

РАЙОННОЕ УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЕМ АДМИНИСТРАЦИИ
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ МОСТОВСКИЙ РАЙОН

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

Принята на заседании
педагогического совета
от 31 марта 2023 г.
протокол №4

УТВЕРЖДЕНА
приказом МБУДО «Дом детского
творчества» пос. Псебай

от «31» 03 2023 г. № 39



Директор МБУДО «Дом детского
творчества» пос. Псебай

 В.Н. Левенцова

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ХУДОЖЕСТВЕННОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«СТЕП-ФИТ»**

Уровень программы: базовый

Срок реализации программы: 2 года: 320 ч. (1 год – 160 ч., 2 год-160 г.)

Возрастная категория: от 10 до 15 лет

Состав группы: 12 человек

Форма обучения: очная

Вид программы: модифицированная

Программа реализуется на бюджетной основе

ID-номер Программы в Навигаторе: 48250

Автор - составитель:

Данилова Елена Валерьевна,

педагог дополнительного образования

пгт Псебай, 2023

№ п/п	СОДЕРЖАНИЕ	Стр.
	Введение	3
1.	I РАЗДЕЛ. «Комплекс основных характеристик образования: объем, содержание, планируемые результаты»	4
1.1.	Пояснительная записка программы	4
1.2.	Цели и задачи программы	7
1.3.	Содержание программы	9
1.4.	Планируемые результаты	12
2.	Раздел II программы «Комплекс организационно-педагогических условий»	13
2.1.	Календарный учебный график программы	13
2.2.	Условия реализации программы Материально – техническое обеспечение Кадровое обеспечение	13
2.3.	Формы аттестации	13
2.4.	Оценочные материалы	13
2.5.	Методические материалы Алгоритм учебного занятия. Общая структура занятия Педагогические технологии и методы обучения Вариативность программы	14
2.6.	Список литературы	15
2.7.	Список приложений	17

Введение

Степ-аэробика - сравнительно молодой вид фитнеса. Его изобрела бывшая спортсменка, впоследствии известный тренер по аэробике, американка Джин Миллер. После травмы колена она, желая укрепить мышцы и ускорить выздоровление, приспособила для тренировок ступеньки крыльца своего дома. Ритмичные подъемы и спуски по ступенькам дали такой замечательный результат, что Джин, выздоровев, немедленно приступила к созданию нового комплекса аэробных упражнений, получившего название «степ-аэробика». Дальнейшие научные исследования, проведенные американскими учеными, показали, что степ-аэробика незаменима для профилактики и лечения таких заболеваний как артрит и остеопороз. Степ-аэробика относится к кардиотренировкам, проводится в быстром темпе и под ритмичную музыку. Step в переводе с английского значит «шаг». Каждая связка шагов предполагает как будто движение по лестнице вверх, оставаясь при этом на одном уровне. Основа всех занятий – базовые шаги, объединенные в связки различной сложности. Примечательно, что минимальное количество шагов в одном упражнении – четыре. Для выполнения упражнений перед каждым участником ставится степ-платформа с нескользящим верхом. Увеличение высоты платформы ведет к усложнению движений и большей затрате энергии.

Фитбол- гимнастика способствует развитию двигательных качеств (силы, координации, гибкости, функции равновесия, вестибулярного аппарата), укреплению и оздоровлению всего организма; развитию двигательных умений и навыков; укреплению мышечного корсета, формированию навыка правильной осанки; развитию музыкально – ритмических, и творческих способностей. Фитбол (большой гимнастический мяч) – это эффективный тренажер для самых разных проблемных зон. Главная функция фитбола – разгрузить суставы, когда это необходимо. Гимнастика на мяче, который мягко пружинит, полезна при варикозном расширении вен, остеохондрозе и артритах.

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

1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Степ - Фит» (далее - программа) разработана в соответствии с частью 11 статьи 13 Федерального закона от 29.12.2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», с Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным программам, с приказом министерства просвещения РФ от 2 июля 2022года №629 «Об утверждении и осуществлении образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»; с Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года(распоряжение Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 года N 678-р); с Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи" (Зарегистрировано в Минюсте России 18.12.2020 № 61573, правила вводятся в действие с 01.01.2021 г.); с методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеобразовательных программ автор-составитель Рыбалева И.А., кандидат педагогических наук (Краснодар, 2020 г),

По данной программе могут обучаться дети, успешно освоившие программу ознакомительного уровня данной направленности или по итогам вводного мониторинга (определение наличия способностей и стремления к физкультурно – спортивной деятельности).

Программа ориентирует учащихся на программу углубленного уровня «Степ-Фит+» физкультурно-спортивной направленности.

Направленность. Программа имеет физкультурно–спортивную направленность и ориентирована на формирование потребностей в регулярных занятиях физической культурой и использование их в разнообразных формах. Обучаясь по программе, учащиеся получают теоретические знания и практические умения по степ-аэробике и фитбол-гимнастике, овладение которыми позволит, при дальнейшей специализированной подготовке, достичь высокого уровня индивидуального мастерства и успешной его реализации в будущем, ориентируя учащихся на выбор профессии (ранняя профориентация).

Новизна образовательной программы отражается в выстраивании индивидуальной траектории дальнейшего личностного, творческого, самоопределения учащихся.

Программа авторская. Разработанные комплексы упражнений направлены на развитие у детей мотивации к двигательной активности и совершенствование физических показателей. *(Приложение 1)*

Актуальность. Программа основывается на анализе педагогического опыта, детского и родительского спроса- желание освоить современные фитнес-технологии: степ-аэробiku и фитбол-гимнастику. Поэтому возникла необходимость разработать данную Программу.

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.

Педагогическая целесообразность. Данная программа создает возможность активного практического погружения детей в сферу степ-аэробики и фитбол-гимнастики через комфортную развивающую среду, обеспечивающую возможность: выявления и развития одаренных детей, эффективность самостоятельной работы учащихся при поддержке педагога и построение содержания дополнительной общеразвивающей программы с учетом индивидуального развития детей.

Разработанные авторские комплексы упражнений увеличивают двигательную активность детей, помогая их физическому, интеллектуальному и эмоциональному развитию. Дети вносят коррективы в комплексы, находя новые упражнения и танцевальные связки шагов на просторах интернета.

Программа состоит из систематического применения продолжительных, умеренных по интенсивности упражнений (на степ-платформах и мячах-фитболах) 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, непосредственность), дает возможность большему количеству детей включиться в образовательный процесс, взяв на себя роль наставника или педагога. Занятия ориентированы на то, чтобы заложить в учащихся стремление к саморазвитию, самооценке, самосовершенствованию и самоопределению.

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

Программа включает в себя различные виды танцевальных движений на степ-платформах, фитбол-гимнастику, что способствует укреплению опорно-двигательного аппарата, хорошей подвижности в суставах. Развивается культура поведения и общения, художественно-творческая и танцевальная способность, память, обогащается кругозор. Занятия направлены на воспитание организованной, гармонически развитой личности.

Программа основывается на принципах:

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

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

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

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

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

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

Отличительная особенность. В отличие от аналогичных программ, основной упор делается на формирование навыков на уровне практического применения, Практические задания дают возможность развития у физических качеств. Учащиеся, освоившие движения, могут брать на себя роль педагога, качественно показывая связки движений другим детям.

При разработке программы использовались: Степ-аэробика начального уровня сложности в программе физического воспитания: 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.; Аэробика. Теория и методика проведения занятий Е.Б. Мякинченко и М.П. Шестакова: учебное пособие, ТВТ Дивизион Москва 2016г, стр 244-253. Стретчинг/ В. Морозова Т. И. Мельникова О. П. Виноградова, учебное –методическое пособие, Казань«Бук» 2018 г., с. 31-49, Атлас новых профессий <https://atlas100.ru/catalog/>.

Адресат программы. Программа рассчитана на учащихся от 10 до 15 лет. Количество учащихся в группе – 10-12 человек.

Уровень программы – базовый. Сроки: программа рассчитана на 2 года обучения (общее количество – 320 часов): 1 год – 160 ч.; 2 год - 160 ч.)

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

Режим занятий. Занятия проводятся два раза в неделю по 2 академических часа. Продолжительность занятий 45+45 минут с 10 минутным перерывом.

При определении режима занятий учтены «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» СП 2.4. 3648-20

Особенности организации образовательного процесса. В группы принимаются учащиеся, не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья, имеющие заявление от родителей и допуск от врача к занятиям данного вида.

Допускается дополнительный набор учащихся (в течение учебного года принимаются учащиеся, имеющие способности в данной области).

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.

На занятиях применяется дифференцированный подход. Все упражнения могут варьироваться, изменяться по мере сложности.

1.2. Цель и задачи программы

Цель: формирование у учащихся навыков здорового образа жизни и спортивного мастерства посредством степ-аэробики и фитбол-гимнастики.

Цель 1 года обучения: развитие компетентности учащихся в степ-аэробике и фитбол-гимнастике.

Задачи 1 года обучения:

Предметные задачи:

Приобщать к ЗОЖ.

Расширять представление о направлениях в фитнесе: степ-аэробики и фитбол-гимнастики.

Формировать:

- правильную осанку, походку;
- приобщать к здоровому образу жизни
- умение правильно выполнять упражнения комплексы упражнений на степ-платформе и мяче-фитболе;
- навык использования социальных сетей в образовательных целях;
- музыкальность, чувство ритма, физические качества: силу, гибкость, выносливость, координацию, точность выполнения движений;
- психические процессы – восприятие, внимание, волю, память, мышление.
- творческие способности, воображение, фантазию, музыкальность, чувство ритма, образное мышление, фантазию и воображение, способность импровизировать,
- интерес к изучению степ-аэробики и фитбол-гимнастики;

Личностные:

Формировать:

- компетенции успешной личности: ценностно-смысловых, общекультурных, коммуникативных, учебно-познавательных;
- доброжелательность, эмоционально-нравственную отзывчивость;
- умение работать самостоятельно и в команде;
- умения использовать полученные знания и умения в повседневной жизни;

- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;

- установку на безопасный, здоровый образ жизни, работе на результат.

Метапредметные:

Формировать:

- потребности в физкультурно–спортивной деятельности;
- умение определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- умение конструктивно действовать и понимать причины успеха.

Способствовать расширению кругозора, развитию ранней профориентации, через знакомство с разными профессиями.

Цель 2 года обучения: формирование навыков в изучаемой области на уровне практического применения.

Задачи 2 года обучения:

Предметные задачи:

- приобщать к ЗОЖ;

- закреплять представления о степ-аэробике и фитбол-гимнастике. Продолжать формировать:

- правильную осанку, походку;

Развивать:

- музыкальность, чувство ритма, физические качества: силу, гибкость, выносливость, координацию, точность выполнения движений;
- психические процессы – восприятие, внимание, волю, память, мышление;
- творческие способности, музыкальность, чувство ритма, образное мышление, фантазию и воображение, способность импровизировать;
- умение выполнять упражнения степ-аэробики и фитбол-гимнастики самостоятельно.

Личностные:

Развивать компетенции успешной личности:

- ценностно - смысловых (гражданской позиции, значимости собственной культурной среды);
- социально-трудовых (знаний маршрута своего профильного развития, умение оценивать труд коллег, бережное отношение к результатам своей и чужой деятельности;
- коммуникативных (умение работать самостоятельно и в команде, умение формулировать и отстаивать собственную точку зрения).
- доброжелательность, эмоционально-нравственную отзывчивость;
- умение работать самостоятельно и в команде;
- умения использовать полученные знания и умения в повседневной жизни;
- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- установку на безопасный, здоровый образ жизни, работе на результат.

Метапредметные:

Развивать:

- потребность в физкультурно – спортивной деятельности;
- потребность в самореализации.
- умение определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- умение конструктивно действовать и понимать причины успеха;

- умение осуществлять информационную, познавательную и практическую деятельность с использованием средств информации и коммуникации.

