

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО  
ОБРАЗОВАНИЯ «ЦЕНТР ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ»  
ЛИПЕЦКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА ЛИПЕЦКОЙ ОБЛАСТИ  
(МБУ ДО «ЦДО»)

Рассмотрено на заседании  
Педагогического совета  
от 22.06.2020 №4

Утверждена  
приказом от 22.06.2020 №15

**Дополнительная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности  
«Фитнес»**

Срок реализации программы – 3 года  
Программа рассчитана на детей и подростков 11-18 лет

Программу реализует  
педагог дополнительного образования:  
Иванова О.В.

Липецкий район, 2020

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Комплекс основных характеристик программы
  - 1.1. Пояснительная записка 3
  - 1.2. Цель и задачи 5
  - 1.3. Содержание программы 8
  - 1.4. Планируемые результаты 14
2. Организационно-педагогические условия реализации программы
  - 2.1. Учебный план 15
  - 2.2. Календарный учебный график 16
  - 2.3. Формы аттестации 16
  - 2.4. Средства обучения 17
  - 2.5. Список литературы 18
  - 2.6. Рабочие программы модулей 19

# 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

## 1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами:

- ✓ Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» №273-ФЗ от 29.12.2012 (с изменениями);
- ✓ Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- ✓ Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением правительства Российской Федерации от 4.09.2014 г. №1726р) (далее – Концепция);
- ✓ Письмо Министерства образования и науки РФ от 18 ноября 2015 г. № 093242. «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)».
- ✓ «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года». Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. N 996-р
- ✓ Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. N 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

В настоящее время занятия аэробикой популярны как в детской, так и в молодежной среде. Фитнес привлекает своей эмоциональностью и созвучием современным танцам, позволяет исключить монотонности исполнения движений, способствует развитию физических, эстетических качеств, укреплению здоровья. Благодаря этому дети скорее избавляются от неуклюжести, угловатости, излишней застенчивости, исправляют осанку, укрепляют мышцы, успешно овладевают другими видами физических упражнений. Элементы аэробики используются во время школьных, районных

и областных физкультурных мероприятий, а также для самостоятельных занятий дома.

Направленность дополнительной общеразвивающей программы «Фитнес» – физкультурно–спортивная.

Программа рассчитана на 117 часов в год (3 часа в неделю), 1 год обучения.

Программа отвечает требованиям Концепции развития дополнительного образования детей, утвержденной распоряжением правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014г. №1726-р, откуда следует, что одним из принципов проектирования и реализации дополнительных общеобразовательных программ является разноуровневость. Технология разноуровневого обучения предполагает создание педагогических условий для включения каждого обучающегося в деятельность, соответствующую зоне его ближайшего развития. Исходные научные идеи: уровневое обучение предоставляет шанс каждому ребенку организовать свое обучение таким образом, чтобы максимально использовать свои возможности, прежде всего, учебные; уровневая дифференциация позволяет акцентировать внимание педагога на работе с различными категориями детей. Поэтому программа предусматривает, три уровня освоения: стартовый, базовый и продвинутый

Первый год обучения (1 модуль) - **«Стартовый уровень»**. Предполагает использование и реализацию таких форм организации материала, которые допускают освоение специализированных знаний, гарантированно обеспечивают трансляцию общей и целостной картины в рамках содержательно-тематического направления программы. На первом году обучения, зачисляются все желающие заниматься видом спорта фитнес-, не младше 11 лет, не имеющие медицинских противопоказаний для освоения программы. На данном этапе упор делается на разностороннюю общую физическую подготовку и начальное воздействие на развитие специальных физических качеств, специальная двигательная подготовка заключается в развитии умений ощущать и дифференцировать различные параметры движений, начальная техническая подготовка – освоение подготовительных, подводящих и базовых элементов и шагов вида спорта фитнес, начальная хореографическая подготовка в освоении простейших элементов классической, историко-бытовой и народной фитнес – аэробики, начальная музыкально-двигательная подготовка в играх и импровизациях под музыку с использованием базовых элементов, шагов и стилей вида спорта фитнес.

Второй год обучения (2 модуль) - **«Базовый уровень»** реализует принцип преемственности в обучении, предполагая усложнения уровня общефизической подготовки и развитие специальных физических качеств.

Базовая техническая подготовка заключается в освоение базовых элементов: двигательных действий с проявлением динамической и статической силы, поддержанием равновесия, гибкости, маховых движений, прыжков, скачков, поворотов. Базовая хореографическая подготовка в освоение элементов различных стилей фитнес-аэробики и их простейших соединений. Также на этом уровне осуществляется базовая психологическая подготовка.

Третий год (3 модуль) - «**Продвинутый уровень**», предполагает углубленное изучение содержания программы, укрепление здоровья и содействие гармоничному развитию функциональных систем организма занимающихся, формирование правильной осанки и аэробного стиля выполнения упражнений, углубленную и соразмерную специальную физическую подготовку, углубленную специальную двигательную подготовку (координация), повышение объема тренировочных нагрузок (направленное воздействие на повышение функциональных возможностей организма занимающихся).

## 1.2. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ:

**Целью** программы является - формирование разносторонне физически развитой личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры, оптимизации трудовой деятельности, умеющей использовать ценности физической культуры и в частности средств фитнеса для укрепления и сохранения собственного здоровья, организации активного отдыха.

Реализация цели учебной программы соотносится с решением поставленных образовательных **задач**:

- освоение базовых знаний и общих представлений о физической культуре, их истории и современном развитии, значении в жизни человека, роли в укреплении и сохранении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- воспитание физических качеств и повышение функциональных возможностей основных жизнеобеспечивающих систем организма;
- совершенствование жизненно важных навыков и умений, формирование культуры движения, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами различных видов фитнеса;
- обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно - оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;

- воспитание положительных качеств личности, эстетическому и нравственному воспитанию, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

**Стартовый уровень** освоения образовательной программы реализуется в течение первого года обучения.

Цель стартового уровня программы: знакомство и приобщение обучающихся к отдельным основным знаниям, умения, навыкам и компетенциям аэробики, улучшение здоровья обучающихся.

