

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ
ОДИНЦОВСКОГО ГОРОДСКОГО ОКРУГА

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение школа «КВАНТУМ» имени
героя Советского Союза Василия Фабричного

Рассмотрено на заседании
методического совета
«28 августа» 2024г Протокол №1

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ Школа «КвантУм»
О.В. Кляпка
«29» августа 2024 г.



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно - спортивной направленности
«Фитнес»
(стартовый уровень)

Возраст обучающихся: 12 – 16 лет
Срок реализации: 1 год
Количество часов: 72

Автор-составитель:
Кузнецова Анастасия Олеговна,
педагог дополнительного образования

г. Звенигород, 2024 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Фитнес» имеет физкультурно - спортивную направленность, профиль – спортивные игры. Разработана на основании требований:

ФЕДЕРАЛЬНЫЕ ДОКУМЕНТЫ

- Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012г. № 273-ФЗ.
- Целевая модель развития региональных систем дополнительного образования детей, утв. Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 3.09.2019 г. № 467.
- Распоряжение Министерства образования Московской области № Р-900 от 31.08.2023г. «Об организации работы в рамках реализации персонифицированного учета и системы персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Московской области».
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-р).
- Приказ Министерства просвещения РФ от 27.07.2022г. №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
- Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)).
- Письмо Министерства образования и науки РФ от 29.03.2016 № ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с Методическими рекомендациями по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей);
- СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 29.05.2015 №996-р).
- Устав и локальные акты Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения школы «КВАНТУМ» имени героя Советского Союза Василия Фабричного

Направленность (профиль) программы – физкультурно-спортивная.

Предлагаемая программа имеет физкультурно-спортивную направленность, которая позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, формированию физических качеств, пробуждение интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

Новизна заключается в том, что в ней предусмотрено уделить большее внимание разучиванию и совершенствованию тактических приемов, что позволит учащимся идти в ногу со временем и повысить уровень соревновательной деятельности в волейболе. Реализация программы предусматривает также психологическую подготовку, которой в других программах уделено незаслуженно мало внимания. Кроме этого, по ходу реализации программы, предполагается поиск информации в интернете, просмотр учебных программ, видеоматериала и т. д.

Актуальность программы обусловлена сохранением здоровья, как одного из важнейших компонентов человеческого благополучия и счастья, одно из неотъемлемых прав человека, одно из условий успешного социального и экономического развития любой страны. В Конвенции по правам ребенка прописаны его законные права- право на здоровый рост и развитие. Проблема

воспитания культуры здоровья у всех участников процесса в дополнительном образовании является особенно актуальной на современном этапе развития общества.

Педагогическая целесообразность проведения занятий фитнеса в школе- здоровьесбережение, здоровьеподдержание учащихся и содействие всестороннему гармоничному развитию личности.

Отличительные особенности программы

Данная программа является модифицированной, так как она разработана на основе типовых программ декоративно-прикладной направленности, с учетом использования различных материалов и технологий, а также способствует расширению и повышению физкультурно-спортивной культуры детей.

По уровню освоения программа углублённая, т.е. предполагает развитие и совершенствование у занимающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья, расширение кругозора, формирование межличностных отношений в процессе освоения этой программы.

Адресат программы. Программа рассчитана на обучение детей 12 – 16 лет. Занятия проводятся в группах без специального отбора и подготовки, не имеющих медицинских противопоказаний для занятий.

Возрастные особенности обучающихся 12 – 16 лет. Средний школьный возраст – качественно своеобразный этап развития ребёнка. Развитие высших психических функций и личности в целом происходит в рамках ведущей на данном этапе учебной деятельности. К возрастным особенностям также относится сравнительно небольшая устойчивость внимания и быстрая утомляемость, поэтому во время занятий необходимы небольшие паузы для смены деятельности (физкультминутки, игры, релаксирующие паузы). В этом возрасте преобладает нагляднообразное мышление, господствует чувственное познание окружающего мира, поэтому учащиеся в возрасте до 15-ти лет особенно чувствительны к воспитательным воздействиям эстетического характера.

В этом возрасте учащийся ощущает свою принадлежность и причастность к определённой социальной группе. Он уже не просто подражает в поведении старшим, а анализирует и оценивает историю, традиции, существующую систему ценностей и мораль того общества, которое его воспитывает. Эта сложная работа вызывает у подростка яркий эмоциональный отклик. В этот период ярко проявляются нравственные, интеллектуальные и патриотические чувства. В этот период следует учитывать, что именно в подростковом возрасте возникают глубокие, действенные, устойчивые интересы, развивается самостоятельность, исполнительность и дисциплинированность. Также в этом возрасте происходят существенные сдвиги в мыслительной деятельности: увеличивается объём внимания, памяти, происходит развитие наблюдательности.

Подростки отличаются неустойчивостью в психоэмоциональном состоянии, неуравновешенностью характера, поэтому предметом заботы педагога является воспитание волевых качеств личности. Индивидуальный подход предполагает учёт особенностей возраста, типа нервной деятельности, темперамента, характера.

В работе с каждым участником программы педагогу следует найти ту психологическую установку в обучении, которая даёт возможность преодолевать им противоречия своего характера, различные трудности на жизненном пути.

Все обозначенные возрастные психологические особенности были учтены при разработке данной образовательной программы.

Форма обучения и режим занятий. Программа «Фитнес» предполагает групповую форму обучения рассчитана на обучение детей в возрасте 12-16 лет. Занятия проводятся в группе два раза в неделю по 1 часу. Итого 72 часов. Срок реализации 1 год.

Особенности организации образовательного процесса

При достаточно ограниченном выборе учащихся тренер-преподаватель зачисляет в группы начальной подготовки всех желающих заниматься волейболом. Поэтому главным направлением учебно-тренировочного процесса является:

1. создание условий для развития личности обучающихся;
2. укрепление здоровья обучающихся, соблюдение требований личной и общественной гигиены, организация врачебного контроля;
3. воспитание морально-волевых качеств, дисциплинированности и ответственности;
4. формирование знаний, умений и навыков по физической культуре;
5. привитие любви к систематическим занятиям спортом;
6. достижение оптимального для данного этапа уровня технической и подготовленности.

Формы занятий

Определяющей формой организации образовательного процесса по данной программе являются секционные, практические занятия и соревнования по фитнесу. Главная задача педагога дать учащимся основы техники выполнения упражнений. Образовательный процесс строится так, чтобы учащиеся могли применить теоретические знания на практике.

Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий

Общее количество часов в год – 72.

Количество часов и занятий в неделю – 2 учебных занятий.

Продолжительность занятий – 60 минут.

Цель: развитие физических качеств и способностей, укрепление индивидуального здоровья посредством занятий фитнесом.

Задачи:

Образовательные

- знакомство с основами техники фитнес-направлений;
- приобретение элементарных знаний об основах здорового образа жизни и представления о своём теле;
- формирование знаний, умений и навыков в области технологии сохранения, поддержания и укрепления здоровья средствами физической культуры и спорта.

Личностные

- формирование навыков здорового образа жизни;
- воспитание морально-этических, эмоционально-волевых и нравственных качеств.

Метапредметные

- развитие потребности самостоятельно заниматься физической культурой;
- формированию коммуникативных умений.

Планируемые образовательные результаты реализации программы:

Метапредметные

- знание основ техники фитнес-направлений;
- знание основ здорового образа жизни и представления о своём теле;
- сформированность знаний, умений и навыков в области технологии сохранения, поддержания и укрепления здоровья средствами физической культуры и спорта.
- **умеют:**
- выполнять упражнения для укрепления мышечного корсета, правильной осанки. Держать чувство равновесия и координацию движения; выполнять упражнения со скакалкой: вращения одной рукой, вращения двумя руками, прыжки вперед.

- выполнять движения: «Поворот», «Петух», «Насос», «Маятник», «Задувание свечи», «Ежик», «Дыхание», «Гуси летят», «Поворот», «Дровосек», «Паровозик», «Часики», «Ушки», «Обними себя», «Дыхание одной ноздрей».
- выполнять движения в положении стоя: поза «цапли», поза «слоника», поза «йога», поза «вулкан», поза «лягушки».

Предметные результаты:

- владеют первоначальными представлениями о значении фитнеса для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- владеют умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, простые связки, комплексы по фитнесу, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);
- сформированы навыки систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

Личностные результаты:

- проявление навыков здорового образа жизни;
- проявление чувства ответственности, волевых усилий, эмоциональное отношения к достижениям, уважение к окружающим
- развитие потребности самостоятельно заниматься физической культурой.
- сформированность коммуникативных умений (лидерства, инициативы, чувства товарищества, взаимопомощи).

ВОСПИТАТЕЛЬНЫЙ ПОТЕНЦИАЛ

Цель - создание условий для формирования социально-активной, творческой, нравственно и физически здоровой личности, способной на сознательный выбор жизненной позиции, а также духовному и физическому самосовершенствованию, саморазвитию в социуме.

Задачи:

- способствовать развитию личности обучающегося, с позитивным отношением к себе, способного вырабатывать и реализовывать собственный взгляд на мир, развитие его субъективной позиции;
- развивать систему отношений в коллективе через разнообразные формы активной социальной деятельности;
- способствовать умению самостоятельно оценивать происходящее и использовать накапливаемый опыт в целях самосовершенствования и самореализации в процессе жизнедеятельности.
- формирование патриотизма и активной гражданской позиции;
- воспитание чувства личной ответственности за любое самостоятельно принятое решение;
- развитие коммуникативных качеств личности (чувства товарищества и коллективизма);
- воспитание нравственных качеств по отношению к окружающим людям (уважительное отношение, доброжелательность, веротерпимость, толерантность);
- воспитание эмпатии (сопереживания другому человеку);
- формирование организационно-волевых качеств личности (терпение, сила воли, самоконтроль);
- воспитание чувства собственного достоинства, способности к адекватной самооценке;

Планируемые результаты:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать помощь членам коллектива, находить с ними общий язык и общие интересы.

