

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 31 марта 2023 г.
протокол № 4

УТВЕРЖДЕНА
приказом МБУДО «Дом детского
творчества» пос. Псебай
от «31» 03 2023 г. № 39



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: 396 ч. (1 год – 108 ч.; 2 год - 144 ч.,
3 год-144 г.)

Возрастная категория: от 6 до 17 лет

Состав группы: до 15 человек

Форма обучения: очная

Вид программы: авторская

Программа реализуется на бюджетной основе

ID-номер Программы в Навигаторе: 11810

Автор - составитель:

Данилова Елена Валерьевна,

педагог дополнительного образования

№ п/п	СОДЕРЖАНИЕ	Стр.
	Введение	3
1.	РАЗДЕЛ I «Комплекс основных характеристик образования: объем, содержание, планируемые результаты»	4
1.1.	Пояснительная записка программы	4
1.2.	Цели и задачи программы	9
1.3.	Содержание программы	11
1.4.	Планируемые результаты	17
2.	РАЗДЕЛ III «Комплекс организационно-педагогических условий»	19
2.1.	Календарный учебный график программы	19
2.2.	Условия реализации программы	19
	Материально – техническое обеспечение	19
	Кадровое обеспечение	19
2.3.	Формы аттестации	19
2.4.	Оценочные материалы	19
2.5.	Методические материалы	20
2.6.	Список литературы	21
	Список приложений	23

«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-Далькромом. 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.

«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.

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 РФ от 2 июля 2022года №629 «Об утверждении и осуществлении образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»; с Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года(распоряжение Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 года N 678-р); 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.

Обучение по программе осуществляется с 2022 года. Реализуется второй год. Программа ориентирует учащихся на изучение программы углубленного уровня «Мир фитнеса+».

Реализуется второй год.

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

Программа построена с учётом физиологических особенностей растущего организма детей 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, футбол-гимнастика, дыхательная гимнастика. (Приложение 1)

Учебный процесс строится с применением здоровьесберегающих технологий для всех детей. Главным образом, эффективность достигается за счет индивидуализации обучения всех детей, в том числе, детей с ограниченными возможностями здоровья.

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.

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 через «Сферум».

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.

Использование ЦОР (цифровых образовательных ресурсов) помогают делать занятия более интересными.

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 рамках реализации национального проекта «Успех каждого ребенка», в программе отведено особое место **ранней профориентации**, направленной на самоопределение и профессиональную ориентацию всех учащихся. Это поможет раскрыть и реализовать их творческий потенциал, а в дальнейшем поможет в профессиональном самоопределении с учетом их интересов, склонностей, желаний, возможность формирования круга общения на основе общих интересов, общих духовных ценностей. Цель профориентационной работы: выработка у учащихся профессионального самоопределения в условиях свободы выбора сферы деятельности, в соответствии со своими возможностями, способностями и с учетом требований рынка труда. (Приложение 3)

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 через «Сферум».

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.

При разработке программы использовались: «Аэробика. Хореография и дизайн урока» Лисицкая Т.С., Беляева И.М. Учебно-методическое пособие Фитнес конвенция Москва 2016; Программа «Федерация фитнес-аэробики России для обучающихся 6 -11 классов по физической культуре на основе фитнес – аэробики»/Слущер 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 10 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(480 часа): 1 год – 160 ч.; 2 год - 160 ч., 3 год – 160 ч.)

Форма обучения. Очная.

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, для детей с ОВЗ 30 + 30 + 30 с двумя 10 минутными перерывами.

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 одновозрастных групп. Применяется дифференцированный подход. Все упражнения могут варьироваться, изменяться по мере сложности. Количество повторений в упражнениях для учащихся с ОВЗ сокращается до 10-15 раз, снижается амплитуда движений.

Формы организации деятельности детей на занятии: групповая, индивидуально – групповая с ярко выраженным индивидуальным подходом. Закон № 273-ФЗ, гл. 2, ст. 17, п. 2 .

Занятия проводятся в виде традиционных занятий, 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; 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 фитнес-аэробики;
 - творческие способности учащихся, обогащать их духовный мир.
- Формировать гибкие навыки (внимание, память, мышление);
 Способствовать расширению кругозора, развитию ранней профориентации, через знакомство с разными профессиями.

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.
- Развивать:
 - знания о культуре здорового и безопасного образа жизни;
 - умение правильно выполнять: упражнения, направленные на развитие физических качеств; силовые упражнения с гантелями; связки базовых шагов 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.
- Формировать гибкие навыки (внимание, память, мышление);

Продолжать расширять кругозор, развивать раннюю профориентацию через представление о труде разных профессий.

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; научиться технично выполнять упражнения футбол – 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.

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.

Формировать гибкие навыки (внимание, память, мышление);

Продолжать расширять кругозор, развивать раннюю профориентацию через представление о труде разных профессий.

1.3. Содержание программы

Учебный план (1 годобучения)

№ п/п	Название раздела, тема	Количество часов			Формы контроля (аттестации)
		всего	теория	практика	
	Вводное занятие. Знакомство с учащимися. Краткий обзор тем программы. Инструктаж по технике безопасности. Задачи и содержание объединения. Знакомство с планом эвакуации в случае чрезвычайной ситуации. Вводный мониторинг	2	2	-	
I	Комплекс упражнений № 1	52	16	36	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	8	2	6	
1.2	Танцевальная аэробика	16	5	11	
1.3	Силовые упражнениями для мышц рук, ног и пресса (с фитболом)	12	4	8	
1.4.	Ритмическая гимнастика	12	4	8	
1.5.	Стретчинг с элементами йоги. Медитация. Рефлексия.	6	1	5	
II	Комплекс упражнений № 2	52	16	36	наблюдение, контроль, тестирование
2.1	Разминка. Упражнения на формирование правильной осанки и дыхания	8	2	6	
2.2	Танцевальная аэробика	16	5	11	
2.3.	Силовые упражнениями для мышц рук, ног и пресса (с фитболом)	12	4	8	
2.4.	Ритмическая гимнастика	12	4	8	
2.5.	Стретчинг с элементами йоги. Медитация. Рефлексия.	6	1	5	
III	Комплекс упражнений №3	52	16	36	наблюдение, контроль, тестирование
3.1	Разминка. Упражнения на формирование правильной осанки и дыхания	8	2	6	
3.2.	Танцевальная аэробика	16	5	11	
3.3	Силовые упражнениями для мышц рук, ног и пресса (с фитболом)	12	4	8	
3.4	Ритмическая гимнастика	12	4	8	
3.5.	Стретчинг с элементами йоги. Медитация. Рефлексия.	6	1	5	
IV	Итоговое занятие	2	-	2	
Итого:		160	50	110	

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

Всего 160 часов (теория – 50 ч., практика - 110 ч.).

В содержание учебного плана 1 года обучения входят **3** комплекса упражнений № 1-3 по 52 часа каждый. (Приложение 3)

Вводное занятие (всего 2 ч.: теория 2 ч., практика 0 ч.)

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.

1. Разминка (всего 24 ч.: теория 6 ч., практика 12 ч.):

Теория. Презентации: «Для чего нужна разминка», «Виды осанки», Видео: «Упражнения для коррекции осанки», «Как развивать 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. Презентации: «Основные исходные положения ног», «Как сохранить здоровье». Правила техники безопасности. (Приложение 2)

2. Танцевальная аэробика (всего 48ч, теория 15 ч., практика 33 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 - 36 ч.: теория 12 ч., практика – 24 ч.):

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 совершенствование комплексов 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 - 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», «Все вокруг», «Хэллоу», «Шевелись», «Двигайся - замри!»

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

5. Стретчинг с элементами йоги. Медитация. Рефлексия(всего - 18 ч.: теория 3 ч., практика – 15 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.

6. Итоговое занятие. (всего 2 ч.: практика 2 ч., теория 0 ч.)

Учебный план (2 год обучения)

№	Название раздела, тема	Количество часов	Формы контроля
---	------------------------	------------------	----------------

п/п		всего	теория	практика	(аттестации)
	Вводное занятие. Краткий обзор тем программы. Инструктаж по технике безопасности. Задачи и содержание объединения. Знакомство с планом эвакуации в случае чрезвычайной ситуации. Вводный мониторинг	2	2	-	
I	Комплекс упражнений № 4	52	13	39	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	8	1	7	
1.2	Танцевальная аэробика	16	5	11	
1.3	Силовые упражнениями для мышц рук, ног и пресса (с фитболом)	12	3	9	
1.4.	Ритмическая гимнастика	12	3	9	
1.5.	Стретчинг с элементами йоги. Медитация. Рефлексия.	6	1	5	
II	Комплекс упражнений № 5	52	13	39	наблюдение, контроль, тестирование
2.1	Разминка. Упражнения на формирование правильной осанки и дыхания	8	1	7	
2.2	Танцевальная аэробика	16	5	11	
2.3.	Силовые упражнениями для мышц рук, ног и пресса (с фитболом)	12	3	9	
2.4.	Ритмическая гимнастика	12	3	9	
2.5.	Стретчинг с элементами йоги. Медитация. Рефлексия.	6	1	5	
III	Комплекс упражнений №6	52	13	39	наблюдение, контроль, тестирование
3.1	Разминка. Упражнения на формирование правильной осанки и дыхания	8	1	7	
3.2.	Танцевальная аэробика	16	5	11	
3.3	Силовые упражнениями для мышц рук, ног и пресса (с фитболом)	12	3	9	
3.4	Ритмическая гимнастика	12	3	9	
3.5.	Стретчинг с элементами йоги. Медитация. Рефлексия.	6	1	5	
IV	Итоговое занятие	2	-	2	
Итого:		160	41	119	

Содержание учебного плана (2 год обучения)

Всего 160 ч. (теория-41 ч., практика-119ч.)

В содержание учебного плана 2 года обучения входят 3 комплекса упражнений № 4-6 по 52 ч. (теория – 13 ч., практика – 39 ч.) (Приложение 1)

Вводное занятие (всего 2 ч.: теория 2 ч., практика 0 ч.)

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.

1. Разминка (всего - 24 ч, теория - 3 ч., практика – 21 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». Презентации: «Питание и здоровье», «Рациональное питание», «ЗОЖ – основа жизни». Правила техники безопасности. (Приложение 2)

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 - 48 ч.: теория - 15 ч., практика – 33 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 - 36 ч, теория - 9 ч., практика – 27ч.)

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», «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 - 36 ч, теория - 9 ч., практика – 27 ч.)

Теория. «Ритмическая гимнастика – синтез физических упражнений, музыки и танца», беседы: «Дайте определение ритмической гимнастике?», Видео: «Танец с султанчиками», «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 с султанчиками», танец «Зарядка».

