресса</i> ) ( <i>теория– 5 м, практика – 55 м</i> )	<u>60м</u>	
<i>Упражнения с гантелями</i> <i>Теория – 2 м. (правильность выполнения упражнений с гантелями), практика – 10 мин</i>	<u>15м</u>	
1. И.п. о.с, руки с гантелями опущены вдоль туловища 1-согнуть руки к плечам, 2-выпрямить вверх, 3- согнуть к плечам, 4-и.п.	20	Дыхание ровное
2. Рывки руками И.п. руки прямые разведены в стороны на 90.1- соединить прямые руки впереди, 2-и.п.	20	Сводить лопатки, спина прямая
3.Положить гантели на пол. «Кошечка» стоя. Согнув слегка колени, опустить туловище вниз, расслабиться, прогнуться	30с	Округлить спину, затем прогнуться
4.Растяжка рук. Завести прямую правую руку влево, потянуть. Затем обхватить правой рукой шею слева. То же с левой рукой.	30с	дельтовидная мышца
5.И.п. руки прямые в стороны. Выполнять небольшие круги руками вперед -20, назад-20	20x2	Руки не сгибать в локтях
6.И.п. – руки опущены вниз. 1-2 –подтянуть согнутые в локтях кисти рук к подбородку	20р	Спина прямая, локти смотрят в стороны
7.Положить гантели на пол. Соединить ладони перед грудью кистями вверх и давить сильно ими друг о друга. Повернуть кисти вниз - давить	30с	Следить за дыханием
8. И.п. –руки согнуты в локтях 90, кисти смотрят вверх. 1-поднять руки вверх, соединив наверху гантели, 2-и.п. Рука от плеча до локтя неподвижна	20р	Спина ровная, следить за дыханием
9.Растяжка рук. «Намасте» Соединить ладони сзади туловища и повернуть их вверх, к лопаткам. Голову наклонить к кистям рук	30с	Выполняя упражнение, на мяче не прыгать.

10. «Дровосек» И.п. ноги на ширине, руки прямые поднять вместе вверх, 1- вдох, присесть, согнуть назад руки к лопаткам, 2-и.п., 3- выдох, наклониться вниз, опустить резко руки вниз, между ног	20р	Трицепс. Спина прямая. Следить за дыханием
11.Растяжка рук. Соединить сзади руки в замок (левую завести за спину сверху, а правую снизу)	15 х2	Локоть смотрит вверх, голова – вперед
12.Растяжка рук. И.п. ноги широко, присесть, бедра // полу. Перекрестить руки внизу, соединить ладони. Поднять руки вверх, голову поднять вверх – держать. Наклониться вправо – 20с, влево – 20с Затем поменять положение рук.	20 х4	Удерживать равновесие
13.«Отжимание» И. П.: лёжа на полу, на коленях, кисти стоят на платформе на ширине плеч \\\ друг другу.	10	сгибать и разгибать руки в локтях
14.№13, но кисти на ширине плеч, повернуты к друг другу	10	
15.Сидя задом к платформе, кисти на платформе, ноги согнуты в коленях 1-согнуть руки в локтях, 2-и.п.	15	Кисти от платформы не отрывать.
<i>Дыхательная гимнастика</i> <i>Теория: как дышать правильно – 10 с, практика – 50 с</i>	<u>1м</u>	
1.Посегментное расслабление рук. «Потянись» И. П.:– стоя, ноги узкой дорожкой, мяч в обеих руках перед собой. 1 – поднять мяч в вверх, стать на носки, потянуться -вдох; 2 – наклон вниз, выдох	6р	Вдох – носом, выдох ртом
2.«Звуковое дыхание «м м м...» два спокойных вдоха, затем глубокий вдох, выдох и произносим звук «mmm...» с закрытым ртом как можно дольше, до следующего вдоха.	12р	
<i>Силовые упражнения для мышц ног</i> <i>Теория: как выполнять правильно – 1м, практика – 14м</i>	<u>15м</u>	
1.И.п. лежа на спине, мяч под ногами. Катание мяча, вперед-назад сгибая и выпрямляя ноги	20р	Таз от пола не отрывать
2.И.п лежа на спине, ноги согнуты в коленях, мяч между коленями. 1-сжать мяч, 2-и.п.	20р	Руки под головой. Темп средний
3.И.п то же. 1-поднять согнутые колени к груди, 2-и.п.		Отрывать таз от пола
4.Приседания. И.п. стоя, ноги на ширине, мяч в руках впереди. 1-невысоко подбросить мяч вверх, 2-поймать и присесть	12р	пятки от пола не отрывать
4.И.п.стоя ноги широко, мяч в руках впереди. 1-2-согнуть правое колено, ударить мячом об пол справа, 3-4-и.п., 5-8 в др.сторону	20р	Стопы //
5.И.п. стоя сзади мяча, положить на него ладони, ноги разведены широко, перемещаться с ноги на ногу, перекачивая мяч с одной руки в др. справа налево и наоборот	20р	Стопы //
6. Поза БаддхаКонасана – поза бабочки. И.п. сидя на полу, пятки приводятся к промежности, стопы захватываются кистями	30с	колени касаются пола.

7.Мостик. Сесть на фитболе, ноги ровно стоят на полу, а руки на бедрах.Вытянуть руки перед собой и плавно перемещать туловище вперед, облакачиваясь на мяч и позволяя ему перекачиваться по вашей спине. Перекачиваться назад, пока руки не окажутся на полу, руки при этом должны быть слегка согнуты.Согнуть ноги в коленях, чтобы сформировался прямой угол между бедрами и полом	30с	Удерживать равновесие в этом положении, прогнув спину, с опорой на ступни и ладони, не отрывать от пола
8.«Ягодичный мостик» И.п. лежа на полу, на спине, ноги согнуты в коленях, стоят на полу. 1-2 поднять таз вверх, 3-4 и.и.	20р	Зажимать ягодицы
9.Упражнения в парах, один лежит на животе, а другой с мячом в руках выполняет массажные движения по спине партнёра	30с x2	прокатывание, постукивание, вибрации, круговые движения
10.Планка на вытянутых руках. Ноги на фитболе	30с	Ноги держать вместе
11.И.п.то же. Сгибать поочередно ноги к ягодицам		Тянуть носочки
12.Планка с подтягиванием колен.Поставить ноги на мяч и положить вытянутые руки на пол. 1-катить мяч к себе, подтягивая колени к груди, 2-и.п.	20р	Держите свое тело в напряжении и старайтесь сохранять его прямым.
<i>Пресс</i>		<u>15м</u>
1.Частичный пресс. Лежа на полу, руки за головой.Подъем корпуса вперед-вверх	20р	приподнять голову, плечи, середину спины
2.Лежа на спине, мяч обхватить ногами с двух сторон. Поднимание и опускание прямых ног с мячом с заносом за голову		Ноги прямые
3.«Березка»	30с	Носки тянуть
4.И.п. -№3ноги закинуть прямые за голову, держать, затем согнуть в коленях, голени положить на пол	30с x2	
5.И.п. то же., ноги согнуты в коленях, лежат на мяче 1- мяч зажать между задней поверхностью бедра и ягодицами, подтянуть колени к животу, приподнимая таз, 2-и.п.	12р	Руки можно положить под поясницу
6.«Сфинкс» и «кобра». И.п лежа на животе. Поднять верхнюю часть туловища, опереться на предплечья. Это «Сфинкс». Подъем на руках. Позвоночник выгибается. Смотреть вперед Это «Кобра». Затем опять возвращаемся в «Сфинкс»	20р	Предплечья // друг другу. Плечи опущены, взгляд вперед, носки вытянуты.
9.Лежа на спине мяч под согнутыми в коленях ногами, руки вытянуты за головой 1-поднять туловище, потянуться руками к стопам	20р	При подъеме, стараться сесть
11.«Косой пресс» Повороты с вытянутыми руками. И.п.— лежа на спине на фитболе, ноги плотно стоят на полу. Руки вытянуты перед собой (для усложнения можно взять в руки гантели). 1-на выдохе повернуться вправо, ощущая работу косых мышц пресса. 2.и.п, 3-влево	30р	Голову к груди не прижимать. Ощущать работу косых мышц
12.«Жучок» И.п. лежа на спине, руки и ноги подняты вверх, трести	30с	Максимально расслабиться

конечностями		
<i>Ритмическая гимнастика</i> <i>Теория – 2 мин Мастер – класс «Танцевальные движения»</i> <i>Показ видео ритмического танца.</i> <i>Обсуждение движений Танцы на выбор Практика – 13 мин</i>	<u>15</u>	<i>Запоминать последовательность движений, правильность их выполнения</i>
<b>ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ</b> <i>теория – 1 м., практика– 9 м.</i>	<u>10м</u>	
1.Йога «Поза героя стоя»,и.п. -стоя, 1-с выдохом расставить ноги на расстояние 120—125 см., 2-развернуть правую стопу вправо, левую — на 60 градусов вправо, 3- толкая стопами пол, согнуть переднее колено.4- Вытянуть руки в стороны. 5-Вытянуть макушку вверх, затем повернуть голову вправо	<i>1м</i>	Тянуть копчик вниз, лобковую кость — вверх Следить, чтобы ладони были расположены на подъёмах, локти направлялись вверх.
2.Савасана (поза покойника)	<i>1м</i>	неподвижное положение
3.Солнечная поза. И.п. - стоя на ширине плеч. Медленно поднять руки и развести их ладонями в стороны и вверх. «Представьте над головой голубое небо и солнце. Тянитесь навстречу его ласковым теплым лучам. Солнечные лучи проникают в каждую клеточку вашего тела, и оно наливается силой, энергией». Собрать ладошками лучики солнца, медленно сводя ладони. Затем сделать легкий массаж. Разогреть (растереть) ладонки и помассировать ладонями лицо, голову, шею, грудь, живот, бедра, ноги ступней.	<i>4м</i>	
5.Рефлексия «Градусник» (определение состояния эмоций, новизну материала, занятия, оригинальность и т.д. «С каким настроением вы уходите с занятия? Оцените с помощью движений: хорошее - хлопаем в ладоши, нейтральное – ставим руки на пояс, плохое - топаем ногами»	<i>4м</i>	Дети самостоятельно оценивают полученные знания, анализируют полученную информацию

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВОСПИТАНИЯ

*Воспитание - это управление процессом развития личности ребенка через создание благоприятных для этого условий  
(Х.Й.Лийметс, Л.И.Новикова)*

Воспитание - деятельность, направленная на развитие личности, создание условий для самоопределения и социализации учащихся на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства, формирования у обучающихся чувства патриотизма и гражданственности, уважения к памяти защитников Отечества и подвигам Героев Отечества, закону и правопорядку, человеку труда и старшему поколению, взаимного уважения, бережного отношения к культурному наследию и традициям многонационального народа Российской Федерации, природе и окружающей среде (ФЗ № 273, ст.2, п.2).

Современный национальный идеал личности – это высоконравственный, творческий, компетентный гражданин России, принимающий судьбу Отечества как свою личную, осознающей ответственность за настоящее и будущее своей страны, укорененный в духовных и культурных традициях русского народа.

Исходя из этого воспитательного идеала, а также основываясь на базовых для нашего общества ценностях (таких как семья, труд, отечество, природа, мир, знания, культура, здоровье, человек) формулируется общая **цель воспитания** – личностное развитие учащихся, проявляющееся:

- 1) в усвоении ими знаний основных норм, которые общество выработало на основе этих ценностей (то есть, в усвоении ими социально значимых знаний);
- 2) в развитии их позитивных отношений к этим общественным ценностям (то есть в развитии их социально значимых отношений);
- 3) в приобретении ими соответствующего этим ценностям опыта поведения, опыта применения сформированных знаний и отношений на практике (то есть в приобретении ими опыта осуществления социально значимых дел).

Данная цель ориентирует педагогов не на обеспечение соответствия личности ребенка единому стандарту, а на обеспечение позитивной динамики развития его личности. В связи с этим важно сочетание усилий педагога по развитию личности ребенка и усилий самого ребенка по своему саморазвитию.



Их сотрудничество, партнерские отношения являются важным фактором успеха в достижении цели.

Цель воспитательной работы в объединении – создание условий для развития свободной, гуманной, духовной, и творческой личности.

создание благоприятных условий для усвоения учащимися социально значимых знаний – знаний основных норм и традиций того общества, в котором они живут и базовых для нашего общества ценностей: семья, труд, отечество, природа, мир, знания, культура, здоровье, человек.

Целенаправленная воспитательная работа позволит ребенку получить необходимые социальные навыки, которые помогут ему лучше ориентироваться в сложном мире человеческих взаимоотношений, эффективнее налаживать коммуникацию с окружающими, увереннее себя чувствовать во взаимодействии с ними, продуктивнее сотрудничать с людьми разных возрастов и разного социального положения, смелее искать и находить выходы из трудных жизненных ситуаций, осмысленнее выбирать свой жизненный путь в сложных поисках счастья для себя и окружающих его людей.

Достижению поставленной цели воспитания учащихся будет способствовать решение следующих основных *задач*:

1. Воспитание патриотизма, любви и уважения к Отечеству.
2. Усвоение традиционных ценностей многонационального российского общества.
3. Формирование личности как активного гражданина – патриота.
4. Воспитание бережного отношения к своему здоровью и окружающей среде.
5. Приобщение учащихся к общественной работе.
6. Организация профориентационной работы
7. Организация работы с семьями учащихся, их родителями или законными представителями, направленная на совместное решение проблем личностного развития детей.

Планомерная реализация поставленных задач позволит организовать в объединении интересную и событийно насыщенную жизнь детей и педагогов, что станет эффективным способом профилактики антисоциального поведения учащихся.

#### Основные принципы организации воспитания

*Принцип гуманизма* предполагает отношение к личности учащегося как к самоценности и гуманистическую систему воспитания, направленную на формирование целостной личности, способной к саморазвитию и успешной реализации своих интересов и целей в жизни.

*Принцип духовности* проявляется в формировании у учащегося смысло-жизненных духовных ориентаций, интеллигентности и образа мысли

российского гражданина, потребностей к освоению и производству ценностей культуры, соблюдению общечеловеческих норм гуманистической морали.

*Принцип субъектности* заключается в том, что педагог активизирует, стимулирует стремление учащегося к саморазвитию, самосовершенствованию, содействует развитию его способности осознавать свое «Я» в связях с другими людьми и миром в его разнообразии, осмысливать свои действия, предвидеть их последствия как для других, так и для собственной судьбы.

*Принцип патриотизма* предполагает формирование национального сознания у молодежи как одного из основных условий жизнеспособности молодого поколения, обеспечивающего целостность России, связь между поколениями, освоение и приумножение национальной культуры во всех ее проявлениях.

*Принцип демократизма* основан на взаимодействии, на педагогике сотрудничества педагога и ребенка, общей заботы друг о друге.

*Принцип конкурентоспособности* выступает как специфическая особенность в условиях демократического общества, предполагающая формирование соответствующего типа личности, способного к динамичному развитию, смене деятельности, нахождению эффективных решений в сложных условиях конкурентной борьбы во всех сферах жизнедеятельности.

*Принцип толерантности* предполагает наличие плюрализма мнений, терпимости к мнению других людей, учет их интересов, мыслей, культуры, образа жизни, поведения, не укладывающихся в рамки повседневного опыта, но не выходящих за нормативные требования законов.

*Принцип вариативности* включает различные варианты технологий и содержания воспитания, нацеленность системы воспитания на формирование вариативности мышления, умение анализировать и предполагать желаемый результат своей деятельности.

#### Направления:

*Духовно – нравственное воспитание.* Создание условия для формирования способности к духовному развитию, реализации творческого потенциала на основе нравственных установок и моральных норм, непрерывного образования, самовоспитания и универсальной духовно нравственной компетенции — «становиться лучше».