Задачи стартового уровня программы:

- формирование навыков здорового образа жизни;
- воспитание морально-этических, эмоциональных, волевых и нравственных качеств;
- развитие потребности самостоятельно заниматься физической культурой;
- формирование лидерства, инициативы, чувства товарищества, взаимопомощи;
- знакомство с основами техники аэробики;
- приобретение элементарных знаний об основах здорового образа жизни;
- формирование знаний, умений и навыков в области сохранения и поддержания, укрепления здоровья средствами физической культуры и спорта.

**Базовый уровень освоения** образовательной программы соответствует второму году обучения.

Цель базового уровня: освоение системы специальных знаний, умений, навыков и компетенций по аэробике, развитие творческих способностей, укрепление здоровья, развитие основных физических и двигательных способностей. Задачи базового уровня:

- воспитать волевые качества;
- воспитать целеустремленность, настойчивость, формирование характера, оптимизма;
- воспитывать правильное отношение к внешнему виду;
- воспитывать уважительное отношение друг к другу;
- развивать координацию, синхронность;
- развивать чувство ритма;
- формирование правильной осанки, красивой фигуры;

- формирование навыков, умений для самосовершенствования, самоконтроля, самопознания, навыков самостоятельного ведения программ;
- развивать уверенность и эмоциональность в выступлениях;
- обучить правилам поведения на сцене;
- познакомить со спортивной этикой; □ научить ориентироваться в пространстве.

**Продвинутый уровень** освоения образовательной программы соответствует третьему году обучения.

Цель продвинутого уровня: освоение системы специальных знаний, умений и компетенций по аэробике, воспитание активной личности, физически развитой, ведущей здоровый образ жизни, с потребностью бережного отношения к собственному здоровью, стремлению к активным занятиям физической культурой и спортом, физической красоте и физической гармонии. Задачи продвинутого уровня:

- формировать потребность в общественной активности, гражданской позиции, культуре общения и поведения;
- формировать представление о здоровом образе жизни и необходимости соблюдения правил личной гигиены, режима дня, сбалансированного питания, отказ от вредных привычек;
- прививать любовь к водным процедурам, поддержанию чистоты тела и снятия усталости, нервного и психического напряжения;
- содействовать развитию эстетического восприятия окружающего мира, людей;
- развитие мотивации к занятиям аэробикой;
- развивать силу, ловкость, выносливость, правильную осанку, координацию движений;
- закрепление и совершенствование знаний и умений, полученных в ходе освоения программ стартового и базового уровней фитнес-аэробики;
- участие в соревнованиях, конкурсах, концертной деятельности;
- развитие силы и гибкости опорно-двигательного аппарата детей с помощью использования силовых уроков и стретчинга;
- совершенствование акробатических элементов;
- развить познавательный интерес к здоровому образу жизни, занятиям спортом в целом;

- развитие координационных способностей организма: координации движений, ловкости, чувства динамического равновесия.

### 1.3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

#### МОДУЛЬ «СТАРТОВЫЙ УРОВЕНЬ» (стартовый уровень)

**1. Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.** Рассказ об объединении. Встречи с выпускниками и обучающимися старших групп – показательные выступления. Задачи и планы на учебный год. Тестирование. Правила техники безопасности при выполнении упражнений на занятиях фитнесом. Поведение в спортивном зале.

#### **2. Теоретические сведения о фитнесе.**

Зарождение фитнеса. Аэробика – разновидности, цели и задачи.

Стрейчинг – возникновение, цели и задачи. Краткие сведения о строении скелетной, мышечной систем.

Гигиенические знания, режим, питание, гигиена при занятиях фитнесом. Вредные привычки. Самоконтроль. Предупреждение травм. Самомассаж.

#### **3. Аэробная часть.**

Простые маршевые шаги: бейсик, марш, вистеп, мамбо, кивет.

Приставные шаги: стептач, кел кик, лифтсайд, пони, скуп, орп, тузтач, хилтач, ланч.

Простые маршевые шаги с добавлением: марш, лифт, лифт, мамбалифт, бекстеп лифт, степкросс лифт.

Приставные альтернативные: грейвайн, шассебек, шассефронт.

Приставные удвоенные: репит стептач 2, пиап 2, хилтач 2, тузтач 2, кел 2.

**4. Комбинация шагов.** Разучивание различных танцевальных комбинаций на основе удвоенных шагов аэробики. Создание своих танцевальных комбинаций.

**5. Стейчинг.** Упражнения на развитие гибкости используются в конце занятий аэробикой 5 – 7 минут, стрейчинг используется перед основной частью занятия 1-2 минуты для улучшения гибкости.

**6. Силовая подготовка.** Выполнение шагов аэробики с утяжелением. Подвижные игры «Кто сильнее», «Кто сделает больше передач», «Соревнование».

#### **7. Общефизическая подготовка.**

Подвижные игры, ОРУ, бег, прыжки, метания.



- 8. Упражнения для формирования правильной осанки.** Это упражнения для развития силы и гибкости мышц спины, плеч, живота (упражнения с гимнастической палкой).
- 9. Аттестация обучающихся.** Оценка работоспособности по «Гарвардскому степ-тесту». **10. Резерв.** Повторение пройденного.

## **МОДУЛЬ «БАЗОВЫЙ УРОВЕНЬ» (базовый уровень) 1.**

### **Вводное занятие.**

*Теория:* знакомство с обучающимися.

*Практика:* общий сбор с проведением тестирования.

### **2. Инструктаж по технике безопасности.**

*Теория:* выполняя некоторые упражнения в аэробике с ошибками можно причинить себе больше вреда, чем пользы (беседа о вреде неправильного выполнения движений).

### **3. Обучение разминке.**

*Теория:* объяснение поэтапного выполнения движений.

*Практика:* В разминку включаются упражнения низкой ударности, низкой интенсивности (приставные шаги, марш на месте, полуприседания), а также стрейчинг с небольшой амплитудой движений.

Основные шаги, используемые в разминке:

1. Марш.
2. Приседания.
3. Шаг с поворотом;
4. Выпад.
5. Открытый шаг.

В разминке также используются упражнения на растягивание, что позволяет эффективно разогреть те группы мышц, которые будут в наибольшей степени включены в работу.

### **4. Общая физическая подготовка.**

*Теория:* объяснение поэтапного выполнения движений.

