

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 «21» сентября 2021г.  
Протокол № 4

Утверждаю

Директор МБУДО «Дом детского  
творчества» пос. Псебай

В.Н. Левенцова

«21» сентября 2021г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ**

**«Мир фитнеса» (фитнес-аэробика)**

**Уровень программы:** базовый

**Срок реализации программы:** 3 года - 396 часов (1 год – 144ч. – муниципальное задание; 2 год –144ч. – муниципальное задание; 3 год – 144 ч. - ПФДО)

**Возрастная категория:** от 6 до 17 лет

**Состав группы:** до 12 учащихся

**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

пгт Псебай, 2021 год

№ п/п	СОДЕРЖАНИЕ	Стр.
	Введение	3
1.	I РАЗДЕЛ. «Комплекс основных характеристик образования: объем, содержание, планируемые результаты»	4
1.1.	Пояснительная записка программы	4
	Направленность	4
	Новизна	5
	Актуальность	5
	Педагогическая целесообразность	5
	Отличительная особенность данной программы	7
	Адресат программы	7
	Уровень программы, объем и сроки реализации	7
	Формы обучения	7
	Режим занятий	7
	Особенности организации образовательного процесса	8
1.2.	Цели и задачи программы	8 - 10
1.3.	Содержание программы	
	Учебно-тематический план (6-10 лет)	11-17
	Содержание учебного плана	
	Учебно-тематический план (11-17 лет)	18-24
	Содержание учебного плана	
	Учебно-тематический план (дети с ОВЗ)	25-31
	Содержание учебного плана	
1.4.	Планируемые результаты	32
	Планируемые результаты у учащихся 6-10 лет	32
	Планируемые результаты у учащихся 11-17 лет	32
	Планируемые результаты у детей с ОВЗ	33
2.	Раздел II программы «Комплекс организационно-педагогических условий»	35
2.1.	Календарный учебный график программы	35
2.2.	Условия реализации программы	35
	Материально – техническое обеспечение	35
	Кадровое обеспечение	35
2.3.	Формы аттестации	35
2.4.	Оценочные материалы	35
2.5.	Методические материалы	36
	Алгоритм учебного занятия. Общая структура занятия	36
	Педагогические технологии и методы обучения	36
	Вариативность программы	36
2.6.	Список литературы	37
2.7.	Список приложений	40

## ВВЕДЕНИЕ

«Фитнес–аэробика» представляет собой гимнастические и танцевальные движения, прошедшие тщательный отбор временем и практикой специалистов, в которых нет рискованных и травмоопасных элементов. Это наиболее «здоровый» вид спорта, в котором оцениваются красота, гармония и совершенство. Она включает в себя множество разнообразных дисциплин, каждая из которых направлена на достижение своих целей. Её многообразие определяется органическим соединением спорта и танцевального искусства, присутствием творческого компонента и фактора новизны, единством движений и музыки. Её 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. Это система физических упражнений, ставящая целью достижение спортивной формы, улучшение фигуры.

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

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

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

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

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

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

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

### **1.1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Мир фитнеса» (далее - программа) разработана в соответствии с частью 11 статьи 13 Федерального закона от 29.12.2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», с Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным программам, с Приказом Министерства просвещения России от 09.11.2018 N 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (Зарегистрировано в Минюсте России 29.11.2018 N 52831); 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 общеразвивающих программ, автор-составитель Рыбалева И.А., кандидат педагогических наук (Краснодар, 2016 г). В программу внесены изменения, в соответствии с методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ, автор-составитель Рыбалева И.А., кандидат педагогических наук (Краснодар, 2020 г).

Обучение по программе осуществляется с 2019 года. Реализуется третий год.

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

**Направленность.** Программа имеет физкультурно–спортивную направленность и ориентирована на укрепление здоровья учащихся и создание представлений о бережном к нему отношении, формирование потребностей в регулярных занятиях физической культурой и использование их в разнообразных формах. Обучаясь по программе, учащиеся получают теоретические знания и практические умения о правилах здорового образа жизни, у них сформируются представления о современных оздоровительных системах физического воспитания и оздоровительных методиках физкультурно-спортивной деятельности.

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

**Новизна** образовательной программы отражается в ее комплексности, что обеспечивает единство двух компонентов: художественно-эстетического и физкультурно-спортивного направления. Содержание программы не ограничивается использованием только материалов базовой фитнес – аэробики. Разработаны комплексные занятия на каждый год обучения, в которые

включены: элементы танцевальной аэробики, ритмической гимнастики, йоги, стретчинга, степ - аэробики, футбол – гимнастики, силовые упражнения для рук, ног и пресса, дыхательная гимнастика. (Приложение 1).

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

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

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

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

**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, круглых столов, концертных выступлений, выездных тематических занятий, самостоятельной работы, творческих отчетов для развития физических качеств и творческих навыков.

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

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

Итоговые занятия. Учащиеся самостоятельно выполняют движения по команде педагога.

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

Программа основывается на принципах:

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

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

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

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

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

**Адресат программы.** Программа рассчитана на учащихся от 6 до 17 лет. Количество учащихся в группе – 8-12 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 (396 часов): 1 год – 108 часов; 2 год - 144 часа, 3 год – 144 часа)

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

**Режим занятий.** Занятия проводятся два раза в неделю по 2 академических часа. Продолжительность занятий - для детей до 8 лет 30 + 30 минут с 10 минутным перерывом; для детей старше 8 лет 45+45 минут с 10 минутным перерывом; 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.** В группы принимаются учащиеся, успешно освоившие программу ознакомительного уровня.

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.

По данной программе могут заниматься дети с ОВЗ, дети – инвалиды по упрощенной форме, с уменьшением физической нагрузки. Применяется дифференцированный подход. Все упражнения могут варьироваться, изменяться по мере сложности.

Занятия проводятся в виде мастер–классов, круглых столов, 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:
  - правильную осанку, походку;



- физические качества: силу, гибкость, выносливость, координацию, выразительность движений.

• Развивать:

- психофизические особенности, способствующие успешной самореализации учащегося;

- музыкальность, чувство ритма, образное мышление, фантазию и воображение;

- устойчивый интерес к изучению различных направлений фитнеса – аэробики;

- творческие способности учащихся, обогащать их духовный мир.

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

**Задачи 2-го года обучения:**

**Предметные задачи:**

• Приобщать к ЗОЖ.

• Закреплять представления о разных направлениях в фитнес – аэробике.

• Познакомить учащихся с новым направлением в фитнесе - степ – аэробикой.

• Развивать:

- знания о культуре здорового и безопасного образа жизни;

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

- умение работать дистанционно, в группе и индивидуально;

- умение выполнять задания самостоятельно бесконтактно;

- навыки использования социальных сетей в образовательных целях.

**Личностные:**

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

**Метапредметные:**

• Развивать: музыкальность, чувство ритма, образное мышление, фантазию и воображение; устойчивый интерес к изучению различных направлений фитнеса – аэробики; творческие способности учащихся, обогащать их духовный мир.

• Развивать физические качества: силу, гибкость, выносливость, координацию, выразительность движений.

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

**Задачи 3-го года обучения:**

**Предметные задачи:**

• Приобщать учащихся к ЗОЖ.

• Совершенствовать умение технично выполнять базовые шаги и их модификации, танцевальные движения различных направлений, в т.ч на степ –

платформах; научиться технично выполнять комплексы фитбол – гимнастики; составлять комплекс упражнений для самостоятельных занятий в домашних условиях.

- **Совершенствовать:**

- культуру здорового и безопасного образа жизни;
- навыки владения техническими средствами обучения;
- умение работать дистанционно в команде и индивидуально;
- умение выполнять задания самостоятельно и коллективно бесконтактно;
- навыки самостоятельно анализировать и корректировать собственную деятельность;
- навыки использования социальных сетей в образовательных целях;
- умение четко выполнять: упражнения, направленные на развитие физических качеств; силовые упражнения с гантелями; базовые шаги аэробики; комплексы упражнений по фитнес – аэробике; комплексы упражнений по степ – аэробике.

**Личностные:**

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

**Метапредметные:**

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

### 1.3. Содержание программы

#### Учебно-тематический план (6-10 лет) 1 год обучения

№ п/п	Название раздела, тема	Количество часов			Формы контроля (аттестации)
		всего	теория	практика	
<b>I</b>	<b>Комплексное занятие № 1</b>	<b>36</b>	<b>11</b>	<b>25</b>	тестирование наблюдение, контроль
<b>Вводная часть.</b> 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					
1.1	Разминка. Упражнения на формирование правильной осанки и дыхания	2	1	1	
1.2	Танцевальная аэробика	10	3	7	
1.3	Силовые упражнениями для мышц рук, ног и пресса	10	3	7	
1.4	Ритмическая гимнастика	10	3	7	
1.5	Стретчинг с элементами йоги. Медитация. Рефлексия.	4	1	3	
<b>II</b>	<b>Комплексное занятие № 2</b>	<b>36</b>	<b>11</b>	<b>25</b>	наблюдение, контроль, тестирование
2.1	Разминка. Упражнения на формирование правильной осанки и дыхания	2	1	1	
2.2	Танцевальная аэробика	10	3	7	
2.3.	Силовые упражнениями для мышц рук, ног и пресса	10	3	7	
2.4.	Ритмическая гимнастика	10	3	7	
2.5.	Стретчинг с элементами йоги. Медитация. Рефлексия.	4	1	3	
<b>III</b>	<b>Комплексное занятие № 3</b>	<b>36</b>	<b>11</b>	<b>25</b>	наблюдение, контроль, тестирование
3.1	Разминка. Упражнения на формирование правильной осанки и дыхания	2	1	1	
3.2.	Танцевальная аэробика	10	3	7	
3.3	Силовые упражнениями для мышц рук, ног и пресса	10	3	7	
3.4	Ритмическая гимнастика	10	3	7	
3.5.	Стретчинг с элементами йоги. Медитация. Рефлексия.	4	1	3	
<b>Итого:</b>		<b>108</b>	<b>33</b>	<b>75</b>	

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

**Всего 108 часов** (теоретическая часть – 33 час, практическая - 75 часов).

В содержание учебного плана 1 года обучения входят 3 разработанные комплексные занятия № 1,2,3 по 36 часов. (Приложение 1).

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

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

**1. Разминка** (всего - 6 ч, теория 2 ч., практика – 4 ч.):

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

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

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

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

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

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

Теория. «Как можно изготовить гантели самим или чем можно их заменить», «Как правильно подобрать гантели по весу», «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».

Практика. Разучивание, закрепление и совершенствование комплексов упражнений с гантелями №1, 2 и 3. Прыжки на скакалке на двух ногах, с переменной ног. Корректирующие упражнения на осанку из различных положений: лёжа на спине, животе, сидя на пятках, стоя на четвереньках. Изучение упражнений для коррекции осанки и пластики движений; силовых упражнений для развития мышц ног, рук и пресса.

Разучивание, закрепление и совершенствование комплексов упражнений для мышц ног и пресса №1,2 и3

**4. Ритмическая гимнастика** (всего - 30 ч, теория 9 ч., практика – 21ч.):

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

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

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

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

№ п/п	Название раздела, тема	Количество часов			Формы контроля (аттестации)
		всего	теория	практика	
<b>I</b>	<b>Комплексное занятие № 4</b>	<b>48</b>	<b>18</b>	<b>30</b>	Тестирование наблюдение, контроль,
Вводная часть. Краткий обзор тем программы. Инструктаж по технике безопасности. Задачи и содержание объединения. Знакомство с планом эвакуации в случае чрезвычайной ситуации. Вводный мониторинг.					
1.1	Разминка. Упражнения на формирование правильной осанки и дыхания	4	2	2	
1.2	Танцевальная аэробика	14	4	10	
1.3	Силовые упражнениями для мышц рук, ног и пресса	12	4	8	
1.4.	Ритмическая гимнастика	10	4	6	
1.5.	Стретчинг с элементами йоги. Медитация. Рефлексия.	6	2	4	
<b>II</b>	<b>Комплексное занятие № 5</b>	<b>48</b>	<b>18</b>	<b>30</b>	наблюдение, контроль, тестирование
2.1	Разминка. Упражнения на формирование правильной осанки и дыхания	7	2	5	
2.2	Танцевальная аэробика	14	5	9	
2.3.	Силовые упражнениями для мышц рук, ног и пресса	10	4	6	
2.4.	Ритмическая гимнастика	10	4	6	
2.5.	Стретчинг с элементами йоги. Медитация. Рефлексия.	7	3	4	
<b>III</b>	<b>Комплексное занятие № 6</b>	<b>48</b>	<b>18</b>	<b>30</b>	наблюдение, контроль, тестирование
3.1	Разминка. Упражнения на формирование правильной осанки и дыхания	7	2	5	
3.2.	Танцевальная аэробика	14	5	9	
3.3	Силовые упражнениями для мышц рук, ног и пресса	10	4	6	
3.4	Ритмическая гимнастика	10	4	6	
3.5.	Стретчинг с элементами йоги. Медитация. Рефлексия.	7	3	4	
<b>Итого:</b>		<b>144</b>	<b>54</b>	<b>90</b>	

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

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

В содержание учебного плана 2 года обучения входят 3 разработанные комплексные занятия № 4, 5, 6 по 48 часов (теория – 18 ч., практика – 30 ч.) (Приложение 1)

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

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

### **1. Разминка** (всего - 12 ч, теория 6 ч., практика – 6 ч.):

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

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

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

### **2. Танцевальная аэробика** (всего - 42 ч, теория 15 ч., практика – 27 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** (всего - 30 ч, теория 12 ч., практика – 18 ч.):

Теория. Беседа – опрос: «Как выбрать гантели по весу», «Шейпинг с гантелями. Какие мышцы укрепляются», «Упражнения для бицепса». Презентации: «Как занятия фитнесом влияют на организм человека», «Значение скипинга для укрепления мышц всего тела», «Какие упражнения подобрать, чтобы прокачать мышцы пресса», «Как правильно держать планку». Ознакомление с травмоопасными упражнениями.

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

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

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

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

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

Теория. Мастер – класс «Позы йоги: «гарудасана», «поза развернутого треугольника», «поза героя». Презентации: «Стретчинг – что это такое», «Упражнения на гибкость». Презентации «Дышим правильно», «Йога – вид

спорта на основе ритмической гимнастики». Беседа «Как позы йоги влияют на организм».

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

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

### Учебно-тематический план (6-10 лет), 3 год обучения

№ п/п	Название раздела, тема	Количество часов			Формы контроля
		всего	теория	практика	
<b>I</b>	<b>Комплексное занятие № 7</b>	<b>48</b>	<b>12</b>	<b>36</b>	Тестирование наблюдение, контроль
<b>Вводная часть.</b> Краткий обзор тем программы. Инструктаж по технике безопасности. Задачи и содержание объединения. Знакомство с планом эвакуации в случае чрезвычайной ситуации <b>Вводный мониторинг</b>					
1.1	Разминка. Упражнения на формирование правильной осанки и дыхания	2	0,5	1,5	
1.2	Танцевальная аэробика	8	2	6	
1.3	Силовые упражнениями для мышц рук, ног и пресса	10	2,5	7,5	
1.4.	Ритмическая гимнастика	12	4	8	
1.5	Фитбол - гимнастика	12	4	8	
1.6	Стретчинг с элементами йоги. Медитация. Рефлексия.	4	1	3	
<b>II</b>	<b>Комплексное занятие № 8</b>	<b>48</b>	<b>12</b>	<b>36</b>	наблюдение, контроль, тестирование
2.1	Разминка. Упражнения на формирование правильной осанки и дыхания	2	0,5	1,5	
2.2	Танцевальная аэробика	8	2	6	
2.3	Силовые упражнениями для мышц рук, ног и пресса	10	2,5	7,5	
2.4	Ритмическая гимнастика	8	2	6	
2.5	Степ – аэробика	8	2	6	
2.6	Фитбол - гимнастика	8	2	6	
2.7	Стретчинг с элементами йоги. Медитация. Рефлексия.	4	1	3	
<b>III</b>	<b>Комплексное занятие № 9</b>	<b>48</b>	<b>12</b>	<b>36</b>	наблюдение, контроль, тестирование
3.1	Разминка. Упражнения на формирование правильной осанки и дыхания	2	0,5	1,5	
3.2	Танцевальная аэробика	8	2	6	

3.3	Силовые упражнениями для мышц рук, ног и пресса	10	2,5	7,5	
3.4	Ритмическая гимнастика	8	2	6	
3.5	Степ – аэробика	8	2	6	
3.6	Фитбол - гимнастика	8	2	6	
3.7	Стретчинг с элементами йоги. Медитация. Рефлексия.	4	1	3	
<b>Итого:</b>		<b>144</b>	<b>36</b>	<b>108</b>	

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

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

В содержание учебного плана 3 года обучения входят 3 разработанные комплексные занятия № 7, 8, 9 по 48 часов) (Приложение 1)

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

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

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

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

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

**2.Танцевальная аэробика** (всего - 24 ч, теория 6 ч., практика – 18 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** (всего - 30 ч, теория 7,5 ч., практика – 22,5 ч.):

Теория. Видео лекция «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 № 4-6

#### **4. Ритмическая гимнастика** (всего - 24 ч, теория 6 ч., практика – 18 ч.):

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

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

#### **5. Степ – аэробика** (всего 16 ч., теория – 4 ч., практика – 12 ч.)

Теория: Презентация «Степ – аэробика – что это такое». Видео: «Особенности танцевальных шагов на степ - платформе». Ознакомление с травмоопасными упражнениями на степ – платформе. Беседа «Как степ-аэробика влияет на развитие мышц всего тела». Практика: Ознакомление, закрепление и совершенствование комбинаций базовых шагов степ - аэробики.

#### **6. Фитбол – гимнастика** (всего 28 ч., теория – 8 ч., практика – 20 ч.)

Теория: Беседа: «Фитбол – гимнастика – что это такое», «Как правильно сидеть на фитболе», «Техника безопасности на занятиях с фитболом». Видео «Упражнения на фитболе».

Практика. Ознакомление, закрепление и совершенствование комплекса упражнений на фитболе.

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

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

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

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

### Учебно-тематический план (11-17 лет) 1 год обучения

№ п/п	Название раздела, тема	Количество часов			Формы контроля (аттестации)
		всего	теория	практика	
<b>I</b>	<b>Комплексное занятие № 1</b>	<b>36</b>	<b>10</b>	<b>26</b>	Тестирование наблюдение, контроль
<b>Вводная часть.</b> 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					
1.1	Разминка. Упражнения на формирование правильной осанки и дыхания	2	1	1	
1.2	Танцевальная аэробика	10	3	7	
1.3	Силовые упражнениями для мышц рук, ног и пресса	8	1	7	
1.4	Ритмическая гимнастика	10	3	7	
1.5	Стретчинг с элементами йоги. Медитация. Рефлексия.	4	1	3	
<b>II</b>	<b>Комплексное занятие № 2</b>	<b>36</b>	<b>10</b>	<b>26</b>	наблюдение, контроль, тестирование
2.1	Разминка. Упражнения на формирование правильной осанки и дыхания	2	1	1	
2.2	Танцевальная аэробика	10	3	7	
2.3.	Силовые упражнениями для мышц рук, ног и пресса	10	2	8	
2.4.	Ритмическая гимнастика	10	3	7	
2.5.	Стретчинг с элементами йоги. Медитация. Рефлексия.	4	1	3	
<b>III</b>	<b>Комплексное занятие № 3</b>	<b>36</b>	<b>10</b>	<b>26</b>	наблюдение, контроль, тестирование
3.1	Разминка. Упражнения на формирование правильной осанки и дыхания	2	1	1	
3.2.	Танцевальная аэробика	10	3	7	
3.3	Силовые упражнениями для мышц рук, ног и пресса	8	2	6	
3.4	Ритмическая гимнастика	10	3	7	
3.5.	Стретчинг с элементами йоги. Медитация. Рефлексия.	4	1	3	
<b>Итого:</b>		<b>108</b>	<b>30</b>	<b>78</b>	

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

**Всего 108 часов** (теоретическая часть - 24 час, практическая - 84 ч.)

В содержание учебного плана 1 года обучения входят 3 разработанные комплексные занятия № 1,2,3 по 36 часов. (Приложение 1).

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

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

**1.Разминка** (всего - 6 ч, теория 2 ч., практика – 4 ч.):

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

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

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

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

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

**3. Силовые упражнениями для мышц рук, ног и пресса** (всего - 30 ч, теория 6 ч., практика – 24 ч.):

Теория. «Как можно изготовить гантели самим или чем можно их заменить», «Как правильно подобрать гантели по весу», «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».

Практика. Разучивание, закрепление и совершенствование комплексов упражнений с гантелями №1, 2 и 3. Прыжки на скакалке на двух ногах, с переменной ног.

Корректирующие упражнения на осанку из различных положений: лёжа на спине, животе, сидя на пятках, стоя на четвереньках. Изучение упражнений для коррекции осанки и пластики движений; силовых упражнений для развития мышц ног, рук и пресса.

Разучивание, закрепление и совершенствование комплексов упражнений для мышц ног и пресса №1,2 и3

**4. Ритмическая гимнастика** (всего - 30 ч, теория 9 ч., практика – 21 ч.):

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

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

**5. Стретчинг с элементами йоги. Медитация. Рефлексия** (всего - 4 ч, теория 1 ч., практика – 3 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.

### Учебно-тематический план (11-17 лет) 2 год обучения

№ п/п	Название раздела, тема	Количество часов			Формы контроля (аттестации)
		всего	теория	практика	
<b>I</b>	<b>Комплексное занятие № 4</b>	<b>48</b>	<b>12</b>	<b>36</b>	Тестирование наблюдение, контроль,
Вводная часть Краткий обзор тем программы. Инструктаж по технике безопасности. Задачи и содержание объединения. Знакомство с планом эвакуации в случае чрезвычайной ситуации Вводный мониторинг					
1.1	Разминка. Упражнения на формирование правильной осанки и дыхания	4	1	3	
1.2	Танцевальная аэробика	14	4	10	
1.3	Силовые упражнениями для мышц рук, ног и пресса	12	2	10	
1.4.	Ритмическая гимнастика	12	4	8	
1.5.	Стретчинг с элементами йоги. Медитация. Рефлексия.	6	1	5	
<b>II</b>	<b>Комплексное занятие № 5</b>	<b>48</b>	<b>12</b>	<b>36</b>	наблюдение, контроль, тестирование
2.1	Разминка. Упражнения на формирование правильной осанки и дыхания	4	1	3	
2.2	Танцевальная аэробика	14	4	10	
2.3.	Силовые упражнениями для мышц рук, ног и пресса	12	2	10	
2.4.	Ритмическая гимнастика	12	4	8	
2.5.	Стретчинг с элементами йоги. Медитация. Рефлексия.	6	1	5	
<b>III</b>	<b>Комплексное занятие № 6</b>	<b>48</b>	<b>12</b>	<b>36</b>	наблюдение, контроль, тестирование
3.1	Разминка. Упражнения на формирование правильной осанки и дыхания	4	1	3	
3.2.	Танцевальная аэробика	14	4	10	
3.3	Силовые упражнениями для мышц рук, ног и пресса	12	2	10	
3.4	Ритмическая гимнастика	12	4	8	
3.5.	Стретчинг с элементами йоги. Медитация. Рефлексия.	6	1	5	
<b>Итого:</b>		<b>144</b>	<b>36</b>	<b>112</b>	

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

**Всего 144 часа** (теоретическая часть - 36 часов, практическая - 112 часов).

В содержание учебного плана 2 года обучения входят 3 разработанные комплексные занятия № 4, 5, 6 по 48 часов. (Приложение 1)

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

переменах в объединении и Доме детского творчества. Презентации: «Питание и здоровье», «Рациональное питание», «ЗОЖ – основа жизни». Правила техники безопасности. (Приложение 2)

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

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

Мастер - класс: «Упражнения для коррекции осанки», «Как 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.

### **4. Танцевальная аэробика** (всего – 42 ч, теория 12 ч., практика – 30 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** (всего - 36 ч, теория 6 ч., практика – 30 ч.):

Теория. Беседа – опрос: «Как выбрать гантели по весу», «Шейпинг с гантелями. Какие мышцы укрепляются», «Упражнения для бицепса». Презентации: «Как занятия фитнесом влияют на организм человека», «Значение скипинга для укрепления мышц всего тела», «Какие упражнения подобрать, чтобы прокачать мышцы пресса», «Как правильно держать планку». Ознакомление с травмоопасными упражнениями.

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

### **4. Ритмическая гимнастика** (всего - 36 ч, теория 12 ч., практика – 24 ч.):

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

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

### **5. 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.

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

№ п/п	Название раздела, тема	Количество часов			Формы контроля
		всего	теория	практика	
<b>I</b>	<b>Комплексное занятие № 7</b>	<b>48</b>	<b>10</b>	<b>38</b>	Тестирование наблюдение, контроль
Вводная часть. Краткий обзор тем программы. Инструктаж по технике безопасности. Задачи и содержание объединения. Знакомство с планом эвакуации в случае чрезвычайной ситуации Вводный мониторинг					
1.1	Разминка. Упражнения на формирование правильной осанки и дыхания	2	0,5	1,5	
1.2	Танцевальная аэробика	8	1	7	
1.3	Силовые упражнениями для мышц рук, ног и пресса	10	1	9	
1.4	Ритмическая гимнастика	12	4	8	
1.5	Фитбол - гимнастика	12	4	8	
1.6	Стретчинг с элементами йоги. Медитация. Рефлексия.	4	1,5	2,5	
<b>II</b>	<b>Комплексное занятие № 8</b>	<b>48</b>	<b>10</b>	<b>38</b>	наблюдение, контроль, тестирование
2.1	Разминка. Упражнения на формирование правильной осанки и дыхания	2	0,5	1,5	
2.2	Танцевальная аэробика	8	1	7	
2.3.	Силовые упражнениями для мышц рук, ног и пресса	10	1	9	
2.4.	Ритмическая гимнастика	8	2	6	
2.5.	Степ – аэробика	8	2	6	
2.6.	Фитбол – гимнастика	8	2	6	
2.7	Стретчинг с элементами йоги. Медитация. Рефлексия.	4	1,5	2,5	
<b>III</b>	<b>Комплексное занятие № 9</b>	<b>48</b>	<b>10</b>	<b>38</b>	наблюдение, контроль, тестирование
3.1	Разминка. Упражнения на формирование правильной осанки и дыхания	2	0,5	1,5	
3.2.	Танцевальная аэробика	8	1	7	
3.3	Силовые упражнениями для мышц рук, ног и пресса	10	1	9	

3.4	Ритмическая гимнастика	8	2	6	
3.5.	Степ – аэробика	8	2	6	
3.6.	Фитбол – гимнастика	8	2	6	
3.7	Стретчинг с элементами йоги. Медитация. Рефлексия.	4	1,5	2,5	
<b>Итого:</b>		<b>144</b>	<b>30</b>	<b>114</b>	

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

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

В содержание учебного плана 3 года обучения входят **3** разработанные комплексные занятия № 7, 8, 9 по 48 часов (теория – 10 ч., практика – 38 ч.). (Приложение 1)

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

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

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

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

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

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

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

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

#### **3. Силовые упражнениями для мышц рук, ног и пресса** (всего - 30 ч, теория 3 ч., практика – 27 ч.):

Теория. Видео лекция «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 № 4-6

**4. Ритмическая гимнастика** (всего - 28 ч, теория 8 ч., практика – 20 ч.):

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

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

**5. Степ – аэробика** (всего 16 ч., теория – 4 ч., практика – 12 ч.)

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

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

**6. Фитбол – гимнастика** (всего 24 ч., теория – 6 ч., практика – 18 ч.)

Теория: Беседа: «Фитбол – гимнастика – что это такое», «Техника безопасности на занятиях с фитболом». Видео «Упражнения на фитболе».

Практика. Ознакомление, закрепление и совершенствование комплекса упражнений на фитболе.

**7. Стретчинг с элементами йоги. Медитация. Рефлексия** (всего - 12 ч., теория 4,5 ч., практика – 7,5 ч.):

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

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

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

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



### Учебно-тематический план (для детей с ОВЗ) 1 год обучения

№ п/п	Название раздела, тема	Количество часов			Формы контроля (аттестации)
		всего	теория	практика	
<b>I</b>	<b>Комплексное занятие № 1</b>	<b>36</b>	<b>11</b>	<b>25</b>	тестирование наблюдение, контроль
<b>Вводная часть.</b> 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					
1.1	Разминка. Упражнения на формирование правильной осанки и дыхания	2	1	1	
1.2	Танцевальная аэробика	10	3	7	
1.3	Силовые упражнениями для мышц рук, ног и пресса	10	3	7	
1.4	Ритмическая гимнастика	10	3	7	
1.5	Стретчинг с элементами йоги. Медитация. Рефлексия.	4	1	3	
<b>II</b>	<b>Комплексное занятие № 2</b>	<b>36</b>	<b>11</b>	<b>25</b>	наблюдение, контроль, тестирование
2.1	Разминка. Упражнения на формирование правильной осанки и дыхания	2	1	1	
2.2	Танцевальная аэробика	10	3	7	
2.3.	Силовые упражнениями для мышц рук, ног и пресса	10	3	7	
2.4.	Ритмическая гимнастика	10	3	7	
2.5.	Стретчинг с элементами йоги. Медитация. Рефлексия.	4	1	3	
<b>III</b>	<b>Комплексное занятие № 3</b>	<b>36</b>	<b>11</b>	<b>25</b>	наблюдение, контроль, тестирование
3.1	Разминка. Упражнения на формирование правильной осанки и дыхания	2	1	1	
3.2.	Танцевальная аэробика	10	3	7	
3.3	Силовые упражнениями для мышц рук, ног и пресса	10	3	7	
3.4	Ритмическая гимнастика	10	3	7	
3.5.	Стретчинг с элементами йоги. Медитация. Рефлексия.	4	1	3	
<b>Итого:</b>		<b>108</b>	<b>33</b>	<b>75</b>	

#### Содержание учебного плана (ОВЗ), 1 год обучения

**Всего 108 часов** (теоретическая часть – 33 час, практическая - 75 часов).

В содержание учебного плана 1 года обучения входят 3 разработанные комплексные занятия № 1,2,3 по 36 часов. (Приложение 1).

