

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования городского округа "Город Архангельск" "Центр технического творчества, спорта и развития детей " Архангел"

УТВЕРЖДЕНА

Программно – методической
Комиссией Протокол № 4
От «04» декабря 2021 г.

УТВЕРЖДАЮ



Директор МАУ ДО «Центр Архангел»
А. А. Фомин
« 04 » декабря 2021 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«Оздоровительный фитнес с элементами стрэтчинга»
физкультурно-спортивная направленность
возраст обучающихся
7-18 лет
срок реализации программы
3 года**

**Автор- составитель:
Лебедева Людмила Александровна
педагог дополнительного образования
МАУ ДО «Центр «Архангел»**

Архангельск
2021

СОДЕРЖАНИЕ

Информационная карта	3
Пояснительная записка	5
Учебно-тематический план для обучающихся 7-10 лет	12
Учебно-тематический план для обучающихся 10-15 лет	
Учебно-тематический план для обучающихся 15-18 лет	16
Учебно-календарный план для обучающихся 7-10 лет	20
Учебно-календарный план для обучающихся 10-15 лет	22
Учебно-календарный план для обучающихся 15-18 лет	
Содержание программы для обучающихся 7-10 лет	23
Содержание программы для обучающихся 10-15 лет	26
Содержание программы для обучающихся 15-18 лет	
Условия реализации программы	29
Список информационных источников и литературы	30

1. ИНФОРМАЦИОННАЯ КАРТА

1	Наименование программы (услуги)	Образовательная программа
2	Полное наименование образовательной программы, в рамках которой реализуется данная программа (услуга)	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Оздоровительный фитнес с элементами стретчинга»
3	Год разработки	2021
4	Вид деятельности по программе	Учебно-теоретические занятия, учебно-практические (тренировочные) занятия
5	Направленность дополнительного образования	Физкультурно-спортивная направленность
6	Аннотация (краткое описание содержания и иная информация, необходимая для заказчиков и получателей образовательных услуг)	Занятия в секции оздоровительный фитнес с элементами стретчинга являются хорошей школой физической культуры и проводятся с целью укрепления здоровья и развития двигательных качеств, достижения всестороннего развития, широкого овладения физической культурой; приобретения инструкторских навыков и умения самостоятельно заниматься фитнесом; повышение интереса к занятиям физкультурой, развитие потребности в систематических занятиях спортом.
7	Указание на уровень сложности содержания программы (стартовый (ознакомительный), базовый, продвинутый (углублённый))	Базовый уровень

8	Место реализации программы (фактический адрес оказания услуги; при реализации программы в сетевой форме в разных местах указываются все адреса)	МАУ ДО «Центр «Архангел» адрес: 163009, Архангельская область, г. Архангельск, ул. Октябрят 4 корпус 4
9	Возрастная категория учащихся (адресат программы)	7-18 лет
10	Указание на адаптированность программы для учащихся с ОВЗ (включая указание на вид ограничений)	Без адаптации
11	Нормативный срок освоения программы (продолжительность обучения)	1 год
12	Форма обучения по программе (очная, заочная, очно-заочная)	Очная
13	Объем программы общий и отдельно по формам обучения (очная/заочная), по использованию дистанционных технологий (с использованием/ без использования), по использованию сетевой формы (с использованием/ без использования), формам организации образовательной деятельности (групповая/индивидуальная)	Объём - 72 академических часа. Очная форма – 72 академических часа. С использованием дистанционных технологий (обеспечение доступного образования в условиях введения карантина, невозможности посещения занятий по причине погодных явлений). Без использования сетевой формы. Групповая форма организации деятельности -72 академических часа.
14	Минимальное максимальное число детей, учащихся в одной группе	Минимальное – 10 человек Максимальное – 15 человек

2. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Оздоровительный фитнес с элементами стретчинга» является программой физкультурно-спортивной направленности дополнительного образования детей в общей системе образовательного процесса, рассчитана для обучающихся 8-18 лет. Принимаются все желающие, не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья (предоставление медицинской справки), без вступительных испытаний. Специального отбора не производится. Учебный материал программы рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний, практических умений и навыков. В программе представлены занятия аэробикой популярные в молодежной и детской среде. Они привлекают эмоциональностью и созвучием современным танцам, аэробика позволяет исключить монотонности исполнения движений, способствует развитию физических, эстетических качеств, укреплению здоровья. Благодаря ей дети скорее избавляются от неуклюжести, угловатости излишней застенчивости, исправляют осанку, укрепляют мышцы, успешно овладевают другими видами физических упражнений.

Актуальность программы

Актуальность программы «Оздоровительный фитнес с элементами стретчинга» заключается в необходимости организации занятий по запросу организации дополнительного образования на базе образовательных организаций (школы и детские сады), а также согласно спросу родителей. Занятия фитнесом закладывают фундамент для будущего физического и психологического здоровья, компенсируют недостаток двигательной активности, укрепляют опорно-двигательный аппарат, мышечный корсет. Занятия фитнесом укрепляют иммунитет, помогают в профилактике заболеваний сердечно-сосудистой, дыхательной систем, плоскостопия; способствуют: развитию моторных навыков, координации движений и чувства баланса тела; приобретению правильной осанки; улучшению гибкости.

Программа является учебно-познавательной и массовой, **составлена в соответствии с действующими нормативно-правовыми актами для учреждений дополнительного образования:**

- 1) Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании Российской Федерации».
- 2) Приказ Министерства спорта РФ от 27.11.2013 № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».
- 3) Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 4.09.2014 № 1726 – р).
- 4) Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (Приказ Министерства просвещения РФ от 09.11.2018 № 196).

5) Целевая модель развития региональных систем дополнительного образования детей (Приказ Министерства просвещения РФ от 03.09.2019 № 467).

6) Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разно уровневые программы), разработанные Минобрнауки России совместно ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет», ФГАУ «Федеральный институт развития образования», АНО дополнительного профессионального образования «Открытое образование» от 18.11.2015.

7) СанПиН 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).

8) Устав МАУ ДО «Центр «Архангел».

Педагогическая целесообразность программы

Педагогическая целесообразность программы заключается в том, что общая физическая подготовка призвана сформировать у обучающихся устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своему здоровью и физической подготовленности, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств общей физической подготовки в организации здорового образа жизни.

Систематические занятия физическими упражнениями благотворно влияют на деятельность центральной нервной системы, органов кровообращения и дыхания, снижают утомляемость коры головного мозга и повышают работоспособность человека.

Возможность использования программы в других образовательных системах

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Оздоровительный фитнес с элементами стрэтчинга» реализуется на базе МАУ ДО «Центр «Архангел» по адресу: г. Архангельск, ул. Октябрят 4 корпус 4, также может быть реализована в рамках кружковой работы в общеобразовательных учреждениях города Архангельска, а также в период работы летних лагерных площадок.

Цель и задачи программы

Цель: формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепления здоровья обучающихся посредством занятий в секции оздоровительный фитнес с элементами стрэтчинга.

Задачи:

Обучающие:

- 1) Дать знания о здоровье человека и его организме.
- 2) Дать знания об анатомии и физиологии человека.
- 3) Дать знания о влиянии физической нагрузки на организм человека.

Развивающие:

- 1) Сформировать навыки и умения в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности.
- 2) Развить двигательные качества: силы, выносливости, гибкости и подвижности суставов, координационных способностей.
- 3) Развить внимание, усидчивость.
- 4) Развить навыки самостоятельных занятий физической культурой и спортом.
- 5) Развитие музыкальности и чувства ритма.
- 6) Сформировать профилактику плоскостопия.
- 7) Снять мышечные зажимы.
- 8) Сформировать правильную осанку.
- 9) Самодисциплина.
- 10) Развить согласованность движений.