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

1.3. Содержание программы

Учебно-тематический план 1 годобучения

№ п/п	Название раздела, тема	Количество часов			Формы контроля (аттестации)
		всего	теория	практика	
	Вводное занятие. Знакомство с учащимися. Краткий обзор тем программы. Инструктаж по технике безопасности. Задачи и содержание объединения. Знакомство с планом эвакуации в случае чрезвычайной ситуации. Вводный мониторинг	2	2	0	
I	Комплекс упражнений № 1	52	16	36	Тестирование наблюдение, контроль
1.1	Степ-аэробика	18	6	12	
1.2	Фитбол-гимнастика	18	6	12	
1.3	Ритмическая гимнастика	16	4	12	
II	Комплекс упражнений № 2	52	16	36	наблюдение, контроль, тестирование
2.1	Степ-аэробика	18	6	12	
2.2	Фитбол-гимнастика	18	6	12	
2.3.	Ритмическая гимнастика	16	4	12	
III	Комплекс упражнений № 3	52	16	36	наблюдение, контроль, тестирование
3.1	Степ-аэробика	18	6	12	
3.2.	Фитбол-гимнастика	18	6	12	
3.3	Ритмическая гимнастика	16	4	12	
	Итоговое занятие	2	-	2	
	Итого:	160	50	110	

Содержание учебного плана (1 год обучения)

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

В содержание учебного плана 1 года обучения входят Зразработанные комплекса упражнений № 1, 2, 3по 52 ч.(теория – 16 ч., практика – 36 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 3).

1. Степ-аэробика (всего - 54 ч, теория 18 ч., практика – 36 ч.)

Теория.«Какие мышцы задействованы на занятиях на степ-платформе». Видео «Связки базовых шаговстеп-аэробики»,Презентация «Особенности танцевальных шагов на степ-платформе». Какие упражнения являются травмоопасными на степ-платформе. Беседа «Как степ-аэробика влияет на развитие мышц всего тела»(Приложение 4).

Практика. Ознакомление, разучивание, закрепление базовых шагов степ-аэробики. Связки из базовых шагов.

2. Фитбол-гимнастика (всего - 54 ч, теория 18 ч., практика – 36 ч.)

Теория. Беседа: «Фитбол – гимнастика – для чего?», «Как правильно сидеть на фитболе», «Техника безопасности на занятиях с фитболом». Видео «Упражнения на фитболе». Презентации: «Качаем пресс на фитболе». Беседа «Что можно использовать дома вместо гантелей».

Практика. Ознакомление, закрепление и совершенствование комплекса упражнений на фитболе. Изучение, закрепление и совершенствование упражнений для коррекции осанки и пластики движений; силовых упражнений для развития мышц ног, рук и пресса (Приложение 5).

Разучивание, закрепление и совершенствование комплексных упражнений для мышц ног и пресса №1, 2 и 3

3. Ритмическая гимнастика (всего 48 ч, теория 12ч., практика 36 ч.)

Теория. Просмотр видео танцев, флешмобов. Разбор движений.

Практика. Разучивание, совершенствование движений, создание танцевальных композиций (Приложение 6).

Учебно-тематический план (2 год обучения)

№ п/п	Название раздела, тема	Количество часов			Формы контроля (аттестации)
		всего	теория	практика	
	Вводное занятие. Краткий обзор тем программы. Инструктаж по технике безопасности. Задачи и содержание объединения. Знакомство с планом эвакуации в случае чрезвычайной ситуации. Вводный мониторинг	2	2	0	
I	Комплекс упражнений № 4	52	10	42	Тестирование наблюдение, контроль
1.1	Степ-аэробика	18	4	14	
1.2	Фитбол-гимнастика	18	3	15	
1.3	Ритмическая гимнастика	16	3	13	
II	Комплекс упражнений №5	52	10	42	наблюдение, контроль, тестирование
2.1	Степ-аэробика	18	4	14	
2.2	Фитбол-гимнастика	18	3	15	
2.3.	Ритмическая гимнастика	16	3	13	
III	Комплекс упражнений № 6	52	10	42	наблюдение, контроль, тестирование
3.1	Степ-аэробика	18	4	14	
3.2.	Фитбол-гимнастика	18	3	15	
3.3	Ритмическая гимнастика	16	3	13	
	Итоговое занятие	2	-	2	
	Итого:	160	32	128	

Содержание учебного плана (2 год обучения)

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

В содержание учебного плана 1 года обучения входят 3 разработанные комплекса упражнений № 4,5,6 по 52 часов (теория – 10 ч., практика – 42ч.)

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.

1. Степ-аэробика (всего - 54 ч, теория 12 ч., практика – 42 ч.)

Теория. Беседа «Кто придумал степ-аэробику» (американская фитнес-инструктор Джина Миллер). Видео «Базовые шаги степ-аэробики», 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. Закрепление и совершенствование комплексов упражнений на степ-платформах № 4-6.

3. Фитбол-гимнастика (всего - 54 ч, теория 9 ч., практика – 45 ч.)

Теория. Беседа: «Фитбол – гимнастика – что это такое», «Как правильно сидеть на фитболе», «Техника безопасности на занятиях с фитболом». Видео «Упражнения на фитболе». Беседа – опрос: «Как выбрать гантели по весу», «Шейпинг с гантелями. Какие мышцы укрепляются», «Упражнения для бицепса». Презентации: «Как занятия на фитболах влияют на организм человека», «Значение упражнений на фитболе для укрепления мышц всего тела», «Какие упражнения подобрать, чтобы прокачать мышцы пресса». Ознакомление с травмоопасными упражнениями.

Практика. Закрепление и совершенствование комплекса упражнений на фитболе. Корректирующие упражнения на осанку из различных положений: лёжа на спине, животе, сидя на пятках, стоя на четвереньках. Закрепление упражнений для коррекции осанки и пластики движений; силовых упражнений для развития мышц ног, рук и пресса на мячах-фитболах № 4-6.

3. Ритмическая гимнастика (всего 48 ч, теория 9 ч., практика 39 ч.)

Теория. Просмотр видео танцев, флешмобов. Разбор движений.

Практика. Разучивание, совершенствование движений, создание танцевальных композиций.

1.4. Планируемые результаты 1 года обучения

Предметные результаты

Сформирована:

- потребность в физкультурно – спортивной деятельности;

Личностные результаты

- проявляют творческие способности, инициативу;

- повышена самооценка;

- целеустремленные.

Сформированы компетенции успешной личности:

- значимость собственной культурной среды;

- бережное отношение к результатам своей и чужой деятельности;

- умение работать самостоятельно и в команде.

Метапредметные результаты

- Используют приобретенные знания и умения в повседневной жизни для проведения самостоятельных занятий по формированию телосложения и коррекции осанки, развитию физических качеств.

Планируемые результаты 2 года обучения

Предметные

Сформирована:

- устойчивая мотивация к занятиям;
- потребность в физкультурно – спортивной деятельности;
- самореализация в выбранном виде деятельности.

Личностные результаты

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

Сформированы компетенции успешной личности:

- ценностно - смысловые (гражданской позиции, значимости собственной культурной среды);
 - социально-трудовые (знаний маршрута своего профильного развития, умение оценивать труд коллег, бережное отношение к результатам своей и чужой деятельности;
 - коммуникативные (умение работать самостоятельно и в команде, умение формулировать и отстаивать собственную точку зрения).

Метапредметные результаты

- Участвуют в поселковых, муниципальных мероприятиях.
- Используют приобретенные знания и умения в повседневной жизни для проведения самостоятельных занятий по формированию телосложения и коррекции осанки, развитию физических качеств.
- Знают типы профессий, о труде людей «Человек – художественный образ».

РАЗДЕЛ №2 «Комплекс организационно-педагогических условий»

2.1. Календарный учебный график программы (Приложение 7)

2.2. Условия реализации программы

Занятия по Программе проходят в Доме детского творчества согласно расписанию. Для успешной реализации программы используется: специальный зал, 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 «фитбол-гимнастика», «степ-аэробика».

Контрольные процедуры:

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

Материально – техническое обеспечение(Приложениеб)

Для успешной реализации имеется необходимое оборудование: ноутбук с доступом в интернет, аудио - и видеоаппаратура, программное обеспечение, гимнастические коврики,султанчики, гантели,степ–платформы, мячи-фитболы, ЦОР.(Приложение 9)

Кадровое обеспечение. Программа реализуется педагогом дополнительного образования, обладающим профессиональными знаниями в предметной области, знающим специфику организаций дополнительного образования, имеющего практические навыки в сфере организации интерактивной деятельности детей.

2.3.Формы аттестации(Приложение 7)

Подведение итогов по результатам освоения материала данной программы может быть в форме опроса по теоретической части программы, во время проведения практической работы оценивается качество выполнения заданий. Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов: протокол, аналитическая справка, грамота, журнал посещаемости, материалы анкетирования и тестирования, фото, отзывы детей и родителей, открытое занятие, творческий отчет, статьи, которые осуществляются через:

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

- аттестации (промежуточная, итоговая).

2.4. Оценочные материалы

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 окончаниюобучения 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

Общая структура занятия:

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

Педагогические технологии и методы обучения

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

Технологии:

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

Методы обучения:

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

Вариативность программы

Особенностью Программы является вариативность. Педагог вправе выбирать или менять предложенное Программой содержание, исходя из поставленной цели обучения и задач-самрешать, какоое 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. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. №996 «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года».
4. Приказ Министерства образования и науки РФ от 2 июля 2022 года № 629 «Об утверждении и осуществлении образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
5. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи".
6. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ, автор составитель: Рыбалева Ирина Александровна, канд. пед. наук, доцент, зав. Кафедрой дополнительного образования ГБОУ «Институт развития образования» Краснодарского края. Краснодар, 2020г.

Список литературы, рекомендуемый для педагога

1. Арбеева М. Ш., Сергина Т. И., Маслова Л. П., 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.;
2. Жаклин Мэй Лисиша «Собака мордой вниз или 80 асан»Издательство ЛитРес Москва, 2017 г.
3. Кузнецова Ж.Х., В.С. Холодова. Теория и методика физического воспитания и спорта. М.-2000.
4. Лисицкая Т.С. Аэробика на все вкусы/ Просвещение-Владос, 1994.- 96с
5. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. Фитнес-данс Лечебно-профилактический танец, Санкт-Петербург «ДЕТСТВО-ПРЕСС»,2014 г.