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

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

**1. Разминка** (всего - 6 ч, теория 2 ч., практика – 4 ч.):

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

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

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

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

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

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

Теория. «Как можно изготовить гантели самим или чем можно их заменить», «Как правильно подобрать гантели по весу», «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».

Практика. Разучивание, закрепление и совершенствование комплексов упражнений с гантелями №1, 2 и 3. Прыжки на скакалке на двух ногах, с переменной ног. Корректирующие упражнения на осанку из различных положений: лёжа на спине, животе, сидя на пятках, стоя на четвереньках. Изучение упражнений для коррекции осанки и пластики движений; силовых упражнений для развития мышц ног, рук и пресса.

Разучивание, закрепление и совершенствование комплексов упражнений для мышц ног и пресса №1,2 и3

**4. Ритмическая гимнастика** (всего - 30 ч, теория 9 ч., практика – 21ч.):

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

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

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

### Учебно-тематический план (дети с ОВЗ) 2 год обучения

№ п/п	Название раздела, тема	Количество часов			Формы контроля (аттестации)
		всего	теория	практика	
<b>I</b>	<b>Комплексное занятие № 4</b>	<b>48</b>	<b>18</b>	<b>30</b>	Тестирование наблюдение, контроль,
<b>Вводная часть.</b> Краткий обзор тем программы. Инструктаж по технике безопасности. Задачи и содержание объединения. Знакомство с планом эвакуации в случае чрезвычайной ситуации <b>Вводный мониторинг</b>					
1.1	Разминка. Упражнения на формирование правильной осанки и дыхания	4	2	2	
1.2	Танцевальная аэробика	14	4	10	
1.3	Силовые упражнениями для мышц рук, ног и пресса	12	4	8	
1.4.	Ритмическая гимнастика	10	4	6	
1.5.	Стретчинг с элементами йоги. Медитация. Рефлексия.	6	2	4	
<b>II</b>	<b>Комплексное занятие № 5</b>	<b>48</b>	<b>18</b>	<b>30</b>	наблюдение, контроль, тестирование
2.1	Разминка. Упражнения на формирование правильной осанки и дыхания	7	2	5	
2.2	Танцевальная аэробика	14	5	9	
2.3.	Силовые упражнениями для мышц рук, ног и пресса	10	4	6	
2.4.	Ритмическая гимнастика	10	4	6	
2.5.	Стретчинг с элементами йоги. Медитация. Рефлексия.	7	3	4	
<b>III</b>	<b>Комплексное занятие № 6</b>	<b>48</b>	<b>18</b>	<b>30</b>	наблюдение, контроль, тестирование
3.1	Разминка. Упражнения на формирование правильной осанки и дыхания	7	2	5	
3.2.	Танцевальная аэробика	14	5	9	
3.3	Силовые упражнениями для мышц рук, ног и пресса	10	4	6	
3.4	Ритмическая гимнастика	10	4	6	
3.5.	Стретчинг с элементами йоги. Медитация. Рефлексия.	7	3	4	
<b>Итого:</b>		<b>144</b>	<b>54</b>	<b>90</b>	

### Содержание учебного плана (дети с ОВЗ) 2 год обучения

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

В содержание учебного плана 2 года обучения входят 3 разработанные комплексные занятия № 4, 5, 6 по 48 часов. (Приложение 1)

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

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

### **1. Разминка** (всего - 12 ч, теория 6 ч., практика – 6 ч.):

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

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

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

### **2. Танцевальная аэробика** (всего - 42 ч, теория 15 ч., практика – 27 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** (всего - 30 ч, теория 12 ч., практика – 18 ч.):

Теория. Беседа – опрос: «Как выбрать гантели по весу», «Шейпинг с гантелями. Какие мышцы укрепляются», «Упражнения для бицепса». Презентации: «Как занятия фитнесом влияют на организм человека», «Значение скипинга для укрепления мышц всего тела», «Какие упражнения подобрать, чтобы прокачать мышцы пресса», «Как правильно держать планку». Ознакомление с травмоопасными упражнениями.

Практика. Разучивание, закрепление и совершенствование комплексов упражнений с гантелями № 4, 5, 6.

Разучивание, закрепление и совершенствование упражнений для коррекции осанки и пластики движений, комплексов упражнений для мышц ног и пресса № 4, 5, 6.

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

Теория. «Ритмическая гимнастика – синтез физических упражнений, музыки и танца». 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: «На стиле», «Чарльстон», танец с султанчиками «Зарядка».

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

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

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

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

### Учебно-тематический план (дети ОВЗ) 3 год обучения

№ п/п	Название раздела, тема	Количество часов			Формы контроля
		всего	теория	практика	
<b>I</b>	<b>Комплексное занятие № 7</b>	<b>48</b>	<b>12</b>	<b>36</b>	Тестирование наблюдение, контроль
Вводная часть. Краткий обзор тем программы. Инструктаж по технике безопасности. Задачи и содержание объединения. Знакомство с планом эвакуации в случае чрезвычайной ситуации Вводный мониторинг					
1.1	Разминка. Упражнения на формирование правильной осанки и дыхания	2	0,5	1,5	
1.2	Танцевальная аэробика	8	2	6	
1.3	Силовые упражнениями для мышц рук, ног и пресса	10	2,5	7,5	
1.4.	Ритмическая гимнастика	12	4	8	
1.5	Фитбол - гимнастика	12	4	8	
1.6	Стретчинг с элементами йоги. Медитация. Рефлексия.	8	2	6	
<b>II</b>	<b>Комплексное занятие № 8</b>	<b>48</b>	<b>12</b>	<b>36</b>	
2.1	Разминка. Упражнения на формирование правильной осанки и дыхания	2	0,5	1,5	
2.2	Танцевальная аэробика	8	2	6	
2.3.	Силовые упражнениями для мышц рук, ног и пресса	10	2,5	7,5	
2.4.	Ритмическая гимнастика	8	2	6	
2.5.	Степ – аэробика	8	2	6	
2.6.	Фитбол - гимнастика	8	2	6	
	Стретчинг с элементами йоги. Медитация. Рефлексия.	4	1	3	
<b>III</b>	<b>Комплексное занятие № 9</b>	<b>48</b>	<b>12</b>	<b>36</b>	наблюдение, контроль, тестирование
3.1	Разминка. Упражнения на формирование правильной осанки и дыхания	2	0,5	1,5	
3.2.	Танцевальная аэробика	8	2	6	
3.3	Силовые упражнениями для мышц рук, ног и пресса	10	2,5	7,5	
3.4	Ритмическая гимнастика	8	2	6	

3.5.	Степ – аэробика	8	2	6	
3.6.	Фитбол - гимнастика	8	2	6	
3.7.	Стретчинг с элементами йоги. Медитация. Рефлексия.	4	1	3	
<b>Итого:</b>		<b>144</b>	<b>36</b>	<b>108</b>	

### **Содержание учебного плана (дети с ОВЗ) 3 год обучения**

**Всего 144 часа** (теоретическая часть -36 ч., практическая – 108 ч.). В содержание учебного плана 3 года обучения входят 3 разработанные комплексные занятия № 7, 8, 9 по 48 часов (теория – 12 ч., практика – 36 ч.) по фитнес – аэробике. (Приложение 1)

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

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

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

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

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

#### **2. Танцевальная аэробика** (всего - 24 ч, теория 6 ч., практика – 18 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** (всего – 30 ч, теория 7,5 ч., практика – 22,5 ч.):

Теория. Видео лекция «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, 8, 9. Разучивание, закрепление и совершенствование упражнений для коррекции осанки и пластики движений, комплексов упражнений для мышц ног и пресса № 7, 8, 9.

**4. Ритмическая гимнастика** (всего - 28 ч, теория 8 ч., практика – 20 ч.):

Теория. Беседа - опрос «Ритмическая гимнастика. Что это такое?», «Что такое танец», Видео: «Танец с китайскими веерами», «Основные шаги танца шафл», «Танец с тросточками», «Это наша жизнь», «Танцевальная зарядка».

Практика. Совершенствование ритмических танцев: «Чарльстон», «Танец огня» с веерами – вейлами», «Это наша жизнь», танец с султанчиками «Делайте зарядку».

**5. Степ – аэробика** (всего 16 ч., теория – 4 ч., практика – 12 ч.)

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

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

**6. Фитбол – гимнастика** (всего 28 ч., теория – 8 ч., практика – 20 ч.)

Теория: Беседа: «Фитбол – гимнастика – что это такое», «Техника безопасности на занятиях с фитболом». Видео «Упражнения на фитболе».

Практика. Ознакомление, закрепление и совершенствование комплекса упражнений на фитболе.

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

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

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

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

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

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

### **Предметные результаты**

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

### **Личностные результаты**

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

### **Метапредметные результаты**

#### **Учащиеся знают:**

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

#### **Учащиеся умеют:**

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

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

### **Предметные результаты**

- Ведут ЗОЖ.
- Знают:
  - терминологию (фитнес, стретчинг, шейпинг, степ – аэробика и др.);
  - основные позы йоги;



- название базовых шагов аэробики и правильность их выполнения.
- Умеют выполнять:
  - упражнения дыхательной гимнастики Стрельниковой А.Н;
  - упражнения, направленные на развитие физических качеств, комплексы аэробики с предметами и без них, гимнастические упражнения на фитболе.
- Имеют представление о фитнес – аэробике.
- Проявляют интерес и желание продолжать изучать выбранный вид деятельности по программе углубленного уровня.

#### **Личностные результаты**

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

#### **Метапредметные результаты**

##### **Учащиеся знают:**

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

##### **Учащиеся умеют:**

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

#### **Планируемые результаты у детей с ОВЗ**

##### **Предметные результаты**

- Ведут ЗОЖ.
- Знают:
  - терминологию (фитнес, стретчинг, шейпинг, степ – аэробика и др.);
  - упражнения дыхательной гимнастики Стрельниковой А.Н;
  - основные позы йоги;
  - название базовых шагов аэробики и правильность их выполнения.
- Правильно выполняют упражнения, направленные на развитие физических качеств, комплексы аэробики с предметами и без них, гимнастические упражнения на фитболе.

- Умеют выполнять прыжки на скакалке на двух ногах.
- Проявляют интерес и желание продолжать изучать выбранный вид деятельности по программе углубленного уровня.

**Личностные результаты:**

- проявляют инициативу;
- повышена самооценка;

**Метапредметные результаты.**

**Учащиеся знают:**

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

**Учащиеся умеют:**

- слышать музыку и выполнять движения в такт музыки;
- выполнять элементарные танцевальные шаги;
- выполнять упражнения силового характера с оборудованием и без него;
- сосредотачиваться и расслабляться;
- пользоваться инвентарем;
- работать в коллективе;
- использовать приобретенные знания и умения в повседневной жизни для повышения работоспособности, укреплении здоровья.

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

### **2.1. Календарный учебный график программы (Приложение 3)**

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

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

На занятиях используются современные образовательные технологии, традиционные и инновационные методики развития творческих способностей детей, рационально применяются электронные учебные средства, образовательные сайты, порталы, и материалы по специальности «Фитнес - аэробика» (Приложение 4).

### **Материально – техническое обеспечение (Приложение 5)**

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

### **Кадровое обеспечение**

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

### **2.3. Формы аттестации (Приложение 6)**

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 6)**

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 окончанию 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 7)

#### **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 7); степ – аэробика (Приложение 8); йога (Приложение 9); скипинг (Приложение 10); ритмическая гимнастика (Приложение 11); фитбол – гимнастика (Приложение 12); глоссарий (приложение 13)

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

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

#### **Технологии:**

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

#### **Методы обучения:**

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

#### **Вариативность программы**

Особенностью Программы является вариативность. Педагог вправе выбирать или менять предложенное Программой содержание, исходя из поставленной цели обучения и задач - сам решать, какое количество часов отводить на изучение каждой из запланированных тем в рамках обучения - сам увеличивать или уменьшать количество предложенных учащимся для выполнения в течение учебного года учебных проектов (индивидуальных, коллективных, групповых).

## Список литературы

### Список нормативной литературы:

1. Федеральный закон от 29.12.2016 N 273-ФЗ (ред. от 29.07.2017) "Об образовании в Российской Федерации".
2. Приказ Министерства образования и науки РФ от 9 января 2014 г. «Об утверждении порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»
3. Приказ Министерства образования и науки РФ от 09.11.08.2018 года № 196, "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам".
4. СанПиН 2.4. 3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи" от 01.01.2021 г.;
5. Приказ Минпросвещения России от 09.11.2018 N 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (Зарегистрировано в Минюсте России 29.11.2018 № 52831)
6. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ. Краснодар, ИРО, 2020 г. Автор–составитель Рыбалева И.А.
7. Методические рекомендации по организации образовательного процесса в организациях, реализующих дополнительные общеобразовательные программы, с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий (авторы - составители: Рыбалёва И.А., кандидат педагогических наук, руководитель Регионального модельного центра, Ремезова Г.С. и Савченко Г.С., старшие методисты Регионального модельного центра (2020 г.)

### Список методической литературы:

1. Жаклин Мэй Лисиша «Собака мордой вниз или 80 асан» Издательство ЛитРес Москва, 2017 г.
2. Журова И.А. Методика проведения оздоровительных занятий со студентами 1– 3 курсов Сибирской государственной геодезической академии по специализации «Аэробика» [Текст] : метод. указания /– Новосибирск: СГГА, 2016 – 42 с.;
3. Лисицкая Т.С., Беляева И.М. Аэробика. Учебно-методическое пособие «Аэробика. Хореография и дизайн урока» Фитнес конвенция Москва 2016
4. 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
5. Морозова Л. В. Мельникова Т. И. Виноградова О. П. Учебно-методическое пособие Стретчинг Казань Издательство «Бук», 2018
6. 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
7. Программа «Федерация фитнес - аэробики России для обучающихся 6 -11 классов по физической культуре на основе фитнес – аэробики»/Слуцкер О.С. – президент Федерации фитнес-аэробики России, КМС Лёвкин А.А. - методист Федерации фитнес-аэробики России, МСМК./
8. 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>
9. Сергина Т. И., Маслова Л. П, Арбеева М. Ш., Воробьева И. В., Залялиева О. В, Фалеева С. А. Степ-аэробика начального уровня сложности в программе физического воспитания для студентов вузов: учеб. метод. пособие / - Казань: эл. ресурс Казан. ун-та, 2016. - 40 с.;
10. 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
11. 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. Митрофанова А. Г. Аэробика : учебное пособие / М-во образ. и науки РФ, Вологод. гос.у-нт ; Вологда : ВоГУ, 2016 – 84 с.; <https://vogu35.ru/21-sveden?start=10>
6. Современные фитнес программы для детей <https://www.colady.ru/chto-predlagayut-detskie-fitness-kluby-sovremennye-fitness-programmy-dlya-detej.html>
7. Танцевальная игра «Чуча – чача» [https://go.mail.ru/search\\_video?src=go&rf=463255&sbmt=1569343320101&fm=1&gp=813028&q=чуча+ча+ча+танцевальная+игра&us=9&usssp=mstp&usln=1&ustr=чуча+чача&usqid=6291c27cfe47a2a9&hasnavig=0&sbmt=1569343320101](https://go.mail.ru/search_video?src=go&rf=463255&sbmt=1569343320101&fm=1&gp=813028&q=чуча+ча+ча+танцевальная+игра&us=9&usssp=mstp&usln=1&ustr=чуча+чача&usqid=6291c27cfe47a2a9&hasnavig=0&sbmt=1569343320101)
8. Упражнения для правильной осанки <https://goio.ru/uprazhneniya-dlya-pravilnoj-osanki/>

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

## ПРИЛОЖЕНИЯ

№		Список приложений	стр
1.	Приложение 1	«Комплексные занятия по фитнес – аэробике» Комплексное занятия по фитнес – аэробике №1 Комплексное занятия по фитнес – аэробике №2 Комплексное занятия по фитнес – аэробике №3 Комплексное занятия по фитнес – аэробике №4 Комплексное занятия по фитнес – аэробике №5 Комплексное занятия по фитнес – аэробике №6 Комплексное занятия по фитнес – аэробике №7 Комплексное занятия по фитнес – аэробике №8 Комплексное занятия по фитнес – аэробике №9	41-49 50-56 57-65 66-71 72-78 79-85 86-91 92-96 97-102
2.	Приложение 2	«Техника безопасности»	103
3.	Приложение 3	«Календарный учебный график программы»	110
4.	Приложение 4	Современные образовательные технологии	121
5.	Приложение 5	«Материально – техническое обеспечение. Перечень оборудования»	122
6.	Приложение 6	Формы аттестации. Оценочные материалы	123
7.	Приложение 7	«Алгоритм учебного занятия. Общая структура занятия»	126
8.	Приложение 8	«Танцевальная аэробика».	127
9	Приложение 9	«Степ – аэробика»	132
10.	Приложение 10	«Йога»	135
11	Приложение 11	«Скипинг»	139
12	Приложение 12	«Пилатес»	142
13	Приложение 13	«Ритмическая гимнастика»	145
14	Приложение 14	«Дыхательная гимнастика Стрельниковой»	153
15	Приложение 15	«Фитбол – гимнастика»	156
16	Приложение 16	«Стретчинг»	159
17	Приложение 17	Глоссарий	161



## **КОМПЛЕКСНЫЕ ЗАНЯТИЯ 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.

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

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

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

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

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

Время проведения: 2х45 минут с перерывом 10 минут

**Место проведения:** кабинет № 3

Теоретическая часть – 20 минут Практическая часть – 78 минут

1. **Подготовительная часть:** практ. часть – 25 мин., теорет. часть – 3 мин
  - Разминка - 3 минуты
  - Танцевальная аэробика – 15 мин
  - Бег, прыжки – 3 мин
  - Дыхательная гимнастика – 1 мин
  
2. **Основная часть:** всего 60 минут (теоретическая часть– 15 мин., практическая часть – 45 мин)
  - Упражнения с гантелями (теория – 2 мин (правильность выполнения упражнений с гантелями, практика – 10 мин)
  - Силовые упражнения для мышц ног (теория – 2 мин (правильность выполнения упражнений), практика – 13 мин
  - Пресс: теория – 1 мин., практика – 8 мин
  - Ритмическая гимнастика Теория – 5 мин Практика – 15 мин

3. **Заключительная часть:** теоретическая часть – 1 мин. практическая часть – 4 мин
- Йога 1 мин
  - Медитация 2 мин
  - Рефлексия 2 мин

### **ПРИМЕЧАНИЕ**

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

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

## Комплексное занятие по фитнес – аэробике №1

Части занятия	задачи	Содержание учебного материала	Дозировка	Организационно-методические указания
1	2	3	4	5
П О Д Г О Т О В И Т Е Л Ь Н А Я  25мин.	Обеспечить начальную организацию и психологическую готовность учащихся к занятию.	1. Построение учащихся, приветствие	20-25 сек.	Требовать от учащихся согласованности действий, быстроты и четкости выполнения команд.
	Создать целевую установку на достижение конкретных результатов предстоящей в занятии деятельности.	2. Сообщение задач занятия учащимся.	20-25 сек.	Обеспечить предельную конкретность и смысловую емкость задач занятия, доступность их формулировок контингенту учащихся.
	Организовать занимающихся к выполнению упражнений.	3. Перестроение в две шеренги путем расчета на первый-второй и равномерного размыкания по залу.	30-35 сек.	Выполнять перестроение и передвижение по команде.
	Содействовать общему разогреванию и постепенному введению организма учащихся в работу. Содействовать увеличению подвижности в суставах рук, плечевых суставах и туловища.	4. Общеразвивающие упражнения на месте: 4.1. И.П.- стойка ноги врозь, руки на пояс. 1-наклон головы вправо; 2-и.п.; 3-наклон головы влево; 4-и.п.	4 раза. 4 раза.	Низкий и средний темп движений с небольшой амплитудой движений.

		4.2. И.П.- стойка ноги врозь, руки вниз. 1-4-круговые движения плечами вперед; 5-8- то же назад.	8 раз. 4 раза.	Акцентировать внимание на сохранение правильной осанки.
	Содействовать растягиванию мышц голени,	4.3. И.П.- стойка ноги врозь, руки вниз. 1-4-круговые	8 раз.	Руки держать прямыми.
О С Н О В Н А Я  45 мин.	передней и задней поверхности бедра, поясницы.  Содействовать развитию координации движений и усилению кровотока. Восстановить и закрепить навык в выполнении V-step, Step-touch .  Познакомить с методами связки аэробных шагов.  Познакомить с	движения двумя руками вперед; 5-8-то же назад.	8 раз.	Средний темп с постепенным увеличением амплитуды движений.
		4.4.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.	8 раз.	Наклоны выполнять точно в сторону.
		4.5.И.П.-стойка ноги врозь, руки за голову. 1-3-три пружинистых наклона вправо; 4-выпрямиться в и.п.; 5-8-то же влево.	8 раз.	Сзади стоящую ногу в колене не сгибать.
		4.6.И.П.- О.С. 1-выпад правой, руки вверх; 2-и.п.; 3-4-то же влево.	8 раз.	При наклоне спину держать прямой.
		4.7.И.П.- стойка ноги врозь, руки на пояс. 1-3-три пружинистых наклона вперед, руки в стороны; 4-выпрямиться в и.п.	8 раз.	При наклоне стараться коснуться руками стоп, спина прямая.
		4.8.И.П.- стойка ноги врозь, руки на пояс. 1-наклон вперед согнувшись, руки к стопам; 2-и.п.	4 раза.	Средний темп на месте и с передвижениями в разных направлениях. Стопа ставиться мягко с пятки на носок, ноги слегка сгибаются в коленях.
	5. Аэробная часть.	8 раз.		
	5.1. Ви-степ (V-step).			

<p>методами соединения аэробных шагов (метод блоков). Познакомить и закрепить навык в выполнении Кнееур.</p> <p>Познакомить и закрепить навык метода соединения аэробных шагов (метод блоков).</p> <p>Восстановить и закрепить навык в выполнении Leg curl , Openstep.</p>	<p>И.П.-О.С. 1-шаг правой вперед вправо; 2-шаг левой вперед влево; 3-шаг правой в и.п.; 4-шаг левой в и.п.</p> <p>5.2. Приставной шаг-Степ-тач(Step-touch). И.П.-О.С. 1-шаг правой вправо; 2-приставить левую; 3-шаг левой влево; 4-приставить правую.</p> <p>5.3. Два приставных шага в сторону. И.П.-О.С. 1-шаг правой вправо; 2-приставить левую; 3-шаг правой вправо; 4-приставить левую.</p> <p>5.4. Соединить упр. 5.1. и 5.3. последовательно. 1-4- V-step с правой ноги; 5-8-два приставных шага вправо.</p> <p>5.5. Подъем колена-Нип(Кнееур). И.П.-стойка ноги врозь. 1-стойка на левой, согнуть правую вперед; 2-и.п. 3-4-повторить 1-2.</p> <p>5.6. Приставной шаг (Step-touch). И.П.-О.С. 1-шаг правой вправо; 2-приставить левую; 3-шаг левой влево; 4-приставить правую.</p>	<p>8 раз.</p> <p>4 раза.</p> <p>4 раза.</p> <p>8 раз.</p> <p>8 раз.</p> <p>4 раза.</p> <p>4 раза.</p> <p>4 раза.</p>	<p>Ноги слегка согнуты в коленях.</p> <p>Движения выполнять четко, на каждый счет.</p> <p>Туловище следует удерживать в вертикальном положении.</p> <p>Ноги слегка согнуты в коленях.</p> <p>Движения носят законченный характер.</p> <p>Стараться запомнить последовательность выполнения аэробных шагов.</p> <p>Пятка опорной ноги прижата к полу, колено полусогнуто, но без</p>
--	---	--	---

	<p>Восстановить и закрепить навык в выполнении Grapevine.</p> <p>Научить выполнению комбинации из базовых шагов.</p> <p>Содействовать формированию навыка в выполнении аэробной комбинации под музыкальное сопровождение с педагогом и самостоятельно.</p> <p>Содействовать постепенному</p>	<p>5.7. Соединить упр. 5.5. и 5.6. последовательно. 1-4- Knee up правой; 5-8- Step-touch вправо. 5.8.Соединить блоки упр. 5.4. и 5.7. 1-4- V-step с правой ноги; 5-8-два приставных шага вправо. 1-4-Кneeup правой; 5-8-Step-touch вправо.</p> <p>5.9.«Захлест» голени назад-Лег кёрл (Leg curl). И.П.-широкая стойка, ноги врозь. 1-стойка на правой, согнуть левую назад книзу; 2-и.п.; 3-стойка на левой, согнуть правую назад книзу; 4-и.п.</p> <p>5.10.Перемещение с ноги на ногу-Опен степ (Openstep). 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.</p> <p>5.11.Соединить упр. 5.9. и 5.10. последовательно. 1-2- Leg curl левой; 3-4- Leg curl правой; 5-6- Open step вправо;</p>	<p>4 раза.</p> <p>4 раза.</p> <p>16 раз.</p> <p>16 раз.</p> <p>1 мин.</p>	<p>дополнительного приседания.</p> <p>Колено опорной ноги полусогнуто, но без дополнительного приседания, пятка прижата к полу.</p> <p>Акцентировать внимание на сохранение правильной осанки.</p> <p>Движения выполнять четко, на каждый счет.</p> <p>Ноги слегка согнуты в коленях.</p> <p>Четко выполнять все базовые шаги, соблюдать технику шагов.</p>
--	--	---	---	---

<p>переходу от высокоинтенсивных движений к движениям средней и низкой интенсивности.</p> <p>Содействовать оптимизации функционального состояния организма учащихся.</p> <p>Содействовать восстановлению внимания.</p> <p>Содействовать закреплению учащимися знаний о базовых шагах аэробики и методах их соединения в аэробную комбинацию.</p> <p>Содействовать навыку выполнения композиций под музыкальное сопровождение.</p> <p>Содействовать закреплению навыка выполнения элементов спортивной аэробики.</p> <p>Содействовать</p>	<p>7-8- Open step влево.</p> <p>5.12.Соединить блоки упр. 5.8. и 5.11.</p> <p>1-4- V-step с правой ноги;</p> <p>5-8-два приставных шага вправо.</p> <p>1-4-Кнеер правой;</p> <p>5-8- Step-touch вправо.</p> <p>1-2- Leg curl левой;</p> <p>3-4- Leg curl правой;</p> <p>5-6- Open step вправо;</p> <p>7-8- Openstep влево.</p> <p>5.13. «Скрестный» шаг в сторону-ГрейпВайн(Grapewine)</p> <p>И.П.-О.С.</p> <p>1-шаг правой в сторону;</p> <p>2-шаг левой вправо сзади (скрестно);</p> <p>3-шаг правой в сторону;</p> <p>4-приставить левую к правой;</p> <p>5-8-то же влево.</p> <p>5.14. Соединить блоки упр. 5.12. и 5.14.</p> <p>1-4- V-step с правой ноги;</p> <p>5-8-два приставных шага вправо.</p> <p>1-4-Кнеер правой;</p> <p>5-8- Step-touch вправо.</p> <p>1-2- Leg curl левой;</p> <p>3-4- Leg curl правой;</p> <p>5-6- Open step вправо;</p> <p>7-8- Open step влево;</p> <p>1-4- Grape wine вправо;</p> <p>5-8- Grapewine влево.</p> <p>5.15.Выполнение аэробной комбинации из базовых шагов под музыкальное</p>	<p>1 мин.</p> <p>4 мин.</p> <p>3 мин.</p> <p>1 мин.</p>	<p>Четко выполнять движения в соответствии с музыкальным ритмом, координационно правильно выполнять аэробные шаги.</p> <p>Увеличение нагрузки за счет координационной сложности, амплитуды и интенсивности движений.</p> <p>Уменьшение амплитуды перемещений, темпа движений.</p> <p>Обратить внимание на правильное дыхание.</p> <p>Глубокий вдох через нос, выдох через рот. Удерживание заданного положения в течение 5-10 сек. «Растяжка» в положении глубокого выпада.</p>
--	--	---	---