Воспитательные:

- 1) Воспитать потребность в здоровом образе жизни.
- 2) Привить устойчивый интерес и любовь к занятиям физической культурой и спортом.
- 3) Пробудить интерес и любовь к активному отдыху.

Отличительные особенности программы

Отличительные особенности программы заключаются в том, что основной формой организации двигательной деятельности детей является групповое фитнес-занятие.

Программа носит базовый уровень освоения программы.

Программа состоит из 9 разделов и адаптирована к определенному возрасту детей. Для детей 7-12 лет программа содержит вводные занятия, дыхательную гимнастику, базовую аэробику, стэп-аэробику и танцевальную аэробику, игровой стретчинг и контрольные занятия. Для детей 12-18 лет в вышеуказанным разделам добавляется силовая аэробика, футбол аэробика, пилатес и элементы йоги.

В основу преподавания программы заложен принцип доступности (применение упражнений согласно возрастным особенностям детей) и принцип индивидуальности (осуществление индивидуального подхода к детям разного возраста).

Структура занятия строится в соответствии с требованиями современной фитнес-тренировки, но адаптирована по времени и содержанию для детей-школьного возраста.

Цель каждого занятия - развитие двигательного потенциала ребенка, его возможностей без ущерба для здоровья.

В ходе фитнес-занятия дети выполняют комплексы аэробики, игровые упражнения, способствующие укреплению мышечного корсета, развитию двигательных способностей. В содержание каждого занятия включена дыхательная гимнастика, элементы игрового стретчинга, упражнения на расслабление. Музыка создает положительный эмоциональный фон занятий, помогает детям запомнить движения, выразительно передать ее характер.

Характеристика обучающихся по программе

Прием производится на условиях личного желания ребенка, его добровольного выбора без вступительных испытаний, а также согласия родителей и состояния здоровья обучающегося (отсутствие медицинских противопоказаний/наличие медицинской справки). Зачисление в группу производится по заявлению родителей (законных представителей) или подростка старше 14 лет. При наличии свободных мест возможно зачисление в течение учебного года из других объединений физкультурно-спортивной направленности.

Формирование групп будет проходить по возрастному принципу в силу физиологических особенностей развития на каждом этапе взросления, чтобы обучающиеся смогли найти себе друзей сверстников и не испытывали дискомфорт из-за разницы в возрасте (7-10 лет, 11-13 лет, 14-15 лет, 16-18 лет).

В каждой группе должно быть не более 15 обучающихся.

Сроки и этапы реализации программы

Срок реализации программы - 3 года. Максимальный объём программы - 72 часа, 1-3 года обучения – 72 часа.

Программа предназначена для детей 7-16 лет и условно подразделяется на три возрастные группы: I группа – 7-10 лет; II группа – 11-13 лет и III группа – 14-18 лет.

Условия набора: в коллектив принимаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний.

Набор в группы 1 года обучения производится до 10 сентября; в группы 2 и 3 годов обучения – до 1 сентября.

В последующие месяцы обучения (включая зачисление на 2 и 3 года обучения) возможен дополнительный набор ребят по результатам собеседования и фиксации уровня подготовленности (контрольно-измерительные материалы).

Формирование групп: в группы могут набираться дети как одного возраста, так и разновозрастные.

Для детей 7-10 лет количество выделенных учебных часов на раздел первый «Вводное занятие» составляет 1 учебный час, на второй раздел «Дыхательная гимнастика» - 1 учебный час, на третий раздел «Степ аэробика» - 2 учебных часа, четвертый раздел «Базовая аэробика» - 21 учебный час, на пятый раздел «Танцевальная аэробика» - 12 учебных часов, на шестой раздел «Игровой стретчинг» - 21 учебный час, на седьмой раздел «Пилатес. Элементы йоги» - 10 учебных часов, на восьмой раздел «Контрольные занятия» - 4 учебных часа

Для детей 10-15 лет количество выделенных учебных часов на раздел первый «Вводное занятие» составляет 1 учебный час, на второй раздел «Дыхательная гимнастика» - 1 учебный час, на третий раздел «Степ аэробика» - 2 учебных часа, четвертый раздел «Базовая аэробика» - 21 учебный час, на пятый раздел «Танцевальная аэробика» - 12 учебных часов, на шестой раздел «Игровой стретчинг» - 21 учебный час, на седьмой раздел «Пилатес. Элементы йоги» - 10 учебных часов, на восьмой раздел «Контрольные занятия» - 4 учебных часа.

Для детей 15-18 лет количество учебных часов на раздел первый «Вводное занятие» составляет 1 учебный час, на второй раздел «Дыхательная гимнастика» - 1 учебный час, на третий раздел «Базовая аэробика с элементами стретчинга» - 2 учебных часа, на четвертый раздел «Степ аэробика» - 6 учебных часов, на пятый раздел «Танцевальная аэробика» - 20 учебных часов, на шестой раздел «Силовая аэробика» - 20 учебных часов, на седьмой раздел «Фитбол аэробика» - 14 учебных часов, на восьмой раздел «Пилатес. Элементы йоги» - 4 учебных часа, на девятый раздел «Контрольные испытания, соревнования» - 2 учебных часа.

Формы и режим занятий по программе

Режим занятий: занятия продолжительностью 2 академических часа проводятся 1 раз в неделю с обязательным перерывом между занятиями не менее 10-15 минут или 2 раза в неделю продолжительностью 1 академический час. 1 академический час – 45 минут.

Тип занятий: групповые, подгрупповые, индивидуальная форма, соревнования.

Примерная структура занятия:

1. Вводная часть (Приветствие обучающихся, объявление темы занятия, постановка задачи)
2. Основная часть (Выполнение задания)
3. Заключительная часть (Подведение итогов занятия, снижение функциональной активности обучающихся).

Ожидаемые результаты и формы их проверки

Формами проверки ожидаемых результатов являются:

- 1) Педагогическое наблюдение за обучающимися с целью выявления изменений в конце года обучения.
- 2) Беседы с родителями и обучающимися (устный опрос).
- 3) Анкетирование родителей и обучающихся.
- 4) Игровые формы.
- 5) Выполнение заданий педагога.

К концу года обучения:

Планируемые результаты: для реализации программы определяется ряд результатов Предметные:

-обучиться основам танца и импровизации, правильно и красиво танцевать, понимать язык фитнес танца ;

-изучить танцевальные движения и схемы, индивидуальные и массовые танцевальные композиции;

-обучиться ритмично двигаться в соответствии с различным ритмом и характером музыки;

-обучиться правильно выполнять комплекс упражнений стретчинга (растяжки).

Метапредметные:

-развить музыкальный слух и ритм;

-развить воображение и фантазию;

-развить пластику и грацию в движениях, гибкость и пластичность мышц, а также

эстетический вкус и художественные способности обучающихся.

Личностные:

- воспитать морально-волевые качества: терпение, настойчивость, ответственность, уверенность в своих силах;
- воспитать чувство товарищества;
- воспитать коммуникативные качества ребенка.

К концу 1 года обучения обучающиеся Будут знать:

- технику выполнения основных движений;
- основные правила выполнения упражнений в движении, упражнений на профилактику и коррекцию плоскостопия;
- правила посадки на степ платформе
- разные исходные положения в упражнениях с степ платформой.
 - правила и виды дыхания. Будут уметь и иметь навыки:
- принятия правильного исходного положения при выполнении различных упражнений;
- плавного непрерывного движения и применение его в различных формах двигательной активности;
- правильное выполнение основных движений;
- двигаться в соответствии с характером музыки;
- сочетать освоенные танцевальные шаги;
- исполнять ритмические композиции и спортивные детские танцы.

