

Департамент образования Администрации города Екатеринбурга  
Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования  
Дом детского творчества «РАДУГА»



Утверждаю:

Директор МАУ ДО ДДТ  
«РАДУГА»

 Т.Н.Стаценко

Приказ № 66/о  
от «19» августа 2024г.

## **УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности  
**«Детский фитнес»**

Автор-составитель:  
Завьялова Мария Валерьевна,  
педагог дополнительного образования

## Учебный (тематический) план второго года обучения для детей 5-6 лет

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации / контроля
		Всего	Теория	Практика	
<b>1</b>	<b>Введение-знакомство с понятием и видами детского фитнеса, инвентарем, техника безопасности.</b>	<b>12</b>	<b>2.5</b>	<b>9.5</b>	-Мониторинг физ.качеств.(1-ая тематическая неделя)
<b>1.1.</b>	Инструктаж, техника безопасности, раскрытие понятия «Детский фитнес» и его направления	2	1	1	-Беседа (в конце каждой учебной недели), -Практическое
<b>1.2.</b>	История детского фитнеса. Спортивные КТД.	2	0,5	1,5	занятие-презентация
<b>1.3</b>	Дополнительный фитнес – инвентарь.	2	1	1	полученных навыков детьми (8-ая тематическая неделя)
<b>1.4.</b>	Техники и упражнения разных направлений фитнеса.	6	0	6	
<b>2</b>	<b>ЛФК-профилактика и лечение методом фитнеса с применением доп. оборудования.</b>	<b>20</b>	<b>2</b>	<b>18</b>	-Беседа (в конце каждой учебной недели), -Практическое
<b>2.1</b>	Значение здорового образа жизни и спорта в жизни.	2	1	1	занятие-презентация
<b>2.2.</b>	Знакомство с дополнительным инвентарем ЛФК.	2	1	1	полученных навыков детьми (8-ая тематическая неделя)
<b>2.3</b>	Работа с позвоночником.	4	0	4	
<b>2.4</b>	Работа со стопами и ногами.	4	0	4	
<b>2.5</b>	Опорно – двигательный аппарат и сенсорные ощущения	4	0	4	
<b>2.6</b>	Профилактические упражнения общеукрепляющие.	4	0	4	
<b>3</b>	<b>Фитбол-гимнастика</b>	<b>16</b>	<b>0,5</b>	<b>15,5</b>	-Беседа (в конце каждой учебной недели), -Практическое
<b>3.1</b>	Знакомство с фитбол-гимнастикой, видами фитболов(ФБ)	2	0,5	1,5	занятие-презентация
<b>3.2</b>	Подготовительные упражнения с ФБ	4	0	4	полученных навыков детьми (8-ая тематическая
<b>3.3</b>	Упражнения с ФБ на позвоночник	4	0	4	
<b>3.4</b>	Упражнения с ФБ общеукрепляющие -	4	0	4	

	средний уровень сложности.				неделя)
<b>3.5</b>	Упражнения с ФБ общеукрепляющие-повышенный уровень сложности.	2	0	2	
<b>4</b>	<b>Игры с мячами</b>	<b>10</b>	<b>0</b>	<b>10</b>	-Беседа (в конце каждой учебной недели), -Практическое занятие-презентация полученных навыков детьми (8-ая тематическая неделя)
<b>4.1</b>	Упражнения с мячами общеукрепляющие.	6	0	6	
<b>4.2</b>	Игры с мячами сюжетные.	4	0	4	
<b>5.</b>	<b>Аэробика</b>	<b>14</b>	<b>1,5</b>	<b>12,5</b>	Открытый урок(8-ая тематическая неделя) -Беседа (в конце каждой учебной недели), -Практическое занятие-презентация полученных навыков детьми (8-ая тематическая неделя)
<b>5.1</b>	История аэробики, виды базовых шагов.	2	1	1	
<b>5.2</b>	Базовые шаги аэробные, чувство ритма.	2	0,5	1,5	
<b>5.3</b>	Практика по аэробным шагам.	4	0	4	
<b>5.4</b>	Аэробные связки.	4	0	4	
<b>5.5</b>	Микс аэробных упражнений.	2	0	2	
<b>6.</b>	<b>ОФП</b>	<b>16</b>	<b>1</b>	<b>15</b>	Мониторинг физ.качеств. (1-ая тематическая неделя) -Беседа (в конце каждой учебной недели), -Практическое занятие-презентация полученных навыков детьми (8-ая тематическая неделя)
<b>6.1</b>	ОФП-подготовительный уровень-общеукрепляюще упражнения	4	1	3	
<b>6.2</b>	ОФП-ноги,бедра	4	0	4	
<b>6.3</b>	ОФП-руки,спина	4	0	4	
<b>6.4</b>	ОФП-живот,грудь,спина.	4	0	4	
<b>7.</b>	<b>Степ</b>	<b>14</b>	<b>1</b>	<b>13</b>	-Беседа (в конце каждой учебной недели), -Практическое
<b>7.1</b>	История направления «СТЕП», техника безопасности при работе со	2	1	1	