<p style="text-align: center;">З А К Л Ю Ч И Т Е Л Ь Н А Я</p> <p style="text-align: center;">20 мин.</p>	<p>навыку мышечной релаксации, саморегуляции эмоционально-вегетативных функций.</p>	<p>сопровождение.</p> <p>1-4- V-step с правой ноги;</p> <p>5-8-два приставных шага вправо.</p> <p>1-4-Кнееур правой;</p> <p>5-8- Step-touch вправо.</p> <p>1-2- Leg curl левой;</p> <p>3-4- Leg curl правой;</p> <p>5-6- Open step вправо;</p> <p>7-8- Open step влево;</p> <p>1-4- Grape wine вправо;</p> <p>5-8- Grape wine влево.</p> <p>5.16.Приставной шаг (Step-touch). И.П.-О.С.</p> <p>1-шаг правой вправо;</p> <p>2-приставить левую;</p> <p>3-шаг левой влево;</p> <p>4-приставить правую.</p> <p>5.17. И.П.- стойка ноги врозь, руки вниз.</p> <p>1-руки вверх, вдох;</p> <p>2-и.п., выдох.</p> <p>6.Упражнения на восстановление дыхания, на развитие вестибулярного аппарата, гибкости и эластичности мышц.</p> <p>7. Асаны йоги: поза вытянутого треугольника, собака мордой вниз, поза воина, поза дерева</p> <p>8.Повторить названия и особенности техники базовых шагов аэробики, которые были включены в аэробную композицию:V-step,</p>	<p>Стимулировать учащихся к самоанализу собственных действий на уроке.</p> <p>Выполнение выученных на уроке комбинаций под соответствующее музыкальное сопровождение синхронно всей группой.</p> <p>Обратить внимание на технику выполнения элементов, правильное дыхание во время выполнения прыжков.</p> <p>Удобное расслабленное положение, размеренное спокойное дыхание, глаза закрыты до команды учителя.</p>
---	---	--	---



		<p>Step-touch, Кneeup, Leg curl, Openstep, Grapewine. Повторить и проговорить последовательность базовых шагов аэробики в выученной на занятии комбинации, методы их соединения (метод усложнения, метод блоков).</p> <p>8. Разучивание и отработка спортивных и танцевальных композиций.</p> <p>9. Элементы спортивной аэробики. Выполнение элементов группы «С» - прыжки: прыжок с поворотом на 180-360 градусов, прыжок в группировку. Выполнение всей группой и индивидуально.</p> <p>10. Аутогенная тренировка. Упражнение «Перышко».</p> <p>11. Аплодисменты! ДРУГ ДРУГУ В БЛАГОДАРНОСТЬ ЗА УРОК!</p>		
--	--	---	--	--

Комплексное занятие по фитнес – аэробике № 2  
с гимнастической палкой

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

Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
<p><b>ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ</b>            Практическая часть – 17 мин Теоретическая часть – 3 мин            Краткий обзор тем программы. Инструктаж по технике безопасности с гимнастическими палками. Беседа «Как правильно держать палку в руках при выполнении упражнений            Задачи и содержание объединения. Правила поведения на занятиях и переменах в объединении и ДДТ. Правила техники безопасности. Знакомство с планом эвакуации в случае чрезвычайной ситуации.            Построение. Приветствие. Обсуждение цели и задач урока            Разминка. Повороты головы, круговые движения плечами, движения стопой.            Танцевальная аэробика (темп средний)            1. March – ходьба на месте, р.р. 1-2 – круг руками снизу вверх; 3-4 – повторить.            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; р.р. – <i>Frontlaterals</i> – поднимание рук вперед, И.п. – руки внизу, 1 – не сгибая рук поднять их вперед, до уровня плеч, 2 – И.п., 3-4 – тоже самое;            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            4. V-step 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            5. Open step – открытый шаг, 1) шаг правой на месте, 2)</p>	<p>20</p> <p>16</p> <p>16</p> <p>16</p> <p>16</p> <p>16</p>	<p>Упражнения на координацию и усиление кровотока – выполнять в среднем темпе с увлечением амплитуды</p> <p>Следить, чтобы не происходило перегибание конечных суставов (при выполнении базовых шагов аэробики ноги в коленях согнуты, полностью не выпрямляются).</p> <p>Шаг по полу имеет схожесть с латинской</p>

<p>полуприсед на правой с полунаклоном вправо, левую сторону на носок, центр тяжести на правой, 3-4) то же в другую сторону; р.р. – И.п. 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.</p> <p>6. Step-kick – движение вбок, а противоположная нога сгибается в колене перед туловищем.</p> <p>7. Grepewine – И.п. – сомкнутая стойка, 1) шаг правой в сторону на пятку, 2) скрестный шаг левой сзади, 3) то же, что и на 1 счёт, 4) jump (прыжок с двух ног на две), р.р. 1 – обе вверх, 2 – вниз, 3 – в стороны, хлопок руками перед собой</p> <p>Посегментное расслабление рук с наклоном и выдохом ртом</p> <p>Видео: «Упражнения с гимнастической палкой»</p>		<p>буквой «V».</p> <p>Руки в зоне видимости.</p> <p>Соблюдать дистанцию.</p> <p>Сперва шаги выполняются в медленном темпе (4 шага), затем в быстром темпе.</p>
<p>Основная часть</p>	<p>50</p>	
<p>1 <i>И.п.:</i> стоя, ноги на ширине плеч, в руках, согнутых в локтях, гимнастическая палка (за спиной).</p> <p>• <i>Выполнение:</i> «1» повернуть туловище влево, ноги при этом остаются на месте, «2» принять и.п., «3» повернуть туловище вправо, «4» - и.п.</p>	<p>20</p>	<p>гимнастическая палка за спиной в согнутых в локтях руках</p>
<p>2. <i>И.п.:</i> стоя, ноги на ширине плеч</p> <p>• <i>Выполнение:</i> «1» повернуть туловище вправо, «2» принять и.п., «3» повернуть туловище влево, «4» принять и.п., «5» наклониться вперед, «6» принять и.п., «7» прогнуться назад, «8» - и.п.</p>	<p>20</p>	<p>Ноги прямые, в коленях не сгибать</p>
<p>3. <i>И.п.:</i> стоя, ноги на ширине плеч</p> <p>• <i>Выполнение:</i> «1» поднять руки вверх, «2» выполнить наклон вправо, «3» принять и.п., «4» поднять руки вверх, «5» выполнить наклон влево, «6» -и.п.</p>	<p>20</p>	<p>Ноги не сгибать</p>
<p>4. <i>И.п.:</i> лежа на спине, ноги вместе, в руках, согнутых в локтях, гимнастическая палка.</p> <p>• <i>Выполнение:</i> «1» поднять руки вверх, «2» отвести руки назад, «3» поднять руки вверх, «4» - и.п.</p>	<p>20</p>	
<p>5. <i>И.п.:</i> стоя, ноги на ширине плеч, в руках, согнутых в локтях, гимнастическая палка (сзади).</p> <p>• <i>Выполнение:</i> «1» выполнить наклон вперед, «2» развернуть верхнюю часть тела вправо, «3» – влево, «4» - и.п.</p>	<p>20</p>	<p>Гимнастическая палка сзади в руках, согнутых в локтях</p>
<p>6. <i>И.п.:</i> стоя, ноги на ширине плеч, в руках, согнутых в локтях, гимнастическая палка (за спиной).</p> <p>• <i>Выполнение:</i> «1» наклониться вперед, «2» прогнуться в спине как можно сильнее, «3» поднять руки назад и вверх, «4» - и.п.</p>	<p>20</p>	

<p>7. <i>И.п.</i>: стоя, ноги на ширине плеч, в руках гимнастическая палка</p> <p>• <i>Выполнение</i>: «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.</p>	20  20	Палку держать за концы перед грудью
<p>8. <i>И.п.</i>: стоя, ноги на ширине плеч, в руках гимнастическая палка (держат за концы перед грудью).</p> <p>• <i>Выполнение</i>: «1» выполнить наклон к правой ноге, «3» и.п., «4» выполнить наклон к левой ноге, «4» и.п., «5» наклон вперед, «6» -и.п.</p>	20 р.	При приседании, колени не выходят за носки.
<p>9. <i>И.п.</i>: стоя, ноги на ширине плеч, в руках гимнастическая палка.</p> <p>• <i>Выполнение</i>: «1» вытянуть руки вперед, «2» приседание, ноги при этом держать вместе, «4» -и.п., «5» вытянуть руки вперед, «5» приседание, разведя колени в стороны, «6» -и.п.</p>	20 р.	В пояснице не прогибаться
<p>10 <i>И.п.</i>: сидя, ноги на ширине плеч, в руках, согнутых в локтях, гимнастическая палка.</p> <p>• <i>Выполнение</i>: «1» поднять руки вверх, «2» завести руки за голову, «3» наклониться вперед, «4» - и.п.</p>	20 р.	Ноги в коленях не сгибать
<p>11. <i>И.п.</i>: сидя, ноги на ширине плеч, в руках, согнутых в локтях, гимнастическая палка (сзади).</p> <p>• <i>Выполнение</i>: «1» поднять руки вверх, «2» развернуть туловище влево, «3» развернуть туловище вправо, «4» принять и.п., «5» поднять руки вверх, «6» прогнуться как можно сильнее, задержаться в таком положении на 6-8 с, «семь» - и.п.</p>	20 р.	Постараться прогнуться сильнее
<p>12. <i>И.п.</i>: стоя на коленях, ноги вместе, в руках гимнастическая палка.</p> <p>• <i>Выполнение</i>: «1» поднять руки вверх, «2» - наклон вперед и положить гимнастическую палку на пол, «3» поднять руки вверх, «четыре» выполнить наклон вперед, взять гимнастическую палку, «5» прогнуться как можно сильнее назад, сделать мостик и положить гимнастическую палку на пол, «6» поднять руки вверх, «7» прогнуться как можно сильнее назад и взять гимнастическую палку, «8» - и.п.</p>	20 р.	Прогибаться сильнее
<p>13. <i>И.п.</i>: стоя, ноги на ширине плеч, в руках, согнутых в локтях, гимнастическая палка сзади на плечах.</p> <p>• <i>Выполнение</i>: «1»- наклон вперед, «2» - и.п., «3» запрокинуть голову, прогнуться как можно сильнее и задержаться в таком положении на 6-8 с, «4» - и.п., «5» поднять руки вверх, «6» - наклон вперед, вытянув руки перед собой, «7» - и.п.</p>	20 р.	Прогибаться сильнее

<p>14. <i>И.п.</i>: лежа на животе, ноги вместе, в руках, вытянутых вперед, гимнастическая палка.</p>	20 р.	Наклоняться через бок сильнее
<p>• <i>Выполнение</i>: «1» поднять руки вверх, чуть приподняв голову, «2» завести руки за голову, «3» поднять голову вверх, прогнуться как можно сильнее и задержаться в таком положении на 6-8 с, «4» - и.п.</p>	20 р.	
<p>15. <i>И.п.</i>: стоя, ноги вместе, руки на поясе, за спиной между локтями гимнастическая палка.</p>	20 р.	Прогнуться сильнее, ноги держат вместе
<p>• <i>Выполнение</i>: «1» поднять левую ногу влево, «2» выполнить наклон влево, не опуская ногу, «3» принять и.п., «4» поднять правую ногу вправо, «5» выполнить наклон вправо, не опуская ногу, «6» - и.п.</p>	20 р.	
<p>16. <i>И.п.</i>: стоя, ноги вместе, руки на поясе, за спиной в локтевых сгибах гимнастическая палка.</p>	20 р.	Прогибаться как можно сильнее
<p>• <i>Выполнение</i>: «1» завести левую ногу за правую, «2» - наклон вправо, «3»-и.п., «4» завести правую ногу за левую, «5» - наклон влево, «6» -и.п., «7»- наклон вперед, «8» - и.п.</p>	20 р.	
<p>17. <i>И.п.</i>: лежа на животе, ноги вместе, руки вытянуты вдоль тела, гимнастическую палку положить на ягодицы и взять за оба конца.</p>	20 р.	«Березку» выполнять, держа ноги вместе, тянуть носочки
<p>• <i>Выполнение</i>: «1» медленно поднять руки вверх, «2» прогнуться как можно сильнее и задержаться в таком положении на 6-8 с, «3» - и.п.</p>	20 р.	
<p>18. <i>И.п.</i>: лежа на животе, ноги вместе, руки вытянуты вдоль тела, гимнастическую палку положить на ягодицы и взять за оба конца.</p>	20 р.	Прогнуться как можно сильнее
<p>• <i>Выполнение</i>: «1» медленно поднять руки вверх, «2» прогнуться, «3» согнуть правую ногу в колене и дотянуться до гимнастической палки, «3» - и.п., «5» медленно поднять руки вверх, «6» прогнуться, «7» согнуть левую ногу в колене и дотянуться до гимнастической палки, «8»- и.п.</p>	20 р.	
<p>19. <i>И.п.</i>: лежа на спине, ноги вместе, в руках, согнутых в локтях, гимнастическая палка (перед грудью).</p>	20 р.	Прогнуться как можно сильнее
<p>• <i>Выполнение</i>: «1» поднять руки вверх, «2» согнуть ноги в коленях, «3» провести ноги через гимнастическую палку, «4» вытянуть ноги вверх, «5» положить руки на пол и, опираясь на них, поднять вверх нижнюю часть тела («березка»), «6» - и.п.</p>	20 р.	
<p>20. <i>И.п.</i>: стоя, ноги на ширине плеч, в руках гимнастическая палка (внизу перед собой), держать за концы.</p>	20 р.	
<p>• <i>Выполнение</i>: «1» поднять руки вверх, «2» завести руки за спину и опустить вниз, «3» сомкнуть руки на середине палки и прогнуться, «4» - и.п.</p>	20 р.	

<p>21. <i>И.п.</i>: стоя на коленях, ноги вместе, в руках, вытянутых вперед, гимнастическая палка (держат за оба конца).</p>	20 р.	Прогнуться максимально
<p>• <i>Выполнение</i>: «1» отвести назад правый локоть, «2» принять и.п., «3» отвести назад левый локоть, «4» принять и.п., на счет «5» завести руки за спину, «6» - и.п.</p>		
<p>22. <i>И.п.</i>: стоя, ноги на ширине плеч, в руках, опущенных вниз, гимнастическая палка.</p>	20 р.	Прогибаться сильнее
<p>• <i>Выполнение</i>: «1»- наклон вперед, «2» согнуть руки в локтях, поднимая гимнастическую палку к животу, «3» - и.п.</p>		
<p>23. <i>И.п.</i>: стоя, ноги на ширине плеч, в руках, согнутых в локтях, гимнастическая палка (за спиной).</p>	20 р.	Упражнение выполнять без резких движений
<p>• <i>Выполнение</i>: «1» поднять руки вверх, «2» сделать круговое движение туловищем по часовой стрелке, максимально прогибаясь, «3» - и.п., «4» - круговое движение туловищем против часовой стрелки, максимально прогибаясь, «5» -и.п.</p>		
<p>24. <i>И.п.</i>: стоя, ноги на ширине плеч, гимнастическая палка в руках, опущенных вниз.</p>	20 р.	
<p>• <i>Выполнение</i>: «1» - руки вверх, «2» завести руки за голову, «3» отвести правую ногу назад, «4», прогнувшись, дотронуться ею до гимнастической палки, «5» принять и.п., «6» поднять руки вверх, «7» завести руки за голову, «8» отвести левую ногу назад, «9», прогнувшись, дотронуться ею до гимнастической палки, «10» -и.п.</p>		
<p>25. <i>И.п.</i>: на животе, ноги вместе, в руках, вытянутых вперед, гимнастическая палка (поставить вертикально, держа за один конец).</p>	20 р.	Гимнастическая палка должна находиться между коленями
<p>• <i>Выполнение</i>: «1» поднять голову вверх и прогнуться как можно сильнее, «2», переставляя руки по палке, подняться максимально вверх (таз и ноги от пола не отрывать) и задержаться в таком положении на 6 – 8 с, «3»- медленно опускаясь вниз, принять и.п.</p>		
<p>27. <i>И.п.</i>: стоя, ноги на ширине плеч, в руках, опущенных вниз, гимнастическая палка.</p>	20 р.	
<p>• <i>Выполнение</i>: «1» взять гимнастическую палку в правую руку, «2» отвести ее в сторону, «3» поднять вверх, прогибаясь при этом в спине, «4» - и.п., «5» взять гимнастическую палку в левую руку, «6» отвести ее влево, «7» поднять вверх, прогибаясь при этом в спине, «8» и.п.</p>	20 р.	
<p>28. <i>И.п.</i>: ноги на ширине плеч, в руках гимнастическая палка (поставить вертикально на пол, держа за один конец).</p>		

<p>• <i>Выполнение:</i> «1» выполнить приседание, держась руками за гимнастическую палку, при этом колени должны находиться слева от нее, «2» - и.п., «3» - приседание, держась руками за гимнастическую палку, при этом колени должны находиться справа от нее, «4» и.п., «5»- приседание, держась руками за гимнастическую палку, «6» и.п.</p>	20 р.	
<p>29. <i>И.п.:</i> стоя, ноги на ширине плеч, в руках, опущенных вниз, гимнастическая палка (поставить вертикально на пол, держать за один конец).</p>	20 р.	
<p>• <i>Выполнение:</i> «1» поднять правую руку вверх, «2» выполнить наклон вправо, при этом отведя влево левую ногу (опираться левой рукой на гимнастическую палку), «3» принять и.п., «4» поднять левую руку вверх, «5» выполнить наклон влево, при этом отведя вправо правую ногу (опираться правой рукой на гимнастическую палку), «6» и.п.</p>		
<p>30. <i>И.п.:</i> стоя, ноги на ширине плеч, гимнастическая палка в руках, опущенных вниз, (поставить вертикально на пол за спиной, держа за один конец).</p>		Прогибаться сильнее
<p>• <i>Выполнение:</i> «1» - приседание, «2» прогнуться как можно сильнее и задержаться в таком положении на 6-8 с, «три» и.п.</p>		
<p>31 <i>И.п.:</i> лежа на спине, ноги на ширине плеч, гимнастическая палка в руках.</p>		
<p>• <i>Выполнение:</i> «1» - руки вверх, «2», развернув руки, опустить их вправо, при этом дотронуться гимнастической палкой до пола (лопатки от пола не отрывать), «3» -и.п., «4» поднять руки вверх, «5», развернув руки, опустить их влево, при этом дотронуться гимнастической палкой до пола (лопатки от пола не отрывать), «6» и.п.</p>		
<p>32. <i>И.п.:</i> лежа на животе, ноги вместе, в руках, вытянутых вперед, гимнастическая палка.</p>		
<p>• <i>Выполнение:</i> «1» поднять голову и руки вверх, «2» поднять ноги вверх, «3», прогнувшись, завести стопы за гимнастическую палку и задержаться в таком положении на 6-8 с, «4» - и.п.</p>		
<p>33. <i>И.п.:</i> стоя, ноги на ширине плеч, в руках, опущенных вниз, гимнастическая палка (поставить вертикально на пол, держа за один конец).</p>		
<p>• <i>Выполнение:</i> «1» поднять вверх правую ногу, «2»- перекинуть ее через гимнастическую палку и поставить на пол с другой стороны, «3», перекинув ногу обратно, принять и.п. «4» поднять вверх левую ногу, «5» перекинуть ее через гимнастическую палку и поставить</p>		

на пол с другой стороны, «б», перекинув ногу обратно, и.п.		
Заключительная часть	15	
Асаны йоги: поза вытянутого треугольника, поза развернутого треугольника, собака мордой вниз, поза воина, поза дерева Упражнения на дыхание Медитация «На луне» Поклон.		



## Комплексное занятие по фитнес - аэробике № 3

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

Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
<p><b>ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ</b>            Практическая часть – 17 мин            Теоретическая часть – 3 мин            Краткий обзор тем программы. Инструктаж по технике безопасности с гимнастическими палками. 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 урока            Разминка. Локальные (изолированные) движения частей тела и движения для обширных мышечных групп            Повороты головы, круговые движения плечами, движения стопой.            Танцевальная аэробика (темп средний)            1. March – ходьба на месте, р.р. 1-2 – круг руками снизу вверх; 3-4 – повторить.            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; р.р. – <i>Frontlaterals</i> – поднимание рук вперед, И.п. – руки внизу, 1 – не сгибая рук поднять их вперед, до уровня плеч, 2 – И.п., 3-4 – тоже самое;            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            4. V-step Этот шаг назван так из-за схожести рисунка, который мы вышагиваем по полу, с латинской буквой «V». шаг одной ногой</p>	<p>20 мин</p> <p>1 м</p> <p>1 м</p> <p>3 м</p> <p>15 м</p> <p>8 р</p> <p>8р</p> <p>8 р</p> <p>8р</p>	<p>В шахматном порядке            Упражнения на координацию и усиление кровотока – выполнять в среднем темпе с увлечением амплитуды            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.            Шаг по полу имеет схожесть с латинской буквой «V».            Не сгибать прямую ногу, плечи не</p>

<p>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>5. Open step – открытый шаг, 1) шаг правой на месте, 2) полуприсед на правой с полунаклоном вправо, левую сторону на носок, центр тяжести на правой, 3-4) то же в другую сторону; р.р. – И.п. 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 влево, 8 – и.п.</p>	8 р	<p>поднимать, Спину держать ровно</p> <p>Ноги в коленях не сгибать, плечи не поднимать</p>
<p>6. Heel touch – касание пяткой пола, и.п. – стойка ноги врозь, 1) правой скрестно вперед на пятку, 2) И.п. 3-4) то же на другую ногу; р.р. – <i>bicepscurl</i> – И.п. руки согнуты, локти вниз, кисти в кулаке. Выпрямить руки вдоль туловища, локти остаются слегка согнутыми; вновь согнуть руки.</p>	10 р	<p>Выполняя прыжок, колени слегка сгибаются.</p>
<p>7. Toe touch – касание носком пола, 1) правой скрестно вперед на носок, 2) И.п. 3-4) то же самое на другую ногу; р.р. – И.п. руки согнуты, локти вниз, кисти в кулаке. Выпрямить руки вверх; вновь согнуть руки.</p>	10 р	<p>Поднимая колено к локтю, тянуть носок</p>
<p>8. Step-kick – движение вбок, а противоположная нога сгибается в колене перед туловищем.</p> <p>9. Greewine – И.п. – сомкнутая стойка, 1) шаг правой в сторону на пятку, 2) скрестный шаг левой сзади, 3) то же, что и на 1 счёт, 4) jump (прыжок с двух ног на две), р.р. 1 – обе вверх, 2 – вниз, 3 – в стороны, хлопок руками перед собой</p>	10 р	<p>Руки согнуты в локтях, при прыжке, слегка помогают руками</p>
<p>Бег Бег на месте с захлестом голени назад.</p>	10 р	<p>Уменьшение амплитуды перемещений и темпа движений.</p>
<p>Прыжки: 1. прыжок ноги врозь - ноги вместе (1-2) И. п.: ноги вместе выполняется прыжок невысоко вверх, при приземлении - ноги врозь (на ширине плеч) («1»), необходимо опуститься на всю стопу, стопы слегка разведены наружу. Выполняется ещё один прыжок, переход в исходное положение («2»), руки прямые, вверх-хлопок, опускаются вниз.</p> <p>2. «Кик» (4x4)</p>	4 р 4 р	

<p>И. п.: ноги вместе, рабочая нога сгибается в колене и поднимается к противоположному локтю. На счёт «2» нога возвращается в исходное положение.</p>	1 м	
<p>3. Прыжки на двух ногах вправо-влево, вперед-назад</p>	60 м 12 м	Вдох глубокий через нос, выдох ртом.
<p>4. Прыжки «маятник» -2 прыжка на правой ноге, левую поднять в сторону и наоборот</p>		Зажимая правую
<p>5. March – ходьба на месте</p>		ноздрю, вдох левой
<p>Дыхательная гимнастика</p>		ноздрей, зажать
<p>Теория – 10сек, практика 20 сек</p>		левую ноздрию –
<p>Посегментное расслабление рук с наклоном и выдохом ртом</p>		выдох через правую.
<p>«Подыши одной ноздрей».</p>	20 р	
<p>Показ видео ролика (на выбор)</p>		
<p><b>ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ</b></p>		
<p><b>СИЛОВОЙ БЛОК</b> (укрепление различных видов мышц: рук, ног, пресса)</p>	20 р	
<p>Теоретическая часть– 5 мин</p>		Используем гантели,
<p>Практическая часть – 55 мин</p>	20 р	вес подбирается
<p>Упражнения с гантелями</p>		индивидуально
<p>Теория – 2 мин (правильность выполнения упражнений с гантелями)</p>	10 с	Плечи не поднимать
<p>Практика – 10 мин</p>		
<p>1. И.п. ноги на ширине плеч. Руки с гантелями - на поясе. Вилание бедрами на 2 счета с поворотом головы вправо – влево</p>	10 с	Подбородок не прижимать к груди
<p>2. И.п. ноги вместе. Руки с гантелями согнуты в локтях к плечам Поочередно выпрямлять руки, поднимать гантели вверх</p>	10 с	Не прогибаться в пояснице
<p>3. «Окошечко». И.п ноги вместе, руки согнуты вместе перед лицом. Разводя руки в стороны, прогибаться в пояснице.</p>	20 р	Плечи не поднимать, подбородок не прижимать к груди.
<p>4. Положить гантели на пол. Согнув слегка колени, опустить туловище вниз, расслабиться.</p>	10 с	Не прогибаться в пояснице, голову не запрокидывать назад
<p>5. Растяжка рук. Завести прямую правую руку влево, потянуть. Затем обхватить правой рукой шею слева. То же с левой рукой.</p>	20 р	Локти смотрят в стороны
<p>6. Растяжка рук. Поднять прямые руки вверх и завести ладони за голову, положить их на лопатки. Локти смотрят вверх, задержать. – 2 раза</p>	10 с	
<p>7. И.п. ноги на шире плеч, руки опущены вниз, вдоль туловища. 1-2 – поднять кисти рук к подбородку, локти смотрят в стороны,</p>	20с	Плечи не поднимать, голову держать ровно

3-4 – опустить ви.п.		
8. «Отдыхаем» Согнув слегка колени, опустить туловище вниз, расслабиться.	20	
9. И.п. стоя на правой ноге, левую ногу поставить в сторону на носок, правая рука на правом бедре, левая рука поднята вверх-в сторону. Заводить прямую левую руку за спину, качая бедрами вправо-влево, затем согнутую в локте.- 10 раз прямую, 10 раз согнутую.	20 р 10 с	Поместите левую стопу на внутреннюю поверхность правого бедра так, чтобы пятка была как можно ближе к промежности.
10. Положить гантели на пол. Соединить ладони перед грудью и давить сильно ими друг о друга.	10с	Выпрямляя руку вперед, кисть переворачивать вниз
11. Асаны йоги «Поза дерева». Вдох, руки через стороны поднять вверх, соединить ладони наверху, опустить их перед грудью и встать в позу.	20 раз	Плечи не поднимать
12. «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 ви.п. На 2- левую руку	10 сек	Лопатки свести, подбородок поднять вверх
13. «Бицепс». И.п. ноги вместе, руки с гантелями опущены вниз ладонями вперед. Поочередно сгибать руки к плечам	1 м	Сгибать руки к лопаткам. Опускаясь вниз, завести руки между ног с выдохом
14. Растяжка рук. Соединить ладони сзади туловища и повернуть их вверх, к лопаткам	20 с	
15. Растяжка рук. Соединить сзади руки в замок (левую завести за спину сверху, а правую снизу и наоборот)	20 с	Вверх поднимать прямые руки. Сгибать руки с поворотом туловища и приседанием
16. «Трицепс» «Дровосек». И.п. ноги на ширине плеч, руки с гантелями прямые поднять вместе вверх, 1- завести назад, за голову, 2- опуская вниз, между ног, наклонить вниз	15 мин	В поясице не прогибаться
17. «Трицепс» И.п. ноги вместе, руки с гантелями прямые поднять вместе вверх, 1- завести назад, за голову к правому плечу, затем к левому с поворотом туловища и приседанием	20 раз	Выдыхать можно и через нос, и через рот.
18. Растяжка рук. И.п. ноги вместе. Перекрестить руки внизу, соединить ладони. Поднять руки вверх, завести за уши, голову поднять вверх – держать 10 сек. Затем поменять положение рук.	20 р x2	
Дыхательная гимнастика	10 с	

