

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 571 с углублённым изучением английского языка
Невского района Санкт-Петербурга**

ПРИНЯТА
Педагогическим советом ГБОУ
школы № 571 с углубленным
изучением английского языка
Невского района Санкт-
Петербурга
Протокол от «31» августа 2023г. №8

УТВЕРЖДЕНА
Директором
ГБОУ школы № 571 с углубленным
изучением английского языка Невского
района Санкт-Петербурга
_____ В.Е.Григорьев
Приказ № 446-у от 31.08.2023г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«Молодёжный фитнес»**

Срок освоения программы: 2 года
Возраст обучающихся: 10-17 лет

Разработчик:
Гришанцева Екатерина Алексеевна,
педагог дополнительного образования

Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа «Молодёжный фитнес» имеет физкультурно-спортивную направленность.

Адресат программы

Программа адресована учащимся младшего, среднего и старшего школьного возраста (10-17 лет).

Актуальность программы. Фитнес – это система занятий физической культурой, включающая не только поддержание хорошей физической формы, но и интеллектуальное, эмоциональное, социальное и духовное начало. Фитнес является наиболее доступным средством, широко отвечающим задачам физического воспитания школьников, пользуется популярностью среди девочек и отвечает их интересам. Фитнес имеет разные направления, в которые входят физические упражнения разной направленности, сочетающиеся с элементами танцев, образуя оригинальную законченную танцевальную композицию, выполняемую под ритмическую музыку

Основная задача фитнеса – оздоровительная. Систематические занятия повышают двигательную активность, содействуют развитию двигательных способностей, благоприятно влияют на сердечно-сосудистую и дыхательную системы человека, способствуют формированию правильной осанки, походки, культуры движений.

Молодёжный фитнес - это отличная возможность для подростков выплеснуть накопившуюся энергию, весело и с пользой проведя время со сверстниками. Несомненным плюсом ОФП с элементами фитнеса является и то, что эта форма физических нагрузок является менее травматичной, чем профессиональные тренировки в секциях любого из видов спорта. Также решаются проблемы будущего, такие, как ожирение, плохое развитие вестибулярного аппарата и другие.

Отличительные особенности программы.

Дополнительная образовательная программа «Молодёжный фитнес» дает возможность приобщить к занятиям физической культурой детей с разной степенью физической подготовки, разным социальным уровнем жизни и недостатком педагогического внимания.

Уровень освоения программы: общекультурный.

Объём: 144 часа

Срок освоения: 2 года

Цель программы: физическое развитие детей, укрепление и сохранение здоровья средствами фитнеса

Задачи

1. Обучающие:

- дать необходимые дополнительные знания в области раздела физической культуры и спорта по направлению «фитнес»;
- научить правильно регулировать свою физическую нагрузку;
- способствовать освоению учащимися техники выполнения и составления комплексов упражнений.
- ознакомить с основными направлениями фитнеса

2. Развивающие:

- содействовать всестороннему гармоничному развитию личности учащихся;
- способствовать развитию координации движений и основных физических качеств (силы, ловкости, быстроты реакции);
- развивать основные двигательные способности;

- формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга.

3. Воспитательные:

- воспитывать правильное понимание и активное стремление к достижению красоты во внешнем облике учащихся, их движениях;
- формировать эстетические потребности и взгляды;
- способствовать развитию социальной активности обучающихся, самостоятельности, ответственности;
- воспитывать коммуникабельность, чувство коллективизма, взаимопомощь и взаимовыручку;
- формировать потребность в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и сознательно применять их в досуговой деятельности как вид активного отдыха;
- пропагандировать здоровый образ жизни.

Планируемые результаты:

Результаты	
Предметные	воспитывать интерес к занятиям спортом;
	укреплять здоровье и содействовать разностороннему физическому развитию;
	воспитывать трудолюбие;
	воспитывать культуру общения и поведения в социуме;
	способствовать проявлению самостоятельности, активности, ответственности.
Метапредметные	развивать опорно-двигательный аппарат, сердечно-сосудистую, двигательную и другие системы;
	Обеспечить формирование правильной осанки, укрепление мышечного корсета средствами оздоровительной аэробики, ритмической гимнастики с предметами, танцевальных упражнений;
	знание приёмов релаксации и самодиагностики;
	Воспитывать личность обучающегося с установкой на здоровый образ жизни, способной к сотрудничеству в творческой деятельности.
Личностные	формировать навыки и умения в физкультурно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями под музыку;
	осуществлять закаливание организма;
	формировать двигательные действия, нацеленные на укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма.
	Развивать основные физические качества, координационные ориентационно-пространственные, временные, ритмические способности.
	Формировать культуру движений, обогащать двигательный опыт физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью;
Формировать представление о здоровом образе жизни, влиянии движения и музыки на состояние организма	

Организационно-педагогические условия реализации программы

Язык реализации программы: русский

Форма обучения: очная

Условия набора. Набор детей производится в сентябре без специального отбора по уровню двигательной подготовки и типу физической конституции ребенка на основании письменного заявления родителей и разрешения врача.

Условия формирования групп: разновозрастные

Количество учащихся в группе: 1 год обучения – 15 человек; 2 год обучения – 12 человек.

Формы организации занятий. Образовательная программа «Молодёжный фитнес» предполагает групповые занятия с учащимися и занятия в подгруппах – на этапе разучивания и совершенствования комплексов упражнений. Обучение по данной образовательной программе осуществляется в форме традиционного занятия, зачетного занятия, выступления на школьных мероприятиях. Занятия проводятся с учётом возрастных и индивидуальных особенностей с соблюдением правил поведения и техники безопасности.

Формы проведения занятий: учебное занятие, выступление, танец.

Формы организации деятельности учащихся на занятии: фронтальная, групповая, индивидуальная.

Кадровое обеспечение: один педагог дополнительного образования

Материально-техническое обеспечение программы. Для реализации образовательной программы «Молодёжный фитнес» необходимы:

- спортивный зал;
- гимнастическая скамейка
- гимнастическая стенка
- гимнастические коврики;
- музыкальные композиции;
- предметы художественной гимнастики;
- эспандеры;
- метроном;
- музыкальный центр;
- наглядные пособия.
- степ платформы (можно без)

Учебный план 2023-2024 года обучения 1 год обучения (для 10-17 лет)

№ п/п	Раздел программы	Количество часов			Формы контроля/аттестации
		всего	теория	практика	
1.	Вводное занятие. Теоретическая подготовка	12	12	-	Опрос
2.	Общая физическая подготовка	6	-	6	Тесты
3.	Специальная подготовка	12	-	12	Тесты
4.	Техническая подготовка	12	-	12	
5.	Ритмические танцы	28	-	28	
6.	Итоговое занятие	2	-	2	
	Итого:	72	12	60	

**Учебный план 2024-2025 года обучения
2 год обучения (для 10-17 лет)**

№ п/п	Раздел программы	Количество часов			Формы контроля/атте станции
		всего	теори я	практика	
1.	Теоретическая подготовка	12	12	-	Опрос
2.	Общая физическая подготовка	6	-	6	Тесты
3.	Специальная подготовка	12	-	12	Тесты
4.	Техническая подготовка	12	-	12	
5.	Ритмические танцы	28	-	28	
6.	Итоговое занятие	2	-	2	Выступление
	Итого:	72	12	60	

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 571 с углублённым изучением английского
языка Невского района Санкт-Петербурга**

УТВЕРЖДЕН

Директором

ГБОУ школы № 571 с углубленным
изучением английского языка Невского
района Санкт-Петербурга

_____ В.Е.Григорьев

Приказ № от 31.08.2023г.

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК
реализации дополнительной общеразвивающей программы
«Молодёжный фитнес»
на 2023-2025 учебный год

Педагог:
Гришанцева Екатерина Алексеевна

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Кол-во учебных недель	Кол-во учебных дней	Кол-во учебных часов	Режим занятий
1 год	01.09.23	24.05.24	36	36	72	1 раз по 2 часа в неделю
2 год	02.09.24	23.05.25	36	36	72	1 раз по 2 часа в неделю

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 571 с углублённым изучением английского
языка Невского района Санкт-Петербурга**

ПРИНЯТА
Педагогическим советом ГБОУ
школы № 571 с углубленным
изучением английского языка
Невского района Санкт-
Петербурга
Протокол от «31» августа 2023г. №8

УТВЕРЖДЕНА
Директором
ГБОУ школы № 571 с углубленным
изучением английского языка Невского
района Санкт-Петербурга
_____ В.Е.Григорьев
Приказ № 446 от 31.08.2023г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
К ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЕ
«Молодёжный фитнес»
Год обучения 2023-2025**

Разработчик:
Гришанцева Екатерина Алексеевна,
педагог дополнительного образования

Санкт-Петербург
2023

Задачи (1 год обучения)

1. Обучающие:

- дать необходимые дополнительные знания в области раздела физической культуры и спорта по направлению «фитнес»;
- научить правильно регулировать свою физическую нагрузку;
- способствовать освоению учащимися техники выполнения и составления комплексов упражнений.
- ознакомить с основными направлениями фитнеса

2. Развивающие:

- содействовать всестороннему гармоничному развитию личности учащихся;
- способствовать развитию координации движений и основных физических качеств (силы, ловкости, быстроты реакции);
- развивать основные двигательные способности;
- формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга.

3. Воспитательные:

- воспитывать правильное понимание и активное стремление к достижению красоты во внешнем облике учащихся, их движениях;
- формировать эстетические потребности и взгляды;
- способствовать развитию социальной активности обучающихся, самостоятельности, ответственности;
- воспитывать коммуникабельность, чувство коллективизма, взаимопомощь и взаимовыручку;
- формировать потребность в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и сознательно применять их в досуговой деятельности как вид активного отдыха;
- пропагандировать здоровый образ жизни.

Ожидаемые результаты

В результате обучения воспитанники должны знать:

- историю возникновения и развития фитнеса;
- правила проведения занятий;
- терминологию;
- технику выполнения базовых шагов, исходных положений;
- правила общения в коллективе;
- правила техники безопасности на занятиях.

В результате обучения воспитанники должны уметь:

- различать темп и ритм музыки;
- выполнять и называть упражнение, базовый шаг;
- составлять комплексы упражнений и подбирать музыкальное сопровождение;
- толерантно относиться друг к другу.

Ожидаемые результаты по итогам освоения программы 1 года обучения

В результате обучения учащиеся должны знать:

- историю возникновения и развития фитнеса;
- основные направления фитнеса;
- терминологию основных базовых шагов, их вариации;
- основные правила выполнения упражнений;

- технику безопасности на занятиях.

В результате обучения учащиеся должны уметь:

- соразмерять движения по мышечному усилию, сочетать напряжение и расслабление отдельных групп мышц;
- согласовывать свои движения с музыкой;
- демонстрировать танцевально-ритмические упражнения;
- взаимодействовать внутри коллектива.

Содержание образовательной программы 1 года обучения

1. Теоретическая подготовка.

- правила противопожарной безопасности, дорожного движения и поведения в чрезвычайных ситуациях;
- правила техники безопасности при выполнении упражнений;
- история возникновения, развития и характерные особенности направлений фитнеса;
- инвентарь и оборудование на занятиях фитнесом;
- правила пожарной безопасности, поведения в спортивном зале;
- сведения о строении и функциях организма человека;
- влияние физических упражнений на организм занимающихся, гигиена, самоконтроль на занятиях фитнесом;
- правила выполнения упражнений фитнеса.

2. Общая физическая подготовка.