*Практика:* - ходьба в равномерном темпе на носках, на пятках, с изменением темпа, в чередовании с прыжками;

- прыжки с ноги на ногу, скачки на левой и правой ноге, приседания;

- подвижные игры;

- спортивные конкурсы, тесты, проверяющие силу, гибкость, подвижность, ловкость.

## **5. Обучение аэробной части. Основная часть.**

*Теория:* объяснение поэтапного выполнения движений.

*Практика:* комплексы упражнений аэробики.

- общеукрепляющие для различных групп мышц
- для профилактики сколиоза и остеохондроза, формирования правильной осанки.

Основные базовые шаги.

Низкой ударности, низкой интенсивности: Марш, приседания, приставной шаг, виноградная лоза, два приставных шага в сторону, V-степ, шаг с поворотом, повторы, шаг с касанием, выпады, мамба.

Низкой ударности, высокой интенсивности: подъем колена вверх, подъем ноги в сторону, захлест ноги назад, выброс прямой ноги вперед, шоссе. Высокоударный шаг: пони, прыжки ноги вместе и врозь, первая заминка.

## **6. Обучение партерной части**

*Теория:* объяснение поэтапного выполнения движений.

*Практика:* Упражнения на укрепление мышц брюшного пресса.

Верхние пучки мышц брюшного пресса. Темп упражнений средний. Дыхание свободное и ровное. Выдох должен совпадать со сгибанием туловища, в этот момент нужно как можно сильнее втянуть живот. Вдох делают в исходном положении.

И.П. - Руки за головой, переплетены «в замок», локти прижаты к полу. Поднять корпус с пола и вернуться в И.П. Подбородок тянется в потолок, мышцы шеи тоже получают нагрузку.

Верхние косые мышцы. Упражнения укрепляют как живот, так и талию. И.П. - Руки вытянуты вперед к одному колену. Руками дотянуться до него, «чиркнуть» по нему. Лопатки на воздушной подушке.

Боковые мышцы.

И.П. - лежа на боку, ноги согнуты под углом 90 градусов, колено на колене, стопа на стопе. Руки в «замке» за головой, локти разведены. Наибольшие рывки корпуса по направлению к бедру.

Нижние косые мышцы. Эти мышцы подобно лепестку, обхватывают талию и продолжаются на спине, захватывая поясницу и верхнюю часть ягодиц.

И.П. - Лежа на полу, позвоночник весь на полу, руки в стороны. Прямая нога поднята вверх, другая согнута в колене и «приклеена» к первой. Большим пальцем ноги коснуться противоположной ладони.

Нижние пучки брюшного пояса. Самые «трудные» мышцы, требуется большая упорная работа над этой группой мышц.

И.П. — Руки в стороны. Согнутые ноги подняты на 1 см от пола, поясница полностью лежит на полу. Поддержать ноги и как «иголочками», мягкими, точными движениями стоп касаться пола.

Развитый брюшной пресс - это «подпорка» для внутренних органов. Если ее нет, позвоночник под тяжестью внутренних органов «проваливается» вперед и его мышцы находятся в постоянном напряжении.

Передняя поверхность бедра. Передняя поверхность бедра укрепляется на протяжении всего комплекса. При работе мышц брюшного пресса, мышц боковой поверхности бедра.

Если эти мышцы не будут работать, то ноги станут слабыми. В мышцах передней поверхности бедра заложена основная сила и выносливость. И.П. Стоя, руки на бедрах приседаем, широко разводя колени.

Задняя поверхность бедра. Мышцы ног должны быть укреплены по всем сторонам, в том числе и задняя поверхность бедра. Упражнения выполняются в среднем темпе по 15-20 раз каждой ногой. После выполнения упражнений стретчинг обязательно.

И.П. Стоя на коленях, опор на ладони. Поднимать согнутую в колене ногу вверх. Нога на уровне бедра, ниже не опускать.

## **7. Обучение стрейчингу.**

*Теория:* основы медицины. Изучение теоретического материала проводится в процессе практических занятий и в специально выделенное время в форме бесед.

*Практика:* совершенствование гибкости и подвижности в суставах. Основные упражнения включаются в каждый комплекс в виде статических поз и задержек. Упражнение «Березка».

Лечь на спину, руки вдоль тела ладонями вниз. Со вдохом медленно поднять ноги до прямого угла. Затем с выдохом, опираясь на локти, подхватить таз руками и вывести его наверх. При выходе из позы очень осторожно занести ноги за голову, снимая тем самым всю тяжесть тела с локтей. Опустить руки. Медленно опустить туловище, а затем ноги, не поднимая головы, пока пятки не коснутся пола.

Упражнение «Плуг». Из «Березки» опустить прямые ноги за голову до упора пальцами ног в пол, прочно упираясь руками вдоль туловища. (Растягивание мышц-разгибателей шеи, спины, бедра).

Упражнение «Лук». Из положения «лежа на животе», прогнуться в спине, захватив руками щиколотки. Поднять голову и бедра, вес тела перенести на живот. (Растягивание мышц-сгибателей бедра и туловища).

#### **8. Показательные выступления.**

*Практика:* преследуя цель воспитания творческих способностей, повышения спортивного мастерства детей, включаются показательные выступления, мастер-классы, открытые занятия.

#### **9. Аттестация обучающихся.**

*Теория:* Анкета для оценки двигательной активности.

*Практика:* Тестирование работоспособности, физической подготовленности обучающихся. **10. Резерв.** Повторение пройденного.

### **МОДУЛЬ «ПРОДВИНУТЫЙ УРОВЕНЬ» (продвинутый уровень)**

#### **1. Вводное занятие.**

*Практика:* Задачи на 3 учебный год. Тестирование.

#### **2. Праздник открытия объединения.**

*Практика:* конкурсы, игры, игровая программа «Снова вместе».

#### **3. Инструкция по технике безопасности.**

*Теория:* выполняя некоторые упражнения в аэробике с ошибками можно причинить себе больше вреда, чем пользы (беседа о вреде неправильного выполнения движений).

#### **4. Обучение разминке.**

*Теория:* объяснение поэтапного выполнения движений. 18

*Практика:* В разминку включаются упражнения низкой ударности, низкой интенсивности (приставные шаги, марш на месте, полуприседания), а также стрейчинг с небольшой амплитудой движений.