Теория: как дышать правильно – 10 сек Практика – 20 сек	20 р x2	
«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.	20 р	Руки на поясе. Носок тянуть
«Дыхание с поворотом головы вправо – влево»	20 р	
<b>Силовые упражнения для мышц ног</b> Теория – 2 мин (как правильно выполнения упражнения) Практика – 13 мин	20 с	Корпус при приседании держать прямо
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.	20 р	
2. И.п. ноги вместе, руки на поясе. Круговые движения правой согнутой ногой наружу – 10, внутрь -10 (носок у колена), левой ногой то же.	20 с	Перекаты -на носочки- согнутые руки развести в стороны, пяточки-скрестить у груди, слегка наклонить туловище вперед
3. Растяжка. И.п. ноги вместе. Вдох-руки поднять вверх, с выдохом, наклоняясь вниз, опустить ладони на пол, держать 10 сек.	15 с	
4. «Выпады назад». И.П. ноги вместе, 1-выпад правой ногой назад, присесть, сгибая колено на 90 , затем левой	20 р	
5. И.п. ноги вместе «Качалочка» с пяток на носочки»	10 с	Стопы от пола не отрывать
6. «Конькобежец» Ноги широко. Перемещаться с ноги на ногу, сгибая их поочередно и работая руками и корпусом.	10 с	
7. Растяжка на шпагат. Согнув правую ногу в колене (сесть на нее), левую вытянуть в сторону, то же с другой ноги.	20 р x2	Сесть, руки прямые вытянуть вперед, встать в и.п., руки развести в стороны, вытолкнуть таз вперед
8. И.п. стоя на коленях, руки вдоль туловища. 1- сесть на пятки, руки прямые вытянуть вперед, встать в и.п., руки развести в стороны, вытолкнуть таз вперед	10 с	
9. Растяжка. И.п. Стоя на коленях, прогнуться назад, взяться левой рукой за левую пятку, правую руку вытянуть вверх с наклоном туловища влево – 10 сек., поменять – 10 сек.	20 р	
10. Растяжка. И.п. стоя на коленях, прогнуться назад, взяться обеими руками за	10 р	Ногу выталкивать вверх прямую, носок тянуть

<p>пятки и вытолкнуть таз вперед</p> <p>11. №7, но колени стоят на ширине, садиться на пол между пяток</p> <p>12. Растяжка. И.п. №10, сесть между пяток наклонить туловище вперед</p> <p>13. Растяжка. Лечь на спину между пяток</p> <p>14. «Махи ногами назад». И.п. встать на четвереньки. 1 – слегка поднести правое колено к груди, выпрямить ногу назад, подняв ее высоко, не сгибая в колене То же с левой ноги.</p> <p>15. «Хвостики» И.п. то же, крутить бедрами вправо – влево.</p> <p>16. «Задняя поверхность бедра». И.п. – то же. Поднять согнутую правую ногу назад на 90 и качать ее вверх, опуская не ниже 90, задержать в верхнем положении – 10 сек. То же с левой ноги.</p> <p>17. Сесть на пятки, потянуться вперед, вывернув кисти рук тыльными сторонами к друг другу. Растягивать позвоночник</p> <p>18. «Отжимания» на коленях. Руки // стоят на полу на уровне плеч</p> <p>19. 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.</p> <p>20. «Кошка пьет молоко» И.п. то же. Сгибая руки в локтях, коснуться пола грудью, прогибаясь, вытянуть голову вверх, выгнуть спину</p> <p>21. «Планка» на локтях и ступнях. И.п. упор лежа так, словно собираетесь начать отжиматься. Расположить руки на ширине плеч, локти ровно под плечами. Выпрямить ноги, упереться носками в пол. Поднять торс и поясницу на один уровень.</p> <p>22. Дыхательная гимнастика «Ку-ка-ре-ку» И.п. – сед «бабочка»</p> <p>23. Растяжка «Бабочка» - наклон вперед,</p> <p>24. «Лодочка». И.п. – лежа на животе, ноги вместе, руки вытянуть вперед</p> <p>25. «Пловец» И.П. – то же. Поднимая грудь вверх, развести руки круговым движением вперед-в стороны, ноги – то же.</p>	<p>10 р</p> <p>30 с</p> <p>10 с</p> <p>10 с</p> <p>10 с</p> <p>10 с</p> <p>10 с</p> <p>10 с</p> <p>10 с</p> <p>10 с</p> <p>9 м</p> <p>20 р</p> <p>20 р</p> <p>10 р.</p> <p>20 р.</p>	<p>Расслабить ягодичные мышцы</p> <p>Бедро // полу</p> <p>Ягодицы зажать, туловище опускать // полу</p> <p>Сильно прогибать и выгибать спину в пояснице</p> <p>Тело должно быть ровным и прямым, словно стрела</p> <p>Глубокий вдох через нос, поднять руки через стороны вверх, выдыхая, опускать руки вниз на 4 счета Коснуться головой ступней ног</p> <p>Качаться, поднимая руки и ноги одновременно, прогибаясь в пояснице</p> <p>Голову запрокинуть назад, к стопам</p> <p>Усложнение: вытянуть руки на полу – тело будет способно удерживаться в вертикальном</p>
--	--	--

26. «Кораблик». И.п. лежа на животе, руками берем за ноги и поднимаем голову, грудь и ноги.	10 с. 20 р.	положении за счет усиления групп мышц
27. «Корзинка» И.п. то же, упор на ладони рук, прогнувшись назад, согнуть ноги в коленях и коснуться стопами головы	10 р.	
28. Йога «Березка» (Сарвагасана) стойка на лопатках, с вытянутыми вверх ровными ногами, поддерживая тело руками в области поясницы и таза	10 р.	Поднимать голову и плечи – выдох, лечь на спину – вдох Усложнение:
29. И.П. то же – «велосипед» 1-согнуть в колене правую ногу, 2- левую, проворачивая педали.	10 с.	поднимать корпус, выпрямляя руки вверх с поворотом
30. Растяжка. И.п. то же. Прямые ноги занеси за голову и коснуться носками пола – 10 сек.. Затем слегка развести и положить колени к ушам –	16 р. 16 р.	туловища вправо – влево Руки прямые, голову слегка запрокинуть назад
<b>Пресс</b>	<b>20 мин</b>	
Теория – 1 мин		Усложнение: руки за
Практика – 8 мин	3 мин	голову
1. «Частичный пресс» И.п. – лежа на полу, колени согнуты в упоре, руки за голову.	3 мин	Расслаблять конечности
2. «Кидаем мяч» И.п. – то же. Прижать согнутые руки в локтях к туловищу, «держа перед грудью мяч», поднимать верхнюю часть туловища - выдох, – вдох	<b>10 мин</b>	максимально Усложнение – крутить педали вправо – влево
3. Йога. «Поза кобры» (Бхуджангасана) И.п. лежа на животе, поднять туловище на прямых руках с глубоким прогибом в спине и опуститься	2 мин	Кисти рук не отрывать от пола  Ноги можно слегка согнуть
4. И.п. лежа на спине, руки согнуты Поднимать верхнюю часть туловища, касаясь лбом коленей - выдох, опуститься в и.п.-вдох		
5. «Жучок» И.п. лежа на спине, поднять вверх ноги и руки, тряхи ими		
6. «Велосипед» И.п. – упор на локти, поднять согнутые ноги на 90 и «крутить педали»	3 мин	Подбородок поднять вверх
7. И.п. то же, поднять согнутые на 90 ноги, развести руки в стороны, ладонями в пол. Класть колени вправо, влево. Затем потянуть		
8. «Уголок» (нижний пресс) И.п. упор на локти. 1-поднять прямые ноги вверх – выдох, опустить вниз, не касаясь пола – вдох	5 мин	Запоминать последовательность движений
9. Йога «Сфинкс». И.п. лежа на животе, на		и

<p>локтях, поднять туловище и голову вверх, прогнуться</p> <p>10. И.п. то же. Сгибать ноги к ягодицам, носки тянуть – 4, сокращать стопы- 4</p> <p>11. И.п. лежа на спине, руки под голову. Ноги поднять вверх на 90, выталкивать таз, тянуться носочками к потолку.</p> <p>Ритмическая гимнастика</p> <p>Теория – 5 мин Правильность выполнения танцевальных движений ритмических танцев</p> <p>Показ видео ритмического танца.</p> <p>Обсуждение движений</p> <p>Практика – 15 мин</p> <p>Танцы на выбор:</p> <p><b>ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ</b></p> <p>Теоретическая часть – 1 мин</p> <p>Практическая часть – 9 мин</p> <p>Йога «Поза вытянутого треугольника. Расставить стопы на расстояние, равное длине одной ноги или чуть уже. Вытянуть руки в одну линию параллельно полу и с вдохом потянуться вправо. С выдохом опустить правую руку на правую голень. Левая рука стремится вверх, взгляд направлен на ладонь левой руки. С вдохом подняться и сделать упражнение на другую сторону.</p> <p>2. Йога. «Сед по-турецки». Медитация (видео)</p> <p>«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.</p> <p>Подведение итогов</p> <p>Рефлексия и самоанализ:«Продолжи фразу»: Сегодня на занятии я узнала... Я научилась... Я смогу применить... Мне понравилось...</p>		<p>правильность их выполнения</p> <p>Правая стопа смотрит вправо, носок левой завёрнут немного внутрь Ноги выпрямлены, коленные чашечки подтянуты</p> <p>Полностью расслабиться</p>
---	--	---



<p>Самым сложным было задание...</p> <p>Как приобретенные сегодня знания пригодятся мне...</p> <p>И последний вопрос: «С каким настроением вы уходите с занятия? Оцените с помощью движений:</p> <p>хорошее - хлопаем в ладоши, нейтральное – ставим руки на пояс, плохое - топаем ногами»</p> <p>Домашнее задание: найти в интернете танцевальную комбинацию из 3 движений и выучить</p> <p>Поклон – прощание</p> <p>«До свиданья»</p>		
---	--	--

Комплексное занятие по фитнес - аэробике №4  
с султанчиками

**Цель:** повысить мотивацию детей к формированию здорового образа жизни через ознакомление и освоение разных направлений фитнес — аэробики с помощью атрибутов (султанчиков).

	Содержание	Дозировка	Методические указания
	Подготовительная часть	<b>25 мин.</b>	
1	Построение в шахматном порядке. Приветствие.	2 мин.	поклон
2	Объяснение основной задачи и содержание занятия	1 мин.	
3	Беседа по технике выполнения базовых элементов в классической аэробике с султанчиками. Теория: Беседа «Как и чего можно изготовить султанчики дома» Видео «Основные танцевальные движения с султанчиками в руках» «Что такое черлидинг»	5 мин.	Руки находятся в зоне видимости глаз. Не допускать перегибание конечных суставов (при выполнении базовых шагов аэробики ноги в коленях согнуты, полностью не выпрямляются)
4	Разминка	10 мин.	
4.1	Разогревание (warmup) Локальные (изолированные) движения частями тела. Повороты головы, круговые движения плечами, движения стопой.	7 мин.	Упражнения на координацию и усиление кровотока – выполнять в среднем темпе с увлечением амплитуды
4.2	Связка из базовых шагов (с султанчиками в руках): 1. Open-step (открытый шаг) – 1 – шаг правой ногой вправо, левая остается на носке; 2 – касание левым носком о пол Руки: и.п. – руки внизу 1-2 – правая в сторону вправо;		Все названия базовых шагов данной связки должны быть знакомы детям и неоднократно использоваться на предыдущих

	<p>3-4 – левая в сторону влево;  5-6 – обе руки вверх;  7-8 – и.п. (руки вниз), двигаемся вперед  2упр. Curl (захлест голени) –  1 – шаг правой ногой вправо и полуприсяд на ней;  2 – согнуть левую ногу назад, пяткой к ягодице;  3 – то же на другую ногу – двигаемся на захлестах назад  Руки:  1 – вперед;  2 – отвести, согнутые в локтях, назад  3упр. Grapevine (скрестный шаг)  1 – шаг правой в сторону;  2 – шаг левой скрестно сзади;  3 – шаг правой в сторону;  4 – приставить левую  Руки:  1 – вперед;  2 – сгибаем в локтях, локти в сторону; руки в кулаках к плечам;  3 – вперед;  4 – и.п.  4упр. Step-touck (приставной шаг)  1 – правую ногу в сторону вправо;  2 – левую приставить на носок;  3-4 – то же на другую ногу.  Руки:  1-2 – круг руками снизу вверх;  3-4 – повторить.</p>		<p>занятиях.  Используем метод сложения шагов:  разучиваем первый шаг, затем второе упражнение, соединяем первый и второй, повторяем несколько раз, присоединяем третий и т.д.</p>
4.3	<p>Стретчинг – упражнения для развития гибкости. Изолированные движения для мышц бедра и голени.  1упр.  И.п. – ноги шире плеч, руки опущены.  1-2 – наклон корпуса вправо, тянемся правой рукой к правому колену;  3-4 – в другую сторону  2упр.  И.п. – ноги шире плеч, согнуты в колене, бедра параллельно полу, руки на передней поверхности бедра  1-2 – правую руку отводим вверх-назад, слегка разворачивая корпус назад. Фиксируем точку, затем пружиним руку назад.  В другую сторону</p>	<p>3 мин.   8 раз   8 раз  на 8 счетов   на 16 счетов   4 раза</p>	

	<p>Зупр. *И.п. – ноги шире плеч, руки на бедре 1-2 – правую ногу сгибаем в колене, левая нога остается в стороне с выпрямленным коленом; 3-4 – на другую ногу. *1-4 – две пружинки на правую ногу; 5-8 – на левую ногу *1-8 – 8 пружинок на правую ногу 1-8 – 8 пружинок на левую ногу</p> <p>4упр. И.п. – правая нога согнута в коленном суставе под углом 90, левая нога остается сзади прямая; руками упираемся в пол по обе стороны от правой стопы *пружинистые движения *1-2 – опустить левое колено к полу 3-4 – и.п. И.п. – стоя согнувшись, правая нога впереди, левая сзади на расстоянии одного шага. Перенести тяжесть тела на левую ногу и присесть на ней, не отрывая пятку от пола, правая нога прямая *1-2 – подъем правого носка вверх 3-4 – и.п. *зафиксировать положение носка правой ноги вверх <i>3-4 упр. повторить на левую ногу</i></p>	<p>4 раза на 8 счетов</p> <p>16 счетов 8 раз</p> <p>4 раза 8 счетов</p>	
5	Основная часть	<b>45 мин.</b>	
5.1	<p><u>Аэробная часть</u> 1блок 1-4 – V-step с правой ноги Руки: 1-2 – правая рука в правую верхнюю диагональ; 3-4 – левую руку в верхнюю левую диагональ; 5-6 – правую руку на левое бедро; 7-8 – левую руку на правое бедро. 1-4 – A-step с правой ноги (руки также) 1-4 – Mambo Руки: 1-2 – вверх; 3-4 – и.п. 1-4 – Cross с правой ноги. 1-4 – GrapeWine на правую ногу Руки: 1 – в сторону; 2 – вверх; 3 – в сторону;</p>	8 мин.	<p>Разучивание танцевальных соединений в среднем на месте и с продвижением в различных направлениях. Разучиваем при помощи метода деления связок.</p>

	<p>4 – вниз.  1-4 – GrapeWine на левую ногу  1-4 – Singlcurl правой и левой ногой.  1-4 – Doublecurl (два захлеста) на левую ногу  2блок  на левую ногу</p>		
5.2	<p><u>Первая аэробная «заминка»</u>  Базовые движения с уменьшающей амплитудой, движений руками, сгибания и разгибания туловища с опорой руками о бедра  1упр. Open-step  <i>Руки:</i> - круг попеременно левой-правой;  - круг обеими руками;  - разворот туловища вправо, уводя левую прямую руку вправо;  - сгибаем руки в локтях и разгибаем.  2упр.  И.п. – ноги шире плеч, согнуты в коленях, руки на бедрах  *1-2 – правое плечо направить к левому колену;  3-4 – левое плечо к правому колену.  *1-4 – два пружинистых движения правым плечом к левому колену  1-4 – тоже левым плечом</p>	<p>2 мин.   8 раз  8 раз  8 раз   8 раз   8 раз   4 раза</p>	<p>Уменьшение амплитуды и темпа движений</p>
5.3.	<p><u>Упражнения на полу</u>  В положении лежа упражнения на силу и силовую выносливость приводящих и отводящих мышц бедра, мышц брюшного пресса и спины  1упр.  И.п. – лежа на левом боку, упор на правое предплечье  *1-2 – мах правой ногой за правое плечо  3-4 – и.п.  *то же на другую ногу  2упр.  И.п. – лежа на левом боку. Правую ногу расположить перед правой, согнув ее в колене под углом 90, ступня правой ноги стоит на полу  *1-2 – левую ногу поднять вверх при этом не сгибая ее в колене  3-4 – и.п.  *то же на другую ногу  3упр.  И.п. – лежа на спине, ноги прямые над полом 45, руки в стороны прямые</p>	<p>10 мин.   16 раз   16 раз   8 раз</p>	<p>Для увеличения нагрузки прикрепляем к лодыжкам утяжелители   Используем утяжелители   Используем</p>

	<p>*1-2 – сгибаем ноги в коленях, подтягивая колени к груди  3-4 – выпрямить ноги вверх  5-8 – опустить прямые ноги в и.п.  *1-2 – расвести ноги над полом  3-4 – круговым движением собираем ноги вверху  5-8 – опустить прямые ноги ви.п.  4упр.  И.п. – лежа на спине, колени согнуты (бедро перпендикулярно плоскости, руки за головой)  *1-2 – приподнять туловище, округляя спину  3-4 – вернуться в и.п., не опуская тора на пол  *1-8 – три пружинки туловищем в верхней точке  *зафиксировать положение туловища  5упр.  И.п. – «Велосипед» - лежа на спине, руки за головой. Ноги поднять и слегка согнуть в коленях. Бедро находится в вертикальном положении  *1-2 – вывести правую ногу прямую вперед, левая согнута остается, отрываем голову и правый локоть от пола и направляем к левому колену  3-4 – поменять положение на другую ногу  *то же, только в более быстром темпе  бупр. «Отжимание»  И.п. – упор лежа с опорой на колени и кисти  7упр. «Лодочка»  И.п. – лежа на животе, руки вытянуты вперед  *1-2 – подъем туловища и ног вверх  3-4 – и.п.</p>	<p>8 раз</p> <p>4 раза  держать 16  счетов</p> <p>8 раз</p> <p>16 раз  16 раз</p> <p>8 раз</p>	<p>гантели.  Следить за тем, когда опускаем ноги к полу, не прогибаться в пояснице</p>
6	Заключительная часть	<b>20 мин.</b>	
6.1	<p><u>Вторая «заминка»</u>  Снижение нагрузки. «Глубокий стретчинг» - упражнения на гибкость  1упр.  И.п. – лежа на спине выпрямить пальцы рук и ног. Потянуться, стараясь растянуть все мышцы тела, пока в них не появится чувство напряжения  2упр.  И.п. – лежа на спине, прямые руки поднять вверх. Перенести ноги через голову до положения, когда ноги будут находиться параллельно полу, пальцами рук обхватить</p>	<p>8 мин.</p> <p>удержать  положение  10-15 сек.</p> <p>удержать  20 сек.</p> <p>удержать</p>	<p>Растягивание  мышц всего тела</p> <p>Растягивание  мышц –  разгибателей  спины,  ягодичных  мышц, мышц –  разгибателей  бедр,  сгибателей</p>

	<p>стопы и удерживать достигнутое положение.  3упр.  И.п. – лежа на спине с согнутыми ногами.  Руками, сцепленными за головой, подтягивать голову вверх и вперед, пока не наступит осязаемое растягивание</p> <p>4упр.  И.п. – лежа на спине, руки в стороны. Ноги сильно согнуть в коленных и тазобедренных суставах и перенести на одну сторону, руки и плечи не отрывать от пола.  Упражнение повторить для другой стороны тела</p> <p>5упр.  И.п. – сидя с широко разведенными в стороны ногами. Положить кисти рук на голень правой ноги и верхнюю часть тела наклонить к правой ноге.  Упражнение повторить в другую сторону</p>	<p>15 сек.</p> <p>удержать по 15 сек.</p> <p>удержать по 15 сек.</p>	<p>голень и стопы</p> <p>Растягивание задних мышц шеи и затылка</p> <p>Растягивание косых мышц живота и ягодичных мышц</p> <p>Растягивание мышц, приводящих и разгибающих бедро</p>
6.2	Подведение итогов	2 мин.	<p>Привлечь к анализу детей.  Отметить, что получилось, а над чем еще поработать .</p>

## Комплексное занятие по фитнес – аэробике с султанчиками №5

**Цель:** повысить мотивацию детей к формированию здорового образа жизни через ознакомление и освоение разных направлений фитнес — аэробики с помощью атрибутов (султанчиков).

Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
<p><b>ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ</b></p> <p>Практическая часть – 17 мин Теоретическая часть – 3 мин Краткий обзор тем программы. Инструктаж по технике безопасности.</p> <p>Правила поведения на занятиях и переменах в объединении и Доме детского творчества. Правила техники безопасности. Знакомство с планом эвакуации в случае чрезвычайной ситуации.</p> <p>Беседа: Как изготовить султанчики самим. Как правильно держать султанчики в руках</p> <p>Построение. Приветствие. Обсуждение цели и задач урока</p> <p>Разминка. Локальные (изолированные) движения частей тела и движения для обширных мышечных групп</p> <p>Повороты головы, круговые движения плечами, движения стопой.</p> <p>Танцевальная аэробика (темп средний)</p> <p>И.п. –ноги вместе, руки опущены вдоль туловища (с султанчиками)</p> <p>1.March – ходьба на месте, 1-16</p> <p>2. Step touch –1. шаг правой вправо, 2. приставить левую к правой на носок, 3-4 шаг влево с левой ноги</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 1 - шаг с правой ноги вперед - вправо, 2 - шаг левой ногой вперед вправо. 3-4 возвращаем поочередно ноги в и.п.</p> <p>5. Heel touch .И.п. – стойка ноги врозь 1) правую ногу скрестно поставить вперед на пятку, 2) И.п. 3-4) то же левую ногу</p> <p>6. Toe touch И.п. – стойка ноги врозь 1. правую ногу скрестно вперед на носок, 2) И.п. 3-4) то же с левой ноги</p>	<p>20 мин</p> <p>1 м</p> <p>1 м</p> <p>3 м</p> <p>15 м</p> <p>16р</p> <p>8р</p> <p>8 р</p> <p>8р</p> <p>8 р</p>	<p>В шахматном порядке Громко и четко</p> <p>Упражнения на координацию и усиление кровотока – выполнять в среднем темпе с увлечением амплитуды</p> <p>Следить, чтобы не происходило перегибание конечных суставов (при выполнении базовых шагов аэробики ноги в коленях согнуты, полностью не выпрямляются). Руки в зоне видимости. Соблюдать дистанцию. Сперва шаги выполняются в медленном темпе (4 шага), затем в быстром темпе.</p>



<p>8. Grepewine – И.п. – сомкнутая стойка, 1) шаг правой вправо, 2. скрестный шаг левой сзади, 3) то же, что и на 1 счёт, 4) jump (прыжок с двух ног на две)</p>	10 р	Не сгибать прямую ногу, плечи не поднимать
<p>Прыжки:</p>	10р	
<p>1. «Джампинг джэк» прыжок ноги врозь - ноги вместе (1-2) И. п.: ноги вместе. 1 - прыжок невысоко вверх, при приземлении - ноги врозь (на ширине плеч) («1», необходимо опуститься на всю стопу, стопы слегка разведены наружу. Выполняется ещё один прыжок, переход в исходное положение («2»), руки прямые, вверх-хлопок, опускаются вниз.</p>	10р	Спину держать ровно Ноги в коленях не сгибать, плечи не поднимать
<p>2. «Кик» (4x4) И. п.: ноги вместе, рабочая нога сгибается в колене и поднимается к противоположному локтю. На счёт «2» нога возвращается в исходное положение.</p>		Выполняя прыжок, колени слегка сгибаются.
<p>3.Прыжки «маятник» -2 прыжка на правой ноге, левую поднять в сторону и наоборот</p>	10р	Поднимая колено к локтю, тянуть носок
<p>5. March – ходьба на месте</p>		
<p>Дыхательная гимнастика</p>		
<p>Теория – 10сек, практика 20 сек</p>		
<p>Посегментное расслабление рук с наклоном и выдохом ртом</p>	10 р	Вдох глубокий через нос, выдох ртом.
<p>«Подыши одной ноздрей».</p>	1м	Зажимая правую ноздрю, вдох левой ноздрей, зажать левую ноздрю – выдох через правую.
<p>Показ видео ролика (на выбор)</p>		
<p><b>ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ</b></p>		
<p><b>СИЛОВОЙ БЛОК</b> (укрепление различных видов мышц: рук, ног, пресса)</p>		
<p>Теоретическая часть– 5 мин</p>		
<p>Практическая часть – 55 мин</p>		
<p>Упражнения с гантелями</p>	60м	
<p>Теория – 2 мин (правильность выполнения упражнений с гантелями)</p>		
<p>Практика – 10 мин</p>		
<p>1. И.п. ноги вместе. Руки с гантелями согнуты в локтях к плечам. Поочередно выпрямлять руки, поднимать гантели вверх</p>	12 м	
<p>4. «Окошечко». И.п ноги вместе, руки согнуты вместе перед лицом. Разводя руки в стороны, прогибаться в пояснице.</p>	20 р	Используем гантели, вес подбирается индивидуально
<p>5. Положить гантели на пол. Согнув слегка колени, опустить туловище вниз, расслабиться.</p>	20 р	
<p>6. Растяжка рук. Поднять прямые руки вверх и завести ладони за голову, положить их на лопатки. Локти смотрят вверх, задержать. – 2 раза</p>	20 р	
<p>7. И.п. стоя на правой ноге, левую ногу поставить в сторону на носок, правая рука на правом бедре, левая рука</p>	10 с	

поднята вверх-в сторону. Заводить прямую левую руку за спину, качая бедрами вправо-влево, затем согнутую в локте.- 10 раз прямую, 10 раз согнутую.	10 с	Плечи не поднимать
8. Положить гантели на пол. Соединить ладони перед грудью и давить сильно ими друг о друга.	20 р	
9. Асаны йоги «Поза дерева». Вдох, руки через стороны поднять вверх, соединить ладони наверху, опустить их перед грудью и встать в позу.	10 с	Не прогибаться в пояснице, голову не запрокидывать
10. «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 ви.п. На 2- левую руку	20 с	Левую стопу -на внутреннюю поверхность правого бедра
11. «Бицепс». И.п. ноги вместе, руки с гантелями опущены вниз ладонями вперед. Поочередно сгибать руки к плечам	20 р	Выпрямляя руку вперед, кисть переворачивать вниз
12. Растяжка рук. Соединить ладони сзади туловища и повернуть их вверх, к лопаткам	20 р	Лопатки свести, подбородок поднять вверх
13. Растяжка рук. Соединить сзади руки в замок (левую завести за спину сверху, а правую снизу и наоборот)	20 р	
14. «Трицепс» «Дровосек». И.п. ноги на ширине плеч, руки с гантелями прямые поднять вместе вверх, 1- завести назад, за голову, 2- опуская вниз, между ног, наклонить вниз	10 с	
15. Растяжка рук. И.п. ноги вместе. Перекрестить руки внизу, соединить ладони. Поднять руки вверх, завести за уши, голову поднять вверх – держать 10 сек. Затем поменять положение рук.	10 с	Сгибать руки к лопаткам.
Дыхательная гимнастика	20 р	
Теория: как дышать правильно – 10 сек	1 м	Выдыхать можно и через нос, и через рот.
Практика – 20 сек	20 с	
«Насос» Встать прямо, руки опущены. Слегка наклонитесь к полу: спину скруглите, голову опустите, все тело расслабьте. Затем как можно резче наклонитесь к полу, и в самой нижней точке сделайте такой же резкий вдох.	20 с	
«Дыхание с поворотом головы вправо – влево»	20 с	
<b>Силовые упражнения для мышц ног</b>	15 мин	
Теория – 2 мин (правильность выполнения упражнений)	мин	
Практика – 13 мин		
1. И.п. ноги на ширине плеч, руки разведены в стороны. 1- мах правой прямой ногой к левой руке, 2- и.п., присесть То же левой.	20 р	Носок тянуть При наклоне стараться коснуться лбом коленей
2. И.п. ноги вместе, руки на поясе. Круговые движения правой согнутой ногой наружу – 10, внутрь -10 (носок у колена) Затем левой ногой то же.	20 р x2	
3. Растяжка. И.п. ноги вместе. Вдох-руки поднять	10 с	Корпус при

вверх, с выдохом, наклоняясь вниз, опустить ладони на пол, держать 10 сек.		приседании держат прямо
4. «Выпады назад». И.П. ноги вместе, 1- выпад правой ногой назад, присесть, сгибая колено на 90 , затем левой	20 p x2	
5. И.п. ноги вместе «Качалочка» с пяток на носочки»	20 p	
6. «Конькобежец» Ноги широко. Перемещаться с ноги на ногу, сгибая их поочередно и работая руками и корпусом.	20 p	Стопы от пола не отрывать
7. Растяжка на шпагат. Согнув правую ногу в колене (сесть на нее), левую вытянуть в сторону, то же с другой ноги.	20 с	
8. И.п. стоя на коленях, руки вдоль туловища. 1- сесть на пятки, руки прямые вытянуть вперед, встать в и.п., руки развести в стороны, вытолкнуть таз вперед	20 p	Вверх тянуть прямую руку
9. Растяжка. И.п. Стоя на коленях, прогнуться назад, взяться левой рукой за левую пятку, правую руку вытянуть вверх с наклоном туловища влево – 10 сек., поменять – 10 сек.	20 с	Голову слегка запрокинуть назад Сесть, руки прямые вытянуть вперед,
10. Растяжка. И.п. стоя на коленях, прогнуться назад, взяться обеими руками за пятки и вытолкнуть таз вперед	15 с	встать в и.п., руки развести в стороны,
12. №7, но колени стоят на ширине, садиться на пол между пяток	20 p	вытолкнуть таз вперед
13. Растяжка. И.п. №10, сесть между пяток наклонить туловище вперед	10 с	
14. Растяжка. Лечь на спину между пяток	10 с	
15. «Махи ногами назад». И.п. встать на четвереньки. 1 – слегка поднести правое колено к груди, выпрямить ногу назад, подняв ее высоко, не сгибая в колене, то же с левой ноги.	20 p x2	Ногу выталкивать вверх прямую, носок тянуть
16. «Хвостики» И.п. то же, крутить бедрами вправо – влево.	10 с	Расслабить ягодичные мышцы
17. «Задняя поверхность бедра». И.п. – то же. Поднять согнутую правую ногу назад на 90 и качать ее вверх, опуская не ниже 90, задержать в верхнем положении – 10 сек. То же с левой ноги.	20 p x2	Бедро // полу
18. Сесть на пятки, потянуться вперед, вывернув кисти рук тыльными сторонами к друг другу. Растягивать позвоночник	10 с	
19. «Отжимания» на коленях. Руки // стоят на полу на уровне плеч	20 p	Ягодицы зажать, туловище опускать // полу
20. Йога «Кошечка» (марджариасана ) И.П. стоя на четвереньках. 1-2 прогнуть спину, опуская живот к полу и поднимая голову вверх. 3-4 вогнуть спину, как кошка.	10 p	
21. «Кошка пьет молоко» И.п. то же. Сгибая руки в локтях, коснуться пола грудью, прогибаясь, вытянуть голову вверх, выгнуть спину	10 p	Сильно прогибать и выгибать спину в пояснице