Список литературы, рекомендуемый для учащихся

1. «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

2. Современные фитнес программы для детей <https://www.colady.ru/chto-predlagayut-detskie-fitness-kluby-sovremennye-fitness-programmy-dlya-detej.html>
3. Степ-аэробика
<https://www.youtube.com/watch?v=4Iib2YNSqag>
<https://www.youtube.com/watch?v=IHsUnibd6xA>
<https://www.youtube.com/watch?v=yvgUB3JQkGs>
<https://www.youtube.com/watch?v=LDtm1Vs9l> <https://www.youtube.com/watch?v=XS1gW5kHMA8>
https://yandex.ru/video/preview/?text=степ-аэробика&path=yandex_search&parent-reqid=1662129437805839-15389259154502797932-vla1-2557-vla-17-balancer-exp-8080-BAL-5064&from_type=vast&filmId=5414318501291376217
4. Тест Климова по профориентации. <https://test-proforientaciya.ru/test/test-klimova-onlain/1cqge5c953c93d5d6af0f38b7d27338bf812/> -
5. Фитбол – гимнастика <https://www.youtube.com/watch?v=FkvHN6YHHw8>
<https://www.youtube.com/watch?v=FkvHN6YHHw8>
<https://www.youtube.com/watch?v=NbiE0HweWS4>
<https://www.youtube.com/watch?v=FzvOVL9sSt0>
<https://www.youtube.com/watch?v=TFSxyPSVh1Y&t=265s>

Профориентация

1. Атлас новых профессий <https://atlas100.ru/catalog/>
2. Компас в мире профессий
<https://www.kem.by/proforientir/%D0%BF%D1%80%D0%BE%D1%84%D0%B5%D1%81%D1%81%D0%B8%D0%B8-%D1%81%D0%B2%D1%8F%D0%B7%D0%B0%D0%BD%D0%BD%D1%8B%D0%B5-%D1%81-%D1%84%D0%B8%D0%B7%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%BE%D0%B9-%D0%BA%D1%83%D0%BB/>
3. 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>
4. Упражнения для правильной осанки <https://goio.ru/uprazhneniya-dlya-pravilnoj-osanki/>
5. Упражнения для правильной осанки <https://goio.ru/uprazhneniya-dlya-pravilnoj-osanki/>
6. Фитнес портал "Здоровье и фитнес" http://fitness-portal.ru/fitness_programme/special/for_children.htm
7. Шоу профессий <http://xn--e1agdrafhkaoo6b.xn--p1ai/>

СПИСОК ПРИЛОЖЕНИЙ

№		Список приложений	стр.
1.	Приложение 1	Комплексы упражнения	18
2	Приложение 2	Рабочая программа по воспитательной работе	39
3	Приложение 3	Профориентация	44
4	Приложение 4	Правила ТБ	50
5	Приложение 6	Степ – аэробика	53
6	Приложение 7	Фитбол – гимнастика	55
7	Приложение 8	Календарный учебный график программы	57
8	Приложение 8	Материально – техническое обеспечение	62
9	Приложение 9	Формы аттестации. Оценочные материалы	63
10	Приложение 10	Глоссарий	65

КОМПЛЕКСЫ УПРАЖНЕНИЙ

Цель: развитие компетентности учащихся в фитнес-аэробике и формирование навыков на уровне практического применения, формирование устойчивой мотивацию детей к ведению здорового образа жизни через освоение степ-аэробики и фитбол-гимнастики

Инновационность методики:

Комплекс упражнений составляется совместно с детьми. Упражнения на все группы мышц выбираются с помощью предложенных педагогом вариантов, либо учащиеся находят упражнения и связки танцевальных шагов самостоятельно.

Целевая аудитория: возраст 10-15 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 – вейлы, султанчики, гимнастические палки, гимнастические ленты, степ – платформы, мячи-фитболы.

Метод организации: фронтальный, с индивидуальным подходом

Время проведения: 2х45 минут с перерывом 10 минут

Место проведения: зал

Теория – 20 мин., практика – 78 мин.

1. **Подготовительная часть:** практ. часть – 25 мин., теория – 3 мин
 - Разминка - 3 минуты
 - Степ-аэробика – 15 мин
 - Дыхательная гимнастика – 1 мин
2. **Основная часть:** всего 60 минут (теоретическая часть – 15 мин., практическая часть – 45 мин)

Упражнения выполняются на мяче-фитболе

 - Упражнения с гантелями (теория – 2 мин (правильность выполнения упражнений с гантелями, практика – 15 мин)
 - Силовые упражнения для мышц ног (теория – 2 мин (правильность выполнения упражнений), практика – 13 мин)
 - Пресс: теория – 1 мин., практика – 8 мин
3. **Заключительная часть:** теоретическая часть – 1 мин. практическая часть – 4 мин
 - Йога 1 мин
 - Медитация 2 мин
 - Рефлексия 2 мин
 - Профориентация: знакомство с профессиями

ПРИМЕЧАНИЕ

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

Для учащихся используется индивидуальный подход. Усложнения в упражнениях для учащихся применяется только индивидуально.

Комплексупражнений № 1

Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
ВВОДНАЯ ЧАСТЬ	20м	
Практическая часть – 15 мин Теоретическая часть – 5 мин Задачи и содержание объединения. Правила поведения на занятиях и переменах в объединении и ДДТ. Инструктаж по технике безопасности. Знакомство с планом эвакуации в случае чрезвычайной ситуации. Краткий обзор тем программы. Беседы «Правильное питание», «Идеальная фигура» Построение. Приветствие. Обсуждение цели и задач урока		
<i>РАЗМИНКА</i> Повороты головы, круговые движения плечами, движения стопой.	15 м	
ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ	60 м	
<i>СТЕП-АЭРОБИКА</i>	20 м	
Теория. Ознакомление с травмоопасными упражнениями на степ-платформе. Ознакомление с различными подходами к степ-платформе. Основные исходные позиции. Овладение техникой основных шагов о степ-аэробике. Видео–презентации: «История возникновения степ-аэробики», «Основные базовые шаги».		
Базовый шаг (BasicStep). Шагом правой встать на платформу, приставить левую, шагом правой сойти с платформы и вернуться в и.п.	16р	Выполняется стоя лицом к платформе на 4 счета. То же с другой ноги.
Шаг ноги врозь – ноги вместе (V-Step) –Шаг правой ногой вперед в сторону (на платформу) шаг второй ногой вперед в другую сторону (на платформу) возвращаем первую ногу на место шаг вторую ногу на место	16р	Рисуем букву V ногами
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.	16р	Выполняется на 4 счета. То же с другой ноги.
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.	16р	Подход при выполнении: спереди, с конца, сверху
Шаги с подъемом на платформу и сгибанием ноги вперед (Kneeup).	16р	выполняется как в классической аэробике.
Шаги с подъемом на платформу и махом другой вперед (LiftFront), в сторону (Side), назад (Back).	16р	Выполняется на 4 счета. То же с другой ноги
Шаги с подъемом на платформу с согнутой назад ногой (LegCurl).	16р	Выполняется на 4 счета. То же с другой ноги
Подъем на платформу с киком (Kick) свободной ноги	16р	
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.	16р	Движение выполняется на 4 счета из и.п. стойка ноги врозь (степ между ногами)
Шаг с поворотом (TurnStep). И.п. – стойка боком к платформе. Шаг левой на платформу, приставить правую с поворотом спиной к основному направлению (продольно	16р	Подход выполняется в продольной относительно

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.		платформы стойке.
<i>ФИТБОЛ-ГИМНАСТИКА</i> Теория «Как правильно подобрать мяч для занятий».	20м	«Как правильно сидеть на мяче-фитболе».
Упражнения с гантелями Теория: Беседа «Как правильно подобрать гантели по весу», «Что можно использовать дома вместо гантелей».	10м	
И.п. – сидя на мяче-фитболе, гантели в руках 1.Руки с гантелями согнуты в локтях к плечам Поочередно выпрямлять руки, поднимать гантели вверх	20р	Корпус прямо
2.Положить гантели на пол. Округлив спину, опустить туловище вниз, расслабиться. Растяжка рук. Завести прямую правую руку влево, потянуть. Затем обхватить правой рукой шею слева. То же с левой рукой.	30с	расслабиться
4.И.п. ноги на шире плеч, руки опущены вниз, между коленями, 1-2 – поднять кисти рук к подбородку, 3-4 – опустить в и.п.	20р	локти смотрят в стороны,
5.Положить гантели на пол. Соединить ладони перед грудью и давить сильно ими друг о друга.	30с	Локти в стороны
6. «Бокс» И.п. –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	20р	Руку вперед резко
7.Растяжка рук. Поднять прямые руки вверх и завести ладони за голову, положить их на лопатки. задержать.	30сх 2	Локти смотрят вверх,
Дыхательная гимнастика Теория: как дышать правильно – 10 сек «Дыхание с поворотом головы вправо – влево»	2мин	Голову поворачивать не резко
Упражнения для мышц ног и туловища Теория – 2 мин (как правильно выполнять упражнения) Практика – 13 мин	10м	
1. И.п. – стоя, мяч в руках. 1-2 – наклон вперед, мяч опустить на пол, 3-4 – распрямиться, поднять мяч наверх	20	Колени не сгибать
2. И.П. ноги на ширине плеч, мяч впереди в вытянутых руках. 1-2 –повернуть корпус вправо, 3-4 –и.п., 5-6 – влево, 7-8 – и.п.	20	Пятки от пола не отрывать, стопы //
3. «Выпады вперед». И.П. ноги вместе, мяч в руках. 1-2 выпад правой ногой вперед, присесть, руки с мячом поднять вверх, то же с левой	2х20	сгибать колено на 90
4.Растяжка. И.п. ноги вместе. Вдох-руки поднять вверх, с выдохом, наклоняясь вниз, ладони на пол, держать 10 сек.	5р	Колени не сгибать
5.И.п. стоя на коленях, мяч в прямых руках, на полу. 1-2 сесть на пятки, руки с мячом вытянуть вперед, 3-4 встать в и.п., руки с мячом поднять вверх,	20р	вытолкнуть таз вперед
6.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.	20с	Тянуться вверх
10.И.п. стоя на четвереньках, мяч –под туловищем.	30с	Расслабить тело
<i>РИТМИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА</i>	20м	
Теория: Видео «Ритмический танец» (на выбор). Разбор танцевальных движенийПрактика. Разучивание движений,		

создание целостной композиции.		
ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ	10м	
Медитация «На луне». Рефлексия.Поклон.		

Комплекс упражнений №2

Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
ВВОДНАЯ ЧАСТЬ	20мин	
Практическая часть – 15 мин Теоретическая часть – 5 мин Инструктаж по технике безопасности. Знакомство с планом эвакуации в случае чрезвычайной ситуации.Краткий обзор тем программы. Беседа-опрос «Для чего нужна разминка?» Построение. Приветствие. Обсуждение цели и задач урока		
РАЗМИНКА Повороты головы, круговые движения плечами, движения стопой.	15 м	
ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ	60м	
СТЕП-АЭРОБИКА	20 м	
Теория.Ознакомление с травмоопасными упражнениями. Ознакомление с различными подходами к степ-платформе. Основные и.п.. Овладение техникой основных шагов по степ-аэробике. Видео–презентации: «Связки шагов на степ-платформе».		
Базовый шаг (BasicStep). Шагом правой встать на платформу, приставить левую, шагом правой сойти с платформы и вернуться в.п.	16р	лицом к платформе на 4 счета. То же с другой ноги.
Шаг ноги врозь – ноги вместе (V-Step) –Шаг правой ногой вперед в сторону (на платформу) шаг второй ногой вперед в другую сторону (на платформу) возвращаем первую ногу на место шаг вторую ногу на место	16р	Рисуем букву V ногами
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.	16р	Выполняется на 4 счета. То же с другой ноги.
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.	16р	Подход при выполнении: спереди, с конца, сверху
Шаги с подъемом на платформу и сгибанием ноги вперед(Кneeup). Упражнение выполняется так же, как в классической аэробике.	16р	
Шаги с подъемом на платформу и махом другой вперед (LiftFront), в сторону (Side), назад (Back).	16р	
Шаги с подъемом на платформу с согнутой назад ногой (LegCurl).	16р	
Подъем на платформу с киком (Kick) свободной ноги	16р	
Шаги ноги вместе, ноги врозь (StraddleUp). Из.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.	16р	Движение выполняется на 4 счета из.п. стойка ноги врозь (степ между ногами)
То же, но выполняется из.с. на платформе (StraddleDown).	16р	и.п. стойка ноги врозь (степ между ногами)