5. Стретчинг с элементами йоги. Медитация. Рефлексия (всего - 18 ч., теория 3 ч., практика – 15 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.

6. Итоговое занятие.(всего 2 ч.: практика 2 ч., теория 0 ч.)

Учебный план (3 год обучения)

№ п/п	Название раздела, тема	Количество часов			Формы контроля (аттестации)
		всего	теория	практика	
	Вводное занятие. Краткий обзор тем программы. Инструктаж по технике безопасности. Задачи и содержание объединения. Знакомство с планом эвакуации в случае чрезвычайной ситуации. Вводный мониторинг	2	2	-	
I	Комплекс упражнений № 7	52	10	42	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	8	1	7	
1.2	Танцевальная аэробика	16	4	12	
1.3	Силовые упражнениями для мышц рук, ног и пресса (с фитболом)	12	2	10	
1.4.	Ритмическая гимнастика	12	2	10	
1.5.	Стретчинг с элементами йоги. Медитация. Рефлексия.	6	1	5	
II	Комплекс упражнений № 8	52	10	42	наблюдение, контроль, тестирование
2.1	Разминка. Упражнения на формирование правильной осанки и дыхания	8	1	7	
2.2	Танцевальная аэробика	16	4	12	
2.3.	Силовые упражнениями для мышц рук, ног и пресса (с фитболом)	12	2	10	
2.4.	Ритмическая гимнастика	12	2	10	
2.5.	Стретчинг с элементами йоги. Медитация. Рефлексия.	6	1	5	
III	Комплекс упражнений № 9	52	10	42	наблюдение, контроль, тестирование
3.1	Разминка. Упражнения на формирование правильной осанки и дыхания	8	1	7	

3.2.	Танцевальная аэробика	16	4	12	
3.3	Силовые упражнениями для мышц рук, ног и пресса (с фитболом)	12	2	10	
3.4	Ритмическая гимнастика	12	2	10	
3.5.	Стретчинг с элементами йоги. Медитация. Рефлексия.	6	1	5	
IV	Итоговое занятие	2	-	2	
Итого:		160	32	128	

Содержание учебного плана (3 год обучения)

Всего 160 часа (теория -32 ч., практика – 128ч.)

В содержание учебного плана 3 года обучения входят 3 комплекса упражнений № 7- 9 по 52 ч.)(Приложение 1)

Вводное занятие (всего 2 ч.: теория 2 ч., практика 0 ч.)

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.

1.Разминка (всего - 24 ч, теория 3 ч., практика – 21 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». Презентации: «Нарушение осанки», «Как сохранить здоровье», «Питание – фактор, влияющий на здоровье», «Личная гигиена и здоровье» Правила техники безопасности. (Приложение 2)

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 - 48 ч.: теория 12 ч., практика -36 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 6 ч., практика -30 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 - 36 ч, теория 6 ч., практика -30 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. Стретчинг с элементами йоги. Медитация. Рефлексия(всего - 18 ч., теория 3 ч., практика -15 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 «Ладони», «Обними», «Большой маятник».

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

6. Итоговое занятие. (всего 2 ч.: практика 2 ч., теория 0 ч.)

1.4. Планируемые результаты

Предметные результаты

- Ведут ЗОЖ.
- Знают:
 - терминологию (аэробика, фитнес, стретчинг, шейпинг, фитбол-гимнастика и др.);
 - асаныйоги;
 - название базовых шагов аэробики, 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.

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.
- знают типы профессий, о труде людей «Человек – художественный образ».

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 танцевальный зал, где проходят занятия – доступный, просторный, соответствующий нормам пожарной безопасности, с естественным доступом воздуха и хорошим освещением. На полу специальное покрытие для занятий (гладкий пол - ламинат). Занятия проводятся под музыку различных направлений.

На занятиях используются ЦОР, 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)*.

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.

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); йога (Приложение 10); ритмическая гимнастика (Приложение 11); дыхательная гимнастика (Приложение 12), фитбол-гимнастика (Приложение 13); глоссарий (Приложение 14).

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. Технология дистанционного обучения
4. Развивающие.
5. Личностно - ориентированные.
6. Педагогика сотрудничества.
7. Здоровьесберегающие.
8. «Фитнес – технологии».
9. «Ситуация Успеха».
10. Метод проектов.
11. Цифровые образовательные ресурсы.

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, какое количество часов отводить на изучение каждой из запланированных 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 2 июля 2022года № 629 «Об утверждении и осуществлении 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 Министерства Просвещения 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.
8. 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 Лисица «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. 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

8. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. Фитнес-данс. 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. Книги по хореографии и танцам <http://nsportal.ru/blog/obshcheobrazovatel'naya-tematika/all/2012/09/23/nuzhnye-knigi-po-khoreografii-i-tantsam>

6. Компас в мире профессий <https://www.kem.by/proforientir/%D0%BF%D1%80%D0%BE%D1%84%D0%B5%D1%81%D1%81%D0%B8%D0%B8-%D1%81%D0%B2%D1%8F%D0%B7%D0%B0%D0%BD%D0%BD%D1%8B%D0%B5-%D1%81-%D1%84%D0%B8%D0%B7%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%BE%D0%B9-%D0%BA%D1%83%D0%BB/>

7. 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>

8. Министерство просвещения Российской Федерации. Шоу профессий <https://edu.gov.ru/press/anounces/?tag=%D0%A8%D0%BE%D1%83%D0%9F%D1%80%D0%BE%D1%84%D0%B5%D1%81%D1%81%D0%B8%D0%B9>

9. По миру профессий <https://po-miru-professiy.vsite.biz/> Современные фитнес программы для детей <https://www.colady.ru/chto-predlagayut-detskie-fitness-kluby-sovremennye-fitness-programmy-dlya-detej.html>

10. Учеба.ру. Каталог профессий. <https://www.uceba.ru/prof/search>

11. Фитнес портал "Здоровье и фитнес" http://fitness-portal.ru/fitness_programme/special/for_children.htm

12. Фитбол – гимнастика <https://www.youtube.com/watch?v=FkvHN6YHHw8>

13. Шоу профессий <http://xn--e1agdrafhkaoo6b.xn--p1ai/>

ПРИЛОЖЕНИЯ

	Список приложений	стр
Приложение 1	Комплексы упражнений по фитнес-аэробике	24
Приложение 2	Рабочая программа по воспитанию	59
Приложение 3	Профориентация	64
Приложение 4	Техника безопасности	70
Приложение 5	Календарный учебный график программы»	72
Приложение 6	Материально – техническое обеспечение	77
Приложение 7	Диагностические материалы	78
Приложение 8	Алгоритм учебного занятия. Общая структура занятия	80
Приложение 9	Танцевальная аэробика	81
Приложение 10	Йога	82
Приложение 11	Ритмическая гимнастика	84
Приложение 12	Дыхательная гимнастика	86
Приложение 13	Фитбол-гимнастика	88
Приложение 14	Глоссарий	89

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, футбол-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 - 10 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 ребенок, на каком уровне его техника, насколько он чувствует темп и ритм музыки.

Оборудование, техническое оснащение: ноутбук, акустические колонки, гимнастические коврики, гантели, скакалки, султанчики, гимнастические палки, гимнастические ленты, мячи–фитболы.

Метод организации: фронтальный, с индивидуальным подходом

Время проведения: 2х45 минут с перерывом 10 м.

Место проведения: кабинет № 3

Теория– 12 мин.практика – 78 мин.

1. **Подготовительная часть:** практика – 25 мин., теория – 3 мин

Разминка - 7 минуты

Танцевальная аэробика – 15 мин

Бег, прыжки – 2 мин

Дыхательная гимнастика – 1 мин

2. **Основная часть:**теория– 10 м., практика – 50 м

- Упражнения с гантелями (теория – 2 м (правильность выполнения упражнений с гантелями, практика – 10 м) (с применением мяча – фитбола и без него)

- Силовые упражнения для мышц ног (теория – 2 мин (правильность выполнения упражнений), практика – 13 м (с применением мяча – фитбола и без него)

- Пресс: теория – 1 мин., практика – 8 мин (с применением мяча – фитбола и без)

- Ритмическая гимнастика:теория – 5 мин, практика – 15 мин

Ранняя профорентация: - беседа, тестирование, презентации.

3. **Заключительная часть:**теория – 1 мин., практика – 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, используется индивидуальный подход.

Приложение 1

Комплекс упражнений №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 фитнес-аэробики;
 - творческие способности учащихся, обогащать их духовный мир.
- Знакомить с профессиями - ранняя профориентация

Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ Практика– 20 мин, теория– 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		
<i>Разминка</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 Громко и четко Упражнения на координацию и усиление кровотока – выполнять в среднем темпе с увлечением
<i>Танцевальная аэробика (темп средний)</i>	<u>15 м</u>	

<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 style="text-align: center;"><i>Дыхательная гимнастика</i></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>24р</p> <p>24р</p> <p>24р</p> <p>24р</p> <p>2м</p> <p>30с</p> <p>2м</p>	<p>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>Вдох глубокий через нос, выдох ртом.</p> <p>Зажимая правую ноздрю, вдох левой ноздрей, зажать левую ноздрю – выдох через правую.</p>
<p>ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ</p> <p>СИЛОВОЙ БЛОК (укрепление различных видов мышц: рук, ног, пресса)Теория– 10 мин., практика - 50 мин</p>	<p><u>60 м</u></p>	
<p><i>Упражнения с гантелями</i></p> <p>Теория – 2 мин (правильность выполнения упражнений с гантелями)</p>	<p><u>15 м</u></p>	<p>Используем гантели, вес подбирается индивидуально</p>
<p>И.п. ноги на ширине плеч. Руки с гантелями - на поясе. Влияние бедрами на 2 счета с поворотом головы вправо – влево</p>	<p>30с</p>	<p>Плечи не поднимать</p>
<p>И.п. ноги вместе. Руки с гантелями согнуты в локтях к плечам Поочередно выпрямлять руки, поднимая гантели вверх</p>	<p>30р</p>	<p>Не прогибаться в пояснице</p>
<p>Растяжка рук. Поднять прямые руки вверх и завести ладони за голову, положить их на лопатки. задержать. – 2 р</p>	<p>30с x2</p>	<p>Подбородок не прижимать к груди</p>
<p>И.п. ноги на шире плеч, руки опущены вниз, вдоль туловища. 1-2 – поднять кисти рук к подбородку, 3-4 – опустить в и.п.</p>	<p>30р</p>	<p>локти смотрят в стороны</p>
<p>«Отдыхаем» Согнув слегка колени, опустить туловище вниз, расслабиться.</p>	<p>30с</p>	<p>Округлить спину</p>
<p>Асаны йоги «Поза дерева». Вдох, руки через стороны поднять вверх, соединить ладони наверху, опустить их перед грудью и встать в позу.</p>	<p>30с x2</p>	<p>Колено согнутой ноги смотрит в сторону</p>
<p>«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</p>	<p>30р</p>	<p>Локти смотрят вверх,</p>
<p>Растяжка рук. И.п. ноги вместе. Перекрестить руки внизу, соединить ладони. Поднять руки вверх, завести за уши,</p>	<p>30с</p>	<p>Подбородок к груди не прижимать</p>