К концу 2 года обучения обучающиеся Будут знать:

- технику выполнения скоростно-силовых упражнений;
 - термины основных положений тела;
 - технику выполнения упражнений в различных исходных положениях на фитболе;
- Будут уметь и иметь навыки:
- выполнения упражнения на фитболе из различных исходных положений;
 - выполнение дыхания различными способами в положении лежа на спине, сидя на фитболе, стоя;
 - выполнять в сочетании различные танцевальные шаги;
 - выполнять комплексы общеразвивающих упражнений под музыку;
 - выполнять танцевальные комбинации;

К концу 3 года обучения обучающиеся Будут знать:

- правила записи различных упражнений;
- классификацию базовых шагов в аэробике;
- правила выполнения основных шагов.

Будут уметь и иметь навыки:

-делать частичный анализ знакомых упражнений;
-самостоятельно составлять упражнения в движении;
-правильно выполнять основные шаги аэробики;
-правильно выполнять упражнения на равновесие на фитболе ;
-правильно дышать при выполнении упражнений, ходьбы, бега, силовых упражнений, растяжки и восстановления;

1) Обучающиеся будут больше знать о здоровье человека и его организме.

2) Обучающиеся будут больше знать об анатомии и физиологии человека.

3) Обучающиеся будут больше знать о влиянии физической нагрузки на организм человека.

4) У обучающихся сформируются навыки и умения в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности.

5) У обучающихся разовьются двигательные качества: силы, выносливости, гибкости и подвижности суставов, координационных способностей.

6) У обучающихся разовьется внимание, усидчивость.

7) У обучающихся разовьются навыки самостоятельных занятий физической культурой и спортом.

8) У обучающихся разовьется музыкальность и чувства ритма.

9) Обучающиеся пройдут профилактику плоскостопия.

7) У обучающихся снимутся мышечные зажимы.

8) У обучающихся сформируется правильная осанка.

9) У обучающихся сформируется самодисциплина.

10) У обучающихся разовьется согласованность движений.

11) У обучающихся появится потребность в здоровом образе жизни.

12) У обучающихся привьется устойчивый интерес и любовь к занятиям физической культурой и спортом.

13) У обучающихся появится интерес и любовь к активному отдыху.

Формы контроля и подведения итогов реализации программы

Контроль за освоением знаний, умений и навыков проводит руководитель объединения, осуществляющий обучение.

Формами контроля могут быть:

практическое задание, опрос, зачет, диагностическая игра, анализ качества самостоятельного выполнения практических задач, контроль качества выполнения самостоятельных и групповых заданий, результаты и анализ.

Виды контроля:

1) Текущий контроль осуществляется на занятиях в течение всего учебного года (проводится по итогам каждого раздела программы (итоговое занятие)) и в конце учебного года в форме сдачи зачетных нормативов, тестовых заданий.

2) Промежуточный контроль предусмотрен 2 раза в год (декабрь, май) с целью определения уровня освоения программы.

3) Итоговый контроль проводится по итогам учебного года.

Для подведения итогов необходимо обращать внимание на следующие показатели и оценивать их:

1) Осанка – (плечи, грудь, подбородок, живот, хорошее положение тела).

2) Контроль за исполнением – (положение рук, кисти, стопы, ноги, положение тела).

3) Техника – (чёткость линий, сила движений, чёткость движений, переходы, музыка соответствует движениям).

4) Безопасность – (движения безопасные, разминка и аэробная часть, хорошо контролируемая, заминка безопасная, напоминание о безопасной технике во время занятий).

5) Взаимодействие с занимающимися – (положительные эмоции, контакт глазами с занимающимися, хороший преподаватель, настроение).

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 7-10 ЛЕТ

№	Содержание темы	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Раздел 1. Вводное занятие. Техника безопасности.	1	1	0
	Тема 1.1. Вводное занятие.	1	1	0
2	Раздел 2. Дыхательная гимнастика.	1	1	0

	Тема 2.1. Дыхательная гимнастика.	1	1	0
3	Раздел 3. Степ аэробика.	2	0	2
	Тема 3.1. Степ-аэробика.	2	0	2
4	Раздел 4. Базовая аэробика	21	0	21
	Тема 4.1. Базовые шаги в аэробике	2	0	2
	Тема 4.2. Простые базовые шаги на месте.	2	0	2
	Тема 4.3. Простые базовые шаги в движении вперёд, назад.	2	0	2
	Тема 4.4. Совершенствование техники выполнения упражнений в базовой аэробике.	2	0	2
	Тема 4.5. Базовые шаги классической аэробики.	2	0	2
	Тема 4.6. Разучивание шагов базовой аэробики в движении вперед, назад, на месте, с изменением направления.	2	0	2
	Тема 4.7. Упражнения в партере.	2	0	2
	Тема 4.8. Упражнения на координацию. Знакомство со стретчингом. Упражнения на растяжку.	2	0	2
	Тема 4.9. Разучивание связки базовой аэробики.	2	0	2
	Тема 4.10. Составление связки базовой аэробики.	2	0	2
	Тема 4.11. Разучивание комбинации базовой аэробики.	1	0	1

5	Раздел 5. Танцевальная аэробика	12	0	12
	Тема 5.1. Знакомство обучающихся с танцевальной аэробикой.	2	0	2
	Тема 5.2. Обучение базовым шагам танцевальной аэробики.	2	0	2
	Тема 5.3. Разучивание базовых шагов танцевальной аэробики.	2	0	2
	Тема 5.4. Комплекс танцевальной аэробики.	2	0	2
	Тема 5.5. Разучивание танцевальной связки.	2	0	2
	Тема 5.6. Техника безопасности.	2	0	2
6	Раздел 6. Игровой стретчинг	21	0	21
	Тема 6.1. Упражнения с гимнастическими скакалками. Упражнения на осанку.	2	0	2
	Тема 6.2. Упражнения с Футбол мячами. Упражнения на осанку.	2	0	2
	Тема 6.3. Упражнения с гимнастическими палками. Упражнения на равновесие и координацию.	2	0	2
	Тема 6.4. Комплекс аэробики для верхнего плечевого пояса. Упражнения на осанку.	2	0	2
	Тема 6.5. Мобилизирующее дыхание.	1	0	1
	Тема 6.6. Самомассаж, ходьба по массажным дорожкам, самомассаж стоп .	2	0	2
	Тема 6.7. Растяжка.	2	0	2

	Тема 6.8. Гимнастика для развития ощущений, внимания; релаксация.	2	0	2
	Тема 6.9. Самомассаж, ходьба по массажным дорожкам, самомассаж стоп .	2	0	2
	Тема 6.10. Мобилизующее дыхание.	2	0	2
	Тема 6.11. Самомассаж, ходьба по массажным дорожкам, самомассаж стоп	2	0	2
7	Раздел 7. Пилатес. Элементы йоги.	10	0	10
	Тема 7.1. Знакомство учащихся с изометрическими упражнениями. Комплекс упражнений пилатес. Знакомство обучающихся с йогой. комплекс упражнений.	2	0	2
	Тема 7.2. Упражнения на развитие осанки, гибкости + легкое дыхание и асаны	2	0	2
	Тема 7.3. Комплекс ОФП + асаны.	2	0	2
	Тема 7.4. Сказочная йога + дыхание жужжащей пчелы.	2	0	2
	Тема 7.5. Разминка + солнечное и лунное дыхание.	2	0	2
8	Раздел 8. Контрольные испытания	4	2	2
	Тема 8.1. Краткий обзор вопросов ЗОЖ.	2	2	0
	Тема 8.2. Зачетные занятия по базовой аэробике, по степ-аэробике, по танцевальной аэробике. Самостоятельно составление простой связки. Комплекс упражнений на дыхание.	2	0	2
	ИТОГО:	72	4	68