ФИТБОЛ-ГИМНАСТИКА	20м	
Теория Беседа. «Как правильно сидеть на мяче-фитболе»		
Упражнения с гантелями	15м	
Теория: Беседа «Как упражнения с гантелями влияют на формирование осанки».		
И.п. – сидя на мяче-фитболе, гантели в руках 1.Руки с гантелями согнуты в локтях у груди, 1-2 развести руки в стороны, соединить лопатки	20р	
2.«Окошечко». И.п ноги вместе, руки согнуты вместе перед лицом. Разводя руки в стороны, прогибаться в пояснице.	20р	
3.Положить гантели на пол. Округлив спину, опустить туловище вниз, Растяжка рук. Завести прямую правую руку влево, потянуть. Затем обхватить правой рукой шею слева.	30с	расслабиться. то же с левой рукой.
4.И.п. ноги на шире плеч, руки опущены вниз, 1-2 – поднять прямые руки в стороны, 3-4 – опустить ви.п.	20р	Руки поднимать на 90
5.Положить гантели на пол. Соединить ладони перед грудью и давить сильно ими друг о друга.	30с	Затем опустить кисти вниз, давить
6. «Бокс» И.п. –руки согнуты в локтях у ключицы, прижаты к туловищу. На 1-2 выпрямить правую руку вперед, развернув кисть вниз, выдох, вернуть в и.п. На 3-4 левую руку	20р	
7.Растяжка рук. Поднять прямые руки вверх и завести ладони за голову, положить их на лопатки.	30с	Локти смотрят вверх, задержать. – 2 раза
Дыхательная гимнастика Теория: как дышать правильно – 10 сек «Дыхание с поворотом головы вправо – влево»	2мин	Вдох-носом, выдох - тром
Упражнения для мышц ног и туловища Теория – 2 мин (как правильно выполнять упражнения) Практика – 13 мин	15м	
И.п. – стоя, мяч в руках. 1-2 – наклон вперед, мяч опустить на пол, 3-4 – распрямиться, подкинуть мяч вверх	20	Колени не сгибать
И.п.ноги на ширине плеч, мяч впереди в вытянутых руках. 1-2 – повернуть корпус вправо, 3-4 –и.п., 5-6 – влево, 7-8 – и.п.	20	Пятки от пола не отрывать, стопы //
«Выпады вназад». И.п. ноги вместе, мяч в руках. 1-2 выпад правой ногой назад, присесть, руки с мячом поднять вверх, то же с левой	2х20	сгибать колено на 90
Растяжка. И.п. ноги широко. Вдох-руки поднять вверх, с выдохом, наклоняясь вниз, опустить ладони на пол, держать 10 сек.		
И.п. стоя на коленях (на ширине плеч) мяч в прямых руках, на полу. 1-2 сесть на пятки, руки с мячом вытянуть вперед, 3-4 встать в и.п., руки с мячом поднять вверх,		При подъеме на колени, вытолкнуть таз вперед
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.	20с	
Растяжка. И.п. сесть между пяток наклонить туловище вперед	20с	
Растяжка. Лечь на спину между пяток. Мяч в вытянутых руках над головой	30с	расслабиться
И.п. стоя на четвереньках,. Расслабить тело	30с	мяч –под животом
Упражнения для пресса	20м	

Теория: мышцы пресса: нижний, верхний, продольный. Как правильно качать		
1.«Частичный пресс» И.п. – лежа на спине, колени согнуты, ступни ног лежат на мяче-фитболе, руки за голову. 1-2 Поднять голову и плечи, коснуться руками коленей, 3-4-и.п.	20р	Поднимать только голову и плечи-выдох, опуститься-вдох. Подбородок к груди не прижимать
2.И.п. -то же, максимально расслабиться, слегка пружиня ногами об мяч	30с	Руки под голову
3.«Складочка». И.п. -лежа на спине. Руки вытянуты на полу вверх. 1-2 -сесть , руки вверх, 3-4- наклониться вперед, касаясь руками ступней ног, 5-6-сесть, 7-8- и.п.	20р	Лежим – вдох, наклон-выдох
4.И.п. то же, поднять согнутые ноги на 90, развести руки в стороны, ладонями в пол. Класть колени вправо, влево. Затем потянуть.	20р	Ладони от пола не отрывать
5.Йога «Сфинкс». И.п. лежа на животе, на локтях, поднять туловище и голову вверх, прогнуться	30с x2	Пятки и носки вместе
6.И.п. то же. Сгибать ноги к ягодицам, носки тянуть – 4, сокращать стопы- 4	30с	Стараться коснуться ягодиц
7.«Косой пресс». Ип. лежа на спине, руки под голову. Ноги согнуты в коленях, на ширине плеч, 1-2 правым локтем достать левой колено, 3-4- -и.п., 5-6- наоборот, 7-8-и.п.	30р	Подбородок к груди не прижимать. При подъеме туловища – выдох.
<i>РИТМИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА</i>	20м	
Теория: Видео «Ритмический танец» (на выбор). Практика. Разучивание движений, создание целостной композиции.		Разбор танцевальных движений
ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ	15м	
Асаны йоги: поза вытянутого треугольника, поза развернутого треугольника, собака мордой вниз, поза воина, поза дерева Упражнения на дыхание РефлексияПоклон.		

Комплекс упражнений №3

Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
ВВОДНАЯ ЧАСТЬ	20мин	
Практическая часть – 15 мин Теоретическая часть – 5 мин Инструктаж по технике безопасности. Знакомство с планом эвакуации в случае чрезвычайной ситуации.Краткий обзор тем программы. Беседа-опрос «Для чего нужна разминка? С чего она начинается» Построение. Приветствие. Обсуждение цели и задач урока		
РАЗМИНКА Повороты головы, круговые движения плечами, движения стопой.	15 м	
СТЕП-АЭРОБИКА	15 м	Ногу ставить на платформу всей ступней
Теория.Беседа «Различные подходы к степ-платформе. Основные и.и. Овладение техникой основных шагов по степ-аэробике. Видео–презентации: «Связки шагов на степ-платформе».		
Базовый шаг (BasicStep). Шагом правой встать на	16р	Выполняется стоя лицом

платформу, приставить левую, шагом правой сойти с платформы и вернуться ви.п.		к платформе на 4 счета. То же с другой ноги.
Шаг ноги врозь – ноги вместе (V-Step) –Шаг правой ногой вперед в сторону (на платформу) шаг второй ногой вперед в другую сторону (на платформу) возвращаем первую ногу на место шаг вторую ногу на место	16р	Рисуем букву V ногами
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.	16р	Выполняется на 4 счета. То же с другой ноги.
Приставной шаг с касанием на платформе на 8 счетов (TapUp). 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.	16р	Выполняется со сменой ноги.
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.	16р	Возможно выполнение упражнения с левой ноги.
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.	16р	Подход при выполнении: спереди, с конца, сверху
Шаги с подъемом на платформу и сгибанием ноги вперед(Кneeup).	16р	как в классической аэробике.
Шаги с подъемом на платформу и махом другой вперед (LiftFront), в сторону (Side), назад (Back).	16р	
Шаги с подъемом на платформу с согнутой назад ногой (LegCurl).	16р	
Подъем на платформу с киком (Kick) свободной ноги	16р	
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.	16р	Движение выполняется на 4 счета из и.п. стойка ноги врозь (степ между ногами)
То же, что в упр. 11, но выполняется изо.с. на платформе (StraddleDown).	16р	и.п. стойка ноги врозь (степ между ногами)
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.	16р	Подход выполняется в продольной относительно
Мамбо (Mambo)1-2 поставить на степ пр. ногу, перенести на нее вес тела, 3-4 подтянуть к колену ведущей нижней конечности левую ногу.	16р	сначала поставить на пол ногу, которая удерживалась на весу
ФИТБОЛ-ГИМНАСТИКА Теория Беседа «Какие упражнения для ног на мяче-фитболе»	20м	

знаете». Как правильно приседать.		
Упражнения с гантелями Теория: Беседа «Как прокачать бицепс, трицепс. «Где находится дельтовидная мышца. Как ее растянуть».	15м	
И.п. – сидя на мяче-фитболе, гантели в руках Руки (прямые) с гантелями опущены вниз, между коленей. 1-2 поднимать руки вперед, 3-4 – опустить вниз	20р	Руки прямые
И.п. ноги вместе, руки поднять вверх (соединив их вместе). 1-2 согнуть руки назад, в лопатка. 3-4 – и.п.	20р	Спина прямая
Положить гантели на пол. Округлив спину, опустить туловище вниз. Растяжка рук. Завести прямую правую руку влево, потянуть. Затем обхватить правой рукой шею слева.	30с	расслабиться то же с левой
И.п. ноги вместе, пр. рука вытянута в сторону, левая на поясе. 1-2 завести пр.руку за голову, согнув в локте, 3-4 и.п.	20р	
Положить гантели на пол. Соединить ладони за спиной	30с	Кисти смотрят вверх
«Поворот бицепса» И.п. ноги на ширине, руки опущены вниз, кисти смотрят вниз. 1-2 – согнуть пр.руку к плечу, развернув руку с гнтелью к плечу, 3-4- и.п.п	20р	То же с левой
Дыхательная гимнастика Теория: как дышать правильно – 10 сек «Дыхание «Ку-ка-ре-ку»	2мин	
УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ МЫШЦ НОГ И ТУЛОВИЩА Теория – (как правильно выполнять упражнения, какие мышцы задействованы)		
И.п. ноги на ширине плеч, мяч впереди в вытянутых руках. 1-2 – корпус вправо, 3-4 – и.п., 5-6 – влево, 7-8 – и.п.	20	Пятки от пола не отрывать, стопы //
«Выпады вперед-назад». И.П. ноги вместе, мяч в руках. 1-2 выпад правой ногой вперед, присесть, сгибая колено на 90 , руки с мячом поднять вверх, 3-4 – и.п., 5-6 – выпад назад, 7-8 – и.п.	2x20	то же с левой
Растяжка. И.п. пр.нога впереди. Носок на себя	30с	Тянуть икроножную мышцу
И.п. стоя, мяч в прямых руках внизу 1-2 присесть, руки с мячом вытянуть вперед, 3-4 и.п., руки с мячом поднять вверх		Приседать, бедра //полу
И.п. ноги широко , мяч на полу, между ног. Перемещаться с ноги на ногу		
Растяжка. И.п. на правую ногу -30с, затем на левую-30 с.	1м	
Растяжка на шпагат Согнув правую ногу в колене (сесть на нее), левую вытянуть в сторону,	1.м.	то же с другой ноги.
И.п. стоя на четвереньках, мяч – под животом.	30с	Расслабить тело
«Мостик». Лечь спиной на мяч, опустить руки на пол, ноги стоят в упоре. Прогнуться, встать на мостик.	1м	Ладони смотрят на плечи
Махи ногами назад. И.п. на четвереньках. 1 – правое колено к груди, выпрямить ногу назад, подняв ее высоко,		Ногу не сгибая в колене Тоже с левой ноги.
«Хвостики» И.п. то же, крутить бедрами вправо – влево.		
УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ПРЕССА Теория: мышцы пресса: нижний, верхний, продольный. Как правильно качать.		
РИТМИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА		
Теория: Видео «Ритмический танец» (на выбор). Разбор танцевальных движений. Практика. Разучивание движений, создание целостной композиции.	20м	
ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ		
Упражнения на дыхание Медитация «Ангелотерапия» Поклон.	15м	

Комплекс упражнений № 4

Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
<i>Подготовительная часть 25 минут</i>		
1. Построение учащихся, приветствие 2. Сообщение задач 3. Перестроение в шахматном порядке	<u>2м</u>	Обеспечить начальную организацию и психологическую готовность учащихся к занятию.
Разминка Общеразвивающие упражнения на месте: 3. И.П.- стойка ноги врозь, руки на пояс. 1-наклон головы вправо; 2-и.п.; 3-наклон головы влево; 4-и.п. То же вперед-назад, повороты направо – налево, перекаты головой, круговые движения головой 4. И.П.- стойка ноги врозь, руки вниз. 1-4- плечи вверх, 5-8 вниз одновременно, затем поочередно, 1-4 круговые движения плечами вперед 5-8- то же назад	<u>7 м</u> <i>1м</i> <i>1м</i>	Создать целевую установку на достижение конкретных результатов предстоящей в занятии деятельности. Требовать от учащихся согласованности действий, быстроты и четкости выполнения команд.
5. И.П.- стойка ноги врозь, руки вниз. 1-4-круговые движения двумя руками вперед; 5-8-то же назад. 6. 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. 7. 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. И.П.- стойка ноги врозь, руки на пояс. 1-3-три пружинистых наклона вперед, руки в стороны; 4-выпрямиться в и.п. 9. И.П.- стойка ноги врозь, руки на пояс. 1-наклон вперед согнувшись, руки к стопам; 2-и.п.	<i>1м</i> <i>1м</i> <i>1м</i> <i>1м</i>	Содействовать общему разогреву и постепенному введению организма учащихся в работу. Содействовать увеличению подвижности в суставах рук, плечевых суставах и туловища. Содействовать растягиванию мышц голени, передней и задней поверхности бедра, поясницы.
<i>Степ-аэробика</i>	<u>10м</u>	Ногу ставить на платформу всей ступней
1. Basicstep 1- поставить на степ одну ногу; 2- поставить вторую ногу; 3- опустить на пол первую ногу; 4- опустить вторую.	<i>12р</i>	Стопы параллельны или находятся в свободной позиции, не касаясь друг друга
2. Step- up 1-2- правой ногой встать на левый угол степа, а левую приставить сзади на носок;	<i>12р</i>	Следить за осанкой.