голову поднять вверх – держать 15 сек., поменять положение рук.		
<p>Дыхательная гимнастика</p> <p>Теория: как дышать правильно</p> <p>«Насос» Встать прямо, руки опущены. Слегка наклонитесь к полу: спину скруглите, голову опустите, все тело расслабьте. Затем как можно резко наклонитесь к полу, и в самой нижней точке сделайте такой же резкий вдох.</p> <p>«Дыхание с поворотом головы вправо – влево»</p>	2м	Выдыхать можно и через нос, и через рот.
<p><i>Силовые упражнения для мышц ног</i></p> <p>Теория – 2 мин (правильность выполнения упражнений)</p> <p>Практика – 13 мин</p>	<u>15 м</u>	
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. –	20х2	Ногу поднимать прямою, 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.	30сх4	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 х2	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.
«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, 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, 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 Ранняя профориентация: знакомство с профессиями.	15 м	Запоминать последовательность движений и правильность их выполнения
ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ <i>Теория – 1 м., практика – 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

Комплекс упражнений №2 (с султанчиками)

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 - «Виды прыжков на скакалке, методика их выполнения и польза».

Презентации: «Фитбол-гимнастика», «Ритмическая гимнастика». Беседы: «Как занятия фитнесом влияют на организм человека», «Виды пресса», Презентации: «Стретчинг», «Дыхательная гимнастика Стрельниковой». Ранняя профориентация: знакомство с профессиями.

Цель. Освоить комплекс упражнений № 2 в полном объеме

Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ Практика– 20 м, теория– 5 м	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.	7 м	В шахматном порядке Упражнения выполнять в среднем темпе с увлечением амплитуды
<i>Танцевальная аэробика (с султанчиками в руках)</i>	15 м	
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
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 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	20р	Руки согнуты в локтях, при прыжке, слегка помогать руками

разведены наружу. Выполняется ещё один прыжок, переход в исходное положение («2»), руки прямые, вверх-хлопок, опускаются вниз.		
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.	6р 6р.	Вдох глубокий через нос, выдох ртом. Руками до пола доставать не нужно
Показ видео ролика (на выбор)	3м	
ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ 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
<p>Дыхательная гимнастика Теория: как дышать правильно «Насос» Встать прямо, руки опущены. Слегка наклониться вниз : спину скруглите, голову опустите, все тело расслабьте. Затем как можно резче наклониться к полу, и в самой нижней точке сделайте такой же резкий вдох.</p>	<u>2м</u>	Выдыхать можно и через нос, и через рот.
<p><i>Силовые упражнения для мышц ног</i> Теория – 2 мин (правильность выполнения упражнений) Практика – 13 мин</p>	<u>М</u>	
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.	30сx4	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.	20 р	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. 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, 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 Ранняя профориентация: знакомство с профессиями.	<u>15 м</u>	Запоминать последовательность движений
ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ <i>Теория - 1 мин, практика – 9 мин</i>	<u>10м</u>	
Йога. «Сед по-турецки». Медитация (видео) «Вы самые здоровые, счастливые, умные, любимые. Рефлексия и самоанализ: «Продолжи фразу»: Сегодня на занятии я узнала... Я научилась...Я смогу применить		

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». ТБ при работе с гимнастической палкой.

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». Ранняя профориентация: знакомство с профессиями.

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	7 м 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 туловище 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>	15 м	
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 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; 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;	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 первую ногу на место, шаг, вторую ногу на место	24р	
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-		На4 -руки с палкой выпрямить вверх. Можно с подскоком или с прыжком.

8-то же влево.		
Бег Бег на месте с захлестом голени назад	1м	
Прыжки: 1. Прыжки с поворотами корпуса. И.п -о.с. ноги вместе, ступни повернуты вправо, руки с палкой впереди себя	20р	в прыжке разворачиваем корпус и ступни в другую сторону и ставим на пол
2. Прыжки с высоким подниманием колен И.п: руки впереди с палкой, ноги на ширине плеч.	20р	в прыжке поднимать колени к животу.
<i>Дыхательная гимнастика Теория – 10с, практика 20 с</i>	30с	
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, одновременно сильно сжимая ладони в кулаки. На выдохе разжать руки, расслабить пальцы. Через четыре вдоха-выдоха отдохнуть три секунды.	бр бр.	Вдох глубокий через нос, выдох ртом.
Показ видео ролика (на выбор)	3м	
ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ 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.«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 «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,	30с	Подбородок к груди не

соединить ладони. Поднять руки вверх, завести за уши, голову поднять вверх – держать 10 сек. Затем поменять положение рук.		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
<i>Дыхательная гимнастика 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.</i>	2м	Руки должны идти // друг другу, не важно, какая из них окажется наверху, можно усложнить его: слегка запрокинуть голову при скрещивании рук.
<i>Силовые упражнения для мышц ног Теория – 2 м (правильность выполнения упражнений) Практика – 13 мн</i>	м 15м	
1.Приседания И.п.-ноги вместе. Мяч-фитбол поднять вверх. 1-2–присесть низко, руки перевести вперед,3-4-и.п.	10 х2	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- сед на пятки, руки прямые с мячом вытянуть вперед,3-4 и.п.	20 р	При подъеме на колени, вытолкнуть таз вперед
6.«Поза 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 х2	Носок тянуть, в пояснице не прогибаться
11.»Колечко». И.п.-то же. Правая нога вытянута назад, сгибать ее в колене, стараясь коснуться головы	20р х2	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	15р	Имитировать движение

прямые руки вперед, 3-4 развести руки круговым движением вперед-в стороны, ноги – то же.		пловца
<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 Ранняя профориентация: знакомство с профессиями.	<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 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: учащимся предлагается назвать три момента, которые у них получились хорошо в процессе занятия, и предложить одно действие, которое улучшит их работу на следующем занятии.		

Комплексупражнений №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». Видео: «Особенности танцевальных шагов». Ознакомление с травмоопасными упражнениями. Беседа «ЗОЖ – основа жизни». «Правильное питание»; «Как развить координацию», «Связки базовых шагов», «Ритмическая гимнастика». Видео лекция «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.
 - 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.
- Ранняя профориентация: знакомство с профессиями.

Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
<i>Подготовительная часть 25 минут</i>		
1. Построение учащихся, приветствие 2. Сообщение задач 3. Перестроение в шахматном порядке	<u>2м</u>	Обеспечить начальную организацию и психологическую готовность учащихся к занятию.
Разминка Общеразвивающие упражнения на месте: 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 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.	<u>7 м</u> <i>1м</i> <i>1м</i>	Создать целевую установку на достижение конкретных результатов предстоящей в занятии деятельности. Требовать от учащихся согласованности действий, быстроты и четкости выполнения команд.
И.п.- стойка ноги врозь, руки вниз. 1-4-круговые движения двумя руками вперед; 5-8-то же назад. 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. И.п.-стойка ноги врозь, руки за голову. 1-3-три пружинистых наклона вправо; 4-выпрямиться в и.п.; 5-8-то же влево. И.П.- стойка ноги врозь, руки на пояс. 1-3-три пружинистых наклона вперед, руки в стороны; 4-выпрямиться в и.п. И.П.- стойка ноги врозь, руки на пояс. 1-наклон вперед согнувшись, руки к стопам; 2-и.п.	<i>1м</i> <i>1м</i> <i>1м</i> <i>1м</i> <i>1м</i>	Содействовать общему разогреву и постепенному введению организма учащихся в работу. Содействовать увеличению подвижности в суставах рук, плечевых суставах и туловища. Содействовать растягиванию мышц голени, передней и задней поверхности бедра, поясницы. Обеспечить предельную конкретность и смысловую емкость задач занятия, доступность их формулировок
<i>Танцевальная аэробика</i>		
1.Степ – марш на месте, р.р. 1-2 – круг руками снизу вверх; 3-4 – повторить.	<u>30с</u>	Энергично работать руками

2.Step touch – И.п. – сомкнутая стойка, руки внизу 1- шаг правой в сторону, 2- приставить левую к правой на носок, 3-4 то же др. сторону	12р	не сгибая рук поднять их вперед, до уровня плеч
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.	12р	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	12р	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 к противоположному локтю.	12р	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, 4 jump (прыжок с двух ног на две–хлопок руками перед собой	12р	«Виноградная лоза»
<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, руки на уровне пояса, ладони сжаты в кулаки. На вдохе резко опустите руки, разжав кулаки и растопырив пальцы, причем в этот момент	10р	Стараться с максимальной силой напрягать кисти и 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»
ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ <i>СИЛОВОЙ БЛОК (укрепление различных видов мышц: рук, ног, пресса)</i> <i>Теория– 5 мин., практика– 55 мин</i>	60м	
<i>Упражнения с гантелями</i>	15м	
1.И.п. Ноги на ширине, руки опущены вниз. 1-слегка присесть - руки вытянуть вперед (вдох), опустить –	30р	Плечи не поднимать Руки поднимать // полу

выдох, выпрямить колени.		
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 х2	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 х2	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 х 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».	6р	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 х 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 х 2	Локтем коснуться колена
3.Растяжка. Ноги широко, колени слегка согнуты. Наклон вперед на 90, тянуться вперед руками.	30с х2	При наклоне вперед таз отводить назад
4.И.П. стоя, ноги вместе, руки на поясе. Поочередные глубокиевыпады ногами вперед, приседая	20 х2	Приседая, бедро // полу
5.Растяжка. И.п. ноги широко. Левая согнута, правая прямая. Тянуться через бок правой рукой влево над головой.	30с х2	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 х2	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 х2	Усложнение: выполнять с отжиманием
10.Растяжка. И.п. сидя, ноги широко, лев.ногасогн.	30с х2	Стараться достать до носки,

наружу, пяткой к левой ягодице Наклон к прямой правой через бок.		колени не сгибать
11.Отдых И.п.лежа животом на фитболе, расслаб.	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
Пресс (с фитболом)	15м.	
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 вытянутых руках Скручиваясь, опускать мячсправа, 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. 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 Ранняя профориентация: знакомство с профессиями.	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. 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. 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 лучше. Рефлексия и самоанализ:«Продолжи фразу»:		Левая рука стремится вверх, взгляд направлен на ладонь левой руки. С вдохом подняться и сделать упражнение на другую сторону.