Методы воспитания:

- Методы убеждений;
- Методы упражнений (приучения)
-

Методы оценки и самооценки:

В воспитательной работе применяю технологию организации и проведения группового воспитательного дела (по Н. Е.Щурковой).

Общая воспитательная цель любого группового дела – формирование относительно устойчивых отношений человека к себе, окружающим, природе, вещам.

Технологическую цепочку любого воспитательного дела можно представить следующим образом:

- подготовительный этап (предварительное формирование отношения к делу, интереса к нему, подготовка необходимых материалов);
- психологический настрой (приветствие, вступительное слово);
- содержательная (предметная) деятельность;
- завершение;
- проекция на будущее.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации, контроля
		теория	практика	Всего	
1	Вводное занятие	1		1	Беседа
2	ОФП	1	21	22	Беседа, наблюдение
3	Классическая аэробика	1	27	28	Беседа, наблюдение
4	Фитбол гимнастика	1	9	10	Беседа, наблюдение
5	Упражнения с мячом		5	5	Беседа, наблюдение
6	Элементы йоги		5	5	Беседа, наблюдение

7	Итоговое занятие		1	1	Беседа, наблюдение
	ИТОГО	4	68	72	Наблюдение, беседа, мониторинг детского развития

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА

Теоретическая подготовка (6 часов)

Тема 1.1. Безопасность при занятиях фитнесом

Правила поведения занимающихся на занятиях фитнесом. Правила техники безопасности в процессе занятий фитнесом. Требования к одежде и обуви, размещению занимающихся в зале в процессе тренировки. Техника безопасности при использовании спортивного оборудования и инвентаря. Противопоказания к занятиям фитнесом. Способы подачи команд, терминология движений.

Тема 1.2. Фитнес как часть физической культуры общества

Определение понятия «фитнес». История развития фитнеса в России и зарубежных странах. Фитнес как физическая форма. Фитнес как совокупность средств и методов физического воспитания. Фитнес-спорт. Классификация фитнес-программ.

Тема 1.3. Строение и функции организма человека

Краткие сведения об опорно-мышечном аппарате (кости, су- ставы, мышцы), строение и функции внутренних органов, органов дыхания и кровообращения, органов пищеварения и нервной системы. Влияние физических упражнений на развитие и состояние различных органов и систем организма.

Тема 1.4. Основы здорового образа жизни

Понятия «здоровье», «здоровый образ жизни». Понятие о режиме, его значение в жизнедеятельности человека. Питание, его значение в сохранении и укреплении здоровья. Понятие об обмене веществ, калорийности и усвоении пищи, энергозатраты при физических нагрузках. Понятие о гигиене труда, отдыха и занятий спортом. Личная гигиена.

Гигиена жилища, места учебы и занятий физической культу- рой. Влияние алкоголя, никотина, наркотических средств на организм человека.

Тема 1.5. Аэробика как часть фитнес-программы

История развития оздоровительной аэробики. Классификация видов аэробики. Оздоровительное значение аэробных упражнений. Структура занятия классической аэробикой. Средства аэробики.

Тема 1.6. Фитнес-йога как система психофизического совершенствования человека

Определение понятия «фитнес-йога». Этапы становления йоги в России. Влияние достижений отечественных научных исследователей и практиков на ее развитие в России. Основные принципы фитнес-йоги.

Тема 1.7. Физическая подготовка

Понятие об общей и специальной физической подготовке. Краткая характеристика основных физических качеств, особенности их развития. Методика развития двигательных качеств:

гибкости, быстроты, ловкости, прыгучести, силы, выносливости и равновесия. Тестирование физической подготовленности.

Тема 1.8. Самоконтроль в процессе занятий физическими упражнениями

Сущность самоконтроля и его роль в занятиях фитнесом. Дневник самоконтроля. Его форма, содержание. Методики оценки уровня здоровья. Тестирование физического развития, функционального состояния организма.

Тема 1.9. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями

Оптимальная двигательная активность. Формы самостоятельных занятий, их характеристики. Содержание самостоятельных занятий. Комплексы физических упражнений в режиме учебного дня. Особенности самостоятельных занятий фитнесом.

Тема 1.10. Средства фитнеса в регулировании психоэмоционального и функционального состояния студентов в экзаменационный период

Процессы, происходящие при умственной деятельности в коре головного мозга. Связь движений с умственной деятельностью. Принцип активного отдыха как основа организации отдыха при умственной деятельности. Дыхательные упражнения и саморегуляция как способы уменьшения психической напряженности.

Тема 1.11. Основы музыкальной грамоты

Понятие о содержании и характере музыки. Метр, такт, размер. Ритм и мелодия музыки. Темп, музыкальная динамика. Значение музыки в фитнес-тренировке.

Тема 1.12. Травмы, заболевания. Меры профилактики, первая помощь.

Понятие о травмах. Краткая характеристика травм: ушибы, растяжения, разрывы связок, мышц и сухожилий, вывихи, переломы, кровотечения. Причины травм и их профилактика. Оказание первой доврачебной помощи. Понятие о здоровье и болезни. Наиболее общие причины заболеваний, меры профилактики. Закаливание как одна из действенных мер профилактики заболеваний. Средства закаливания и методика их применения.

Практические занятия

Практические (учебно-тренировочные) занятия проводятся по разделам общей и специальной физической, а также специальной технической подготовки. Они направлены на формирование у детей разносторонней двигательной активности, умений и навыков в выполнении физических упражнений. Занятия проводятся в составе группы. Расчет наполняемости групп осуществляется исходя из размеров зала и минимума площади, приходящейся на одного занимающегося, что составляет примерно 4–6 кв. метров.

На каждом занятии проводится краткий инструктаж о мерах безопасности и профилактике спортивного травматизма.

В годичном цикле занятий использованы три направления фитнеса: степ-аэробика, фитбол-аэробика, йогааэробика. Каждая фитнес-программа рассчитана на 72 часа практических занятий.

Содержание практических занятий по степ-аэробике (72 часа)

Тема 2.1. Общая физическая подготовка

Тема 2.1.1. Строевые упражнения

Понятия «строй», «шеренга», «колонна», «ряд», «направляющий», «замыкающий», «интервал», «дистанция». Предварительная и исполнительная команды. Повороты направо, налево, кругом, вполборота. Расчет.

Построение в одну шеренгу и перестроение в две шеренги; построение в колонну по одному и перестроение в колонну по два.

Движение строевым и походным шагом. Обозначение шага на месте и в движении. С движения вперед обозначение шага на месте. Остановка.

Движение бегом. Переходы с бега на шаг, с шага на бег. Повороты в движении (налево, направо). Перемена направления, захождение плечом.

Границы площадки, углы, середина, центр. Движение в обход. Противходом налево, направо. Движение по диагонали, змейкой.

Перестроение из колонны по одному в несколько колонн поворотом в движении. Размыкание шагами (приставные, шаги гало- па), прыжками.

Тема 2.1.2. Общеразвивающие упражнения без предметов Для рук: поднимание и опускание рук вперед вверх, назад в

стороны; движения прямыми и согнутыми руками в различном темпе; круги руками в лицевой, боковой, горизонтальной плоскостях (одновременные, поочередные, последовательные); сгибание и выпрямление рук из различных положений, в разном темпе. Круги и дуги руками из различных исходных положений в лицевой и боковой плоскостях (одновременные, поочередные, последовательные).

Для шеи и туловища: наклоны, повороты, движения по дуге вперед, круговые движения головой и туловищем в основной стойке, в стойке ноги врозь с различными положениями рук и движениями руками с изменением темпа и амплитуды движений. Дополнительные (пружинящие) движения туловищем вперед в сторону. Наклоны с поворотами: наклоны вперед, назад, с поворотом туловища в различных стойках. Круговые движения туловищем: в стойке ноги врозь. Удержание туловища в наклонах, в упорах, с закрепленными ногами.

Для ног: сгибание, разгибание и круговые движения стопами. Полуприседания и приседания в быстром и медленном темпе; то же на одной ноге с одновременным подниманием другой вперед или в сторону (с опорой и без опоры). Выпады вперед, назад, в сторону, вперед наружу (и внутрь), назад наружу (и внутрь). Пружинящие полуприседания в выпаде в сочетании с поворотом кругом. Прыжки на двух ногах, одной ноге, с одной ноги на другую, прыжки из приседа. Махи ногами без опоры руками. Движения ногой в горизонтальной плоскости (из исходного положения стойка на одной ноге, другая вперед книзу) в сторону, назад, в сторону, вперед (в различном темпе с увеличением амплитуды до 90° и более). Поднимание ног в различных исходных положениях: стоя, сидя, лежа, в упорах. Удержание ног в различных положениях (вперед, в сторону и назад). Встряхивание расслабленными ногами. Различные сочетания движений ногами с движениями туловищем, руками (на месте и в движении).