	степ-платформой.				занятие-презентация полученных навыков детьми (8-ая тематическая неделя)
7.2	Базовые шаги со степ-платформой, ориентировка.	4	0	4	
7.3	Ритмы и движения со степ-платформой.	4	0	4	
7.4	Сочетание степ-движения с общеукрепляющими упражнениями.	4	0	4	
<b>8.</b>	<b>Растяжка</b>	<b>16</b>	<b>1,5</b>	<b>14,5</b>	-Беседа (в конце каждой учебной недели), -Практическое занятие-презентация полученных навыков детьми (8-ая тематическая неделя)
8.1	Виды и правила растяжки.	2	1	1	
8.2	Понятия «Растяжка - разминка», «основная растяжка»	2	0,5	1,5	
8.3	Пассивный и активный стретчинг.	4	0	4	
8.4	Растяжка- простой уровень сложности.	4	0	4	
8.5	Растяжка – усиленный уровень сложности.	4	0	4	
<b>9.</b>	<b>Детская йога</b>	<b>16</b>	<b>1</b>	<b>15</b>	-Беседа (в конце каждой учебной недели), -Практическое занятие-презентация полученных навыков детьми (8-ая тематическая неделя)
9.1	История йоги и ее основные виды, техника безопасности.	2	1	1	
9.2	Базовые асаны.	6	0	6	
9.3	Медитация и дыхательная гимнастика.	4	0	4	
9.4	Усложненные асаны.	4	0	4	
<b>10.</b>	<b>Фитнес-микс</b>	<b>10</b>	<b>1</b>	<b>9</b>	Открытое занятие (8-ая тематическая неделя) -Беседа (в конце каждой 8 недели) -Практическое занятие-презентация полученных навыков детьми (8-ая тематическая неделя)
10.1	Фитнес-игра «путешествие по миру фитнеса»	2	1	1	
10.2	Круговая тренировка	2	0	2	
10.3	Силовой общеукрепляющий тренинг.	4	0	6	
10.4	Открытое занятие	2	0	0	Открытое занятие (8-ая тематическая неделя)
	<b>ИТОГО</b>	<b>144</b>	<b>12</b>	<b>132</b>	

## **Содержание учебного (тематического) плана второго года обучения для детей 5-6 лет**

### **1. Введение-знакомство с понятием и видами детского фитнеса, инвентарем, техника безопасности.**

#### **Тема 1.1. Инструктаж, техника безопасности, раскрытие понятия «Детский фитнес» и его направления.**

*Теория:* Проведение инструктажа по технике безопасности в спортивном зале, при работе с инвентарем, при выполнении упражнений и поведении на занятии. Введение и раскрытие понятия «Детский Фитнес». Введение видов детского фитнеса (болл, лого, лфк, аква, кардио, боди) и его направлений (лфк, степ, аэробика, силовая тренировка, фитбол-гимнастика, детская йога и др.)

#### **Тема 1.2. История детского фитнеса. Спортивные КТД.**

*Теория:* История появления детского Фитнеса в США и России в 80-ые годы. Раскрытие понятия «Коллективное творческое дело», рассказ об авторе Игоре Петровиче Иванове и его методиках, введение понятия «Спортивные КТД», сходство КТД и современного детского фитнеса.

*Практика:* Спортивная игра по методике спортивных КТД И.П.Иванова.

#### **Тема 1.3. Дополнительный фитнес – инвентарь.**

*Практика:* Знакомство с дополнительным фитнес-инвентарем (гимнастическая палка, фитбол, медбол, канат, коврик, обруч, скакалка, утяжелители и др.) Практические навыки в правильном использовании фит.инвентаря на примере упражнений.