<p>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>		
---	--	--

Комплекс упражнений № 5

Теория: Беседа-опрос «Какие упражнения для разминки вы знаете». Беседа – опрос: «Как правильно сидеть на мяче-фитболе».Ознакомление с травмоопасными упражнениями. Беседа «Влияние шейпинга на развитие и укрепление мышц всего тела», «Мы за ЗОЖ». «Без вредных привычек»; «Как развить координацию», «Базовые шаги аэробики», «Ритмическая гимнастика». Видео лекция «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	<i>2мин</i>	Обеспечить начальную организацию и психологическую готовность учащихся к занятию.
<i>Разминка (в руках султанчики)</i>		
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 вниз. 1-4-круговые движения двумя руками вперед; 5-8-то же назад.	<i>1м</i>	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.	<i>1м</i>	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.	<i>1м</i>	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.	<i>1м</i>	Содействовать общему разогреву и постепенному введению организма учащихся в работу.

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>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– 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 двигатьруками навстречу друг другу(обхватить себя за плечи). На выдохе руки развести	10р	Для большего эффекта рекомендуется чередовать вдохи через нос и вдохи через рот
ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ СИЛОВОЙ БЛОК (укрепление различных видов мышц: рук, ног, пресса) <i>Теория– 5 мин., практика– 55 мин</i>	<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	6р	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 Поочередные глубокие выпады ногами вперед, приседая. Мяч поднимать вверх	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 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
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. 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 – ровное.Укрепляет косые мышцы живота и мышцы внутренней поверхности бедер
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.	30с x2	Корпус держать прямым, не наклоняться вперед,работают мышцы ног и ягодиц, растягивается задняя

Зафиксировать позу		поверхность ног.
<i>Ритмическая гимнастика</i> Теория – 2 мин Мастер – класс «Танцевальные движения» Показ видео ритмического танца. Обсуждение движений Практика – 13 мин Танцы на выбор Ранняя профориентация: знакомство с профессиями	<u>15 м</u>	Запоминать последовательность движений и правильность их выполнения
ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ теория – 1 м., практика – 9 м.	<u>10м</u>	
Йога Поза «Собака мордой вниз» (АдхоМукхаШванасана) И.п. стоя на четвереньках, опереться в пол ладонями и распрямить 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.	30с	«раскрывает» плечи и лёгкие, растягивает мышцы бёдер. Благодаря положению головы (она будет ниже уровня сердца), эта асана создаёт успокаивающий эффект
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.	30с x2	поможет успокоиться, подтянет ноги, укрепит лодыжки и повысит выносливость
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. Подведение итогов 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	<u>7м</u>	Осознанность поможет развивать любые активности, которые помогают сосредоточиться на настоящем моменте и свежим взглядом смотреть на привычные вещи.

Комплекс упражнений № 6

Теория: Беседа-опрос «Как упражнения для мышц пресса на мяче-фитболе вы знаете». «Кто придумал аэробику?». Видео: «Танцевальные комбинации». Беседа «Влияние 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 «Аэробика – виды, техника выполнения». Презентации: «Асаны йоги», «Дыхательная гимнастика Стрельниковой». Техника безопасности при работе с гимнастической палкой, мячом – фитболом.

Ранняя профориентация: знакомство с профессиями.

Цель: Освоить комплекс упражнений № 6 в полном объеме

Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
------------	-----------	--------------------------------------

<i>Подготовительная часть 25 минут</i>		
1. Построение учащихся, приветствие 2. Сообщение задач	<i>2 мин</i>	Обеспечить начальную организацию и психологическую готовность учащихся к занятию.
<i>Разминка (в руках гимнастические палки)</i>	<i>7 м</i>	Обеспечить смысловую емкость задач занятия
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>1 м</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>1 м</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>20 р</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>20 р</i>	
5. И.П.- стойка ноги врозь, палка в прямых руках над головой. 1-3-три пружинистых наклона вперед; 4- и.п.	<i>20 р</i>	Наклоняться через бок
6. И.П.- то же 1- наклон вниз, палкой коснуться пола; 4- и.п	<i>20 р</i>	Содействовать общему разогреву организма
И.П.- стойка вместе, руки с палкой впереди 1-согнуть правое колено, достать им палку, 2-и.п., 3-левое; 4-и.п	<i>1 м</i>	Содействовать растягиванию мышц задней поверхности бедра, поясницы.
<i>Дыхательная гимнастика</i>	<i>2 м</i>	
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>10 р</i>	Вдох «от пола», выдох «от потолка». Не задерживайте дыхание и не пытайтесь его ускорить.
«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>4 р</i>	Корпус прямо, можно одновременно делать произвольные плавные движения руками на уровне талии. Упражнение выполняется стоя или на ходу. Одновременно делать вдох и движение вверх.
ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ <i>СИЛОВОЙ БЛОК (укрепление различных видов мышц: рук, ног, пресса)</i> <i>Теория – 5 мин., практика – 55 мин</i>	<i>60 м</i>	

<i>Упражнения с гантелями (сидя на футболе)</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,	30р	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.	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.«Намасте» (давим сок). Ладони кисти вверх, затем кисти опустить вниз	20 x2	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	30р	Слегка подпрыгивать на мяче
7.Растяжка. И.п.-то же. 1 -поднять руки вверх ладонями назад, 2- положить кисти рук на лопатки	30с	Локти смотрят вверх
8.»Намасте» Соединить кисти рук сзади и развернуть их наверх, подтянуть к лопаткам.	30с	Плечи не поднимать. Наклонить голову назад
9.Дыхание. Глубокий вдох, руки вверх, с выдохом округлить спину, расслабиться	6р	Вдох носом, выдох ртом
<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 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 -держат. 1-16 Поднять мяч и опуститьвправо	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, опереться 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 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. «Медузы»И.п.лежа животом на футболе,	20с	Максимально расслабиться

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
Пресс (с фитболом)	15м.	
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.Переключивания 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	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 «Ганцевальные	15 м	Запоминать

движения» <i>Практика – 13 мин</i> Показ видео ритмического танца. Обсуждение движений Танцы на выбор Ранняя профориентация: знакомство с профессиями.		последовательность движений и правильность их выполнения
ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ <i>теория – 1 м., практика – 9 м.</i>	<u>10м</u>	
1.Савасана (поза покойника)		неподвижное положение
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. Рефлексия и самоанализ: «Продолжи фразу»: Сегодня на занятии я узнала... Я научилась... Я смогу применить... Мне..Поклон		Осознанность поможет развивать любые активности, которые помогают сосредоточиться на настоящем моменте и свежим взглядом смотреть на привычные вещи.

Комплекс упражнений № 7

Теория: Беседа-опрос «Как удержать равновесие на мяче-фитболе», «Как правильно качать пресс», «Кто придумал аэробику?». Беседа «Влияние йоги на организм». Беседа «Влияние шейпинга на укрепление мышц рук», «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 годичных мышц», «Секреты идеальной фигуры». «Танцевальные комбинации». «Законы правильного питания», «Как составить упражнения для мышц пресса?», «Флешмоб –это круто!». «Асаныйоги». Ознакомление с травмоопасными упражнениями на мяче-фитболе.

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-фитболе, 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 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, 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>Дыхательная гимнастика</i>	<u>2м</u>	
1«Большой маятник»	<i>10р</i>	Вдох «от пола», выдох «от

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.		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.
ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ	<u>60м</u>	
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>	<u>15м</u>	
<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 полу на ширине плеч \ \ друг другу. Закинуть	10	сгибать и разгибать руки в

ноги на мяч, приподняться на руках, отжаться.		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 вверх, стать на носки, потянуться -вдох; 2 – наклон вниз, выдох	6р	Вдох – носом, выдох ртом
2.Повороты головой И.п. стойка прямо, ноги уже плеч. Повернуть голову вправо – вдох, влево – вдох.	12р	
<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 перекачиваться по 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
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
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,		сделать «стульчик».

ноги прямые вытянуты вперёд. 1 – поднять ноги с зажатым мячом вверх; 2 – согнуть ноги в коленях под углом 90°		
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 "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 - перед собой. 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	прижать ноги к подмышкам
13 «Поза орла» (Гарудасана)одна нога стоит на полу, немного согнута. Вторая нога согнута и сверху оплетает опорную ногу	30с x2	Тело 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 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	Соединить колени,положить на них руки
<i>Ритмическая гимнастика</i> <i>Теория – 2 мин Мастер – класс «Танцевальные движения» Показ видео ритмического танца.</i> <i>Обсуждение движений Танцы на выбор</i> <i>Практика – 13 мин</i> Ранняя профориентация: знакомство с профессиями.	15	<i>Запоминать последовательность движений, правильность их выполнения</i>
ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ <i>теория – 1 м., практика– 9 м.</i>	10м	
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	1м	Руку располагать снаружи стопы, предплечья находятся напротив бедер

направлению к потолку.		
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-орос «Какие упражнения на мяче-фитболе для укрепления мышц ног вы знаете», «Как правильно выполнять прыжки», «Что такое стретчинг». Беседа «Влияние стретчинга на 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». «Правильное питание», «Как составить упражнения для мышц пресса?», «Флешмоб –это круто!». «Асаны йоги».Техника безопасности при работе с гимнастической палкой, мячом – фитболом.

Ранняя профориентация: знакомство с профессиями.

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	1м	Следить за осанкой
2.круговые движения плечами вперед – 16, назад – 16, одновременно (поочередно) поднимать плечи вверх – 16.	1м	Палка внизу в руках
3.движения руками в среднем темпе: вперед, вверх, вниз	1м	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.	20р	При возвращении в и.п. плие
5.И.п. тоже. 1-поворот вправо (назад) с разворотом туловища вправо, 2-и.п., 3-влево	2 x12	Заворачивать корпус
6.круговые поочередные движения стопой- 16	2 x16	Палка на плечах
7.перекаты с носков на пятки	30с	
8.ходьба на месте -16, не отрывая носков; ходьба, высоко поднимая колени -16	1м	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 и ребра грудной клетки. Сквозь сжатые губы с силой выпустить воздух несколькими отрывистыми выдохами.	1м	
<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	4р	

выдохнуть воздух через нос плавно и медленно		
ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ	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 опущены вдоль туловища 1- согнуть руки к плечам, 2-выпрямить вверх, 3- согнуть к плечам, 4-и.п.	20	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 неподвижна	20р	Спина ровная, плечи вверх не поднимать.
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 x2	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 x2	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>	1м	
<i>Теория: как дышать правильно – 10 с, практика – 50 с</i>		
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 мм...» 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>	15м	
<i>Теория: как выполнять правильно – 1м, практика – 14м</i>		
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 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.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 ягодичы
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
10.Планка на вытянутых руках. Ноги на фитболе	30с	Ноги держать вместе
11.И.п.то же. Сгибать поочередно ноги к ягодичам		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 ягодичами, 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	прижать ног к подмышкам
<i>Ритмическая гимнастика</i>	<u>15</u>	<i>Запоминать</i>

Теория – 2 мин Мастер – класс «Танцевальные движения» Показ видео ритмического танца. Обсуждение движений Танцы на выбор Практика – 13 мин Ранняя профориентация: знакомство с профессиями.		последовательность движений, правильность их выполнения
ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ теория – 1 м., практика – 9 м.	10м	
1.Йога «Мандукасана – поза лягушки»,и.п. -лёжа на животе, 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.	1м	Следите, чтобы ладони были расположены на подъёмах, локти направлялись вверх.
2.Савасана (поза покойника)	1м	неподвижное положение
3.Медитация «Ангелотерапия»	4м	
4.Рефлексия «В кафе» 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 «Какие упражнения на мяче-фитболе для укрепления пресса вы знаете», «Что такое савасана, мандукасана?», «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!».