Тема 2.1.3. Общеразвивающие упражнения с предметами

С набивными мячами (вес 1–3 кг): поднимание и опускание мяча прямыми (согнутыми) руками вперед, вверх, в стороны; то же одной рукой; броски мяча вверх обеими руками и ловля его на согнутые руки; броски мяча снизу, от груди, сбоку, из-за головы обеими руками и ловля его; то же одной рукой; приседание и вставание с мячом в руках на двух или на одной ноге; прыжки через мяч; движения руками по дуге и кругу в различных плоскостях и направлениях, держа мяч двумя руками; наклоны, повороты и круговые движения туловищем из различных стоек, держа мяч перед собой, над головой, за головой.

С гантелями (вес 0,5–1 кг): из различных исходных положений (руки вниз, вперед, в стороны) сгибание и разгибание одной руки; то же двумя руками; круговые движения руками в разных направлениях; различные движения туловищем (наклоны, повороты), приседания,

подскоки и др. в сочетании с различными движениями руками (гантели в обеих руках).

С эластичной лентой: поднимание ног из различных исходных положений (стоя, лежа, в упорах). Удержание ног в различных положениях (вперед, в сторону и назад). Махи ногами с опорой и без опоры руками. Движения ног в горизонтальной плоскости (из исходного положения стойка на одной ноге, другая вперед книзу) в сторону, назад, в сторону, вперед (в различном темпе). Сгибание, разгибание ног в коленном суставе. Различные сочетания движений ногами с движениями туловищем, руками (на месте и в движении).

Тема 2.1.4. Общеразвивающие упражнения с использованием снарядов

Гимнастическая скамейка: в упоре на скамейке – сгибание рук с поочередным подниманием ноги (правой, левой); сидя на скамейке – поднимание ног и наклоны туловища. Прыжки со скамейки вправо, влево, ноги врозь, ноги вместе.

Гимнастическая стенка: стоя лицом (боком, спиной) к стенке – поочередные взмахи ногами; стоя боком лицом к стенке, нога на 4–5 рейке – наклоны до касания руками пола; в висе спиной к стенке на верхней рейке – поднимание согнутых и прямых ног, круговые движения ногами, подтягивания и др.; стоя боком или лицом к стенке – приседания на одной или обеих ногах. Из стойки на одной ноге, другая на рейке – наклоны вперед, назад, в стороны с захватом за рейку или ногу с притягиванием туловища к ноге. Из положения лежа, зацепившись носками за стенку – наклоны, повороты. Из упора стоя лицом к стенке – прыжки ноги врозь, вместе, согнув ноги назад и др.

Тема 2.1.5. Общеразвивающие упражнения из других видов физической культуры

Легкая атлетика: ходьба с изменением темпа. Чередование ходьбы и бега. Бег с изменением скорости.

Атлетическая гимнастика: жим лежа, подтягивание, жим с груди стоя, приседания, сгибание рук стоя, отжимание на брусьях, подъемы на носки стоя, подъем туловища, подъем ног, «становая тяга». Принцип пирамиды. Тренировка с партнером. Дроп-сет. Частичные повторения.

Восточные оздоровительные системы и единоборства: упражнения хатха-йоги из различных исходных положений (стоя, сидя, в упорах, лежа на спине, лежа на животе), упражнения аэробики, построенные на имитации боевых искусств – кибо, тайбо, а-бокс, аэробоксинг.

Тема 2.2. Специальная физическая подготовка

Тема 2.2.1. Упражнения для развития амплитуды и гибкости

Наклоны вперед, назад, в стороны (вправо, влево) с максимальным напряжением (из различных исходных положений: сидя, стоя, без опоры и с опорой). Наклон назад – мост на обеих ногах, на одной ноге. Шпагат, шпагат с различными наклонами вперед, назад, в сторону и с различными движениями руками. Движения ногами (махи) в различных направлениях и с максимальной амплитудой; медленные движения ногами с фиксацией конечного положения в течение нескольких секунд. Упражнения вдвоем (с сопротивлением). Сед с глубоким наклоном, голова опущена (держат 20–40 с). Поднимание ноги, используя резиновый амортизатор.

Примечания:

Упражнения включаются в каждое занятие.

Упражнения для увеличения подвижности в суставах усложнять изменением исходных положений, применением захватов и самозахватов, отягощений, выполнением упражнений вдвоем, удержанием положений в растянутом состоянии, применением принудительного растягивания.

Strain class – специальный комплекс, построенный на упражнениях с использованием

статического напряжения мышц.

Body-ballet – тренировочное занятие, построенное на элементах хореографии классического балета.

Тема 2.2.2. Упражнения на формирование осанки, совершенствование равновесия и ориентации в пространстве

Различные виды ходьбы (с носка, на носках, с поворотом кругом, высоким, острым, перекатным, пружинистыми шагами) и бега в чередовании с остановками на носках; упражнения на рейке гимнастической скамейки; выполнение упражнений с выключенным зрительным анализатором; прыжки толчком двумя ногами с поворотом на 180–360° (сериями: 10 раз с открытыми глазами, 10 раз с закрытыми глазами).

Тема 2.2.3. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств

Различные прыжки со скакалкой с постепенным увеличением продолжительности и скорости прыжков; прыжки со скакалкой с постепенным сокращением времени на заданное количество прыжков (20 прыжков за 10 с, 8 с и т. д.).

Из сомкнутой стойки на рейке гимнастической стенки, лицом к опоре, хватом руками на уровне груди – подъем на носки (на время: за 10 с – 15 раз, повторить серию 3–4 раза с интервалом отдыха 1–3 мин), то же в стойке ноги вместе носки врозь.

Пружинистый шаг (10–15 с), пружинистый бег (20–45 с). Приседания с отягощениями, с партнером, поднятие на носки (в одном подходе не более 5 раз, 3–4 подхода, темп быстрый, отдых 1 мин). Прыжки на месте и с продвижением на одной, двух ногах (высоту прыжка постепенно увеличивать), то же через препятствие (высоту препятствия постепенно увеличивать). Прыжки в высоту с места толчком двумя ногами и с разбега с доставанием предмета (подвешенные кольца, мячи). Прыжки с предметами в руках.

Прыжки из глубокого приседа. Прыжки толчком двумя ногами на гимнастическую скамейку и со скамейки (лицом, боком к скамейке). Прыжки толчком двумя ногами, одной ногой, с одной ноги на другую через несколько скамеек. Прыжки в глубину с высоты 30–40 см в темпе, отскок на жесткую опору и на поролон (в одной серии 3–4 прыжка, 5–6 серий, отдых 1 мин).

Тема 2.2.4. Упражнения для развития координации движений Выполнение небольших комбинаций (без музыки и под музыку), включающие базовые шаги и различные перемещения спортивной аэробики в сочетании с различными движениями руками.

Выполнение отдельных элементов в усложненных условиях (без зрительной ориентировки, на уменьшенной площади опоры).

Тема 2.3. Специальная техническая подготовка

Тема 2.3.1. Обучение и совершенствование базовых шагов аэробики

Основные базовые шаги:

- низкой ударности, низкой интенсивности: марш (march-«М»), базовый шаг (Basic Step), приседание (squat, V-step-«V»), приставной (Step touch), виноградная лоза (Grape vine), два приставных шага в сторону (Step line);
- низкой ударности, низкой интенсивности: шаг с поворотом Pivot turn; выставление ноги на носок на пятку Toe touch, Heel touch; открытый шаг Open-step; выпад Lunge, мамбо Mb, скрестный шаг Cross step;
- низкой ударности, высокой интенсивности: подъем колена вверх Knee up, подъем ноги в сторону Lift leg side, захлест ноги назад Leg curl, махи сгибая-разгибая ногу Kick-«К»;
- основные базовые шаги высокой ударности: бег Jog, подско- ки Skip, rick kick, пони (Pony), прыжки (Scoop, Pendulum), прыж- ки ноги вместе и ноги врозь Jumping jack.

Движения руками, разучиваемые после освоения базовых шагов:

- движения руками низкой амплитуды: сокращение бицепса Biceps curl, низкая гребля Low row, низкий удар Low pinch, сокращение трицепса сзади Triceps press back;
- движения руками средней амплитуды: высокая гребля Upright row, подъемы рук в стороны Side lateral rises, подъемы рук вперед Front shoulder rises, плечевой удар Shoulder punch, двойной боковой в сторону Double side out, вперед в сторону L-side;
- движения руками высокой амплитуды: сгибание рук над головой Alternating overhead press, вперед-вверх L-front, вперед вниз Slice.

Тема 2.3.2. Обучение и совершенствование разнообразных видов передвижений

Тустеп, полька, скоттиш, подскок, скольжение, галоп, пони, ча-ча-ча, чарльстон, скрестный шаг, прыжки на месте и с продвижением в различных направлениях на одной ноге, сгибая другую назад и разгибая вперед книзу или в сторону книзу.

Тема 2.3.3. Хореографическая подготовка. Элементы классического танца

Основные положения ног и рук в классическом танце: I, II, III, IV, V позиции ног и подготовительная, I, II, III позиции рук.

Основные элементы экзерсиса:

- полуприседание (деми плие) в 1, 2, 4, 5 позициях;
- приседание (гран плие) в 1, 2, 4, 5 позициях;
- выставление ноги на носок (батман тандю) в различном темпе;
- махи ногами на высоту 45° (батман тандю жете);
- полуприседание с выставлением ноги на носок (батман тандю сутеню);
- приседание на одной ноге, другая согнута (прижата) к щиколотке (батман фондю);
- нога согнута, колено в сторону, носок у щиколотки опорной ноги спереди или сзади (сюр ле ку де пье);
- резкое сгибание ноги в положение сюр ле ку де пье и разгибание на 45° (батман фраппе);
- круги ногой по полу (рон де жамб пар тер);
- подъем на полупальцы (релеве);
- махи ногами на 90° и выше в 3 и 5 позициях (гран батман жете);
- махи ногами вперед-назад (гран батман жете балансе);
- поднимание ноги вперед, в сторону, назад в 3 и 5 позициях (батман девелопе).