22. «Планка» на локтях и ступнях. И.п. упор лежа так, словно собираетесь начать отжиматься. Расположить руки на ширине плеч, локти ровно под плечами. Выпрямить ноги, упереться носками в пол. Поднять торс и поясницу на один уровень.	30 с	Тело должно быть ровным и прямым, словно стрела
23. Дыхательная гимнастика «Ку-ка-ре-ку» И.п. – сед «бабочка»	10 с	Коснуться головой ступней ног
24. Растяжка «Бабочка» - наклон вперед,	10 с	
25. «Лодочка». И.п. – лежа на животе, ноги вместе, руки вытянуть вперед	10 с	Качаться, поднимая руки и ноги
26. «Пловец» И.П. – то же. Поднимая грудь вверх, развести руки круговым движением вперед-в стороны, ноги – то же.	10 с	одновременно, прогибаясь в
27. «Кораблик». И.п. лежа на животе, руками беремся за ноги и поднимаем голову, грудь и ноги.	10 с	пояснице
28. «Корзинка» И.п. то же, упор на ладони рук, прогнувшись назад, согнуть ноги в коленях и коснуться стопами головы	10 с	Голову запрокинуть назад, к стопам
29. Йога «Березка» (Сарвагасана) стойка на лопатках, с вытянутыми вверх ровными ногами, поддерживая тело руками в области поясницы и таза	10 с	Усложнение: вытянуть руки на полу
30. И.П. то же – «велосипед» 1-согнуть в колене правую ногу, 2- левую, проворачивая педали.		
31. Растяжка. И.п. то же. Прямые ноги занести за голову и коснуться носками пола – 10 сек. Затем развести и положить колени к ушам		
<b>Пресс</b>		
Теория – 1 мин Практика – 8 мин	9 м	Поднимать голову и плечи – выдох, лечь на спину – вдох
12. «Частичный пресс» И.п. – лежа на полу, колени согнуты в упоре, руки за голову.	20 р	
13. «Кидаем мяч» И.п. – то же. Прижать согнутые руки в локтях к туловищу, «держа перед грудью мяч», поднимать верхнюю часть туловища - выдох, – вдох	20 р	
14. Йога. «Поза кобры» (Бхуджангасана) И.п. лежа на животе, поднять туловище на прямых руках с глубоким прогибом в спине и опуститься	10 р	Руки прямые, голову слегка запрокинуть назад
15. И.п. лежа на спине, руки согнуты Поднимать верхнюю часть туловища, касаясь лбом коленей - выдох, опуститься в и.и.-вдох	20 р	
16. «Жучок» И.п. лежа на спине, поднять вверх ноги и руки, трясти ими		Расслаблять конечности
17. «Велосипед» И.п. – упор на локти, поднять согнутые ноги на 90 и «крутить педали»	10 с	Усложнение – крутить педали
18. И.п. то же, поднять согнутые на 90 ноги, развести руки в стороны, ладонями в пол. Класть колени вправо,	20 р	вправо – влево Кисти рук не

<p>влево. Затем потянуть</p>		<p>отрывать от пола</p>
<p>19. «Уголок» (нижний пресс) И.п. упор на локти. 1-поднять прямые ноги вверх – выдох, опустить вниз, не касаясь пола – вдох</p>	10 р	<p>Ноги можно слегка согнуть</p>
<p>20. Йога «Сфинкс». И.п. лежа на животе, на локтях, поднять туловище и голову вверх, прогнуться</p>	10 р	<p>Подбородок поднять вверх</p>
<p>21. И.п. то же. Сгибать ноги к ягодицам, носки тянуть – 4, сокращать стопы- 4</p>	20 с	
<p>Ритмическая гимнастика</p>	20 м	
<p>Теория – 5 мин Правильность выполнения танцевальных движений ритмических танцев</p>	3 м	<p>Запоминать последовательность движений и правильность их выполнения</p>
<p>Показ видео ритмического танца. Обсуждение движений</p>	3 м	
<p>Практика – 15 мин</p>	1	
<p>Танцы на выбор:</p>		
<p><b>ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ</b></p>		
<p>Теоритическая часть – 1 мин</p>	10 м	<p>Правая стопа смотрит вправо, носок левой завёрнут немного внутрь Ноги выпрямлены, коленные чашечки подтянуты</p>
<p>Практическая часть – 9 мин</p>		
<p>Йога «Поза вытянутого треугольника. Расставить стопы на расстояние, равное длине одной ноги или чуть уже. Вытянуть руки в одну линию параллельно полу и с вдохом потянуться вправо. С выдохом опустить правую руку на правую голень. Левая рука стремится вверх, взгляд направлен на ладонь левой руки. С вдохом подняться и сделать упражнение на другую сторону.</p>	2 м	
<p>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 ещё лучше.</p>	3 м	<p>Полностью расслабиться</p>
<p>Подведение итогов</p>	5 м	
<p>Рефлексия и самоанализ:«Продолжи фразу»:</p>		
<p>Сегодня на занятии я узнала...</p>		
<p>Я научилась...</p>		
<p>Я смогу применить...</p>		
<p>Мне понравилось...</p>		
<p>Самым сложным было задание...</p>		
<p>Как приобретенные сегодня знания пригодятся мне...</p>		
<p>И последний вопрос: «С каким настроением вы уходите с занятия? Оцените с помощью движений:</p>		
<p>хорошее - хлопаем в ладоши,</p>		

<p>нейтральное – ставим руки на пояс, плохое - топаем ногами» Домашнее задание: найти в интернете танцевальную комбинацию из 3 движений и выучить Поклон – прощание «До свиданья»</p>		
---	--	--

## Комплексное занятие по фитнес – аэробике №6

Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
<b>ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ</b>		
Практическая часть – 22 мин	25	Все названия
Теоретическая часть – 3 мин		базовых шагов
<b>РАЗМИНКА «РОК-Н-РОЛЛ»</b>	3	данной связки
1. Движения головой – вправо, влево, вперед-	мин	должны быть
назад, полукруг, круги головой вправо -	8	знакомы детям и
влево		неоднократно
2. Ритм.ходьба на полупальцах с бедрами и	16	использоваться на
плечами.		предыдущих
3. Прыжок на обе ноги, выброс правой вперед,	8	занятиях.
прыжок, выброс левой		Круговые
4. Приставные шаги по 2 вправо, влево с		движения головой
хлопками, с руками в стороны и вверх.		выполнять
5. Шаги вперед, выставляя вперед согнутую	2	медленно
ногу на носок, руки согн. В локтях, кисти		Ходьба
вверх (потрях.) Шаги назад с хлопком	6	энергичная
6. Шаги крестом вправо – 7 шагов, на 8 подскок	3	Нога вперед-
на правой, левую согнуть к пр.локтю. Затем		прямая, носок
влево.	8	тянуть
7. Шаги вперед – постепенно приседанием,		Хлопок на уровне
шаги назад – вырастаем.	4	ушей справа,
8. Подскоки с рукой, колено к		слева
противоположному локтю – «Кик»	4	Сгибая колено,
9. Твист, приседаем энергично работая бедрами		тянуть носок
и локтями.	4	При приседании
10. «Кик» с продвижением вправо – влево.		вниз, крутим
Колено к локтю по кругу.		коленями вправо –
11.Ноги вместе –руки вверх, трясем кистями,		влево
бедра работают. На окончание музыки,		Вдох – носом,
наклон вниз.		выдох ртом
Скипинг (прыжки на скакалке)		разучиваем
<b>ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА</b>		первый шаг, затем
«Ку-ка ре-ку» - на счет 1,2,3,4 сделать четыре	1	второе
глубоких вдоха, поднимая руки через стороны	мин	упражнение,
наверх и задержать дыхание. Затем на счет 1,2,3,4,5		соединяем первый
медленно выдохнуть.	1	
«Подуем на плечо».	мин	
Стоя, руки опущены, ноги слегка расставлены.		

<p>Повернуть голову налево, сделать губы трубочкой – подуть на плечо. Голова прямо – вдох. Голову вправо – выдох (губы трубочкой). Голова прямо – вдох носом. Опустить голову, подбородком касаясь груди, - вновь сделать спокойный, слегка углублённый выдох. Голова прямо – вдох носом. Поднять лицо кверху и снова подуть через губы, сложенные трубочкой.</p>	<p>4 раза</p> <p>4 раза</p>	<p>и второй, повторяем несколько раз, присоединяем третий и т.д.</p>
<p><b>ТАНЦЕВАЛЬНАЯ АЭРОБИКА</b></p> <p>1.. March – ходьба на месте, р.р. 1-2 – круг руками снизу вверх; 3-4 – повторить.</p> <p>2. Step touch – И.п. – сомкнутая стойка, 1) шаг правой в сторону, 2) приставить левую к правой на носок, 3-4) то же, но в другую сторону; р.р. – <i>Frontlaterals</i> – поднимание 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>14 мин</p> <p>8 р.</p> <p>8р.</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>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>8 р.</p>	<p>Ноги в коленях не сгибать, плечи не поднимать</p>
<p>5. Open step – открытый шаг, 1) шаг правой на месте, 2) полуприсед на правой с полунаклоном вправо, левую сторону на носок, центр тяжести на правой, 3-4) то же в другую сторону;р.р. – И.п. 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.</p>	<p>8р.</p> <p>8 раз</p>	<p>Не сгибать прямую ногу, плечи не поднимать, Спину держать ровно</p>
<p>6. Heel touch – касание пяткой пола, и.п. – стойка ноги врозь, 1) правой скрестно вперед на пятку, 2) И.п. 3-4) то же на другую ногу; р.р. – <i>bicepscurl</i> – И.п. руки согнуты, локти вниз, кисти в кулаке. Выпрямить руки вдоль туловища, локти остаются слегка согнутыми; вновь согнуть руки.</p>	<p>8 раз</p> <p>8 раз</p> <p>8 раз</p>	
<p>7. Toe touch – касание носком пола , 1) правой скрестно вперед на носок, 2) И.п. 3-4) то же самое</p>	<p>10 раз</p>	



<p>на другую ногу; р.р. – И.п. руки согнуты, локти вниз, кисти в кулаке. Выпрямить руки вверх; вновь согнуть руки.</p> <p>8. Step-kick – движение вбок, а противоположная нога сгибается в колене перед туловищем.</p> <p>9. Grepewine – И.п. – сомкнутая стойка, 1) шаг правой в сторону на пятку, 2) скрестный шаг левой сзади, 3) то же, что и на 1 счёт, 4) jump (прыжок с двух ног на две), р.р. 1 – обе вверх, 2 – вниз, 3 – в стороны, хлопок руками перед собой</p> <p>Бег Бег на месте с захлестом голени назад.</p> <p>Прыжки: 1. прыжок ноги врозь - ноги скрестить И. п.: ноги вместе выполняется прыжок невысоко вверх, при приземлении - ноги врозь (на ширине плеч), руки в стороны («1»), необходимо опуститься на всю стопу, стопы слегка разведены наружу. Выполняется ещё один прыжок, скрестив ноги («2»), руки согнутые скрестить у груди</p> <p>2 Прыжки с закручиванием туловища</p> <p>3. March – ходьба на месте, р.р. 1-2 – круг руками снизу вверх – вдох ; 3-4 – руки опустить - выдох</p> <p>Дыхательная гимнастика Теория – 10сек, практика 50 сек Посегментное расслабление рук с наклоном и выдохом ртом «Погрейся». И.п. – встать прямо, ноги врозь, руки поднять в стороны. Быстро скрещивать руки перед грудью, хлопать ладонями по плечам, произнося: «Ух-х-х!». Разводить руки в стороны – назад.</p>	<p>8 раз</p> <p>10сек</p> <p>10 раз</p> <p>8 р.</p> <p>8 р</p> <p>1 мин</p> <p>8-10 раз</p> <p>6 раз</p>	<p>Выполняя прыжок, колени слегка сгибаются.</p> <p>Руки согнуты в локтях, при прыжке, слегка помогать рукам Уменьшение амплитуды перемещений и темпа движений</p> <p>Вдох глубокий через нос, выдох ртом. Руки в стороны разводить прямые</p>
<p><b>ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ</b> <b>СИЛОВОЙ БЛОК</b> (укрепление различных видов мышц: рук, ног, пресса) Теоретическая часть – 5 мин Практическая часть – 55 мин</p> <p><b>УПРАЖНЕНИЯ С ГАНТЕЛЯМИ</b></p> <p>1. И.п. Ноги на ширине, руки опущены вниз. Присесть - руки вытянуть вперед (вдох), опустить – выдох, выпрямить колени.</p> <p>2. И.п. Руки в стороны. Ноги на ширине. С приседанием сгибать руки к плечам - выдох, и.п. - вдох.</p>	<p>60 м</p> <p>10 м</p> <p>20 р</p> <p>20 р</p>	<p>Плечи не поднимать Руки в и.п. // полу Колени не сгибать Ноги на ширине, руки слегка согнутые вытянуть вперед Усложнение: после повтором держать 10с Колени слегка согнуты</p>

3. Растяжка. И.п. ноги на ширине, руки на поясе. Завести правую руку над головой влево, наклониться влево – потянуться. Затем в др. сторону.	10 с	С приседанием. Пружинящими движениями давить на локоть
4. Рисуем знак бесконечности		
5. Давить ладонь о ладонь. Правая снизу, левая сверху сбоку на уровне бедра	16 раз	Заводя ногу назад, ставить ее на полупальцы
6. И.п. Выпад на правую ногу, корпус наклонен слегка вперед, руки согнуты, по очереди выпрямляем левую руку назад.	15x2	Локтем коснуться колена
10. Растяжка. Взяться под коленями. Выгнуть спину, тянуться позвоночником вверх.		При наклоне вперед таз отводить назад
11. Стоя, ноги широко. Руки согнуты у туловища. Заносить правую руку согнутую к левому уху с заворотом туловища влево	3 р 20 р	Приседая, бедро // полу
12. Растяжка. И.п. стоя, ноги вместе, завести правую руку, обхватив шею слева.	2x2	Предплечье поднятой руки прижать к уху
<b>СИЛОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ НОГ</b>		
1. И.п. ноги вместе, руки на поясе Мах правой прямой ногой вправо, завести ее за левую ногу, присесть	15x2	Ноги слегка сгибать
2. И.п. Ноги вместе Руки за голову. Мах правым коленом в сторону к плечу с наклоном туловища к колену	15x2	Ступни ног // друг другу
3. Растяжка. Ноги широко, колени слегка согнуты. Наклон вперед на 90, тянуться вперед руками.	3 р	Плечи расправлены, голову не опускать
4. И.П. стоя, ноги вместе, руки на поясе. Поочередные выпады ногами вперед, приседая	20 р	
5. Растяжка. И.п. ноги широко. Левая согнута, правая прямая. Тянуться через бок правой рукой влево над головой.	4р 20	Ягодичные мышцы зажаты
6. И.п. ноги на ширине плеч, руки в стороны. Согнуть левую ногу к правой ягодице и правой рукой коснуться ступни.	20 р	Усложнение: выполнять с отжиманием
7. И.п. стоя, ноги широко. Приседая с ноги на ногу. Сгибая правое колено, наклоняемся и тянемся левой рукой к правому носку.	5x5	Усложнение: поднимать прямую ногу
8. И.п. сед между пяток, руки на поясе. Круговое движение туловищем.	30 с	Ноги можно слегка сгибать в колене
9. Растяжка. И.п. стоя, пр. носок на себя, наклон к ноге. Затем наклон вниз, ладони на пол.	20x2	
10. Лежа на животе, руки полочкой. Правую ногу сгибать к левой ягодице 1-2-3-выпрямили.		

11.И.п. на четвереньках, упор на кисти. Упор на левое колено, пр. нога на 90, сгибать то к правой, то к левой ягодице.	20x2	Лечь – вдох, наклон – выдох Нога вверх-выдох, и.п. – вдох
12.И.п. лежа на левом боку. Правая нога в упоре согнута, стоит. Левая нога лежит впереди на 90 Левую ногу подтягивать к плечу, сгибая в колене.	20x2 4x4	Ногу можно слегка согнуть
13.И.п. сидя, ноги вместе, руки согнуты в локтях «Паровозик» (продвижение на ягодицах) вперед, назад.	6 р	Плечи не поднимать
14.Растяжка «Бабочка». И.п. лежа на спине, руки наверху, лежат на полу рывком сесть, согнув ноги, соединить ступни, наклониться вперед-руки вперед, затем с наклоном развести руки в стороны.	20x2 20с 20с	Усложнение: руки сгибать в локтях
15.И.п. лежа на спине, колени согнуты в упоре, на локтях. Мах правой ногой вверх, к голове	15рх	Носок вытянутой ноги тянуть, затем на себя
16.Растяжки. И.п. то же, подтянуть прямую ногу к туловищу, задержать 10 с	2	Поднимать ногу, бедро // полу
17.Растяжка И.п. сидя, упор руками сзади. Пр. нога согн., лев.ставим за правую и потягиваем вниз-вправо.	30 с	Скручиваясь
18.И.п. сидя, упор на кисти рук сзади (повернуты к туловищу). Лев.нога согн на 90, пр. нога прямая, поднята на 45. Скрещивать обе ноги, пр. ногой переступая через левую., ставя ее на носок.	20 рх2 20 с	Напрягать ягодичные мышцы  Держать угол 90
19.Растяжка. И.п. сидя, ноги широко, лев.нога согн. Наружу, пяткой к левой ягодице Наклон к прямой правой через бок.	20 р 20р	Голову наклонить вниз
20.И.п. стоя на четвереньках. Правую согнутую ногу поднимать в сторону на 90	4р	Усложнение: упор сзади на прямых руках. Поднимать таз с
21.Растяжка. И.п. сед на пятках сбоку (слева), тянуться прямыми руками вперед-вправо	20р	перекручиванием туловища и поднятием руки пр. влево.
22.И.п. на животе, ноги разведены в стороны прямые. Согнуть ноги, соединить колени, разъединить.	20рх	Нога сгибается // полу
23.И.п. сидя на пр. боку, упор на кисть. Пр. нога согн. Впереди на 90, левой ногой махи вперед к груди, назад к левой ягодице.	20 10x2	Носок вытянутой ноги тянуть
24.Растяжка «Черепаша» И.п. сидя, колени согнуты на ширине. Наклониться вперед-вниз, обхватив руками с внешних сторон бедра	10 с	Поднимать голову и плечи – выдох, лечь на спину –
25.И.п. лежа на спине, руки под голову, колени согнуты, стоят на полу в упоре. Поднимать таз вверх, сводя колени.	30с	вдох

<p>26.И.п. стоя на четвереньках. Пр. колено поднести к правому плечу, выпрямить ногу назад</p> <p>27.Растяжка. И.п. сидя, лев.нога согнута, правая нога вытянута. Правую.руку завести за колено левой.</p> <p>ПРЕСС</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. И.п. лежа, ноги в упоре на ширине Частичный пресс</li> <li>2. И.п. лежа на спине, ноги согнуты в упоре. Руки за головой. Круговые движения туловищем вправо, затем влево.</li> <li>3. Растяжка «Змея» на животе</li> <li>4. И.п. лежа на спине, упор на локтях, ноги прямые подняты на 30, сокращать стопы</li> <li>5. И.п. сидя, упор на кисти рук. Ноги подн. на 90, скрещены, притягивать к груди, разводя колени в стороны.</li> <li>6. И.п. лежа на спине подтянуть колени к груди, обхватить их руками. Перекаты в группировке.</li> <li>7. Лежа, упор на локти сзади. Ноги прямые на 45. «Ножницы»</li> <li>8. На животе. Руки сзади в замке.подн. туловище.</li> <li>9. Растяжка. Стоя на четвереньках, втянуть сильно живот</li> <li>10. «Планка» на кистях рук.</li> <li>11.Растяжка. Стоя на правом колене, левая нога вытянута в сторону на носок. Руки наверху. Тянуться через левый бок к прямой ноге</li> <li>12.И.п. Сидя, упор на кисти рук сзади. Ноги прямые уголок, притягивать к груди согнутые ноги к правому, левому плечам поочередно</li> <li>13.И.п. сидя, ноги по-турецки, руки за головой Повороты туловища вправо-влево Наклоны через бок вправо-влево,</li> </ol>	<p>10x2</p> <p>30с</p> <p>30с</p> <p>20с</p> <p>30с</p> <p>4р.</p> <p>20р</p> <p>10р</p> <p>10р</p>	<p>Подбородок не прижимать к груди</p> <p>Пружинить на вытянутых руках</p> <p>Сокращать стопы поочередно</p> <p>Ноги к груди – выдох</p> <p>Усложнение: поднимая и опуская ноги.</p> <p>Ноги вместе</p> <p>Спину выгнуть максимально</p> <p>Упор на пальцы ног</p> <p>Тянуться обеими руками</p> <p>Кисти повернуты к туловищу</p> <p>Поворот туловища – выдох, голова прямо - вдох</p>
<p><b>ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ</b></p> <p>Теоретическая часть – 1 мин</p> <p>Практическая часть – 9 мин</p> <p>Йога «Поза вытянутого треугольника.</p> <p>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</p>	<p>10м</p>	

правую голень. Левая рука стремится вверх, взгляд направлен на ладонь левой руки. С вдохом подняться и сделать упражнение на другую сторону.

2. Йога. «Сед по–турецки». Медитация (видео)  
 «Вы самые здоровые, счастливые, умные, любимые. У вас все всегда получается. Никакие преграды вам не страшны. Вы все преодолеваете. Вас любят все вокруг. Вы отвечаете взаимностью. 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.

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...

Домашнее задание: найти в интернете танцевальную комбинацию из 3 движений и выучить. Поклон

### Комплексное занятие с фитболами № 7

**Тема занятия:** Фитбол - гимнастика

**Цель:** укрепление опорно-двигательного, вестибулярного аппарата, создание мышечного корсета, улучшение подвижность в суставах, создание оптимальных условий для развития интеллектуальной и эмоционально-волевой сферы ребенка, формирование представления о видах и направлениях оздоровительной аэробики через фитбол - гимнастику.

**Образовательные задачи:**

1. сформировать общие представления о фитбол – гимнастике;
2. закрепить знания и умения выполнять силовые упражнения на мышцы рук (с гантелями), ног и пресса, сидя на фитболе;
2. закрепить танцевальные движения с султанчиками к танцу «Танцевальная зарядка»;

**Развивающие задачи:**

- развивать умение ритмически согласованно выполнять движения, совершенствовать координационные способности, точность воспроизведения, красоту движений, выносливость и гибкость с помощью фитбола;
- развивать вестибулярный аппарат, двигательную активность, координационные способности, точность воспроизведения движений, чувство ритма;
- формировать правильную осанку;
- расширить представление о разных направлениях в фитнес – аэробике.
- содействовать развитию психических процессов (внимания, памяти, мышления).

**Воспитательные задачи:**

- мотивировать учащихся к ведению здорового образа жизни через занятия фитнес-аэробикой на фитболе;
- развивать чувство коллективизма;
- формировать нравственные и личностные качества (выдержку, самообладание, терпение и др.), умение работать в коллективе.

**Продолжительность занятия:** 2 x 45 мин, перерыв 10 минут

**Инвентарь:** ноутбук, фитболы, гантели, султанчики,

Прежде чем приступить к занятиям, определитесь с размером. Мячи для упражнений на спину бывают разных диаметров – 40-95 см круглой и овальной форм. Сядьте на сферу и проконтролируйте положение коленей. Если они формируют прямой угол, инвентарь подобран правильно.