Техника безопасности при работе с мячом – фитболом.

Ранняя профориентация: знакомство с профессиями.

Цель: освоить комплекс упражнений № 9 в полном объеме.

СОДЕРЖАНИЕ	Дозировка	Организационно-методические указания
ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ практика – 22 м., теория – 3 м.	25	
Разминка сидя на мяче	7м	
И.п -о.с, руки на поясе		
1.повороты головы вправо – влево, вперед – назад, перекаты головой вправо-вниз-влево, круговые повороты головой	1м	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
2круговые движения плечами вперед – 16, назад – 16, одновременно (поочередно) поднимать плечи вверх – 16.	1м	
3.движения руками в среднем темпе: вперед, вверх, вниз	1м	
4.И.п. – ноги широко, руки опущены вниз. 1- взмах руками вправо с поворотом корпуса вправо, 2-и.п., 3-влево,4-и.п.	20р	
5.И.п. тоже. 1-поворот вправо (назад) с разворотом туловища вправо, 2-и.п., 3-влево	2 x12	
6.круговые поочередные движения стопой- 16	2 x16	
7.перекаты с носков на пятки	30с	
8.ходьба на месте -16, не отрывая носков; ходьба, высоко поднимая колени -16	1м	
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>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.
ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ Силовой блок (<i>укрепление различных видов мышц: рук, ног, пресса</i>) (теория – 5 м, практика – 55 м)	<u>60м</u>	
<i>Упражнения с гантелями</i> Теория – 2 м. (правильность выполнения упражнений с гантелями), практика – 10 мин	<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 x2	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 x4	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 мм...» 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, перекатывая 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, облокачиваясь 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.«Ягодичный мостик» И.п. лежа на полу, на спине, ноги согнуты в коленях, стоят наполу. 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
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 конечностями	30с	Максимально расслабиться
<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> <i>Ранняя профориентация: знакомство с профессиями.</i>	15	<i>Запоминать последовательность движений, правильность их выполнения</i>
ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ <i>теория – 1 м., практика– 9 м.</i>	10м	
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	1м	ладони расположены на подъёмах, локти направлялись вверх.
2.Савасана (поза покойника)	1м	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». Собирайте ладошками лучики солнца, медленно сводя ладони. Затем сделать легкий массаж. Разогреть (растереть) ладошки и помассировать ладонями лицо, голову, шею, грудь, живот, бедра, ноги ступней.	4м	
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»	4м	Дети самостоятельно оценивают полученные знания, анализируют полученную информацию

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВОСПИТАНИЯ

1. Цель, задачи, целевые ориентиры воспитания детей

Цель воспитания - развитие личности, самоопределение и социализация детей на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства, формирование чувства патриотизма, 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 (Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», ст. 2, п. 2).

Задачи:

1. усвоение детьми знаний норм, духовно-нравственных ценностей, традиций танцевальной культуры; информирование детей, организация общения между ними на содержательной основе целевых ориентиров воспитания;
2. формирование и развитие личностного отношения детей к физическому развитию, к ЗОЖ и соблюдению норм спортивной этики.
3. приобретение детьми опыта поведения, общения, межличностных и социальных отношений в составе группы
4. применение полученных знаний, организация активностей детей, их ответственного поведения, создание, поддержка и развитие среды воспитания детей, условий физической безопасности, комфорта, активностей и обстоятельств общения, социализации, признания, самореализации при освоении предметного и метапредметного содержания программы.

Целевые ориентиры:

- понимание ценности жизни, здоровья и здорового образа жизни; безопасного поведения;
- повышение культуры самоконтроля своего физического состояния; стремления к соблюдению норм спортивной этики;
- воспитание уважения к старшим, наставникам;
- воспитание дисциплинированности, трудолюбия, воли, ответственности;
- воспитание сознания ценности физической культуры, эстетики спорта;
- развитие интереса к спортивным достижениями традициям, к истории российского и мирового спорта и спортивных достижений; стремления к командному взаимодействию, к общей победе.

2. Формы и методы воспитания

Решение задач информирования детей, создания и поддержки воспитывающей среды общения и успешной деятельности, формирования межличностных отношений на основе российских традиционных духовных ценностей осуществляется на каждом из учебных занятий. Ключевой формой воспитания детей при реализации программы является организация их взаимодействий в упражнениях, в подготовке и проведении календарных праздников с участием родителей (законных представителей), выступлений.

В воспитательной деятельности с детьми по программе используются методы воспитания:

- метод убеждения (рассказ, разъяснение, внушение), метод положительного примера (педагога и других взрослых, детей);
- метод упражнений (приучения); методы одобрения и осуждения поведения детей, педагогического требования (с учётом преимущественного права на воспитание детей их родителей (законных представителей), индивидуальных и возрастных особенностей детей) и стимулирования, поощрения (индивидуального и публичного);

- метод переключения в деятельности; методы руководства и самовоспитания, развития самоконтроля и самооценки детей в воспитании; методы воспитания воздействием группы, в коллективе.

3. Условия воспитания, анализ результатов

Воспитательный процесс осуществляется в условиях организации деятельности детского коллектива на основной учебной базе реализации программы в организации дополнительного образования детей в соответствии с нормами и правилами работы организации, а также на выездных базах, площадках, мероприятиях в других организациях с учётом установленных правил и норм деятельности на этих площадках.

Анализ результатов воспитания проводится в процессе педагогического наблюдения за поведением детей, их общением, отношениями детей друг с другом, в коллективе, их отношением к педагогам, к выполнению своих заданий по программе. Косвенная оценка результатов воспитания, достижения целевых ориентиров воспитания по программе проводится путём опросов родителей в процессе реализации программы (отзывы родителей, интервью с ними) и после её завершения (итоговые исследования результатов реализации программы за учебный период, учебный год).

Анализ результатов воспитания по программе не предусматривает определение персонифицированного уровня воспитанности, развития качеств личности конкретного ребёнка, обучающегося, а получение общего представления о воспитательных результатах реализации программы, продвижения в достижении определённых в программе целевых ориентиров воспитания, влияния реализации программы на коллектив обучающихся: что удалось достичь, а что является предметом воспитательной работы в будущем. Результаты, полученные в ходе оценочных процедур — опросов, интервью — используются только в виде агрегированных усреднённых и анонимных данных.

Календарный план воспитательной работы

№	Мероприятие	Сроки	Форма проведения	Практический результат и информационный продукт, иллюстрирующий успешное достижение цели события
1.	«День знаний» День открытых дверей	01.09	Игровая программа «Мы зажигаем звезды»	Концертная программа
2.	«По дороге в школу»	01.09-13.09	Беседа по ПДД Беседа по безопасности	Памятки, видеоролики
3.	«Эхо Бесланской печали» День Солидарности в борьбе с терроризмом	02.09	Акция	Фотоотчет, заметка в социальных сетях
4.	«Давайте знакомиться. Навигатор дополнительного образования»	03.09	Родительское собрание	Памятка «Навигатор доп.образования»
5.	«Терроризм – зло против человечества»	05.09	Профилактическая беседа	Фотоотчет, заметка в социальных сетях
6.	«Привычка или образ жизни».	08.09	Акция «Антинарко»	Памятка, видеоролик
7.	Пожарная безопасность «Огонь: друг или враг?» «Пожар в доме»	15.09-20.09	Познавательная игра	Памятки. Профилактическая беседа
8.	«Чистые берега»	октябрь	Акция	Фотоотчет, заметка в социальных сетях
9.	День пожилого человека»	01.10	Беседа «Уважай старость»	Фотоотчет, заметка в социальных сетях
10	«Правила ПДД»	04.10	Экскурсия в сквер	Памятки. Фотоотчет, заметка в

				социальных сетях
11	«День учителя»	05.10	Концерт	Видео-поздравление для педагогов
12	День пап «Поздравительная открытка»	12.10-14.10	Концерт	Изготовление поздравительных открыток, видеоролик
13	«Безопасность в сети Интернет».	19-21.10	Всероссийская акция	Фотоотчет, заметка в социальных сетях
14	«Мир профессий» Сто дорог –одна моя	27-28.10	Презентация по профориентации	Памятки
15	«Золотая осень»	октябрь	Экскурсия в парк	Фотоотчет, заметка в социальных сетях
16	День народного единства «Вместе мы едины»	02-03.11	Видео-презентация	Фотоотчет, заметка в социальных сетях
17	«Мы дарим мир»	07-08.11	Профилактическая беседа по безопасности	Выставка рисунков «Мы дарим МИР»
18	Питание и здоровье. Гигиена	12-14.11	беседа	Фотоотчет, заметка в социальных сетях
19.	День толерантности «Не такие как все» (16.11)	16.11	Беседа	Памятки
20.	«День памяти жертв ДТП» (20.11)	18.11	лекция	Памятки
21.	«Мама-великое слово» (День Матери», 25.11)	15.11-25.11	рисунки «Мамочка любимая моя».	Выставка
22.	Всемирный день борьбы со СПИДом (01.12)	01-02.12	Видеоролик	Памятки
23.	День героев Отечества.	09.12	Пятиминутка	Фотоотчет, заметка в социальных сетях
24.	«Мы – Россияне!», «День Конституции РФ, 12.12)	12.12	Видеоролик	Фотоотчет, заметка в социальных сетях
25.	«БДД в зимний период», «Осторожно, гололед!», «Светоотражающие элементы и удерживающие устройства»	14-16.12	Беседа,	памятки, видеоролик
26.	«Пиротехника и последствия шалости с пиротехникой».	19-23.12	Профилактическая беседа	Фотоотчет, заметка в социальных сетях
27.	«Современная семья: возможности и проблемы ее уклада»	26-27.12.	Родительское собрание: Необходимость семейных традиций в жизни ребенка	инструктаж перед каникулами
28.	«Новогодний калейдоскоп»	27-30.12	игровая программа	Выступление с концертными номерами
29.	«Рождественские посиделки»	04-05.01	игровая программа	
30.	«Что такое этикет»	11-12.01	Беседа	Памятки
31.	Вредным привычкам скажем – НЕТ.	18-19.01	Диспут	Памятка «Вредные привычки»