Тема 2.3.4. Хореографическая подготовка.

Элементы русского народного танца

1. Основные положения рук

- *Движения рук:* в одиночных плясках, девичьих хороводах, кадрили, массовые парные танцы, общие хороводы.
- *Позиции рук:* исходная позиция, 1-я, 2-я, 3-я позиции.
- *Положения рук:* «подбоченясь», скрещены на груди, с платочком, варианты комбинированных положений.
- *Расположение танцующих и положения рук в парных танцах:* рядом по ходу движения, ладонь в ладонь, согнутые в локтях,
«свечка», парное вращение, «под крендель», «воротца», тройное.
- *Расположение танцующих и положения рук в массовых танцах:* варианты «ладонь в ладонь», «корзиночка», «звездочка».

2. Основные положения корпуса, плеч, головы
 - положения в одиночных плясках, хороводах, в парных и массовых танцах, при исполнении «круток», парных и одиночных вращений.
3. Ходы и движения на месте
 - ходы и проходки: простой бытовой шаг, переменный ход на всю ступню, с шагом на каблук, с проскальзывающим ударом по 1 позиции, «воронежский ход», шаркающий ход, «припадание».
4. Дроби и дробные ходы
 - дробный ход, переменный дробный ход, дробный боковой ход, с каблука, «в три ножки».
5. Концовки
 - притоп, «ключ».
6. Движения с хлопучками
 - тройная с притопом, по голенищу сапога, поворот с хлопучка-ми, перескок с хлопучкой.
7. Движения на месте
 - «веревочка», «двойная веревочка», «веревочка» с переступанием, «ковырялочка», «гармошка», «моталочка».
8. Присядки
 - с выбрасыванием ноги в сторону и вперед перескоком с носка на каблук, с проскальзыванием на каблук в позицию 2, присядка с ударами ладонью по голенищу сапога;
 - «ползунок», «волчок», «мячик».

Тема 2.3.5. Хореографическая подготовка.

Элементы эстрадного танца

Модерн, джаз, фанк, хип-хоп, латина, ча-ча-ча, диско, салса, рок-н-ролл.

Содержание практических занятий по футбол-аэробике (72 часа)

Тема 2.1. Общая физическая подготовка

Тема 2.1.1. Строевые упражнения

Построения, перестроения, повороты, различные виды фигурной маршировки.

Разновидности ходьбы, бега и прыжков на месте и в движении, с мячом в руках и ногах, сидя на мяче.

Тема 2.1.2. Общеразвивающие упражнения с футболом (без дополнительных предметов)

В футбол-аэробике общеразвивающие упражнения можно выполнять из различных исходных положений – стоя, сидя, лежа на животе, лежа на спине, лежа на боку, в упорах, используя мяч как: опору, предмет, препятствие, отягощение, ориентир, амортизатор, тренажер, массажер.

По анатомическому признаку ОРУ делятся на упражнения:

Для рук и плечевого пояса: упражнения для пальцев и кисти, упражнения для мышц сгибателей и разгибателей, упражнения для увеличения подвижности в суставах (кистевом, локтевом, плечевом) и развития гибкости, упражнения на расслабление мышц рук и плечевого пояса.

Для шеи и туловища: упражнения для мышц брюшного пресса, упражнения для косых мышц туловища, упражнения для мышц спины, упражнения для мышц боковой поверхности туловища, упражнения для мышц шеи, упражнения для увеличения подвижности и развития гибкости, упражнения для расслабления мышц туловища и шеи.

Для ног и тазовой области: упражнения для мышц стопы и голени, упражнения для мышц бедра, упражнения для мышц таза, упражнения для увеличения подвижности в суставах

(тазобедренном, коленном, голеностопном) и развитие гибкости, упражнения для расслабления мышц туловища и ног.

Упражнения в парах, втроем, в кругу, в шеренгах, в движении.

Тема 2.1.3. Общеразвивающие упражнения с предметами (дополнительными)

С набивными мячами (вес 1–3 кг) сидя и лежа на мяче: поднимание и опускание мяча прямыми (согнутыми) руками вперед, вверх, в стороны; то же одной рукой; броски мяча вверх обеими руками и ловля его на согнутые руки; броски мяча снизу, от груди, сбоку, из-за головы обеими руками и ловля его; то же одной рукой; движения руками по дуге и кругу в различных плоскостях и на- правлениях, держа мяч двумя руками; наклоны, повороты и круговые движения туловищем, держа мяч перед собой, над головой, за головой.

С гантелями (вес 0,5–1 кг) сидя и лежа на мяче: из различных исходных положений (руки вниз, вперед, в стороны) сгибание и разгибание одной руки; то же двумя руками; круговые движения руками в разных направлениях; различные движения туловищем (наклоны, повороты) и др. в сочетании с различными движения- ми руками (гантели в обеих руках).

С малыми гимнастическими мячами – чиболами.

Тема 2.1.4. Упражнения с использованием снарядов Гимнастическая стенка: сидя лицом к стенке, прижимая мяч

на полу, поочередно оттягивать стопы от себя и на себя; из упора лежа сзади на предплечья согнуть и поставить в центр мяча на всю стопу в упор на мяч; шаги на месте с ударом стопами в центр мяча; пятки врозь-пятки вместе, опираясь стопами о мяч из упора лежа сзади на предплечья; сгибание-разгибание ног вперед на мяч; катание мяча ногами к себе и от себя, поочередное поднимание и опускание носков на себя и от себя, ноги на мяче.

Тема 2.1.5. Упражнения из других видов физической культуры

«Школа мяча»: бросок мяча вверх и его ловля; удар мяча об пол и его ловля; бросок мяча вверх с падением мяча на пол и его ловля; бросок мяча об пол, отскок от пола вверх и его ловля, пере- каты мяча по полу.

Баскетбол: ведение мяча одной рукой, броски двумя руками от груди, из-за головы.

Футбол: ведение мяча ногами, обводка, удары по мячу стопой, коленом.

Восточные виды гимнастики: упражнения китайской оздоровительной гимнастики сидя на фитболе.

Тема 2.2. Специальная физическая подготовка

Тема 2.2.1. Упражнения для развития амплитуды и гибкости

Фитбол-йога: упражнения йоги с фитболом из различных исходных положений (стоя, сидя, в упорах, лежа на спине, лежа на животе, лежа на боку), используя мяч как опору, предмет, массажер *вирабхадрасана, врикшасана, паршвоттанасана, упавешасана, утхита-паршваконасана, уткатасана, прасарита, пашимоттана- сана, баддха-конасана, джану-ширшасана, трианг-мукхаикапада- пашимоттанасана, упавиштха-конасана, вьяграсана, паришасана, апанасана, джатхара-паривритти, сету-бандхасана, халасана, адхо-мукха-шванасана.*

Deep stretch на фитболе: занятие с использованием упражнений на растягивание и расслабление.

Пилатес на мяче: концентрация внимания, выполнение упражнений без пауз и остановок, контроль за техникой выполнения, постановка правильного дыхания, централизация.

Тема 2.2.2. Упражнения на формирование осанки, совершенствование равновесия и ориентации в пространстве

Упражнения на формирование осанки: из и. п. лежа на мяче, руки за спиной (за головой, перед собой), поднимание корпуса вверх; в группировке прижать фитбол к коленям и покачаться на спине; из и. п. лежа на мяче, мяч под бедрами и коленями, отталкиваясь вперед руками, согнуть колени, перекатив мяч под голень, руки на полу, затем принять и. п.; скручивание туловища – из и. п. лежа на мяче, прямые руки вытянуты вперед, повороты вытянутых рук вправо и влево, пока плечо не оторвется от мяча; приседания с мячом, прижимая мяч спиной к стене; и. п.: прямые ноги опираются на пятки, спина и ягодицы на мяче – поднимание бедер до образования прямой линии от плеч до пяток.

Упражнения на равновесие: из и. п. руки на полу, бедра на мяче одновременно поднять разноименные руку и ногу; из и. п. стоя на коленях, мяч под животом, потянуть вверх разноименные руку и ногу; из и. п. лежа на мяче, мяч под бедрами, круговые движения тазом вправо и влево, прокатывая мяч по животу и бедрам; из и. п. лежа на мяче, мяч под животом, пружинящие подскоки на мяче без опоры на руки.

Тема 2.2.3. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств

Кардио-фитбол: подскоки сидя на мяче с движениями рук и плечевого пояса; подскоки сидя на мяче с работой ног; подскоки сидя на мяче с движениями рук и ног; бег на месте сидя на мяче

(в одной серии 16 упражнений, 6–8 серий по 10–12 повторов каждого упражнения).

Постепенно увеличивать продолжительность кардио- тренировки до 45 мин (в одной серии 19 упражнений, 10–12 серий по 12–18 повторов каждого упражнения).

Тема 2.2.4. Упражнения для развития координации движений Выполнение небольших комбинаций (без музыки и под музыку) на мяче и без мяча, включающие базовые шаги и различные перемещения аэробики в сочетании с различными движениями руками.

Выполнение отдельных элементов в усложненных условиях (без зрительной ориентировки, на уменьшенной площади опоры).