*Гражданско – патриотическое воспитание.* Воспитание патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России. Усвоение традиционных ценностей многонационального российского общества. Формирование личности как активного гражданина – патриота, обладающего политической и правовой культурой, критическим мышлением, способного самостоятельно сделать выбор на основе долга, совести и справедливости.

*Эстетическое воспитание.* Воспитание основ эстетической культуры, способность различить и видеть прекрасное. Развитие художественных способностей. Воспитание чувства любви к прекрасному.

*Воспитание здорового образа жизни.* Создание условий для сохранения и укрепления здоровья детей. Формирование потребности в здоровье, как жизненно важной ценности, сознательного стремления к ведению здорового образа жизни; позитивного отношения учащихся к урокам физической культуры и занятиям спортом. Развитие чувства ответственности к своему здоровью и здоровью окружающих людей.

*Экологическое воспитание.* Формирование основ экологического сознания на основе признания ценности жизни во всех проявлениях и необходимости ответственного, бережного отношения к окружающей среде.

*Трудовое воспитание.* Приобщение учащихся к общественной работе, воспитание сознательного отношения к своим обязанностям, формирование трудового образа жизни.

#### Форма воспитательной работы

- это доступный внешнему восприятию образ взаимодействия детей с педагогом, сложившийся благодаря системе используемых средств, выстраиваемых в определенном логическом обеспечении метода работы с детьми. В поисках формы педагог исходит из содержания: отбирает оптимальное средство, которое бы наилучшим образом несло на себе нагрузку внешнего оформления идеи. Ребенок же от формы идет к содержанию: он воспринимает внешнее, продвигаясь к сути; он увлекается формой, чтобы потом принять идею.

У формы одно ключевое назначение: она помогает дифференцировать педагогическое влияние, подчеркивая особенность детей, подростков и молодежи, несходство групп, индивидуальностей.

#### Виды воспитательной деятельности

*Познавательная деятельность* направлена на развитие познавательных интересов, накопление знаний, формирование умственных способностей и пр. Организуется она в таких формах работы, как экскурсии, олимпиады, конкурсы, лектории, недели книги и т. д.

*Ценностно-ориентационная деятельность*, по существу, представляет собой процесс формирования отношений к миру, формирования убеждений, взглядов, усвоения нравственных и других норм жизни людей — всего того, что называют ценностями. Педагог имеет богатые возможности стимулировать выработку учащимися отношений, взглядов на жизнь в различных формах деятельности: беседы по социально-нравственной проблематике, дискуссии, диспуты. Усвоение учащимися социальных ценностей происходит и во всех других формах и видах деятельности.

*Общественная деятельность* предполагает участие детей в органах самоуправления, различных детских и молодежных объединениях в школе и вне ее, участие в трудовых, политических и других акциях и кампаниях. Это происходит в таких формах, как работа по самообслуживанию, работа органов самоуправления, вечера, праздники и пр.

*Эстетическая деятельность* развивает художественный вкус, интересы, культуру, способности детей. Трудно переоценить значение эстетических занятий учащихся, которые могут быть организованы особенно эффективно вне школы в специальных учреждениях дополнительного образования, клубях.

*Досуговая деятельность* означает содержательный, развивающий отдых, свободное общение, в котором инициатива должна принадлежать учащимся, однако педагог не должен быть сторонним наблюдателем, помнить о своих функциях воспитывающего взрослого. Сюда же можно отнести и спортивно-оздоровительную деятельность. Свободное общение, досуг учащихся могут проходить в самых разных формах: игры, праздники, вечера отдыха, коллективные дни рождения, соревнования, совместные прогулки, походы и пр.

#### Классификация методов воспитания:

*Методы убеждений* - методы, с помощью которых формируются взгляды (представления, понятия) учащихся и осуществляется оперативный обмен информацией в педагогической системе между ее членами. (*Внушение повествование, диалог, диспут, инструктаж, реплика, развернутый рассказ*)

*Методы упражнений (приучения)* - методы, с помощью которых организуется деятельность учащихся и стимулируются позитивные ее мотивы. (*Поручения, различного вида задания, метод примера, показ образцов, педагогическое требование*).

*Методы оценки и самооценки* - методы, с помощью которых стимулируются самооценки и оказывается помощь учащимся в саморегуляции их поведения, в саморефлексии (самоанализе), самовоспитании (*соревнование, поощрение, ситуация доверия, замечание, порицание, наказание, контроль и самоконтроль, критика и самокритика*).

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Мероприятие	Форма проведения	Сроки
1.	«День знаний»	День открытых дверей Игровая программа «Мы зажигаем звезды»	01.09
2.	«По дороге в школу» «Профилактика COVID -19»	Беседа по ПДД Беседа по безопасности	02.09
3.	«Эхо Бесланской печали» День Солидарности в борьбе с терроризмом	Акция	02.09
4.	«Давайте знакомиться. Навигатор дополнительного образования»	Родительское собрание	03.09
5.	«Терроризм – зло против человечества»	Профилактическая беседа	05.09
6.	«Привычка или образ жизни».	Акция «Антинарко»	08.09
7.	Пожарная безопасность 1) «Огонь: друг или враг?» 2) «Пожар в доме»	Познавательна игра Профилактическая беседа	15.09- 20.09
8.	«Чистые берега»	Акция	октябрь
9.	«День пожилого человека»	Беседа «Уважай старость»	01.10
10.	«Правила ПДД»	Экскурсия в сквер	04.10
11.	«День учителя»	Видео-поздравление для педагогов	05.10
12.	«Безопасность в сети Интернет.	Всероссийская акция	19-21.10
13.	«Мир профессий» Сто дорог – одна моя	Презентация по профориентации	27-28.10
14.	«Золотая осень»	Экскурсия в парк	октябрь
15.	День народного единства «Вместе мы едины»	Видео-презентация	02-03.11
16.	«Мы дарим мир»	Профилактическая беседа по	07-08.11

		безопасности	
17.	Питание и здоровье. Гигиена	беседа	12-14.11
18.	День толерантности «Не такие как все» (16.11)	Беседа	16.11
19.	«День памяти жертв ДТП» (20.11)	лекция	18.11
20.	«Мама-великое слово» (День Матери), 25.11)	Выставка рисунков «Мамочка любимая моя». Конкурс на лучшую поздравительную видео открытку маме.	15.11-25.11
21.	Всемирный день борьбы со СПИДом (01.12)	Видеоролик	01-02.12
22.	«Мы – Россияне!», «День Конституции РФ, 12.12)	Видеоролик	12.12
23.	«БДД в зимний период», «Осторожно, гололед!», «Светоотражающие элементы и удерживающие устройства»	Беседа, памятки, видеоролик	14-16.12
24.	«Пиротехника и последствия шалости с пиротехникой».	Профилактическая беседа	19-23.12
25.	«Современная семья: возможности и проблемы ее уклада»	Родительское собрание: Необходимость семейных традиций в жизни ребенка инструктаж перед каникулами	26-27.12.
26.	"Новогодний калейдоскоп "	игровая программа	29-30.12
27.	«Рождественские посиделки»	Игровая программа	04-05.01
28.	«Что такое этикет»	Беседа	11-12.01
29.	Вредным привычкам скажем – НЕТ.	Диспут	18-19.01
30.	«Грипп, ОРВИ. Ковид-9»	Беседа, памятки	23-24.01
31.	«Мы за здоровый образ жизни»	Познавательная викторина	25.01
32.	«День освобождения Мостовского района от	Презентация	26.01

	немецко-фашистских захватчиков» (26.01.943)		
33.	«День полного освобождения Ленинграда от блокады» (27.01.1944 г.)	Видеоролик	26-27.01
34.	«Блокадный хлеб»	Акция	20-27.01
35.	«Окончание Сталинградской битвы» (02.02.1942)	Пятиминтука видеоролик	02.02
36.	«День юного героя-антифашиста» (08.02)	Презентация	08.02
37.	«Ловкие сети» Всемирный день безопасного интернета.	Профилактическая беседа	14.02
38.	«Афганистан - ты в сердце моем»	Видеоролик	15.02
39.	Мы в ответе за свои поступки	беседа	20.02
40.	«День защитника Отечества»	Выставка рисунков «Наши защитники Отечества»	20-22.02
41.	Герои – России	презентация	27-28.02
42.	«Наши мамы лучше всех»	Выставка рисунков	01.03-08.03
43.	«А, ну-ка, девочки»	игровая программа,	06-07.03
44.	«Мы вместе» День воссоединения Крыма с Россией. (14.03.2014)	Презентация	14.03
45.	«Сундучок смеха» (01.04)	Шуточная викторина	30-31.03
46.	«День птиц» (01.04)	Экскурсия в сквер	31.03
47.	«Спортивному движению – наше уважение!»	Пробег вокруг парка, посвященный Всероссийскому Дню здоровья	07.04
48.	День космонавтики «С приветом по планетам»	Игровая программа	11-12.04
49.	«Радуга профессий»	Выставка рисунков	18-20.04

50.	Можно ли назвать меня человеком 21 века?	Диспут	25.04
51.	«29 апреля – международный день танца»	Презентация	27-28.04
52.	«День солидарности трудящихся» (Первомай)	Презентация	28.04
53.	«Этот Великий День Победы»	Акции: бессмертный полк, свеча памяти, окна Победы, георгиевская лента, флаг России, строфа Победы	01-09.05
54.	«Многонациональная Кубань»	Беседа	11-12.05
55.	Международный день семьи. «Семья – это семь Я» (15.05)	Конкурс рисунков	15-16.05
56.	«Праздник детства» («День защиты детей»)	Концертная программа, рисунки на асфальте	01.06



## Правила техники безопасности на занятиях фитнес– аэробикой

### *1. Общие положения.*

Настоящие правила предусматривают основные организационно-профилактические меры обеспечения безопасности и снижения травматизма, обязательные к выполнению при осуществлении тренировочного процесса и проведении спортивно-массовых мероприятий по фитнес- аэробике. Тренировочные занятия и спортивно-массовые мероприятия разрешается проводить:

- условия наличия допуска обучающихся к физкультурно-спортивным занятиям;
- при соответствии спортивной экипировки санитарно-гигиенических нормам, правилам соревнований и методике тренировки;
- при соответствии мест проведения тренировочного процесса, соревнований санитарным нормам;
- при условии готовности места проведения, инвентаря и оборудования к конкретному мероприятию;
- все тренировочные занятия должны проводиться только под руководством педагога и согласно утвержденному расписанию.

### *2. Обязанности учащихся:*

- приходить на занятия в соответствии с расписанием, без опоздания; - строго соблюдать и выполнять требования педагога, правила техники безопасности, самостоятельно не осуществлять никаких посторонних действий на всем протяжении занятий;
- без согласования с педагогом не выходить за пределы места проведения занятий;
- своевременно, в т.ч. после перенесенного заболевания, проходить медосмотр и получать допуск к занятиям, при наличии медицинских ограничений или противопоказаний обязательно сообщить об этом педагогу;
- бережно пользоваться инвентарем и оборудованием, применять его строго по назначению;
- соблюдать чистоту во всех помещениях и раздевалках.

Инструкция по безопасности при проведении занятий по фитнес-аэробике

### *1. Общие требования безопасности*

1.1. К занятиям допускаются обучающиеся, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по мерам безопасности.

1.2. При проведении занятий должно соблюдаться расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

1.3. При проведении занятий возможно воздействие на учащихся следующих опасных факторов травмы при столкновениях, при падениях на мокром, скользком полу или площадке.

1.4. Занятия должны проводиться в спортивной одежде и спортивной обуви с нескользкой подошвой, не стесняющих движений и соответствующей теме и условиям занятия.

1.5. При проведении занятий должна быть медицинская аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи при травмах.

1.6. Педагог и обучающиеся обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения.

1.7. О каждом несчастном случае с учащимся, педагог обязан немедленно сообщить администрации учреждения, оказать первую помощь пострадавшему.

1.8. В процессе занятий педагоги учащиеся должны соблюдать правила ношения спортивной одежды и спортивной обуви, правила личной гигиены.

1.9. Тренер должен проверить исправность спортивного инвентаря:

- гантели сборно-разборные с плотно прилегающими зажимами;
- степ должен быть устойчивым с надежными боковыми креплениями, чистой ровной поверхностью с закругленными углами.

*Учащийся должен:*

- иметь коротко стриженные ногти;
- заходить в спортивный зал, брать инвентарь, атрибуты и выполнять упражнения с разрешения педагога;
- бережно относиться к инвентарю и оборудованию и использовать его по назначению;
- знать и выполнять настоящую инструкцию.

*2. Требования безопасности перед началом занятий.*

2.1. Надеть в раздевалке спортивную форму и спортивную обувь с нескользкой подошвой.

2.2. Снять все предметы, которые могут стать причиной травмы (кольца, серьги, значки и т.д.)

2.3. Запрещается входить в спортивный зал с жевательной резинкой.

2.4. Под руководством педагога подготовить спортивный инвентарь и оборудование, необходимое для проведения занятия.

2.5. Проверить состояние и отсутствие посторонних предметов на полу.

2.6. Запрещается входить в зал, использовать инвентарь, атрибуты и оборудование без разрешения педагога.

2.7. Тщательно проветрить спортивный зал, провести разминку.

### *3. Требования безопасности во время занятий*

3.1. Все действия необходимо выполнять только по команде педагога.

3.2. На занятиях необходимо четко выполнять все упражнения; быть внимательным при перемещениях по залу.

3.3. Обращать внимание на правильную осанку, при выполнении упражнений спина должна быть прямой.

3.4. Внимательно слушать и выполнять все команды (сигналы).

3.5. Избегать чрезмерного прогибания в шейном, грудном и поясничных отделах.

3.6. При наклонах в сторону опираться одной рукой о бедро.

3.7. Не выполнять наклоны на прямых ногах.

3.8. Выполняя выпады в полуприседе:

- не наклонять чрезмерно туловище вперед, не заваливаться на большие пальцы ног;

- не выводить колени вперед, удерживать их над носками, движения рук должны быть под контролем, избегать чрезмерных растяжений и перегрузок суставов;

- не выполнять высоких махов ногами выше 90 градусов и большого количества подскоков;

- при выполнении упражнений с предметами соблюдать достаточный интервал и дистанцию.

- точно располагать центр тяжести своего тела над ним;

- движения выполнять правильно;

3.9. Выполняя упражнения с перемещениями:

- использовать упоры на ноги и на руки в зависимости от расположения туловища на нем;

- при выполнении упражнений на степе не ставить ногу на его край;

- при выполнении упражнения с гантелями, либо со скакалкой крепко держать их руками (руки должны быть сухими).

3.10. Запрещается выходить из зала во время занятия без разрешения педагога.

### *4. Требования безопасности в аварийных ситуациях*

4.1. При возникновении неисправности спортивного оборудования и инвентаря, прекратить занятия и сообщить об этом администрации учреждения. Занятия продолжать только после устранения неисправности или замены оборудования и инвентаря.

4.2. При получении учащимися травмы, немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации учреждения, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.

4.3. При возникновении пожара в зале немедленно эвакуировать обучающихся из зала через все имеющиеся эвакуационные выходы, сообщить о пожаре администрации учреждения и в ближайшую пожарную часть, приступить к тушению пожара с помощью имеющихся первичных средств пожаротушения.

*5. Требования безопасности по окончании занятий.*

5.1. Окончание занятия происходит организованно по команде.

5.2. Атрибуты и инвентарь необходимо с разрешения педагога убрать на место его постоянного хранения.

5.3. Тщательно проветрить зал.

5.4. Снять спортивную одежду и спортивную обувь, принять душ, вымыть руки с мылом.

Инструктаж по технике безопасности при выполнении упражнений

Теория. Беседа о том, как неправильное выполнение упражнений может навредить здоровью.