В разминке также используются упражнения на растягивание, что позволяет эффективно разогреть те группы мышц, которые будут в наибольшей степени включены в работу.

#### **5. Общая физическая подготовка.**

*Теория:*

- история развития физической культуры, аэробики, стрейчинга.
- основы физиологии и анатомии
- гигиена, самоконтроль предупреждения травм.
- витамины.

Изучение теоретического материала проводится в процессе практических занятий и в специально выделенное время в форме бесед.

*Практика:*

- ходьба в равномерном темпе на носках, на пятках, с изменением темпа, в чередовании с прыжками;
- прыжки с ноги на ногу, скачки на левой и правой ноге, приседания;
- подвижные игры;
- спортивные конкурсы, тесты, проверяющие силу, гибкость, подвижность, ловкость.

## **6. Аэробная часть.**

Закрепление программы первого года обучения.

## **7. Введение элементов акробатики.**

*Практика:* упражнение «Мост»: простейший мост – наклон назад с упором руками в пол. Упражнение «Шпагат»: прямой – предельное разведение ног в стороны; правой и левой ноги.

## **8. Обучение партерной части.**

*Теория:* объяснение поэтапного выполнения движений.

*Практика:* Упражнения на укрепление мышц брюшного пресса.

Верхние пучки мышц брюшного пресса. Темп упражнений средний. Дыхание свободное и ровное. Выдох должен совпадать со сгибанием туловища, в этот момент нужно как можно сильнее втянуть живот. Вдох делают в исходном положении. И.П. Руки за головой, переплетены «в замок», локти прижаты к полу. Поднять корпус с пола и вернуться в И.П. Подбородок тянется в потолок, мышцы шеи тоже получают нагрузку.

Верхние косые мышцы. Упражнения укрепляют как живот, так и талию.

И.П. - Руки вытянуты вперед к одному колену. Руками дотянуться до него, «чиркнуть» по нему. Лопатки на воздушной подушке.

Боковые мышцы.

И.П. - лежа на боку, ноги согнуты под углом 90 градусов, колено на колене, стопа на стопе. Руки в «замке» за головой, локти разведены. Наибольшие рывки корпуса по направлению к бедру.

Нижние косые мышцы. Эти мышцы подобно лепестку, обхватывают талию и продолжаются на спине, захватывая поясницу и верхнюю часть ягодиц.

И.П. - Лежа на полу, позвоночник весь на полу, руки в стороны. Прямая нога поднята вверх, другая согнута в колене и «приклеена» к первой. Большим пальцем ноги коснуться противоположной ладони.

Нижние пучки брюшного пояса. Самые «трудные» мышцы, требуется большая упорная работа над этой группой мышц.

И.П. — Руки в стороны. Согнутые ноги подняты на 1 см от пола, поясница полностью лежит на полу. Поддержать ноги и как «иголочками», мягкими, точными движениями стоп касаться пола.

Развитый брюшной пресс - это «подпорка» для внутренних органов. Если ее нет, позвоночник под тяжестью внутренних органов «проваливается» вперед и его мышцы находятся в постоянном напряжении.

Передняя поверхность бедра. Передняя поверхность бедра укрепляется на протяжении всего комплекса. При работе мышц брюшного пресса, мышц боковой поверхности бедра.

Если эти мышцы не будут работать, то ноги станут слабыми. В мышцах передней поверхности бедра заложена основная сила и выносливость. И.П. Стоя, руки на бедрах приседаем, широко разводя колени.

Задняя поверхность бедра. Мышцы ног должны быть укреплены по всем сторонам, в том числе и задняя поверхность бедра. Упражнения выполняются в среднем темпе по 15-20 раз каждой ногой. После выполнения упражнений стретчинг обязательно.

И.П. Стоя на коленях, опора на ладони. Поднимать согнутую в колене ногу вверх. Нога на уровне бедра, ниже не опускать.

## **9. Обучение стрейчингу.**

*Теория:* основы спортивной медицины. Беседа.

*Практика:* совершенствование гибкости и подвижности в суставах. Основные упражнения включаются в каждый комплекс в виде статичных поз и задержек. Проводится тестирование на гибкость - 4 упражнения. Конкурс на самого гибкого. Упражнения «Березка», «Плуг», «Лук» - закрепление 1 года обучения. Упражнение «Бабочка»: сидя на полу, подвести обе ступни как можно ближе к телу и держать их руками, колени развести в стороны. (Растягивание приводящих и разгибающих мышц бедра).

Упражнение «Уголок»: из положения «стоя на коленях» отклоняться назад, стопы вытянуты, колени врозь, руки вытянуты вперед.

## **10. Показательные выступления.**

*Практика:* показательные выступления в других объединениях, а так же на площадках города.

## **11. Аттестация обучающихся.**

*Теория:* Диагностика детей, анкетирование.

*Практика:* Проверка физического здоровья, творческих способностей. Проведение семейных праздников. **12. Резерв.** Повторение пройденного.

## 1.4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

### **Стартовый уровень**

По окончании обучения, учащиеся должны:

- знать технику безопасности при выполнении танцевальных движений;
- знать правила личной гигиены;
- знать темпы музыки;
- уметь выполнять компоненты базовой и танцевальной акробатики;
- уметь выполнять простейшие упражнения партерной части;
- уметь выступать в коллективных композициях;
- иметь навыки выполнения несложной низкоударной нагрузки, шагов базовой аэробики.

### **Базовый уровень**

По окончании обучения, учащиеся должны:

- знать технику безопасности при выполнении движений;
- знать правила личной гигиены;
- знать специальную терминологию;
- знать историю развития аэробики;
- знать основы анатомии;
- уметь выполнять комплексы базовой и танцевальной аэробики;
- уметь выполнять движения в быстром и медленном темпе;
- уметь выступать в групповых композициях;
- иметь навыки исполнения более сложных элементов базовой аэробики.

### **Продвинутый уровень**

По окончании обучения, учащиеся должны: -

- технику безопасности при выполнении движений;
- правила личной гигиены;
- специальную терминологию;
- о витаминах;
- выполнять и сочинять композиции по базовой и танцевальной аэробике;
- проводить мастер-классы в младших группах;

- иметь навыки исполнения сложных технических элементов базовой и силовой аэробики, соблюдения режима дня и сбалансированного питания.