3-4- возвращаемся на пол с той ноги, которая находится сзади.		
3Ви-степ (V-step).И.П.-О.С. 1-шаг правой на платформу вправо; 2-шаг левой вперед на платформу влево; 3-шаг правой в и.п.;4-шаг левой в и.п.	12р	Шаг похож на букву «V» Движения выполнять четко, на каждый счет.
4Heel touch – касание пяткой пола, и.п. – стойка ноги врозь руки на поясе, 1 правой скрестно вперед на пятку, 2 И.п. 3-4 то же на другую ногу	12р	Плечи не поднимать, держат ровно
5.Toe touch – касание носком пола. И.п. – то же. 1 правую ногу скрестно вперед на носок, 2-и.п., 3-4- - в др.сторону	12р	Плечи не поднимать, спина прямая.
6.Curlstep 1-2- правой ногой скрестно шагнуть на левый край ступи, левую согнуть в колене, пытаясь достать пяткой ягодицы; 3-4- опустить ноги на пол поочередно.	12р	При захлесте ноги назад, носок тянуть
<i>Прыжки</i> <i>Теория: техника выполнения</i>	3м	<i>Обратить внимание</i> <i>дыхание во время</i> <i>выполнения прыжков</i>
1.И.п. -о.с., руки в локтях согнуты у туловища 1-прыгнуть двумя ногами вправо 2-влево	12р	Плечи смотрят прямо, не разворачивать
2.«Кузнечик» И.п.: прямая планка, упор на прямые руки, ноги прямые, упираются на мыски. 1- в прыжке ноги согнуть и поставить ближе к рукам	12р	Можно выполнять упражнения шагами – по очереди переставляя ноги ближе/дальше.
3.Приседание и прыжок. И.п-о.с. 1-присесть, 2-прыжок вверх	10р	Приземляться на стопы, а не на носки, ноги должны быть немного согнуты
<i>Дыхательная гимнастика</i>	2м	
1.«Погончики». И.п. – стоя, ноги немного уже ширины плеч, руки на уровне пояса, ладони сжаты в кулаки. На вдохе резко опустите руки, разжав кулаки и растопырив пальцы, причем в этот момент	10р	Стараться с максимальной силой напрягать кисти и плечи.
2.«Восьмерки». И.п. – стоя прямо, ноги на ширине плеч. 1-наклон вперед, быстро вдохнуть носом и задержать дыхание, а затем на задержке дыхания раз за разом считайте вслух до 8-ми	5р	стараться, чтобы получилось больше «восьмерок».
ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ <i>СИЛОВОЙ БЛОК (укрепление различных видов мышц: рук, ног, пресса)Теория– 5 мин., практика– 55 мин</i>	<u>60м</u>	
<i>Упражнения с гантелями</i>	15м	
1.И.п. Ноги на ширине, руки опущены вниз. 1-слегка присесть - руки вытянуть вперед (вдох), опустить – выдох, выпрямить колени.	30р	Плечи не поднимать Руки поднимать // полу
2.И.п. Руки в стороны. Ноги на ширине. 1-присесть, руки согнуть к плечам - выдох, и.п. - вдох.	30р	Руки //полу. локти не опускать вниз
3.Растяжка. И.п. ноги на ширине, руки на поясе. Завести правую руку над головой влево, наклониться влево – потянуться. Затем в др. сторону.	30с x2	Усложнение: из2позиции ног согнуть колени в стороны, чтоб

		бедра были //полу
4. Рисуем знак бесконечности. И.п.-ноги на ширине плеч, руки с гантелями соединены впереди, рисовать восьмерку.	30с	локти слегка согнуты
5. Давить ладонь о ладонь. Правая снизу, левая сверху сбоку на уровне бедра, и наоборот	15 x2	Плечи не поднимать
6. Ип. Выпад на правую ногу, корпус наклонен слегка вперед, руки согнуты, выпрямляем левую руку назад. (трицепс). То же с др.ноги.	20 x 2	Плечи не поднимать, живот подтянут.
7. Растяжка. Руки в замок под коленями. Выгнуть спину	30с	Колени слегка согнуты.
8. Стоя, ноги широко. Руки согнуты у туловища. 1-занести правую согнутую руку к левому уху с заворотом туловища влево, 2-и.п., 3-то же левую руку, 4 -и.п.	30р	Колени слегка пружинят
9. Растяжка. И.п.-о.с.1 -поднять руки вверх ладонями назад, 2- положить кисти рук на лопатки	30с	Локти смотрят вверх
10.»Намасте» Соединить кисти рук сзади и развернуть их наверх, подтянуть к лопаткам.	30с	Плечи не поднимать. Наклонить голову назад
11. Дыхание«Дровосек». И.п., руки сцеплены в замок. 1-вдох, поднять руки вверх, 2- на выдохе резко опустите вниз со звуком «уф» или «ух».	6р	Колени сгибать
<i>Силовые упражнения для ног</i>	<u>15м</u>	
1. И.п. ноги вместе, руки на поясе Мах правой прямой ногой вправо, завести ее за левую ногу, присесть	20 x 2	Плечи расправлены, голову не опускать
2. И.п. то же, руки за голову. Мах правым коленом в сторону к плечу с наклоном туловища к колену	20 x 2	Локтем коснуться колена
3. Растяжка. Ноги широко, колени слегка согнуты. Наклон вперед на 90, тянуться вперед руками.	30с x2	При наклоне вперед таз отводить назад
4. И.п. стоя, ноги вместе, руки на поясе. Поочередные глубокие выпады ногами вперед, приседая	20 x2	Приседая, бедро // полу
5. Растяжка. И.п. ноги широко. Левая согнута, правая прямая. Тянуться через бок правой рукой влево над головой.	30с x2	Предплечье поднятой руки прижать к уху
6. И.п. ноги на ширине плеч, руки в стороны. Согнуть левую ногу к правой ягодице и правой рукой коснуться ступни.	30р	Колени пружинят
7. Растяжка. И.п. стоя, пр. носок на себя, наклон к ноге. Затем наклон вниз, ладони на пол	30с x2	Плечи расправлены, голову не опускать
8. И.п. сидя, ноги вместе, руки согнуты в локтях «Паровозик» (продвижение на ягодицах) вперед, назад.	10р	Ноги можно слегка сгибать в колене
9. И.п. на четвереньках, упор на кисти. Упор на левое колено, пр. нога на 90, сгибать то к правой, то к левой ягодице.	20р x2	Усложнение: выполнять с отжиманием
10. Растяжка. И.п. сидя, ноги широко, лев.нога согн. наружу, пяткой к левой ягодице Наклон к прямой правой через бок.	30с x2	Стараться достать до носки, колено не сгибать
11. Отдых И.п. лежа животом на фитболе, расслабиться	20с	Максимально расслабиться
12. И.п. -лежа на спине, руки под головой, ноги прямые, лежат на фитболе. 1-подкатить мяч к ягодицам, 2—и.п.	20р	Колени и ступни ног вместе
<i>Пресс (с фитболом)</i>	<u>15м.</u>	
1. Частичный пресс. И.п. лежа на спине, ноги согнуты в коленях, лежат на мяче. 1-поднять верхнюю часть туловища (выдох) на 30 2-и.п.(вдох)	20р	Подбородок к груди не прижимать
2. И.п -лежа на спине, руки под поясницей, мяч зажат между ступней ног. 1-поднять ноги вверх на 90, 2-и.п.	20р	Колени не сгибать. Усложнение –

		поднимать ноги ближе к голове.
3.Растяжка. Максимально растянуться, затем расслабиться	30с	Чередовать напряжение и расслабление
4. «Косой пресс» И.п. лежа на спине, ноги согнуты в упоре, мяч в вытянутых руках Скручиваясь, опускать мяч справа, затем слева.	30р	Максимально скручиваться, таз от пола не отрывать
5. И.п. лежа на спине подтянуть колени к груди, обхватить их руками. Перекаты в группировке.	12р	Подбородок прижат к груди
6. Перекаты на мяче И.п.стоя на коленях лицом к мячу, руки согнуты в локтях.. Опираясь предплечьями о мяч, катиться вперед, пока грудь не коснется его. В конечном положении плечи, таз и колени должны оказаться на одной линии.	15р	не прогибаться в поясничном отделе позвоночника.
7.Планка. И.п. -на вытянутых руках, ноги прямые на мяче	30с	Тело // полу
8. Растяжка. Стоя на правом колене, левая нога вытянута в сторону на носок. Правая рука наверху, левая на поясе. Тянуться правой рукой через левый бок к прямой ноге	30с x2	Спина ровная, голову не опускать
Ритмическая гимнастика Теория – 2 мин Мастер – класс «Танцевальные движения» Показ видео ритмического танца. Обсуждение движений Практика – 13 мин Танцы на выбор	15 м	Запоминать последовательность движений и правильность их выполнения
ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ теория – 1 м., практика– 9 м.	10м	
«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... Поклон		

Комплекс упражнений № 5

Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
<i>Подготовительная часть 25 минут</i>		
1.Построение учащихся, приветствие 2.Сообщение задач	2мин	Обеспечить начальную организацию
<i>Разминка (в руках султанчики)</i>		
1.И.П.- стойка ноги врозь, руки на пояс. 1-наклон головы вправо; 2-и.п.; 3-наклон головы влево; 4-и.п. То же вперед-назад, повороты направо – налево, перекаты	1м	Содействовать увеличению подвижности в шее

головой, круговые движения головой		
2.И.П.- стойка ноги врозь, руки вниз. 1-4- плечи вверх, 5-8 вниз одновременно, затем поочередно, 1-4 круговые движения плечами вперед 5-8- то же назад.	1м	Содействовать увеличению подвижности в суставах рук, плечевых суставах и туловища
3.И.П.- стойка ноги врозь, руки вниз. 1-4-круговые движения двумя руками вперед; 5-8-то же назад.	1м	Руки прямые
4.И.П.- стойка ноги врозь, руки на пояс. 1-поворот туловища направо, руки в стороны; 2-поворот в и.п.;3-4-то же влево.	1м	Стопы от пола не отрывать
5.И.П.-стойка ноги врозь, руки за голову. 1-3-три пружинистых наклона вправо; 4-выпрямиться в и.п.; 5-8-то же влево.	1м	Наклоняться через бок
6.И.П.- стойка ноги врозь, руки на пояс. 1-3-три пружинистых наклона вперед, руки в стороны; 4-выпрямиться в и.п.	1м	Содействовать общему разогреву
10. И.П.- стойка ноги врозь, руки на пояс. 1-наклон вперед согнувшись, руки к стопам;2-и.п	1м	Содействовать растягиванию мышц задней поверхности бедра, поясницы.
<i>Степ-аэробика (с султанчиками)</i>	18м	Ногу ставить на платформу всей ступней
1.Basicstep 1- поставить на степ одну ногу; 2- поставить вторую ногу; 3- опустить на пол первую ногу; 4- опустить вторую.	12р	Стопы // друг другу
2.Step- up 1-2- правой ногой встать на левый угол степа, а левую приставить сзади на носок; 3-4- возвращаемся на пол с той ноги, которая находится сзади.	12р	Следить за осанкой.
3.Knee up (правой ногой шагаем на левый угол и наоборот), переносим вес на эту ногу вторую ногу поднимаем вверх согнутую в колене, вторую ногу возвращаем на пол первую ногу ставим на пол рядом со второй	12р	Следить за осанкой, тянуть носок. При подъеме колена вверх, поднять прямые руки с султанчиками вверх
4.Step kick (правой ногой шагаем на левый угол и наоборот), переносим вес на эту ногу второй ногой делаем пинок в воздухе вторую ногу возвращаем на пол первую ногу ставим на пол рядом со второй	12р	Носок тянуть. При выпрямлении ноги, развести руки в стороны
5.Ви-степ (V-step).И.П.-О.С. 1-шаг правой на платформу вправо; 2-шаг левой вперед на платформу влево; 3-шаг правой в и.п.;4-шаг левой в и.п.	12р	Шаг похож на букву «V» Движения выполнять четко, на каждый счет.
6.Heel touch – касание пяткой пола, и.п. – стойка ноги врозь руки на поясе, 1 правой скрестно вперед на пятку, 2 И.п. 3-4 то же на другую ногу	12р	Плечи не поднимать, держать ровно