Тема 2.3. Специальная техническая подготовка

Тема 2.3.1. Обучение и совершенствование базовых шагов аэробики

Сидя на мяче: March, Step-touch (вправо, влево, вперед, на- зад, с поворотами), Knee-up, Lunge (вперед, в сторону), Kick, Jack (jumping jack), V-step, Toe touch, Heel touch, Open-step и др.

С мячом в руках – все базовые шаги аэробики, с подбрасыванием мяча вверх, ударами об пол, ведением мяча.

Тема 2.3.2. Обучение и совершенствование разнообразных видов передвижений

С мячом в руках, подбрасывая его вверх, ударяя об пол, ведением мяча: тустеп, полька, скоттиш, подскок, скольжение, галоп, пони, ча-ча-ча, чарльстон, скрестный шаг, прыжки на месте и с продвижением в различных направлениях на одной ноге, сгибая другую назад и разгибая вперед книзу или в сторону книзу.

Тема 2.3.5. Хореографическая подготовка.

Элементы эстрадного танца

Выполняются сидя на мяче, стоя у стенки с опорой спиной о мяч и с различными передвижениями под музыку с подбрасыванием мяча вверх, ударами об пол, ведением мяча, соответствующими тому или иному танцу: джаз, рок-н-ролл, диско, фолк, латино-американским танцам и др.

Содержание практических занятий по йогаэробике (40 часов)

Тема 2.1.2. Общеразвивающие упражнения без предметов

Асаны, выполняемые из исходного положения стоя: адха- кандрасана, анджанейасана, тадасана, самасхити, ардха сакраса- на, ардха-чандрасана, вирабхадрасана – 1, 2, 3, врикшасана – 1, 2, 3, гарудасана, маласана, натараджасана, паривритта- баддха-паршваконасана, паривритта-триконосана, паривритта паршваконасана, паршвоттанасана, падангустхасана, падахаста- сана, падандгуштасана, прасарита-падоттанасана, присчасана, сандрасана, триконосана, упавешасана, уттанасана, уттхита- паршваконасана, уттхита-триконосана, уттхита-хаста-падангу- штхасана, уткатасана, урдхва прасарита жападасана.

Асаны, выполняемые из исходного положения сидя: ваджрасана, бадрасана, ардха-баддха-падма-пашимоттанасана, ардха- матсиендрасана – 1, 2, 3, ардха наvasана, баддха-конасана – 1, 2, 3, баддха-падмасана, бхарадваджасана – 1, 2, 3, вирасана – 1, 2, 3, гарб- ха- пиндасана, гомукхасана, дандасана, джану-ширшасана, йога- мудрасана, курмасана, куккутасана, логанидрасана, маричиасана – 1, 2, 3, махамудра, мулабандхасана, наvasана, падмасана, парватасана, парианкасана, паривритта-джану-ширшасана, парипурна-наvasана, уграсана, брамачарья-сана, пашимоттанасана – 1, 2, 3, самнкатасана, свастикасана, сиддхасана, симхасана, сукхасана, супта-курмасана, супта-вирасана, толасана, трианг-мукхаикапада-пашимоттанасана, упавиштха-конасана, убхая-адангустхасана, хануманасана, эка- пада-раджакапотасана, эка-пада- сиршасана.

Асаны, выполняемые из исходного положения стоя на коленях: баласана, уштрасана, капотасана, марджарасана, вьяграсана, супта-вирасана, паригхасана, сасанкасана, супта ваджрасана, пар- ватасана, ардха-дханурасана.

Асаны, выполняемые из исходного положения лежа на спине: супта-конасана, анантасана, апанасана, арха-саламба-сарван- гасана, баддхангали-мерудандасана, випарита-карани, двипада-питхам, джатхара паривартасана, джатхара-паривритти, жапада-сарвангасана, карнапидасана, камдхарасана, мерудан- дасана, матсиасана, нираламба-сарвангасана, парсва халасана, парсвайка-пада-сарвангасана, пинласана в сарвангасане, пава- намуктасана, саламба-сарвангасана, сету-бандхасана, сирахаста мерудандасана, сирабаха-мерудандасана, урдхва-падмасана в сарвангасане, урдхваика-пада-сарванга-сетубандхасана, урдхва-мукха-пашчиматанасана, уттанпадасана, уттана- халасана, уттхитапаршва-мерудандасана, уттхита-двипадасана, халасана, чакрасана, чакрасана-крия, шавасана, эка-лада- чакрасана, паршва-пада-каланасана, натападасана, жанусира- мерудандасана.

Асаны, выполняемые из исходного положения лежа на животе: адхо-мукха-шванасана, ардха-шалабхасана, аштавакраса- на, бакасана, бхуджангасана – 1, 2, 3, бхуджангендрасана, ба-хупадасана, випарита- бахупадасана, випарита-шалабхасана, доласана, дханурасана, каркатасана, лоласана, наkrасана, мат- сиасана, маюрасана, паршва-бакасана, пурна-дханурасана, пурна-сарпасана, сарпасана, сатакасана, сатаспадасана, сурья- намаскар, трипадасана, урдхва-мукха-шванасана, уттанадхо- мукха-шванасана, чатуранга-дандасана, шалабхасана – 1, 2, 3, эхаста-лоласана.

Перевернутые асаны: ардха-ширшасана, бадха-конасана в шир- шасане, випарита-дандасана, вришчикасана, паривриттаикапада- ширшасана, паршвайка-пада-ширшасана, паршва-ширшасана, пиндасана в ширшасане – 1, 2, 3, пинча-маюрасана, саламба- ширшасана – 1, 2, 3, упавиштха-конасана в ширшасане, урдхва- падмасана в ширшасане, урдхва-дханурасана, хаста-врикшасана, ширшасана, экахаста-врикшасана, эка-пада-ширшасана.

Тема 2.1.3. Общеразвивающие упражнения с предметами

С ремнем, веревкой, гимнастическими кольцами (позволяют более эффективно осваивать упражнения, имеющим недостаточно развитую гибкость, избыточный вес тела):

бхуджангасана – 1, 2, урдхва-мукха-пашимоттанасана – 2, пур- воттанасана, урдхва-хаста-дханурасана, уштрасана, саламба- сарвангасана, халасана, карнапидасана, суптаконасана, паршва- халасана, эка-пада-сарвангасана, паршвайка-пада-сарвангасана, урдхва-мукха-пашимоттанасана, уттхита-триконасана, привритта-триконасана, паршвоттанасана, падангустасана- на, жану-ширшасана, ардха-баддха-падма-пашимоттанасана, трианг-мукхаикапада-пашимоттанасана, маричиасана, паши- моттанасана, паривритта-пашимоттанасана, упавштха-конасана, супта-падангустасана – 1, 2, 3.

Тема 2.1.4. Упражнения с использованием снарядов Гимнастическая скамейка: халасана – 1, 2, сету-бандха-

сарвангасана – 1,2,3, дви-пада-випарита-дандасана – 1, 2, 3, прасарита-падоттанасана, халасана, эка-пада-сарвангасана.

Гимнастическая стенка: вирабхадрасана – 3, маласана, уттхита-хаста- падангустанасана – 1, 2, 3, ардха-масиендрасана, пашасана, урхва-дханурасана, натараджасана.

Стена: тадасана с упором рук о стену лицом вперед, спи- ной вперед; уттхита-хаста-падангуштасана с опорой ноги о стену вперед, в сторону; арха-чантрасана с опорой ноги о сте- ну; уттахасана с опорой рук о стену, адхо-мукха-шванасана с упором ладоней стену, с упором двух стоп о стену; уттхита- триконасана спиной к стене, падангуштасана с опорой таза о стену; прасарита-падоттанасана с опорой таза о стену; дандасана с опорой двух стоп о стену; пурвоттанасана с опорой двух ног о стену, парипурна-навасана с опорой двух стоп о стену; ардха- матсиендрасана с опорой одной руки, двух рук; уштрасана с опорой бедер о стену; урдхва-мукха-шванасана с опорой груди о стену; эка-пада-раджакапотасана с опорой одной голени о сте- ну, урдха-дханурасана с опорой двух рук о стену, врикшасана с опорой голенью о стену, сету-бандха-сарвангасана с опорой двух стоп о стену, халасана с опорой двух стоп о стену, сарвангасана с опорой двух стоп о стену, ширшасана с опорой двух стоп о стену, бхуджангасана с опорой груди о стену.

Тема 2.2. Специальная физическая подготовка

Тема 2.2.1. Упражнения для развития амплитуды и гибкости

Адха кандрасана, анантасана, ардха сакрасана, ардха-баддха- падма-пашимоттанасана, ардха-матсиендрасана, баддха-конасана, упавиштха-конасана, бхуджангасана, гомукхасана, джану- ширшасана, дханурасана, камдхарасан, капотасана, карнапидасана, марджарасана, маричиасана, падангустхасана, паривритта-баддха- паршваконасана, паривритта-джану-ширшасана, паривритта- триконосана, паршвоттанасана, пашимоттанасана, уграсана, брамачарья-сана, прасарита-падоттанасана, присчасана, сандраса- на, трианг-мукхаикапада-пашимоттанасана, упавешасана, уттана- сана, уттхита-хаста-падангуштхасана, уштрасана, халасана, эка- пада-раджакапотасана.