Практика: Делая упражнения, не допускайте следующих ошибок:

Достать руками пол. Если ноги выпрямлены и колени напряжены, это очень опасно для коленных суставов и позвоночника. Резкое выполнение упражнений увеличивает опасность болезненных растяжений.

Правильно: немного согнуть ноги в коленях.

Отжимания в упоре лежа. Не надо подниматься очень высоко, до полного выпрямления рук в локтевых суставах – это приводит к их заметной перегрузке.

Правильно: отжиматься до тех пор, пока локти еще немного согнуты.

Вращение головой. Опасно для дисков шейных позвонков, вызывает напряжение мышц шеи и затылка.

Правильно: наклонять голову вперед, назад, в стороны.

Вращение туловищем. Совершенно ненужная перегрузка дисков позвоночника, особенно при наклонении назад.

Правильно: отказаться от этого упражнения, заменив его на круговые движения тазом. При этом верхняя часть туловища должна оставаться неподвижной.

Упражнение на брюшной пресс. Из положения лежа на спине опускать и поднимать прямые ноги – при этом сильно прогибается спина.

Правильно: сначала немного согнуть ноги в коленях, приподнять их и, лишь затем, выпрямить до вертикального положения.

Отведение ноги назад. При этом движении происходит неестественное и опасное искривление позвоночника. Еще хуже, когда голова запрокидывается назад.

Правильно: держать спину абсолютно прямо, голову опустить вниз. Медленно оторвать ногу от пола поднять в сторону и отвести назад. Затем медленно вернуться в исходное положение.

Подъем таза из положения лежа. Пример еще одного ненужного перенапряжения позвоночника, особенно если бедра поднимать так высоко, что живот выгибается.

Правильно: поднимать таз и бедра только до тех пор, пока все еще остаются плотно прижатыми к полу. При этом ягодицы, спина и ноги должны образовывать одну прямую линию. В верхней точке подъема должны быть видны обе передние кости таза и колена.

**Календарный учебный график  
1 й учебный год**

№ п/п	Дата		Тема занятия	Кол-во часов			Вре мя про веде ния	Форма прове дения	Место проведе ния	Форма контро ля	
	план	факт			всего	теория					практика
<b>МОДУЛЬ 1</b>											
Комплекс упражнений № 1				48	18	30					
1	06. 09		Вводное занятие. Правила поведения и техника безопасности на занятиях. Основы знаний. Диагностика.	2	1	1		группо вое	каб. №3	беседа, опрос, тестир ование	
2	08. 09		Комплекс упражнений 1	2	0.5	1.5		группо вое	каб.№3	наблюд ение	
3	13. 09		Комплекс упражнений 1	2	0.5	1.5		группо вое	каб.№3	наблюд ение	
4	15. 09		Комплекс упражнений 1	2	0.5	1.5		группо вое	каб.№3	наблюд ение	
5	20. 09		Комплекс упражнений 1	2	0.5	1.5		группо вое	каб.№3	наблюд ение	
6	22. 09		Комплекс упражнений 1	2	0.5	1.5		группо вое	каб.№3	наблюд ение	
7	27. 09		Комплекс упражнений 1	2	0.5	1.5		группо вое	каб.№3	наблюд ение	
8	29. 09		Комплекс упражнений 1	2	0.5	1.5		группо вое	каб.№3	наблюд ение	
9	04. 10		Комплекс упражнений 1	2	0.5	1.5		группо вое	каб.№3	наблюд ение	
10	06. 10		Комплекс упражнений 1	2	0.5	1.5		группо вое	каб.№3	наблюд ение	
11	11.		Комплекс упражнений 1	2	0.5	1.5		группо	каб.№3	наблюд	

	10							вое		ение
12	13. 10		Комплекс упражнений 1	2	0.5	1.5		группо вое	каб.№3	наблюд ение
13	18. 10		Комплекс упражнений 1	2	0.5	1.5		группо вое	каб.№3	наблюд ение
14	20. 10		Комплекс упражнений 1	2	0.5	1.5		группо вое	каб.№3	наблюд ение
15	25. 10		Комплекс упражнений 1	2	0.5	1.5		группо вое	каб.№3	наблюд ение
16	27. 10		Комплекс упражнений 1	2	0.5	1.5		группо вое	каб.№3	наблюд ение
17	01. 11		Комплекс упражнений 1	2	0.5	1.5		группо вое	каб.№3	наблюд ение
18	03. 11		Комплекс упражнений 1	2	0.5	1.5		группо вое	каб.№3	наблюд ение
19	08. 11		Комплекс упражнений 1	2	0.5	1.5		группо вое	каб.№3	наблюд ение
20	10. 11		Комплекс упражнений 1	2	0.5	1.5		группо вое	каб.№3	наблюд ение
21	15. 11		Комплекс упражнений 1	2	0.5	1.5		группо вое	каб.№3	наблюд ение
22	17. 11		Комплекс упражнений 1	2	0.5	1.5		группо вое	каб.№3	наблюд ение
23	22. 11		Комплекс упражнений 1	2	0.5	1.5		группо вое	каб.№3	наблюд ение
24	24. 11		Комплекс упражнений 1	2	-	2		группо вое	каб.№3	тестир ование
Комплекс упражнений № 2				48	18	30				
25	29. 11		Комплекс упражнений 2	2	0.5	1.5		группо вое	кабинет №3	наблюд ение
26	01. 12		Комплекс упражнений 2	2	0.5	1.5		группо вое	кабинет №3	наблюд ение
27	06. 12		Комплекс упражнений 2	2	0.5	1.5		группо вое	кабинет №3	наблюд ение
28	08. 12		Комплекс упражнений 2	2	0.5	1.5		группо вое	кабинет №3	наблюд ение
29	13. 12		Комплекс упражнений 2	2	0.5	1.5		группо вое	кабинет №3	наблюд ение
30	15. 12		Комплекс упражнений 2	2	0.5	1.5		группо вое	кабинет №3	наблюд ение
31	20. 12		Комплекс упражнений 2	2	0.5	1.5		группо вое	кабинет №3	наблюд ение
32	22. 12		Комплекс упражнений 2	2	0.5	1.5		группо вое	кабинет №3	наблюд ение
33	27.		Комплекс упражнений 2	2	0.5	1.5		группо	кабинет	наблюд

	12							вое	№3	ение
34	29. 12		Комплекс упражнений 2	2	0.5	1.5		группо вое	кабинет №3	наблюд ение
<b>МОДУЛЬ 2</b>										
35	10. 01		Комплекс упражнений 2	2	0.5	1.5		группо вое	кабинет №3	наблюд ение
36	12. 01		Комплекс упражнений 2	2	0.5	1.5		группо вое	кабинет №3	наблюд ение
37	17. 01		Комплекс упражнений 2	2	0.5	1.5		группо вое	кабинет №3	наблюд ение
38	19. 01		Комплекс упражнений 2	2	0.5	1.5		группо вое	кабинет №3	наблюд ение
39	24. 01		Комплекс упражнений 2	2	0.5	1.5		группо вое	кабинет №3	наблюд ение
40	26. 01		Комплекс упражнений 2	2	0.5	1.5		группо вое	кабинет №3	наблюд ение
41	31. 01		Комплекс упражнений 2	2	0.5	1.5		группо вое	кабинет №3	наблюд ение
42	02. 02		Комплекс упражнений 2	2	0.5	1.5		группо вое	кабинет №3	наблюд ение
43	07. 02		Комплекс упражнений 2	2	0.5	1.5		группо вое	кабинет №3	наблюд ение
44	09. 02		Комплекс упражнений 2	2	0.5	1.5		группо вое	кабинет №3	наблюд ение
45	14. 02		Комплекс упражнений 2	2	0.5	1.5		группо вое	кабинет №3	наблюд ение
46	16. 02		Комплекс упражнений 2	2	0.5	1.5		группо вое	кабинет №3	наблюд ение
47	21. 02		Комплекс упражнений 2	2	0.5	1.5		группо вое	кабинет №3	наблюд ение
48	28. 02		Комплекс упражнений 2	2	-	2		группо вое	кабинет №3	тестир ование
Комплекс упражнений № 3				48	18	30				
49	02. 03		Комплекс упражнений 3	2	0.5	1.5		группо вое	кабинет №3	наблюд ение
50	07. 03		Комплекс упражнений 3	2	0.5	1.5		группо вое	кабинет №3	наблюд ение
51	14. 03		Комплекс упражнений 3	2	0.5	1.5		группо вое	кабинет №3	наблюд ение
52	16. 03		Комплекс упражнений 3	2	0.5	1.5		группо вое	кабинет №3	наблюд ение
53	21. 03		Комплекс упражнений 3	2	0.5	1.5		группо вое	кабинет №3	наблюд ение
54	23.		Комплекс упражнений 3	2	0.5	1.5		группо	кабинет	наблюд



	03							вое	№3	ение
55	28.03		Комплекс упражнений 3	2	0.5	1.5		групповое	кабинет №3	наблюдение
56	30.03		Комплекс упражнений 3	2	0.5	1.5		групповое	кабинет №3	наблюдение
57	04.04		Комплекс упражнений 3	2	0.5	1.5		групповое	кабинет №3	наблюдение
58	06.04		Комплекс упражнений 3	2	0.5	1.5		групповое	кабинет №3	наблюдение
59	11.04		Комплекс упражнений 3	2	0.5	1.5		групповое	кабинет №3	наблюдение
60	13.04		Комплекс упражнений 3	2	0.5	1.5		групповое	кабинет №3	наблюдение
61	18.04		Комплекс упражнений 3	2	0.5	1.5		групповое	кабинет №3	наблюдение
62	20.04		Комплекс упражнений 3	2	0.5	1.5		групповое	кабинет №3	наблюдение
63	20.04		Комплекс упражнений 3	2	0.5	1.5		групповое	кабинет №3	наблюдение
64	25.04		Комплекс упражнений 3	2	0.5	1.5		групповое	кабинет №3	наблюдение
65	27.04		Комплекс упражнений 3	2	0.5	1.5		групповое	кабинет №3	наблюдение
66	04.05		Комплекс упражнений 3	2	0.5	1.5		групповое	кабинет №3	наблюдение
67	11.05		Комплекс упражнений 3	2	0.5	1.5		групповое	кабинет №3	наблюдение
68	16.05		Комплекс упражнений 3	2	0.5	1.5		групповое	кабинет №3	наблюдение
69	18.05		Комплекс упражнений 3	2	0.5	1.5		групповое	кабинет №3	наблюдение
70	23.05		Комплекс упражнений 3	2	0.5	1.5		групповое	кабинет №3	наблюдение
71	25.05		Комплекс упражнений 3	2	0.5	1.5		групповое	кабинет №3	наблюдение
72	30.05		ИТОГОВОЕ ЗАНЯТИЕ ДИАГНОСТИКА	2	0	2		Мал. гр.	кабинет №3	тестирование

Календарный учебный график  
2- й учебный год

№ п/п	Дата	Тема занятия	Кол-во часов	Время про	Форма проведения	Место проведения	Форма контроля
-------	------	--------------	--------------	-----------	------------------	------------------	----------------

	план	факт		всего	теория	практика	веде ния			
<b>МОДУЛЬ 1</b>										
Комплекс упражнений № 1				48	14	34				
1			Вводное занятие. Правила поведения и техника безопасности на занятиях. Основы знаний. Диагностика.	2	1	1		группо вое	каб. №3	беседа, опрос, тестир ование
2			Комплекс упражнений 4	2	0.5	1.5		группо вое	каб.№3	наблю дение
3			Комплекс упражнений 4	2	0.5	1.5		группо вое	каб.№3	наблю дение
4			Комплекс упражнений 4	2	0.5	1.5		группо вое	каб.№3	наблю дение
5			Комплекс упражнений 4	2	0.5	1.5		группо вое	каб.№3	наблю дение
6			Комплекс упражнений 4	2	0.5	1.5		группо вое	каб.№3	наблю дение
7			Комплекс упражнений 4	2	0.5	1.5		группо вое	каб.№3	наблю дение
8			Комплекс упражнений 4	2	0.5	1.5		группо вое	каб.№3	наблю дение
9			Комплекс упражнений 4	2	0.5	1.5		группо вое	каб.№3	наблю дение
10			Комплекс упражнений 4	2	0.5	1.5		группо вое	каб.№3	наблю дение
11			Комплекс упражнений 4	2	0.5	1.5		группо вое	каб.№3	наблю дение
12			Комплекс упражнений 4	2	0.5	1.5		группо вое	каб.№3	наблю дение
13			Комплекс упражнений 4	2	0.5	1.5		группо вое	каб.№3	наблю дение
14			Комплекс упражнений 4	2	0.5	1.5		группо вое	каб.№3	наблю дение
15			Комплекс упражнений 4	2	0.5	1.5		группо вое	каб.№3	наблю дение
16			Комплекс упражнений 4	2	0.5	1.5		группо вое	каб.№3	наблю дение

17			Комплекс упражнений 4	2	0.5	1.5		групповое	каб.№3	наблюдение
18			Комплекс упражнений 4	2	0.5	1.5		групповое	каб.№3	наблюдение
19			Комплекс упражнений 4	2	0.5	1.5		групповое	каб.№3	наблюдение
20			Комплекс упражнений 4	2	0.5	1.5		групповое	каб.№3	наблюдение
21			Комплекс упражнений 4	2	0.5	1.5		групповое	каб.№3	наблюдение
22			Комплекс упражнений 4	2	0.5	1.5		групповое	каб.№3	наблюдение
23			Комплекс упражнений 4	2	0.5	1.5		групповое	каб.№3	наблюдение
24			Комплекс упражнений 4	2	-	2		групповое	каб.№3	тестирование
Комплекс упражнений № 5				48	14	34				
25			Комплекс упражнений 5	2	0.5	1.5		групповое	кабинет №3	наблюдение
26			Комплекс упражнений 5	2	0.5	1.5		групповое	кабинет №3	наблюдение
27			Комплекс упражнений 5	2	0.5	1.5		групповое	кабинет №3	наблюдение
28			Комплекс упражнений 5	2	0.5	1.5		групповое	кабинет №3	наблюдение
29			Комплекс упражнений 5	2	0.5	1.5		групповое	кабинет №3	наблюдение
30			Комплекс упражнений 5	2	0.5	1.5		групповое	кабинет №3	наблюдение
31			Комплекс упражнений 5	2	0.5	1.5		групповое	кабинет №3	наблюдение
32			Комплекс упражнений 5	2	0.5	1.5		групповое	кабинет №3	наблюдение
33			Комплекс упражнений 5	2	0.5	1.5		групповое	кабинет №3	наблюдение
34			Комплекс упражнений 5	2	0.5	1.5		групповое	кабинет №3	наблюдение
<b>МОДУЛЬ 2</b>										
35			Комплекс упражнений 5	2	0.5	1.5		групповое	кабинет №3	наблюдение
36			Комплекс упражнений 5	2	0.5	1.5		групповое	кабинет №3	наблюдение
37			Комплекс упражнений 5	2	0.5	1.5		групповое	кабинет	наблюд