ОРУ в положении стоя (для развития силы и подвижности в суставах)

- упражнения для рук и плечевого пояса в различных направлениях (поднимание – опускание, сгибание – разгибание, супинация – пронация, дуги, круги);
- упражнения для мышц туловища, шеи (наклоны, повороты, движения по дуге вперёд);
- упражнения для ног (поднимание – опускание, сгибание – разгибание в различных суставах, полуприседы, выпады);

ОРУ в положении сидя и лёжа (для развития силы и подвижности в суставах)

- упражнения для стоп (поочерёдные и одновременные сгибания и разгибания, круговые движения);
- упражнения для ног в положении лёжа и упоре стоя на коленях (сгибание – разгибание, поднимание – опускание, махи);
- упражнения для мышц брюшного пресса в положении лежа на спине (поднимание плеч и лопаток, то же с поворотами туловища, поднимание согнутых ног или с разгибанием, разведением);
- упражнения для мышц спины в положении лежа на животе и в упоре стоя на коленях (поднимание рук, ног или одновременные движения руками и ногами).

Упражнения на растягивание в различных исходных положениях (стоя, сидя, лёжа)

- в положении стоя для грудных мышц, плечевого пояса, рук, туловища и ног;
- в полуприседе, выпаде для передней, задней, внутренней поверхности бедра, мышц спины;
- в положении лежа для передней, задней и внутренней поверхности бедра, мышц живота и спины;
- в упоре стоя на коленях для мышц спины, боковой поверхности туловища.

- в статическом и динамическом режимах;
- упражнения на растягивание статического характера (удержание в течение 5-10 сек. любой статической позы – выпада, наклона, приседа и др. - но максимальной амплитуде движения);
- упражнения баллистического характера (пружинные наклоны, выпады, махи, рывки и т.д.).

Упражнения в расслаблении и на восстановление дыхания в разных исходных положениях: сидя, лежа, в висах на гимнастической стенке

- потряхивание различных звеньев тела;
- поsegmentное расслабление различных звеньев тела;
- мышечное напряжение с последующим расслаблением;
- пассивное расслабление в парах;
- плавные движения;
- упражнения массирующего характера (с похлопыванием, разминанием определенных мышечных групп);
- упражнения с задержкой дыхания;
- упражнения аутотренинга;
- дыхательные упражнения (по методу А.Н. Стрельниковой, К.П. Бузейко).

Упражнения в ходьбе на месте и в движении

- ходьба на месте (в полуприседе, на носках, на пятках);
- с небольшим продвижением в различных направлениях (вперед, назад, вправо, влево, по диагонали, по кругу);
- ходьба в сочетании с поворотами и простыми прыжками;
- различные виды ходьбы (шаг: перекатный, переменный, приставной, скрестный, с притопом, с подскоком);
- ходьба с различными движениями рук (хлопками, щелчками, махами, рывками).

Бег, прыжки (обшеразвивающего и танцевального характера)

- бег на месте, с продвижением вперед, назад, вправо, влево, с поворотами;
- бег в сочетании с прыжками, подскоками и танцевальными элементами;
- бег со сменой ног (впереди, сзади), с высоким подниманием бедра, с захлестом голени назад;
- бег и беговые упражнения с различными движениями рук, хлопками;
- прыжки на месте и с продвижением в различных направлениях, с поворотами;
- прыжки на двух, одной ноге, с ноги на ногу, сгибая и разгибая ноги вперед, назад, в сторону, с междускоками, ноги врозь-вместе;
- прыжки с различными движениями рук.

Упражнения на гимнастической скамейке

- упражнения с восхождением на скамейку (ходьба на скамейку с подниманием бедра, с захлестыванием голени, в сочетании с различными движениями рук, с поворотами, пересыпанием, прыжками и танцевальными упражнениями);
- упражнения на развитие и укрепление различных мышечных групп, в различных исходных положениях стоя, сидя, в упорах: (поднимание, разведение и сведение ног, махи в положении сидя; сгибание и разгибание рук в упоре лежа на скамейке; наклоны, повороты туловища с различными движениями рук);

- упражнения на растягивание различных мышечных групп в положении стоя и сидя на скамейке (наклоны к ногам: нога на скамейке, сидя верхом; выпалы нога на скамейке);
- упражнения в расслаблении (в положении сидя и лежа на скамейке, позы отдыха, расслабление отдельных звеньев тела).

Упражнения у гимнастической стенки

- хореографические упражнения с элементами характерных танцев (подъемы на полупальцы, полуприседы, приседы, наклоны, махи);
- упражнения на растягивание (нога на опоре - наклоны, приседания);
- упражнения на укрепление различных мышечных групп в положении стоя у опоры (сгибание - разгибание, отведение - приведение, круговые вращения ног, приседания, наклоны);
- упражнения на расслабление, в висе, взмахи ногами, раскачивания.

3. Специальная подготовка.

- танцевальные шаги, связки, элементы танцев народов мира, современных спортивных танцев, историко-бытовых, эстрадных, ритмических танцев и хореографические упражнения;
- танцевальные упражнения (отдельные движения, элементы, комбинации, танцевальные комплексы, танцы);
- упражнения хореографии (основные позиции рук и ног, наклоны и повороты туловища, способствующие формированию правильной осанки, культуры движений)
- упражнения художественной гимнастики (плавные, волнообразные движения различными звеньями тела применяются в процессе ходьбы, бега, танцевальных шагов, в седах и упорах; пружинные движения (руками, ногами и туловищем как на месте, так и в движении); взмахи и "волны";
- упражнения с предметами.

4. Техническая подготовка.

Упражнения для согласования движений с музыкой

- темп, ритм, динамика, музыкальный размер;
- тактирование (дирижирование) на 2/4, 3/4, 4/4 счёта;

Основные шаги аэробики и их разновидности

- шаг (March);
- выпад (Lunge) (шагом, скачком) вперед, в сторону, назад;
- мах (Kick) в положении стоя на одной ноге;
- прыжок нош врозь - ноги вместе (Jumping Jack);
- приставной шаг (Step-Touch);
- базовый шаг (Basic Step);
- шаги в стойку ноги врозь, затем вместе (V-step);
- перемещение с ноги на ногу в стойке ноги врозь (Open Step);
- перемещение с ноги на ногу в стойке ноги врозь, сгибая голень назад (Leg Curl);
- выставление ноги на пятку (Heel Touch);
- сочетание шагов с подскоком на одной ноге (Scottish);
- «крестный» шаг в сторону (Grape Wine);
- «крест» (Cross).

5. Ритмические танцы.

- «Автостоп»;
- «Классики»;
- «Диско»;
- «Детство».

6. Итоговое занятие.

- *промежуточная аттестация* (декабрь) – в форме зачетного занятия;
- *итоговая аттестация* (май) – в форме педагогического тестирования, зачетного занятия.

Календарно-тематический план 1 год обучения.

Наименование тем занятий	Количество часов		Дата занятия	
	Теория	Практика	План	Факт
ТЕОР. - правила противопожарной безопасности, дорожного движения и поведения в чрезвычайных ситуациях; правила техники безопасности при выполнении упражнений; влияние физических упражнений на организм занимающихся, гигиена, самоконтроль на занятиях фитнесом; правила выполнения упражнений фитнеса	1		04-10.09.23	
ТЕОР. - история возникновения, развития и характерные особенности направлений фитнеса; инвентарь и оборудование на занятиях фитнесом; правила пожарной безопасности, поведения в спортивном зале ОФП – <i>ОРУ в положении стоя</i> (упражнения для рук и плечевого пояса в различных направлениях (поднимание – опускание, сгибание – разгибание, супинация – пронация, дуги, круги) СФП – танцевальные шаги, связки, элементы танцев народов мира, современных спортивных танцев, историко-бытовых, эстрадных, ритмических танцев и хореографические упражнения ТЕХН. ПОДГ. – <i>Упражнения для согласования движений с музыкой</i>		2	11-15.09.23	
ОФП – <i>ОРУ в положении стоя</i> (упражнения для рук и плечевого пояса в различных направлениях (поднимание – опускание, сгибание – разгибание, супинация – пронация, дуги, круги) СФП – танцевальные упражнения (отдельные движения, элементы, комбинации, танцевальные комплексы, танцы) ТЕХН. ПОДГ. – <i>Упражнения для согласования движений с музыкой</i>		2	18-22.09.23	
ОФП – <i>ОРУ в положении стоя</i> (упражнения для мышц туловища, шеи (наклоны, повороты, движения по дуге вперед); упражнения для ног (поднимание – опускание, сгибание – разгибание в различных суставах, полуприседы, выпады)		2	25-29.09.23	

<p>СФП – танцевальные шаги, связки, элементы танцев народов мира, современных спортивных танцев, историко-бытовых, эстрадных, ритмических танцев и хореографические упражнения</p> <p>ТЕХН. ПОДГ. – Упражнения для согласования движений с музыкой</p>				
<p>ОФП – ОРУ в положении сидя и лёжа (упражнения для стоп (поочерёдные и одновременные сгибания и разгибания, круговые движения; упражнения для ног в положении лёжа и упоре стоя на коленях (сгибание – разгибание, поднимание – опускание, махи)</p> <p>СФП – танцевальные шаги, связки, элементы танцев народов мира, современных спортивных танцев, историко-бытовых, эстрадных, ритмических танцев и хореографические упражнения</p> <p>ТЕХН. ПОДГ. – шаг (March); «крест» (Cross); приставной шаг (Step-Touch); базовый шаг (Basic Step); мах (Kick) в положении стоя на одной ноге</p>	2	02-06.10.23		
<p>ОФП – ОРУ в положении сидя и лёжа (упражнения для мышц брюшного пресса в положении лежа на спине (поднимание плеч и лопаток, то же с поворотами туловища, поднимание согнутых ног или с разгибанием, разведением)</p> <p>СФП – упражнения хореографии (основные позиции рук и ног, наклоны и повороты туловища, способствующие формированию правильной осанки, культуры движений)</p> <p>ТЕХН. ПОДГ. – шаг (March); «крест» (Cross); приставной шаг (Step-Touch); базовый шаг (Basic Step); мах (Kick) в положении стоя на одной ноге</p>	2	09-13.10.23		
<p>ОФП – ОРУ в положении сидя и лёжа (упражнения для мышц брюшного пресса в положении лежа на спине (поднимание плеч и лопаток, то же с поворотами туловища, поднимание согнутых ног или с разгибанием, разведением)</p> <p>СФП – танцевальные шаги, связки, элементы танцев народов мира, современных спортивных танцев, историко-бытовых, эстрадных, ритмических танцев и хореографические упражнения</p> <p>ТЕХН. ПОДГ. – прыжок нош врозь - ноги вместе (Jumping Jack); шаги в стойку ноги врозь, затем вместе (V-step); выпад (Lunge) (шагом, скачком) вперед, в сторону, назад; перемещение с ноги на ногу в стойке ноги врозь (Open Step); перемещение с ноги на ногу в стойке ноги врозь, сгибая голень назад (Leg Curl)</p> <p>РИТМИЧЕСКИЕ ТАНЦЫ – «Автостоп»</p>	2	16-20.10.23		
<p>ОФП – ОРУ в положении сидя и лёжа (упражнения для мышц спины в положении лежа на животе и в упоре стоя на коленях (поднимание рук, ног или одновременные движения руками и ногами)</p> <p>СФП – танцевальные упражнения (отдельные движения, элементы, комбинации, танцевальные комплексы, танцы)</p> <p>ТЕХН. ПОДГ. – шаг (March); выпад (Lunge) (шагом, скачком) вперед, в сторону, назад; мах (Kick) в положении стоя на одной ноге; прыжок нош врозь - ноги вместе (Jumping Jack); приставной шаг (Step-Touch); базовый шаг (Basic Step); шаги в стойку ноги врозь, затем вместе (V-step)</p> <p>РИТМИЧЕСКИЕ ТАНЦЫ – «Автостоп»</p>	2	23-27.10.23		