3

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 10-15 ЛЕТ**

№	Содержание темы	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Раздел 1. Вводное занятие. Техника безопасности.	1	1	0
	Тема 1.1. Вводное занятие.	1	1	0
2	Раздел 2. Дыхательная гимнастика.	1	1	0
	Тема 2.1. Дыхательная гимнастика.	1	1	0
3	Раздел 3. Степ аэробика.	2	0	2
	Тема 3.1. Степ-аэробика.	2	0	2
4	Раздел 4. Базовая аэробика	21	0	21
	Тема 4.1. Базовые шаги в аэробике	2	0	2
	Тема 4.2. Простые базовые шаги на месте.	2	0	2
	Тема 4.3. Простые базовые шаги в движении вперёд, назад, вправо, влево.	2	0	2
	Тема 4.4. Совершенствование техники выполнения упражнений в базовой аэробике.	2	0	2
	Тема 4.5. Базовые шаги классической аэробики.	2	0	2
	Тема 4.6. Разучивание шагов базовой аэробики в движении вперед, назад, на месте, с изменением направления.	2	0	2

	Тема 4.7. Упражнения в партере.	2	0	2
	Тема 4.8. Упражнения на координацию. Знакомство со стретчингом. Упражнения на растяжку.	2	0	2
	Тема 4.9. Разучивание связки базовой аэробики(вперед,назад)	2	0	2
	Тема 4.10. Составление связки базовой аэробики.	2	0	2
	Тема 4.11. Разучивание комбинации базовой аэробики(влево,право)	1	0	1
5	Раздел 5. Танцевальная аэробика	12	0	12
	Тема 5.1. Знакомство обучающихся с танцевальной аэробикой.	2	0	2
	Тема 5.2. Обучение базовым шагам танцевальной аэробики.	2	0	2
	Тема 5.3. Разучивание базовых шагов танцевальной аэробики.	2	0	2
	Тема 5.4. Комплекс танцевальной аэробики.	2	0	2
	Тема 5.5. Разучивание танцевальной связки.	2	0	2
	Тема 5.6. Техника безопасности.	2	0	2
6	Раздел 6. Игровой стретчинг	21	0	21
	Тема 6.1. Упражнения с гимнастическими скакалками. Упражнения на осанку.	2	0	2
	Тема 6.2. Упражнения с Фитбол мячами. Упражнения на осанку.	2	0	2
	Тема 6.3. Упражнения с гимнастическими палками. Упражнения на равновесие и координацию.	2	0	2

	Тема 6.4. Комплекс аэробики для верхнего плечевого пояса. Упражнения на осанку.	2	0	2
	Тема 6.5. Мобилизующее дыхание.	1	0	1
	Тема 6.6. Самомассаж, ходьба по массажным дорожкам, самомассаж стоп .	2	0	2
	Тема 6.7. Растяжка.	2	0	2
	Тема 6.8. Гимнастика для развития ощущений, внимания; релаксация.	2	0	2
	Тема 6.9. Самомассаж, ходьба по массажным дорожкам, самомассаж стоп .	2	0	2
	Тема 6.10. Мобилизующее дыхание.	2	0	2
	Тема 6.11. Самомассаж, ходьба по массажным дорожкам, самомассаж стоп	2	0	2
7	Раздел 7. Пилатес. Элементы йоги.	10	0	10
	Тема 7.1. Знакомство учащихся с изометрическими упражнениями. Комплекс упражнений пилатес. Знакомство обучающихся с йогой. комплекс упражнений.	2	0	2
	Тема 7.2. Упражнения на развитие осанки, гибкости + легкое дыхание и асаны	2	0	2
	Тема 7.3. Комплекс ОФП + асаны.	2	0	2
	Тема 7.4. Йога	2	0	2
	Тема 7.5. Асаны	2	0	2

8	Раздел 8. Контрольные испытания	4	2	2
	Тема 8.1. Краткий обзор вопросов ЗОЖ.	2	2	0
	Тема 8.2. Зачетные занятия по базовой аэробике, по степ-аэробике, по танцевальной аэробике. Самостоятельно составление простой связки. Комплекс упражнений на дыхание.	2	0	2
	ИТОГО:	72	4	68

4. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 15-18 ЛЕТ

№	Содержание темы	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Раздел 1. Вводное занятие. Техника безопасности.	1	1	0
	Тема 1.1. Вводное занятие.	1	1	0
2	Раздел 2. Дыхательная гимнастика.	1	1	0
	Тема 2.1. Дыхательная гимнастика.	1	1	0
3	Раздел 3. Базовая аэробика с элементами стрэтчинга	2	0	2
	Тема 3.1. Техника безопасности на занятиях.	2	0	2
4	Раздел 4. Степ аэробика	6	0	6
	Тема 4.1. Базовые шаги степ-аэробики.	2	0	2
	Тема 4.2. Совершенствование техники степ-аэробики.	2	0	2
	Тема 4.3. Совершенствование техники степ-аэробики.	2	0	2
5	Раздел 5. Танцевальная аэробика	20	0	20
	Тема 5.1. Знакомство обучающихся с танцевальной аэробикой.	2	0	2
	Тема 5.2. Обучение базовым шагам танцевальной аэробики.	2	0	2
	Тема 5.3. Разучивание базовых шагов танцевальной аэробики.	2	0	2

	Тема 5.4. Комплекс танцевальной аэробики.	2	0	2
	Тема 5.5. Разучивание танцевальной связки	2	0	2
	Тема 5.6. Техника безопасности.	2	0	2
	Тема 5.7. Базовые шаги и связки аэробики. Отработка техники выполнения базовых шагов и связок аэробики.	2	0	2
	Тема 5.8. Общефизическая подготовка. Выполнение общеразвивающих упражнений для рук (махи, рывки и др.) Упражнения на развитие гибкости.	2	0	2
	Тема 5.9. Общефизическая подготовка. Выполнение общеразвивающих упражнения для ног. Упражнения на развитие осанки.	2	0	2
	Тема 5.10. Общефизическая подготовка. Выполнение общеразвивающих упражнений для шеи и спины. Упражнения на развитие осанки.	2	0	2
6	Раздел 6. Силовая аэробика	20	0	20
	Тема 6.1. Силовые упражнения для мышц спины.	2	0	2
	Тема 6.2. Силовые упражнения для мышц живота.	2	0	2
	Тема 6.3. Силовые упражнения для мышц ног.	2	0	2
	Тема 6.4. Комплекс силовой аэробики.	2	0	2
	Тема 6.5. Развитие силовых качеств.	2	0	2

	Тема 6.6. Упражнения в партере.	2	0	2
	Тема 6.7.Комплекс изометрических упражнений для развития силовых качеств.	2	0	2
	Тема 6.8. Силовая аэробика.	2	0	2
	Тема 6.9. Круговая тренировка для развития физических качеств.	2	0	2
	Тема 6.10. Круговая тренировка для развития физических качеств	2	0	2
7	Раздел 7. Фитбол аэробика	14	0	14
	Тема 7.1.Силовая аэробика	2	0	2
	Тема 7.2. Упражнения с фитболом. Прокатывания.	2	0	2
	Тема 7.3. Упражнения с фитболом. Отбивание.	2	0	2
	Тема 7.4. Упражнения с фитболом. Передача.	2	0	2
	Тема 7.5. Упражнения с фитболом. Посадка.	2	0	2
	Тема 7.6. Обучение базовым положениям при выполнении упражнений (сидя, лежа, в приседе).	2	0	2
	Тема 7.7. Зачетное занятие по аэробике с мячом.	2	0	2
8	Раздел 8. Пилатес. Элементы йоги	4	0	4
	Тема 8.1. Знакомство обучающихся с пилатесом.	2	0	2
	Тема 8.2. Знакомство обучающихся с йогой.	2	0	2