60			Комплекс упражнений 6	2	0.5	1.5		групповое	кабинет №3	наблюдение
61			Комплекс упражнений 6	2	0.5	1.5		групповое	кабинет №3	наблюдение
62			Комплекс упражнений 6	2	0.5	1.5		групповое	кабинет №3	наблюдение
63			Комплекс упражнений 6	2	0.5	1.5		групповое	кабинет №3	наблюдение
64			Комплекс упражнений 6	2	0.5	1.5		групповое	кабинет №3	наблюдение
65			Комплекс упражнений 6	2	0.5	1.5		групповое	кабинет №3	наблюдение
66			Комплекс упражнений 6	2	0.5	1.5		групповое	кабинет №3	наблюдение
67			Комплекс упражнений 6	2	0.5	1.5		групповое	кабинет №3	наблюдение
68			Комплекс упражнений 6	2	0.5	1.5		групповое	кабинет №3	наблюдение
69			Комплекс упражнений 6	2	0.5	1.5		групповое	кабинет №3	наблюдение
70			Комплекс упражнений 6	2	0.5	1.5		групповое	кабинет №3	наблюдение
71			Комплекс упражнений 6	2	0.5	1.5		групповое	кабинет №3	наблюдение
72			ИТОГОВОЕ ЗАНЯТИЕ ДИАГНОСТИКА	2	0	2		Мал. гр.	кабинет №3	тестирование

### Календарный учебный график 3-й год обучения

№ п/п	Дата		Тема занятия	Количество часов			Время проведения	Форма проведения	Место проведения	Форма контроля
	план	факт		всего	теория	практика				
				144	36	108				
			МОДУЛЬ 1							
			Комплекс упражнений № 7	48	12	36				

1			Вводное занятие. Правила поведения и техника безопасности на занятиях. Основы знаний. Диагностика.	2	1	1		групповое	каб. №3	беседа, опрос, тестирование
2			Комплекс упражнений 7	2	0.5	1.5		групповое	каб. №3	наблюдение
3			Комплекс упражнений 7	2	0.5	1.5		групповое	каб. №3	наблюдение
4			Комплекс упражнений 7	2	0.5	1.5		групповое	каб. №3	наблюдение
5			Комплекс упражнений 7	2	0.5	1.5		групповое	каб. №3	наблюдение
6			Комплекс упражнений 7	2	0.5	1.5		групповое	каб. №3	наблюдение
7			Комплекс упражнений 7	2	0.5	1.5		групповое	каб. №3	наблюдение
8			Комплекс упражнений 7	2	0.5	1.5		групповое	каб. №3	наблюдение
9			Комплекс упражнений 7	2	0.5	1.5		групповое	каб. №3	наблюдение
10			Комплекс упражнений 7	2	0.5	1.5		групповое	каб. №3	наблюдение
11			Комплекс упражнений 7	2	0.5	1.5		групповое	каб. №3	наблюдение
12			Комплекс упражнений 7	2	0.5	1.5		групповое	каб. №3	наблюдение
13			Комплекс упражнений 7	2	0.5	1.5		групповое	каб. №3	наблюдение
14			Комплекс упражнений 7	2	0.5	1.5		групповое	каб. №3	наблюдение
15			Комплекс упражнений 7	2	0.5	1.5		групповое	каб. №3	наблюдение
16			Комплекс упражнений 7	2	0.5	1.5		групповое	каб. №3	наблюдение
17			Комплекс упражнений 7	2	0.5	1.5		групповое	каб. №3	наблюдение
18			Комплекс упражнений 7	2	0.5	1.5		групповое	каб. №3	наблюдение
19			Комплекс упражнений 7	2	0.5	1.5		групповое	каб. №3	наблюдение
20			Комплекс упражнений 7	2	0.5	1.5		групповое	каб. №3	наблюдение
21			Комплекс упражнений 7	2	0.5	1.5		групповое	каб. №3	наблюдение
22			Комплекс упражнений 7	2	0.5	1.5		групповое	каб. №3	наблюдение

								вое		ение
23			Комплекс упражнений 7	2	0.5	1.5		группо вое	каб.№3	наблюд ение
24			Комплекс упражнений 7	2	-	2		группо вое	каб.№3	тестир ование
Комплекс упражнений № 8				48	12	36				
25			Комплекс упражнений 8	2	0.5	1.5		группо вое	кабинет №3	наблюд ение
26			Комплекс упражнений 8	2	0.5	1.5		группо вое	кабинет №3	наблюд ение
27			Комплекс упражнений 8	2	0.5	1.5		группо вое	кабинет №3	наблюд ение
28			Комплекс упражнений 8	2	0.5	1.5		группо вое	кабинет №3	наблюд ение
29			Комплекс упражнений 8	2	0.5	1.5		группо вое	кабинет №3	наблюд ение
30			Комплекс упражнений 8	2	0.5	1.5		группо вое	кабинет №3	наблюд ение
31			Комплекс упражнений 8	2	0.5	1.5		группо вое	кабинет №3	наблюд ение
32			Комплекс упражнений 8	2	0.5	1.5		группо вое	кабинет №3	наблюд ение
33			Комплекс упражнений 8	2	0.5	1.5		группо вое	кабинет №3	наблюд ение
34			Комплекс упражнений 8	2	0.5	1.5		группо вое	кабинет №3	наблюд ение
35			Комплекс упражнений 8	2	0.5	1.5		группо вое	кабинет №3	наблюд ение
36			Комплекс упражнений 8	2	0.5	1.5		группо вое	кабинет №3	наблюд ение
37			Комплекс упражнений 8	2	0.5	1.5		группо вое	кабинет №3	наблюд ение
38			Комплекс упражнений 8	2	0.5	1.5		группо вое	кабинет №3	наблюд ение
39			Комплекс упражнений 8	2	0.5	1.5		группо вое	кабинет №3	наблюд ение
40			Комплекс упражнений 8	2	0.5	1.5		группо вое	кабинет №3	наблюд ение
41			Комплекс упражнений 8	2	0.5	1.5		группо вое	кабинет №3	наблюд ение
42			Комплекс упражнений 8	2	0.5	1.5		группо вое	кабинет №3	наблюд ение
43			Комплекс упражнений 8	2	0.5	1.5		группо вое	кабинет №3	наблюд ение
44			Комплекс упражнений 8	2	0.5	1.5		группо	кабинет	наблюд





67			Комплекс упражнений 9	2	0.5	1.5		групповое	кабинет №3	наблюдение
68			Комплекс упражнений 9	2	0.5	1.5		групповое	кабинет №3	наблюдение
69			Комплекс упражнений 9	2	0.5	1.5		групповое	кабинет №3	наблюдение
70			Комплекс упражнений 9	2	0.5	1.5		групповое	кабинет №3	наблюдение
71			Комплекс упражнений 9	2	0.5	1.5		групповое	кабинет №3	наблюдение
72			ИТОГОВОЕ ЗАНЯТИЕ ДИАГНОСТИКА	2	0	2		мал.гр	кабинет №3	тестирование

На занятиях используются современные образовательные технологии, традиционные и инновационные методики развития творческих способностей детей, рационально применяются электронные учебные средства, образовательные сайты, порталы, и материалы по специальности «Фитнес - аэробика»:

1. Аэробика для самостоятельных занятий студентов высших учебных заведений: учебно-методическое пособие /.; Волгоградский филиал ФГБОУ ВО – Волгоград: Изд-во Волгоградского филиала РАНХиГС, 2016. <http://docplayer.ru/49332414-Аerobika-dlya-samostoyatelnyh-zanyatij-studentov-vysshih-uchebnyh-zavedeniy.html>

2. Аэробика для детей 7 - 12 лет. видео:<https://www.fitnessera.ru/fitness-dlya-detej-ot-deniz-ostin.html>

3. Дыхательная гимнастика по методу А.Н. Стрельниковой. <https://otherreferats.allbest.ru/sport/0009101>

1. Йога <https://monster-book.com/yoga>

2. Митрофанова А. Г. Аэробика : учебное пособие / М-во образ. и науки РФ, Вологод. гос.у-нт ; Вологда : ВоГУ, 2016 – 84 с.; <https://vogu35.ru/21-sveden?start=10>

3. «Секреты Терпсихоры» авторский сайт О. Киенко [http://secret-terpsihor.com.ua/ссылки/20130228224/ссылки/2013-02-28-11-44-07/id-меню136.html?order\\_id=2522407&customer\\_email=kogan44%40mail.ru&customer\\_phone=&customer\\_name=Марина&signature=e25253d96dbb431f13f23a3136491fd7](http://secret-terpsihor.com.ua/ссылки/20130228224/ссылки/2013-02-28-11-44-07/id-меню136.html?order_id=2522407&customer_email=kogan44%40mail.ru&customer_phone=&customer_name=Марина&signature=e25253d96dbb431f13f23a3136491fd7)

4. Современные фитнес программы для детей <https://www.colady.ru/chto-predlagayut-detskie-fitness-kluby-sovremennye-fitness-programmy-dlya-detej.html>

5. Танцевальная игра «Чуча – чача» [https://go.mail.ru/search\\_video?src=go&rf=463255&sbmt=1569343320101&fm=1&gp=813028&q=чуча+ча+ча+танцевальная+игра&us=9&usssp=mstp&usln=1&usstr=чуча+чача&usqid=6291c27cfe47a2a9&hasnavig=0&sbmt=1569343320101](https://go.mail.ru/search_video?src=go&rf=463255&sbmt=1569343320101&fm=1&gp=813028&q=чуча+ча+ча+танцевальная+игра&us=9&usssp=mstp&usln=1&usstr=чуча+чача&usqid=6291c27cfe47a2a9&hasnavig=0&sbmt=1569343320101)

6. Упражнения для правильной осанки <https://goio.ru/uprazhneniya-dlya-pravilnoj-osanki/>

7. Фитбол – гимнастика <https://www.youtube.com/watch?v=FkvHN6YHHw8><https://www.youtube.com/watch?v=HbiE0HweWS4><https://www.youtube.com/watch?v=FzvOVL9sSt0><https://www.youtube.com/watch?v=TFSxyPSVh1Y&t=265s>

Для успешной реализации имеется необходимое оборудование:

1. Ноутбук с выходом в интернет 1 (30 тысяч рублей);
2. Колонки 2, савбуфер (3 тысячи рублей)
3. Гимнастические коврики 15 штук (300 руб х15)
4. Гимнастические палки 15 штук (цена 1х100 р.)
5. Султанчики – 30 штук (цена 1х50р.),
6. Гантели 30 штук (цена 1х200 р.),
7. Скакалки 15 штук (цена 1х100 р.),
8. Гимнастические ленты 30 штук (цена 1х200р.).
9. Веейра – вейлы- 20 штук (цена 1 х500 р)
- 10.Веера китайские – 20 штук (цена 1х300 р.)
- 11.Степ – платформы - 13 штук (цена 1х 3000 р.)
- 12.Фитболы 13 штук (цена 1 х 550 р.)

Определение практических знаний учащихся проводится в соответствии с ожидаемыми результатами образовательной программы по годам обучения. Оценка знаний и умений проводится по бальной шкале, где каждый балл соответствует определенному уровню.

Форма проведения – сдача контрольных нормативов по ОФП и СФП. Критерии оценки двигательных навыков учащихся: практическая подготовка по ОФП и СФП

Форма оценки – бальная: 2- присутствует в полной мере, присутствует недостаточно – 1, отсутствие – 0.

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.

Общий уровень усвоения:

12-16 балла – высокий уровень;

8-11 баллов – средний уровень; 0-7 баллов – низкий уровень.

Таблица контрольных нормативов ОФП

№п/п	Контрольные нормативы	2 балла	1 балла
1.	Ритмическая гимнастика (Правильность выполнения)	без ошибок	с небольшими ошибками
2.	Отжимания 30-20 сек 7-9 10-12 13-17	10 р. 15 р 20 р	8р 10р 15 р.
3.	Пресс за 30 сек 7-9 10-12 13-17	10р 15р 20 р	7р 10 р 15 р
4.	Приседания 30 с 7-9 10-12 13-17	15р 20 р 25р	10р 15р 20р
6.	Прыжки на скакалке 30 сек 7-9 10-12 13-17	10р 20 р 30 р	7р 15 р 20 р
7.	Планка 30 сек	30 с	20с

Таблица контрольных нормативов СФП

№п/п	Контрольные нормативы	2 балла	1 балла	0 балл
1.	Базовые шаги аэробики: степ тач, даблстэпач, опен степ, грепвайн, кик, кёл. (Знание названий шагов и правильность их выполнения)			
2	Асаны йоги (Знание асан и правильность их выполнения)			
3	Ритмическая гимнастика (правильность выполнения)			
4	Стретчинг(Знание названий элементов и правильность их выполнения)			
5	Степ-аэробика (Знание названий шагов и правильность их выполнения)			
6	Фитбол-гимнастика(правильность выполнения упражнения)			
7	Шейпинг с гантелями (правильность выполнения)			

Лист педагогических наблюдений учащихся объединения «Мир фитнеса»  
МБУДО «Дом детского творчества» поселка Псебай

Номер группы \_\_\_\_\_

Год обучения \_\_\_\_\_

Ф.И.О. педагога \_\_\_\_\_

Дата \_\_\_\_\_

Тема: Применение полученных знаний на практике.

Цель: Умение применять полученные знания на практике, качество выполнения работ.

№ п/п	И.Ф. учащегося	Применение знаний на практике			Качество выполнения упражнений
		самостоятельно	С помощью педагога	Правильность	Аккуратность
1					
2					

Подпись педагога \_\_\_\_\_

## Аналитическая справка

по результатам вводного (промежуточного, итогового) мониторинга  
в объединении «МИР ФИТНЕСА»,

\_\_\_\_\_ год обучения, базовый уровень,

группа \_\_\_\_\_

20\_\_ – 20\_\_ учебный год

В группе \_\_\_\_\_ объединения «Мир фитнеса» учащиеся показали \_\_\_\_\_ уровень усвоения программного материала по данному направлению.

Анализ качества усвоения программного материала позволяет выстроить следующий рейтинговый порядок: высокий результат не показал ни один ребенок; средний результат, приближенный к низкому, показали 2 ребенка; наиболее низкие результаты у 15 учащихся.

- высокий уровень - \_\_\_\_\_ %;
- средний уровень – \_\_\_\_\_ %;
- низкий уровень – \_\_\_\_\_ % детей.

Вводный мониторинг усвоения программы детьми данной группы показывает, что все дети показали низкие результаты усвоения материала по всем темам.

Предполагаемая причина: дети, обучающиеся в данной группе, зачислены на первый год обучения, впервые знакомятся с йогой, стретчингом, базовыми шагами аэробики и другими новыми темами программы.

Рекомендации:

- дальнейшее развитие физических и личностных качеств,
- развитие физических качеств: силы, быстроты, ловкости, выносливости, гибкости.
- воспитание у учащихся потребности в здоровом образе жизни.

В течение года будет вестись работа с детьми по усвоения программного материала программы базового уровня «Мир фитнеса». Будут учитываться индивидуальные способности каждого ребенка. По всем темам будет уделено особое внимание, проведена индивидуальная работа.

Для прослеживания динамики развития, в середине учебного года необходимо провести *промежуточный (итоговый)* мониторинг по дальнейшему развитию уровня усвоения программы «Мир фитнеса». По данным мониторинга составить таблицы и диаграммы.

Справку составил:

педагог дополнительного образования

« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

### Алгоритм учебного занятия. Общая структура занятия

Этапы: вводная часть (разминка); основная; заключительная часть занятия.

Вводная часть включает подсчет ЧСС, дыхательные упражнения.

Разминка. Общее разогревание организма учащихся, подготовка к предстоящим нагрузкам.

В подготовительной части используются упражнения, обеспечивающие постепенное повышение частоты сердечных сокращений, подготовку опорно-двигательного аппарата к последующей нагрузке и усиление потока крови к мышцам. Сюда входит разминка, базовые шаги аэробики, дыхательная гимнастика.

Основная часть.

В основной части необходимо добиться:

1. Увеличения частоты сердечных сокращений до уровня "целевой зоны"
2. Повышения функциональных возможностей разных систем организма (сердечно-сосудистой, дыхательной, мышечной).
3. Повышения расхода калорий при выполнении специальных упражнений.

Плавное повышение нагрузки.