32.	«Грипп, ОРВИ. Ковид-9».	23-24.01	Беседа	памятки
33.	Открытие месячника оборонно-массовой и военно-патриотической работы «Никто не забыт, ничто не забыто»	21.01	Урок мужества	Фотоотчет, заметка в социальных сетях
34.	«День освобождения Мостовского района от немецко-фашистских захватчиков» (26.01.943)	26.01	Пятиминутка	Презентация Фотоотчет, заметка в социальных сетях
35.	«День полного освобождения Ленинграда от блокады» (27.01.1944 г.)	26-27.01	Пятиминутка	Видеоролик
36.	«Блокадный хлеб»	20-27.01	Акция	Фотоотчет, заметка в социальных сетях
37.	Экскурсии по местам Боевой славы края, России	В течение месяца	Онлайн экскурсии	Фотоотчет, заметка в социальных сетях
38.	«Окончание Сталинградской битвы»	02.02	Пятиминутка	видеоролик
39.	«День юного героя-антифашиста»	08.02	пятиминутка	Презентация
40.	«Ловкие сети» Всемирный день безопасного интернета.	14.02	Профилактическая беседа	Памятки
41.	«Афганистан - ты в сердце моем»	15.02	Пятиминутка	Видеоролик
42.	Мы в ответе за свои поступки	20.02	беседа	Фотоотчет, заметка в социальных сетях
43.	«День защитника Отечества»	20-22.02	Выставка рисунков	Видеоролик «Мой папа – мой герой!»
44.	Герои - России	27-28.02	пятиминутка	презентация
45.	«Наши мамы лучше всех»	01.03-08.03	Выставка рисунков	Видео-поздравление для мам и бабушек
46.	«А, ну-ка, девочки»	06-07.03	игровая программа	Фотоотчет, заметка в социальных сетях
47.	«Мы вместе» День воссоединения Крыма с Россией. (14.03.2014)	14.03	Презентация	Фотоотчет, заметка в социальных сетях
48.	«Незнакомый человек пригласил покататься на автомобиле»	13.03 - 16.03	Беседа	Решение проблемной ситуации
49.	«Безопасное поведение на улице и дома».	18.03 - 22.03	Беседа	Фотоотчет, заметка в социальных сетях
50.	«Сундучок смеха» (01.04)	30-31.03	Шуточная викторина	Развлечение
51.	«День птиц» (01.04)	31.03	Беседа	Экскурсия в сквер
52.	«Спортивному движению – наше уважение!»	07.04	Акция	Пробег вокруг парка, ко Дню здоровья
53.	День космонавтики «С приветом по планетам»	11-12.04	Игровая программа	Фотоотчет, заметка в социальных сетях
54.	«Радуга профессий»	18-20.04	Презентация	Выставкарисунков
55.	Можно ли назвать меня человеком 21 века?	25.04	Диспут	Фотоотчет, заметка в социальных сетях
56.	«29 апреля –	27-28.04	Презентация	Фотоотчет, заметка в социальных

	международный день танца»			сетях
57.	«День солидарности трудящихся» (Первомай)	28.04	Презентация	Концерт. выступление
58.	«Этот Великий День Победы»	01-09.05	Акции	Акции: бессмертный полк, свеча памяти, окна Победы
59.	«Многонациональная Кубань»	11-12.05	Беседа	Памятки
60.	«Семья – это семь Я» (15.05)	15-16.05	Презентация	Конкурс рисунков
61.	«Праздник детства» («День защиты детей»)	01.06	Концертная программа,	Концерт, рисунки на асфальте
62.	«День России»	12.06	Презентация	Выступление Выставка рисунков
63.	«День памяти и скорби»	22.06	Пятиминутка	Возложение цветов
64.	«День семьи»	07.07	Презентация, беседа	Выступление. Выставка рисунков

**ОПРОСНИК ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ ПРЕДПОЧТЕНИЙ (Ж)
(Методика Дж.Голланда)**

Методика направлена на определение профессиональных предпочтений граждан (мужской и женский варианты).

Инструкция

Ниже попарно представлены различные профессии. В каждой паре постарайтесь отдать предпочтение одной из них. В листе ответов поставьте крестик в строке, соответствующей коду выбранной профессии (буква в скобках). Закончив работу, подсчитайте количество крестиков в каждой строке и запишите сумму.

1. Инженер-технолог (Р) —Конструктор (И)
2. Вязальщица (Р)-Санитарный врач (С)
3. Повар (Р)-Наборщик (К)
4. Фотограф (Р)-Заведующий магазином (П)
5. Чертежница (Р) —Дизайнер (А)
6. Философ (И)-Психиатр (К)
7. Ученый-химик (И) —Бухгалтер (К)
8. Редактор научного журнала (И)-Адвокат (П)
9. Лингвист (И)-Переводчица художественной литературы (А)
10. Педиатр (С) —Снабженец (П)
11. Завуч по внеклассной работе (С)-Коммерсант (П)
12. Спортивный врач (С)-Фельетонист (А)
13. Нотариус (К)-Снабженец (П)
14. Оператор ЭВМ (К)-Карикатурист (А)
15. Политический деятель (П)-Писатель (А)
16. Садовник (Р)-Метеоролог (И)
17. Водитель трамвая (Р)-Медсестра (С)
18. Инженер-электронщик (Р)-Секретарь-машинистка (К)
19. Телемеханик (Р)-Начальник работ (П)
20. Маляр (Р)-Художник по металлу (А)
21. Биолог (И)-Глазной врач (С)
22. Телерепортер (П)-Режиссер (А)
23. Гидролог (И)-Ревизор (К)
24. Зоолог (И)-Главный зоотехник (П)
25. Математик (И)-Архитектор (А)
26. Работник детской коммтаы милиции (С)-Счетовод (К)
27. Учитель (С)-Журналист (П)
28. Воспитательница (С)-Художник по керамике (А)
29. Экономист(К)-Заведующая отделом (П)
30. Корректор (К)-Критик (А)
31. Заведующая хозяйством (П)-Дирижер (А)
32. Радиооператор (Р)-Специалист по ядерной физике (И)
33. Наладчик (Р)-Радиомонтажница (К)
34. Агроном-селекционер (Р)-Коммерсант (П)
35. Закройщица (Р)-Декоратор (А)
36. Археолог(И)-Эксперт (К)
37. Работник музея (И)-Консультант (С)
38. Ученый (И)-Актриса(А)
39. Логопед (С)-Стенографистка (К)
40. Врач (С)-Дипломат (П)

41. Главный бухгалтер (К)-Директор (П)

42. Психолог (С)-Поэт (А)

ЛИСТ ОТВЕТОВ
(Методика Дж.Голланда)

Ф.И.О. _____

Дата рождения _____

Дата обследования _____

Код профессии	Ответы	Суммаответов
Р		
И		
С		
К		
П		
А		

Обработка результатов тестирования

По окончании работы в листе ответов подсчитывается количество баллов по каждому типу профессий. Обращается внимание на типы профессии, набравшие как наибольшее, так и наименьшее количество баллов.

1. Реалистический тип (Р)

Люди, относящиеся к этому типу, предпочитают выполнять работу, требующую силы, ловкости, подвижности, хорошей координации движений, навыков практической работы. Результаты труда профессионалов этого типа ощутимы и реальны – их руками создан весь окружающий нас предметный мир. Люди реалистического типа охотнее делают, чем говорят, они настойчивы и уверены в себе, в работе предпочитают четкие и конкретные указания. Придерживаются традиционных ценностей, поэтому критически относятся к новым идеям.

Близкие типы: интеллектуальный и офисный.

Противоположный тип: социальный.

Хороший продавец и хороший ремонтник никогда не будут голодать. Шенк

2. Интеллектуальный (И)

Людей, относящихся к этому типу, отличают аналитические способности, рационализм, независимость и оригинальность мышления, умение точно формулировать и излагать свои мысли, решать логические задачи, генерировать новые идеи. Они часто выбирают научную и исследовательскую работу. Им нужна свобода для творчества. Работа способна увлечь их настолько, что стирается грань между рабочим временем и досугом. Мир идей для них может быть важнее, чем общение с людьми. Материальное благополучие для них обычно не на первом месте.

Близкие типы: реалистический и артистический.

Противоположный тип: предпринимательский.

Научная работа не подходит человеку, который обеими ногами стоит на земле и обеими руками тянется к долларам. М.Ларни

3. Социальный (С)

Люди, относящиеся к этому типу, предпочитают профессиональную деятельность, связанную с обучением, воспитанием, лечением, консультированием, обслуживанием. Люди этого типа гуманны, чувствительны, активны, ориентированы на социальные нормы, способны понять эмоциональное состояние другого человека. Для них характерно хорошее речевое развитие, живая мимика, интерес к людям, готовность прийти на помощь. Материальное благополучие для них обычно не на первом месте.

Близкие типы: артистический и предпринимательский.

Противоположный тип: реалистический.

Если больному после разговора с врачом не стало легче, то это не врач. В.Бехтерев

1. Офисный (О)

Люди этого типа обычно проявляют склонность к работе, связанной с обработкой и систематизацией информации, предоставленной в виде условных знаков, цифр, формул, текстов (ведение документации, установление количественных соотношений между числами и условными знаками). Они отличаются аккуратностью, пунктуальностью, практичностью, ориентированы на социальные нормы, предпочитают четко регламентированную работу.

Материальное благополучие для них более значимо, чем для других типов. Склонны к работе, не связанной с широкими контактами и принятием ответственных решений.

Близкие типы: реалистический и предпринимательский.

Противоположный тип: артистический.

Офис может работать без шефа, но не без секретаря. Д

ж.Фонда

5. Предпринимательский (П)

Люди этого типа находчивы, практичны, быстро ориентируются в сложной обстановке, склонны к самостоятельному принятию решений, социально активны, готовы рисковать, ищут острые ощущения. Любят и умеют общаться. Имеют высокий уровень притязаний. Избегают занятий, требующих усидчивости, большой и длительной концентрации внимания.

Для них значимо материальное благополучие. Предпочитают деятельность, требующую энергии, организаторских способностей, связанную с руководством, управлением и влиянием на людей.