7. Toe touch – касание носком пола. И.п. – то же. 1 правую ногу скрестно вперед на носок, 2-и.п., 3-4- - в др. сторону	12р	Плечи не поднимать, спина прямая.
8. Curlstep 1-2- правой ногой скрестно шагнуть на левый край ступи, левую согнуть в колене, пытаясь достать пяткой ягодицы; 3-4- опустить ноги на пол поочередно.	12р	При захлесте ног назад, носок тянуть
9. Шаги с отведением ноги. И.п. - о.с. стоя лицом к степ-платформе 1. Поставить на платформу правую ногу. 2. Поднявшись, отвести левую ногу (прямую) назад. 3-4-и.п.	12р x2	Сильно не наклонять корпус вперед.
<i>Прыжки</i> <i>Теория: техника выполнения</i>	3м	<i>Обратить внимание</i> <i>дыхание во время</i> <i>выполнения прыжков</i>
1. И.п. - о.с., руки в локтях согнуты у туловища 1-прыгнуть двумя ногами вправо 2-влево	12р	Плечи смотрят прямо, не разворачивать
2. «Кузнечик» И.п.: прямая планка, упор на прямые руки, ноги прямые, упираются на мыски. 1- в прыжке ноги согнуть и поставить ближе к рукам	12р	Можно выполнять по очереди переставляя ноги ближе/дальше.
<i>Дыхательная гимнастика</i>	2м	
1 «Обними плечи». И.п. – стоя, руки согнуты в локтях и подняты на уровень плеч. Резко вдохнуть и одновременно двигать руками навстречу друг другу (обхватить себя за плечи). На выдохе руки развести	10р	Для большего эффекта рекомендуется чередовать вдохи через нос и вдохи через рот
ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ <i>СИЛОВОЙ БЛОК (укрепление различных видов мышц: рук, ног, пресса) Теория – 5 мин., практика – 55 мин</i>	60м	
<i>Упражнения с гантелями (сидя на футболе)</i>	15м	
1. И.п. о.с, руки с гантелями опущены вдоль туловища 1-согнуть руки к плечам, 2-выпрямить вверх, 3- согнуть к плечам, 4-и.п.	20	Дыхание ровное
2. Рывки руками И.п. руки прямые разведены в стороны на 90. 1- соединить прямые руки впереди, 2-и.п.	20	Сводить лопатки, спина прямая
3. Положить гантели на пол. «Кошечка» стоя. Согнув слегка колени, опустить туловище вниз, расслабиться, прогнуться	30с	Округлить спину, затем прогнуться
4. Растяжка рук. Завести прямую правую руку влево, потянуть. Затем обхватить правой рукой шею слева. То же с левой рукой.	30с	дельтовидная мышца
5. И.п. руки прямые в стороны. Выполнять небольшие круги руками вперед -20, назад-20	20x2	Руки не сгибать в локтях
6. И.п. – руки опущены вниз. 1-2 – подтянуть согнутые в локтях кисти рук к подбородку	20р	Спина прямая, локти смотрят в стороны
7. Положить гантели на пол. Соединить ладони перед грудью кистями вверх и давить сильно ими друг о друга. Повернуть кисти вниз - давить	30с	Следить за дыханием
8. И.п. – руки согнуты в локтях 90, кисти смотрят вверх. 1-поднять руки вверх, соединив наверху гантели, 2-и.п. Рука от плеча до локтя неподвижна	20р	Спина ровная, следить за дыханием
9. Растяжка рук. «Намасте» Соединить ладони сзади туловища и повернуть их вверх, к лопаткам. Голову	30с	Выполняя упражнение, на мяче не прыгать.

наклонить к кистям рук		
10.«Отжимание» И. П.: лёжа на полу, на коленях, кисти стоят на платформе на ширине плеч \ \ друг другу.	10	сгибать и разгибать руки в локтях
11., но кисти на ширине плеч, повернуты к друг другу	10	
12.Сидя задом к платформе, кисти на платформе, ноги согнуты в коленях 1-согнуть руки в локтях, 2-и.п.	15	Кисти от платформы не отрывать.
<i>Дыхательная гимнастика</i> Теория: как дышать правильно – 10 с, практика – 50 с	1м	
<i>Силовые упражнения для ног</i>	15м	
1.И.п. стоя спиной к мячу, правая нога согнута, стопа лежит на мяче; правая нога согнута. Руки вверх. 1-2 Удерживая левую ногу прямой, наклониться вперед и потянуться к левой стопе. 3-4 -и.п	15 x 2	Плечи расправлены, голову не опускать
2.И.п. стоя лицом к мячу, опереться в него ладонями, руки прямые. 1-2 -поднять правую ногу параллельно полу Привести правое колено к мячу, задержитесь на один счет и снова вытянуть ногу назад.	15 x 2	Локтем коснуться колена
3.Растяжка. Ноги широко, облокотиться грудью на мяч	30с	Растягиваться
4.И.П. стоя, ноги вместе, в руках мяч Поочередные глубокие выпады ногами вперед, приседая. Мяч поднимать вверх	20 x2	Приседая, бедро // полу
5.Растяжка. И.п. ноги широко. Левая согнута, правая прямая. Тянуться через бок правой рукой влево над головой.	30с x2	Предплечье поднятой руки прижать к уху
6.И.п. ноги на ширине плеч, руки с мячом внизу. 1-2-присесть «стульчик», руки вытянуть вперед, 3-4 -и.п.	30р	Бедра // полу
7.Растяжка. И.п. стоя, пр. носок на себя, наклон к ноге. Затем наклон вниз, ладони на пол	30с x2	Плечи расправлены, голову не опускать
8.И.п. – сидя на мяче. 1-8 -шагать стопами вперед, сползая с мяча до тех пор, пока вы сможете опираться на него только лопатками; 9-16 -и.п.	15р	Спина прямая, руки согнуты в локтях (машут)
9.И.п. стоя лицом к мячу, ноги вместе, упор кистями рук на мяч, Пр. нога поднята на 45, сгибать то к правой, то к левой ягодице.	20р x2	Работают ягодичные мышцы
10. Махи ногами с опорой корпусом на фитбол и.п –на коленях, боком туловища облокотиться на фитбол, одной рукой обхватить мяч для фиксации положения. Одну ногу вытянуть.1-20 медленно поднимать ногу до // с полом.	20р x2	Выполнять можно в быстром темпе
11.Растяжка. И.п. сидя, ноги широко, лев.нога согн. внутрь, Наклон к прямой правой через бок.	30с x2	Стараться достать до носки, колено не сгибать
12.Отдых И.п.лежа животом на фитболе, расслабиться	20с	Максимально расслабиться
13.И.п. -лежа на спине, руки под головой, ноги прямые, лежат на фитболе. 1-подкатить мяч к ягодицам,2—и.п.	20р	Колени и ступни ног вместе
<i>Пресс (с фитболом)</i>	15м.	
1.Частичный пресс. И.п. лежа на спине, ноги согнуты в коленях , лежат на мяче. 1-поднять верхнюю часть туловища (выдох) на 30 2-и.п.(вдох)	20р	Подбородок к груди не прижимать
2.И.п -лежа на спине, руки под поясницей, мяч зажат между ступней ног. 1-поднять ноги вверх на 90, 2-и.п.	20р	Усложнение – поднимать ноги к голове.
3.Растяжка. Максимально растянуться, затем расслабиться	30с	Чередовать напряжение и расслабление

4. «Косой пресс» И.п. лежа на спине, ноги согнуты в упоре, мяч в вытянутых руках Скручиваясь, опускать мяч справа, затем слева.	30р	Максимально скручиваться, таз от пола не отрывать
5. И.п. лежа на спине подтянуть колени к груди, обхватить их руками. Перекаты в группировке.	12р	Подбородок прижат к груди
6. Перекаты на мяче И.п. стоя на коленях лицом к мячу, руки согнуты в локтях.. Опираясь предплечьями о мяч, катиться вперед, пока грудь не коснется его. В конечном положении плечи, таз и колени должны оказаться на одной линии.	15р	Возвращаясь в и.п., не прогибаться в пояснице
7.Планка. И.п. предплечья на мяче, ладони сцеплены в замок. 1-2 Согнуть правую ногу и коснуться коленом мяча 3-4 -и.п., 5-8 - левую ногу.	20р	Тело – ровное.
8.Растяжка мышц ног в позе воина И.п. – встать в обычный выпад, бедро передней ноги //полу, колено на уровне носка, задняя нога выпрямлена. Руки положить на переднее бедро. Зафиксировать позу	30с x2	Корпус держать прямо, не наклоняться вперед
<i>Ритмическая гимнастика</i> <i>Теория – 2 мин Мастер – класс «Танцевальные движения»</i> <i>Показ видео ритмического танца. Обсуждение движений</i> <i>Практика – 13 мин Танцы на выбор</i>	15 м	Запоминать последовательность движений и правильность их выполнения
ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ <i>теория – 1 м., практика – 9 м.</i>	10м	
Медитация «Добрые пожелания» закрывать глаза и представить путешествие вокруг планеты и с птичьего полета наблюдать разных людей, зверей, деревья, реки, леса, и желает всем хорошего настроения, здоровья, счастья. Можно вспоминать друзей, родственников и мысленно отправлять им добрые пожелания. Подведение итогов Рефлексия и самоанализ:«Продолжи фразу»: Сегодня на занятии я узнала... Я научилась...Я смогу применить...Мне понравилось... Самым сложным было задание...Как приобретенные сегодня знания пригодятся мне... Поклон	7м	Осознанность поможет развивать любые активности, которые помогают сосредоточиться на настоящем моменте и свежим взглядом смотреть на привычные вещи.