Доведение интенсивности до параметров 60–80% от максимальной частоты сердечных сокращений: 60% – начинающие; 70% – средне тренированные; 80% – тренированные.

Основная часть отводится для обучения, в ней осваивают физические упражнения и двигательные навыки.

Традиционно основная часть занятия включает в себя аэробику, степ-аэробику, шейпинг с гантелями, силовые упражнения для ног и пресса, элементы стретчинга, йоги, ритмическая и дыхательная гимнастика. В зависимости от направленности занятия, последовательность и продолжительность составляющих основную часть занятия может быть различной.

В заключительной части занятия используются упражнения йоги и стретчинга – это целый ряд упражнений, направленных на совершенствование гибкости и развитие подвижности в суставах, который решает следующие задачи:

- восстановить длину мышц до исходного состояния, так как во время выполнения силовых упражнений мышцы имеют тенденцию к укорочению;
- умеренно развить гибкость – возможность выполнять движения в суставах с наибольшей амплитудой (увеличить подвижность суставов и эластичность мышц сверх исходного состояния);
- постепенно снизить обменные процессы в организме;

- понизить частоту сердечных сокращений до уровня близкого к исходному.

Представленная общая структура занятия по фитнес - аэробике может иметь разные варианты в содержании и продолжительности, как отдельных частей, так и всего занятия. Для начинающих рекомендуется удлинять разминку и силовую (партерную) часть занятия, при этом уменьшая аэробную («аэробный пик»).

При проведении занятий широко используется современная музыка, на которую «накладываются» соответствующие ей по стилю движения танцевального характера.

Освоение материала идет последовательно, но в каждой возрастной группе предполагает повторение и закрепление уже пройденного материала, что развивает умения и навыки, закрепляет их на более высоком уровне. В каждый период обучения материал дается по основным разделам. Все разделы связаны между собой и в то же время имеют конкретное содержание и задачи по формированию знаний, умений и навыков.

Теоретическая часть занятия направлены на получение необходимых знаний в области фитнес-аэробики, без которых невозможно сознательно формировать отношение к своему здоровью. Практические занятия помогут овладеть элементами различных видов аэробики, что даст возможность формировать двигательную культуру у детей и подростков и умение владеть своим телом. Кондиционная гимнастика (упражнения на силу) поможет повысить уровень мышечной тренированности и развить физические качества.

В заключительной части занятия проводится рефлексия и самоанализ занятия.



## Танцевальная аэробика

### История танцевальной аэробики

Возникновение танцевальной аэробики связано с военными исследованиями, проводившимися в 60-е годы прошлого столетия в США. Целью их было определение энергетических и химических процессов, обеспечивающих правильную работу мышц. Для этого проводились воздушные тренировки, которые и способствовали появлению термина аэробный. Американские оздоровительные центры взяли во внимание достижения этих исследований и разработали специальную активную программу. Она соединила в себе элементы танца и фитнеса. Поэтому данная техника получила определение танцевальной аэробики.

#### Принципы движения

Программа танцевальной аэробики базируется на определенных принципах (или типах) движения:

- Изоляция – это работа одной части тела (например, бедра или руки в суставе), в то время как другие остаются неподвижными.
- Полицентрика – это автономные движения сразу нескольких частей тела, исходящих из разных центров. При этом скорость и амплитуда их, как правило, совпадают.
- Мультипликация напоминает процесс раскадровки, когда одно движение раскладывается на несколько составляющих.
- Оппозиция. Этот принцип предполагает намеренное нарушение прямой линии с целью противопоставления одной части тела другой.
- Противодвижение является вариантом оппозиции. Это встречное движение одной части тела к другой.

Из этих отдельных типов тренеры составляют комбинации и подстраивают их под определенный музыкальный ритм.

#### Стили танцевальной аэробики

В настоящее время существует довольно много стилей (или видов) танцевальной аэробики. В данной статье приведены наиболее популярные из них:

- Беллиданс (танец живота) – пожалуй, самый женственный и грациозный стиль. Начинать не требуется специальная подготовка. Этот стиль включает движения практически всеми частями тела. Особое внимание уделяется области талии и бедер. Активные ритмы позволяют во время тренировок скорректировать фигуру, избавиться от жировых складок в проблемных зонах женского тела.

- Стрип-дэнс – довольно популярный стиль танцевальной аэробики среди женщин 25-40 лет. Обязательными компонентами занятий являются разминка, растяжка и силовая подготовка.
- Джаз-аэробика разработана для тех, кому необходимо исправить осанку. Занятие проходит в умеренном темпе и включает три части (партерную, основную и заключительную). Музыка для танцевальной аэробики этого стиля, как можно догадаться, джазовая. Иногда для выполнения комбинаций используется реквизит (трость или шляпа).
- Фанк. В этом стиле важен непрерывный темп. Движения, как правило, совершаются корпусом, поэтому основная нагрузка идет на позвоночник. Фанк-аэробикой рекомендуется заниматься людям с хорошей хореографической подготовкой. Хип-хоп – пожалуй, самый сложный стиль, требующий от человека большого количества энергии и выносливости. Он идеально подходит для тех, кто хочет быстро похудеть. Специалисты утверждают, что за одно занятие сжигается примерно 450 кКал.
- Латина. Занятия в этом стиле проходят в интенсивном темпе и включают движения бедрами и пружинистый шаг. Спина при этом должно оставаться в зафиксированном ровном положении. Латина исключает силовую нагрузку. Но иногда инструкторы усложняют комбинации прыжками.
- Рок-н-ролл. Этот стиль танцевальной аэробики также реализуется в ускоренном темпе. Базу движений составляют прыжки, повороты, бег и ритмичные перемещения. Перед основной частью проводят разминку. Рок-н-ролльный стиль (как и латину) часто танцуют в парах.

Разнообразие стилей позволяет человеку быстро и уверенно сделать выбор. Главным образом, он зависит от музыкальных предпочтений. Этот аспект, наравне с правильной хореографией, важен в танцевальной аэробике. Музыка должна быть энергичной, создавать хорошее настроение на занятиях и задавать им необходимый темп.

#### Чем полезна танцевальная аэробика?

Польза танцевальных занятий очевидна. Специалисты утверждают, что она оказывает благоприятное воздействие не столько на мышцы человека, сколько на кардиосистему. Отдельные движения развивают гибкость, пластичность, улучшают осанку. Все это в комплексе влияет на фигуру человека, делая ее привлекательнее. А значит, можно с уверенностью сказать о пользе танцевальной аэробики при похудении. Начинающие отмечают эффект уже через пару недель регулярных тренировок. Также техника повышает устойчивость организма к стрессам, так как дарит мощный заряд позитивной энергии.

Противопоказания: астма, заболевания позвоночника, сердечно-сосудистой системы. Перед началом занятий необходимо проконсультироваться с врачом.

#### Особенности и рекомендации

- Танцевальная аэробика – универсальное направление. Оно подходит и взрослым, и детям. Даже беременные женщины могут посещать занятия, но только под чутким присмотром опытного инструктора. Начинающим в танцевальной аэробике следует также посещать профессиональные уроки. Это поможет избежать травм и растяжений.

#### Комплекс танцевальной аэробики

1. Шаг вперед, назад – шаг правой (левой) вперед, левая (правая) приставляется к правой (левой), но стопы остаются на расстоянии. Особенность техники – небольшие пружинные движения ногами;

2. Шаги в сторону - шаг правой (левой) в сторону, левая (правая) приставляется с переносом тяжести тела на нее, возможно многократное выполнение в одну сторону, с изменением направления, с выполнением полуприседа, с подпружиниванием коленями внутрь – наружу;

3. Скачки вперед – назад - выполняется на шагах и подскоках: правой вперед, вернуться на левую ногу назад, приставить правую к левой, аналогично с другой ноги;

4. «Тач» в сторону – шаг правой в сторону (в стойку ноги врозь), приставить правую к левой, то же с другой ноги (в другую сторону);

5. «Тач» вперед-назад – выставление правой ноги вперед на носок (или пятку), приставить правую к левой, перенося тяжесть тела на нее, выставить левую назад на носок;

6. Скользящие шаги – выполняются на месте с продвижением вперед, назад, с поворотом;

7. «Кик» - махи вперед, в сторону, назад;

8. Прыжки на двух ногах – вертикальный прыжок толчком двух с приземлением на две;

9. Прыжки в выпадах – шагом правой (левой) вперед, прыжок толчком двумя, сменить положение ног – левую (правую) вперед и приземлиться на две ноги;

10. Прыжок ноги врозь, ноги вместе – 1- прыжок ноги врозь и прыжок ноги вместе; 2- пауза;

11. Прыжок ноги врозь, ноги скрестно – движение аналогично предыдущему, но заканчивается в скрестной стойке правая или левая впереди.

Разучивание связок, блоков и программ с использованием основных движений в танцевальном стиле. Овладение принципом контраста, используя элементы в положении стоя, прыжки в сочетании с партерными элементами.

### Степ-аэробика

Степ-аэробика разработана около 10 лет назад американка Джин Миллер, известный фитнес-инструктор. Все началось с травмы колена. Первым тренажером, которым она воспользовалась для выздоровления, были ступеньки крыльца ее собственного дома. Для укрепления мышц передней поверхности бедра, необходимого для восстановления функции коленного сустава, она выполняла подъемы и спуски. Занятия оказались довольно однообразными и нагоняли скуку. И тогда Джин стала выполнять их под музыку, чтобы разнообразить скучные подъемы и спуски различными вариантами шагов. Тренировка оказалась эффективной и приятной. И опомнилась Джина только тогда, когда совсем выздоровела и приобрела свою прежнюю спортивную форму. Она на собственном опыте убедилась, что простейшие тренировки на ступеньках дали просто замечательные результаты. Воодушевившись полученными результатами, Джина Миллер решила превратить реабилитационную программу в новый вид фитнеса, который увлек миллионы людей, поддерживающих своё тело в тонусе. Так зародилась степ-аэробика и получившая широкое распространение среди приверженцев здорового и активного образа жизни.

Step в переводе с английского языка буквально означает "шаг". Пусть это будет ваш первый шаг на пути к красивой и тренированной фигуре, которую вы создадите себе сами

Степ-аэробика - один из самых простых и эффективных стилей в аэробике.

Она представляет собою шаговую аэробика, заставляющую работать крупные группы мышц. Методика ее направлена на то, чтобы параллельно со снижением веса тела развить возможности сердечно - сосудистой системы. Упражнения выполняются под музыку и на специальной степ - платформе, которую применяют не только для повышения выносливости, но и в качестве кардио-тренажера, не говоря уже о широком ее применении в силовой аэробике. Этот вид аэробики характеризуется низкой нагрузкой на скелетно-мышечный аппарат, что позволяет не переутомляться на занятиях.

Степ-аэробика уникальна в своем роде. Вам не придется приобретать дорогостоящие тренажеры. Достаточно самого минимума, который наверняка

найдется в каждой квартире. Этот минимум состоит из шаговой скамейки, широкой резиновой ленты, мяча и двух небольших гантелей, которые дадут нужную нагрузку на плечевой пояс.

Занятия степ - аэробикой положительно влияют и на нервную систему - отступает депрессия, снижается нервозность и агрессия по отношению к окружающим.

### Основные исходные позиции

1. Базовый шаг (BasicStep). Шагом правой встать на платформу, приставить левую, шагом правой сойти с платформы и вернуться ви.п. Выполняется на 4 счета. То же с другой ноги.

2. Шаг ноги врозь – ноги вместе (V-Step) – выполняется так же, как в классической аэробике.

3. Приставной шаг (TapUp, TapDown) с касанием платформы и пола вверху и внизу. Шагом правой встать на платформу, выпрямляя колено, приставить левую на полупальцы, не перенося тяжесть тела, шагом левой сойти с платформы, приставить на полупальцы правую ногу к опорной. Выполняется на 4 счета. То же с другой ноги.

4. Приставной шаг с касанием на платформе на 8 счетов (TapUp). Выполняется со сменой ноги. Шагом правой ноги встать на платформу, приставить левую к правой, не перенося тяжесть тела, шаг левой назад, приставить правую к левой. То же с другой ноги.

5. Приставной шаг со сменой ноги с касанием внизу на 8 счетов (TapDown). Шагом правой встать на платформу, левую приставить к правой, тяжесть тела переносится на две ноги. Шагом правой сойти с платформы назад, приставить левую на полупальцы, не перенося на нее тяжесть тела. Шагом левой встать на платформу, приставить правую, шагом левой назад сойти с платформы. Возможно выполнение упражнения с левой ноги.

Подход при выполнении: спереди, с конца, сверху.

6. Касание платформы носком свободной ноги или всей стопой (StepTap). Сгибая правую ногу, коснуться стопой (носком) платформы, приставить к левой, вернуться в и.п. То же другой ногой. Выполняется на 2 счета.

7. Шаги с подъемом на платформу и сгибанием ноги вперед (Kneeup). Упражнение выполняется так же, как в классической аэробике.

8. Шаги с подъемом на платформу и махом другой вперед (LiftFront), в сторону (Side), назад (Back).

9. Шаги с подъемом на платформу с согнутой назад ногой (LegCurl).

10. Подъем на платформу с киком (Kick) свободной ноги.

11. Шаги ноги вместе, ноги врозь (StraddleUp). Изи.п. стойка ноги врозь (степ между ногами) – шаг правой на платформу, приставить левую, одновременно выпрямляя ноги. Поочередно шагом правой и левой ноги сойти с платформы. Движение выполняется на 4 счета.

Подход выполняется в продольной относительно платформы стойке.

12. То же, что в упр. 11, но выполняется изо.с. на платформе (StraddleDown).

13. Шаг с поворотом (TurnStep). И.п. – стойка боком к платформе. Шаг левой на платформу, приставить правую с поворотом спиной к основному направлению (продольно платформе), стойка ноги врозь. Шаг правой назад, разворачиваясь по диагонали, шаг правой назад с платформы, приставить левую, вернуться в и.п. То же с другой ноги.

Подход при выполнении: в диагональном направлении с угла платформы.

14. Шагчерезплатформу (Over the Top). Из положения стоя, боком к платформе (продольно), шагом правой в сторону встать на платформу, приставить левую, шагом правой сойти с платформы (по другую сторону), приставить левую. То же с другой ноги.

Подход при выполнении: сбоку в продольной стойке относительно платформы.

15. Шаги в диагональном направлении из угла в угол платформы (CornertoCorner).

16. Шаги через платформу в продольном направлении (Across).

17. Шаги через платформу скрестным шагом.

18. Выпады (Lunges) в сторону и назад. Выполняются в продольной или поперечной к платформе стойке. Технические требования к выполнению – те же, что в классической аэробике: пятку не опускать на пол.

Подход при выполнении: сверху.

Варианты:

- повторное выполнение с одной ноги;

- выполнение со сменой ноги.

19. Приставные шаги – ноги вместе, ноги врозь (T-Step). Из поперечной стойки в конце платформы – сделать шаг правой вперед, приставить левую (на платформу), выполнить шаг правой вправо, затем левой влево. Принять положение стойки ноги врозь (степ между ног). То же в обратном направлении. Выполняется на 8 счетов. То же с другой ноги.

Подход при выполнении: с конца и по обе стороны платформы.

20. Шаги углом (L-Step). Стоя у конца платформы в продольном направлении – шаг правой, затем левой на платформу. Выполнить шаг правой в сторону. Сойти с платформы, приставить левую к правой. Выполняется на 4 счета.

То же с левой ноги с другого конца платформы.

Подход при выполнении: спереди и с конца.

21. U-Step. То же, что в упр. 9, но с небольшим продвижением вперед.

Подход при выполнении: сбоку, с конца.