<p>ОФП – Упражнения на растягивание в различных исходных положениях (стоя, сидя, лёжа) (в положении стоя для грудных мышц, плечевого пояса, рук, туловища и ног)</p> <p>СФП – упражнения хореографии (основные позиции рук и ног, наклоны и повороты туловища, способствующие формированию правильной осанки, культуры движений)</p> <p>ТЕХН. ПОДГ. – перемещение с ноги на ногу в стойке ноги врозь (Open Step); перемещение с ноги на ногу в стойке ноги врозь, сгибая голень назад (Leg Curl); выставление ноги на пятку (Heel Touch); сочетание шагов с подскоком на одной ноге (Scottisch); «скрестный» шаг в сторону (Grape Wine); «крест» (Cross)</p> <p>РИТМИЧЕСКИЕ ТАНЦЫ – «Автостоп»</p>		2	30.10-03.11.23	
<p>ОФП – Упражнения на растягивание в различных исходных положениях (стоя, сидя, лёжа) (в положении стоя для грудных мышц, плечевого пояса, рук, туловища и ног)</p> <p>СФП – танцевальные упражнения (отдельные движения, элементы, комбинации, танцевальные комплексы, танцы)</p> <p>ТЕХН. ПОДГ. – Упражнения для согласования движений с музыкой (темп, ритм, динамика, музыкальный размер)</p> <p>РИТМИЧЕСКИЕ ТАНЦЫ – «Автостоп»</p>		2	06-10.11.23	
<p>ОФП – Упражнения на растягивание в различных исходных положениях (стоя, сидя, лёжа) (в полуприседе, выпаде для передней, задней, внутренней поверхности бедра, мышц спины)</p> <p>СФП – танцевальные шаги, связки</p> <p>ТЕХН. ПОДГ. – совершенствование March, Cross, Step-Touch, Basic Step, Kick</p> <p>РИТМИЧЕСКИЕ ТАНЦЫ – «Автостоп»</p>	1	1	13-17.11.23	
<p>ОФП – Упражнения на растягивание в различных исходных положениях (стоя, сидя, лёжа) (в полуприседе, выпаде для передней, задней, внутренней поверхности бедра, мышц спины)</p> <p>СФП – танцевальные шаги, связки</p> <p>ТЕХН. ПОДГ. – Совершенствование March, Cross, Step-Touch, Basic Step, Kick</p> <p>РИТМИЧЕСКИЕ ТАНЦЫ –</p>		2	20-24.11.23	
<p>ОФП – Упражнения на растягивание в различных исходных положениях (стоя, сидя, лёжа) (в полуприседе, выпаде для передней, задней, внутренней поверхности бедра, мышц спины)</p> <p>СФП – танцевальные упражнения (отдельные движения, элементы, комбинации, танцевальные комплексы, танцы)</p> <p>ТЕХН. ПОДГ. – Совершенствование Open Step, Leg Curl, Heel Touch, Scottisch, Grape Wine, Cross</p> <p>РИТМИЧЕСКИЕ ТАНЦЫ – «Автостоп»</p>		2	27.11-01.12.23	
<p>ОФП – Упражнения на растягивание в различных исходных положениях (в положении лежа для передней, задней и внутренней поверхности бедра, мышц живота и спины)</p> <p>СФП – упражнения хореографии (основные позиции рук и ног, наклоны и повороты туловища, способствующие формированию правильной осанки, культуры движений)</p> <p>ТЕХН. ПОДГ. – Совершенствование March, Cross, Step-Touch, Basic Step, Kick, Open Step, Leg Curl, Heel Touch, Scottisch, Grape Wine, Cross</p> <p>РИТМИЧЕСКИЕ ТАНЦЫ – «Автостоп»</p>		2	04-08.12.23	

<p>ОФП – Упражнения на растягивание в различных исходных положениях (в положении лежа для передней, задней и внутренней поверхности бедра, мышц живота и спины)</p> <p>СФП – танцевальные шаги, связки, элементы танцев народов мира, современных спортивных танцев, историко-бытовых, эстрадных, ритмических ганцев и хореографические упражнения</p> <p>ТЕХН. ПОДГ. – Совершенствование March, Cross, Step-Touch, Basic Step, Kick, Open Step, Leg Curl, Heel Touch, Scottisch, Grape Wine, Cross</p> <p>РИТМИЧЕСКИЕ ТАНЦЫ – «Классики»</p>		2	11-15.12.23	
<p>ОФП – Упражнения на растягивание в различных исходных положениях (в упоре стоя на коленях для мышц спины, боковой поверхности туловища; в статическом и динамическом режимах)</p> <p>СФП – Упражнения на растягивание в различных исходных положениях (в упоре стоя на коленях для мышц спины, боковой поверхности туловища; в статическом и динамическом режимах)</p> <p>ТЕХН. ПОДГ. – Упражнения для согласования движений с музыкой (темп, ритм, динамика, музыкальный размер)</p> <p>РИТМИЧЕСКИЕ ТАНЦЫ – «Классики»</p>		2	18-22.12.23	
<p>ОФП – Упражнения на растягивание в различных исходных положениях (упражнения на растягивание статического характера (удержание в течение 5-10 сек. любой статической позы – выпада, наклона, приседа и др. – но максимальной амплитуде движения)</p> <p>СФП – упражнения художественной гимнастики (плавные, волнообразные движения различными звеньями тела применяются в процессе ходьбы, бега, танцевальных шагов, в седах и упорах; пружинные движения (руками, ногами и туловищем как на месте, так и в движении); взмахи и "волны")</p> <p>ТЕХН. ПОДГ. – Совершенствование March, Cross, Step-Touch, Basic Step, Kick, Open Step, Leg Curl, Heel Touch, Scottisch, Grape Wine, Cross</p> <p>РИТМИЧЕСКИЕ ТАНЦЫ – «Классики»</p>		2	25-28.12.23	
<p>ОФП – Упражнения на растягивание в различных исходных положениях (упражнения на растягивание статического характера (удержание в течение 5-10 сек. любой статической позы – выпада, наклона, приседа и др. – но максимальной амплитуде движения)</p> <p>СФП –</p> <p>ТЕХН. ПОДГ. – Совершенствование March, Cross, Step-Touch, Basic Step, Kick, Open Step, Leg Curl, Heel Touch, Scottisch, Grape Wine, Cross</p> <p>РИТМИЧЕСКИЕ ТАНЦЫ – «Классики»</p>		2	08-12.01.24	
<p>ОФП – Упражнения на растягивание в различных исходных положениях (упражнения на растягивание статического характера (удержание в течение 5-10 сек. любой статической позы – выпада, наклона, приседа и др. – но максимальной амплитуде движения)</p> <p>СФП – танцевальные упражнения (отдельные движения, элементы, комбинации, танцевальные комплексы, танцы)</p> <p>ТЕХН. ПОДГ. – Совершенствование March, Cross, Step-Touch, Basic Step, Kick, Open Step, Leg Curl, Heel Touch, Scottisch, Grape Wine, Cross</p> <p>РИТМИЧЕСКИЕ ТАНЦЫ – «Классики»</p>		2	15-19.01.24	

<p>ОФП – Упражнения на растягивание в различных исходных положениях (упражнения баллистического характера (пружинные наклоны, выпады, махи, рывки и т.д.) СФП – танцевальные шаги, связки ТЕХН. ПОДГ. – Совершенствование March, Cross, Step-Touch, Basic Step, Kick, Open Step, Leg Curl, Heel Touch, Scottisch, Grape Wine, Cross РИТМИЧЕСКИЕ ТАНЦЫ – «Классики»</p>		2	22-26.01.24	
<p>ОФП – Упражнения на растягивание в различных исходных положениях (упражнения баллистического характера (пружинные наклоны, выпады, махи, рывки и т.д.) СФП – танцевальные упражнения (отдельные движения, элементы, комбинации, танцевальные комплексы, танцы) ТЕХН. ПОДГ. – Совершенствование March, Cross, Step-Touch, Basic Step, Kick, Open Step, Leg Curl, Heel Touch, Scottisch, Grape Wine, Cross РИТМИЧЕСКИЕ ТАНЦЫ – «Классики»</p>		2	29.01-02.02.24	
<p>ОФП – Упражнения на растягивание в различных исходных положениях (упражнения баллистического характера (пружинные наклоны, выпады, махи, рывки и т.д.) СФП – танцевальные шаги, связки ТЕХН. ПОДГ. – Упражнения для согласования движений с музыкой (темп, ритм, динамика, музыкальный размер) РИТМИЧЕСКИЕ ТАНЦЫ – «Классики»</p>		2	05-09.02.24	
<p>ОФП – Упражнения в ходьбе на месте и в движении (ходьба на месте (в полуприседе, на носках, на пятках; с небольшим продвижением в различных направлениях (вперед, назад, вправо, влево, по диагонали, по кругу) СФП – танцевальные шаги, связки ТЕХН. ПОДГ. – Совершенствование March, Cross, Step-Touch, Basic Step, Kick, Open Step, Leg Curl, Heel Touch, Scottisch, Grape Wine, Cross РИТМИЧЕСКИЕ ТАНЦЫ – «Классики»</p>		2	12-16.02.24	
<p>ОФП – Упражнения в расслаблении и на восстановление дыхания в разных исходных положениях: сидя, лежа, в висах на гимнастической стенке (мышечное напряжение с последующим расслаблением) СФП – танцевальные шаги, связки ТЕХН. ПОДГ. – Совершенствование March, Cross, Step-Touch, Basic Step, Kick, Open Step, Leg Curl, Heel Touch, Scottisch, Grape Wine, Cross РИТМИЧЕСКИЕ ТАНЦЫ – «Диско»</p>		2	19-22.02.24	
<p>ОФП – Упражнения в расслаблении и на восстановление дыхания в разных исходных положениях: сидя, лежа, в висах на гимнастической стенке (мышечное напряжение с последующим расслаблением) СФП – танцевальные шаги, связки, элементы танцев народов мира, современных спортивных танцев, историко-бытовых, эстрадных, ритмических танцев и хореографические упражнения ТЕХН. ПОДГ. – Совершенствование March, Cross, Step-Touch, Basic Step, Kick, Open Step, Leg Curl, Heel Touch, Scottisch, Grape Wine, Cross РИТМИЧЕСКИЕ ТАНЦЫ – «Диско»</p>		2	26.02-01.03.24	