Комплекс упражнений № 6

СОДЕРЖАНИЕ	Дозировка	Организационно-методические указания
ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ практика – 22 м., теория – 3 м.	25	
<i>Разминка. И.п. – сидя на мяче-фитболе, ноги вместе.</i>	7м	
И.п сидя на мяче, руки на поясе, удерживать равновесие в разных положениях: руки в стороны, одна нога вперед, поднять руки вверх, согнуть в локтях		Сохранить правильную осанку и удерживать равновесие
1.повороты головы вправо – влево, вперед – назад, перекаты головой вправо-вниз-влево, круговые повороты головой	1м	Пятки давят на пол, спина прямая, через затылок и позвоночник фитбол как бы проходит «стержнем»,
2круговые движения плечами вперед – 16, назад – 16, поочередно поднимать плечи вверх – 16.	1м	

3.движения руками в среднем темпе: в стороны, вверх, вперед, вниз 4x16 и в обратном направлении.	1м	выравнивающим корпус спины.
4.круговое вращение прямыми руками в лучезапястных, локтевых и плечевых суставах	1м	следить за постоянным сохранением контакта с поверхностью фитбола
5.круговые движения руками вперед – 16, назад -16	2 x12	
6.круговые поочередные движения стопой- 16	2 x16	
7.перекаты с носков на пятки	30с	
8.ходьба на месте -16, не отрывая носков; ходьба, высоко поднимая колени -16, приставные шаг в сторону -16	1м	
<i>Степ-аэробика</i>	<u>15м</u>	
1.Basicstep 1- поставить на степ правую ногу;2- поставить левую ногу; 3- опустить на пол правую ногу, 4- опустить вторую.	12р	Стопы //, становятся в 6 позицию
2.Step- up 1-2- правой ногой встать на левый угол степа, а левую приставить сзади на носок; 3-4- возвращаемся на пол с той ноги, которая находится сзади.	12р	Следить за осанкой.
3.Кnee up (правой ногой шагаем на левый угол и наоборот), переносим вес на эту ногу, вторую ногу поднимаем вверх согнутую в колене, вторую ногу возвращаем на пол первую ногу ставим на пол рядом со второй	12р	При подъеме колена вверх, поднять прямые руки с палкой вверх
4.Step kick (правой ногой шагаем на левый угол и наоборот), переносим вес на эту ногу второй ногой делаем пинок в воздухе вторую ногу возвращаем на пол, первую ногу ставим на пол рядом со второй	12р	Носок тянуть. При выпрямлении ноги, руки с палкой поднять // полу
5.Ви-степ (V-step).И.П.-О.С. 1-шаг правой на платформу вправо; 2-шаг левой вперед на платформу влево; 3-шаг правой в и.п.;4-шаг левой в и.п.	12р	Шаг похож на букву «V» Движения выполнять четко, на каждый счет.
6.Heel touch – касание пяткой пола, и.п. – стойка ноги врозь руки на поясе, 1 правой скрестно вперед на пятку, 2 И.п. 3-4 то же на другую ногу	12р	Плечи не поднимать, держать ровно
7. Toe touch – касание носком пола. И.п. – то же. 1 правую ногу скрестно вперед на носок, 2-и.п., 3-4 вдр.сторону	12р	Плечи не поднимать, спина прямая.
8.Curlstep 1-2- правой ногой скрестно шагнуть на левый край степа, левую согнуть в колене, пытаясь достать пяткой ягодицы; 3-4- опустить ноги на пол поочередно.	12р	При захлесте ноги назад, носок тянуть. На каждый счет сгибать руки к груди и опускать
9.Шаги с отведением ноги назад.И.п. -о.с стоя лицом к степ-платформе 1.Поставить на платформу правую ногу. 2.Поднявшись, отвести левую ногу(прямую) назад.3-4-и.п. Затем с другой ноги	12р	Не наклонять корпус вперед
10.Шаги с отведением ноги в сторону.И.п. то же. 1.Поставить на платформу правую ногу. 2.Поднявшись, отвести левую ногу(прямую) в сторону .3-4-и.п.	12р	Корпус держать прямо, руки разводить в стороны
11.И.п.-стоя правым боком к платформе. Приставные шаги через платформу. 1-2 правой ногой встать на платформу, 2- подставить левую, 3-правой ногой сойти с платформы, 4- подставить левую.	20р	Можно выполнять упражнения с подбиванием ног
<i>Прыжки на степе</i>	<u>3м</u>	

<i>Теория: техника выполнения</i>		
1. И.п. стоя прямо, лицом к степу, ноги на ширине плеч. 1- Поставить правую ногу на степ, 2- невысокий прыжок, во время которого поменять ноги — правая должна оказаться на полу, а левая на степе. Тяжесть тела переносить с одной ноги на др.	<i>12р</i>	Руки согнуты в локтях, плечи расправлены
<i>Дыхательная гимнастика</i>		
1 «Большой маятник» Это упражнение объединяет «Нанос» и «Обнять плечи». И.п. - ноги на расстоянии чуть уже плеч. Наклониться вперед, вытянуть руки к полу и сделайте вдох. Не останавливаясь, разогнуть корпус и отклонитесь назад, обхватив плечи руками.	<u>2м</u> <i>10р</i>	Вдох «от пола», выдох «от потолка». Не задерживайте дыхание и не пытайтесь его ускорить.
2.«Перекаты» с правой ногой впереди Правая и левая ноги на расстоянии одного шага друг от друга. Одна впереди, другая сзади. Масса тела перемещается на стоящую впереди ногу, синхронно с этим делается едва заметная присядь и в это же мгновение – вдох. После этого вес корпуса переводится на стоящую сзади левую ногу. Слегка на ней приседаем и резко нюхаем воздух.	<i>4р</i>	Вперёд – назад, вдох – выдох. Количество подходов – 4, по 8 движений в каждом.
ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ		
Силовой блок (<i>укрепление различных видов мышц: рук, ног, пресса</i>) (<i>теория– 5 м, практика – 55 м</i>)	<u>60м</u>	
<i>Упражнения с гантелями (сидя на мяче)</i>		
<i>Теория – 2 м. (правильность выполнения упражнений с гантелями) сидя на мяче, практика – 10 мин</i>		
1. И.п. сидя на мяче, руки с гантелями согнуты к плечам, локти прижаты к туловищу Поочередно выпрямлять руки, поднимать гантели вверх	<i>20</i>	упражнения выполнять, покачиваясь на мяче
2. Рывки руками И.п. руки согнуты в локтях перед грудью. 1-развести локти в стороны, соединить лопатки, 2- и.п.	<i>20</i>	
3. Положить гантели на пол. Согнув слегка колени, опустить туловище вниз, расслабиться.	<i>20с</i>	Округлить спину
4. Растяжка рук –Завести прямую правую руку влево, потянуть. Затем обхватить правой рукой шею слева. То же с левой рукой.	<i>30с</i>	дельтовидная мышца
5.«Ножницы вертикальные» руки прямые на каждый счет	<i>20р</i>	Руки не сгибать в локтях
6.И.п. – руки разведены в стороны. «Ножницы горизонтальные» 1-2 –соединить прямые руки перед грудью, 3-4- - развести в и.и.	<i>20р</i>	Спина прямая
7. Положить гантели на пол. Соединить ладони перед грудью и давить сильно ими друг о друга.	<i>30с</i>	Следить за дыханием
8.«Бокс» И.п. –руки согнуты в локтях у ключицы, прижаты к туловищу. На 1- выпрямить правую руку вперед, развернув кисть вниз, выдох, вернуть в и.п. На 2- левую руку	<i>20р</i>	Руки у туловища-вдох, выпрямляется – выдох
9.Растяжка рук. «Намасте» Соединить ладони сзади туловища и повернуть их вверх, к лопаткам	<i>30с</i>	Выполняя упражнение, на мяче не прыгать.
10. «Трицепс» И.п. ноги вместе, руки с гантелями прямые поднять вместе вверх, 1- завести назад, за голову к правому плечу, затем к левому	<i>20р</i>	с поворотом туловища
11.Растяжка рук. Соединить сзади руки в замок (левую	<i>15 x2</i>	Локоть смотрит вверх,

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

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

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

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВОСПИТАНИЯ

1. Цель, задачи, целевые ориентиры воспитания детей

Цель воспитания - развитие личности, самоопределение и социализация детей на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства, формирование чувства патриотизма, гражданственности, уважения к памяти защитников Отечества и подвигам Героев Отечества, закону и правопорядку, человеку труда и старшему поколению, взаимного уважения, бережного отношения к культурному наследию и традициям многонационального народа Российской Федерации, природе и окружающей среде (Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», ст. 2, п. 2).

Задачи:

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

Целевые ориентиры:

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

2. Формы и методы воспитания

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

В воспитательной деятельности с детьми по программе используются методы воспитания:

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

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

3. Условия воспитания, анализ результатов

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

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

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

Календарный план воспитательной работы

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

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

32.	«Грипп, ОРВИ. Ковид-9».	23-24.01	Беседа	памятки
33.	Открытие месячника оборонно-массовой и военно-патриотической работы «Никто не забыт, ничто не забыто»	21.01	Урок мужества	Фотоотчет, заметка в социальных сетях
34.	«День освобождения Мостовского района от немецко-фашистских захватчиков» (26.01.1943)	26.01	Пятиминутка	Презентация Фотоотчет, заметка в социальных сетях
35.	«День полного освобождения Ленинграда от блокады» (27.01.1944 г.)	26-27.01	Пятиминутка	Видеоролик
36.	«Блокадный хлеб»	20-27.01	Акция	Фотоотчет, заметка в социальных сетях
37.	Экскурсии по местам Боевой славы края, России	В течение месяца	Онлайн экскурсии	Фотоотчет, заметка в социальных сетях
38.	«Окончание Сталинградской битвы» (02.02.1942)	02.02	Пятиминутка	видеоролик
39.	«День юного героя-антифашиста»	08.02	пятиминутка	Презентация
40.	«Ловкие сети» Всемирный день безопасного интернета.	14.02	Профилактическая беседа	Памятки
41.	«Афганистан - ты в сердце моем»	15.02	Пятиминутка	Видеоролик
42.	Мы в ответе за свои поступки	20.02	беседа	Фотоотчет, заметка в социальных сетях
43.	«День защитника Отечества»	20-22.02	Выставка рисунков	Видеоролик «Мой папа – мой герой!»
44.	Герои - России	27-28.02	пятиминутка	презентация
45.	«Наши мамы лучше всех»	01.03-08.03	Выставка рисунков	Видео-поздравление для мам и бабушек
46.	«А, ну-ка, девочки»	06-07.03	игровая программа	Фотоотчет, заметка в социальных сетях
47.	«Мы вместе» День воссоединения Крыма с Россией. (14.03.2014)	14.03	Презентация	Фотоотчет, заметка в социальных сетях
48.	«Незнакомый человек пригласил покататься на автомобиле»	13.03 - 16.03	Беседа	Решение проблемной ситуации
49.	«Безопасное поведение на улице и дома».	18.03 - 22.03	Беседа	Фотоотчет, заметка в социальных сетях
50.	«Сундучок смеха» (01.04)	30-31.03	Шуточная викторина	Развлечение
51.	«День птиц» (01.04)	31.03	Беседа	Экскурсия в сквер
52.	«Спортивному движению – наше уважение!»	07.04	Акция	Пробег вокруг парка, ко Дню здоровья
53.	День космонавтики «С приветом по планетам»	11-12.04	Игровая программа	Фотоотчет, заметка в социальных сетях
54.	«Радуга профессий»	18-20.04	Презентация	Выставка рисунков
55.	Можно ли назвать меня человеком 21 века?	25.04	Диспут	Фотоотчет, заметка в социальных сетях

56.	«29 апреля – международный день танца»	27-28.04	Презентация	Фотоотчет, заметка в социальных сетях
57.	«День солидарности трудящихся» (Первомай)	28.04	Презентация	Концерт. выступление
58.	«Этот Великий День Победы»	01-09.05	Акции	Акции: бессмертный полк, свеча памяти, окна Победы
59.	«Многонациональная Кубань»	11-12.05	Беседа	Памятки
60.	«Семья – это семь Я» (15.05)	15-16.05	Презентация	Конкурс рисунков
61.	«Праздник детства» («День защиты детей»)	01.06	Концертная программа,	Концерт, рисунки на асфальте
62.	«День России»	12.06	Презентация	Выступление Выставка рисунков
63.	«День памяти и скорби»	22.06	Пятиминутка	Возложение цветов
64.	«День семьи»	07.07	Презентация, беседа	Выступление. Выставка рисунков

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

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

Инструкция

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

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

ЛИСТ ОТВЕТОВ
(Методика Дж.Голланда)

Ф.И.О. _____

Дата рождения _____

Дата обследования _____

Код профессии	Ответы	Сумма ответов
Р		
И		
С		
К		
П		
А		

Обработка результатов тестирования

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

1. Реалистический тип (Р)

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

Близкие типы: интеллектуальный и офисный.

Противоположный тип: социальный.

Хороший продавец и хороший ремонтник никогда не будут голодать. Шенк

2. Интеллектуальный (И)

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

Близкие типы: реалистический и артистический.

Противоположный тип: предпринимательский.

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

3. Социальный (С)

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

Близкие типы: артистический и предпринимательский.