9	Раздел 9. Контрольные испытания, соревнования	2	0	2
	Тема 9.1. Зачетные занятия.	2	0	2
	ИТОГО:	72	4	68

**5. УЧЕБНО-КАЛЕНДАРНЫЙ ПЛАН
ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 7-10 ЛЕТ**

№	Наименование раздела	Месяц и неделя	Часы теории, практики
1	Раздел 1. Вводное занятие. Техника безопасности.	сентябрь: 1 неделя	1 час теории
2	Раздел 2. Дыхательная гимнастика	сентябрь:1 неделя	1 час теории
3	Раздел 3. Степ аэробика	сентябрь,2 неделя	2 часа практики
4	Раздел 4. Базовая аэробика	сентябрь:3 неделя, сентябрь: 4 неделя, октябрь,1 неделя, октябрь: 2 неделя, октябрь: 3 неделя, октябрь: 4 неделя, ноябрь: 1 неделя, ноябрь: 2 неделя, ноябрь: 3 неделя, ноябрь: 4 неделя, декабрь,1 неделя,	21 час практики
5	Раздел 5. Танцевальная аэробика	декабрь:1 неделя, декабрь: 2 неделя, декабрь: 3 неделя, декабрь: 4 неделя, январь: 3 неделя, январь 4 неделя, февраль: 1 неделя,	12 часов практики

6	Раздел 6. Игровой стрэтчинг	февраль:1 неделя, февраль: 2 неделя, февраль: 3 неделя, февраль: 4 неделя, март: 1 неделя, март: 2 неделя, март: 3 неделя, март: 4 неделя, апрель: 1 неделя, апрель: 2 неделя, апрель: 3 неделя	21 час практики
7	Раздел 7. Пилатес. Элементы йоги.	апрель: 4 неделя, май: 1 неделя, май: 2 неделя, май : 3 неделя	10 часов практики
8	Раздел 8. Контрольные испытания	май, 4 неделя	2 часа теории, 2 часа практики

**УЧЕБНО-КАЛЕНДАРНЫЙ ПЛАН
ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 10-15 ЛЕТ**

№	Наименование раздела	Месяц и неделя	Часы теории, практики
1	Раздел 1. Вводное занятие. Техника безопасности.	сентябрь: 1 неделя	1 час теории
2	Раздел 2. Дыхательная гимнастика	сентябрь:1 неделя	1 час теории
3	Раздел 3. Степ аэробика	сентябрь,2 неделя	2 часа практики

4	Раздел 4. Базовая аэробика	сентябрь:3 неделя, сентябрь: 4 неделя, октябрь,1 неделя, ок- тябрь: 2 неделя, октябрь: 3 неделя, октябрь: 4 неделя, ноябрь: 1 неделя, ноябрь: 2 неделя, ноябрь: 3 неделя, ноябрь: 4 неделя, декабрь,1 неделя,	21 час практики
5	Раздел 5. Танцевальная аэробика	декабрь:1 неделя, декабрь: 2 неделя, декабрь: 3 неделя, декабрь: 4 неделя, январь: 3 неделя, январь 4 неделя, февраль: 1 неделя,	12 часов практики
6	Раздел 6. Игровой стрэтчинг	февраль:1 неделя, февраль: 2 неделя, февраль: 3 неделя, февраль: 4 неделя, март: 1 неделя, март: 2 неделя, март: 3 неделя, март: 4 неделя, апрель: 1 неделя, апрель: 2 неделя, апрель: 3 неделя	21 час практики
7	Раздел 7. Пилатес. Элементы йоги.	апрель: 4 неделя, май: 1 неделя, май: 2 неделя, май : 3 неделя	10 часов практики
8	Раздел 8. Контрольные испытания	май, 4 неделя	2 часа теории, 2 часа практики

**6. УЧЕБНО-КАЛЕНДАРНЫЙ ПЛАН
ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 15-18 ЛЕТ**

№	Наименование раздела	Месяц и неделя	Часы теории, практики
1	Раздел 1. Вводное занятие. Техника безопасности.	сентябрь: 1 неделя,	1 час теории
2	Раздел 2. Дыхательная гимнастика.	сентябрь: 1 неделя,	1 час теории
3	Раздел 3. Базовая аэробика с элементами стрэтчинга	сентябрь: 2 неделя,	2 часа практики
4	Раздел 4. Степ аэробика	сентябрь: 3 неделя, сентябрь октябрь: 1 неделя,	6 часов практики
5	Раздел 5. Танцевальная аэробика	октябрь: 2 неделя, октябрь: 3 неделя, октябрь: 4 неделя, ноябрь: 1 неделя, ноябрь: 2 неделя, ноябрь: 3 неделя, ноябрь: 4 неделя, декабрь: 1 неделя, декабрь: 2 неделя, декабрь: 3 неделя,	20 часов практики
6	Раздел 6. Силовая аэробика	декабрь: 4 неделя, январь: 3 неделя, январь: 4 неделя, Фев- раль 1 неделя, февраль: 2 неделя, февраль: 3 неделя, февраль: 4 неделя, март: 1 неделя, март: 2 неделя, март: 3 неделя,	20 часов практики

7	Раздел 7. Фитбол аэробика	март: 4 неделя, апрель: 1 неделя, апрель: 2 неделя, апрель: 3 неделя, апрель: 4 неделя, май 1 неделя,	14 часов практики
8	Раздел 8. Пилатес. Элементы йоги	май, 2 неделя, май: 3 неделя,	4 часа практики
9	Раздел 9. Контрольные испытания, соревнования	Май: 4 неделя	2 часа практики

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 7-10 ЛЕТ

Раздел 1. Вводное занятие. Техника безопасности. Беседа о технике безопасности на уроках оздоровительной аэробики. Лекция о первой медицинской помощи. Помощь при травмах, полученных на занятиях. Краткий обзор вопросов физиологии. Взаимосвязь с физическими упражнениями. Краткий обзор вопросов ЗОЖ.

Раздел 2. Дыхательная гимнастика. Система упражнений, направленная на оздоровление организма.

Раздел 3. Степ-аэробика. Беседа с учащимися на тему техники безопасности на занятиях оздоровительной аэробики. Обучение базовым шагам степ-аэробики.

Разучивание базовых степ шагов степ-аэробики.

Раздел 4. Базовая аэробика.

Тема 4.1. Базовые шаги в аэробике.

Техника безопасности на занятиях. Обучение музыкальной грамоте (такт). Ознакомление с базовыми шагами в базовой аэробике (step-touch, stepline, vistem, pear и т. д.). Упражнения на растяжку.

Тема 4.2. Простые базовые шаги на месте.

Обучение музыкальной грамоте (счет в музыке). Разучивание простых базовых шагов на месте. Упражнения для спины , стретчинг

Тема 4.3. Простые базовые шаги в движении вперёд, назад

Обучение музыкальной грамоте (счет на 4, 8). Разучивание простых базовых шагов в движении вперёд, назад. Упражнения на координацию движений на месте. Силовые упражнения для мышц ног. Стретчинг основных (крупных)

мышц ног (бицепс бедра, квадрицепс бедра, икроножная мышца, мышцы голени).

Тема 4.4. Совершенствование техники выполнения упражнений в базовой аэробике.

Беседа на тему техники безопасности на занятиях оздоровительной аэробики. Разучивание базовых шагов в аэробике, совершенствование техники выполнения упражнений. Методика составления простых связок. Упражнения с гимнастическими палками для мышц спины.

Тема 4.5. Базовые шаги классической аэробики.

Знакомство занимающихся с основами физиологии человека. Разучивание базовых шагов классической аэробики.

Тема 4.6. Разучивание шагов базовой аэробики в движении вперед, назад, на месте, с изменением направления.