## 2. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ

Организационно-педагогические условия реализации образовательной программы обеспечивают ее реализацию в полном объеме, качество подготовки обучающихся, соответствие применяемых форм, средств, методов обучения и воспитания возрастным, психофизическим особенностям, склонностям, способностям, интересам и потребностям обучающихся.

Программу реализуют педагог дополнительного образования: Иванова О. В., образование высшее профессиональное, ЛГПУ, факультет иностранных языков, 2001 г.

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Фитнес» реализуется на базе МБОУ СШ с. Сенцово (с. Сенцово, ул. 8 марта, 158).

### 2.1. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Программа реализуется в течение всего календарного года, в соответствии с календарным учебным графиком, учебным планом.

Учебный план рассчитан на 39 недель в учебный год.

Наименование модуля	Количество часов в год	Форма промежуточной аттестации
СТАРТОВЫЙ УРОВЕНЬ	117	аттестация
БАЗОВЫЙ УРОВЕНЬ	117	аттестация
ПРОДВИНУТЫЙ УРОВЕНЬ	117	аттестация
Итого	351	

### 2.2. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Начало занятий	✓ 01 сентября ✓ формирование учебных групп первого года обучения для зачисления в ЦДО с 01 сентября по 15 сентября уч. г.
----------------	--



Продолжительность реализации программы	39 недель Окончание 31 мая.
Режим работы занятий	Занятия проводятся с 14.00 часов до 20.00 часов.
Праздничные дни	4 ноября 23 февраля 8 марта 1, 9 мая 12 июня
Длительность занятий	45 минут Между занятиями организуются перерывы длительностью 10 минут.
Основные формы аудиторных занятий	✓ Групповые ✓ Индивидуальные
Сроки промежуточной аттестации	На последнем занятии по каждому модулю программы.

### 2.3. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ

Система оценки результатов освоения программы включает в себя осуществление - промежуточной аттестации.

Аттестация обучающихся проводится с использованием оценочных материалов.

#### **Способы оценки результативности:**

К способам проверки относятся записи в личные дневники наблюдений обучающихся, где отслеживаются изменения, улучшения в строении фигуры – это вес, рост, объемы тела. Параллельно педагогом заполняется карта наблюдений ЗУН обучающихся.

#### **Формы оценки результативности:**

- контрольные упражнения;
- самоанализ деятельности обучающимися;
- анализ деятельности обучающихся педагогом;
- тестирование;
- анкетирование;

- открытые занятия, где старшие группы демонстрируют младшим свои результаты и достижения. Занятия строятся на показе того, чему научились дети  
(начало, середина и конец учебного года).

#### 2.4. СРЕДСТВА ОБУЧЕНИЯ

Занятия проводятся в оборудованных спортивных залах с использованием следующих средств обучения:

##### **Перечень спортивного инвентаря и оборудования:**

Наименование спортивного инвентаря и оборудования	Количество
Гантели 1 кг.	30
Коврики гимнастические	15
Мячи для занятий аэробикой	15
Скакалка	15
Степ- платформа	15
Гриф для штанги	15

##### **Перечень технических средств обучения:**

Наименование технических средств обучения	Количество
Ноутбук, колонки	1
Флеш-карта с записями музыки, песен, видео материалов	

#### 2.5. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Колесникова С. Детская аэробика. Изд. Феникс. Москва, 2005г.
2. Летувник С. Тренировка для женщин: ноги и ягодицы. Москва, 2011г.
3. Лисецкая Г.С., Сиднева А.В. Федерация аэробики России «Силовая тренировка», теория и методика. Москва 2012 г.
4. Лисецкая Г.С., Сиднева А.В. Тестирование физической подготовленности в аэробике. Москва 2012 г.
5. Лисецкая Г.С., Сиднева А.В. Москва 2011 г., Федерация аэробики России «Гибкость в фитнес - программах».
6. Лисецкая Г.С., Сиднева А.В. Федерация аэробики России «Основы анатомии. Опорно – двигательный аппарат». Москва 2011 г.

7. Мякинченко Е.Б., Ивлев М.П., Шестаков М.П. Тренировочная нагрузка на занятиях по базовой аэробике. Москва, 2013г.
8. Семенихин Д. Гид по жизни. Москва, 2013г.
9. Сиднева А.В., Алексеева Е.П. Федерация аэробики России «Учебное пособие по базовой аэробике». Москва, 2016 г.
10. Сиднева А.В., Гониянц С.А. Оздоровительная аэробика и методика её преподавания. Н. пособие. Москва, 2010 г.
11. Стриано Ф. Анатомия упражнений для спины. Изд. ЭКСМО. Москва, 2012 г.
12. Сьюэлл К., Браун П. Клиенты на всю жизнь. Москва, 2010г.
13. Терра М. Двигательные способности школьников. Основы теории и методики развития. Изд. Спорт, Москва, 2010 г.
14. Федерация аэробики России «Фитнесс для детей и подростков». Информация собрана и обработана Карен Клиппинир и А. Лошаун Дейл, магистром гуманитарных наук, США, Москва, 2015 г.
15. Федерация аэробики России «Учебное пособие по аэробике на мячах» (Абол аэробика) Москва, 2014 г.
16. Хаас Ж.Г. Анатомия танца. Изд. Попурри. Москва, 2011г.
17. Шипилина И.А. Аэробика. Москва, 2012г.
18. Элсуф С. Анатомия йоги. Изд. ЭКСМО. Москва, 2010г.

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО  
ОБРАЗОВАНИЯ «ЦЕНТР ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ»  
ЛИПЕЦКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА ЛИПЕЦКОЙ ОБЛАСТИ  
(МБУ ДО «ЦДО»)

Рассмотрено на заседании  
Педагогического совета от 22.06.2020 №4



**Рабочая программа по модулю «СТАРТОВЫЙ  
УРОВЕНЬ» к дополнительной  
общеразвивающей программе физкультурно-  
спортивной направленности «Фитнес»**

Программу реализует  
педагог дополнительного образования:  
Иванова О.В.