Противоположный тип: реалистический.

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

5. Офисный (О)

Люди этого типа обычно проявляют склонность к работе, связанной с обработкой и систематизацией информации, предоставленной в виде условных знаков, цифр, формул, текстов (ведение документации, установление количественных соотношений между числами и условными

знаками). Они отличаются аккуратностью, пунктуальностью, практичностью, ориентированы на социальные нормы, предпочитают четко регламентированную работу.

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

Близкие типы: реалистический и предпринимательский.

Противоположный тип: артистический.

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

ж.Фонда

5. Предпринимательский (П)

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

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

Тест Климova на профориентацию

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

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

1. Что бы Вы предпочли?

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

2. Что бы Вы предпочли?

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

3. Что бы Вы предпочли?

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

4. Что бы Вы предпочли?

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

5. Что бы Вы предпочли?

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

6. Что бы Вы предпочли?

- Выращивать молодняк (животных какой-либо породы)
- Тренировать товарищей (или младших) в выполнении каких-либо действий (трудовых, учебных, спортивных)

7. Что бы Вы предпочли?

- Копировать рисунки, изображения (или настраивать музыкальные инструменты)

- Управлять каким-либо грузовым (подъемным или транспортным) средством – подъемным краном, трактором, тепловозом и др.
- 8. Что бы Вы предпочли?**
- Сообщать, разъяснять людям нужные им сведения (в справочном бюро, на экскурсии и т. д.)
- Оформлять выставки, витрины (или участвовать в подготовке пьес, концертов)
- 9. Что бы Вы предпочли?**
- Ремонтировать вещи, изделия (одежду, технику), жилище
- Искать и исправлять ошибки в текстах, таблицах, рисунках
- 10. Что бы Вы предпочли?**
- Лечить животных
- Выполнять вычисления, расчеты
- 11. Что бы Вы предпочли?**
- Выводить новые сорта растений
- Конструировать, проектировать новые виды промышленных изделий (машины, одежду, дома, продукты питания и т.п.)
- 12. Что бы Вы предпочли?**
- Разбирать споры, ссоры между людьми, убеждать, разъяснять, наказывать, поощрять
- Разбираться в чертежах, схемах, таблицах (проверять, уточнять, приводить в порядок)
- 13. Что бы Вы предпочли?**
- Наблюдать, изучать работу кружков художественной самодеятельности
- Наблюдать, изучать жизнь микробов
- 14. Что бы Вы предпочли?**
- Обслуживать, налаживать медицинские приборы, аппараты
- Оказывать людям медицинскую помощь при ранениях, ушибах, ожогах и т. п.
- 15. Что бы Вы предпочли?**
- Художественно описывать, изображать события (наблюдаемые и представляемые)
- Составлять точные описания-отчеты о наблюдаемых явлениях, событиях, измеряемых объектах и др.
- 16. Что бы Вы предпочли?**
- Делать лабораторные анализы в больнице
- Принимать, осматривать больных, беседовать с ними, назначать лечение
- 17. Что бы Вы предпочли?**
- Красить или расписывать стены помещений, поверхность изделий
- Осуществлять монтаж или сборку машин, приборов
- 18. Что бы Вы предпочли?**
- Организовать культпоходы сверстников или младших в театры, музеи, экскурсии, туристические походы и т. п.
- Играть на сцене, принимать участие в концертах
- 19. Что бы Вы предпочли?**
- Изготавливать по чертежам детали, изделия (машины, одежду), строить здания
- Заниматься черчением, копировать чертежи, карты
- 20. Что бы Вы предпочли?**

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

МЕТОДИКА «ПРОФИЛЬ»

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

Назначение теста - исследование профессиональных интересов респондентов.

Инструкция к тесту

Данные вопросы касаются вашего отношения к различным направлениям деятельности.

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

ТЕСТ

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

42. Выполнять лабораторные опыты по химии и биологии.
43. Разбираться в принципах работы электроприборов.
44. Разбираться в принципах работы различных механизмов.
45. “Читать” географические и геологические карты.
46. Участвовать в спектаклях, концертах.
47. Изучать политику и экономику других стран.
48. Изучать причины поведения людей, строение человеческого организма.
49. Вкладывать заработанные деньги в домашний бюджет.
50. Участвовать в спортивных соревнованиях.

ОБРАБОТКА И ИНТЕРПРЕТАЦИЯ РЕЗУЛЬТАТОВ ТЕСТА

Сфера интересов № Вопросов

Физика и математика 1 11 21 31 41

Химия и биология 2 12 22 32 42

Радиотехника и электроника 3 13 23 33 43

Механика и конструирование 4 14 24 34 44

География и геология 5 15 25 35 45

Литература и искусство 6 16 26 36 46

История и политика 7 17 27 37 47

Педагогика и медицина 8 18 28 38 48

Предпринимательство и домоводство 9 19 29 39 49

Спорт и военное дело 10 20 30 40 50

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

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

МЕТОДИКА “ПРОФИЛЬ” Ф.И. _____ КЛАСС _____

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

Ф.И.О.	Итого	Сфера интересов
--------	-------	-----------------

Правила техники безопасности на занятиях степ– 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 учащихся к 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.

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 ягодичцы, 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 фитбол гимнастикой с детьми с нарушением слуха необходимо расширить диапазон занятий.

Техника безопасности на степ-платформе

Во время занятий степ-аэробикой существует два основных риска для коленного сустава: чрезмерное сгибание под нагрузкой и скручивание. Когда коленный сустав находится в согнутом положении и под нагрузкой, сила давления на обратной стороне коленной чашечки повышается с увеличением сгибания. Дополнительное давление может ускорить процесс разрушения суставного хряща, покрывающего костную поверхность. То же самое может произойти, если направляющий механизм коленной чашечки (система связок коленного сустава) нечётко отрегулирован. При сгибании ноги в коленном суставе до угла 120 градусов сила давления на обратную сторону коленной чашечки равна величине, ненамного превышающей вес тела. Когда угол меньше 120 градусов, сила давления быстро растёт, а при угле сгибания колена менее чем 90 градусов, она еще больше увеличивается.

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.

СТЕП-АЭРОБИКА, ОСНОВНЫЕ БАЗОВЫЕ ШАГИ.

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

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

Подход при выполнении: сбоку в продольной стойке относительно платформы.

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

1. Лицом к ступу, шаг правой ногой на степ, потом левой, и поочередно опускаем ноги на пол. Это основной шаг в степ аэробике. 10 повторений. Для отягощения можно взять в руки небольшие гантели.

2. Повторяем начало первого упражнения, находясь на платформе, опускаем левую ногу на пол, в сторону, при этом приседая. Возвращаем ногу на платформу, и поочередно опускаем обе ноги назад, на пол. Делаем на каждую сторону 6 повторений.

4. Правую ногу поднимаем на степ, левой - мах вперед, опускаем на платформу. Потом правой делаем мах назад, опускаем на пол, также опускаем и левую ногу.

5. 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.

6. Двумя ногами запрыгиваем на степ и спрыгиваем обратно. Стараться выполнять упражнение в одном ритме, приземляясь на носочки, как бы пружиня. Повторяем 20 раз.

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.

Примерный комплекс 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.
7. И.п. сидя на фитболе, держать равновесие, руки произвольно. 10-15 сек. Способствует выработки навыка правильной осанки, спину и голову держать прямо.
8. И.п. лёжа на животе на фитболе, с прокатыванием мяча вперёд и назад. 10-15 сек. Способствует координации рук и ног.
9. 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.
10. И.п. лёжа на спине, ноги на фитболе, поднять правую ногу вверх, затем левую 10-12 раз каждой ногой. Выработка силы мышц брюшного пресса
11. 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, равновесия.
4. И.п. лёжа грудью на фитболе, правая рука в упоре на полу, левая подтягивает пятку к ягодице. 6-8 раз каждой ногой. Развитие координации, равновесия.
5. 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.
6. И.п. сидя на полу ноги врозь, фитбол между ног, руки на фитболе, откатить фитбол от себя и вернуть в и.п. 10-15 раз. Способствует выработке навыка правильной осанки.

Календарный учебный график
1 й год обучения
Форма проведения – групповая, место проведения – зал

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

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

Календарный учебный график 2-й учебный год

№ п/п	Дата		Тема занятия	Кол-во часов			Время	Форма проведения	Место проведения	Форма контроля
	план	факт		всего	теория	практика				
			Вводное занятие Правила поведения и ТБ на занятиях. Основы знаний. Диагностика.	2	2	0				
			Комплекс упражнений № 4	52	10	42				
1			Знакомство с комплексом	2	1	1		групповое	зал	беседа, опрос, тестирование
2			Комплекс упражнений 4	2	0.5	1.5		групповое	зал	наблюдение
3			Комплекс упражнений 4	2	0.5	1.5		групповое	зал	наблюдение
4			Комплекс упражнений 4	2	0.5	1.5		групповое	зал	наблюдение
5			Комплекс упражнений 4	2	0.5	1.5		групповое	зал	наблюдение
6			Комплекс упражнений 4	2	0.5	1.5		групповое	зал	наблюдение
7			Комплекс упражнений 4	2	0.5	1.5		групповое	зал	наблюдение
8			Комплекс упражнений 4	2	0.5	1.5		групповое	зал	наблюдение
9			Комплекс упражнений 4	2	0.5	1.5		групповое	зал	наблюдение
10			Комплекс упражнений 4	2	0.5	1.5		групповое	зал	наблюдение
11			Комплекс упражнений 4	2	0.5	1.5		групповое	зал	наблюдение
12			Комплекс упражнений 4	2	0.5	1.5		групповое	зал	наблюдение
13			Комплекс упражнений 4	2	0.5	1.5		групповое	зал	наблюдение
14			Комплекс упражнений 4	2	0.5	1.5		групповое	зал	наблюдение
15			Комплекс упражнений 4	2	0.5	1.5		групповое	зал	наблюдение
16			Комплекс упражнений 4	2	0.5	1.5		групповое	зал	наблюдение
17			Комплекс упражнений 4	2	0.5	1.5		групповое	зал	наблюдение
18			Комплекс упражнений 4	2	0.5	1.5		групповое	зал	наблюдение
19			Комплекс упражнений 4	2	0.5	1.5		групповое	зал	наблюдение
20			Комплекс упражнений 4	2	0.5	1.5		групповое	зал	наблюдение
21			Комплекс упражнений 4	2	0.5	1.5		групповое	зал	наблюдение
22			Комплекс упражнений 4	2	0.5	1.5		групповое	зал	наблюдение
23			Комплекс упражнений 4	2	0.5	1.5		групповое	зал	наблюдение

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

Материально – техническое обеспечение

Для успешной реализации имеется необходимое оборудование:

1. Зал;
2. Зеркала;
3. Ноутбук с выходом в интернет 1 (30 тысяч рублей);
4. Колонки 2, савбуфер (3 тысячи рублей)
5. Гимнастические коврики 15 штук (300 руб x15)
6. Степ – платформы - 13 штук (цена 1х 3000 р.)
7. Фитболы 12 штук (цена 1 х 550 р.)
8. Султанчики – 30 штук (цена 1х50р.),
9. Гантели 30 штук (цена 1х200 р.),
10. Гимнастические палки (13 штук) (цена 1 х 150р.)

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.

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.

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

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			Аккуратность	Качество выполнения упражнений
		самостоятельно	С помощью педагога	Правильность		
1						

Подпись педагога _____

Аналитическая справка
по результатам вводного (промежуточного, итогового) мониторинга
в объединении «Степ-Фит»,
_____ год обучения, базовый уровень,
группа _____
20__ – 20__ учебный год

В группе _____ объединения «Степ-Фит» 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 базовыми шагами степ-аэробики, упражнениями на фитболе, йогой, стретчингом.

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. _____

ГЛОССАРИЙ

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

«*Aerobic Dance*» – разучивание комбинаций классической аэробики с элементами стилизованной хореографии.

«*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 Далькросса 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.

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

«*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.

«*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.

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

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

«*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.