<p>ОФП – Упражнения в расслаблении и на восстановление дыхания в разных исходных положениях: сидя, лежа, в висах на гимнастической стенке (упражнения массирующего характера с похлопыванием, разминанием определенных мышечных групп)</p> <p>СФП – танцевальные упражнения (отдельные движения, элементы, комбинации, танцевальные комплексы, танцы)</p> <p>ТЕХН. ПОДГ. – Совершенствование March, Cross, Step-Touch, Basic Step, Kick, Open Step, Leg Curl, Heel Touch, Scottisch, Grape Wine, Cross (Составление связок 16, 32 счёта)</p> <p>Зачётное занятие</p> <p>РИТМИЧЕСКИЕ ТАНЦЫ – «Детство»</p>	2	04-07.03.24	
<p>ОФП – Упражнения в расслаблении и на восстановление дыхания в разных исходных положениях: сидя, лежа, в висах на гимнастической стенке (упражнения с задержкой дыхания; упражнения аутотренинга)</p> <p>СФП – танцевальные упражнения (отдельные движения, элементы, комбинации, танцевальные комплексы, танцы)</p> <p>ТЕХН. ПОДГ. – Упражнения для согласования движений с музыкой (тактирование (дирижирование) на 2/4, 3/4, 4/4 счёта)</p> <p>РИТМИЧЕСКИЕ ТАНЦЫ – «Детство»</p>	2	11-15.03.24	
<p>ОФП – Упражнения в расслаблении и на восстановление дыхания в разных исходных положениях: сидя, лежа, в висах на гимнастической стенке (пассивное расслабление в парах; плавные движения)</p> <p>СФП – танцевальные упражнения (отдельные движения, элементы, комбинации, танцевальные комплексы, танцы)</p> <p>ТЕХН. ПОДГ. – Совершенствование March, Cross, Step-Touch, Basic Step, Kick, Open Step, Leg Curl, Heel Touch, Scottisch, Grape Wine, Cross (Составление связок 16, 32 счёта)</p> <p>РИТМИЧЕСКИЕ ТАНЦЫ – «Детство»</p>	2	18-22.03.24	
<p>ОФП – Упражнения в расслаблении и на восстановление дыхания в разных исходных положениях: сидя, лежа, в висах на гимнастической стенке (упражнения массирующего характера с похлопыванием, разминанием определенных мышечных групп)</p> <p>СФП – упражнения художественной гимнастики (плавные, волнообразные движения различными звеньями тела применяются в процессе ходьбы, бега, танцевальных шагов, в седах и упорах; пружинные движения (руками, ногами и туловищем как на месте, так и в движении); взмахи и "волны")</p> <p>ТЕХН. ПОДГ. – Совершенствование March, Cross, Step-Touch, Basic Step, Kick, Open Step, Leg Curl, Heel Touch, Scottisch, Grape Wine, Cross (Составление связок 16, 32 счёта)</p> <p>РИТМИЧЕСКИЕ ТАНЦЫ – «Детство»</p>	2	25-29.03.24	
<p>ОФП – Упражнения в расслаблении и на восстановление дыхания в разных исходных положениях: сидя, лежа, в висах на гимнастической стенке (упражнения с задержкой дыхания; упражнения аутотренинга)</p> <p>СФП – танцевальные упражнения (отдельные движения, элементы, комбинации, танцевальные комплексы, танцы)</p> <p>ТЕХН. ПОДГ. – Совершенствование March, Cross, Step-Touch, Basic Step, Kick, Open Step, Leg Curl, Heel Touch, Scottisch, Grape Wine, Cross (Составление связок 16, 32 счёта)</p> <p>РИТМИЧЕСКИЕ ТАНЦЫ – «Детство»</p>	2	01-05.04.24	

<p>ОФП – Бег (<i>обширазвивающего и танцевального характера</i>)(Бег со сменной ног (впереди, сзади), с высоким подниманием бедра, с захлестом голени назад; бег и беговые упражнения с различными движениями рук, хлопками)</p> <p>СФП – танцевальные упражнения (отдельные движения, элементы, комбинации, танцевальные комплексы, танцы)</p> <p>ТЕХН. ПОДГ. – Совершенствование March, Cross, Step-Touch, Basic Step, Kick, Open Step, Leg Curl, Heel Touch, Scottisch, Grape Wine, Cross (Составление связок 16, 32 счёта)</p> <p>РИТМИЧЕСКИЕ ТАНЦЫ – Составление танца</p>	2	08-12.04.24	
<p>ОФП – <i>Прыжки</i> (прыжки на месте и с продвижением в различных направлениях, с поворотами; прыжки на двух, одной ноге, с ноги на ногу, сгибая и разгибая ноги вперед, назад, в сторону, с междускоками, ноги врозь-вместе; прыжки с различными движениями рук)</p> <p>СФП – танцевальные упражнения (отдельные движения, элементы, комбинации, танцевальные комплексы, танцы)</p> <p>ТЕХН. ПОДГ. – <i>Упражнения для согласования движений с музыкой</i> (тактирование (дирижирование) на 2/4, 3/4, 4/4 счёта)</p> <p>РИТМИЧЕСКИЕ ТАНЦЫ – Составление танца</p>	2	15-19.04.24	
<p>ОФП – <i>Упражнения на гимнастической скамейке</i> (упражнения на развитие и укрепление различных мышечных групп, в различных исходных положениях стоя, сидя, в упорах: поднимание, разведение и сведение ног, махи в положении сидя; сгибание и разгибание рук в упоре лежа па скамейке; наклоны, повороты туловища с различными движениями рук)</p> <p>СФП – танцевальные упражнения (отдельные движения, элементы, комбинации, танцевальные комплексы, танцы)</p> <p>ТЕХН. ПОДГ. – Совершенствование March, Cross, Step-Touch, Basic Step, Kick, Open Step, Leg Curl, Heel Touch, Scottisch, Grape Wine, Cross (Составление связок 16, 32 счёта)</p> <p>РИТМИЧЕСКИЕ ТАНЦЫ – Составление танца</p>	2	22-26.04.24	
<p>ОФП – <i>Упражнения на гимнастической скамейке</i> упражнения на укрепление различных мышечных групп в положении стоя у опоры (сгибание - разгибание, отведение - приведение, круговые вращения ног, приседания, наклоны); упражнения на расслабление, в висе, взмахи ногами, раскачивания)</p> <p>СФП – упражнения художественной гимнастики (плавные, волнообразные движения различными звеньями тела применяются в процессе ходьбы, бега, танцевальных шагов, в седах и упорах; пружинные движения (руками, ногами и туловищем как на месте, так и в движении); взмахи и "волны")</p> <p>ТЕХН. ПОДГ. – Совершенствование March, Cross, Step-Touch, Basic Step, Kick, Open Step, Leg Curl, Heel Touch, Scottisch, Grape Wine, Cross (Составление связок 16, 32 счёта)</p> <p>РИТМИЧЕСКИЕ ТАНЦЫ – Совершенствование танцев</p> <p>ИТОГОВОЕ ЗАНЯТИЕ (ТЕСТЫ)</p>	2	29.04-03.05.24	
<p>ОФП – <i>Упражнения на гимнастической скамейке</i> (упражнения в расслаблении (в положении сидя и лежа на скамейке, позы отдыха, расслабление отдельных звеньев тела)</p> <p>СФП – танцевальные упражнения (отдельные движения, элементы, комбинации, танцевальные комплексы, танцы)</p> <p>ТЕХН. ПОДГ. – Совершенствование March, Cross, Step-Touch, Basic Step, Kick, Open Step, Leg Curl, Heel Touch, Scottisch, Grape Wine, Cross (Составление связок 16, 32 счёта)</p>	2	06-10.05.24	

<p>ОФП – Упражнения у гимнастической стенки (хореографические упражнения с элементами характерных танцев (подъемы на полупальцы, полуприседы, приседы, наклоны, махи) СФП – танцевальные упражнения (отдельные движения, элементы, комбинации, танцевальные комплексы, танцы) ТЕХН. ПОДГ. – Совершенствование March, Cross, Step-Touch, Basic Step, Kick, Open Step, Leg Curl, Heel Touch, Scottisch, Grape Wine, Cross (Составление связок 16, 32 счёта) РИТМИЧЕСКИЕ ТАНЦЫ – Совершенствование танцев</p>	1	2	20-24.05.24	
---	---	---	-------------	--

Задачи (2 год обучения)

1. Обучающие:

- дать необходимые дополнительные знания в области раздела физической культуры и спорта по направлению «фитнес»;
- научить правильно регулировать свою физическую нагрузку;
- способствовать освоению учащимися техники выполнения и составления комплексов упражнений.
- ознакомить с основными направлениями фитнеса

2. Развивающие:

- содействовать всестороннему гармоничному развитию личности учащихся;
- способствовать развитию координации движений и основных физических качеств (силы, ловкости, быстроты реакции);
- развивать основные двигательные способности;
- формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга.

3. Воспитательные:

- воспитывать правильное понимание и активное стремление к достижению красоты во внешнем облике учащихся, их движениях;
- формировать эстетические потребности и взгляды;

- способствовать развитию социальной активности обучающихся, самостоятельности, ответственности;
- воспитывать коммуникабельность, чувство коллективизма, взаимопомощь и взаимовыручку;
- формировать потребность в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и сознательно применять их в досуговой деятельности как вид активного отдыха;
- пропагандировать здоровый образ жизни.

Ожидаемые результаты по итогам освоения программы 2 года обучения

В результате обучения учащиеся должны знать:

- терминологию основных базовых шагов, их вариации;
- основные правила выполнения упражнений стретчинга и аэробики;
- технику безопасности на занятиях.

В результате обучения учащиеся должны уметь:

- соразмерять движения по мышечному усилию, сочетать напряжение и расслабление отдельных групп мышц;
- согласовывать свои движения с музыкой;
- демонстрировать элементы аэробики и стретчинга;
- самостоятельно составлять связки на 8, 16, 32 счёта;
- взаимодействовать внутри коллектива.

Содержание образовательной программы 2 года обучения

1. Теоретическая подготовка.

- режим занятий;
- правила противопожарной безопасности, дорожного движения и поведения в чрезвычайных ситуациях;
- правила техники безопасности поведения в спортивном зале;
- терминология базовых шагов аэробики;
- влияние физических упражнений на организм занимающихся, гигиена, самоконтроль на занятиях фитнесом;
- правила выполнения упражнений фитнеса (аэробика, степ-аэробика, стретчинг).

2. Общая физическая подготовка.

ОРУ в положении стоя (для развития силы и подвижности в суставах)

- упражнения для рук и плечевого пояса в различных направлениях (поднимание – опускание, сгибание – разгибание, супинация – пронация, дуги, круги);
- упражнения для мышц туловища, шеи (наклоны, повороты, движения по дуге вперёд);
- упражнения для ног (поднимание – опускание, сгибание – разгибание в различных суставах, полуприседы, выпады);

ОРУ в положении сидя и лёжа (для развития силы и подвижности в суставах)

- упражнения для стоп (поочерёдные и одновременные сгибания и разгибания, круговые движения);
- упражнения для ног в положении лёжа и упоре стоя на коленях (сгибание – разгибание, поднимание – опускание, махи);
- упражнения для мышц брюшного пресса в положении лежа на спине (поднимание плеч и лопаток, то же с поворотами туловища, поднимание согнутых ног или с разгибанием, разведением);

- упражнения для мышц спины в положении лежа на животе и в упоре стоя на коленях (поднимание рук, ног или одновременные движения руками и ногами).

Упражнения на растягивание в различных исходных положениях (стоя, сидя, лёжа)

- в положении стоя для грудных мышц, плечевого пояса, рук, туловища и ног;
- в полуприседе, выпаде для передней, задней, внутренней поверхности бедра, мышц спины;
- в положении лежа для передней, задней и внутренней поверхности бедра, мышц живота и спины;
- в упоре стоя на коленях для мышц спины, боковой поверхности туловища.
- в статическом и динамическом режимах;
- упражнения на растягивание статического характера (удержание в течение 5-10 сек. любой статической позы – выпада, наклона, приседа и др. - но максимальной амплитуде движения);
- упражнения баллистического характера (пружинные наклоны, выпады, махи, рывки и т.д.).

Упражнения в расслаблении и на восстановление дыхания в разных исходных положениях: сидя, лежа, в висах на гимнастической стенке

- потряхивание различных звеньев тела;
- посегментное расслабление различных звеньев тела;
- мышечное напряжение с последующим расслаблением;
- пассивное расслабление в парах;
- плавные движения;
- упражнения массирующего характера (с похлопыванием, разминанием определенных мышечных групп);
- упражнения с задержкой дыхания;
- упражнения аутотренинга;
- дыхательные упражнения (по методу А.Н. Стрельниковой, К.П. Бузейко).

Упражнения в ходьбе на месте и в движении

- ходьба на месте (в полуприседе, на носках, на пятках);
- с небольшим продвижением в различных направлениях (вперед, назад, вправо, влево, по диагонали, по кругу);
- ходьба в сочетании с поворотами и простыми прыжками;
- различные виды ходьбы (шаг: перекатный, переменный, приставной, скрестный, с притопом, с подскоком);
- ходьба с различными движениями рук (хлопками, щелчками, махами, рывками).

Бег, прыжки (обшеразвивающего и танцевального характера)

- бег на месте, с продвижением вперёд, назад, вправо, влево, с поворотами;
- бег в сочетании с прыжками, подскоками и танцевальными элементами;
- бег со сменой ног (впереди, сзади), с высоким подниманием бедра, с захлестом голени назад;
- бег и беговые упражнения с различными движениями рук, хлопками;
- прыжки на месте и с продвижением в различных направлениях, с поворотами;
- прыжки на двух, одной ноге, с ноги на ногу, сгибая и разгибая ноги вперед, назад, в сторону, с междускоками, ноги врозь-вместе;

- прыжки с различными движениями рук.