Липецкий район, 2020

## 1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

По окончании обучения по модулю, учащиеся должны:

- знать технику безопасности при выполнении танцевальных движений;
- знать правила личной гигиены;
- знать темпы музыки;
- уметь выполнять компоненты базовой и танцевальной акробатики;
- уметь выполнять простейшие упражнения партерной части;
- уметь выступать в коллективных композициях;
- иметь навыки выполнения несложной низкоударной нагрузки, шагов базовой аэробики.

## 2. СОДЕРЖАНИЕ МОДУЛЯ «СТАРТОВЫЙ УРОВЕНЬ»

**1. Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.** Рассказ об объединении. Встречи с выпускниками и обучающимися старших групп – показательные выступления. Задачи и планы на учебный год. Тестирование. Правила техники безопасности при выполнении упражнений на занятиях фитнесом. Поведение в спортивном зале.

### **2. Теоретические сведения о фитнесе.**

Зарождение фитнеса. Аэробика – разновидности, цели и задачи.

Стрейчинг – возникновение, цели и задачи. Краткие сведения о строении скелетной, мышечной систем.

Гигиенические знания, режим, питание, гигиена при занятиях фитнесом. Вредные привычки. Самоконтроль. Предупреждение травм. Самомассаж.

### **3. Аэробная часть.**

Простые маршевые шаги: бейсик, марш, вистеп, мамбо, кивет.

Приставные шаги: стептач, кел кик, лифтсайд, пони, скуп, орп, тузтач, хилтач, ланч.

Простые маршевые шаги с добавлением: марш, лифт, лифт, мамбалифт, бекстеп лифт, степкросс лифт.

Приставные альтернативные: грейвайн, шассебек, шассефронт.

Приставные удвоенные: репит стептач 2, пиап 2, хилтач 2, тузтач 2, кел 2.

4. **Комбинация шагов.** Разучивание различных танцевальных комбинаций на основе удвоенных шагов аэробики. Создание своих танцевальных комбинаций.
5. **Стейчинг.** Упражнения на развитие гибкости используются в конце занятий аэробикой 5 – 7 минут, стрейчинг используется перед основной частью занятия 1-2 минуты для улучшения гибкости.
6. **Силовая подготовка.** Выполнение шагов аэробики с утяжелением. Подвижные игры «Кто сильнее», «Кто сделает больше передач», «Соревнование».
7. **Общефизическая подготовка.**  
Подвижные игры, ОРУ, бег, прыжки, метания.
8. **Упражнения для формирования правильной осанки.** Это упражнения для развития силы и гибкости мышц спины, плеч, живота (упражнения с гимнастической палкой).
9. **Аттестация обучающихся.** Оценка работоспособности по «Гарвардскому степ-тесту».
10. **Резерв.** Повторение пройденного.

#### КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема	Кол-во часов	План	Факт
1.	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности	6		
2.	Теоретические сведения о фитнесе	10		
3.	Аэробная часть	20		
4.	Комбинация шагов	13		
5.	Стейчинг	20		
6.	Силовая подготовка	14		
7.	Общефизическая подготовка	12		
8.	Упражнения для формирования правильной осанки	14		
9.	Аттестация обучающихся	4		
10.	Резерв	4		
	<b>ИТОГО</b>	<b>117</b>		

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «ЦЕНТР  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ» ЛИПЕЦКОГО  
МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА ЛИПЕЦКОЙ ОБЛАСТИ  
(МБУ ДО «ЦДО»)

Рассмотрено на заседании  
Педагогического совета от 22.06.2020 №4



**Рабочая программа по модулю  
«БАЗОВЫЙ УРОВЕНЬ»  
к дополнительной общеразвивающей программе  
физкультурно-спортивной направленности  
«Фитнес»**

Программу реализует  
педагог дополнительного образования:  
Иванова О.В.

Липецкий район, 2020

## 1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

По окончании обучения по модулю, учащиеся должны:

- знать технику безопасности при выполнении движений;
- знать правила личной гигиены;
- знать специальную терминологию;
- знать историю развития аэробики;
- знать основы анатомии;
- уметь выполнять комплексы базовой и танцевальной аэробики;
- уметь выполнять движения в быстром и медленном темпе;
- уметь выступать в групповых композициях;
- иметь навыки исполнения более сложных элементов базовой аэробики.

## 2. СОДЕРЖАНИЕ МОДУЛЯ «БАЗОВЫЙ УРОВЕНЬ»

### 1. Вводное занятие.

*Теория:* знакомство с обучающимися.

*Практика:* общий сбор с проведением тестирования.

### 2. Инструктаж по технике безопасности.

*Теория:* выполняя некоторые упражнения в аэробике с ошибками можно причинить себе больше вреда, чем пользы (беседа о вреде неправильного выполнения движений).

### 3. Обучение разминке.

*Теория:* объяснение поэтапного выполнения движений.

*Практика:* В разминку включаются упражнения низкой ударности, низкой интенсивности (приставные шаги, марш на месте, полуприседания), а также стрейчинг с небольшой амплитудой движений.

Основные шаги, используемые в разминке:

1. Марш.
2. Приседания.
3. Шаг с поворотом;
4. Выпад.
5. Открытый шаг.



В разминке также используются упражнения на растягивание, что позволяет эффективно разогреть те группы мышц, которые будут в наибольшей степени включены в работу.

#### **4. Общая физическая подготовка.**

*Теория:* объяснение поэтапного выполнения движений.

*Практика:* - ходьба в равномерном темпе на носках, на пятках, с изменением темпа, в чередовании с прыжками;

- прыжки с ноги на ногу, скачки на левой и правой ноге, приседания;
- подвижные игры;
- спортивные конкурсы, тесты, проверяющие силу, гибкость, подвижность, ловкость.

#### **5. Обучение аэробной части. Основная часть.**

*Теория:* объяснение поэтапного выполнения движений.

*Практика:* комплексы упражнений аэробики.

- общеукрепляющие для различных групп мышц
- для профилактики сколиоза и остеохондроза, формирования правильной осанки.

Основные базовые шаги.

Низкой ударности, низкой интенсивности: Марш, приседания, приставной шаг, виноградная лоза, два приставных шага в сторону, V-степ, шаг с поворотом, повторы, шаг с касанием, выпады, мамба.