Тема 4.7. Упражнения в партере.

Упражнения в партере для развития силовых качеств. Обучение простым перестроениям.

Тема 4.8. Упражнения на координацию. Знакомство со стретчингом. Упражнения на растяжку.

Тема 4.9. Разучивание связки базовой аэробики.

Разучивание связки базовой аэробики, закрепление техники базовых шагов с добавлением работы рук на развитие координации движения. Комплекс упражнений для верхнего плечевого пояса. Упражнения на восстановление дыхания.

Тема 4.10. Разучивание связки базовой аэробики.

Составление связки базовой аэробики для выступления на фитнес-концерт. Комплекс упражнений в партере с гимнастическими палками.

Тема 4.11. Разучивание комбинации базовой аэробики.

Разучивание комбинации базовой аэробики для выступления на выпускном вечере. Комплекс силовых упражнений для мышц живота. Упражнения на релаксацию.

Раздел 5. Танцевальная аэробика.

Тема 5.1. Знакомство обучающихся с танцевальной аэробикой.

Виды аэробики. Разновидности танцевальной аэробики. Базовые шаги и связки аэробики.

Тема 5.2. Обучение базовым шагам танцевальной аэробики.

Знакомство учащихся с танцевальной аэробикой. Изучение базовых шагов танцевальной аэробики.

Тема 5.3. Разучивание базовых шагов танцевальной аэробики.

Разучивание базовых шагов танцевальной аэробики. Составление мини-комбинаций.

Тема 5.4. Комплекс танцевальной аэробики.

Составление и разучивание танцевальной связки для выступления на выпускном вечере. Упражнения с мячом.

Тема 5.5. Разучивание танцевальной связки

Разучивание танцевальной связки и отработка специальных движений для выступления. Комплекс упражнений для ног. Упражнения с мячом.

Тема 5.6. Техника безопасности.

Беседа о технике безопасности на уроках оздоровительной аэробики (предупреждение травм). Закрепление техники исполнения танцевальной связки для выступления.

Раздел 6. Игровой стретчинг.

Тема 6.1. Упражнения с гимнастическими скакалками. Упражнения на осанку. Техника безопасности при выполнении упражнений со скакалкой. Выбор скакалки. Техника захвата скакалки за ручки. Техника вращения скакалки. Техника прыжков через скакалку. Упражнения со скакалкой.

Тема 6.2. Упражнения с Футбол мячами.

Упражнения с футболом. Обучение базовым положениям при выполнении упражнений (сидя, лежа, в приседе).

Тема 6.3. Упражнения с гимнастическими палками. Упражнения на равновесие и координацию.

Техника безопасности при выполнении упражнений с гимнастической палкой. Выбор гимнастической палки. Способы захвата гимнастической палки. Упражнения с гимнастической палкой на равновесие и координацию.

Тема 6.4. Комплекс аэробики для верхнего плечевого пояса. Упражнения на осанку.

Выполнение упражнений для формирования правильной осанки. Исходные положения. Техника выполнения.

Тема 6.5. Мобилизирующее дыхание.

Изучение техники выполнения мобилизирующего дыхания. Упражнения на технику дыхания.

Тема 6.6. Самомассаж, ходьба по массажным дорожкам, самомассаж стоп

Комплекс упражнений самомассажа. Техника выполнения. Игровой самомассаж для детей. Ходьба по массажным дорожкам. Техника выполнения самомассажа стоп.

Тема 6.7. Растяжка.

Комплекс упражнений на растяжку мышц.

Тема 6.8. Гимнастика для развития ощущений, внимания; релаксация.

Тема 6.9. Самомассаж, ходьба по массажным дорожкам, самомассаж стоп .

Комплекс упражнений самомассажа. Техника выполнения. Игровой самомассаж для детей. Ходьба по массажным дорожкам. Техника выполнения самомассажа стоп.

Тема 6.10. Мобилизирующее дыхание.

Продолжение изучения техники выполнения мобилизирующего дыхания. Упражнения на технику дыхания.

Тема 6.11. Самомассаж, ходьба по массажным дорожкам, самомассаж стоп .

Комплекс упражнений самомассажа. Техника выполнения. Игровой самомассаж для детей. Ходьба по массажным дорожкам. Техника выполнения самомассажа стоп.

Раздел 7. Пилатес. Элементы йоги.

Тема 7.1. Знакомство обучающихся с пилатесом.

Знакомство обучающихся с изометрическими упражнениями. Комплекс упражнений пилатес. Знакомство обучающихся с йогой. комплекс упражнений.

Тема 7.2. Знакомство обучающихся с йогой.

Упражнения на развитие осанки, гибкости. Упражнения на легкое дыхание и асаны из йоги.

Тема 7.3. Комплекс ОФП + асаны.

Выполнение комплекса упражнений на общую физическую подготовку. Выполнение простейших асан йоги.

Тема 7.4. Сказочная йога + дыхание жужжащей пчелы.

Йога для детей в сказках. Техника выполнения дыхания «Жужжащей пчелы»

Тема 7.5. Разминка + солнечное и лунное дыхание.

Упражнения на развитие осанки, гибкости. Техника выполнения дыханий: «Солнечное дыхание» и «Лунное дыхание»

Раздел 8. Контрольные испытания.

Тема 8.1. Краткий обзор вопросов ЗОЖ.

Основы ведения здорового образа жизни. Выполнение санитарно-гигиенических мероприятий, закаливание, выполнение зарядки, посещение спортивных кружков.

Тема 8.2. Зачетные занятия.

Зачетные занятия по базовой аэробике, по степ-аэробике, по танцевальной аэробике. Самостоятельно составление простой связки. Комплекс упражнений на дыхание.

7. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 10-15 ЛЕТ

Раздел 1. Вводное занятие. Техника безопасности. Беседа о технике безопасности на уроках оздоровительной аэробики. Лекция о первой медицинской помощи. Помощь при травмах, полученных на занятиях. Краткий обзор вопросов физиологии. Взаимосвязь с физическими упражнениями. Краткий обзор вопросов ЗОЖ.

Раздел 2. Дыхательная гимнастика. Система упражнений, направленная на оздоровление организма.

Раздел 3. Степ-аэробика. Беседа с учащимися на тему техники безопасности на занятиях оздоровительной аэробики. Обучение базовым шагам степ-аэробики.

Разучивание базовых степ шагов степ-аэробики.

Раздел 4. Базовая аэробика.

Тема 4.1. Базовые шаги в аэробике.

Техника безопасности на занятиях. Обучение музыкальной грамоте (такт). Ознакомление с базовыми шагами в базовой аэробике (step-touch, step-line, vistem, pear и т. д.). Упражнения на растяжку.

Тема 4.2. Простые базовые шаги на месте.

Обучение музыкальной грамоте (счет в музыке). Разучивание простых базовых шагов на месте. Упражнения для спины , стретчинг

Тема 4.3. Простые базовые шаги в движении вперед, назад,налево,н

Обучение музыкальной грамоте (счет на 4, 8). Разучивание простых базовых шагов в движении вперед, назад. Упражнения на координацию движений на месте. Силовые упражнения для мышц ног. Стретчинг основных (крупных) мышц ног (бицепс бедра, квадрицепс бедра, икроножная мышца, мышцы голени).

Тема 4.4. Совершенствование техники выполнения упражнений в базовой аэробике.

Беседа на тему техники безопасности на занятиях оздоровительной аэробики. Разучивание базовых шагов в аэробике, совершенствование техники выполнения упражнений. Методика составления простых связок. Упражнения с гимнастическими палками для мышц спины.

Тема 4.5. Базовые шаги классической аэробики.

Знакомство занимающихся с основами физиологии человека. Разучивание базовых шагов классической аэробики.