Упражнения на гимнастической скамейке

- упражнения с восхождением на скамейку (ходьба на скамейку с подниманием бедра, с захлестыванием голени, в сочетании с различными движениями рук, с поворотами, пересыпанием, прыжками и танцевальными упражнениями);
- упражнения на развитие и укрепление различных мышечных групп, в различных исходных положениях стоя, сидя, в упорах: (поднимание, разведение и сведение ног, махи в положении сидя; сгибание и разгибание рук в упоре лежа на скамейке; наклоны, повороты туловища с различными движениями рук);
- упражнения на растягивание различных мышечных групп в положении стоя и сидя на скамейке (наклоны к ногам: нога на скамейке, сидя верхом; выпалы нога на скамейке);
- упражнения в расслаблении (в положении сидя и лежа на скамейке, позы отдыха, расслабление отдельных звеньев тела).

Элементы степ-аэробики

- Упражнения с восхождением на скамейку, с подниманием бедра, с захлестом голени, в сочетании с различными движениями рук, с поворотами, переступанием, подскоками и танцевальными упражнениями; ходьба по скамейке и др.).

Упражнения у гимнастической стенки

- хореографические упражнения с элементами характерных танцев (подъемы на полупальцы, полуприседы, приседы, наклоны, махи);
- упражнения на растягивание (нога на опоре - наклоны, приседания);
- упражнения на укрепление различных мышечных групп в положении стоя у опоры (сгибание - разгибание, отведение - приведение, круговые вращения ног, приседания, наклоны);
- упражнения на расслабление, в висе, взмахи ногами, раскачивания.

3. Специальная подготовка.

Танцевальная аэробика

- танцевальные шаги, связки, элементы танцев народов мира, современных спортивных танцев, историко-бытовых, эстрадных, ритмических танцев и хореографические упражнения;
- танцевальные упражнения (отдельные движения, элементы, комбинации, танцевальные комплексы, танцы);
- упражнения хореографии (основные позиции рук и ног, наклоны и повороты туловища, способствующие формированию правильной осанки, культуры движений)
- упражнения художественной гимнастики (плавные, волнообразные движения различными звеньями тела применяются в процессе ходьбы, бега, танцевальных шагов, в седах и упорах; пружинные движения (руками, ногами и туловищем как на месте, так и в движении); взмахи и "волны";
- упражнения с предметами.

Стретчинг

- статические позы: выпад, наклон и др. с отведением или сгибанием-разгибанием сустава на максимальную амплитуду движения и удержания от 5 до 10 и более секунд
- упражнения баллистического характера (пружинные наклоны, выпады, махи и др.)

Упражнения для подвижности суставов

- воздействие на каждый сустав отдельно (выдвижение вперёд, назад, вправо, влево; отведение-приведение; сгибание-разгибание; вращение рук, кисти, предплечья, шеи, туловища (грудной, поясничный отдел), ног (бёдра, колени, стопы);
- комбинированные упражнения, выполняемые одновременно в разных суставах, с изменением скорости, амплитуды, в любых направлениях, движения джаз танца (плечи в одну сторону – таз в другую и др.);
- сочетание упражнений для подвижности суставов с элементами танцев.

4. Техническая подготовка.

Упражнения для согласования движений с музыкой

- темп, ритм, динамика, музыкальный размер;
- тактирование (дирижирование) на 2/4, 3/4, 4/4 счёта;

Основные шаги аэробики и их разновидности

- полуприсед ноги вместе или врозь (Squat);
- приставной шаг, выполняемый со скачком (Scoop);
- Double step touch – двойное движение в сторону приставными шагами;
- Push touch, toe tap;
- выставление ноги на пятку (Heel touch);
- вариация танцевального шага мамбо (Mambo);
- поворот вокруг опорной ноги (точки вращения) (Pivot turn);
- прыжком смена положения ног («маятник») (Pendulum);
- приставной шаг, выполняемого на скачках (Gallop)
- упрощенный вариант танцевального шага польки (Polka);
- скольжение (Slide);
- поочередные шаги вперед и назад – «пони» (Pone);
- часть танцевального шага «ча-ча-ча» (Cha-cha-cha);
- прыжки на двух ногах с поворотами таза вокруг вертикальной оси (Twist jump);
- «скрестный» шаг в сторону (Grape wine);
- ходьба ноги врозь – ноги вместе (Straddle);
- поднятие прямой ноги назад. (Leg Back);
- поднятие прямой ноги в сторону (Leg Side).

5. Ритмические танцы.

- «Уличные танцы»;
- «Танец на шагах»;
- «Степ-аэробика».

6. Итоговое занятие.

- *промежуточная аттестация* (декабрь) – в форме зачетного занятия;
- *итоговая аттестация* (май) – в форме педагогического тестирования, зачетного занятия.

Календарно-тематический план 2 год обучения

Наименование тем занятий	Количество часов		Дата занятия	
	Теория	Практика	План	Факт
<p>ТЕОР. - правила противопожарной безопасности, дорожного движения и поведения в чрезвычайных ситуациях; правила техники безопасности при выполнении упражнений; влияние физических упражнений на организм занимающихся, гигиена, самоконтроль на занятиях фитнесом; правила выполнения упражнений фитнеса</p>	1		02-06.09.24	
<p>ОФП – <i>ОРУ в положении сидя и лёжа</i> (упражнения для стоп (поочерёдные и одновременные сгибания и разгибания, круговые движения; упражнения для ног в положении лёжа и упоре стоя на коленях (сгибание – разгибание, поднимание – опускание, махи) СФП – танцевальные шаги, связки, элементы танцев народов мира, современных спортивных танцев, историко-бытовых, эстрадных, ритмических ганцев и хореографические упражнения ТЕХН. ПОДГ. – СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ: шаг (March); «крест» (Cross); приставной шаг (Step-Touch); базовый шаг (Basic Step); мах (Kick) в положении стоя на одной ноге</p>		2	09-13.09.24	
<p>ОФП – <i>ОРУ в положении сидя и лёжа</i> (упражнения для мышц брюшного пресса в положении лежа на спине (поднимание плеч и лопаток, то же с поворотами туловища, поднимание согнутых ног или с разгибанием, разведением) СФП – упражнения хореографии (основные позиции рук и ног, наклоны и повороты туловища, способствующие формированию правильной осанки, культуры движений) ТЕХН. ПОДГ. – СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ : шаг (March); «крест» (Cross); приставной шаг (Step-Touch); базовый шаг (Basic Step); мах (Kick) в положении стоя на одной ноге</p>		2	16-20.09.24	
<p>ОФП – <i>ОРУ в положении сидя и лёжа</i> (упражнения для мышц брюшного пресса в положении лежа на спине (поднимание плеч и лопаток, то же с поворотами туловища, поднимание согнутых ног или с разгибанием, разведением) СФП – танцевальные шаги, связки, элементы танцев народов мира, современных спортивных танцев, историко-бытовых, эстрадных, ритмических ганцев и хореографические упражнения ТЕХН. ПОДГ. – СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ прыжок нош врозь - ноги вместе (Jumping Jack); шаги в стойку ноги врозь, затем вместе (V-step); выпад (Lunge) (шагом, скачком) вперед, в сторону, назад; перемещение с ноги на ногу в стойке ноги врозь (Open Step); перемещение с ноги на ногу в стойке ноги врозь, сгибая голень назад (Leg Curl)</p>		2	23-27.09.24	

РИТМИЧЕСКИЕ ТАНЦЫ – «Автостоп»				
<p>ОФП – <i>ОРУ в положении сидя и лёжа</i> (упражнения для мышц спины в положении лежа на животе и в упоре стоя на коленях (поднимание рук, ног или одновременные движения руками и ногами))</p> <p>СФП – танцевальные упражнения (отдельные движения, элементы, комбинации, танцевальные комплексы, танцы)</p> <p>ТЕХН. ПОДГ. – СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ: шаг (March); выпад (Lunge) (шагом, скачком) вперед, в сторону, назад; мах (Kick) в положении стоя на одной ноге; прыжок нош врозь - ноги вместе (Jumping Jack); приставной шаг (Step-Touch); базовый шаг (Basic Step); шаги в стойку ноги врозь, затем вместе (V-step)</p> <p>РИТМИЧЕСКИЕ ТАНЦЫ – «Автостоп»</p>	2	30.09-04.10.24		
<p>ОФП – <i>Упражнения на растягивание в различных исходных положениях (стоя, сидя, лёжа)</i>(в положении стоя для грудных мышц, плечевого пояса, рук, туловища и ног)</p> <p>СФП – упражнения хореографии (основные позиции рук и ног, наклоны и повороты туловища, способствующие формированию правильной осанки, культуры движений)</p> <p>ТЕХН. ПОДГ. – СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ: перемещение с ноги на ногу в стойке ноги врозь (Open Step); перемещение с ноги на ногу в стойке ноги врозь, сгибая голень назад (Leg Curl); выставление ноги на пятку (Heel Touch); сочетание шагов с подскоком на одной ноге (Scottish); скрестный шаг в сторону (Grape Wine); «крест» (Cross)</p> <p>РИТМИЧЕСКИЕ ТАНЦЫ – «Автостоп»</p>	2	07-11.10.24		
<p>ОФП – <i>Упражнения на растягивание в различных исходных положениях (стоя, сидя, лёжа)</i> (в положении стоя для грудных мышц, плечевого пояса, рук, туловища и ног)</p> <p>СФП – танцевальные упражнения (отдельные движения, элементы, комбинации, танцевальные комплексы, танцы)</p> <p>ТЕХН. ПОДГ. – Упражнения для согласования движений с музыкой (темп, ритм, динамика, музыкальный размер)</p> <p>РИТМИЧЕСКИЕ ТАНЦЫ – СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ «Автостоп»</p>	2	14-18.10.24		
<p>ОФП – <i>Упражнения на растягивание в различных исходных положениях</i> (в положении лежа для передней, задней и внутренней поверхности бедра, мышц живота и спины)</p> <p>СФП – упражнения хореографии (основные позиции рук и ног, наклоны и повороты туловища, способствующие формированию правильной осанки, культуры движений)</p> <p>ТЕХН. ПОДГ. – Совершенствование March, Cross, Step-Touch, Basic Step, Kick, Open Step, Leg Curl, Heel Touch, Scottish, Grape Wine, Cross</p> <p>РИТМИЧЕСКИЕ ТАНЦЫ – СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ «Автостоп»</p>	2	21-25.10.24		
<p>ОФП – <i>Упражнения на растягивание в различных исходных положениях (стоя, сидя, лёжа)</i> (в положении стоя для грудных мышц, плечевого пояса, рук, туловища и ног)</p>	2	28.10-01.11.24		