Низкой ударности, высокой интенсивности: подъем колена вверх, подъем ноги в сторону, захлест ноги назад, выброс прямой ноги вперед, шоссе.

Высокоударный шаг: пони, прыжки ноги вместе и врозь, первая заминка.

#### **6. Обучение партерной части**

*Теория:* объяснение поэтапного выполнения движений.

*Практика:* Упражнения на укрепление мышц брюшного пресса.

Верхние пучки мышц брюшного пресса. Темп упражнений средний. Дыхание свободное и ровное. Выдох должен совпадать со сгибанием туловища, в этот момент нужно как можно сильнее втянуть живот. Вдох делают в исходном положении.

И.П. - Руки за головой, переплетены «в замок», локти прижаты к полу. Поднять корпус с пола и вернуться в И.П. Подбородок тянется в потолок, мышцы шеи тоже получают нагрузку.

Верхние косые мышцы. Упражнения укрепляют как живот, так и талию. И.П. - Руки вытянуты вперед к одному колену. Руками дотянуться до него, «чиркнуть» по нему. Лопатки на воздушной подушке.

Боковые мышцы.

И.П. - лежа на боку, ноги согнуты под углом 90 градусов, колено на колене, стопа на стопе. Руки в «замке» за головой, локти разведены. Наибольшие рывки корпуса по направлению к бедру.

Нижние косые мышцы. Эти мышцы подобно лепестку, обхватывают талию и продолжаются на спине, захватывая поясницу и верхнюю часть ягодиц. И.П. - Лежа на полу, позвоночник весь на полу, руки в стороны. Прямая нога поднята вверх, другая согнута в колене и «приклеена» к первой. Большим пальцем ноги коснуться противоположной ладони.

Нижние пучки брюшного пояса. Самые «трудные» мышцы, требуется большая упорная работа над этой группой мышц.

И.П. — Руки в стороны. Согнутые ноги подняты на 1 см от пола, поясница полностью лежит на полу. Поддержать ноги и как «иголочками», мягкими, точными движениями стоп касаться пола.

Развитый брюшной пресс - это «подпорка» для внутренних органов. Если ее нет, позвоночник под тяжестью внутренних органов «проваливается» вперед и его мышцы находятся в постоянном напряжении.

Передняя поверхность бедра. Передняя поверхность бедра укрепляется на протяжении всего комплекса. При работе мышц брюшного пресса, мышц боковой поверхности бедра.

Если эти мышцы не будут работать, то ноги станут слабыми. В мышцах передней поверхности бедра заложена основная сила и выносливость. И.П. Стоя, руки на бедрах приседаем, широко разводя колени.

Задняя поверхность бедра. Мышцы ног должны быть укреплены по всем сторонам, в том числе и задняя поверхность бедра. Упражнения выполняются в среднем темпе по 15-20 раз каждой ногой. После выполнения упражнений стретчинг обязательно.

И.П. Стоя на коленях, опор на ладони. Поднимать согнутую в колене ногу вверх. Нога на уровне бедра, ниже не опускать.

## **7. Обучение стрейчингу.**

*Теория:* основы медицины. Изучение теоретического материала проводится в процессе практических занятий и в специально выделенное время в форме бесед.

*Практика:* совершенствование гибкости и подвижности в суставах. Основные упражнения включаются в каждый комплекс в виде статических поз и задержек. Упражнение «Березка».

Лечь на спину, руки вдоль тела ладонями вниз. Со вдохом медленно поднять ноги до прямого угла. Затем с выдохом, опираясь на локти, подхватить таз руками и вывести его наверх. При выходе из позы очень осторожно занести ноги за голову, снимая тем самым всю тяжесть тела с локтей. Опустить руки. Медленно опустить туловище, а затем ноги, не поднимая головы, пока пятки не коснутся пола.

Упражнение «Плуг». Из «Березки» опустить прямые ноги за голову до упора пальцами ног в пол, прочно упираясь руками вдоль туловища. (Растягивание мышц-разгибателей шеи, спины, бедра).

Упражнение «Лук». Из положения «лежа на животе», прогнуться в спине, захватив руками щиколотки. Поднять голову и бедра, вес тела перенести на живот. (Растягивание мышц-сгибателей бедра и туловища).

## **8. Показательные выступления.**

*Практика:* преследуя цель воспитания творческих способностей, повышения спортивного мастерства детей, включаются показательные выступления, мастер-классы, открытые занятия.

## **9. Аттестация обучающихся.**

*Теория:* Анкета для оценки двигательной активности.

*Практика:* Тестирование работоспособности, физической подготовленности обучающихся.

## **10. Резерв. Повторение пройденного.**

### КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема	Кол-во часов	План	Факт
1.	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности	6		
2.	Обучение разминке	20		
3.	Общая физическая подготовка	13		
4.	Обучение аэробной части. Основная часть	20		
5.	Обучение партерной части	16		
6.	Обучение стрейчингу	16		
7.	Показательные выступления	8		
8.	Аттестация обучающихся	4		

9.	Резерв	4		
	ИТОГО	117		

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО  
ОБРАЗОВАНИЯ «ЦЕНТР ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ»  
ЛИПЕЦКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА ЛИПЕЦКОЙ ОБЛАСТИ  
(МБУ ДО «ЦДО»)

Рассмотрено на заседании  
Педагогического совета от 22.06.2020 №4



«УТВЕРЖДАЮ»  
директор МБУ ДО «ЦДО»  
О.А.Лобова  
приказ от 22.06.2020 №15

**Рабочая программа по модулю  
«ПРОДВИНУТЫЙ УРОВЕНЬ»  
к дополнительной общеразвивающей программе  
физкультурно-спортивной направленности  
«Фитнес»**

Программу реализует  
педагог дополнительного образования:  
Иванова О.В.

Липецкий район, 2020

**1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

По окончании обучения по модулю, учащиеся должны:

- технику безопасности при выполнении движений;
- правила личной гигиены;
- специальную терминологию;
- о витаминах;
- выполнять и сочинять композиции по базовой и танцевальной аэробике;
- проводить мастер-классы в младших группах;
- иметь навыки исполнения сложных технических элементов базовой и силовой аэробики, соблюдения режима дня и сбалансированного питания.