Тема 4.6. Разучивание шагов базовой аэробики в движении вперед, назад, на месте, с изменением направления.

Тема 4.7. Упражнения в партере.

Упражнения в партере для развития силовых качеств. Обучение простым перестроениям.

Тема 4.8. Упражнения на координацию. Знакомство со стретчингом. Упражнения на растяжку.

Тема 4.9. Разучивание связки базовой аэробики.

Разучивание связки базовой аэробики, закрепление техники базовых шагов с добавлением работы рук на развитие координации движения. Комплекс упражнений для верхнего плечевого пояса. Упражнения на восстановление дыхания.

Тема 4.10. Разучивание связки базовой аэробики.

Составление связки базовой аэробики для выступления на фитнес-концерт. Комплекс упражнений в партере с гимнастическими палками.

Тема 4.11. Разучивание комбинации базовой аэробики.

Разучивание комбинации базовой аэробики для выступления на выпускном вечере. Комплекс силовых упражнений для мышц живота. Упражнения на релаксацию.

Раздел 5. Танцевальная аэробика.

Тема 5.1. Знакомство обучающихся с танцевальной аэробикой.

Виды аэробики. Разновидности танцевальной аэробики. Базовые шаги и связки аэробики.

Тема 5.2. Обучение базовым шагам танцевальной аэробики.

Знакомство учащихся с танцевальной аэробикой. Изучение базовых шагов танцевальной аэробики.

Тема 5.3. Разучивание базовых шагов танцевальной аэробики.

Разучивание базовых шагов танцевальной аэробики. Составление мини-комбинаций.

Тема 5.4. Комплекс танцевальной аэробики.

Составление и разучивание танцевальной связки для выступления на выпускном вечере. Упражнения с мячом.

Тема 5.5. Разучивание танцевальной связки

Разучивание танцевальной связки и отработка специальных движений для выступления. Комплекс упражнений для ног. Упражнения с мячом.

Тема 5.6. Техника безопасности.

Беседа о технике безопасности на уроках оздоровительной аэробики (предупреждение травм). Закрепление техники исполнения танцевальной связки для выступления.

Раздел 6. Игровой стретчинг.

Тема 6.1. Упражнения с гимнастическими скакалками. Упражнения на осанку. Техника безопасности при выполнении упражнений со скакалкой. Выбор скакалки. Техника захвата скакалки за ручки. Техника вращения скакалки. Техника прыжков через скакалку. Упражнения со скакалкой.

Тема 6.2. Упражнения с Фитбол мячами.

Упражнения с фитболом. Обучение базовым положениям при выполнении упражнений (сидя, лежа, в приседе).

Тема 6.3. Упражнения с гимнастическими палками. Упражнения на равновесие и координацию.

Техника безопасности при выполнении упражнений с гимнастической палкой. Выбор гимнастической палки. Способы захвата гимнастической палки. Упражнения с гимнастической палкой на равновесие и координацию.

Тема 6.4. Комплекс аэробики для верхнего плечевого пояса. Упражнения на осанку.

Выполнение упражнений для формирования правильной осанки. Исходные положения. Техника выполнения.

Тема 6.5. Мобилизующее дыхание.

Изучение техники выполнения мобилизующего дыхания. Упражнения на технику дыхания.

Тема 6.6. Самомассаж, ходьба по массажным дорожкам, самомассаж стоп

Комплекс упражнений самомассажа. Техника выполнения. Игровой самомассаж для детей. Ходьба по массажным дорожкам. Техника выполнения самомассажа стоп.

Тема 6.7. Растяжка.

Комплекс упражнений на растяжку мышц.

Тема 6.8. Гимнастика для развития ощущений, внимания; релаксация.

Тема 6.9. Самомассаж, ходьба по массажным дорожкам, самомассаж стоп .

Комплекс упражнений самомассажа. Техника выполнения. Игровой самомассаж для детей. Ходьба по массажным дорожкам. Техника выполнения самомассажа стоп.

Тема 6.10. Мобилизующее дыхание.

Продолжение изучения техники выполнения мобилизующего дыхания. Упражнения на технику дыхания.

Тема 6.11. Самомассаж, ходьба по массажным дорожкам, самомассаж стоп .

Комплекс упражнений самомассажа. Техника выполнения. Игровой самомассаж для детей. Ходьба по массажным дорожкам. Техника выполнения самомассажа стоп.

Раздел 7. Пилатес. Элементы йоги.

Тема 7.1. Знакомство обучающихся с пилатесом.

Знакомство обучающихся с изометрическими упражнениями. Комплекс упражнений пилатес. Знакомство обучающихся с йогой. комплекс упражнений.

Тема 7.2. Знакомство обучающихся с йогой.

Упражнения на развитие осанки, гибкости. Упражнения на легкое дыхание и асаны из йоги.

Тема 7.3. Комплекс ОФП + асаны.

Выполнение комплекса упражнений на общую физическую подготовку. Выполнение простейших асан йоги.

Тема 7.4. Йога + дыхание .

Йога для детей в форме рассказа о животных. Техника выполнения дыхания

Тема 7.5. Разминка + дыхание.

Упражнения на развитие осанки, «Гибкая кошка» упражнение гибкости. Техника выполнения дыханий.

Раздел 8. Контрольные испытания.

Тема 8.1. Краткий обзор вопросов ЗОЖ.

Основы ведения здорового образа жизни. Выполнение санитарно-гигиенических мероприятий, закаливание, выполнение зарядки, посещение спортивных кружков.

Тема 8.2. Зачетные занятия.

Зачетные занятия по базовой аэробике, по степ-аэробике, по танцевальной аэробике. Самостоятельно составление простой связки. Комплекс упражнений на дыхание.

8. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 15-18 ЛЕТ

Раздел 1. Вводное занятие. Техника безопасности. Травматизм в спорте, причины. Беседа о технике безопасности на уроках оздоровительной аэробики. Лекция о первой медицинской помощи. Помощь при травмах, полученных на занятиях. Краткий обзор вопросов физиологии. Взаимосвязь с физическими упражнениями. Краткий обзор вопросов ЗОЖ.

Раздел 2. Дыхательная гимнастика. Система упражнений, направленная на оздоровление организма.

Раздел 3. Базовая аэробика с элементами стретчинга.

Тема 1.1. Техника безопасности на занятиях. Обучение музыкальной грамоте (счет в музыке). Разучивание простых базовых шагов на месте. Упражнения для спины, стретчинг.

Раздел 4. Степ-аэробика.

Тема 4.1. Базовые шаги степ-аэробики.

Степ-аэробика. Обучение базовым шагам степ-аэробики. Разучивание базовых степ шагов степ-аэробики.

Тема 4.2. Совершенствование техники степ-аэробики.

Составление музыкального квадрата из базовых шагов степ-аэробики.

Тема 4.3. Совершенствование техники степ-аэробики.

Совершенствование техники исполнения связки степ-аэробики.

Раздел 5. Танцевальная аэробика.

Тема 5.1. Знакомство обучающихся с танцевальной аэробикой.

Виды аэробики. Разновидности танцевальной аэробики. Базовые шаги и связки аэробики.

Тема 5.2. Обучение базовым шагам танцевальной аэробики.

Знакомство учащихся с танцевальной аэробикой. Изучение базовых

шагов танцевальной аэробики.

Тема 5.3. Разучивание базовых шагов танцевальной аэробики.

Разучивание базовых шагов танцевальной аэробики. Составление сложных комбинаций.

Тема 5.4. Комплекс танцевальной аэробики.

Составление и разучивание танцевальной связки для выступления на выпускном вечере. Упражнения с мячом.

Тема 5.5. Разучивание танцевальной связки

Разучивание танцевальной связки и отработка специальных движений для выступления. Комплекс упражнений для ног. Упражнения с мячом.