<p>СФП – танцевальные упражнения (отдельные движения, элементы, комбинации, танцевальные комплексы, танцы) ТЕХН. ПОДГ. – Совершенствование March, Cross, Step-Touch, Basic Step, Kick, Open Step, Leg Curl, Heel Touch, Scottisch, Grape Wine, Cross РИТМИЧЕСКИЕ ТАНЦЫ – Составление танца (8 счётов)</p>				
<p>ОФП – Упражнения на растягивание в различных исходных положениях (стоя, сидя, лёжа)(в положении стоя для грудных мышц, плечевого пояса, рук, туловища и ног) СФП – упражнения хореографии (основные позиции рук и ног, наклоны и повороты туловища, способствующие формированию правильной осанки, культуры движений) ТЕХН. ПОДГ. – Совершенствование March, Cross, Step-Touch, Basic Step, Kick, Open Step, Leg Curl, Heel Touch, Scottisch, Grape Wine, Cross РИТМИЧЕСКИЕ ТАНЦЫ – Составление танца (8 счётов)</p>		2	04-08.11.24	
<p>ОФП – Упражнения на растягивание в различных исходных положениях (стоя, сидя, лёжа)(в положении стоя для грудных мышц, плечевого пояса, рук, туловища и ног) СФП – упражнения хореографии (основные позиции рук и ног, наклоны и повороты туловища, способствующие формированию правильной осанки, культуры движений) ТЕХН. ПОДГ. – Совершенствование March, Cross, Step-Touch, Basic Step, Kick, Open Step, Leg Curl, Heel Touch, Scottisch, Grape Wine, Cross РИТМИЧЕСКИЕ ТАНЦЫ – Составление танца (8 счётов)</p>	1	1	11-15.11.24	
<p>ОФП – Упражнения на растягивание в различных исходных положениях (стоя, сидя, лёжа)(в положении стоя для грудных мышц, плечевого пояса, рук, туловища и ног) СФП – упражнения хореографии (основные позиции рук и ног, наклоны и повороты туловища, способствующие формированию правильной осанки, культуры движений) ТЕХН. ПОДГ. – Совершенствование March, Cross, Step-Touch, Basic Step, Kick, Open Step, Leg Curl, Heel Touch, Scottisch, Grape Wine, Cross РИТМИЧЕСКИЕ ТАНЦЫ – Составление танца (8 счётов)</p>		2	18-22.11.24	
<p>ОФП – Упражнения на растягивание в различных исходных положениях (стоя, сидя, лёжа)(в положении стоя для грудных мышц, плечевого пояса, рук, туловища и ног) СФП – упражнения хореографии (основные позиции рук и ног, наклоны и повороты туловища, способствующие формированию правильной осанки, культуры движений) ТЕХН. ПОДГ. – Совершенствование March, Cross, Step-Touch, Basic Step, Kick, Open Step, Leg Curl, Heel Touch, Scottisch, Grape Wine, Cross РИТМИЧЕСКИЕ ТАНЦЫ – Комбинирование изученных восьмёрок (8+8)</p>		2	25-29.11.24	

<p>ОФП – Упражнения в расслаблении и на восстановление дыхания в разных исходных положениях: сидя, лежа, в висах на гимнастической стенке (потряхивание различных звеньев тела; поsegmentное расслабление различных звеньев тела)</p> <p>СФП – упражнения художественной гимнастики (плавные, волнообразные движения различными звеньями тела применяются в процессе ходьбы, бега, танцевальных шагов, в седах и упорах; пружинные движения (руками, ногами и туловищем как на месте, так и в движении); взмахи и "волны")</p> <p>ТЕХН. ПОДГ. – Совершенствование March, Cross, Step-Touch, Basic Step, Kick, Open Step, Leg Curl, Heel Touch, Scottisch, Grape Wine, Cross (Составление связок)</p> <p>РИТМИЧЕСКИЕ ТАНЦЫ – Комбинирование изученных восьмёрок (8+8)</p>		2	02-06.12.24	
<p>ОФП – Упражнения в расслаблении и на восстановление дыхания в разных исходных положениях: сидя, лежа, в висах на гимнастической стенке (потряхивание различных звеньев тела; поsegmentное расслабление различных звеньев тела)</p> <p>СФП – упражнения художественной гимнастики (плавные, волнообразные движения различными звеньями тела применяются в процессе ходьбы, бега, танцевальных шагов, в седах и упорах; пружинные движения (руками, ногами и туловищем как на месте, так и в движении); взмахи и "волны")</p> <p>ТЕХН. ПОДГ. – Совершенствование March, Cross, Step-Touch, Basic Step, Kick, Open Step, Leg Curl, Heel Touch, Scottisch, Grape Wine, Cross (Составление связок)</p> <p>РИТМИЧЕСКИЕ ТАНЦЫ – Комбинирование изученных восьмёрок (16+16)</p>		2	09-13.12.24	
<p>ОФП – Упражнения в ходьбе на месте и в движении (ходьба в сочетании с поворотами и простыми прыжками; различные виды ходьбы (шаг: перекаточный, переменный, приставной, скрестный, с приподом, с подскоком; ходьба с различными движениями рук (хлопками, щелчками, махами, рывками)</p> <p>СФП – танцевальные шаги, связки</p> <p>ТЕХН. ПОДГ. – Совершенствование March, Cross, Step-Touch, Basic Step, Kick, Open Step, Leg Curl, Heel Touch, Scottisch, Grape Wine, Cross (Составление связок)</p> <p>РИТМИЧЕСКИЕ ТАНЦЫ – Комбинирование изученных восьмёрок (16+16)</p>		2	16-20.12.24	
<p>ОФП – Упражнения в расслаблении и на восстановление дыхания в разных исходных положениях: сидя, лежа, в висах на гимнастической стенке (упражнения с задержкой дыхания; упражнения аутотренинга)</p> <p>СФП – танцевальные упражнения (отдельные движения, элементы, комбинации, танцевальные комплексы, танцы)</p> <p>ТЕХН. ПОДГ. – Совершенствование March, Cross, Step-Touch, Basic Step, Kick, Open Step, Leg Curl, Heel Touch, Scottisch, Grape Wine, Cross (Составление связок 16, 32 счёта)</p> <p>РИТМИЧЕСКИЕ ТАНЦЫ – Комбинирование изученных восьмёрок (16+16)</p>		2	23-27.12.24	

<p>ОФП – Бег, прыжки (обширазвивающего и танцевального характера)(бег на месте, с продвижением вперёд, назад, вправо, влево, с поворотами; бег в сочетании с прыжками, подскоками и танцевальными элементами)</p> <p>СФП – танцевальные шаги, связки</p> <p>ТЕХН. ПОДГ. – Совершенствование March, Cross, Step-Touch, Basic Step, Kick, Open Step, Leg Curl, Heel Touch, Scottisch, Grape Wine, Cross (Составление связок 16, 32 счёта)</p> <p>РИТМИЧЕСКИЕ ТАНЦЫ – танец 32 счёта</p>	2	09-10.01.25	
<p>ОФП – Бег, прыжки (обширазвивающего и танцевального характера)(бег на месте, с продвижением вперёд, назад, вправо, влево, с поворотами; бег в сочетании с прыжками, подскоками и танцевальными элементами)</p> <p>СФП – танцевальные шаги, связки</p> <p>ТЕХН. ПОДГ. – Совершенствование March, Cross, Step-Touch, Basic Step, Kick, Open Step, Leg Curl, Heel Touch, Scottisch, Grape Wine, Cross (Составление связок 16, 32 счёта)</p> <p>РИТМИЧЕСКИЕ ТАНЦЫ – танец 32 счёта</p>	2	13-17.01.25	
<p>ОФП – Бег (обширазвивающего и танцевального характера)(бег со сменой ног (впереди, сзади), с высоким подниманием бедра, с захлестом голени назад; бег и беговые упражнения с различными движениями рук, хлопками)</p> <p>СФП – танцевальные упражнения (отдельные движения, элементы, комбинации, танцевальные комплексы, танцы)</p> <p>ТЕХН. ПОДГ. – Совершенствование March, Cross, Step-Touch, Basic Step, Kick, Open Step, Leg Curl, Heel Touch, Scottisch, Grape Wine, Cross (Составление связок 16, 32 счёта)</p> <p>РИТМИЧЕСКИЕ ТАНЦЫ – танец 32 счёта Совершенствование</p>	2	20-24.01.25	
<p>ОФП – Прыжки (прыжки на месте и с продвижением в различных направлениях, с поворотами; прыжки на двух, одной ноге, с ноги на ногу, сгибая и разгибая ноги вперед, назад, в сторону, с междускоками, ноги врозь-вместе; прыжки с различными движениями рук)</p> <p>СФП – танцевальные упражнения (отдельные движения, элементы, комбинации, танцевальные комплексы, танцы)</p> <p>ТЕХН. ПОДГ. – Упражнения для согласования движений с музыкой (тактирование (дирижирование) на 2/4, 3/4, 4/4 счёта)</p> <p>РИТМИЧЕСКИЕ ТАНЦЫ – танец 32 счёта Совершенствование</p>	2	27-31.01.25	
<p>ОФП – Упражнения на гимнастической скамейке (упражнения на развитие и укрепление различных мышечных групп, в различных исходных положениях стоя, сидя, в упорах: поднимание, разведение и сведение ног, махи в положении сидя; сгибание и разгибание рук в упоре лежа па скамейке; наклоны, повороты туловища с различными движениями рук)</p> <p>СФП – танцевальные упражнения (отдельные движения, элементы, комбинации, танцевальные комплексы, танцы)</p> <p>ТЕХН. ПОДГ. – Совершенствование March, Cross, Step-Touch, Basic Step, Kick, Open Step, Leg Curl, Heel Touch, Scottisch, Grape Wine, Cross (Составление связок 16, 32 счёта)</p> <p>РИТМИЧЕСКИЕ ТАНЦЫ – танец 32 счёта Совершенствование</p>	2	03-07.02.25	

<p>ОФП – Упражнения у гимнастической стенки (хореографические упражнения с элементами характерных танцев (подъемы на полупальцы, полуприседы, приседы, наклоны, махи)</p> <p>СФП – танцевальные упражнения (отдельные движения, элементы, комбинации, танцевальные комплексы, танцы)</p> <p>ТЕХН. ПОДГ. – Совершенствование March, Cross, Step-Touch, Basic Step, Kick, Open Step, Leg Curl, Heel Touch, Scottisch, Grape Wine, Cross (Составление связок 16, 32 счёта)</p> <p>РИТМИЧЕСКИЕ ТАНЦЫ – танец 32 счёта Совершенствование</p>		2	10-14.02.25	
<p>ОФП – Упражнения у гимнастической стенки (хореографические упражнения с элементами характерных танцев (подъемы на полупальцы, полуприседы, приседы, наклоны, махи)</p> <p>СФП – танцевальные шаги, связки</p> <p>ТЕХН. ПОДГ. – Совершенствование March, Cross, Step-Touch, Basic Step, Kick, Open Step, Leg Curl, Heel Touch, Scottisch, Grape Wine, Cross (Составление связок 16, 32 счёта)</p> <p>РИТМИЧЕСКИЕ ТАНЦЫ – танец 32 счёта Совершенствование</p>		2	17-21.02.25	
<p>ОФП – Упражнения на гимнастической скамейке: упражнения с восхождением на скамейку (ходьба на скамейку с подниманием бедра, с захлестыванием голени, в сочетании с различными движениями рук, с поворотами, пересыпанием, прыжками и танцевальными упражнениями); упражнения на развитие и укрепление различных мышечных групп, в различных исходных положениях стоя, сидя, в упорах: (поднимание, разведение и сведение ног, махи в положении сидя; сгибание и разгибание рук в упоре лежа па скамейке; наклоны, повороты туловища с различными движениями рук)</p> <p>СФП – Стретчинг: статические позы: выпад, наклон и др. с отведением или сгибанием-разгибанием сустава на максимальную амплитуду движения и удержания от 5 до 10 и более секунд; упражнения баллистического характера (пружинные наклоны, выпады, махи и др.)</p> <p>ТЕХН. ПОДГ. – Упражнения для согласования движений с музыкой: темп, ритм, динамика, музыкальный размер; тактирование (дирижирование) на 2/4, 3/4, 4/4 счёта;</p>		2	24-28.02.25	
<p>ОФП – бег и беговые упражнения с различными движениями рук, хлопками; прыжки на месте и с продвижением в различных направлениях, с поворотами; прыжки на двух, одной ноге, с ноги на ногу, сгибая и разгибая ноги вперед, назад, в сторону, с междускоками, ноги врозь-вместе;</p> <p>СФП – Стретчинг: статические позы: выпад, наклон и др. с отведением или сгибанием-разгибанием сустава на максимальную амплитуду движения и удержания от 5 до 10 и более секунд; упражнения баллистического характера (пружинные наклоны, выпады, махи и др.)</p> <p>ТЕХН. ПОДГ. – Упражнения для согласования движений с музыкой: темп, ритм, динамика, музыкальный размер; тактирование (дирижирование) на 2/4, 3/4, 4/4 счёта;</p>		2	03-07.03.25	