## 2. СОДЕРЖАНИЕ МОДУЛЯ «ПРОДВИНУТЫЙ УРОВЕНЬ»

### 1. Вводное занятие.

*Практика:* Задачи на 3 учебный год. Тестирование.

### 2. Праздник открытия объединения.

*Практика:* конкурсы, игры, игровая программа «Снова вместе».

### 3. Инструкция по технике безопасности.

*Теория:* выполняя некоторые упражнения в аэробике с ошибками можно причинить себе больше вреда, чем пользы (беседа о вреде неправильного выполнения движений). **4. Обучение разминке.**

*Теория:* объяснение поэтапного выполнения движений. 18

*Практика:* В разминку включаются упражнения низкой ударности, низкой интенсивности (приставные шаги, марш на месте, полуприседания), а также стрейчинг с небольшой амплитудой движений.

В разминке также используются упражнения на растягивание, что позволяет эффективно разогреть те группы мышц, которые будут в наибольшей степени включены в работу.

### 5. Общая физическая подготовка.

*Теория:*

- история развития физической культуры, аэробики, стрейчинга.
- основы физиологии и анатомии
- гигиена, самоконтроль предупреждения травм.
- витамины.

Изучение теоретического материала проводится в процессе практических занятий и в специально выделенное время в форме бесед.

*Практика:*

- ходьба в равномерном темпе на носках, на пятках, с изменением темпа, в чередовании с прыжками;
- прыжки с ноги на ногу, скачки на левой и правой ноге, приседания;
- подвижные игры;
- спортивные конкурсы, тесты, проверяющие силу, гибкость, подвижность, ловкость.

### 6. Аэробная часть.

Закрепление программы первого года обучения.

### 7. Введение элементов акробатики.

*Практика:* упражнение «Мост»: простейший мост – наклон назад с упором руками в пол. Упражнение «Шпагат»: прямой – предельное разведение ног в стороны; правой и левой ноги.

## **8. Обучение партерной части.**

*Теория:* объяснение поэтапного выполнения движений.

*Практика:* Упражнения на укрепление мышц брюшного пресса.

Верхние пучки мышц брюшного пресса. Темп упражнений средний. Дыхание свободное и ровное. Выдох должен совпадать со сгибанием туловища, в этот момент нужно как можно сильнее втянуть живот. Вдох делают в исходном положении. И.П. Руки за головой, переплетены «в замок», локти прижаты к полу. Поднять корпус с пола и вернуться в И.П. Подбородок тянется в потолок, мышцы шеи тоже получают нагрузку.

Верхние косые мышцы. Упражнения укрепляют как живот, так и талию.

И.П. - Руки вытянуты вперед к одному колену. Руками дотянуться до него, «чиркнуть» по нему. Лопатки на воздушной подушке.

Боковые мышцы.

И.П. - лежа на боку, ноги согнуты под углом 90 градусов, колено на колене, стопа на стопе. Руки в «замке» за головой, локти разведены. Наибольшие рывки корпуса по направлению к бедру.

Нижние косые мышцы. Эти мышцы подобно лепестку, обхватывают талию и продолжаются на спине, захватывая поясницу и верхнюю часть ягодич.

И.П. - Лежа на полу, позвоночник весь на полу, руки в стороны. Прямая нога поднята вверх, другая согнута в колене и «приклеена» к первой. Большим пальцем ноги коснуться противоположной ладони.

Нижние пучки брюшного пояса. Самые «трудные» мышцы, требуется большая упорная работа над этой группой мышц.

И.П. — Руки в стороны. Согнутые ноги подняты на 1 см от пола, поясница полностью лежит на полу. Поддержать ноги и как «иголочками», мягкими, точными движениями стоп касаться пола.

Развитый брюшной пресс - это «подпорка» для внутренних органов. Если ее нет, позвоночник под тяжестью внутренних органов «проваливается» вперед и его мышцы находятся в постоянном напряжении.

Передняя поверхность бедра. Передняя поверхность бедра укрепляется на протяжении всего комплекса. При работе мышц брюшного пресса, мышц боковой поверхности бедра.

Если эти мышцы не будут работать, то ноги станут слабыми. В мышцах передней поверхности бедра заложена основная сила и выносливость. И.П. Стоя, руки на бедрах приседаем, широко разводя колени.

Задняя поверхность бедра. Мышцы ног должны быть укреплены по всем сторонам, в том числе и задняя поверхность бедра. Упражнения выполняются в среднем темпе по 15-20 раз каждой ногой. После выполнения упражнений стретчинг обязательно.

И.П. Стоя на коленях, опора на ладони. Поднимать согнутую в колене ногу вверх. Нога на уровне бедра, ниже не опускать.

## **9. Обучение стрейчингу.**

*Теория:* основы спортивной медицины. Беседа.

*Практика:* совершенствование гибкости и подвижности в суставах. Основные упражнения включаются в каждый комплекс в виде статичных поз и задержек. Проводится тестирование на гибкость - 4 упражнения. Конкурс на самого гибкого. Упражнения «Березка», «Плуг», «Лук» - закрепление 1 года обучения. Упражнение «Бабочка»: сидя на полу, подвести обе ступни как можно ближе к телу и держать их руками, колени развести в стороны. (Растягивание приводящих и разгибающих мышц бедра).

Упражнение «Уголок»: из положения «стоя на коленях» отклоняться назад, стопы вытянуты, колени врозь, руки вытянуты вперед.

## **10. Показательные выступления.**

*Практика:* показательные выступления в других объединениях, а так же на площадках города.

## **11. Аттестация обучающихся.**

*Теория:* Диагностика детей, анкетирование.

*Практика:* Проверка физического здоровья, творческих способностей. Проведение семейных праздников.

## **12. Резерв. Повторение пройденного.**



## КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема	Кол-во часов	План	Факт
1.	Вводное занятие	6		
2.	Праздник открытия объединения	2		
3.	Инструкция по технике безопасности	4		
4.	Обучение разминке	10		
5.	Общая физическая подготовка	13		
6.	Аэробная часть	20		
7.	Введение элементов акробатики	16		
8.	Обучение партерной части	16		
9.	Обучение стрейчингу	14		
10.	Показательные выступления	8		
11.	Аттестация обучающихся	4		
12.	Резерв	4		
	<b>ИТОГО</b>	<b>117</b>		