Тема 2.2.2. Упражнения на формирование осанки, совершенствование равновесия и ориентации в пространстве

Ардха навасана, ардха-дханурасана, ардха-чандрасана, ба- хупадасана, випарита-бахупадасана, випарита-карани, вирабха- драсана, врикшасана, врикшасана, вьяграсана, камдхарасана, матсиасана, навасана, натараджасана, накрасана, парватасана, парипурна-навасана, паршвоттанасана, прасарита-адоттанасана, саламба-сарвангасана, тадасана, толасана, уттхита-хаста- падангуштхасана, ширшасана, экаладачакрасана.

Тема 2.2.4. Упражнения для развития координации движений Выполнение небольших динамических связок (виньяс) последовательно друг за другом, включающих асаны из

различных исходных положений: стоя, сидя, стоя на коленях, лежа на спине, лежа на животе, перевернутые асаны.

Выполнение отдельных элементов в усложненных условиях (без зрительной ориентировки).

Профилактико-восстановительные занятия

(32 часа)

Успешное решение задач, направленных на укрепление здоровья, коррекции недостатков физического развития, профилактики заболеваний и увеличения двигательной активности как мощного фактора интеллектуального и эмоционального развития человека, невозможно без системы специальных средств и условий, содействующих восстановлению, оздоровлению различных функций и систем организма.

Профилактико-восстановительные занятия, построенные на средствах хатха-йоги, включают в себя физические и дыхательные упражнения, техники психической саморегуляции (гетерогенная релаксация, аутогенная тренировка, ментальный имаготренинг) и представляют собой комплексы упражнений коррекционной и лечебно-профилактической направленности, которые содействуют той функции или системе организма занимающихся, на которую они направлены.

Тема 3.1. Профилактика заболеваний и оздоровление сердечно-сосудистой системы

Пашимоттанасана, уттанасана, адхо-мукха-шванасана, саламба-сарвангасана, саламба-ширшасана, халасана, шавасана, джану-ширшасана, сету-бандха-сарвангасана, супта-вирасана, матсиасана, супта-вирасана, паванмуктасана, уттаипадасана, бхуджангасана свастикасана падмасана йога-мудра випаритака- рани сиддхасана сиршасана ардхаматсиендрасана, уджайи ввипа- рита карани, вирасана, бандха конасана, париврита триконована, уттхита паршваконасана, сарвангасана, маха мудра.

Тема 3.2. Профилактика заболеваний и оздоровление органов дыхания

Уджайи пранаяма в положении лежа, стоя, экападуттанасана, тарасана, йога мудра, уштрасана, симхасана, сарвангасана, мат-сиасана, нади содхана, уддияна, пашимоттанасана, шавасана, випарита карани, джанурасана, бхастрика матсиасана. Дыхательные упражнения: курака, кумбхака, речака, шуньяка, «куз- нечный мех».

Тема 3.3. Профилактика заболеваний и оздоровление органов пищеварения

Падмасана, сукхасана, уттанпадасана, паванмуктасана, пху-жангасана, шалабхасана, пашимоттанасана, сиршасана, сарвангасана, матсиасана, халасана, бхуджангасана, дханурасана, майюра-сана, ардхаматсиендрасана, уддияна-бандха, наули, вамана-наули, дакшина-наули, агнисара, бхуджангасана, бхастрика, уддияна бандха, вакрасана, триконована, випаритакарани, шавасана нади содхана, салабхасана, падахастасана, ардаха матсиендрасана, уджайи, уддияна.

Тема 3.4. Профилактика заболеваний и оздоровление мочеполовой системы

Уддияна бандха, наули, бхуджангасана, джанурасана, пашанасана, бханга конасана, сарвангасана, маха мудра, сиршасана, пашимоттанасана, вирасана, ардха матсиендрасана, шавасана, баддха-конасана, супта-баддха-конасана, упавиштха-конасана, супта-вирасана, уттанасана, адхо-мукха-шванасана, саламба-ширшасана, халасана.

Тема 3.5. Профилактика заболеваний и оздоровление опорно-двигательного аппарата

Сантуласана, триконована, вирасана, гомукхасана, врикшасана, сетубандхасана, сиддхасана, натрайджиасана, чакрасана, ардха-чакрасана, матсиасана, хастападасана, кати

шахтивард- хак, джангха шахтивардхак, ват нари санстхан шахтивардхак, нади содхана, вакрасана, пашимоттанасана, випаритакарани, триконасана, падмасана, шалабхасана, шавасана, утхита парш- ваконасана, вирасана, париврита триконасана, бандха конасана, сарвангасана, бхуджангасана, дхануранасана, сарвангасана, ард- хаматсиендрасана.

Тема 3.6. Самовнушение в аутогенной и психорегулирующей тренировке

Основы самовнушения. Методика АТ по И. Шульцу: «стан- дартные упражнения первой ступени АТ-I» для снятия нервно- го напряжения, успокоения, обучения навыкам расслабления и управления своим телом. Эта ступень включает упражнения, направленные на вызывание тяжести (мышечное расслабление), ощущения тепла (расширение сосудов), прохлады в области лба; регуляцию деятельности сердца, органов брюшной полости и ды- хания.

Ментальный имаготренинг (ИВ). Основан «на функциях про- дуктивного (творческого) воображения», позволяющего зани- мающемуся создать в своем уме нужную картину предстоящих действий, представить себя в желаемом образе, спроектировать этот образ в будущее, вжиться в него.

Педагогический контроль (6 часов)

Целью контроля является оптимизация процесса подготовки детей на основе оценки разных сторон их физической подготовленности и функциональных систем организма, а так- же определения качества организации и методики проведения учебно-тренировочных занятий. Объектом контроля в занятиях фитнесом является содержание учебно-тренировочной деятельности детей, состояние различных сторон подготовленности, их работоспособность, возможности функциональных систем.

Контрольные занятия обеспечивают оперативную, текущую и итоговую информацию о степени усвоения учебного материала.

Оперативный контроль – экспресс-оценка состояния функций организма при выполнении физического упражнения или сразу после его завершения, а также регистрация параметров техники двигательных действий. Он позволяет определить срочный тренировочный эффект упражнений, что важно при личностной ориентированности тренировки. Функции оперативного контроля связаны с диагностикой эффективности тренировки, определением лимитирующих факторов и внесением соответствующих корректив в программу подготовки.

Текущий контроль направлен на оценку текущих состояний детей, формируемых в результате проведения серии тренировочных занятий, тренировочных микроциклов. Он предусматривает регистрацию и анализ параметров, характеризующих кумулятивный тренировочный эффект нагрузок различной энергетической направленности, включая: а) контроль за вариативными показателями оперативного состояния каждые 2–3 дня; б) регистрацию вариативных показателей состояния каждые 2–4 микроцикла; в) регистрацию маловариативных параметров с интервалом 1–3 месяца.

Итоговый контроль предусматривает регистрацию, накопление и анализ интегральных показателей, характеризующих степень достижения главной цели этапа подготовки. Оцениваются долговременные морфофункциональные перестройки в организме – как результат длительной подготовки.

В целях объективного определения перспективности занимающихся фитнесом и своевременного выявления недостатков в их подготовке целесообразно регулярно (1–2 раза в год) проводить комплексное обследование (тестирование) занимающихся. Программа комплексного обследования должна включать оценку всех видов подготовки. Ввиду

объемности обследования целесообразно его проводить в несколько этапов.

- 1-й этап – количественная оценка уровня физического здоровья;
- 2-й этап – оценка морфотипических внешних данных ;
- 3-й этап – оценка функционального состояния ;

Участие в показательных выступлениях (6 часов)

Участие детей, занимающихся фитнесом в показательных выступлениях, является одним из видов воспитательной работы преподавателя. Участие в показательных выступлениях способствует пропаганде здорового образа жизни, привлечению большего количества занимающихся к занятиям физическими упражнениями, повышению мотивации к занятиям фитнесом, выявлению лучших студентов в избранном виде физической активности, оценке качества физкультурно-оздоровительной работы в учреждении, может являться одним из видов педагогического контроля (этапного).

Кадровое обеспечение программы.

Реализацию программы обеспечивает педагог дополнительного образования, обладающий не только профессиональными знаниями, но и компетенциями в организации и ведении образовательной деятельности физкультурно – спортивной направленности.

Условия реализации программы

Программа данного кружка рассчитана на 1 год. Для успешного освоения программы занятия численность детей в группе кружка должна составлять не более 30 человек. Состав обучающихся должен быть постоянным. Годовой курс программы рассчитан на 72 часов (2 занятия по 1 ч. в неделю). Группа формируется из детей в возрасте от 12-16 лет (6-10 класс), проявляющих интерес к занятиям фитнеса и допущенные врачом к занятиям физической культурой. В дальнейшем они проходят медицинский контроль 2 раза в год. Два раза в год (декабрь, май) в учебно-тренировочных группах проводятся контрольные испытания по общей физической подготовке.

Для проверки и оценки знаний, умений и навыков обучающихся используются следующие виды контроля:

- Текущий контроль – посредством наблюдения за деятельностью обучающихся на каждом занятии, тестовыми, игровыми заданиями по изучаемым темам.
- Промежуточный контроль – отслеживание обучения детей проводится 2 раза в год, в сентябре (выявление базы физподготовки ребенка), в апреле (результативность выполнения установленных нормативов).
- Итоговый контроль – контрольные занятия по установленным нормативам, внутренние соревнования. По итогам обучения по программе проводится итоговое занятие в форме эстафеты, соревнований. Это позволяет увидеть, насколько обучающихся научились применять умения и навыки, приобретенные в процессе обучения по программе.

Оценочные материалы

В качестве диагностического инструментария используются:

- опросы, беседы;
- игровые технологии (игры-задания, карточки, и др.);
- сдача нормативов.