Тест Климova на профориентацию

Тест выявляет предрасположенность человека к типам профессий (работа с людьми или механизмами, или с информацией, или с объектами живой природы). По результатам каждая из сфер деятельности будет оценена: чем больше набранных баллов, тем больше она вам подходит.

В каждой из 20 пар предлагаемых видов деятельности выберите тот, который вам наиболее подходит.

1. Что бы Вы предпочли?

- Ухаживать за животными
- Обслуживать машины, приборы (следить, регулировать)

2. Что бы Вы предпочли?

- Помогать больным
- Составлять таблицы, схемы, программы для вычислительных машин

3. Что бы Вы предпочли?

- Следить за качеством книжных иллюстраций, плакатов, художественных открыток
- Следить за состоянием, развитием растений

4. Что бы Вы предпочли?

- Обрабатывать материалы (дерево, ткань, металл, пластмассу и т.п.)
- Доводить товары до потребителя, рекламировать, продавать

5. Что бы Вы предпочли?

- Обсуждать научно-популярные книги, статьи
- Обсуждать художественные книги (или пьесы, концерты)

6. Что бы Вы предпочли?

- Выращивать молодняк (животных какой-либо породы)

- Тренировать товарищей (или младших) в выполнении каких-либо действий (трудовых, учебных, спортивных)

7. Что бы Вы предпочли?

- Копировать рисунки, изображения (или настраивать музыкальные инструменты)
- Управлять каким-либо грузовым (подъемным или транспортным) средством – подъемным краном, трактором, тепловозом и др.

8. Что бы Вы предпочли?

- Сообщать, разъяснять людям нужные им сведения (в справочном бюро, на экскурсии и т. д.)
- Оформлять выставки, витрины (или участвовать в подготовке пьес, концертов)

9. Что бы Вы предпочли?

- Ремонтировать вещи, изделия (одежду, технику), жилище
- Искать и исправлять ошибки в текстах, таблицах, рисунках

10. Что бы Вы предпочли?

- Лечить животных
- Выполнять вычисления, расчеты

11. Что бы Вы предпочли?

- Выводить новые сорта растений
- Конструировать, проектировать новые виды промышленных изделий (машины, одежду, дома, продукты питания и т.п.)

12. Что бы Вы предпочли?

- Разбирать споры, ссоры между людьми, убеждать, разъяснять, наказывать, поощрять
- Разбираться в чертежах, схемах, таблицах (проверять, уточнять, приводить в порядок)

13. Что бы Вы предпочли?

- Наблюдать, изучать работу кружков художественной самодеятельности
- Наблюдать, изучать жизнь микробов

14. Что бы Вы предпочли?

- Обслуживать, налаживать медицинские приборы, аппараты
- Оказывать людям медицинскую помощь при ранениях, ушибах, ожогах и т. п.

15. Что бы Вы предпочли?

- Художественно описывать, изображать события (наблюдаемые и представляемые)
- Составлять точные описания-отчеты о наблюдаемых явлениях, событиях, измеряемых объектах и др.

16. Что бы Вы предпочли?

- Делать лабораторные анализы в больнице
- Принимать, осматривать больных, беседовать с ними, назначать лечение

17. Что бы Вы предпочли?

- Красить или расписывать стены помещений, поверхность изделий
- Осуществлять монтаж или сборку машин, приборов

18. Что бы Вы предпочли?

- Организовать культпоходы сверстников или младших в театры, музеи, экскурсии, туристические походы и т. п.

- Играть на сцене, принимать участие в концертах

19. Что бы Вы предпочли?

- Изготавливать по чертежам детали, изделия (машины, одежду), строить здания
- Заниматься черчением, копировать чертежи, карты

20. Что бы Вы предпочли?

- Вести борьбу с болезнями растений, с вредителями леса, сада
- Работать на клавишных машинах (пишущей машинке и др.)

МЕТОДИКА «ПРОФИЛЬ»

(«Карта интересов» А.Е. Голомштока в модификации Г.В. Резапкиной)

Назначение теста - исследование профессиональных интересов респондентов.

Инструкция к тесту

Данные вопросы касаются вашего отношения к различным направлениям деятельности.

Нравится ли вам делать то, о чем говорится в опроснике? Если да, то в бланке ответов рядом с номером вопроса поставьте плюс, если не нравится – минус.

ТЕСТ

1. Узнавать об открытиях в области физики и математики.
2. Смотреть передачи о жизни растений и животных.
3. Выяснять устройство электроприборов.
4. Читать научно-популярные технические журналы.
5. Смотреть передачи о жизни людей в разных странах.
6. Бывать на выставках, концертах, спектаклях.
7. Обсуждать и анализировать события в стране и за рубежом.
8. Наблюдать за работой медсестры, врача.
9. Создавать уют и порядок в доме, классе, школе.
10. Читать книги и смотреть фильмы о войнах и сражениях.
11. Заниматься математическими расчетами и вычислениями.
12. Узнавать об открытиях в области химии и биологии.
13. Ремонтировать бытовые электроприборы.
14. Посещать технические выставки, знакомиться с достижениями науки и техники.
15. Ходить в походы, бывать в новых неизведанных местах.
16. Читать отзывы и статьи о книгах, фильмах, концертах.
17. Участвовать в общественной жизни школы, города.
18. Объяснять одноклассникам учебный материал.
19. Самостоятельно выполнять работу по хозяйству.
20. Соблюдать режим, вести здоровый образ жизни.
21. Проводить опыты по физике.
22. Ухаживать за животными растениями.
23. Читать статьи об электронике и радиотехнике.
24. Собирать и ремонтировать часы, замки, велосипеды.
25. Коллекционировать камни, минералы.
26. Вести дневник, сочинять стихи и рассказы.
27. Читать биографии известных политиков, книги по истории.
28. Играть с детьми, помогать делать уроки младшим.
29. Закупать продукты для дома, вести учет расходов.
30. Участвовать в военных играх, походах.
31. Заниматься физикой и математикой сверх школьной программы.
32. Замечать и объяснять природные явления.
33. Собирать и ремонтировать компьютеры.
34. Строить чертежи, схемы, графики, в том числе на компьютере.

35. Участвовать в географических, геологических экспедициях.
36. Рассказывать друзьям о прочитанных книгах, увиденных фильмах и спектаклях.
37. Следить за политической жизнью в стране и за рубежом
38. Ухаживать за маленькими детьми или близкими, если они заболели.
39. Искать и находить способы зарабатывания денег.
40. Заниматься физической культурой и спортом.
41. Участвовать в физико-математических олимпиадах.
42. Выполнять лабораторные опыты по химии и биологии.
43. Разбираться в принципах работы электроприборов.
44. Разбираться в принципах работы различных механизмов.
45. “Читать” географические и геологические карты.
46. Участвовать в спектаклях, концертах.
47. Изучать политику и экономику других стран.
48. Изучать причины поведения людей, строение человеческого организма.
49. Вкладывать заработанные деньги в домашний бюджет.
50. Участвовать в спортивных соревнованиях.

ОБРАБОТКА И ИНТЕРПРЕТАЦИЯ РЕЗУЛЬТАТОВ ТЕСТА

Сфера интересов № Вопросов

Физика и математика 1 11 21 31 41

Химия и биология 2 12 22 32 42

Радиотехника и электроника 3 13 23 33 43

Механика и конструирование 4 14 24 34 44

География и геология 5 15 25 35 45

Литература и искусство 6 16 26 36 46

История и политика 7 17 27 37 47

Педагогика и медицина 8 18 28 38 48

Предпринимательство и домоводство 9 19 29 39 49

Спорт и военное дело 10 20 30 40 50

Подсчитайте число плюсов в каждой строке. Чем их больше, тем выше интерес к этим занятиям.

Пять баллов говорят о ярко выраженном интересе к предмету или виду деятельности. Это – необходимое, но не достаточное условие правильного выбора профессии. Другое важное условие – способности, или профессионально важные качества. Если сумма баллов ни в одной колонке не превышает трех баллов, значит, профессиональные интересы слабо выражены.

МЕТОДИКА “ПРОФИЛЬ” Ф.И. _____ КЛАСС _____

Нравится ли вам делать то, о чем говорится в опроснике? Если да, то в бланке ответов рядом с номером вопроса поставьте плюс, если не нравится – минус.

Ф.И.О.	Итого	Сфераинтересов
--------	-------	----------------

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. Педагог должен проверить исправность спортивного инвентаря:

Учащийся должен:

- иметь коротко остриженные 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 мыл

Календарный учебный график
1-й учебный год

№ п/ п	Дата		Тема занятия	Кол-во часов			Вре мя	Форма прове дения	Место провед ения	Форма контроля
	план	факт		всего	теория	практи ка				
Вводное занятие Правила поведения и ТБ на занятиях. Основы знаний. Диагностика.				2	2	0				
Комплекс упражнений № 1				52	16	36				
1			Знакомство с комплексом	2	1	1		групповое	зал	беседа, опрос, тестирование
2			Комплекс упражнений 1	2	0.5	1.5		групповое	зал	наблюдение
3			Комплекс упражнений 1	2	0.5	1.5		групповое	зал	наблюдение
4			Комплекс упражнений 1	2	0.5	1.5		групповое	зал	наблюдение
5			Комплекс упражнений 1	2	0.5	1.5		групповое	зал	наблюдение
6			Комплекс упражнений 1	2	0.5	1.5		групповое	зал	наблюдение
7			Комплекс упражнений 1	2	0.5	1.5		групповое	зал	наблюдение
8			Комплекс упражнений 1	2	0.5	1.5		групповое	зал	наблюдение
9			Комплекс упражнений 1	2	0.5	1.5		групповое	зал	наблюдение
10			Комплекс упражнений 1	2	0.5	1.5		групповое	зал	наблюдение
11			Комплекс упражнений 1	2	0.5	1.5		групповое	зал	наблюдение
12			Комплекс упражнений 1	2	0.5	1.5		групповое	зал	наблюдение
13			Комплекс упражнений 1	2	0.5	1.5		групповое	зал	наблюдение
14			Комплекс упражнений 1	2	0.5	1.5		групповое	зал	наблюдение
15			Комплекс упражнений 1	2	0.5	1.5		групповое	зал	наблюдение
16			Комплекс упражнений 1	2	0.5	1.5		групповое	зал	наблюдение
17			Комплекс упражнений 1	2	0.5	1.5		групповое	зал	наблюдение
18			Комплекс упражнений 1	2	0.5	1.5		групповое	зал	наблюдение
19			Комплекс упражнений 1	2	0.5	1.5		групповое	зал	наблюдение
20			Комплекс упражнений 1	2	0.5	1.5		групповое	зал	наблюдение
21			Комплекс упражнений 1	2	0.5	1.5		групповое	зал	наблюдение
22			Комплекс упражнений 1	2	0.5	1.5		групповое	зал	наблюдение
23			Комплекс упражнений 1	2	0.5	1.5		групповое	зал	наблюдение
24			Комплекс упражнений 1	2	0.5	1.5		групповое	зал	наблюдение
25			Комплекс упражнений 1	2	0.5	1.5		групповое	зал	наблюдение
26			Комплекс упражнений 1	2	0.5	1.5		групповое	зал	наблюдение
27			Комплекс упражнений 1	2	-	2		групповое	зал	тестирование
Комплекс упражнений № 2				52	16	36				
28			Комплекс упражнений 2	2	0.5	1.5		групповое	зал	наблюдение