При выполнении физических упражнений на мячах одновременно включаются двигательный, вестибулярный, зрительный и тактильный анализаторы, что в геометрической прогрессии усиливает положительный эффект от занятий. Оздоровительный эффект упражнений на гимнастическом мяче достигается воздействием на организм естественной мягкой вибрацией. Подвижная опора, в роли которой выступает мяч, требует поддержки равновесия, что способствует

специфической и достаточно интенсивной нагрузке на большую группу мышц. Похожие физиологические ощущения человек испытывает при верховой езде. Комплекс упражнений направлен:

- для укрепления мышц рук и плечевого пояса, брюшного пресса,
- для укрепления мышц спины и таза, мышц ног и свода стопы,
- для увеличения гибкости и подвижности суставов,
- для развития функции равновесия и вестибулярного аппарата,
- для развития ловкости и координации движений,
- для развития пластики и музыкальности

Количество и дозировка упражнений определяются возрастом и физической подготовкой детей

## Комплексное занятие с фитболами № 7

СОДЕРЖАНИЕ	Дозировка	Организационно-методические указания
ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ	20	
<p style="text-align: center;">Практическая часть – 17 мин Теоретическая часть – 3 мин</p> <p>Приветствие. Обсуждение цели и задач Краткий обзор тем программы. Инструктаж по технике безопасности с фитболами. 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. Беседа: «Как подобрать фитбол по размеру», «Как удержать равновесие» на фитболе». Видео «Упражнения на фитболе»</p>		
<p style="text-align: center;"><b>РАЗМИНКА</b></p> <p>Сохранить правильную осанку и удержать равновесие в разных положениях: руки в стороны, одна нога вперед, поднять руки вверх, согнуть в локтях И.п сидя на мяче, руки на поясе, ноги вместе.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. повороты головы вправо – влево -16, вперед – назад -16, перекаты головой вправо-вниз-влево – 16, круговые повороты головой – 4 вправо, 4 влево</li> <li>2. 1-2 плечи вверх, 3-4- вниз</li> <li>3. поочередно поднимать плечи вверх</li> <li>4. круговые движения плечами вперед – 16, назад – 16, поочередно поднимать плечи вверх – 16.</li> <li>5. движения руками в среднем темпе: в стороны, вверх, вперед, вниз 4х16 и в обратном направлении.</li> <li>6. круговое вращение прямыми руками в лучезапястных, локтевых и плечевых суставах х16</li> <li>7. круговые движения руками вперед – 16, назад -16</li> <li>8. «вертушечка» руками справа 1-4, впереди 5-8, слева 9-12</li> <li>9. И.п. – руки развести в стороны. 1-2 – поднять и скрестить руки над головой, 3-4 –и.п.</li> <li>10. круговые поочередные движения стопой- 16</li> <li>11. ходьба на месте -16, не отрывая носков; ходьба, высоко поднимая колени -16, приставные шаг в сторону -16</li> <li>12. Дыхательная гимнастика «Ух». 1-2- на вдохе развести руки в стороны, 3-4- выдох, обнять себя</li> </ol>	<p style="text-align: center;">16</p> <p style="text-align: center;">16</p> <p style="text-align: center;">16</p> <p style="text-align: center;">16</p> <p style="text-align: center;">16</p> <p style="text-align: center;">16</p>	<p>пятки давят на пол, спина прямая, через затылок и позвоночник к фитбол как бы проходит «стержнем» , выравнивающим корпус спины. следить за постоянным сохранением контакта с поверхностью фитбола.</p>



ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ		55	
СИЛОВОЙ БЛОК (укрепление различных видов мышц: рук, ног, пресса)		20	Все упражнения выполнять, слегка покачиваясь на мяче
Теоретическая часть – 5 мин Практическая часть – 55 мин			
УПРАЖНЕНИЯ С ГАНТЕЛЯМИ		20	
Теория – 2 мин (правильность выполнения упражнений с гантелями) сидя на мяче		20с	
Практика – 10 мин			
И.п. сидя на мяче, руки с гантелями у плеч			
1. Руки с гантелями согнуты в локтях к плечам Поочередно выпрямлять руки, поднимать гантели вверх		20	
2. Положить гантели на пол. Согнув слегка колени, опустить туловище вниз, расслабиться.		20с	Округлить спину
3. Растяжка рук – дельтовидная мышца. Завести прямую правую руку влево, потянуть. Затем обхватить правой рукой шею слева. То же с левой рукой.		10	Руки не сгибать в локтях
6. И.п. руки опущены вдоль туловища «Ножницы вертикальные»		20	Руки можно слегка согнуть в локтях
6. И.п. – руки разведены в стороны. «Ножницы горизонтальные» 1-2 –соединить прямые руки перед грудью, 3-4- - развести в и.и.		20	Спина прямая
7. Положить гантели на пол. Соединить ладони перед грудью и давить сильно ими друг о друга.			
9. «Поворот бицепса»- руки с гантелями опущены вниз ладонями к полу. Поочередно сгибать руки к плечам, переворачивая кисти рук к плечам		20	Опуская руки вниз, не касаться фитбола
10. Растяжка рук. «Намасте» Соединить ладони сзади туловища и повернуть их вверх, к лопаткам		20	Локоть смотрит вверх,
11. Растяжка рук. Соединить сзади руки в замок (левую завести за спину сверху, а правую снизу)		20с	голова – вперед
12. «Трицепс» И.п. ноги вместе, руки с гантелями прямые поднять вместе вверх, 1- завести назад, за голову к правому плечу, затем к левому с поворотом туловища		10 4	Выполняя упражнение , на мяче не прыгать.
18. Растяжка рук. И.п. ноги вместе. Перекрестить руки внизу, соединить ладони. Поднять руки вверх, голову поднять вверх – держать. Затем поменять положение рук.			Корпус держать прямо
19. «Отжимание» И. П.: лёжа на полу, на животе, кисти стоят на полу на ширине плеч \ \ друг другу. Закинуть ноги на мяч, приподняться на руках, отжаться, то есть сгибать и разгибать руки в локтях, опираясь ногами на мяч		10	
20. №19, но кисти на ширине плеч, повернуты к друг другу			
ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА			
Теория: как дышать правильно – 10 сек			Вдох – носом,
Практика – 30 сек			выдох ртом
1. «Дыхание с поворотом головы вправо – влево»		4	

<p>2. Посегментное расслабление рук. «Потянись» И. П.: О. С. – стоя, ноги узкой дорожкой, мяч в обеих руках перед собой. 1 – поднять мяч в вверх, стать на носки, потянуться; 2 – И. П.</p>	6	
<b>СИЛОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ МЫШЦ НОГ</b>		
<p>1. И.п. лежа на спине, мяч под ногами. Катание мяча, вперед-назад сгибая и выпрямляя ноги</p>	20	Колени
<p>2. И.п. стоя сзади мяча, положить на него ладони, ноги разведены широко, перемещаться с ноги на ногу, поочередно сгибая ноги</p>	20	подтягивать к животу
<p>3. И.п. стоя на правом колене, левая нога выпрямлена влево на носке, мяч на полу справа. Облокотиться правым боком на мяч, держать его руками. 1-2- поднять вверх левую ногу, 3-4-и.п.</p>		Ногу поднимать прямую
<p>4. И.п. стоя сзади мяча, ноги вместе. Слегка наклонившись вперед, положить ладони на мяч. 1-2 поднять правую ногу назад, 3-4- и.п. Затем левую.</p>	20	Ноги можно слегка согнуть
<p>5. И.п. -стоя впереди мяча, правую ногу согнуть в колене и положить голень на мяч. 1-2- -откатить мяч назад, 2-3- -и.п.</p>	20	в коленях
<p>6. «Корзиночка» И. п.: лёжа на животе, на мяче, с опорой на ступни и ладони. 1 – покачиваясь на мяче; 2 – оттолкнуться ногами от пола и закинуть, согнув колени, вверх при этом «шагнуть» руками вперёд, а мяч прокатить под собой назад; 3-4- - и.п.</p>		
<p>7. «Мостик» И. п.: ноги на ширине плеч, согнуты в коленях, руки в упоре сзади на мяче. Медленно двигаясь ступнями ног, опустить спину на мяч, прогнуться и только потом поставить руки на пол, развернув кисти рук. Удерживать равновесие в этом положении, прогнув спину, с опорой на ступни и ладони, не отрывать от пола</p>		
<b>ПРЕСС</b>		
<p>1. И.п. лежа на полу, на спине, ноги согнуты в коленях, стоят на мяче. 1-2 поднять таз вверх, 3-4 вернуться в и.п.</p>		
<p>2. Лежа на спине, мяч обхватить ногами с двух сторон. Поднимание и опускание прямых ног с мячом. Руками можно держаться за коврик. (6-8 раз)</p>		
<p>3. Лежа на спине мяч под ногами, руками держаться за пол. Поднимание и опускание таза. (6-8 раз)</p>	20	
<p>4. Лежа на спине мяч под согнутыми в коленях ногами, руки вытянуты за головой - потянуться руками к коленям</p>		
<p>5. И. П.: лёжа на полу, на спине, руки за головой вытянуты, прямые, мяч зажат между ступнями ног, ноги прямые. 1- поднять прямые ноги и руками достать мяч, не сгибая колен</p>		
<p>6. «Стульчик» И. П.: лёжа на полу, на спине, руки разведены в стороны, мяч зажат между ступней ног, ноги прямые вытянуты вперёд. 1 – поднять ноги с зажатым мячом вверх; 2 – согнуть ноги в коленях под прямым углом, т. е. сделать «стульчик».</p>		
<p>7. И. П.: лёжа на полу, на спине руки заведены за голову или к плечам, ноги согнуты в коленях, мяч зажат между колен, ступни</p>		

ног стоят на полу. 1 – приподнять ноги с мячом и локтями коснуться мяча; 2 – И. П.		
Ритмическая гимнастика	10	
Теория: Просмотр видео «Танец» (на выбор) Разучивание движений ритмического танца по выбору		
<b>ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ</b>	5	
Упражнения в парах, один лежит на животе, а другой с мячом в руках выполняет массажные движения по спине партнёра: прокатывание, постукивание, вибрации, круговые движения и т. п. 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... Домашнее задание: найти в интернете танцевальную комбинацию из 3 движений и выучить. Поклон.		

### Комплексное занятие по степ – аэробике № 8

**Тема занятия:** Базовые движения и связки степ-аэробики.

**Цель:** совершенствовать технику выполнения базовых элементов и связок степ-аэробики, способствовать формированию представления о видах и направлениях оздоровительной аэробики.

**Образовательные задачи:**

1. Сформировать общие представления об истории возникновения и развития аэробики, современных видах и направлениях оздоровительной аэробики.

2. Разучить комбинацию, состоящую из базовых элементов и связок степ-аэробики.

3. Закрепить музыкальную комбинацию из ранее изученных базовых элементов аэробики.

4. Содействовать развитию психических процессов (внимания, памяти, мышления).

**Оздоровительные задачи:**

1. Развивать координационные способности и физические качества (точность воспроизведения движений, ритма, скорость и точность реагирования на сигналы, согласованность движений, ориентацию в пространстве, гибкость, выносливость).

2. Формировать правильную осанку.

**Воспитательные задачи:**

1. Воспитывать дисциплинированность, артистичность, чувство коллективизма.

2. Формировать эстетическое наслаждение от выполненной работы.

**Продолжительность занятия:** 2 x 45 мин, перерыв 10 минут

**Инвентарь:** музыкальный центр, скакалки, степ-платформы, султанчики, гимнастические палки

**Базовые движения**

Базовые упражнения из степ-аэробики включают простые шаги, зашагивания с подъемом колена, прямой ноги, захлестыванием голени и т. д.

## Комплексное занятие по степ – аэробике № 8

СОДЕРЖАНИЕ	Дозировка	Организационно-методические указания
<b>ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ</b>	20 мин	
<p>Практическая часть – 17 мин            Теоретическая часть – 3 мин</p> <p>Приветствие. Обсуждение цели и задач</p> <p>Краткий обзор тем программы. Инструктаж по технике безопасности с гимнастическими палками с степ-платформами. 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.</p> <p>Беседа: «Как можно изготовить степ – платформу в домашних условиях»</p> <p>Видео «Базовые шаги на степ – платформе»</p> <p>Разминка. Локальные (изолированные) движения частей тела и движения для обширных мышечных групп</p> <p>Повороты головы, круговые движения плечами, движения стопой.</p>	<p>5</p> <p>10 м</p>	<p>Следить за правильностью выполнения шагов.</p>
<b>Основная часть</b>	45 мин	
<p>Показ видео ролика «Степ – аэробика. Виды шагов»</p> <p>1. Простые зашагивания.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Встать ровно перед степом. Спина прямая, лопатки сведены, пресс напряжен.</li> <li>2. На вдохе поставить правую ногу на платформу всей стопой.</li> <li>3. На выдохе приставить к ней левую.</li> <li>4. Затем спуститься вниз, шагнув назад сначала левой, а после правой ногой.</li> <li>5. Теперь следует сделать зашагивание, начиная с левой ноги.</li> </ol> <p>2. Шаг с подъемом колена</p> <p>Техника выполнения:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Встать перед платформой.</li> <li>2. Поставить на нее правую ногу так, чтобы угол в колене составил 90 градусов.</li> </ol>	<p>5 мин</p> <p>20р</p> <p>20р</p>	<p>При подъеме вес тела должен приходиться на пятку. Тогда в работу будут включаться ягодичные мышцы.</p>

<p>3. Опираясь на пятку, подняться вверх, подтянув левую ногу к животу. При этом она должна быть согнута под прямым углом.</p> <p>4. Задержавшись вверху на пару счетов, поставить левую ногу на пол.</p> <p>5. Сделать повторение для другой ноги.</p>		<p>Во время выполнения можно помогать себе руками, выводя их вперед при подъеме на платформу и назад при выполнении захлеста</p>
<p>3.Зашагивания с захлестыванием голени</p> <p>1. Сделать шаг на платформу правой ногой.</p> <p>2. Лево́й выполнить захлест голени так, чтобы пятка коснулась левой ягодицы.</p> <p>3. Затем спуститься со степа и сделать повторение для другой ноги.</p>	20р	<p>Можно отводить ногу в сторону. Тогда будут работать средние ягодичные мышцы</p>
<p>4.Шаги с отведением ноги (направлено на развитие большой ягодичной мышцы и бицепсов бедра)</p> <p>1. Поставить на платформу правую ногу.</p> <p>2. Поднявшись, отвести левую ногу назад. Она должна быть прямой.</p> <p>3. Сильно наклонять корпус вперед не нужно.</p> <p>4. После этого можно шагнуть на платформу левой ногой либо сначала выполнить все повторения для правой.</p>	20р	<p>В этом случае будут работать мышцы груди.</p>
<p>5.Отжимания от платформы</p> <p>3. И.п. упор на степ – платформу руками, стоя на коленях, живот втянут. Отжимания от степа, руки // друг другу. В процессе выполнения тело должно быть прямым.</p>	20р	<p>Небольшую нагрузку получают мышцы плечевого пояса, рук, ягодиц и живота.</p>
<p>4. Растяжка мышц рук.</p>	20с	<p>Нельзя поднимать таз и прогибать поясницу.</p>
<p>5. И.п. то же, но кисти повернуты к друг другу (обратные отжимания)</p>	20р	<p>Колени не должны выходить за носки.</p>
<p>6.Запрыгивания на платформу Техника выполнения:</p> <p>1. И.п. — стоя перед платформой, ноги чуть шире плеч, спина прямая.</p>	20 р.	<p>Отталкиваться</p>
<p>2. присесть до параллели с полом, держа спину ровной, а корпус перпендикулярным полу.</p>	20сек	
<p>3. Из этого положения следует запрыгнуть на платформу, помогая себе руками, спрыгнуть запрыгивание с руками на платформе.</p>	20 р.	
<p>Техника выполнения:</p>	20р	
<p>1. Поставить руки на край степа и наклониться до</p>		

<p>параллели корпуса с полом. Спина должна оставаться ровной, без округления поясницы.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Другой край стеча должен оказаться между ног.</li> <li>После этого нужно запрыгнуть на платформу, поставив ноги вместе и оставляя руки на ней.</li> </ol> <p>Прыжки через платформу Техника выполнения:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Встать правым боком к платформе.</li> <li>Поставить правую ногу на стеч с подскоком.</li> <li>Сделав еще один прыжок, поменять ноги и встать к платформе левым боком.</li> </ol> <p>Глубокие выпады Отличие от обычных в том, что рабочая нога ставится на платформу. При этом амплитуда движения увеличивается, и ягодицы растягиваются сильнее.</p> <p>Во время выполнения выпадов ноги должны сгибаться в коленях под 90 градусов.</p> <p>Наиболее сложный вариант — смена ног в выпаде прыжком.</p>	<p>20р</p> <p>20р</p>	<p>от пола следует пятками, а приземляться на всю стопу.</p> <p>В процессе выполнения упражнения важно правильно дышать. Выдох делается при подскоке, а вдох при спуске со стеча.</p>
<p><b>ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ</b></p>	<p>20 м</p>	
<p><b>Ритмическая гимнастика</b></p> <p>Теория – 5 мин Правильность выполнения танцевальных движений ритмических танцев (по выбору) Показ видео ритмического танца. Обсуждение движений</p> <p>Практика – 15 мин</p> <p>Танцы на выбор: Йога (Позы по выбору) Йога. «Сед по-турецки». Медитация (видео)</p> <p>«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.</p> <p>Подведение итогов</p> <p>Рефлексия и самоанализ: «Продолжи фразу»: Сегодня на занятии я узнала... Я научилась... Я смогу применить... Мне понравилось...</p>		

<p>Самым сложным было задание...</p> <p>Как приобретенные сегодня знания пригодятся мне...</p> <p>И последний вопрос: «С каким настроением вы уходите с занятия? Оцените с помощью движений:</p> <p>хорошее - хлопаем в ладоши, нейтральное – ставим руки на пояс, плохое - топаем ногами»</p> <p>Домашнее задание: найти в интернете танцевальную комбинацию из 3 движений и выучить</p> <p>Поклон – прощание</p> <p>«До свиданья»</p>		
---	--	--



## Комплексное занятие по степ – аэробике № 9

Части занятия, цели и задачи	Содержание	Дозировка	Организационно методические указания
<p><b>ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ</b></p> <p>Теоретическая часть – 5 мин.            Практическая часть -20 мин.            Обеспечить начальную организацию и психологическую готовность учащихся к занятию.            Просмотр видео «Базовые шаги и связки степ – аэробики»            Создать целевую установку на достижение конкретных результатов предстоящей деятельности            Обратить внимание на то, что разминка необходима для того, чтобы подготовить мышцы к основной работе и избежать травм. Выполнять под музыкальное сопровождение.            Обратить внимание на качество выполнения упражнений</p> <p>Способствовать активизации внимания и организованности занимающихся</p> <p>Содействовать общему «разогреванию» и постепенному введению организма учащихся в работу.</p>	<p>1. Построение учащихся в одну шеренгу, приветствие, выполнение строевых команд.</p> <p>2. Постановка цели и задач            В ходе беседы обозначить проблему и поставить цель</p> <p>3. Перестроение в колонну по одному</p> <p>4. Ходьба с заданиями:            * на носках руки вверх            * на пятках руки на пояс            * на внутреннем своде стопы, руки к плечам            * на внешнем своде стопы, руки в стороны            * перекатом с пятки на носок, руки за спину            * спиной вперед, перекатом с носка на пятку.            Бег в умеренном темпе, с заданием            * приставными шагами</p>	<p><u>25 мин</u>            25-30с.            25-30 сек            15-20 сек            7 мин            по 2-3 раза каждым сп. передвижения            2 мин.            1 мин            1 мин</p>	<p>Требовать от учащихся согласованности действий, быстроты и четкости выполнения</p> <p>Выполнять перестроение и передвижение по команде</p> <p>Акцентировать внимание на сохранение принятой дистанции, осанки.            Выполнять под музыкальное сопровождение.</p> <p>Выполнить под счет и по команде учителя.</p>

<p>Активизировать работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма</p>	<p>правым/левым боком * спиной вперед * скрестными шагами правым/левым боком</p> <p>5. Ходьба в заданном темпе и перестроение</p>	<p>до 5 мин.</p>	<p>Каждую позу держать 10-30 с</p>
<p>Способствовать формированию правильной осанки.</p>	<p>6. Общеразвивающие упражнения (стретчинг)</p> <p>1. И. П. – о. с., левая рука на поясе. Правой рукой сбоку обхватить голову, наклоняя ее направо; удерживать данное положение.</p> <p>Повторить, поменяв руки.</p>	<p>5-7 раз, поза 10-15с, отдых 5-6 с, повтор</p>	<p>Дышать необходимо медленно, глубоко и ровно. Нельзя задерживать дыхание.</p>
<p>Содействовать увеличению эластичности мышечной ткани шеи и головы и подвижности в шейном отделе позвоночника.</p>	<p>2. Встаньте прямо, немного расставив ноги, слегка согнув их в коленях.</p> <p>Сначала поднимаем вверх одну руку и тянемся за воображаемым предметом. Затем рука свободно «падает» вниз. То же самое выполняем другой рукой. Голова при этом чуть запрокинута.</p>	<p>5-7 р, поза 10-15с, отдых 5-6 с, повтор</p>	<p>Упражнение начинать с вдоха. Только при наклонах нужно сначала выдохнуть</p>
<p>Содействовать увеличению эластичности мышечной ткани рук и подвижности в суставах.</p>	<p>3. И. п. – о. с., руки согнуты на уровне</p>	<p>5-7 р, поза 10-15с, отдых 5-6 с, повтор</p>	

<p>Содействовать увеличению эластичности мышечной ткани рук и подвижности в суставах</p>	<p>плеч. Медленно оттянуть локти назад, удерживать их в данном положении</p> <p>4. И. п. – узкая стойка ноги врозь, руки за спиной в «замок». Наклон туловища влево, мышцы живота напрячь. Повторить в другую сторону.</p>	<p>5-7 раз, поза 10-15с, отдых 5-6 с, 8 раз</p>	<p>Во время выполнения упражнения сохранять устойчивое положение</p>
<p>Содействовать увеличению эластичности мышечной ткани туловища</p>	<p>5.И. п. – узкая стойка ноги врозь, руки на пояс. Глубокий наклон туловища вперед</p>	<p>2 раза, поза 10-15с поза, 5-6 с отдых, повтор</p>	<p>Распрямить плечи, следить за осанкой</p>
<p>Содействовать увеличению эластичности мышечной ткани туловища</p>	<p>6.И.П.- полуприсед, руки на бедрах. 1-стойка на носках 2.-и.п. 3-4- то же</p>	<p>5-7 раз</p>	<p>Во время выполнения каждого упражнения концентрировать внимание на той части тела, которую растягиваете. Так вы будете лучше чувствовать себя. Дыхание спокойное.</p>
<p>Содействовать увеличению эластичности мышечной ткани туловища</p>	<p>7. Лечь на живот. Согнуть ноги, взяться руками за щиколотки и поднять ноги, прогнувшись в пояснице.</p> <p>8. Сесть, скрестить ноги. Колени слегка разведены. Руки в «замок». Вытянуть руки вверх, ладони наружу. Удерживать в таком положении.</p>		<p>Проговаривать названия шагов. Обратить внимание на технику выполнения, ошибки.</p>
<p><b>ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ</b> Теоретическая часть – 5 мин.</p>	<p>7. Разучивание базовых шагов степ-</p>	<p><u>35 мин</u></p>	<p>Стопы параллельны или</p>

<p>Практическая часть -30 мин.</p> <p>Техника безопасности: обратить внимание, чтобы стопа полностью вставала на степ-платформу; опускаясь вниз, не отшагивать слишком далеко от платформы. надо двигаться вверх-вниз, а не вперед-назад.</p>	<p>аэробики.</p> <p>Basicstep 1- поставить на степ одну ногу; 2- поставить вторую ногу; 3- опустить на пол первую ногу; 4- опустить вторую.</p>	8р	находятся в свободной позиции, не касаясь друг друга
<p>Научить технике основного шага</p>	<p>V- step 1- поставить на край платформы одну ногу; 2- то же вторую ногу; 3-4 опустить ноги на пол поочередно, но ближе друг к другу.</p>	8р	Ногу ставить на платформу таким образом, чтобы вся ступня была на ней
<p>Содействовать развитию икроножных мышц</p>	<p>Step- up 1-2- одной ногой встать на платформу, а вторую приставить сзади на носок;</p>	8р	Спускаться с платформы своеобразным перекатом, с носка на пятку.
<p>Содействовать развитию икроножных мышц</p>	<p>3-4- возвращаемся на пол с той ноги, которая находится сзади.</p>	8р	Следить за осанкой.
<p>Способствовать развитию мышц бедер</p>	<p>Curlstep 1-2- одной ногой шагнуть на степ, другую согнуть в колене, пытаясь достать пяткой ягодицы;</p>	8р	Спускаться с платформы своеобразным перекатом, с носка на пятку.
<p>Способствовать развитию подвижности в тазобедренном суставе</p>	<p>3-4- опустить ноги на пол поочередно.</p>	8р	Следить за осанкой.
	<p>Backstep 1-2- одной ногой</p>	8р	

<p>Способствовать развитию икроножных мышц, мышц бедер</p>	<p>шагнуть на степ, другой сделать мах назад; 3-4- опустить ноги на пол поочерёдно.</p>	<p>4 раза</p>	<p>Выполнять упражнение аккуратно, держать равновесие.</p>
<p>Способствовать развитию икроножных мышц, мышц бедер</p>	<p>Kickstep 1-2- поднимаясь на степ одной ногой, другую резко выбросить вперёд от колена, изображая удар; 3-4- опустить ноги на пол поочерёдно.</p>	<p>3-4 мин.</p>	<p>Во время подъема на степ сохранять естественный наклон вперед</p>
	<p>Кнееур 1-2- шаг одной ногой на угол степа, вторую поднять вверх, согнутую в колене 3-4- опустить ноги на пол поочерёдно.</p>	<p><u>5мин</u></p>	<p>Похвалить, обратить внимание на ошибки (если они есть)</p>
	<p>И.п. сед на степ – доске, ноги расслаблены, руки на коленях глаза закрыты, выполнять акцентированные вдох и выдох.</p>	<p>до 3 мин</p>	<p>Ноги расслаблены, руки на коленях глаза закрыты, выполнять акцентированные вдох и выдох</p>
<p>РИТМИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА 20 минут <u>Теоретическая- 5 мин</u> <u>Практическая -15 мин</u></p>	<p>Просмотр видео. Ритмическая гимнастика на выбор.</p>		

<p><b><u>ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ</u></b>  <b><u>ЧАСТЬ 10 минут</u></b>  <b><u>Теоретическая- 2 мин</u></b>  <b><u>Практическая -8 мин</u></b></p> <p>Содействовать оптимизации функционального состояния организма занимающихся.</p> <p>Содействовать осмыслению учащимися результативности собственной деятельности.</p>	<p>«С каждым вдохом вы получаете порцию энергии, а с выдохом эта энергия расходуется по вашему телу. Ваше тело расслаблено. Мысленно поблагодарите себя за проведенную работу. Ваши силы восстанавливаются, вы отлично себя чувствуете. Когда вы откроете глаза, улыбнитесь. Пусть ваши улыбки озарят своим светом окружающих вас людей.</p> <p>12. Построение в одну шеренгу.          Подведение итогов:          - оценка степени решения задач,          - выделение лучших.</p>	<p>до 2 мин</p>	<p>Стимулировать учащихся к самоанализу результативности собственной деятельности на занятии</p>
--	--	-----------------	--

## Правила техники безопасности на занятиях фитнес – аэробикой

### *1. Общие положения.*

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

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

### *2. Обязанности учащихся:*

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

Инструкция по безопасности при проведении занятий по фитнес-аэробике

### *1. Общие требования безопасности*

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

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

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

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

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

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

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

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

1.9. Тренер должен проверить исправность спортивного инвентаря:

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

*Учащийся должен:*

- иметь коротко 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 мылом.

## Инструктаж по технике безопасности при выполнении упражнений

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

Практика: Делая упражнения, не допускайте следующих ошибок:

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

Правильно: немного согнуть ноги в коленях.

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

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

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

Правильно: наклонять голову вперед, назад, в стороны.

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

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

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

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

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

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

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

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

## Техника безопасности на занятиях фитбол-гимнастикой

1. Подбирать мяч каждому ребёнку надо по росту, так, чтобы при посадке на мяч между туловищем и бедром, бедром и голенью, голенью и стопой был прямой угол. Правильная посадка предусматривает также приподнятую голову, опущенные и разведённые плечи, ровное положение позвоночника, подтянутый живот.
2. Перед занятием с мячами следует убедиться, что рядом отсутствуют какие – либо острые предметы, которые могут повредить мяч.
3. Надевать детям удобную одежду, не мешающую движениям, и нескользкую обувь (резиновая подошва).
4. Начинать с простых упражнений и облегчённых исходных положений, постепенно переходя к более сложным.
5. Ни одно упражнение не должно причинять боль или доставлять дискомфорт.
6. Избегать быстрых и резких движений, скручиваний в шейном и поясничных отделах позвоночника, интенсивного напряжения мышц и спины.
7. При выполнении упражнений лёжа на мяче, не задерживать дыхание.
8. Выполняя упражнения на мяче лёжа на животе, лёжа на спине (голова и позвоночник должны составлять одну прямую линию).
9. При выполнении упражнений мяч не должен двигаться.
10. Физическая нагрузка по времени должна строго дозироваться в соответствии с возрастными возможностями детей.
11. Следить за техникой выполнения упражнений, соблюдать приёмы страховки и учить само страховке на занятии с мячами.
12. На каждом занятии необходимо стремиться к созданию положительного эмоционального фона, бодрого, радостного настроения.
13. Проведение комплексных занятий, с одновременным выполнением физических упражнений и речитативов. Особое внимание уделяется правильному произношению и темпу речи. Дети с нарушением слуха не имеют возможности правильно произносить речь и улавливать темп. Поэтому при

занятиях футбол гимнастикой с детьми с нарушением слуха необходимо расширить диапазон занятий.

#### Техника безопасности при занятии на степ-платформе

1. Во время подъёма на степ сохранять естественный наклон вперёд.
2. Не сгибать спину в поясничном отделе.
3. Ставить ногу на платформу таким образом, чтобы вся ступня была на ней.
4. Спускаться с платформы своеобразным перекатом с носка на пятку, это снизит нагрузку на позвоночник.
5. Руки включаются в работу лишь после того, как освоена техника работы ногами.
7. При выполнении выпадов и поворотов пятка не опускается на пол.
8. Зашагивать на степ-платформу нужно с пятки на носок на всю стопу.
9. Пятка и носок не должны свисать с платформы.
10. Запрыгивать на платформу можно, а спрыгивать нельзя.
11. Спускаться вперед с платформы нужно на угол.
12. Нельзя подниматься на платформу спиной назад.
13. На занятиях со степ-платформой нужна удобная обувь (кроссовки). Босиком и в носках заниматься недопустимо.
14. В случае, если вы почувствовали недомогание и головокружение, следует немедленно остановиться и выйти на свежий воздух.

### Техника безопасности при выполнении упражнений на развитие гибкости

1. Не нужно растягиваться сильно и резко в самом начале. Необходимо постепенно тянуться от легкой растяжки и с каждым последующим движением усиливать его амплитуду.
2. При выполнении упражнений на растяжку и гибкость, необходимо следить за дыханием. Оно должно быть медленным, глубоким и естественным. Выдыхать нужно при совершении наклона. Задерживать дыхание не следует.
3. Не стоит задерживаться до ощущения боли и делать упражнение через силу. Минимальное время «растяжки» должно быть 10 секунд, со временем необходимо доводить до 1 минуты.
4. Выполняя упражнения на растяжку и гибкость не нужно делать рывков. При этом происходит напряжение именно тех мышц, которые вы стремились расслабить.
5. В момент растяжки необходимо думать именно о той части тела, которую растягиваете. Если вы почувствовали напряженность при удерживании положения в растяжке, то это означает, что делаете что-то неправильно и необходимо принять удобное положение и повторить снова.