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ.

В процессе реализации Программы используются различные формы проведения занятий: традиционные, комбинированные, практические. Все задания соответствуют по сложности возрасту обучающихся.

Учебно-методические материалы, обеспечивающие реализацию программы:

1. Образовательная программа;
2. Календарно-тематический план занятий;
3. Комплект планов-конспектов учебных занятий;
4. Оценочные средства диагностики освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Детский фитнес»;
5. Учебные и методические пособия: научная, специальная, методическая литература (см. список литературы);
6. Инструкция по технике безопасности.

Методическое, дидактическое обеспечение реализации программы

Методическое обеспечение программы предусматривает рациональное чередование нагрузок и отдыха. Это особенно важно при воспитании физических качеств. При этом соблюдается посильность заданий и регулярность занятий. Успех выполнения программы во многом зависит от правильной организации процесса обучения детей. Специфика методических приемов зависит от возрастных особенностей детей.

Методы:

- равномерный метод;
- переменный метод;
- повторный метод;
- интервальный метод;
- игровой метод;
- соревновательный метод;
- круговой метод (тренировка):
- методы использования слова (рассказ, описание, объяснение, беседы, разбор, задание, указание, оценка, команда);
- методы наглядного восприятия (показ, демонстрация видеофильмов, демонстрация видеослайдов, рисунков мелом на доске);
- практические методы (разучивание по частям, разучивание в целом, игровой, соревновательный);
- хорошие результаты приносят методические приемы, обращенные сразу ко все группе детей или направлены на активизацию каждого ребенка в отдельности:
- индивидуальная оценка уровня усвоенных навыков, наблюдение за поведением ребенка, его успехами;
- использование в процессе занятия приемов, обращенных к каждому ребенку, создание обстановки, вызывающей у неуверенных обучающихся желание действовать;
- одной из форм эмоционального обогащения учащихся являются соревнования. Они оставляют массу впечатлений, создают приподнятое настроение.

Особенности организации образовательного процесса – очное

Для достижения результата работы требуется большая вариативность подходов и постоянного собственного творчества. В учебной деятельности объединения необходимы следующие формы и методы работы.

Формы работы:

- групповая;
- индивидуальная;
- фронтальная.

Типы занятий:

образовательно-тренировочной направленностью – используются для развития физических качеств и проводятся в рамках целенаправленной физической подготовки.

- обеспечение постепенного нарастания величины физической нагрузки в течение всей основной части урока;

- планирование относительно продолжительной заключительной части урока (до 7–9 мин);
- использование в качестве основных режимов нагрузки развивающего (пульс до 160 уд./мин) и тренирующего (пульс свыше 160 уд./мин) режимов;
- обеспечение индивидуального (дифференцированного) подбора учебных заданий, которые выполняются учащимися самостоятельно на основе контроля ЧСС и индивидуального самочувствия.

Материально техническое обеспечение:

- спортивный зал - 9x18м.
- гимнастическая скамейка — 3 шт.
- гимнастическая стенка — 3шт.
- мяч для метания- 5 шт.
- эстафетные палочки
- Гимнастический мат -15 шт.
- скакалки – 20 шт.
- гимнастический конь - 1 шт
- гимнастический мостик -1 шт.
- палки гимнастические – 20 шт.
- обруч гимнастический -5 шт.
- гимнастическая перекладина -1 шт.
- перекладина стационарная - 2 шт.
- канат для лазания -2шт.
- фитболы – 30 шт.
- раздевалки, душ, комната для хранения инвентаря.
- эспандер для имитации – 5 шт.

МОНИТОРИНГ.

Данная программа предполагает мониторинг образовательной деятельности детей, включающий в себя тренировочные занятия и участие в спортивных соревнованиях.

ФОРМА АТТЕСТАЦИИ

Контроль сформированности умений, навыков, личностных качеств осуществляется посредством наблюдения и устных опросов. Контроль позволяет определить эффективность обучения по программе, обсудить результаты, внести корректировку в учебный процесс. Позволяет учащимся, родителям и педагогам увидеть результаты, что создает хорошую атмосферу в коллективе. Для проведения контроля и определения результатов обучения разработан: – контроль оценки успеваемости учащихся.

Критерии и способы определения результативности

№	Критерии	Методы диагностики
Диагностика уровня достигнутых предметных результатов		
1	Владение предметными знаниями по образовательной программе	-опрос, анкетирование, тестирование
2	Владение практическими умениями и навыками по образовательной программе	-наблюдение, -выполнение упражнений, индивидуальных заданий,
Диагностика уровня достигнутых метапредметных результатов		

1	Регулятивный компонент (умение управлять своей деятельностью, осуществлять контроль и ее коррекцию, проявлять инициативность и самостоятельность)	-наблюдение; -собеседование; -беседы педагога с учащимися, родителями; -самоанализ
2	Коммуникативный компонент (анализ уровня развития коммуникативных способностей, анализ достигнутого уровня навыков сотрудничества)	-наблюдение -методика выявления коммуникативных склонностей учащихся (на основе материалов Р.В. Овчаровой)
3	Познавательный компонент (диагностика уровня развития логического мышления, интереса к содержанию и процессу обучения)	-наблюдение; -самоанализ
Диагностика уровня достигнутых личностных результатов		
1	Самоопределение (анализ внутренней позиции, самооценки, самоуважения)	- методика «Репка» (разработана преподавателями кафедры общей педагогики РГПУ им. А.И. Герцена); - наблюдение
2	Смыслообразование (выявление преобладающей мотивации, границ знания/незнания, самоорганизация свободного времени)	- анкета «Как я использую свое время»; - наблюдение
3	Морально-этическая ориентация	-методика изучения социализированности (социальной адаптированности, активности, автономности, нравственной воспитанности) личности подростка
	Ценностное отношение к своему здоровью и здоровому образу жизни	М.И. Рожкова. -наблюдение за поведением учащихся на занятиях, общением со сверстниками и взрослыми
4		-наблюдение; -анкетирование; -беседа о ЗОЖ.

Форма аттестации

При реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Детский фитнес» предусмотрен контроль её освоения и промежуточная аттестация. Формы отслеживания результатов освоения программы:

Методы отслеживания результативности:

- наблюдение;
- беседа;
- мониторинг детского развития.

Формы контроля и диагностики результатов

Предусмотрены следующие формы контроля:

Предварительный контроль предназначен для определения начальной подготовленности учащегося. Проводится на первых занятиях в форме сдачи контрольных нормативов и выполнения определенного комплекса упражнений.

Текущий контроль проводится для определения уровня усвоения содержания программы. Формы контроля: наблюдение, беседы, индивидуальные задания.

Итоговый контроль - диагностирование уровня знаний, умений и навыков обучающихся в соответствии с прогнозируемыми результатами. Проводится на итоговом занятии. Итоговое занятие может быть проведено в форме выполнения контрольных упражнений, опроса, анкеты, соревнования.

Контроль оценки успеваемости обучающихся

Контроль оценки успеваемости учащихся	Показатели контроля		
	Высокий уровень 3 балла	Средний уровень 2 балла	Низкий уровень 1-0 баллов
I. Соответствие теоретических знаний учащихся программным требованиям			
II. Практическая подготовка учащихся			
1. Ребенок правильно выполняет все виды основных движений	Проявляет сознательность, активность, самостоятельность, систематичность, целенаправленность	При выполнении задания нуждается в помощи педагога.	Испытывает затруднения при составлении композиции
2. Сохраняет правильную осанку	Проявляет сознательность, активность, самостоятельность, систематичность, целенаправленность	При выполнении задания нуждается в помощи педагога	Все задания выполняет с подсказкой педагога
3. Активно участвует в играх	Проявляет сознательность, активность, самостоятельность, систематичность, целенаправленность	При выполнении задания нуждается в помощи педагога.	Все задания выполняет с подсказкой педагога
4. Проявляет дисциплинированность, выдержку, самостоятельность и творчество в двигательной деятельности, демонстрирует красоту грациозность.	Проявляет сознательность, активность, самостоятельность, систематичность, целенаправленность	Испытывает затруднения при выполнении некоторых заданий	Все задания выполняет с подсказкой педагога

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

В процессе реализации Программы используются различные формы проведения занятий: традиционные, комбинированные, практические. Все задания соответствуют по сложности возрасту обучающихся. На занятиях используются наглядно-иллюстративные и дидактические материалы, иллюстрированные пособия, видеоролики, живые мастер-классы.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Для педагога:

1. Акбашев Т.Ф. – Первые шаги в «Педагогике жизни». Издательство ТОО «Вервия», г. Челябинск, 1995 г. –89 с.
2. Батечко С.А, Бирюков В.С., Арийчук Е.К., Деревянко Н.А. – Двенадцать шагов к здоровью с «Тяньши». Серия «Медицина для вас». Ростов н / Д: Феникс, 2003. – 480 с.
3. Вавилова Е.Н. – Развитие основных движений у детей 3-7 лет. Система работы. – М.: «Издательство Скрипторий 2003», 2007. – 160 с.
4. Гигиенические основы воспитания детей от 3 до 7 Кн. для работников дошк. учреждений / Е.М. Белостоцкая, Т.Ф. Виноградова, Л.Я. Каневская, В.И. Теленч. Сост. В. И. Теленчи. – М.: Просвещение, 1987. – 143 с. 2. Давыдов, В. Ю. Методика преподавания оздоровительной аэробики: учебное пособие / В. Ю. Давыдов, Т. Г. Коваленко, Г. О. Краснова. Волгоград : изд-во ВолГУ, 2004. – 124 с. 3. Егорова Н.В. Образовательно-методический комплекс «Детский фитнес». – М., 2009. 4. Капилевич, Л. В. Общая и спортивная анатомия : учебное пособие / Л. В. Капилевич, К. В. Давлетьярова. – Томск : изд-во Томского политехнического университета, 2008. – 98 с.
5. Кожухова Н.Н., Рыжкова Л.А., Борисова М.М. Методика физического воспитания и развития ребенка: Учеб.пособие для студ.высш.учеб.заведений. – М., 2008.
2. Козырева О.В. – Лечебная физкультура для дошкольников (при нарушениях опорно-двигательного аппарата): Пособие для инструкторов лечеб. физкультуры, воспитателей и родителей / О.В. Козырева. – М.: Просвещение , 2003. – 112 с.
3. Красикова, И.С. Детский массаж. Массаж и гимнастика для детей от трех до семи лет / И. С. Красикова. - Спб.: Корона принт, 2003. - 336 с. Микляева, Ю.В. Логопедический массаж и гимнастика. Работа над звукопроизношением / Ю.В. Микляева. - М.: Айрис — пресс, 2010. - 115 с. Русские народные сказки: «Репка», «Колобок»
4. Кудрявцев В.Т., Егоров Б.Б. – Развивающая педагогика оздоровления (дошкольный возраст): Программно-методическое пособие. – М.: ЛИНКА –ПРЕСС, 2000. – 296 с.
5. Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. Аэробика: Теория и методика. – М., 2002.
6. Рунова М. «Формирование и коррекция осанки». Профилактика нарушения осанки. Журнал «Дошкольное воспитание», 2001, № 12
7. Рунова М. «Корригирующая лечебная гимнастика». Журнал «Дошкольное воспитание», 1999, № 12
8. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. - М.: Физкультура и спорт, 2008. - 176 с. 3
9. Полтавцева Н.В. – Физическая культура в дошкольном детстве: Пособие для инструкторов физкультуры и воспитателей, работающих с детьми 4-5 лет / Н.В. Полтавцева, Н.А. Гордова. – М.: Просвещение, 2004. – 272 с.
10. Родионов А., Родионов В. Физическое развитие и психическое здоровье. М., - 1997.
11. Шарманова С., Федоров Л., Бродягина Ф.. «Профилактика и коррекция плоскостопия у детей дошкольного возраста. Журнал «Дошкольное воспитание», 2003, № 8. 16. Теория и методика фитнес-тренировки: Учебник персонального тренера. – М., 2010.
17. Фитнес- программы для детей //Фитнес и здоровье.-2009.-№ 4. – С.6 Формирование двигательной сферы детей 3-7 лет. Фитбол-гимнастика.

Для родителей и обучающихся:

1. Медицина спорта // Медико-биологическое обеспечение подготовки
2. спортсменов [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://medsport.3dn.ru/> (дата обращения:
3. 10.06.2014).
4. Всероссийская федерация волейбола <http://www.volley.ru/pages/497/p1/> (дата обращения:
5. 21.06.2014).
6. Национальная образовательная инициатива «Наша новая школа» [Электронный ресурс]
7. //Минобразования и науки РФ.[сайт].- М.,2011.-URL (дата обращения: 01.07.2014).

Приложение 1.

ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

№ п/п	Возраст Наименование	1год	
		М.	Д.
1.	Бег 10 м (сек)	10.5-8.5	10.7-8.7
2.	Бег 30 м (сек)	10.5-8.5	10.7-8.7
3.	Челночный бег 3х 10 м(сек)	14.5-13.5	15.8-14.7
4.	Прыжок с места (см)	55-70	50-65
5.	Прыжки через скакалку(раз)	55-70	50-65
6.	Бросок набивного мяча, стоя из-за головы, 1кг (см)	117-185	100-178
7.	Метание прав, мешочка лев. 150гр(м)	2.5-5.5	2.4-5.2
		2.0-4.8	1.8-3.7
8.	Подбрасывание и ловля мяча(раз)	5-10	5-10

9.	Отбивание мяча (раз)	5-7	5-7
10.	Перебрасывание мяча в паре разными способами R,m.	1-1.5	1-1.5
11.	Статическое равновесие (сек)	10	10
12.	Подъем туловища (раз)	50	20
13.	Наклон вперед, ноги вместе (см)	1-2	2-3
14.	Бег на выносливость (м)	300-450	200-350
15.	Бег на лыжах на выносливость	1000-1500	700-1200

Приложение 3.
 УТВЕРЖДАЮ
 Директор МАОО СОШ №4
 _____ О.В.Кляпка
 « ____ » _____ 20__ г.

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК
ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА «Фитнес» (стартовый уровень)

Год обучения: 1
 Группа: 1

№	Месяц	Число	Время проведения	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
<i>Раздел № 1. Вводное занятие - 1 час</i>								
1			15:00	Групповая	1	Техника безопасности на занятиях фитнесом и физической культурой. Гигиенические сведения. Ознакомительная беседа со сферой фитнеса.	МБОУ Школа «КвантУм» Отделение Супонево	Текущий
<i>Раздел № 2. ОФП (общая физическая подготовка) - 22 часа</i>								
2			15:00	Групповая	1	Диагностика.	МБОУ Школа «КвантУм» Отделение Супонево	Текущий
3			15:00	Групповая	6	Силовые упражнения для мышц рук, ног, пресса.	МБОУ Школа «КвантУм» Отделение Супонево	Текущий
4			15:00	Групповая	4	Упражнения со скакалкой.	МБОУ Школа «КвантУм» Отделение Супонево	Текущий
5			15:00	Групповая	4	Упражнения с гантелями.	МБОУ Школа «КвантУм» Отделение Супонево	Текущий
6			15:00	Групповая	4	Упражнения с амортизаторами.	МБОУ Школа «КвантУм» Отделение Супонево	Текущий
7			15:00	Групповая	3	Упражнения с миофасциальными роликами.	МБОУ Школа «КвантУм» Отделение Супонево	Текущий
<i>Раздел № 3. Классическая аэробика - 28 часов</i>								
8			15:00	Групповая	4	Базовые шаги аэробики.	МБОУ Школа «КвантУм» Отделение Супонево	Текущий

9			15:00	Групповая	5	Классическая аэробика.	МБОУ Школа «КвантУм» Отделение Супонево	Текущий
10			15:00	Групповая	4	Степ-аэробика.	МБОУ Школа «КвантУм» Отделение Супонево	Текущий
11			15:00	Групповая	5	Фитнес – аэробика.	МБОУ Школа «КвантУм» Отделение Супонево	Текущий
12			15:00	Групповая	6	Аэробика силовой направленности.	МБОУ Школа «КвантУм» Отделение Супонево	Текущий
13			15:00	Групповая	4	Шейпинг с гантелями.	МБОУ Школа «КвантУм» Отделение Супонево	Текущий
Раздел № 4. Футбол гимнастика – 10 часов								
14			15:00	Групповая	1	Упражнения с катанием, перебрасыванием футболов.	МБОУ Школа «КвантУм» Отделение Супонево	Текущий
15			15:00	Групповая	1	Упражнения с прыжками на футболах.	МБОУ Школа «КвантУм» Отделение Супонево	Текущий
16			15:00	Групповая	1	Упражнения с футболом на баланс.	МБОУ Школа «КвантУм» Отделение Супонево	Текущий
17			15:00	Групповая	7	Силовые упражнения с футболом на все группы мышц.	МБОУ Школа «КвантУм» Отделение Супонево	Текущий
Раздел № 5. Упражнения с мячом – 5 часов								
18			15:00	Групповая	1	Знакомство с видами мячей для фитнеса. Сочетание упражнений с мячом.	МБОУ Школа «КвантУм» Отделение Супонево	Текущий
19			15:00	Групповая	1	Упражнения с тяжелыми мячами для укрепления мышц тела.	МБОУ Школа «КвантУм» Отделение Супонево	Текущий
20			15:00	Групповая	2	Упражнения с облегченными мячами для укрепления мышц спины.	МБОУ Школа «КвантУм» Отделение Супонево	Текущий
21			15:00	Групповая	1	Использование массажных мячей для самомассажа.	МБОУ Школа «КвантУм» Отделение Супонево	Текущий
Раздел № 6. Элементы йоги – 5 часов								
22			15:00	Групповая	1	Развитие двигательных умений и навыков развитие гибкости позвоночника, подвижности суставов, развития умения чувствовать свое тело во время движений.	МБОУ Школа «КвантУм» Отделение Супонево	Текущий
23			15:00	Групповая	1	Закрепление названий основных асан, умение выполнять асаны на равновесие. Совершенствование навыка правильного дыхания.	МБОУ Школа «КвантУм» Отделение Супонево	Текущий

24			15:00	Групповая	1	Развитие выносливости, привычки сохранять правильную осанку.	МБОУ Школа «КвантУм» Отделение Супонево	Текущий
25			15:00	Групповая	1	Развитие гибкости позвоночника, эластичность связок и координации движений.	МБОУ Школа «КвантУм» Отделение Супонево	Текущий
26			15:00	Групповая	1	Развитие силы мышц.	МБОУ Школа «КвантУм» Отделение Супонево	Текущий
<i>Раздел № 7. Итоговое занятие – 1 час</i>								
27			15:00	Групповая	1	Итоговое занятие. Открытая фитнес-тренировка.	МБОУ Школа «КвантУм» Отделение Супонево	Текущий
ИТОГО: 72 часа								