22. Шаг с поворотом на  $90^\circ$  со сгибанием ноги вперед и подскоком на опорной (1/4 HopTurn). Стоя на двух ногах у третьей части платформы (продольно). Шагом правой встать на платформу, сгибая левую вперед, выполнить поворот направо. Шагом левой назад сойти с платформы, приставить правую к левой. Выполняется на 4 счета.

То же с другой ноги с другой трети платформы.

Подход при выполнении: сбоку, с края, с угла, по сторонам (конечное положение – стойка ноги врозь).

Варианты:

из и.п. – стоя по диагонали с края платформы; с поворотом на  $180^\circ$  с различным подходом (HopTurn).

23. A-Step. Встать лицом к платформе у края в продольном направлении. Шагом правой в центр платформы, приставить левую к правой, сделать шаг правой назад по диагонали. Сойти с платформы, приставить левую к правой. Выполняется на 4 счета. То же с другой ноги.

Подход при выполнении: спереди, с конца.

24. То же, что в упр. 23, но с подскоком:

A. Leap 1 – наскок на платформу на одну ногу, приставить другую, сойти с платформы

B. Leap 2 – наскок на платформу. После шага на второй счет, сойти с платформы

C. Run-Run – сочетание элементов упражнений А и Б (Doubleleap).

D. Хоп-шаг с последующим подскоком.

25. Прыжки. Выполняются толчком двух ног с приземлением на две ноги или с одной ноги с приземлением на две ноги на платформу.

Танцевальная связка.

1. лицом к ступу, шаг правой ногой на степ, потом левой, и поочередно опускаем ноги на пол. Это основной шаг в степ аэробике. 10 повторений. Для отягощения можно взять в руки небольшие гантели.
2. Повторяем начало первого упражнения, находясь на платформе, опускаем левую ногу на пол, в сторону, при этом приседая. Возвращаем ногу на платформу, и поочередно опускаем обе ноги назад, на пол. Делаем на каждую сторону 6 повторений.

3. Правую ногу поднимаем на степ, левой - мах вперед, опускаем на платформу. Потом правой делаем мах назад, опускаем на пол, также опускаем и левую ногу. Делаем 10 повторений.
4. Поднимаем правую ногу на степ, левую поднимаем в колене, правая рука тянется вверх. Опускаем левую ногу назад на пол. Повторяем по 6 раз на ногу.
5. Двумя ногами запрыгиваем на степ и спрыгиваем обратно. Стараться выполнять упражнение в одном ритме, приземляясь на носочки, как бы пружиня. Повторяем 20 раз.

Более сложные упражнения относятся к продвинутому уровню степ - аэробики, в них используют также гантели, мячи и специальные ленты.

*При работе со степ-платформой необходимо соблюдать следующие правила:*

1. Зашагивать на степ-платформу нужно с пятки на носок на всю стопу.
2. Пятка и носок не должны свисать с платформы.
3. Запрыгивать на платформу можно, а спрыгивать нельзя.
4. Спускаться вперед с платформы нужно на угол.
5. Нельзя подниматься на платформу спиной назад.
6. На занятиях со степ-платформой нужна удобная обувь (кроссовки). Босиком и в носках заниматься недопустимо.
7. В случае, если вы почувствовали недомогание и головокружение, следует немедленно остановиться и выйти на свежий воздух.



## ЙОГА

### Почему нужно заниматься йогой?

Современный ритм жизни в городе создает нам массу неприятностей. Скоростной темп — это стрессы, неправильное питание, усталость и отсутствие времени на восстановление. Прибавьте сюда сидячий образ жизни, как на работе, так и за рулем. Проблемы со спиной и лишним весом, а также хроническая усталость постепенно становятся постоянными спутниками многих людей.

Чем вам может помочь йога?

- практика йоги позволяет снять стресс;
- улучшить настроение;
- получить заряд бодрости;
- обрести спокойствие;
- повысить работоспособность;
- занятия помогают достичь правильного веса;
- восстановиться после болезней и травм;
- поддержать отличную форму и здоровье.

Смысл упражнений в йоге - взять под контроль свое тело, мысли и эмоции. Чтобы за короткий промежуток времени тело и мысли успели отдохнуть и восстановиться. В этом состоянии все системы организма приходят в равновесие и начинают работать спокойно и эффективно, что благотворно влияет на восстановление правильного обмена веществ.

Для тех, кто, ценит подтянутое тело, йога предлагает большой спектр возможностей. Эффект от занятий йогой проявляется тем глубже, чем больше внимания человек уделяет остальным рекомендациям относительно образа жизни, распорядка упражнений, сна, работы и отдыха, правильного питания.

Что происходит, когда человек начинает заниматься йогой?

Большинство асан (поз) в йоге нацелено на поддержание позвоночника в здоровом состоянии, то есть в подвижном, без зажатий и напряжений, так как при зажимах позвоночник не получает достаточного питания и начинаются дегенеративные процессы. Выпрямление позвоночника сопровождается разворачиванием грудной клетки, а значит, более полному дыханию.

Принимая определенные позы, мы массируем внутренние органы и стимулируем железы внутренней секреции.

Польза йоги заключается еще и в том, что она увеличивает уровень гемоглобина, количество эритроцитов и уменьшает вязкость крови, что значительно снижает риск развития сердечно - сосудистых заболеваний.

Йога помогает избавиться от еще двух болезней современности – от стрессов и депрессий. Расслабляя напряжение в мышцах, глубоко укоренившееся там, мы избавляем организм от ненужного, лишнего напряжения. Йога поможет научиться расслабляться. При расслаблении все системы начинают работать более активно. Улучшается пищеварение, половая функция. Эндокринная система работает хорошо, уравнивая гормональный фон, а значит, способствует уравновешенному состоянию. Кроме того, регулярная практика устраняет и последствия стресса – язву и некоторые проблемы пищеварения.

#### Противопоказания для занятий йогой

- Пограничные состояния психики, психические расстройства и эпилепсия
- Органические поражения сердца
- Злокачественные опухоли
- Болезни крови
- Инфекционные поражения опорно-двигательного аппарата
- Тяжелые травмы позвоночника, недавно перенесенные черепно-мозговые травмы и др.

#### Что такое асаны?

В первоисточниках под асаной понимается удобное и приятное положение тела, но сказать, что это действительно так, значит соврать. Для начинающего йога наклоны и прогибы – довольно неприятная штука. Однако считается, что асана действительно станет удобной, когда ваше тело будет абсолютно расслаблено, а разум сосредоточен на бесконечном.

Намасте – это жест, который обозначает, что в каждом человеке присутствует божественное начало, а располагается оно в сердечной чакре. Чтобы правильно выполнить намасте, сложите ладони друг к другу на уровне груди, опустите глаза и наклоните голову вперед. Говорить «намасте» во время этого действия необязательно. Этим жестом в йоге рекомендуется начинать и заканчивать занятие.

### Асана 1 — УттхитаТриконасана или поза Вытянутого треугольника.

Это одна из самых основных Асан йоги, которая благоприятно влияет на каждую клеточку организма и может показаться не совсем простой. Но пара практик и все пойдет легче:

- Начните с определения комфортного расстояния между стоп
- Разверните левую стопу вперед, следите чтобы пятка крепко прижималась к полу
- Руку вытяните вперед и тянитесь вверх
- Дышите глубоко и задержитесь в этой позе на 30 секунд.

### Асана 2 — АдхоМукхаШванасана или поза Собаки.

Эта Асана готовит тело к другим более сложным упражнениям, в которых требуется прогиб спины.

Асана является симметричной и тут внимательно следите за правильным распределением нагрузки. Мышцы пресса напряжены, почувствуйте как ваши мышцы спины растягиваются.

- Ноги стоят на ширине плеч
- Старайтесь при прогибе спины распределить нагрузку не только на плечи, но и на ноги
- Для этого ноги пятками плотно прижимайте к полу, а руки тяните вперед
- Плечи не придвигайте близко к голове
- Дышите правильно и замрите в такой позе на 30 сек.

### Асана 3 — Вирахадранасана II или поза Воина

Эта асана также для уровня сложности — начинающий. Повышает выносливость тела, силу мышц и гибкость.

- Встаньте в предыдущую позу собаки и подняв колено к носу шагните одной ногой вперед. Поставьте стопу между рук
- Прижмите пятку передней стопы к полу, а заднюю слегка разверните в сторону
- Вытяните руки в стороны и напрягите их в таком положении
- Держите вытянутую ногу согнутой в колене под прямым углом

### Асана 4 — Врикшасана или поза Дерева.

Для начала эту асану лучше выполнять у стены. Не каждому удастся удержать равновесие с первого раза. Сильнее давите стопой на бедро и тогда удерживать баланс будет легче.

- Встаньте ровно и вторую ногу согните в колене и обоприте стопу к внутренней части бедра второй ноги Руки тяните вверх, напрягая их Дышите равномерно и задержитесь на 1 мин.

Асана 5 — Марджариасана или поза Кошки.

- Станьте на четвереньки, ноги на ширине бедер
- Кисти рук на одной линии с плечами
- Прогибайте спину и головой смотрим вверх
- Выгибайте спину и голова смотрит вниз
- На каждом вдохе прогиб, на выдохе выгибайтесь

Асана 6 — Уттанасана или Сильный наклон вперед.

Эта асана пригодится в любое время дня и ночи, если у вас схватило спину. Освоив ее вы сможете применить при первых симптомах боли и спина получит облегчение за считанные минуты без мазей и массажа.

- Делайте глубокий вдох и поднимайте руки вверх
- Тяните позвоночник ввысь
- С выдохом наклонитесь вперед и обхватите руками за голени ног
- Дышите и растягивайте мышцы спины

Асана 7 — Баласана или поза Ребенка.

Этой позой необходимо завершить комплекс упражнений. Она позволит расслабить все мышцы. А значит упражнения пойдут на пользу.

Встаньте на колени и опустите ягодицы на пятки

- Колени разверните пошире, а голову опустите на пол
- Тянитесь руками вперед при этом расслабляя все тело Дышите глубоко и можете задержаться в этой позе на 5 мин.

## СТРЕТЧИНГ

Стретчинг помогает:

- подтянуть тело, смоделировать мышечный корсет
- улучшить осанку и координацию
- прорабатывать мышцы стабилизаторы, которые редко задействуются в повседневной жизни
- развить гибкость
- продлить молодость тела
- избавиться от застойных явлений
- улучшить кровообращение и обмен веществ

Кроме того, занятия стретчингом поднимают настроение, дарят бодрость духа, помогают бороться со стрессом и напряжением. У человека поднимается самооценка, появляются новые друзья и интересы, планы на будущее, новые цели по самосовершенствованию.

Основной принцип стретчинга – плавность движений. Занятия по увеличению гибкости всегда проходят в медленном темпе, без рывков, под расслабляющую музыку.

Сильных болевых ощущений в мышцах и связках тоже быть не должно – растягиваться нужно до тех пор, пока не появился дискомфорт. Боль – это сигнал о перерастяжении и возможном разрыве связок или мышечных волокон. Важно слушать своё тело и не форсировать события.

Помимо этих принципов, на занятии стретчингом важно соблюдать несколько правил:

1. проводить растяжку только на разогретые мышцы – за 10-15 минут до упражнений необходимо дать им нагрузку: побегать, попрыгать или

- сделать несколько активных движений, которые улучшат кровообращение, повысят температуру мышечных тканей;
2. необходимо следить за дыханием – растягиваться на выдохе после глубокого вдоха носом;
  3. тренироваться в удобной, не стесняющей движения одежде;
  4. удерживать статическое положение в крайней точке до 15-45 секунд.

*Приложение 13*

## СКИПИНГ

Прыжки на скакалке включают в работу не только мышцы ног и ягодиц, но и мышцы пресса, плеч и рук, улучшают координацию движений, повышают гибкость и укрепляют сердечно-сосудистую и дыхательную системы.

Упражнения на скакалке помогают справиться с целлюлитом. Прыжки устраивают «встряску» проблемным зонам и выполняют массаж с эффектом лимфодренажа.

Скипинг – отличная профилактика варикоза (опять-таки благодаря «прыжковому» массажу).

Прыжки на скакалке успокаивают нервы. Во время ритмичных движений в организме вырабатываются эндорфины и возникают приятные ассоциации с беззаботным детством.

Регулярные занятия прокачивают навык «выносливость». Ты будешь меньше уставать в течение рабочего дня и гораздо легче переносить любые физические нагрузки. Кроме того, прыжки на скакалке учат держать равновесие и правильно дышать.

Благодаря высокой интенсивности упражнений, скакалка сжигает рекордное количество калорий за короткий промежуток времени. За 20 минут активных прыжков ты избавишься примерно от 300 ккал.

Кроме того, у скакалки есть и практическая польза. Для тренировки не нужно ехать в спортзал, заниматься можно, где угодно и когда угодно, «тренажер» не займет много места и стоит, без преувеличения, копейки.

Какие мышцы задействованы

Упражнения со скакалкой развивают практически все группы мышц. 60-70% нагрузки приходится на нижнюю часть тела, по 5-10% – на мышцы спины и живота, около 15% – на мышцы средней части тела и еще пару процентов «перепадает» рукам и плечам.

В нижней части тела ударную нагрузку принимает на себя тыльная сторона икр (от щиколотки до колена). Именно эти мышцы первыми реагируют на перегрузки усталостью и болью.

В средней части тела в работу включаются массивные мышцы ягодиц и бедер. Степень нагрузки на них зависит от типа упражнений (можно подобрать варианты именно для этой части тела).

На спине скакалка укрепляет мышцы, которые поддерживают позвоночник и защищают его от повреждений. Так что скипинг – отличная профилактика проблем со спиной.

К сожалению, на мышцы живота нагрузки приходится не так много. Тем не менее, во время прыжков со скакалкой напрягается пресс, а также косые и прямые мышцы живота. Чтобы увеличить нагрузку на эту зону, нужно выполнять подтягивание бедер к туловищу.

Скипинг также напрягает отдельные мышцы рук: дельтовидные, бицепсы, трицепсы и мышцы предплечья.

### Противопоказания

Прыжки со скакалкой дают сильную нагрузку на поясницу и колени. Под усиленным наблюдением врача заниматься скипингом стоит людям с ожирением I и II степени, болезнями сердца и варикозным расширением вен.

С большой осторожностью упражнения со скакалкой нужно выполнять при сколиозе, остеохондрозе, повышенном давлении и болезнях суставов. Кроме того, не стоит заниматься скипингом при головных болях и на сытый желудок. Ну, и разумеется, беременным женщинам прыгать тоже не стоит.

### Сколько калорий сжигает скипинг

Расход калорий при прыжках на скакалке зависит от твоего веса, длительности тренировок, их интенсивности и выбранной методики (чередование тренировок и отдыха).

Одна 15-минутная тренировка сжигает от 150 до 250 ккал. Полноценный цикл ежедневных упражнений избавит от 600-900 ккал. Для сравнения: 10 минут прыжков со скакалкой с интенсивностью два вращения в секунду заменяют полчаса легкого бега трусцой.

Оптимальным темпом считается 2-3 вращения скакалки в секунду. Если хочешь максимальной отдачи от тренировки, интенсивность придется нарастить до 4-5 оборотов в секунду.

И еще один нюанс! Чем больше исходный вес, тем эффективней будут сжигаться калории. Каждые 10 кг веса увеличивают расход калорий примерно на 100 ккал в час.

Ну, а тем, кто хочет точно знать расход калорий за одну тренировку, рекомендуем купить скакалку с таймером и счетчиком. В ручку такой «умной» скакалки встроен датчик, который считает и прыжки, и затраченные на это калории. Прыгаем, худеем и точно знаем, на сколько!

Сколько прыгать, чтобы похудеть

Людам со слабой физической подготовкой не стоит начинать со сложных упражнений. Например, прыжки без скакалки (или «теневые прыжки») научат прыгать в ритм. Дальше выполнить ОДИН правильный прыжок через скакалку, затем – три, пять, десять и так далее прыжков подряд.