<p>ОФП – ходьба на месте (в полуприседе, на носках, на пятках); с небольшим продвижением в различных направлениях (вперед, назад, вправо, влево, по диагонали, по кругу); ходьба в сочетании с поворотами и простыми прыжками;</p> <p>СФП – <i>Упражнения для подвижности суставов:</i> воздействие на каждый сустав отдельно (выдвижение вперёд, назад, вправо, влево; отведение-приведение; сгибание-разгибание; вращение рук, кисти, предплечья, шеи, туловища (грудной, поясничный отдел), ног (бёдра, колени, стопы);</p> <p>ТЕХН. ПОДГ. – полуприсед ноги вместе или врозь (Squat); приставной шаг, выполняемый со скачком (Scoop); Double step touch – двойное движение в сторону приставными шагами; Push touch, toe tap; выставление ноги на пятку (Heel touch); вариация танцевального шага мамбо (Mambo); поворот вокруг опорной ноги (точки вращения) (Pivot turn);</p> <p>РИТМИЧЕСКИЕ ТАНЦЫ</p>		2	10-14.03.25	
<p>ОФП – бег на месте, с продвижением вперёд, назад, вправо, влево, с поворотами; бег в сочетании с прыжками, подскоками и танцевальными элементами; бег со сменой ног (впереди, сзади), с высоким подниманием бедра, с захлестом голени назад;</p> <p>СФП – <i>Танцевальная аэробика:</i> танцевальные шаги, связки, элементы танцев народов мира, современных спортивных танцев, историко-бытовых, эстрадных, ритмических танцев и хореографические упражнения; танцевальные упражнения (отдельные движения, элементы, комбинации, танцевальные комплексы, танцы);</p> <p>ТЕХН. ПОДГ. – полуприсед ноги вместе или врозь (Squat); приставной шаг, выполняемый со скачком (Scoop); Double step touch – двойное движение в сторону приставными шагами; Push touch, toe tap; выставление ноги на пятку (Heel touch); вариация танцевального шага мамбо (Mambo); поворот вокруг опорной ноги (точки вращения) (Pivot turn);</p> <p>РИТМИЧЕСКИЕ ТАНЦЫ</p>		2	17-21.03.25	

<p>ОФП – <i>Упражнения на гимнастической скамейке:</i> упражнения с восхождением на скамейку (ходьба на скамейку с подниманием бедра, с захлестыванием голени, в сочетании с различными движениями рук, с поворотами, пересыпанием, прыжками и танцевальными упражнениями); упражнения на развитие и укрепление различных мышечных групп, в различных исходных положениях стоя, сидя, в упорах: (поднимание, разведение и сведение ног, махи в положении сидя; сгибание и разгибание рук в упоре лежа па скамейке; наклоны, повороты туловища с различными движениями рук)</p> <p>СФП – <i>Танцевальная аэробика:</i> упражнения хореографии (основные позиции рук и ног, наклоны и повороты туловища, способствующие формированию правильной осанки, культуры движений)</p> <p>упражнения художественной гимнастики (плавные, волнообразные движения различными звеньями тела применяются в процессе ходьбы, бега, танцевальных шагов, в седах и упорах; пружинные движения (руками, ногами и туловищем как на месте, так и в движении); взмахи и "волны";</p> <p>ТЕХН. ПОДГ. – полуприсед ноги вместе или врозь (Squat); приставной шаг, выполняемый со скачком (Scoop); Double step touch – двойное движение в сторону приставными шагами; Push touch, toe tap; выставление ноги на пятку (Heel touch); вариация танцевального шага мамбо (Mambo); поворот вокруг опорной ноги (точки вращения) (Pivot turn);</p> <p>РИТМИЧЕСКИЕ ТАНЦЫ - «Танец на шагах»;</p>		2	24-28.03.25	
<p>ОФП – ходьба на месте (в полуприседе, на носках, на пятках); с небольшим продвижением в различных направлениях (вперед, назад, вправо, влево, по диагонали, по кругу); ходьба в сочетании с поворотами и простыми прыжками;</p> <p>СФП – <i>Стретчинг</i></p> <p>ТЕХН. ПОДГ. – Squat, Scoop, Double step touch, Heel touch, Mambo, Pivot turn, Pendulum, Gallop, Polka, Slide, Pone, Cha-cha-cha, Twist jump, : Grape wine, Straddle, Leg Back, Leg Side</p> <p>ПРОВЕДЕНИЕ ЧАСТИ ЗАНЯТИЯ</p>		2	31.03-04.04.25	
<p>ОФП – <i>Элементы степ-аэробики:</i> Упражнения с восхождением на скамейку, с подниманием бедра, с захлестом голени, в сочетании с различными движениями рук, с поворотами, переступанием, подскоками и танцевальными упражнениями; ходьба по скамейке и др.)</p> <p>СФП – <i>Стретчинг</i></p> <p>ТЕХН. ПОДГ. – Squat, Scoop, Double step touch, Heel touch, Mambo, Pivot turn, Pendulum, Gallop, Polka, Slide, Pone, Cha-cha-cha, Twist jump, : Grape wine, Straddle, Leg Back, Leg Side</p> <p>РИТМИЧЕСКИЕ ТАНЦЫ</p>		2	07-11.04.25	
<p>ОФП – <i>ОРУ в положении стоя (для развития силы и подвижности в суставах):</i> упражнения для рук и плечевого пояса в различных направлениях (поднимание – опускание, сгибание – разгибание, супинация – пронация, дуги, круги); упражнения для мышц туловища, шеи (наклоны, повороты, движения по дуге вперед); упражнения для ног (поднимание – опускание, сгибание – разгибание в различных суставах, полуприседы, выпады)</p> <p>СФП – упражнения с предметами</p> <p>ТЕХН. ПОДГ. – Squat, Scoop, Double step touch, Heel touch, Mambo, Pivot turn, Pendulum, Gallop, Polka, Slide, Pone, Cha-cha-cha, Twist jump, : Grape wine, Straddle, Leg Back, Leg Side</p> <p>РИТМИЧЕСКИЕ ТАНЦЫ</p>		2	14-18.04.25	

<p>ОФП – Упражнения на растягивание в различных исходных положениях (стоя, сидя, лёжа): в положении стоя для грудных мышц, плечевого пояса, рук, туловища и ног; в полуприседе, выпаде для передней, задней, внутренней поверхности бедра, мышц спины; в положении лежа для передней, задней и внутренней поверхности бедра, мышц живота и спины; в упоре стоя на коленях для мышц спины, боковой поверхности туловища.</p> <p>СФП – упражнения с предметами</p> <p>ТЕХН. ПОДГ. – Squat, Scoop, Double step touch, Heel touch, Mambo, Pivot turn, Pendulum, Gallop, Polka, Slide, Pone, Cha-cha-cha, Twist jump, : Grape wine, Straddle, Leg Back, Leg Side</p> <p>РИТМИЧЕСКИЕ ТАНЦЫ –</p>		2	21-25.04.25	
<p>ОФП – Элементы степ-аэробики: Упражнения с восхождением на скамейку, с подниманием бедра, с захлестом голени, в сочетании с различными движениями рук, с поворотами, переступанием, подскоками и танцевальными упражнениями; ходьба по скамейке и др.)</p> <p>СФП – Танцевальная аэробика: упражнения хореографии (основные позиции рук и ног, наклоны и повороты туловища, способствующие формированию правильной осанки, культуры движений)</p> <p>упражнения художественной гимнастики (плавные, волнообразные движения различными звеньями тела применяются в процессе ходьбы, бега, танцевальных шагов, в седах и упорах; пружинные движения (руками, ногами и туловищем как на месте, так и в движении); взмахи и "волны";</p> <p>ТЕХН. ПОДГ. – Squat, Scoop, Double step touch, Heel touch, Mambo, Pivot turn, Pendulum, Gallop, Polka, Slide, Pone, Cha-cha-cha, Twist jump, : Grape wine, Straddle, Leg Back, Leg Side</p> <p>РИТМИЧЕСКИЕ ТАНЦЫ</p>		2	28.04-02.05.25	
<p>ОФП – ходьба на месте (в полуприседе, на носках, на пятках); с небольшим продвижением в различных направлениях (вперед, назад, вправо, влево, по диагонали, по кругу); ходьба в сочетании с поворотами и простыми прыжками;</p> <p>СФП – Стретчинг</p> <p>ТЕХН. ПОДГ. – Squat, Scoop, Double step touch, Heel touch, Mambo, Pivot turn, Pendulum, Gallop, Polka, Slide, Pone, Cha-cha-cha, Twist jump, : Grape wine, Straddle, Leg Back, Leg Side</p> <p>РИТМИЧЕСКИЕ ТАНЦЫ –</p>		2	12-16.05.25	

<p>ОФП – Упражнения на растягивание в различных исходных положениях (стоя, сидя, лёжа): в положении стоя для грудных мышц, плечевого пояса, рук, туловища и ног; в полуприседе, выпаде для передней, задней, внутренней поверхности бедра, мышц спины; в положении лежа для передней, задней и внутренней поверхности бедра, мышц живота и спины; в упоре стоя на коленях для мышц спины, боковой поверхности туловища.</p> <p>СФП – Упражнения для подвижности суставов: комбинированные упражнения, выполняемые одновременно в разных суставах, с изменением скорости, амплитуды, в любых направлениях, движения джаз танца (плечи в одну сторону – таз в другую и др.); сочетание упражнений для подвижности суставов с элементами танцев.</p> <p>ТЕХН. ПОДГ. – Squat, Scoop, Double step touch, Heel touch, Mambo, Pivot turn, Pendulum, Gallop, Polka, Slide, Pone, Cha-cha-cha, Twist jump, : Grape wine, Straddle, Leg Back, Leg Side</p> <p>ЗАЧЁТ ВСЕ БАЗОВЫЕ ШАГИ ВСТУПЛЕНИЕ НА 4 СЧЁТ В МУЗЫКУ, ТКСТ НА ГИБКОСТЬ, ЗАЧЁТНЫЙ ТАНЕЦ</p>	1	2	19-23.05.25	
<p>ОФП – упражнения на растягивание статического характера (удержание в течение 5-10 сек. любой статической позы – выпада, наклона, приседа и др. – но максимальной амплитуде движения; упражнения баллистического характера (пружинные наклоны, выпады, махи, рывки и т.д.)</p> <p>СФП – Стретчинг</p> <p>ТЕХН. ПОДГ. – Squat, Scoop, Double step touch, Heel touch, Mambo, Pivot turn, Pendulum, Gallop, Polka, Slide, Pone, Cha-cha-cha, Twist jump, : Grape wine, Straddle, Leg Back, Leg Side</p> <p>ПРОВЕДЕНИЕ ЧАСТИ ЗАНЯТИЯ</p>				

Методические и оценочные материал

Методические материалы.