71			Комплекс упражнений 3	2	0.5	1.5		групповое	зал	наблюдение
72			Комплекс упражнений 3	2	0.5	1.5		групповое	зал	наблюдение
73			Комплекс упражнений 3	2	0.5	1.5		групповое	зал	наблюдение
74			Комплекс упражнений 3	2	0.5	1.5		групповое	зал	наблюдение
75			Комплекс упражнений 3	2	0.5	1.5		групповое	зал	наблюдение
76			Комплекс упражнений 3	2	0.5	1.5		групповое	зал	наблюдение
77			Комплекс упражнений 3	2	0.5	1.5		групповое	зал	наблюдение
78			Комплекс упражнений 3	2	0.5	1.5		групповое	зал	наблюдение
79			Комплекс упражнений 3	2	0.5	1.5		групповое	зал	наблюдение
80			ИТОГОВОЕ ЗАНЯТИЕ	2	0	2		Мал. гр.	зал	тестирование

**Календарный учебный график
2-й учебный год**

№ п/ п	Дата		Тема занятия	Кол-во часов			Вре мя	Форма прове дения	Место провед ения	Форма контроля
	план	факт		всего	теория	практи ка				
Вводное занятие Правила поведения и ТБ на занятиях. Основы знаний. Диагностика.				2	2	0				
Комплекс упражнений №4				52	13	39				
1			Знакомство с комплексом	2	1	1		групповое	зал	беседа, опрос, тестирование
2			Комплекс упражнений 4	2	0.5	1.5		групповое	зал	наблюдение
3			Комплекс упражнений 4	2	0.5	1.5		групповое	зал	наблюдение
4			Комплекс упражнений 4	2	0.5	1.5		групповое	зал	наблюдение
5			Комплекс упражнений 4	2	0.5	1.5		групповое	зал	наблюдение
6			Комплекс упражнений 4	2	0.5	1.5		групповое	зал	наблюдение
7			Комплекс упражнений 4	2	0.5	1.5		групповое	зал	наблюдение
8			Комплекс упражнений 4	2	0.5	1.5		групповое	зал	наблюдение
9			Комплекс упражнений 4	2	0.5	1.5		групповое	зал	наблюдение
10			Комплекс упражнений 4	2	0.5	1.5		групповое	зал	наблюдение
11			Комплекс упражнений 4	2	0.5	1.5		групповое	зал	наблюдение
12			Комплекс упражнений 4	2	0.5	1.5		групповое	зал	наблюдение
13			Комплекс упражнений 4	2	0.5	1.5		групповое	зал	наблюдение
14			Комплекс упражнений 4	2	0.5	1.5		групповое	зал	наблюдение
15			Комплекс упражнений 4	2	0.5	1.5		групповое	зал	наблюдение
16			Комплекс упражнений 4	2	0.5	1.5		групповое	зал	наблюдение
17			Комплекс упражнений 4	2	0.5	1.5		групповое	зал	наблюдение
18			Комплекс упражнений 4	2	0.5	1.5		групповое	зал	наблюдение
19			Комплекс упражнений 4	2	0.5	1.5		групповое	зал	наблюдение
20			Комплекс упражнений 4	2	0.5	1.5		групповое	зал	наблюдение

62			Комплекс упражнений 6	2	0.5	1.5		групповое	зал	наблюдение
63			Комплекс упражнений 6	2	0.5	1.5		групповое	зал	наблюдение
64			Комплекс упражнений 6	2	0.5	1.5		групповое	зал	наблюдение
65			Комплекс упражнений 6	2	0.5	1.5		групповое	зал	наблюдение
66			Комплекс упражнений 6	2	0.5	1.5		групповое	зал	наблюдение
67			Комплекс упражнений 6	2	0.5	1.5		групповое	зал	наблюдение
68			Комплекс упражнений 6	2	0.5	1.5		групповое	зал	наблюдение
69			Комплекс упражнений 6	2	0.5	1.5		групповое	зал	наблюдение
70			Комплекс упражнений 6	2	0.5	1.5		групповое	зал	наблюдение
71			Комплекс упражнений 6	2	0.5	1.5		групповое	зал	наблюдение
72			Комплекс упражнений 6	2	0.5	1.5		групповое	зал	наблюдение
73			Комплекс упражнений 6	2	0.5	1.5		групповое	зал	наблюдение
74			Комплекс упражнений 6	2	0.5	1.5		групповое	зал	наблюдение
75			Комплекс упражнений 6	2	0.5	1.5		групповое	зал	наблюдение
76			Комплекс упражнений 6	2	0.5	1.5		групповое	зал	наблюдение
77			Комплекс упражнений 6	2	0.5	1.5		групповое	зал	наблюдение
78			Комплекс упражнений 6	2	0.5	1.5		групповое	зал	наблюдение
79			Комплекс упражнений 6	2	0.5	1.5		групповое	зал	наблюдение
80			ИТОГОВОЕ ЗАНЯТИЕ	2	0	2		Мал. гр.	зал	тестирование

Материально – техническое обеспечение

Для успешной реализации имеется необходимое оборудование:

1. Зал,
2. Зеркала,
3. Ноутбук с выходом в интернет 1 (30 тысяч рублей);
4. Колонки 2, савбуфер (3 тысячи рублей)
5. Гимнастические коврики 15 штук (300 руб х15)
6. Гимнастические палки 15 штук (цена 1х100 р.)
7. Султанчики – 30 штук (цена 1х50р.),
8. Гантели 30 штук (цена 1х200 р.),
9. Скакалки 15 штук (цена 1х100 р.),
10. Гимнастические ленты 30 штук (цена 1х200р.).
11. Фитболы 13 штук (цена 1 х 550 р.)

Диагностические материалы

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 балл
1.	Ритмическая гимнастика (Правильность выполнения)	без ошибок	с небольшими ошибками
2.	Отжимания 30-20 сек	10 р.	8р
3.	Пресс за 30 сек	10р	7р
4.	Приседания 30 с	15р	10р
6.	Прыжки на скакалке 30 сек	10р	7р
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, грэпвайн, 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	Фитбол-гимнастика (правильность выполнения упражнения)			
6	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.

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

Подпись педагога _____

Аналитическая справка
по результатам вводного (промежуточного, итогового) мониторинга
в объединении «МИР ФИТНЕСА»,
_____ год обучения, базовый уровень,
_____ группа _____
20__ – 20__ уч 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 – _____ %; - низкий – _____ % 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.

подпись _____

ФИО _____

Алгоритм учебного занятия. Общая структура занятия

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

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.

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, 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.

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

Освоение материала идет последовательно, 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 направлена на получение необходимых знаний в области фитнес-аэробики. Практические занятия помогут овладеть элементами различных видов аэробики, что даст возможность формировать двигательную культуру у детей и умение владеть своим телом.

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.

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.

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.

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.

Приложение 10

ЙОГА

Почему нужно заниматься йогой?

Чем вам может помочь йога?

- позволяет снять стресс;
- улучшить настроение;
- получить заряд бодрости;
- обрести спокойствие;
- повысить работоспособность;
- 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.

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.

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.

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.

АСАНЫ ЙОГИ

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.

- начать с определения комфортного расстояния между стоп
- развернуть левую стопу вперед, чтобы пятка крепко прижималась к полу
- руку вытянуть вперед и тянуться вверх
- дышать глубоко, задержаться на 30 с.

Асана 2 -АдхоМукхаШванасана или поза Собаки

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

Асана является симметричной, следить за правильным распределением нагрузки. Мышцы пресса напряжены.

- ноги на ширине плеч
- при прогибе спины распределить нагрузку на плечи и на ноги
- ноги пятками плотно прижать к полу, а руки тянуть вперед
- плечи не придвигать близко к голове
- дышать правильно и замереть в такой позе на 30 с

Асана 3 -Вирахдрасана II или поза Воина

Повышает выносливость тела, силу мышц и гибкость.

- встать в предыдущую позу собаки и подняв колено к носу шагнуть одной ногой вперед. поставить стопу между рук
- прижать пятку передней стопы к полу, а заднюю слегка развернуть в сторону
- вытянуть руки в стороны
- держать 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.

- встать ровно и вторую ногу согнуть в колене и прижать стопу к внутренней части бедра второй ноги, руки тянуть вверх, напрягая их. Дышать равномерно и держать 1 мин.

Асана 5 -Марджариасана или поза Кошки

- встать на четвереньки, ноги на ширине бедер
- кисти рук на одной линии с плечами
- прогнуть спину, голова вверх
- выгнуть спину, голова вниз
- на каждом вдохе прогиб, на выдохе выгнуться.

Асана 6 -Уттанасана или сильный наклон вперед

- глубокий вдох, поднять руки вверх
- тянуть позвоночник вверх
- с выдохом наклониться вперед и обхватить руками за голени ног
- дышать и растягивать мышцы спины

Асана 7 - Баласана или поза Ребенка

Встать на колени и опустить ягодицы на пятки

- колени развернуть пошире, а голову опустить на пол
- тянуться руками вперед, при этом расслабляя все тело, дышать глубоко, задержаться на 5

мин

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. Физическую работу обеспечивают биохимические процессы, которые происходят в мышцах в результате окислительных реакций, для которых постоянно требуется кислород. Потребность в энергии может возрастать многократно, соответственно повышается нужда в кислороде. С этим связан широко распространенный термин «аэробика». 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.

Методика составления и проведения комплексов
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 модерн, фанк, сити-джем, хип-хоп, латино, самба и др. Важным эмоциональным и мобилизующим фактором 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.

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 стрейтчинг 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 – шаг – на 4 счета. Не следует увлекаться слишком путанными и сложными сочетаниями движений. Комбинации должны быть предельно лаконичны, доступны и целенаправленны.

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 Стрельникова.

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» Встать 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» Встать 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» Встать 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 «Нанос» 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» Встать 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» Встать 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» Встать 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.

Приложение 14

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.

«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.

«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.

«Flex»– комплекс упражнений, направленный на растягивание мышц и релаксацию.

«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.

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.