Не стоит пытаться с первой же тренировки сделать 100 прыжков или честно отпрыгать «положенные» 15 минут. Увеличивать нагрузку нужно постепенно!

Между прыжковыми тренировками желательно делать перерывы, чтобы восстановить мышцы, связки и сухожилия. Интенсивно заниматься можно 1-2 раза в неделю.

Лучшими упражнениями для жиросжигания считаются:

- «классические» прыжки в быстром темпе;
- прыжки с попеременным сгибанием каждой ноги в колене;
- прыжки со сменой направления движения (вперед/назад или вправо/влево);
- прыжки на одной ноге (по 10-20 раз подряд на каждой).

Жир начинает сжигаться только после двадцатой минуты тренировки!



### Ритмическая гимнастика

дает возможность эффективного развития выносливости, силы, гибкости, координации движений и других физических качеств. Этому способствуют разнообразие, постоянное обновление логически выстроенных, научно обоснованных программ. Благодаря музыкальному сопровождению создается высокий эмоциональный фон занятий ритмической гимнастикой, что позволяет ей удерживать высокий рейтинг среди других видов оздоровительной физической культуры. Физическую работу обеспечивают биохимические процессы, которые происходят в мышцах в результате окислительных реакций, для которых постоянно требуется кислород. Потребность в энергии может возрасти многократно, соответственно повышается нужда в кислороде. С этим связан широко распространенный термин «аэробика». Если тренировка происходит в условиях достаточного потребления кислорода – это аэробный режим работы, если в процессе тренировки в организме образуется «кислородный долг» - это анаэробный режим работы. Ученые доказали, что аэробные условия тренировки в 20 раз эффективнее анаэробного энергообразования. Ритмическая гимнастика создает хорошие предпосылки для активизации наиболее важных физиологических систем организма – сердечно-сосудистой и дыхательной. В результате регулярных занятий снижается подкожная жировая прослойка, снижается вес и меняется в положительную сторону соотношение жировой и мышечной массы. Мышечный тонус, улучшение фигуры создают хорошее настроение.

## по ритмической гимнастике

Ритмическая гимнастика базируется на основных педагогических принципах, а именно – индивидуализации, постепенности, доступности. Ритмическая гимнастика – это некий синтез общеразвивающих, гимнастических, танцевальных движений, бега, подскоков, прыжков, выполняемых поточным методом (без пауз отдыха) под музыкальное сопровождение с частотой сердечных сокращений до 120-160 ударов в минуту. Хореография включает в себя простейшие шаги, специфические шаги (движения), подскоки, скачки, гимнастические элементы, части или блоки и комбинации различных связок. Хореография ритмической гимнастики может включать некоторую танцевальную стилизацию. Типичным для данных упражнений является использование различных танцевальных движений под музыку, соответствующему тому или иному танцу. Это может быть фанк, сити-джем, хип-хоп, латино, самба и др. Важным и эмоциональным фактором в этих программах является музыка. Правильно подобранная музыка: - содействует эстетическому воспитанию занимающихся - повышает эмоциональность занятий - обеспечивает большую действенность упражнений (подчеркивает эффект и действенность упражнений) - освобождает проводящего занятия от подсчета во время проведения занятия - снижает утомление

10 Ритмическая гимнастика – вид спорта, в котором музыкальное сопровождение играет главенствующую роль. Отсюда и особые требования к музыкальной подготовке проводящего занятия. Музыкальное сопровождение можно рассматривать и как фактор воздействия на учащихся в процессе обучения упражнениям за счет изменения темпа и ритма музыкального сопровождения. Правильная методика применения музыки способствует успешному усвоению двигательного навыка.

Ритм – соотношение длительности звуков. Чередование звуков равными по времени долями образует пульсацию, эту пульсацию называют БИТОМ. Звуки некоторых долей в такой пульсации выделены ударениями (акцентами).

Доли, на которые приходятся акценты, называют сильными долями или нижними битами. Доли, не имеющие акцента, называют слабыми долями или верхними битами.

Равномерное чередование сильных и слабых долей называется метром. Метр организует биты в размер.

Размер это выражение долей метра определенной длительности. Он выражается цифрой в виде дроби, числитель которой указывает на количество долей в такте, а знаменатель на длительность этих долей.

Такт – отрезок музыкального произведения от одной сильной доли до другой. Большинство музыкальных произведений в ритмической гимнастике имеет размер 4/4.

Темп – скорость движения музыки, он определяется количеством битов в 1 минуту. В разных частях занятия темп музыкального произведения должен быть различным: разминка 128 – 140 бит/мин аэробная часть 130 – 160 бит/мин партер 110 – 120 бит/мин стрейчинг до 100 бит/мин

Музыкальная фраза состоит из двух тактов при размере 4/4 – это восьмерка – 8 счетов. Необходимо помнить, что связку можно составить на 2 счета, 4 счета и 8 счетов.

Музыкальный квадрат – 4 музыкальные фразы (32 счета) Начало нового музыкального квадрата часто совпадает с изменением мелодического рисунка, с началом куплета или припева песни, с моментом вступления новых музыкальных инструментов.

### Методика проведения занятий по ритмической гимнастике

В ритмической гимнастике использование хореографии в значительной степени обогащает, украшает и разнообразит занятия по ритмической гимнастике.

Исходным в этой структуре является элемент, конечным комбинация.

Элемент – это наименьшее, но вместе с тем вполне законченное двигательное действие, имеющее определенную последовательность: начало, основное действие и окончание.

Элементы в ритмической гимнастике отличаются доступностью и простотой двигательных действий. В ритмической гимнастике выделяют несколько путей создания разных элементов, которые позволяют разнообразить средства, изменять нагрузку и амплитуду упражнений.

Составление учебных комбинаций можно условно разделить на несколько этапов. Первый этап – подбор элементов, которые будут включены в комбинацию. Выбор составляющих должен соответствовать уровню подготовленности группы, с одной стороны, и соответствовать поставленным задачам – с другой.

Второй этап – выбор музыкального сопровождения. От музыки будет зависеть темп выполнения, характер, эмоциональное воздействие на занимающихся.

Третий этап – непосредственного составления комбинации на определенное количество счетов (на 32; 64 счетов и т.п.) с учетом динамических акцентов в музыке.

Следует учитывать, что одни базовые элементы ритмической гимнастики, а также танцевальные шаги выполняются на 2 счета, как например приставной шаг, а другие, как V – степ – на 4 счета. Не следует увлекаться слишком путанными и сложными сочетаниями движений. Комбинации должны быть предельно лаконичны, доступны и целенаправленны.

## Упражнения на силу

### Упражнения для разгибателей бедра

1. В положении лежа на спине поднимание туловища вверх.
  - 1.1. Ноги согнуты, руки вверх (вдоль туловища)
  - 1.2. То же с подъемом на полупальцы
  - 1.3. С подниманием одной ноги вверх (туловище и нога на одной линии)
  - 1.4. То же, что предыдущее упр., но с подъемом опорной ноги на полупальцы.
  - 1.5. То же, что 1.3., но из исходного положения – одна нога согнута
  - 1.6. В исходном положении – туловище приподнято, круговые движения тазом.
2. Поднимание согнутой ноги назад.
  - 2.1. Из упора на коленях поднимание согнутой ноги назад.
  - 2.2. Из упора на одном колене, другая нога прямая (параллельно полу), сгибание-разгибание голени. Упражнения для приводящих, отводящих мышц бедра, а также мышц таза

Упражнения для приводящих, отводящих мышц бедра, а также мышц таза

  1. В положении лежа на боку – различные движения верхней ногой.
    - 1.1. Поднимание верхней ноги вверх, колено вперед, стопа на себя, нижняя нога слегка согнута.
    - 1.2. Верхняя нога давит на нижнюю, нижнюю пытаться поднять вверх.
    - 1.3. Поднять обе ноги вверх.
    - 1.4. Исходное положение то же, что в предыдущем упражнении. Круговые движения в вертикальной плоскости.
    - 1.5. Исходное положение то же, что в предыдущем упражнении. Круги в горизонтальной плоскости.
  2. Упражнения в изометрическом (статическом) режиме – удержание туловища в боковой плоскости. Ноги, туловище и голова на одной линии.
    - 2.1. В упоре на предплечье
    - 2.2. С упором на руку, другая рука – вдоль туловища, лежит на бедре.
    - 2.3. С упором на две руки.
  3. Движения в боковой (фронтальной) плоскости

3.1. Open step в полуприседе. Туловище вертикально, колени вперед, выполняется в спокойном темпе.

3.2. В упоре сзади на предплечьях, ноги врозь – ноги скрестно.

3.3. Разноименные или одноименные круговые движения ногами.

3.4. В седе с согнутыми ногами, стопы вместе («лягушка»), отведение ног в стороны.

#### Упражнения для отводящих мышц бедра

1. Отведение согнутой ноги в сторону.

1.1. Стоя на одной ноге, другая согнутая нога в сторону (колени вперед)

1.2. В упоре на коленях. Туловище удерживается в прямом положении.

Темп спокойный.

1.3. В упоре на колене с круговым движением («Велосипед»)

2. В упоре боком подъем туловища до горизонтального положения

2.1. В упоре на предплечье. Свободная рука вдоль туловища.

2.2. То же, что 2.1., но с подниманием руки

2.3. То же, что 2.2., но с подъемом ноги и руки

2.4. То же, что 2.1., но в упоре на руку

#### Упражнения для прямых мышц живота

1. Лежа на спине приподнимание туловища. Возможны «добавки» в виде статического удержания конечного положения (2-3 с).

1.1. Ноги согнуты. Поднимание туловища над полом (не более 30%) руки вперед (Варианты: руки за головой, локти в стороны, скрестное положение ног)

8. Лежа на спине, приподнимание таза над полом

2.1. С согнутыми ногами

2.2. С прямыми ногами

3. Лежа на спине, согнутые ноги вверх

3.1. Слегка разогнуть колени (голень параллельно полу), согнуть.

#### Упражнения для косых мышц живота

1. Упражнения по технической структуре схожи с упражнениями для прямых мышц живота, но выполняются с поворотом туловища вправо и влево.

#### Упражнения для спины, плечевого пояса и рук

1. Лежа на спине, ноги согнуты, согнутые руки в стороны, предплечья вверх. Надавить руками и тазом на пол (изометрический режим работы мышц)
2. В упоре сзади на предплечьях, таз тянуть вверх, лопатки тянуть к позвоночнику.
3. В стойке ноги врозь округлить спину, выпрямиться
4. В стойке ноги врозь, согнутые руки в стороны (предплечья вверх). Одновременно или поочередно опустить предплечье вниз, вернуться в исходное положение.

#### Упражнения для мышц груди, плечевого пояса, рук

1. Упражнения для рук, применяемые в программах классической аэробики. Сгибание (или разгибание) рук выполнять с произвольным напряжением мышц (мысленно преодолевая сопротивление)
  - 1.1. Из исходного положения – руки согнуты, локти отведены назад. Выпрямление рук назад – книзу вдоль туловища, согнуть в исходное положение.
  - 1.2. Согнутые руки перед телом, кисти сжаты в кулак, ладони вниз. Согнуть руки перед грудью, опустить в исходное положение.
  - 1.3. Руки внизу, поднять до уровня плеч, опустить в исходное положение. Руки слегка округлены.
  - 1.4. Руки согнуты перед грудью, плечо и предплечье на одном уровне, ладони вниз. Выпрямить руки вперед, согнуть в исходное положение.
  - 1.5. Упражнение аналогично предыдущему, но выпрямить руки вверх.

#### Упражнения в стойке на коленях

- 2.1. В стойке на коленях перенести тяжесть тела вперед, вернуться в исходное положение
- 2.2. Упражнение аналогично предыдущему, но в упоре на предплечьях
- 2.3. Упражнение аналогично 2.1., но со сгибанием ног.

#### Упражнения в упоре лежа

- 3.1. Сгибание – разгибание (отжимание) рук с различным положением кистей (вперед, внутрь, наружу) для работы различных групп мышц.
- 3.2. Отжимание в упоре с широким разведением рук в стороны.
- 3.3. Отжимание в упоре с узкой постановкой рук, кисти вместе
- 3.4. Отжимание в положении руки выше линии плеч
- 3.5. Отжимание – ноги выше уровня плеч

3.6. Отжимание с опорой на одну руку, другой слегка опираться о пол (для хорошо тренированных, занимающихся фитнес-аэробикой)

#### Упражнения в стойке на коленях

4.1. Отжимание в стойке на коленях. Как и в предыдущем упражнении (3.1.) возможна различная постановка кистей

4.2. Отжимание в стойке на коленях, голень не касается пола. Как и в предыдущем упражнении (3.1.) возможна различная постановка кистей

4.3. Отжимание со сгибанием коленей во время сгибания рук.

#### Упражнения у опоры. Сгибание – разгибание рук с опорой на стену

6. Упор боком на предплечье (изометрический режим работы мышц)

7. Упор на руках

7.1. Из седа со слегка согнутыми ногами, упор на руках (2-3 с), вернуться в исходное положение

7.2. Упражнение аналогично предыдущему, но в упоре на руках выполнить покачивание туловища назад и возвращение в исходное положение (упражнение только для хорошо тренированных)

8. В стойке ноги врозь, в седе с прямыми или согнутыми ногами, в седе по – восточному руки согнуть перед грудью, кисти в «замок», надавить, расслабиться

### Дыхательная гимнастика Стрельниковой

была разработана как метод восстановления голоса, но рекомендуется для общего оздоровления организма и терапии.

Автор методики — Александра Стрельникова — была оперной певицей и педагогом. Она использовала дыхательные упражнения, которые придумала вместе с матерью, чтобы разрабатывать голос и спасаться от приступов удушья (у женщины было больное сердце). «Будучи молодой певицей, я потеряла голос. И мама стала для меня искать способ его восстановить. Так постепенно была изобретена гимнастика», — рассказывала Александра.

#### В чем суть дыхательной гимнастики Стрельниковой

Гимнастика считается уникальной, потому что у четко структурированной системы и комплексов упражнений нет аналогов. В основе — короткие прерывистые вдохи носом и пассивные выдохи через нос или рот (на слизистой носа расположены рецепторы, которые связаны с большинством систем и органов). При вдохе и сжатии грудной клетки активно включаются в работу и другие части тела.

Дыхательная гимнастика Стрельниковой строится на усилении воздухообмена в легких. Техники направлены на насыщение организма кислородом, но их можно использовать и как легкую гимнастику для



поддержания мышечного тонуса. В упражнениях задействованы руки, ноги, шея, пресс, плечи, спина и таз. Дыхательные техники улучшают обмен веществ и кровообращение, помогают очистить бронхи, уменьшить воспаления, повысить иммунитет для противостояния респираторным заболеваниям. Кроме того, их рекомендуют для осанки и как терапию при патологии мышц грудной клетки.

#### Польза

рекомендуется при простудных заболеваниях, в том числе ОРВИ и ОРЗ, искривлении носовой перегородки. Гимнастика может быть эффективна при заикании и других логопедических нарушениях. Кислород поддерживает работу сердца и желудка, ускоряет обменные процессы и вывод токсинов.

#### Упражнения

1. «Ладони» Встаньте прямо, раскройте ладони вперед, будто кому-то их показываете. Локти опущены, руки не отводите от тела. Сделайте шумный вдох носом, одновременно сильно сжимая ладони в кулаки. На выдохе разожмите руки, расслабьте пальцы. Через 4 вдоха-выдоха отдохните 3 секунды.