№	Тема программы (раздел)	Форма организации занятия	Методы и приёмы	Дидактический материал, техническое оснащение занятий	Формы подведения итогов
1.	Теоретическая подготовка	Групповая, подгрупповая, фронтальная	Словесный, объяснение, рассказ, беседа практические задания, объяснение нового материала. Конспекты занятий для педагога.	Специальная литература, справочные материалы, картинки, плакаты. Правила выполнения упражнений.	Вводный, положение о занятиях фитнесом.
2.	Общая физическая подготовка	Индивидуальная, групповая, подгрупповая, поточная, фронтальная	Словесный, наглядный показ, упражнения в парах, фитнес-тренировки	Таблицы, схемы, карточки, музыкальный центр, гимнастические коврики на каждого обучающего	Тестирование, протоколы
3.	Специальная подготовка	Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, в парах	Словесный, объяснение нового материала, рассказ, практические занятия, упражнения в парах, фитнес-тренировки, наглядный показ педагогом.	Литература, схемы, справочные материалы, карточки, плакаты, гимнастические коврики на каждого обучающего	Зачет, тестирование, контроль пройденных шагов аэробики, промежуточный тест.
4.	Техническая подготовка	Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, в парах	Словесный, объяснение, беседа, практические занятия, упражнения в парах, фитнес-тренировки, наглядный показ педагогом. Итоговый танец.	Дидактические карточки, плакаты, гимнастические коврики на каждого обучающего Терминология, жестикуляция.	Зачет, тестирование, показательное занятие, промежуточный тест, выступление
5.	Ритмические танцы	Групповая, индивидуальная	Практические занятия, упражнения в парах, фитнес-тренировки, Итоговый танец.	Дидактические карточки, плакаты, гимнастические коврики на каждого обучающего, видеозаписи	Итоговый танец Показательные выступления

Методические материалы.

Основные шаги аэробики и их разновидности.

Требования к осанке при их выполнении:

- стопы слегка разведены врозь (чаще всего, чуть шире, чем ширина бедра);
- стопы параллельны друг другу или слегка развернуты наружу, колени в направлении носков;
- колени чуть расслаблены (допускается легкое сгибание);
- мышцы живота и ягодиц немного напряжены и направляют таз вперед (без подчеркивания поясничной кривизны);
- таз расположен ровно, без перекоса;
- грудь поднята, плечи на одной высоте;
- голова прямо и составляет с туловищем одну линию;
- лопатки сдвинуты к позвоночнику.

- Шаг (March) напоминает естественную ходьбу, но отличается наибольшей четкостью. Стоя на прямой ноге, другую сгибая поднять точно вперед, без сопутствующего движению поворота таза. Стопа поднимаемой ноги находится на уровне верхней трети голени, носок оттянут.
- Выпад (Lunge) может быть выполнен любым способом (шагом, скачком), а также в разных направлениях (вперед, в сторону, назад). Основным вариантом является положение выпада вперед. При этом тяжесть тела смещается на согнутую ногу. Угол в коленном суставе должен быть больше 90 градусов, голень опорной ноги располагается близко к вертикальному положению, а проекция колена не выходит за пределы опоры стопой, нога сзади должна быть прямой касаться носком пола.
- Мах (Kick) выполняется в положении стоя на одной ноге. Маховая прямая нога поднимается точно вперед, возможно небольшое «выворотное» положение стопы, но без сопутствующего маху поворота таза. Амплитуда маха определяется уровнем подготовленности занимающегося, не допускается «хлестообразное» движение и неконтролируемое опускание ноги после маха.
- Прыжок нош врозь - ноги вместе (Jumping Jack) выполняется из исходного положения ноги вместе. Движение состоит, из двух частей. Первая – отталкиваясь двумя ногами, выпрыгнуть невысоко вверх, при приземлении принять положение полуприседа ноги врозь с опусканием на всю стопу. Стопы на ширине плеч, тяжесть тела равномерно распределена на обе ноги направление коленей и стоп должны совпадать. Вторая часть движения – небольшим подскоком соединить ноги и вернуться в исходное положение. Туловище при этом неподвижно.
- Приставной шаг (Step-Touch) 1 - шаг в сторону (вперед или назад), тяжесть тела распределяется на обе ноги. 2 - приставить другую ногу на носок.
- Базовый шаг (Basic Step) Выполняется на 4 счета. 1 - шаг правой вперед (можно с другой ноги). 2 - приставить левую ногу. 3 - шаг правой назад. 4 - приставить левую.
- Шаги в стойку ноги врозь, затем вместе (V-step). Выполняется с передвижением вперед и назад на 4 счёта. 1 – шаг с пятки вперед-в сторону. 2 – продолжить аналогичное движение с другой ноги в положение стойки ноги врозь. 3-4 – выполнить поочередно два шага назад и вернуться в исходное положение.
- Перемещение с ноги на ногу в стойке ноги врозь (Open Step) Передать тяжесть тела на одну ногу, колено полусогнуто, пятка на полу. 2 – носок свободной ноги «давит» на пол, притопывает.

- Перемещение с ноги на ногу в стойке ноги врозь, сгибая голень назад (Leg Curl) - передать тяжесть тела на одну ногу, колено полусогнуто, пятка на полу. 2 – свободную ногу согнуть назад (в направлении к ягодичной мышце).
- Выставление ноги на пятку (Heel Touch). В исходном положении обе ноги согнуты. 1 - одна нога выставляется вперед или по диагонали вперед на пятку (разгибая колено). 2 - вернуться в исходное положение.
- Сочетание шагов с подскоком на одной ноге (Scottish). 1-3 - три шага вперед (правой, левой, правой). 4 - подскок на правой ноге, другую согнуть вперед. Движение можно выполнять и на шагах назад.
- «Скрестный» шаг в сторону (Grape Wine). 1 - шаг правой в сторону. 2 - шаг левой вправо сзади (скрестно). 3 - шаг правой в сторону. 4 приставить левую к правой.
- «Крест» (Cross) - вариант скрестного шага с перемещением вперед. 1 - шаг правой вперед. 2 - скрестный шаг левой перед правой. 3 - шаг правой назад. 4 - шагом левой назад исходное положение.
- Полуприсед ноги вместе или врозь (Squat). Часто это движение сочетается с наклоном туловища вперед.
- Приставной шаг, выполняемый со скачком (Scoop) “1” – шаг на правую ногу (в любом направлении). “2” – прыжком приставить другую ногу.
- Double step touch – двойное движение в сторону приставными шагами.
- Push touch, toe tap – выполняется на 2 счета. “1” – одна нога без переноса тела выставляется в любом направлении, носок в пол. “2” – исходное положение.
- Выставление ноги на пятку (Heel touch). Выполняется на два счета. В исходном положении обе ноги полусогнуты. “1” – одна нога выставляется вперед или по диагонали вперед на пятку (разгибая колено). “2” – вернуться в исходное положение.
- Вариация танцевального шага мамбо (Mambo) Выполняется на 4 счета. “1” – шаг одной (правой) ногой на месте. “2” – небольшой шаг другой ногой (левой) вперед (тяжесть тела на ногу полностью не переносить). “3” – перенести тяжесть тела на правую ногу и встать на нее. “4” – вернуться в исходное положение (стойка ноги врозь). Затем можно повторить движение, но с шагом назад.
- Поворот вокруг опорной ноги (точки вращения) (Pivot turn). Выполняется на 4 счета. Одна нога все время остается на месте, другая движется вокруг нее. “1” – шаг правой ногой вперед (на всю стопу), тяжесть тела равномерно распределена на обе ноги. Затем, перенося тяжесть тела на правую ногу, выполнить поворот налево кругом (движение начинается с пятки). “2” – не разгибая опорной ноги, перенести вес тела на левую. “3” и “4” – повторить движение “1” и “2” и вернуться в основное направление.
- Прыжком смена положения ног («маятник») (Pendulum). Прыжки выполняются на 4 счета. “1” – прыжок на одной ноге, другую поднять в сторону-вниз. “2” – прыжок на две ноги. “3”, “4” – повторить движение в другую сторону.
- Приставной шаг, выполняемого на скачках (Gallop).
- Упрощенный вариант танцевального шага польки (Polka). Напоминает переменный шаг, выполняемый с подскоком. “1” – шаг правой «и» – приставить левую ногу. “2” – шаг правой «и» – подскок на правой, левую поднять вперед.
- Скольжение (Slide). Шаги, выполняемые со скольжением стопой по полу.
- Поочередные шаги вперед и назад – «пони» (Pone). Счет – «1 и 2». “1” – шаг правой вперед. «и» – оттолкнуться левой. “2” – шаг правой. Чаще всего это движение выполняется на прыжках: “1” – прыжок на правую ногу вперед, левую согнуть назад. «и» – прыжок на левую ногу назад, правую согнуть вперед. “2” – повторить счет “1”.
- Часть танцевального шага «ча-ча-ча» (Cha-cha-cha).
- Прыжки на двух ногах с поворотами таза вокруг вертикальной оси (Twist jump).

- «Скрестный» шаг в сторону (Grape wine). Выполняется на 4 счета. “1” – шаг правой в сторону. “2” – шаг левой вправо сзади (скрестно). “3” – шаг правой в сторону. “4” – приставить левую ногу к правой.
- Ходьба ноги врозь – ноги вместе (Straddle). Из и.п. – основная стойка шаг одной ноги в сторону, затем другой на слегка согнутых ногах или с полуприседом (стойка ноги врозь), вернуться в и.п. Выполняется на 4 счета.
- Поднимание прямой ноги назад. (Leg Back).
- Поднимание прямой ноги в сторону (Leg Side).

Информационные источники

для педагога:

1. Барышникова Т.К. Азбука хореографии.– СПб.: «Респекс» «Люкси», 1996.
2. Васильева Т.К. Секрет танца. – СПб.: ТОО «Диамант», «Золотой век», 1997.
3. Кочетжиева Л., Ванкова М., Обучение детей художественной гимнастике. – М.: «Физкультура и спорт», 1985.
4. Конорова Е.В. Методическое пособие по ритмике. – М., 1972.
5. Кряж В.Н. Гимнастика, Ритм. Пластика. – Минск: «Полымя», 1987.
6. Лисицкая Т.С. Курс лекций «Методика организации и проведения занятий фитнесом в школе» - М.: Педагогический университет «Первое сентября», 2009.
7. Фирилёва Ж.Е. Методическая разработка и материалы к проведению ритмической гимнастике в школе. – Л., 1988.
8. Фирилёва Ж.Е., Сайкина Е.Г. «Са – Фи – Динсе» - танцевально-игровая гимнастика для детей. – СПб.: «Детство-пресс», 2000.

для учащихся:

1. Кун А. Всеобщая история физической культуры и спорта / Под ред. В.В. Столбова. – М.: «Радуга», 1982.
2. Лисицкая, Т.С. Добро пожаловать в фитнес-клуб! / Т.С. Лисицкая - М.: Издательский центр «Академия», 2008.
3. Хоули, Э.Т. Оздоровительный фитнес / Э.Т. Хоули. – Киев: «Олимпийская литература», 2000.

Оценочные материалы

Для отслеживания результативности образовательной деятельности по программе проводятся: входной, текущий контроль, промежуточная аттестация, итоговое оценивание

Входной контроль:

- понимание основных терминов;
- представление о фитнесе
- согласованность движений
- умение слышать музыку

Текущий контроль. Посещение занятий, по ходу занятия.

Промежуточная аттестация: ОФП, техническая подготовка (см. приложение 1, 2)

Итоговый контроль. Окончательная оценка результатов усвоения программы проводится в виде проведения финальных выступлений на мероприятиях и показательных выступлений на открытом занятии.

Диагностическая карта
педагогического тестирования учащихся по общей физической подготовке

Год обучения _____ Дата _____

№	Фамилия, имя	Контрольные упражнения			
		Подъёмы туловища из положения лёжа	Челночный бег	Прыжок в длину с места	Бег на выносливость
		кол-во раз	кол-во сек.	кол-во см.	кол-во мин.
1.					
2.					
3.					

Педагог

()

Диагностическая карта
педагогического тестирования учащихся по технической подготовке

Год обучения _____ Дата _____

№	Фамилия, имя	Контрольные упражнения			
		Базовые шаги, их названия	Ритм, темп музыки (перестроение)	Составление связки (16 счётов)	Танец
		кол-во баллов	кол-во баллов	кол-во баллов	кол-во баллов
1.					
2.					
3.					

Педагог

()