Календарный учебный график  
1 й год обучения

№ п / п	Дата		Тема занятия	Количество часов			Время проведения	Форма проведения	Место проведения	Форма контроля
	план	факт		всего	теория	практика				
Комплексное занятие №1				36	11	25		групповое	каб.№3	беседа, опрос, тестирование
1.			Вводное занятие Правила поведения и техника безопасности на занятиях. Основы знаний.	1	0	1				
			Диагностика.	1	-	1				
2			Комплексное занятие № 1	2	0.5	1.5		групповое	каб №3	наблюдение
3			Комплексное занятие № 1	2	0.5	1.5		групповое	Каб №3	наблюдение
4			Комплексное занятие № 1	2	0.5	1.5		групповое	кабинет №3	наблюдение
5			Комплексное занятие № 1	2	0.5	1.5		групповое	кабинет №3	наблюдение
6			Комплексное занятие № 1	2	0.5	1.5		групповое	кабинет №3	наблюдение
7			Комплексное занятие № 1	2	0.5	1.5		групповое	кабинет №3	наблюдение
8			Комплексное занятие № 1	2	0.5	1.5		групповое	кабинет №3	наблюдение
9			Комплексное занятие № 1	2	0.5	1.5		групповое	кабинет №3	наблюдение
10			Комплексное занятие № 1	2	0.5	1.5		групповое	кабинет №3	наблюдение
11			Комплексное занятие № 1	2	0.5	1.5		групповое	кабинет №3	наблюдение
12			Комплексное занятие № 1	2	0.5	1.5		групповое	кабинет №3	наблюдение
13			Комплексное занятие № 1	2	0.5	1.5		групповое	кабинет №3	наблюдение
14			Комплексное занятие № 1	2	0.5	1.5		групповое	кабинет №3	наблюдение
15			Комплексное занятие № 1	2	0.5	1.5		групповое	кабинет №3	наблюдение
16			Комплексное занятие № 1	2	0.5	1.5		групповое	кабинет №3	наблюдение
17			Комплексное занятие № 1	2	0.5	1.5		групповое	кабинет №3	наблюдение



43		Комплексное занятие № 3	2	0.5	1.5		групповое	кабинет №3	наблюдение
44		Комплексное занятие № 3	2	0.5	1.5		групповое	кабинет №3	наблюдение
45		Комплексное занятие № 3	2	0.5	1.5		групповое	кабинет №3	наблюдение
46		Комплексное занятие № 3	2	0.5	1.5		групповое	кабинет №3	наблюдение
47		Комплексное занятие № 3	2	0.5	1.5		групповое	кабинет №3	наблюдение
48		Комплексное занятие № 3	2	0.5	1.5		групповое	кабинет №3	наблюдение
49		Комплексное занятие № 3	2	0.5	1.5		групповое	кабинет №3	наблюдение
50		Комплексное занятие № 3	2	0.5	1.5		групповое	кабинет №3	наблюдение
51		Комплексное занятие № 3	2	0.5	1.5		групповое	кабинет №3	наблюдение
52		Комплексное занятие № 3	2	0.5	1.5		групповое	кабинет №3	наблюдение
53		Комплексное занятие № 3	2	0	2		групповое	кабинет №3	тестирование
54		ИТОГОВОЕ ЗАНЯТИЕ ДИАГНОСТИКА	2	0	2		Мал.гр	кабинет	тестирование



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

№ п/п	Дата		Тема занятия	количество часов			Время проведения	форма проведения	место проведения	форма контроля
	план	факт		всего	теория	практика				
Комплексное занятие № 4				48	12	36				
1			Вводное занятие. Правила поведения и техника безопасности на занятиях. Основы знаний. Диагностика.	2	1	1		групповое	каб. №3	беседа, опрос, тестирование
2			Комплексное занятие № 4	2	0.5	1.5		групповое	каб.№3	наблюдение
3			Комплексное занятие № 4	2	0.5	1.5		групповое	каб.№3	наблюдение
4			Комплексное занятие № 4	2	0.5	1.5		групповое	каб.№3	наблюдение
5			Комплексное занятие № 4	2	0.5	1.5		групповое	каб.№3	наблюдение
6			Комплексное занятие № 4	2	0.5	1.5		групповое	каб.№3	наблюдение
7			Комплексное занятие № 4	2	0.5	1.5		групповое	каб.№3	наблюдение
8			Комплексное занятие № 4	2	0.5	1.5		групповое	каб.№3	наблюдение
9			Комплексное занятие № 4	2	0.5	1.5		групповое	каб.№3	наблюдение
10			Комплексное занятие № 4	2	0.5	1.5		групповое	каб.№3	наблюдение
11			Комплексное занятие № 4	2	0.5	1.5		групповое	каб.№3	наблюдение
12			Комплексное занятие № 4	2	0.5	1.5		групповое	каб.№3	наблюдение
13			Комплексное занятие № 4	2	0.5	1.5		групповое	каб.№3	наблюдение
14			Комплексное занятие № 4	2	0.5	1.5		групповое	каб.№3	наблюдение
15			Комплексное занятие № 4	2	0.5	1.5		групповое	каб.№3	наблюдение
16			Комплексное занятие № 4	2	0.5	1.5		групповое	каб.№3	наблюдение
17			Комплексное занятие № 4	2	0.5	1.5		групповое	каб.№3	наблюдение





69			Комплексное занятие № 6	2	0.5	1.5		групповое	кабинет №3	наблюдение
70			Комплексное занятие № 6	2	0.5	1.5		групповое	кабинет №3	наблюдение
71			Комплексное занятие № 6	2	0.5	1.5		групповое	кабинет №3	наблюдение
72			ИТОГОВОЕ ЗАНЯТИЕ ДИАГНОСТИКА	2	0	2		Мал. гр.	кабинет №3	тестирование

## Календарный учебный график 3-й год обучения

№ п/п	Дата		Тема занятия	Количество часов			время прове дения	форма прове дения	место проведе ния	Форма контроля
	план	факт		всего	теория	практика				
Комплексное занятие № 7				48	10	38				
1			Вводное занятие. Правила поведения и техника безопасности на занятиях. Основы знаний. Диагностика.	2	1	1		групповое	каб. №3	беседа, опрос, тестирование
2			Комплексное занятие № 7	2	0.5	1.5		групповое	каб. №3	наблюдение
3			Комплексное занятие № 7	2	0.5	1.5		групповое	каб. №3	наблюдение
4			Комплексное занятие № 7	2	0.5	1.5		групповое	каб. №3	наблюдение
5			Комплексное занятие № 7	2	0.5	1.5		групповое	каб. №3	наблюдение
6			Комплексное занятие № 7	2	0.5	1.5		групповое	каб. №3	наблюдение
7			Комплексное занятие № 7	2	0.5	1.5		групповое	каб. №3	наблюдение
8			Комплексное занятие № 7	2	0.5	1.5		групповое	каб. №3	наблюдение
9			Комплексное занятие № 7	2	0.5	1.5		групповое	каб. №3	наблюдение
10			Комплексное занятие № 7	2	0.5	1.5		групповое	каб. №3	наблюдение
11			Комплексное занятие № 7	2	0.5	1.5		групповое	каб. №3	наблюдение
12			Комплексное занятие № 7	2	0.5	1.5		групповое	каб. №3	наблюдение
13			Комплексное занятие № 7	2	0.5	1.5		групповое	каб. №3	наблюдение
14			Комплексное занятие № 7	2	0.5	1.5		групповое	каб. №3	наблюдение
15			Комплексное занятие № 7	2	0.5	1.5		групповое	каб. №3	наблюдение
16			Комплексное занятие № 7	2	0.5	1.5		групповое	каб. №3	наблюдение
17			Комплексное занятие № 7	2	0.5	1.5		групповое	каб. №3	наблюдение
18			Комплексное занятие № 7	2	0.5	1.5		групповое	каб. №3	наблюдение



								вое	№3	ие
45			Комплексное занятие № 8	2	0.5	1.5		группо вое	кабинет №3	наблюден ие
46			Комплексное занятие № 8	2	0.5	1.5		группо вое	кабинет №3	наблюден ие
47			Комплексное занятие № 8	2	0.5	1.5		группо вое	кабинет №3	наблюден ие
48			Комплексное занятие № 8	2	-	2		группо вое	кабинет №3	тестирова ние
<b>Раздел / модуль 3 КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ № 9</b>				<b>48</b>	<b>8</b>	<b>40</b>				
49			Комплексное занятие № 9	2	0.5	1.5		группо вое	кабинет №3	наблюден ие
50			Комплексное занятие № 9	2	0.5	1.5		группо вое	кабинет №3	наблюден ие
51			Комплексное занятие № 9	2	0.5	1.5		группо вое	кабинет №3	наблюден ие
52			Комплексное занятие № 9	2	0.5	1.5		группо вое	кабинет №3	наблюден ие
53			Комплексное занятие № 9	2	0.5	1.5		группо вое	кабинет №3	наблюден ие
54			Комплексное занятие № 9	2	0.5	1.5		группо вое	кабинет №3	наблюден ие
55			Комплексное занятие № 9	2	0.5	1.5		группо вое	кабинет №3	наблюден ие
56			Комплексное занятие № 9	2	0.5	1.5		группо вое	кабинет №3	наблюден ие
57			Комплексное занятие № 9	2	0.5	1.5		группо вое	кабинет №3	наблюден ие
58			Комплексное занятие № 9	2	0.5	1.5		группо вое	кабинет №3	наблюден ие
59			Комплексное занятие № 9	2	0.5	1.5		группо вое	кабинет №3	наблюден ие
60			Комплексное занятие № 9	2	0.5	1.5		группо вое	кабинет №3	наблюден ие
61			Комплексное занятие № 9	2	0.5	1.5		группо вое	кабинет №3	наблюден ие
62			Комплексное занятие № 9	2	0.5	1.5		группо вое	кабинет №3	наблюден ие
63			Комплексное занятие № 9	2	0.5	1.5		группо вое	кабинет №3	наблюден ие
64			Комплексное занятие № 9	2	0.5	1.5		группо вое	кабинет №3	наблюден ие
65			Комплексное занятие № 9	2	0.5	1.5		группо вое	кабинет №3	наблюден ие
66			Комплексное занятие № 9	2	0.5	1.5		группо вое	кабинет №3	наблюден ие
67			Комплексное занятие № 9	2	0.5	1.5		группо вое	кабинет №3	наблюден ие
68			Комплексное занятие № 9	2	0.5	1.5		группо вое	кабинет №3	наблюден ие
69			Комплексное занятие № 9	2	0.5	1.5		группо	кабинет	наблюден

								вое	№3	ие
70			Комплексное занятие № 9	2	0.5	1.5		группо вое	кабинет №3	наблюден ие
71			Комплексное занятие № 9	2	0.5	1.5		группо вое	кабинет №3	наблюден ие
72			ИТОГОВОЕ ЗАНЯТИЕ ДИАГНОСТИКА	2	0	2		мал.гр	кабинет №3	тестирова ние



### Электронные ресурсы

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

1. Аэробика для самостоятельных занятий студентов высших учебных заведений: учебно-методическое пособие /.; Волгоградский филиал ФГБОУ ВО – Волгоград: Изд-во Волгоградского филиала РАНХиГС, 2016. <http://docplayer.ru/49332414-Aerobika-dlya-samostoyatelnyh-zanyatij-studentov-vysshih-uchebnyh-zavedeniy.html>
2. Аэробика для детей 7 - 12 лет. видео: <https://www.fitnessera.ru/fitness-dlya-detej-ot-deniz-ostin.html>
3. Дыхательная гимнастика по методу А.Н. Стрельниковой. <https://otherreferats.allbest.ru/sport/0009101>
4. Йога <https://monster-book.com/yoga>
5. Митрофанова А. Г. Аэробика : учебное пособие / М-во образ. и науки РФ, Вологод. гос.у-нт ; Вологда : ВоГУ, 2016 – 84 с.; <https://vogu35.ru/21-sveden?start=10>
6. Современные фитнес программы для детей <https://www.colady.ru/chto-predlagayut-detskie-fitness-kluby-sovremennye-fitness-programmy-dlya-detej.html>
7. Танцевальная игра «Чуча – чача» [https://go.mail.ru/search\\_video?src=go&rf=463255&sbmt=1569343320101&fm=1&gp=813028&q=чуча+ча+ча+танцевальная+игра&us=9&uspp=mstp&usln=1&usstr=чуча+чача&usqid=6291c27cfe47a2a9&hasnavig=0&sbmt=1569343320101](https://go.mail.ru/search_video?src=go&rf=463255&sbmt=1569343320101&fm=1&gp=813028&q=чуча+ча+ча+танцевальная+игра&us=9&uspp=mstp&usln=1&usstr=чуча+чача&usqid=6291c27cfe47a2a9&hasnavig=0&sbmt=1569343320101)
8. Упражнения для правильной осанки <https://goio.ru/uprazhneniya-dlya-pravilnoj-osanki/>
9. «ФИТНЕС ПОРТАЛ "ЗДОРОВЬЕ И ФИТНЕС" [http://fitness-portal.ru/fitness\\_programme/special/for\\_children.htm](http://fitness-portal.ru/fitness_programme/special/for_children.htm)
10. Книги по хореографии и танцам <http://nsportal.ru/blog/obshcheobrazovatel'naya-tematika/all/2012/09/23/nuzhnye-knigi-po-khoreografii-i-tantsam>
11. «Секреты Терпсихоры» авторский сайт О. Киенко [http://secret-terpsihor.com.ua/ссылки/20130228224/ссылки/2013-02-28-11-44-07/id-меню136.html?order\\_id=2522407&customer\\_email=kogan44%40mail.ru&customer\\_phone=&customer\\_name=Марина&signature=e25253d96dbb431f13f23a3136491fd7](http://secret-terpsihor.com.ua/ссылки/20130228224/ссылки/2013-02-28-11-44-07/id-меню136.html?order_id=2522407&customer_email=kogan44%40mail.ru&customer_phone=&customer_name=Марина&signature=e25253d96dbb431f13f23a3136491fd7)
12. Фитбол – гимнастика <https://www.youtube.com/watch?v=FkvHN6YHHw8>  
<https://www.youtube.com/watch?v=HbiE0HweWS4>  
<https://www.youtube.com/watch?v=FzvOVL9sSt0>  
<https://www.youtube.com/watch?v=TFSxyPSVh1Y&t=265s>

## Материально – техническое обеспечение

Для успешной реализации имеется необходимое оборудование:

1. Ноутбук с выходом в интернет 1 (30 тысяч рублей);
2. Колонки 2, савбуфер (3 тысячи рублей)
3. Гимнастические коврики 15 штук (300 руб x15)
4. Гимнастические палки 15 штук (цена 1 x 100 р.)
5. Султанчики – 30 штук (цена 1 x 50р.),
6. Гантели 30 штук (цена 1 x 200 р.),
7. Скакалки 15 штук (цена 1 x 100 р.),
8. Гимнастические ленты 30 штук (цена 1 x 200р.).
9. Веейра – вейлы- 20 штук (цена 1 x500 р)
- 10.Веера китайские – 20 штук (цена 1x300 р.)
- 11.Степ – платформы - 15 штук (цена 1x 3000 р.)
- 12.Фитболы 12 штук (цена 1 x 550 р.)

## Формы аттестации. Оценочные материалы.

### Диагностический инструментарий

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

Форма проведения – сдача контрольных нормативов по ОФП и СФП.

Критерии оценки двигательных навыков учащихся: практическая подготовка по ОФП и СФП

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

Низкий уровень – движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка.

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

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

#### Общий уровень усвоения:

12-16 балла – высокий уровень;

8-11 баллов – средний уровень;

0-7 баллов – низкий уровень.

**Таблица контрольных нормативов ОФП**

№п/п	Контрольные нормативы	2 балла	1 балла	0 балл
1.	Ритмическая гимнастика (Правильность выполнения комплекса)			
2.	Отжимания 30-20 сек группы (6-10 лет и ОВЗ) группы (11-17 лет)	10 раз 20 раз	7 раз 15 раз	5 раз 10 раз
3.	Пресс за 30 сек группы (6-10 лет и ОВЗ) группы (11-17 лет)	15 раз 20 раз	10 раз 15 раз	5 раз 10 раз
4.	Приседания 30 сек группы (6-10 лет и ОВЗ) группы (11-17 лет)	10 раз 20 раз	7 раз 15 раз	5 раз 10 раз
6.	Прыжки на скакалке 30 сек группы (6-10 лет и ОВЗ) группы (11-17 лет)	20 раз 30 раз	15 раз 20 раз	5 раз 10 раз
7.	Планка 30 сек группы (6-10 лет и ОВЗ) группы (11-17 лет)	30 сек	20сек	10сек

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			
3	Ритмическая гимнастика			
4	Стретчинг			

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

Номер группы \_\_\_\_\_

Год обучения \_\_\_\_\_

Ф.И.О. педагога \_\_\_\_\_

Дата \_\_\_\_\_

Тема: Применение полученных знаний на практике.

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

№ п/п	И.Ф. учащегося	Применение знаний на практике			Качество выполнения упражнений
		самостоятельно	С помощью педагога	Правильность	Аккуратность
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					
11					
12					

Подпись педагога \_\_\_\_\_

Аналитическая справка  
по результатам вводного (промежуточного, итогового) мониторинга  
в объединении «МИР ФИТНЕСА»,  
\_\_\_\_\_ год обучения, базовый уровень,  
группа \_\_\_\_\_

20\_\_ – 20\_\_ учебный год

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

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

- высокий уровень - \_\_\_\_\_ %;
- средний уровень – \_\_\_\_\_ %;
- низкий уровень – 100% 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 мониторинг по дальнейшему развитию уровня усвоения программы «Мир фитнеса». По данным мониторинга составить таблицы и диаграммы.

Справку составил:

педагог дополнительного образования

« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20\_\_ г. \_\_\_\_\_

## Алгоритм учебного занятия. Общая структура занятия

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

Вводная часть включает подсчет ЧСС, дыхательные упражнения.

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

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

Основная часть.

В основной части необходимо добиться:

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

Плавное повышение нагрузки.

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

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

Традиционно основная часть занятия включает в себя классическую аэробику и хореографические элементы, однако, в зависимости от направленности занятия, последовательность и продолжительность составляющих основную часть занятия может быть различной.

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

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

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

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

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

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

## ТАНЦЕВАЛЬНАЯ АЭРОБИКА

### История танцевальной аэробики

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

#### Принципы движения

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

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

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

#### Стили танцевальной аэробики

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

- Беллиданс (танец живота) – пожалуй, самый женственный и грациозный стиль. Начинаящим не требуется специальная подготовка. Этот стиль включает движения практически всеми частями тела. Особое внимание уделяется области талии и бедер. Активные ритмы позволяют во время



тренировок скорректировать фигуру, избавиться от жировых складок в проблемных зонах женского тела.

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

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

### Чем полезна танцевальная аэробика?

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

### Противопоказания:

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

### Особенности и рекомендации

- Танцевальная аэробика – универсальное направление. Оно подходит и взрослым, и детям. Даже беременные женщины могут посещать занятия, но только под чутким присмотром опытного инструктора. Начинающим в танцевальной аэробике следует также посещать профессиональные уроки. Это поможет избежать травм и растяжений.
- Не стоит отправляться на занятия с полным желудком. Пусть пройдет хотя бы час после приема пищи.
- Уроки по танцевальной аэробике отличаются ускоренным ритмом. Поэтому одежда должна быть удобной. Это могут быть шорты и майка или эластичный купальник и легинсы.
- В домашних условиях танцевальной аэробикой могут заниматься только люди, уже освоившие техническую базу. Для этого они могут импровизировать, составляя собственные комбинации под музыку, или использовать видеоуроки.
- Танцевальная аэробика не требует специального оборудования. Помещение для проведения занятий должно быть хорошо проветриваемым и без коврового покрытия.
- Для получения максимального эффекта от тренировок необходимо заниматься по два часа три раза в неделю.

## Комплекс танцевальной аэробики

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

## СТЕП-АЭРОБИКА

Ознакомление с травмоопасными упражнениями на степ-платформе. Ознакомление с различными подходами к степ-платформе. Основные исходные позиции. Владение техникой основных шагов на занятиях по степ-аэробике.

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

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

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

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

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

Подход при выполнении: спереди, с конца, сверху.

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

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

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

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

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

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

Подход выполняется в продольной относительно платформы стойке.

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

13. Шаг с поворотом (TurnStep). И.п. – стойка боком к платформе. Шаг левой на платформу, приставить правую с поворотом спиной к основному направлению (продольно платформе), стойка ноги врозь. Шаг правой назад,

разворачиваясь по диагонали, шаг правой назад с платформы, приставить левую, вернуться в и.п. То же с другой ноги.

Подход при выполнении: в диагональном направлении с угла платформы.

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

Подход при выполнении: сбоку в продольной стойке относительно платформы.

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

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

17. Шаги через платформу скрестным шагом.

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

Подход при выполнении: сверху.

Варианты:

- повторное выполнение с одной ноги;
- выполнение со сменой ноги.

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

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

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

То же с левой ноги с другого конца платформы.

Подход при выполнении: спереди и с конца.

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

Подход при выполнении: сбоку, с конца.

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

То же с другой ноги с другой трети платформы.

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

Варианты:

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

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

Подход при выполнении: спереди, с конца.

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

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

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

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

D. Хоп-шаг с последующим подскоком.

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

Танцевальная связка.

- а. лицом к ступу, шаг правой ногой на степ, потом левой, и поочередно опускаем ноги на пол. Это основной шаг в степ аэробике. 10 повторений. Для отягощения можно взять в руки небольшие гантели.
2. Повторяем начало первого упражнения, находясь на платформе, опускаем левую ногу на пол, в сторону, при этом приседая. Возвращаем ногу на платформу, и поочередно опускаем обе ноги назад, на пол. Делаем на каждую сторону 6 повторений.
3. Правую ногу поднимаем на степ, левой - мах вперед, опускаем на платформу. Потом правой делаем мах назад, опускаем на пол, также опускаем и левую ногу. Делаем 10 повторений.
4. Поднимаем правую ногу на степ, левую поднимаем в колене, правая рука тянется вверх. Опускаем левую ногу назад на пол. Повторяем по 6 раз на ногу.
5. Двумя ногами запрыгиваем на степ и спрыгиваем обратно. Стараться выполнять упражнение в одном ритме, приземляясь на носочки, как бы пружиня. Повторяем 20 раз.

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

## ЙОГА

### Почему нужно заниматься йогой?

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

Чем вам может помочь йога?

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

В чем преимущества йоги перед другими видами спорта?

Йога оказывает благотворное влияние на все органы и системы организма. А в отличие от некоторых видов спорта, йогой можно заниматься в течение всей жизни, значительно повышая ее качество, даже в преклонные годы.

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

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

Что происходит, когда человек начинает заниматься йогой?

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

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

Пусть сначала позы получаются с трудом, но Вы скоро заметите, что с каждым разом они получаются все лучше и лучше.

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

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

Кроме того, йога сохраняет молодость и улучшает состояние кожи. Женщины, которые долго занимаются практикой, в большинстве случаев выглядят гораздо моложе своих лет.

В каком возрасте можно заниматься йогой?

За счет особенностей занятий, йога станет хорошим выбором для людей, вне зависимости от их возраста. Занятия подойдут и для пожилых людей. Таким образом, они смогут укрепить защитные силы организма, развить мышцы тела, избавиться от болей в спине.

#### Противопоказания для занятий йогой

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



## Что такое асаны?

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

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

## Асаны йоги

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

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

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

### Асана 2 — АдхоМукхаШванасана или поза Собаки.

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

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

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

### Асана 3 — Вирахадранасана II или поза Воина

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

- Встаньте в предыдущую позу собаки и подняв колени к носу шагните одной ногой вперед. Поставьте стопу между рук

- Прижмите пятку передней стопы к полу, а заднюю слегка разверните в сторону
- Вытяните руки в стороны и напрягите их в таком положении
- Держите вытянутую ногу согнутой в колене под прямым углом

#### Асана 4 — Врикшасана или поза Дерева.

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

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

#### Асана 5 — Марджариасана или поза Кошки.

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

#### Асана 6 — Уттанасана или Сильный наклон вперед.

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

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

#### Асана 7 — Баласана или поза Ребенка.

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

Встаньте на колени и опустите ягодицы на пятки

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

## СКИПИНГ

В Европе и США прыжки со скакалкой (или «скипинг») уже давно считаются самостоятельным видом спорта и отдельным направлением в фитнесе.

### Чем полезны прыжки на скакалке

Скипинг считается одной из самых эффективных кардиотренировок для любого возраста. Он включает в работу не только мышцы ног и ягодиц, но и мышцы пресса, плеч и рук.

Прыжки на скакалке улучшают координацию движений, повышают гибкость и укрепляют сердечно-сосудистую и дыхательную системы. 10 минут прыжков со скакалкой так же полезны для сердца, как 12-минутный заплыв в бассейне, два теннисных сета, шесть минут на велосипеде или 1,5-километровая пробежка в среднем темпе.

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

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

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

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

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

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

### Какие мышцы задействованы

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

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

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

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

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

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

#### Противопоказания

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

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

#### Сколько калорий сжигает скипинг

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

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

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

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

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

#### Сколько прыгать, чтобы похудеть

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

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

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

Лучшими упражнениями для жиросжигания считаются:

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

#### Техника безопасности

1) Женщинам, в первую очередь, нужно обезопасить грудь (какого бы размера она ни была). На время занятий желательно надевать специальный спортивный бюстгальтер с хорошей поддержкой.

2) Покрытие для прыжков не должно быть ни слишком мягким (толстый ковер или трава), ни слишком жестким (бетонный пол или асфальт).

3) Не стоит прыгать на скакалке босиком или в носках. Прыжки создают ударную нагрузку на позвоночник, голеностоп и колени. Поэтому обувь для скипинга должна быть амортизирующей: с мягкой пружинящей подошвой и фиксацией стопы. Такая обувь погасит ударность и защитит связки и суставы от повреждений.

4) Приземляться нужно на переднюю часть стопы, а не на пятки или всю стопу. Ноги держи слегка согнутыми в коленях и не фиксируй их в напряженном состоянии.

5) Перед началом тренировки обязательно сделать разминку для разогрева мышц.

## ПИЛАТЕС

Пилатес существует уже более 100 лет! Эта система упражнений была изобретена еще в 19 веке, родина ее основателя — Германия. В маленьком немецком городке, расположенном близ Дюссельдорфа, родился хилый, болезненный мальчик. С самых ранних лет он страдал ревматической лихорадкой и астмой, но смог победить одолевающие его недуги с помощью разработанного им же самим комплекса физических украшений. В 14 лет Джозеф Пилатес обладал здоровым красивым телом. В 20-е годы 20 века Пилатес иммигрировал в США, где встретил множество единомышленников, готовых тренироваться по его системе. Таким образом, пилатес зашагал по миру, начав с Америки, и потому сегодня именно эту страну считают родиной пилатеса.

В нашей стране пилатес обрел популярность в последние 10 лет, благодаря тому, что им активно заинтересовались представители шоу-бизнеса. Направление прижилось и потому, что оно действительно помогает «слепить» тело своей мечты, при этом не требуя особых материальных затрат и колоссальных физических нагрузок.

Отличие упражнений пилатеса от других видов физических упражнений состоит в том, что первые в обязательном порядке выполняются медленно, размеренно и плавно — это практически исключает риск получения травмы во время тренировки. Главная цель пилатеса — научить чувствовать свое тело, каждую его часть, каждую мышцу. В основе техники — упражнения, позволяющие развивать гибкость и подвижность, укреплять поперечные и прямые мышцы живота, которые, между прочим, Джозеф Пилатес называл «каркасом прочности».

Другой важной составляющей пилатеса является необходимость внимательно следить за своим дыханием, которое также должно быть ровным, неторопливым, размеренным. Это отчасти роднит пилатес с йогой. Сочетание глубокого дыхания с медленными движениями позволяет последовательно прорабатывать различные группы мышц, укрепляя их, но не наращивая мышечную массу.

Занимаясь пилатесом в фитнес-клубе или в домашних условиях, можно значительно укрепить организм, сбросить лишний вес и избавиться от многих заболеваний.

### *Для женщин*

**УПРАЖНЕНИЕ «БУТОН»** Лежа на спине согнуть ноги перпендикулярно поверхности, руками коснуться коленей. Вытянуть руки и ноги вперед под углом 45 градусов. Задержаться в этом положении на несколько секунд и медленно вернуться в исходное.

Джозеф Пилатес назвал мышцы живота, бедер и ягодиц «центром силы», поэтому многие упражнения направлены на работу именно с этими зонами. А они, в свою очередь, и являются зачастую самыми проблемными у женщин. Пилатес подойдет представительницам прекрасного пола, обладающим типами

фигур «груша», «прямоугольник», «яблоко» — позволит избавиться от излишней жировой прослойки в проблемных зонах.

Пилатес хорош, прежде всего, тем, что позволяет повысить общий уровень физической подготовки, от которого зависит выносливость и активность человека. Занимаясь спортом, мужчины чаще всего ориентированы на быстрый рост мышц и высокие силовые нагрузки. Между тем, сильная половина человечества начисто забывает о важности гибкости и пренебрегает растяжкой. А ведь именно упражнения на растяжку способствуют быстрому восстановлению мышц после силовых тренировок, улучшению кровотока, повышению эластичности мышц и связок, что помогает избежать травм.

### ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ ДЛЯ ЗАНЯТИЙ ПИЛАТЕСОМ

К ним относятся любые болезни, протекающие в острой форме, запущенный сколиоз, плоскостопие 3-й степени, психические заболевания.

#### Золотые правила пилатеса

Во время занятий важно правильно дышать — грудью, стараясь шире раскрыть грудную клетку на вдохе и максимально сократить мышцы на выдохе.

Следует постоянно помнить о мышцах пресса, они все время должны находиться в состоянии напряжения.

Очень важно во время выполнения упражнений занимать правильную исходную позицию. Не нужно торопиться и сразу приступать к упражнению. Лучше лишний раз проверить начальную позу: неправильное положение не только не принесет пользы, но может даже навредить организму.

Нужно следить, чтобы плечи во время выполнения упражнений были опущены. Это очень важно для правильного дыхания, в противном случае грудная клетка не сможет раскрываться на вдохе достаточно широко.

При выполнении упражнений в позициях стоя или на четвереньках важно держать голову прямо, не запрокидывая ее и не прижимая подбородок к груди.

Во время выполнения нужно стараться как бы вытягивать позвоночник — так будет увеличиваться пространство между позвоночными дисками, а тело станет более гибким и подвижным.