2. «Насос» Встаньте прямо, ступни расставлены на ширине плеч, руки вдоль туловища. Наклонитесь вперед, опуская руки к полу, но не касаясь его, и одновременно сделайте громкий и короткий вдох через нос на второй части поклона, закончив его в нижней точке. Слегка приподнимитесь и повторите упражнение на 8 вдохов. Наклоны должны выполняться ритмично и легко, не пытайтесь наклониться максимально низко, округляйте спину, опускайте голову.

3. «Кошка» Упражнение представляет собой полуприсед с вращением тела. Встаньте прямо, ступни на ширине плеч и не отрываются от пола. Присядьте, одновременно поворачивая корпус и руки право, будто что-то ловите, а затем влево. Выдох должен быть естественным, колени полусогнуты, повороты делайте в районе талии. Можно выполнять, сидя на стуле или лежа в постели.

4. «Обнять плечи» Встаньте прямо, руки согните в локтях и поднимите на высоту плеч. Разведите руки в противоположные стороны, как бы обнимая себя за плечи. При каждом объятии резко вдыхайте и выдыхайте воздух носом. Руки должны идти параллельно друг другу, не важно, какая из них окажется наверху. Когда вы освоите упражнение, можно усложнить его: слегка запрокинуть голову при скрещивании рук.

5. «Большой маятник» Это упражнение объединяет «Насос» и «Обнять плечи». Стойте прямо, ноги на расстоянии чуть уже плеч. Наклонитесь вперед, вытяните руки к полу и сделайте вдох. Не останавливаясь разогните корпус и отклонитесь назад, обхватив плечи руками. Вдох «от пола», выдох «от потолка». Не задерживайте дыхание и не пытайтесь его ускорить.

6. «Шаги» Упражнение напоминает танцевальные движения в стиле рок-н-ролла. Его также называют «передний шаг». Встаньте прямо, ноги на ширине

плеч. Поднимите согнутую в колене левую ногу до уровня живота, пальцы стопы вытянуты вниз. На правой ноге сделайте легкое приседание и шумно вдохните и выдохните через нос несколько раз. После приседания обе ноги должны на мгновение занять исходное положение. Повторите упражнение на вторую ногу. Корпус остается ровным, можно одновременно делать произвольные плавные движения руками на уровне талии.

7. «Ушки» Встаньте прямо, взгляд перед собой. Наклоните голову вправо к плечу, одновременно делая короткий шумный вдох носом. Повторите на другую сторону. Плечи остаются на месте, руки опущены вдоль корпуса (можно держаться за штанины, чтобы исключить лишние движения). Выдох — пассивный, в промежутке между вдохами. Делать восемь вдохов по 12 раз.

8. «Перекаты» Встаньте прямо, правая нога впереди, левая на расстоянии одного шага сзади. Переносите тяжесть тела на стоящую впереди ногу. Слегка присядьте на одной ноге и сделайте вдох, затем выпрямите колено и перенесите вес на ногу, стоящую позади. Всего нужно сделать от восьми до 32 вдохов-выдохов без остановки, меняя ноги. Это упражнение можно выполнять только стоя.

9. «Взлет вперед» Встаньте прямо, ноги уже плеч, руки разведены в стороны, кисти сжаты в кулаки. Сделайте круговой мах руками вперед одновременно с коротким шумным вдохом через нос. Выдох будет пассивным, когда руки очерчивают круг назад. Не сгибайте их в локтях, не разжимайте кулаки. После восьми круговых движений нужно сделать перерыв на пять секунд, во время которого руки опускаются и расслабляются. Всего 12 подходов.

10. «Взлет вперед» Упражнение «Взлет вперед» можно выполнять одновременно с «Шагами». Сделайте круговое движение обеими руками и одновременно поднимите одно колено. Слегка присядьте на опорную ногу, а затем вернитесь в исходное положение, опустив колено второй ноги. В этот момент происходит пассивный выдох. Сделайте от 32 до 96 вдохов-выдохов, чередуя ноги.

## ФИТБОЛ-ГИМНАСТИКА

Фитбол - гимнастика выполняется на больших упругих мячах. Фитболы могут быть разного размера в зависимости от возраста и роста занимающихся. Так, например от 6 до 10 лет-55см, для учащихся имеющих рост от 150 до 165см, диаметр мяча должен составлять 65см. Мяч подобран правильно, если при посадке на нём угол между бедром и голенью равен или чуть больше 90 градусов. Острый угол в коленных суставах опасен, так как создаёт дополнительную нагрузку на связки при выполнении упражнений сидя на мяче.

Фитболы обладают комплексом полезных воздействий на организм человека. Так, например, вибрация на мяче активизирует регенеративные процессы, способствует улучшению кровообращения и лимфооттоку, увеличивает сократительную способность мышц. При этом улучшает функции сердечно-сосудистой системы, внешнего дыхания, повышает скорость обмена веществ и интенсивность процессов пищеварения, защитные силы, сопротивляемость организма.

Вибрация сидя на мяче по своему физиологическому воздействию сходна с лечением верховой ездой.

При оптимальной и систематической нагрузке создаёт сильный мышечный корсет, улучшает функции внутренних органов, уравниваются нервные процессы, развиваются все физические качества и формируются двигательные

навыки, происходит колоссальное положительное воздействие на психоэмоциональную сферу.

Правильная посадка на фитболе предусматривает оптимальное взаиморасположение всех звеньев тела. Посадка на мяче считается правильной, если угол между туловищем и бедром, бедром и голенью, голенью и стопой равен 90 градусам, голова приподнята, спина выпрямлена, руки фиксируют мяч ладонями сзади, ноги на ширине плеч, стопы параллельны друг друга. Такое положение на мяче способствует устойчивости и симметричности -главным условиям сохранения правильной осанки.

Необходимо и правильно использовать страховку, самостраховку.

На полу и одежде занимающихся не должно быть никаких острых предметов, чтобы не повредить мяч.

Начинать с простых упражнений и облегченных исходных положений, постепенно переходя к более сложным.

Ни одно упражнение не должно причинять боль или доставлять дискомфорт.

Избегать быстрых и резких движений, скручиваний в шейном и поясничном отделах позвоночника, интенсивного напряжения мышц шеи и спины. Резкие повороты, скручивания, нагрузка по оси повреждают межпозвонковые диски, увеличивают нестабильность позвоночно- двигательных сегментов, нарушают вертебробазиллярное кровообращение.

При выполнении упражнений лёжа на мяче не задерживать дыхание, особенно это касается исходного положения, лёжа на животе, на мяче, так как длительное сдавливание диафрагмы затрудняет дыхание.

При выполнении упражнений лёжа на спине на мяче и лёжа на груди на мяче голову не запрокидывать, затылок и позвоночник должны составлять одну прямую линию.

При выполнении упражнений лёжа на животе на мяче с упором руками на пол ладони должны быть // друг к другу и располагаться на ширине плечевых суставов.

Упражнения на силу должны чередоваться с упражнениями на растягивание и расслабление.

На каждом занятии стремиться к созданию положительного эмоционального фона, бодрого, радостного настроения. Важна также эстетика выполнения упражнений.

Каждое упражнение повторять, начиная 3-4 раз, постепенно увеличивая до 6-8 раз. Упражнения выполнять, исходя из принципа рассеивания нагрузки, в разных исходных положениях на разные группы мышц. В конце занятия используются упражнения для восстановления дыхания и расслабления.

Фитбол – гимнастика позволяет решать следующие задачи:

- развитие двигательных качеств (быстрота, выносливость, гибкость, сила, ловкость);
- обучение основным двигательным действиям;
- развитие и совершенствование координации движений и равновесия;
- укрепление мышечного корсета, создание навыков правильной осанки и выработка оптимального двигательного стереотипа;
- улучшение функционирования сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- нормализация работы нервной системы, стимуляция нервно-психического развития;
- улучшение кровоснабжения позвоночника, суставов и внутренних органов, устранение венозного застоя;
- улучшение коммуникативной и эмоционально-волевой сферы;
- стимуляция развития анализаторных систем, проприоцептивной чувствительности;
- развитие мелкой и крупной моторики.

Использование фитбол-гимнастики в профилактике, лечении и коррекции различных заболеваний и деформаций позволяет разнообразить занятия, вносить эмоциональный разряд, способствует активному вовлечению занимающихся в лечебно-педагогический процесс, что значительно повышает эффективность реабилитационных мероприятий. При ДЦП на фитболах можно заниматься в различных исходных положениях в зависимости от поставленных задач. Занятия дают положительные результаты.

#### Примерный комплекс №1 упражнений с фитболом

1. И.п. лёжа на животе на фитболе, и лёжа на спине с вращением мяча в различных плоскостях. 15 – 20 сек. Уменьшает силу земного притяжения, обладает антигравитационным эффектом, который позволяет ребёнку поднять голову и плечи.
2. И.п. лёжа на животе на фитболе, прогнуться в грудном отделе и поднять ноги. 15-20 сек Способствуют разгибанию в грудном отделе позвоночника и подниманию нижних конечностей.
- 3 И.п. лёжа на спине на фитболе, Поворот налево, поворот направо 15-20 сек Способствуют растягиванию большой грудной мышцы и укреплению прямой и косых мышц живота.

4. И.п.стоя на четвереньках с фитболом под грудью, руки в упоре на пол, перекат вперёд-назад. 10-15 сек. Укрепляет мышцы спины, брюшного пресса, плечевого пояса, тренирует равновесие и координацию движений.
5. И.п. сидя на фитболе, держать равновесие, руки произвольно. 10-15 сек. Способствует выработке навыка правильной осанки, спину и голову держать прямо.
6. И.п.лёжа на животе на фитболе, с прокатыванием мяча вперёд и назад. 10-15 сек. Способствует координации рук и ног.
7. И.п.лёжа на животе на фитболе, переход перекатом в положении лёжа на спине 15-20 сек. Способствуют разгибанию в грудном отделе позвоночника и коррекция координации.
8. И.п.лёжа на спине, ноги на фитболе, поднять правую ногу вверх, затем левую 10-12 раз каждой ногой. Выработка силы мышц брюшного пресса
9. И.п.стоя у фитбола, правой рукой фиксировать его, левой рукой подтянуть пятку к ягодице, сгибая ногу в коленном суставе. 6-8 раз каждой ногой развитие координации равновесие.
10. И.п. лёжа грудью на фитболе, правая рука в упоре на полу, левая подтягивает пятку к ягодице. 6-8 раз каждой ногой развитие координации равновесие
11. И.п. стоя на одном колене, другая нога вытянута и отведена в сторону, руки на фитболе перед грудью, откатить фитбол от себя и вернуться в и.п. 6-8 раз. Укрепляет мышцы спины, брюшного пресса, плечевого пояса, тренирует равновесие и координацию движений.
12. И.п. сидя на полу ноги врозь, фитбол между ног, руки на фитболе, откатить фитбол от себя и вернуть в и.п. 10-15 раз. Способствует выработке навыка правильной осанки.

## ГЛОССАРИЙ

«Фитнес» (происходит от английского выражения «быть в форме») - это система физических упражнений, ставящая целью достижение спортивной формы, улучшение фигуры.

«Аэробика» - гимнастика, состоящая из аэробных упражнений под ритмичную музыку, которая помогает следить за ритмом выполнения упражнений.

«Фитнес–аэробика» - гимнастические и танцевальные движения, прошедшие тщательный отбор временем и практикой специалистов, в которых нет рискованных и травмоопасных элементов

«Танцевальная аэробика» – система упражнений, основанных на танцевальных движениях. Занятия проводятся под музыку различных стилей (диско, city-jam, funk, jazz-modern, hip-hop). В результате занятий особо укрепляются мышцы нижней части тела, улучшается координация движений.

«Ритмическая гимнастика» - система музыкально - ритмического воспитания, созданная Эмилем Жак-Далькрозом. Метод заключается в развитии чувства ритма — чувства времени, иными словами, развитии координации между нервной и мускульной деятельностью человека,

что помогает достичь автоматизма в самых сложных движениях. Система Далькроза способствует развитию и упражнению внимания и памяти.

«Степ-аэробика» – вид фитнеса, в котором упражнения выполняются с использованием специальных скамеечек, или степ-платформ, на которые занимающиеся поднимаются и опускаются в темп с музыкой. Эта система упражнений подтягивает мышцы ног, значительно улучшает их форму. Служит для профилактики и лечения остеопороза и артрита, для укрепления мышц ног.

«Шейпинг» (англ. *shaping* — придание формы) – это комплекс простых и доступных упражнений, которые способствуют улучшению фигуры – они могут быть направлены как на уменьшение объемов, так и на увеличение «недостающих» округлостей. «Зумба» - это зажигательная танцевальная тренировка, на основе латинских ритмов.

«Скипинг»- упражнения со скакалкой.

«Стретчинг» – это система упражнений, основная цель которых – растяжка связок и мышц, а также повышение гибкости.

«Aerobic Dance» - Разучивание комбинаций классической аэробики с элементами стилизованной хореографии.

«Интро» (Intro)- Введение в аэробику. Урок состоит из двух частей. Первая часть — разучивание основных движений базовой аэробики и степ-аэробики.

«Фитбол» (FitBall) - Высокоинтенсивный класс смешанного формата направленный на развитие ловкости, баланса, координации движения с использованием мячей fitball.

«Фитбол – гимнастика» – это выполнение упражнений с большим ярким мячом из различных исходных положений: стоя, сидя, лежа на нем, на животе или спине с опорой о пол руками, ногами, лежа на полу, упражнения в движении и различные виды бросков.

«Пилатес» (Pilates) - комплекс упражнений для всего тела, который развивает гибкость и подвижность. Pilates укрепляет мышцы-стабилизаторы, выполняющие роль своеобразного корсета, фиксирующие нормальное положение тела (осанки, внутренних органов), развивает координацию, улучшает гибкость, учит двигаться красиво и грациозно.

«Dance Pilates» - Урок, сочетающий в себе методики пилатеса и танцевальную хореографию.

«Flex» - Комплекс упражнений, направленный на растягивание мышц и релаксацию.

«PrepYoga» - Функциональная тренировка, включающая в себя элементы йоги и силового тренинга. Данное занятие – ведение в йогу.



«Йога» - одно из самых модных направлений в фитнесе, основы которого были заложены еще в Древней Индии. Йога помогает обрести внутреннюю гармонию через физическое совершенствование тела.

«SpineYoga» - Занятие по традиционной йоге, на котором используется комплекс асан, направленных на укрепление позвоночника.

Stretching - Урок, направленный на мягкое растягивание мышц, увеличение гибкости и снятие перенапряжения. Подходит для всех уровней подготовки.

«Цигун» - Статико-динамическая китайская гимнастика. Уникальный комплекс для восстановления физического состояния. Целостная система знаний и методов практики, включающая в себя упражнения, медитацию и разные способы дыхания, направленные на развитие человека, его оздоровление и лечение, расширение сознания, понимание своих жизненных задач и своей миссии.

Latino- Изучение техники шагов латиноамериканских танцев.

Aerobic Dance - занятие классической аэробики для подготовленных. Используются сложные комбинации шагов с танцевальными элементами, различные варианты перемещений, а также добавление поворотов

Basic Step - Урок для начинающих в степ-аэробике. Занятие состоит из комбинаций базовых шагов. В конце занятия выполняется блок силовых упражнений. На данной тренировке развивается выносливость и координация движения.

Dance Rhythms - Урок классической аэробики с преобладающим использованием танцевальной хореографии. Подходит для подготовленных. На занятии развивается выносливость и координация движения.

Step Advanced - Занятие по степ-аэробике для подготовленных. Используются сложные комбинации шагов, различные варианты перемещений по платформе и вокруг нее, возможно, добавление поворотов.

Драйв - тренировка на все группы мышц с использованием функциональных упражнений с разнообразным оборудованием. Применяются упражнения из различных видов спорта. Улучшает физические качества в повседневной жизни. Рекомендована для снижения и коррекции веса. Для всех уровней подготовки.