Тема 5.6. Техника безопасности.

Беседа о технике безопасности на уроках оздоровительной аэробики (предупреждение травм). Закрепление техники исполнения танцевальной связки для выступления.

Тема 5.7. Базовые шаги и связки аэробики.

Отработка техники выполнения базовых шагов и связок аэробики.

Тема 5.8. Общефизическая подготовка.

Выполнение общеразвивающих упражнений для рук (махи, рывки и др.)
Упражнения на развитие гибкости.

Тема 5.9. Общефизическая подготовка.

Выполнение общеразвивающих упражнения для ног. Упражнения на развитие осанки.

Тема 5.10. Общефизическая подготовка.

Выполнение общеразвивающих упражнений для шеи и спины. Упражнения на развитие осанки.

Раздел 6. Силовая аэробика.

Тема 6.1. Силовые упражнения для мышц спины.

Силовые упражнения для мышц спины. Упражнения с гимнастическими палками для мышц спины.

Тема 6.2. Силовые упражнения для мышц живота.

Силовая аэробика (упражнения для мышц живота). Стретчинг основных групп мышц. Упражнения на релаксацию.

Тема 6.3. Силовые упражнения для мышц ног.

Силовые упражнения для мышц ног. Стретчинг основных (крупных) мышц ног (бицепс бедра, квадрицепс бедра, икроножная мышца, мышцы голени).

Тема 6.4. Комплекс силовой аэробики.

Упражнения для мышц спины, работа с бодибаром, фитнес резинкой. Упражнения на релаксацию.

Тема 6.5. Развитие силовых качеств.

Упражнения на развитие силовых качеств (с гантелями, актуальность - верхний плечевой пояс).

Тема 6.6. Упражнения в партере

Упражнения в партере для развития силовых качеств. Обучение простым перестроениям.

Тема 6.7. Комплекс изометрических упражнений для развития силовых качеств.

Тема 6.8. Силовая аэробика.

Комплекс упражнений для ног с применением фитнес резинки.

Тема 6.9. Круговая тренировка для развития физических качеств.

Тема 6.10. Круговая тренировка для развития физических качеств.

Раздел 7. Фитбол аэробика

Тема 7.1. Силовая аэробика.

Упражнения с Фитбол мячом; корректирующих упражнений для мышц спины.

Тема 7.2. Упражнения с фитболом. Прокатывания.

Прокатывания фитбола по полу, по скамейке.

Тема 7.3. Упражнения с фитболом. Отбивание.

Отбивание фитбола двумя руками на месте, в сочетании с различными видами ходьбы.

Тема 7.4. Упражнения с фитболом. Передача.

Передача фитбола друг другу, броски фитбола друг другу.

Тема 7.5. Упражнения с фитболом. Посадка.

Обучение правильной посадке на фитболе.

Тема 7.6. Упражнения с фитболом. Обучение базовым положениям при выполнении упражнений (сидя, лежа, в приседе).

Тема 7.7. Зачетное занятие по аэробике с мячом.

Упражнения на внимание и координацию движений. Формирование и закрепление навыка правильной осанки.

Раздел 8. Пилатес. Элементы йоги.

Тема 8.1. Знакомство обучающихся с пилатесом.

Знакомство обучающихся с изометрическими упражнениями. Комплекс упражнений пилатес. Знакомство обучающихся с йогой. комплекс упражнений.

Тема 8.2. Знакомство обучающихся с йогой.

Упражнения на развитие осанки, гибкости. Упражнения на легкое дыхание и асаны из йоги.

Раздел 9. Контрольные испытания.

Тема 9.1. Зачетные занятия.

Зачетные занятия по базовой аэробике, по степ-аэробике, по танцевальной аэробике. Самостоятельное составление простой связки. Комплекс упражнений на дыхание.

9. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Занятия проводятся в оборудованном спортивном зале, а в тёплое время года – на спортивной площадке.

Необходимый спортивный инвентарь для занятий:

- 1) Коврик для йоги (пилатес, стретчинг) 15 штук
- 2) Гантели (1-2 кг) 30 штук
- 3) Скакалка 15 штук
- 4) Фитнес резинка 30 штук
- 5) Фитбол мяч 15 штук
- 6) Гимнастические скамейки 4 штуки
- 7) Бодибар 15 штук

Кадровое обеспечение – педагоги дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности, соответствующий Профессиональному стандарту «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» (утверждён приказом Министерства труда и социальной защиты РФ от 05.05.2018 № 298н).

СПИСОК ИНФОРМАЦИОННЫХ РЕСУРСОВ

Для педагога

1. Анисимова Т.Г. «Физическое развитие детей 5-7 лет»/Т.Г. Анисимова. - М: Издательство «Учитель» 2009. – 110 с.
2. Аэробика. Теория и методика проведения занятий: Учебное пособие для студентов вузов физической культуры / Под.ред. Е. Б. Мякинченко, М. П. Шестаковой. - М.: СпортАкадемПресс, 2002. – 260 с.
3. Власенко Н.Э. «Фитбол-гимнастика в физическом воспитании детей дошкольного возраста»/Н.Э. Власенко. - СПб: «Детство–пресс» 2015. – 200 с.
4. Давыдов, В.Ю., Коваленко, Т.Г., Краснова, Г.О. Методика преподавания оздоровительной аэробики/ Давыдов В.Ю., Коваленко Т.Г., Краснова Г.О. - Волгоград: Изд-во Волгогр. гос. ун-та. - 2004. – 170 с. 5. Крючек, Е.С. Аэробика. Содержание и методика проведения оздоровительных занятий / Е.С. Крючек . - М.: Terra-Спор, Олимпия Пресс, 2001. – 230 с.
6. Колесникова С.В. Детская аэробика: Методика, базовые комплексы/С.В. Колесникова. - Ростов н/Д.: Феникс, 2005. – 250 с.
7. Потапчук А.А., Матвеев С.В., Дидур М.Д. Лечебная физическая культура в детском возрасте/А.А.Потапчук, С.В.Матвеев, М.Д.Дидур.- СПб.: Речь, 2007. – 220 с.
8. Силаньева С.В. «Игры и упражнения для свободной деятельности детей дошкольного возраста»/С.В. Силаньева. - СПб: Детство –пресс, 2013. – 305 с.
9. Сулим Е.В. «Детский фитнес» Физкультурные занятия для детей 3- 5

лет»/Е.В. Сулим. – М.: ТЦ Сфера, 2014.– 210 с.

10. Тарасова Т.А. «Контроль физического состояния детского дошкольного возраста»/Т.А. Тарасова. -М: ТЦ Сфера, 2006. – 160 с.

Для родителей и обучающихся:

1. Силаньева С.В. «Игры и упражнения для свободной деятельности детей дошкольного возраста»/С.В. Силаньева. - СПб: Детство –пресс, 2013. – 305 с.

2. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. Лечебно-профилактический танец. «ФИТ-НЕС ДАНС». Учебное пособие/Ж.Е.Фирилева, Е.Г.Сайкина.- СПб.:ДЕТСТВО_ПРЕСС, 2007. – 139 с.

3. Тарасова Т.А. «Контроль физического состояния детского 21 дошкольного возраста»/Т.А. Тарасова. -М: ТЦ Сфера, 2006. – 160 с.

Интернет-источники:

<https://afina-fitness.ru/stati/chto-takoe-detskiy-fitness/>

https://sch170uz.mskobr.ru/attach_files/upload_users_files/5cd02ea25d473.pdf

<https://fitnessadvice.ru/samye-effektivnye-uprazhneniya-dlya-detej/>

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 646116746743375933883833707902081325236681597436

Владелец Фомин Александр Анатольевич

Действителен с 20.02.2023 по 20.02.2024