#### *Упражнения для начинающих*

**Дыхание.** Перед выполнением этого и двух следующих упражнений нужно занять исходную позицию: стоя, ноги на ширине плеч, колени слегка согнуты, живот втянут, спина прямая, руки расслаблены, подбородок чуть приподнят. 5 минут просто ровно и глубоко дышим — грудью, не животом! Выдох должен быть таким же медленным, как и вдох. Упражнение направлено на ускорение обмена веществ за счет усиленного притока кислорода к тканям и органам. В результате самочувствие улучшается, процесс сжигания жиров ускоряется. Отличное начало занятия, так как способствует разогреву мышц.

**Скручивания позвоночника.** Медленно выполняйте скручивания и сделайте наклон вперед, пока не коснетесь пальцами рук пола. Специально тянуться к полу не нужно. Следует нагибаться будто под тяжестью собственного веса. Возвращаться в исходное положение нужно так же медленно. Упражнение

направлено на вытягивание сухожилий и подготовку позвоночника к выполнению более сложных упражнений.

Махи ногами. При выполнении одной рукой можно держаться за какую-либо опору. Выполняйте махи прямыми ногами. Упражнение направлено на разработку, вытягивание и укрепление мышц ног.

*Каждое упражнение выполняется в 5–6 подходов по 10 раз.*

Скручивания пресса. Медленно поднимайтесь из положения лежа, при этом скручивайте корпус тела. Не совершайте резких движений, какие выполняются при стандартном накачивании пресса! Для новичков это может оказаться одним из самых сложных упражнений, зато оно значительно помогает укрепить сразу мышцы и живота, и плеч, и бедер. Выполняется 6–7 раз.

Планка. Примите упор лежа, ноги расставьте пошире. Следите за тем, чтобы живот был втянут, корпус тела находился строго параллельно полу. В таком положении нужно стоять 3–4 подхода по 30–45 секунд. Упражнение направлено на укрепление практически всех групп мышц, в том числе и мышц живота.

Стол. Встаньте на четвереньки, следите за тем, чтобы спина была прямая. Отведите от пола правую руку, зафиксируйте положение на 30–45 секунд, затем отведите левую руку. То же самое повторите, поочередно отводя ноги. Когда вы наберетесь опыта, можно будет выполнять это же упражнение, одновременно отводя правую руку и левую ногу, и наоборот. Помимо тренировки мышц, это упражнение развивает координацию.

*Упражнения среднего уровня сложности*

Лодка. Сядьте на пол, согнув колени и обхватив бедра руками. При этом стопы должны быть прижаты к полу, ноги немного разведены. Оторвите стопы от пола и поднимите стопы параллельно полу. Спина прямая, голова тянется вверх. Зафиксируйте это положение на 30–45 секунд. Выполните 6–7 подходов.

Канкан. Сидя на полу, обопритесь на локти. Локти расположены под плечами. Ноги плотно сжаты, носки слегка касаются пола. Втяните живот, сделайте глубокий вдох и разверните колени в правую сторону. На выдохе выпрямите ноги в коленях, поднимая их по диагонали к корпусу. Чередуйте сторону. В каждой точке тело должно быть зафиксировано на 10–15 секунд. Выполняйте упражнения в 6–7 подходов.

Русалка. Сядьте на правое бедро, согнув ноги в коленях. Правой рукой обопритесь о пол, выпрямив локоть и отставив руку от корпуса на расстояние не более 15-ти см. Левую руку положите ладонью вверх на левое колено. На вдохе оттолкнитесь правой рукой и поднимите бедра. Левую руку при этом следует вытянуть вверх. Ваша поза должна напоминать букву «Т». Поочередно выполняйте упражнение сначала в одну сторону, затем в другую.

Повороты. Сядьте на пол, спина прямая, ноги вытянуты вперед. Напрягите ягодицы, руки разведите в стороны и выполняйте повороты корпусом тела. Упражнение делается в 1 подход с поворотами по 10 раз в каждую сторону.



## РИТМИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА

дает возможность эффективного развития выносливости, силы, гибкости, координации движений и других физических качеств. Этому способствуют разнообразие, постоянное обновление логически выстроенных, научно обоснованных программ. Благодаря музыкальному сопровождению создается высокий эмоциональный фон занятий ритмической 3 гимнастикой, что позволяет ей удерживать высокий рейтинг среди других видов оздоровительной физической культуры. Физическую работу обеспечивают биохимические процессы, которые происходят в мышцах в результате окислительных реакций, для которых постоянно требуется кислород. Потребность в энергии может возрасть многократно, соответственно повышается нужда в кислороде. С этим связан широко распространенный термин «аэробика». Если тренировка происходит в условиях достаточного потребления кислорода – это аэробный режим работы, если в процессе тренировки в организме образуется «кислородный долг» - это анаэробный режим работы. Ученые доказали, что аэробные условия тренировки в 20 раз эффективнее анаэробного энергообразования. Ритмическая гимнастика создает хорошие предпосылки для активизации наиболее важных физиологических систем организма – сердечно-сосудистой и дыхательной. В результате регулярных занятий снижается подкожная жировая прослойка, снижается вес и меняется в положительную сторону соотношение жировой и мышечной массы. Мышечный тонус, улучшение фигуры создают хорошее настроение.

Ритмическая гимнастика, как комплекс разнообразных физических упражнений выполняемых под музыку,

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 фанк, сити-джем, хип-хоп, латино, самба и др. Важным 6 эмоциональным и мобилизующим фактором в этих программах является музыка.

Структура занятия ритмической гимнастики такова: разминка, танцевальная часть, аэробная часть, партерные упражнения, стрейчинг.

В разминку включаются упражнения низкой ударности, низкой интенсивности (приставные шаги, марш, полуприседания, виноградная лоза и т.д.), а также танцевальные связки с небольшой амплитудой движений.

В аэробной части занятия выполняются упражнения низкой и высокой интенсивности и высокоударные упражнения (с большой амплитудой движений) подъем коленей, подскоки, прыжки, бег, наклоны, выпады, махи.

В партерной части выполняются упражнения на развитие силы мышц рук, спины, груди, брюшного пресса, ног.

Аэробная части занятия в ритмической гимнастике строится на основе разнообразных «базовых» шагов и прыжков. Упражнения аэробного воздействия образуют так называемую аэробную часть занятия и несут основную функциональную нагрузку на сердечно-сосудистую и дыхательную систему. Перечислим эти упражнения:

Основные базовые шаги 1. Марш 2. Приседания 3. Приставной шаг 4. Виноградная лоза 5. Два приставных шага в одну сторону 6. V шаг 7. Шаг с поворотом 8. Выставление ноги на носок и пятку 9. Открытый шаг 10. Выпад 11. Мамбо 12. Скрестный шаг 13. Подъем колена вверх 14. Подъем ноги в сторону 15. Захлест ноги назад 16. Махи сгибая – разгибая ногу 17. Бег 18. Подскоки 19. Прыжки

Движения руками 1. Сокращение бицепса 2. Низкая гребля 3. Низкий удар 4. Сокращение трицепса сзади 5. Высокая гребля 6. Подъем рук вперед 7. Подъем рук в сторону 8. Плечевой удар 9. Двойной боковой в сторону 10. Вперед – в сторону 11. Сгибание рук над головой 8 12. Вперед – вверх 13. Вверх – вниз

Базовые шаги с движениями руками составляют значительный объем аэробной части занятия в ритмической гимнастике. Вся комбинация разбивается на доли (кадры). В начале изучается первое движение, с использованием упражнений без рук, затем добавляются движения руками. После этого разучивается второе движение таким же способом. Далее оба движения соединяются, то есть выполняются слитно. После этого разучивается третье движение и, в свою очередь, присоединяется к уже разученной цепочке. Все последующие движения «нанизываются» в комбинацию таким же образом. Готовая комбинация отрабатывается целиком, многократно выполняясь под музыку. Упражнения на силу – это различные упражнения силового характера, большинство из которых выполняется в партере. Исходные положения и техника выполнения этих упражнений подобраны таким образом, чтобы обеспечить избирательное воздействие на различные группы мышц. Режим работы подбирается в зависимости от задач.

Упражнения на гибкость – это так называемый стрейчинг, то есть упражнения на растягивание. В партерной части занятия упражнения стрейчинга используются в целях повышения гибкости мышц, связок и суставов.

Стрейчинг является важным составным элементом силовой тренировки, увеличивает амплитуду движений в суставах, ускоряет восстановление организма после интенсивных физических нагрузок, предупреждает травмы. Исходные положения при выполнении упражнений подбираются таким образом, чтобы обеспечить максимальное растягивание тех мышечных групп, которые

подвергались силовой тренировке. Классификация упражнений при стрейчинге в основном строится по анатомическому признаку - упражнения для мышц брюшного пресса - упражнения для мышц спины - упражнения для мышц рук - упражнения для мышц бедра - упражнения для мышц ягодиц - упражнения для мышц груди - упражнения для мышц голени

Музыкальное сопровождение. Особое значение в занятиях ритмической гимнастикой имеет музыкальное сопровождение. 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 приходится акценты, называют сильными долями или нижними битами. Доли, не имеющие акцента, называют слабыми долями или верхними битами.

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

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

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

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

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

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

### Методика проведения занятий по ритмической гимнастике.

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

Исходным в этой структуре является элемент, конечным комбинация.

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

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

- Вертикальное перемещение общего центра тяжести. Возможны пружинные движения стопами, приседания и др. Например, добавка пружинными движения ногами на таком базовом элементе как приставной шаг повысит нагрузку и придаст иную танцевальную окраску (стиль фанк танца).

- Горизонтальное перемещение тела. Движения могут выполняться с продвижением вперед, назад, в стороны, по диагонали, по дуге.

- Изменение плоскости выполнения движений. Движения могут выполняться во фронтальной, сагитальной и горизонтальной плоскостях.

- Движения руками, головой, туловищем. При этом возрастает координационная сложность движений и Элемент Разновидность элементов Соединения Комбинации 13 физиологическая нагрузочность их, в особенности при движении руками с большой амплитудой.

- Повороты всем телом. Например, обычная ходьба с поворотом кругом (шаг правой вперед, поворотом кругом, шаг левой вперед, переход на обычную ходьбу или повторение шага с поворотом кругом) Элементы могут объединяться в соединения, при этом важное значение имеет логический переход от одного движения к другому. Для правильного построения соединения необходимо учитывать следующее:

- завершающая фаза двигательного действия предыдущего упражнения должна соответствовать начальному последующего

- переход от одного элемента к другому осуществляется со свободной ноги

- Начальная фаза движения выполняется в плоскости, в которой завершилось предыдущее

Несколько соединений определяют комбинацию.

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

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

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

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

#### Запрещенные упражнения в ритмической гимнастике

Махи ногами назад в положении с опорой на колени и кисти

Проблема: изогнутая спина, давление на поясничный отдел  
Предотвращение: не поднимать ногу выше уровня позвоночника

Подъем выпрямленных ног. Проблема: напряжены подвздошнопоясничная и средняя ягодичная мышцы. Вес двух ног ведет к чрезмерному изгибу позвоночника в поясничном отделе  
Предотвращение: поднимать одну ногу

Переход в положение сидя с выпрямленными ногами Проблема: вес ног используется в качестве якоря для средней ягодичной мышцы.

Переход в положение сидя осуществляется поясничным отделом. Даже при переходе в положение сидя с согнутыми ногами может вовлекаться средняя ягодичная мышца. Предотвращение: Выполнять упражнение при положении спины 30 градусов к поверхности пола. Вне этой позиции мышцы живота не получают пользы. Не замыкайте рук за головой, т.к. это может оказать давление на шейный отдел позвоночника

Круговые движения головой Проблема: при быстром движении движущая сила головы может переразогнуть позвонки и защемить нерв или растянуть связки шеи, резко уменьшить толщину межпозвоночных дисков  
Предотвращение: медленное контролируемое вращение головой, не превышающее амплитуды движений

Наклон головы назад Проблема: резкий наклон головы назад сжимает дорсальные части тел позвонков, возможно, являясь причиной травм позвонков (тел или отростков)  
Предотвращение: легкие контролируемые движения, небольшие по амплитуде. Не совмещать эти движения с вращением

Переразгибание в локтевом суставе Проблема: травмирует связки вокруг сустава, суставные поверхности  
Предотвращение: сохранять мягкие локти

Наклон назад Проблема: большое давление на межпозвоночные диски  
Предотвращение: растяжение мышц живота, лежа на животе, поднимая одновременно противоположные руку и ногу

Круговые движения туловищем Проблема: совмещение вращательных движений туловищем и напряжения приводит к разрыву и высокому давлению на межпозвоночные диски. Это также может привести к разрыву связок, находящихся вдоль позвоночного столба  
Предотвращение: контролируемые вращения туловищем при вертикальном положении. Не превышать допустимой амплитуды движений

Плие Проблема: вращение колена наружу в такой слабой позиции может привести к повреждению связок вне и внутри коленного сустава. Плохое

равновесие в этой позиции может привести к вывиху Предотвращение: сгибание колена должно происходить вокруг горизонтальной оси (сгибание – разгибание)

Вращательные движения коленями Проблема: для коленных суставов характерно движение сгибания – разгибания. Возможное вращение при полусогнутом положении голени является травмоопасным, т.к. оказывает большое давление на внутренние и внешние связки колен Предотвращение: не превышать допустимой амплитуды движений

Пронация Проблема: это опасная зона движения для связок колен и голени Предотвращение: выполнять движения голенью в поддерживаемом положении (сидя или лежа)

### Упражнения на силу

#### Упражнения для разгибателей бедра.

1. В положении лежа на спине поднимание туловища вверх.
  - 1.1. Ноги согнуты, руки вверх (вдоль туловища)
  - 1.2. То же с подъемом на полупальцы
  - 1.3. С подниманием одной ноги вверх (туловище и нога на одной линии)
  - 1.4. То же, что предыдущее упр., но с подъемом опорной ноги на полупальцы.
  - 1.5. То же, что 1.3., но из исходного положения – одна нога согнута
  - 1.6. В исходном положении – туловище приподнято, круговые движения тазом.

2. Поднимание согнутой ноги назад.

- 2.1. Из упора на коленях поднимание согнутой ноги назад.
- 2.2. Из упора на одном колене, другая нога прямая (параллельно полу), сгибание-разгибание голени. Упражнения для приводящих, отводящих мышц бедра, а также мышц таза

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

1. В положении лежа на боку – различные движения верхней ногой.
  - 1.1. Поднимание верхней ноги вверх, колено вперед, стопа на себя, нижняя нога слегка согнута.
  - 1.2. Верхняя нога давит на нижнюю, нижнюю пытаться поднять вверх.
  - 1.3. Поднять обе ноги вверх.
  - 1.4. Исходное положение то же, что в предыдущем упражнении. Круговые движения в вертикальной плоскости.
  - 1.5. Исходное положение то же, что в предыдущем упражнении. Круги в горизонтальной плоскости.

2. Упражнения в изометрическом (статическом) режиме – удержание туловища в боковой плоскости. Ноги, туловище и голова на одной линии.

- 2.1. В упоре на предплечье
- 2.2. С упором на руку, другая рука – вдоль туловища, лежит на бедре.
- 2.3. С упором на две руки.
3. Движения в боковой (фронтальной) плоскости
  - 3.1. Open step в полуприседе. Туловище вертикально, колени вперед, выполняется в спокойном темпе.
  - 3.2. В упоре сзади на предплечьях, ноги врозь – ноги скрестно.
  - 3.3. Разноименные или одноименные круговые движения ногами.

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

#### Упражнения для отводящих мышц бедра

1. Отведение согнутой ноги в сторону.

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

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

Темп спокойный.

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

2. В упоре боком подъем туловища до горизонтального положения

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

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

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

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

#### Упражнения для прямых мышц живота

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

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

1.3. Лежа на спине, приподнимание таза над полом

2.1. С согнутыми ногами

2.2. С прямыми ногами

3. Лежа на спине, согнутые ноги вверх

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

#### Упражнения для косых мышц живота

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

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

1. Лежа на спине, ноги согнуты, согнутые руки в стороны, предплечья вверх. Надавить руками и тазом на пол (изометрический режим работы мышц)

2. В упоре сзади на предплечьях, таз тянуть вверх, лопатки тянуть к позвоночнику.

3. В стойке ноги врозь округлить спину, выпрямиться

4. В стойке ноги врозь, согнутые руки в стороны (предплечья вверх). Одновременно или поочередно опустить предплечье вниз, вернуться в исходное положение.

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

1. Упражнения для рук, применяемые в программах классической аэробики. Сгибание (или разгибание) рук выполнять с произвольным напряжением мышц (мысленно преодолевая сопротивление)

1.1. Из исходного положения – руки согнуты, локти отведены назад. Выпрямление рук назад – книзу вдоль туловища, согнуть в исходное положение.

1.2. Согнутые руки перед телом, кисти сжаты в кулак, ладони вниз. Согнуть руки перед грудью, опустить в исходное положение.

1.3. Руки внизу, поднять до уровня плеч, опустить в исходное положение. Руки слегка округлены.

1.4. Руки согнуты перед грудью, плечо и предплечье на одном уровне, ладони вниз. Выпрямить руки вперед, согнуть в исходное положение.

1.5. Упражнение аналогично предыдущему, но выпрямить руки вверх.

Упражнения в стойке на коленях.

2.1. В стойке на коленях перенести тяжесть тела вперед, вернуться в исходное положение

2.2. Упражнение аналогично предыдущему, но в упоре на предплечьях

2.3. Упражнение аналогично 2.1., но со сгибанием ног.

Упражнения в упоре лежа.

3.1. Сгибание – разгибание (отжимание) рук с различным положением кистей (вперед, внутрь, наружу) для работы различных групп мышц.

3.2. Отжимание в упоре с широким разведением рук в стороны.

3.3. Отжимание в упоре с узкой постановкой рук, кисти вместе

3.4. Отжимание в положении руки выше линии плеч

3.5. Отжимание – ноги выше уровня плеч

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

Упражнения в стойке на коленях

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

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

4.3. Отжимание со сгибанием коленей во время сгибания рук.

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

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

7. Упор на руках

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

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

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



## ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА СТРЕЛЬНИКОВОЙ

Дыхательная гимнастика Стрельниковой была разработана как метод восстановления голоса, но рекомендуется для общего оздоровления организма и терапии. Разбираемся вместе с экспертом, насколько эти упражнения эффективны, и стоит ли их делать

Как появилась дыхательная гимнастика Стрельниковой

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

Первую заявку на патент нового метода дыхания подавала мать Стрельниковой — Александра Северовна — в 1941 году. Выдача авторского свидетельства на изобретение затянулась из-за войны. В итоге права на «Способ лечения болезней, связанных с потерей голоса» в 1972 году получила дочь [1]. Позднее журнал «Изобретатель и рационализатор» опубликовал статью о дыхательной гимнастике. На фотографиях к материалу комплекс Стрельниковой выполнял актер Андрей Миронов — упражнения быстро стали популярными.

В чем суть дыхательной гимнастики Стрельниковой

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

Дыхательная гимнастика Стрельниковой строится на усилении воздухообмена в легких. Техники направлены на насыщение организма кислородом, но их можно использовать и как легкую гимнастику для поддержания мышечного тонуса. В упражнениях задействованы руки, ноги, шея, пресс, плечи, спина и таз. Дыхательные техники улучшают обмен веществ и кровообращение, помогают очистить бронхи, уменьшить воспаления, повысить иммунитет для противостояния респираторным заболеваниям. Кроме того, их рекомендуют для осанки и как терапию при патологии мышц грудной клетки.

Польза гимнастики Стрельниковой

Последователи Стрельниковой рекомендуют упражнения 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.

Гимнастику нужно выполнять два раза в день. Утром — до завтрака или через час-полтора после него. Если завтрак не слишком плотный, можно «подышать» уже через 40 минут или даже через полчаса. Вечером — до ужина или через час-полтора после приема пищи.

## Противопоказания

Несмотря на простоту исполнения, любая физическая активность может быть противопоказана в острой фазе заболевания, при плохом самочувствии и иных запретах врача. Откажитесь от упражнений, если у вас:

- травмы головы;
- повышенное давление;
- камни в почках или желчном пузыре;
- высокая температура и слабость;
- внутреннее кровотечение.

Следует проконсультироваться с врачом и не заменять дыхательными упражнениями терапию, диету и прочие рекомендации специалиста.

### Упражнения

#### 1. «Ладонки»

Это разминочное упражнение для начала тренировки. Встаньте прямо, раскройте ладони вперед, будто кому-то их показываете. Локти опущены, руки не отводите от тела. Сделайте шумный вдох носом, одновременно сильно сжимая ладони в кулаки. На выдохе разожмите руки, расслабьте пальцы. Через четыре вдоха-выдоха отдохните три секунды. Сделайте 24 повтора.

#### 2. «Насос»

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

#### 3. «Кошка»

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

#### 4. «Обнять плечи»

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

#### 5. «Большой маятник»

Это упражнение объединяет «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»

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

#### 8. «Перекаты»

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

#### 9. «Взлет вперед»

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

#### 10. «Взлет вперед»

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

## ФИТБОЛ-ГИМНАСТИКА

Фитбол - гимнастика выполняется на больших упругих мячах. Фитболы могут быть разного размера в зависимости от возраста и роста занимающихся. Так, например от 6 до 10 лет-55см, для учащихся имеющих рост от 150 до 165см, диаметр мяча должен составлять 65см, а для занимающихся, имеющих рост от 170 до 190-75см. 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. На занятия одеть удобную одежду и не скользкую обувь.

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 мяч не должен двигаться.

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

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

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

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

Фитбол – гимнастика позволяет решать следующие задачи:

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

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

Примерный комплекс №1  
специальных физических упражнений с фитболом.

1. И.п. лёжа на животе на фитболе, и лёжа на спине с вращением мяча в различных плоскостях. 15 – 20 сек. Уменьшает силу земного притяжения, обладает антигравитационным эффектом, который позволяет ребёнку поднять голову и плечи.
2. И.п. лёжа на животе на фитболе, прогнуться в грудном отделе и поднять ноги. 15-20 сек Способствуют разгибанию в грудном отделе позвоночника и подниманию нижних конечностей.
- 3 И.п. лёжа на спине на фитболе, Поворот налево, поворот направо 15-20 сек Способствуют растягиванию большой грудной мышцы и укреплению прямой и косых мышц живота.
- 4 И.п. стоя на четвереньках с фитболом под грудью, руки в упоре на пол, перекаат вперёд-назад. 10-15 сек. Укрепляет мышцы спины, брюшного пресса, плечевого пояса, тренирует равновесие и координацию движений.
5. И.п. сидя на фитболе, держать равновесие, руки произвольно. 10-15 сек. Способствует выработки навыка правильной осанки, спину и голову держать прямо.
6. И.п. лёжа на животе на фитболе, с прокатыванием мяча вперёд и назад. 10-15 сек Способствует координации рук и ног.
7. И.п. лёжа на животе на фитболе, переход перекаатом в положении лёжа на спине 15-20 сек Способствуют разгибанию в грудном отделе позвоночника и коррекция координации.
8. И.п. лёжа на спине, ноги на фитболе, поднять правую ногу вверх, затем левую 10-12 раз каждой ногой Выработка силы мышц брюшного пресса
9. И.п. стоя у фитбола, правой рукой фиксировать его, левой рукой подтянуть пятку к ягодице, сгибая ногу в коленном суставе. 6-8 раз каждой ногой развитие координации равновесие.
10. И.п. лёжа грудью на фитболе, правая рука в упоре на полу, левая подтягивает пятку к ягодице. 6-8 раз каждой ногой развитие координации равновесие
11. И.п. стоя на одном колене, другая нога вытянута и отведена в сторону, руки на фитболе перед грудью, откатить фитбол от себя и вернуться в и.п. 6-8 раз Укрепляет мышцы спины, брюшного пресса, плечевого пояса, тренирует равновесие и координацию движений.
12. И.п. сидя на полу ноги врозь, фитбол между ног, руки на фитболе, откатить фитбол от себя и вернуть в и.п. 10-15 раз. Способствует выработки навыка правильной осанки.

## СТРЕТЧИНГ

Стретчинг – это разновидность фитнеса, направленная на растягивание мышц и укрепление связок. Такое направление аэробики позволяет держать тело в тонусе, пребывать в хорошем настроении и прекрасном самочувствии. Что такое стретчинг Данную систему упражнений разработали для того, чтобы расслабить мышцы после занятий и подготовить до них. От занятий спортом мышцы получают микротравмы. Чтобы они заживали быстрее, необходимо их растягивать. Стретчинг применяют в: танцах; силовых упражнениях; кардиотренировках. Чтобы мышцы не болели после тренировки, достаточно растягиваться 10-15 мин. в начале и в конце занятия.

Занятие стретчингом должно начинаться с разминки (разогрева тела), дабы не травмировать связки. Во время тренировки мышцы и связки растягиваются, расслабляя все тело. Упражнения затрагивают все группы мышц. Основные принципы:

- Растягивать по максимуму, но не до боли.
- Расслабить все тело.
- Придать эластичность мышцам, суставам – подвижность. Укрепить мышцы всего тела.
- Держать тело в тонусе.

Регулярность – залог пластичного, гибкого тела. Тренировка может состоять из упражнений: изометрических (на одну группу мышц); изотонических (для нескольких групп мышц); растягивающих (для эластичности мышц). Все упражнения – это задержка в определенной позе. Они подбираются по уровню подготовки. Сначала можно не осилить все положения. Но с развитием гибкости возможно освоить позу любой сложности.

Отличие стретчинга от других систем фитнеса Стретчинг – это такое направление в фитнесе, кардинально отличающееся от остальных программ потому, что:

- Развивает гибкость, растягивает сухожилия и мышцы;
- Расслабляет все тело;
- Нет ограничений по возрасту и физической подготовке;
- Задействуется все тело;
- Статичность и плавность движений.

Основные виды

статический; динамический; пассивный; баллистический; с сопротивлением. Выбор вида стретчинга зависит от желания и от степени физической подготовки.

Пассивная растяжка. Данный вид тренировки осуществляется с помощью тренера/напарника или специальных предметов. Заключается он в том, что нужно принимать необходимые положения, расслабиться. Растягивать будет партнер. Никаких усилий прилагать не нужно.

Растяжка с сопротивлением выполняется с помощью ленты-эспандера. Принимая какое-либо положение и растягиваясь с эспандером, лента оказывает

сопротивление. Так мышцы не только растягиваются, но и сопротивляются. Напряжение увеличивается, мышцы сокращаются еще больше.

Статическая растяжка подразумевает растяжку в конкретном положении. Принимая его, нужно максимально тянуться и задержаться в точке максимума на 30-60 секунд. Это позволяет расслабиться и почувствовать мышцы. Дышать важно спокойно и не доводить до болевых ощущений.

Баллистическая растяжка – это активный стретчинг. Растягивание мышц происходит в резком движении (в прыжках, приседаниях, махах ногами/руками, наклонах). Ее цель – увеличить диапазон движений. Это позволяет наносить более сильные удары, прыгать выше, также увеличивается амплитуда движений. Данная техника стретчинга задействует все мышцы по максимуму. Баллистическая растяжка не позволяет расслабиться и может чаще привести к травмам. Наоборот, держит мышцы в напряжении, развивая рефлекс растяжения.

**Польза.**

Тонизирует мышцы, дарит бодрость. Стретчинг держит все мышцы в тонусе, улучшает настроение и бодрит. Улучшает кровообращение. Подтягивает все тело, делает кожу упругой. Улучшает равновесие. В стретчинге есть много упражнений, в которых требуется «пружинить» и сохранять равновесие. Развивает гибкость, пластичность, подвижность суставов и эластичность мышц. Это снижает риск появления травм.

**Противопоказания.**

Нельзя заниматься людям, больным: воспалительными, хроническими, психическими заболеваниями; гипертонией; тромбозом, атеросклерозом; эпилепсией; частыми головокружениями; онкологией; плоскостопием 3 степени; туберкулезом костей, суставов; сахарным диабетом; остеопорозом. Также существуют ограничения: переломы; беременность; критические дни; остеохондроз, различные заболевания позвоночника. Решив заниматься стретчингом, необходимо узнать у врача об ограничениях. Правила выполнения упражнений. Чтобы грамотно выполнять растяжку, необходимо знать некоторые правила: Начинающие не должны увлекаться баллистической и динамической растяжкой. В процессе выполнения упражнений нельзя пружинить и оказывать давление на мышцы. Растягиваться нужно мягко и плавно. Через боль растягиваться нельзя. Связки и сухожилия не должны подвергаться травмированию. Их нужно постепенно растягивать, придавая все большую эластичность с каждым занятием. Наблюдать за дыханием. Оно должно быть спокойным. Одышка исключена. Растягиваться только на разогретые мышцы. Растягивание холодных мышц может привести к растяжению связок. Для гибкого тела нужно заниматься 3 раза в неделю.



## ГЛОССАРИЙ

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

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

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

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

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

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

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

«Скипинг» - упражнения со скакалкой.

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

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

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

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

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

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

«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.

«Latino» - Изучение техники шагов латиноамериканских танцев.

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

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

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

«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.

«Черлидинг» органично сочетает в себе элементы шоу и спорта. Черлидинг выступает как самостоятельный вид спорта, он успешно сопровождает многие спортивные соревнования, усиливает зрелищность других видов спорта.