#### **Тема 1.4. Техники и упражнения разных направлений фитнеса.**

*Практика:* Комплексный фитнес-урок с элементами различных направлениях детского фитнеса, упражнения на все группы мышц, распространенные фит.Техники (от малого к большому).

## **2. ЛФК-профилактика и лечение методом фитнеса с применением доп. оборудования.**

### **Тема 2.1. Значение здорового образа жизни и спорта в жизни.**

*Теория:* Рассказ-диалог о значении здорового образа жизни и спорта в жизни каждого ребенка, в жизни общества и страны. Польза и вред гиперкинезии и гипокинезии. Тематические игры (Игра «найди причину плохого самочувствия»).

### **Тема 2.2. Знакомство с дополнительным инвентарем ЛФК.**

*Практика:* Практическое знакомство с инвентарем ЛФК (медбол, палка, коврик, орто-коврик, орто-дорожки, орто-мячи, стул, лестница, наклонная скамья и др.). Отработка базовых правильных движений с инвентарем.

### **Тема 2.3. Работа с позвоночником.**

*Практика:* Раскрытие темы «Работа позвоночника» на примере движения и позиций. Полезное и вредное движение позвоночника. Расслабление и тонизирование мышечного корсета спины и груди. Упражнения для позвоночника.

### **Тема 2.4. Работа со стопами и ногами.**

*Практика:* Упражнения, самомассажные техники на стопы и нижние конечности.

### **Тема 2.5. Опорно – двигательный аппарат и сенсорные ощущения**

*Практика:* Демонстрация на движении важности правильного формирования опорно-двигательного аппарата. Практика по сенсорным ощущениям. Демонстрация правильного и неправильного движения. Упражнения на опорно – двигательный аппарат, упражнения на развитие сенсорных ощущений (телесная кинезиотерапия).

### **Тема 2.6. Профилактические упражнения общеукрепляющие.**

*Практика:* Практика по общим лечебно–профилактическим упражнениям спортивным для здоровья. Разбор правильной техники выполнения упражнений.

## **3. Фитбол-гимнастика.**

### **Тема 3.1. Знакомство с фитбол-гимнастикой, видами фитболов(ФБ)**

*Теория:* знакомство с видами фитболов и их назначением.

*Практика:* практическая отработка базовых правильных позиций с разными видами ФБ.

### **Тема 3.2. Подготовительные упражнения с ФБ**

*Практика:* Рассмотрение и разбор на практике подготовительных базовых упражнений с ФБ(базовые позиции, балансировка, основные положения тела и балансировка, базовые движения вправо-влево, вперед-назад, круговые из И.П.-сидя., на животе, на спине.)

### **Тема 3.3. Упражнения с ФБ на позвоночник**

*Практика:* рассмотрение и практика упражнений с ФБ на позвоночник, разбор правильной техники, техника безопасности (не заламывать голову, держать баланс, соблюдать медленный темп и т.д.). Отличие силовых и расслабляющих упражнений на позвоночник.

### **Тема 3.4. Упражнения с ФБ общеукрепляющие -средний уровень сложности.**

*Практика:* Рассмотрение и разбор на практике общеукрепляющих упражнений на разные группы мышц с применением ФБ, отработка правильной техники( упражнения среднего уровня сложности- выкат с ФБ вперед наполовину, наклоны лежа на боку с ФБ, отведение ноги на ФБ в бок и назад из И.П.-стоя и др.)

### **Тема 3.5. Упражнения с ФБ общеукрепляющие-повышенный уровень сложности.**

*Практика:* Рассмотрение и разбор на практике общеукрепляющих упражнений на разные группы мышц с применением ФБ, отработка правильной техники (упражнения повышенного уровня сложности- выкат с ФБ вперед полностью с отжиманиями, «лодочка» на ФБ из И.П.-лежа на животе, поднятие ФБ ногами и руками «обратная лодочка» из И.П.-лежа на спине на коврике и др.)

## **4. Игры с мячами.**

#### **Тема 4.1.Упражнения с мячами общеукрепляющие.**

*Практика:*разбор игр с мячами(общеукрепляющие спортивные игры),отработка правильной техники на практике.

#### **Тема 4.2.Игры с мячами сюжетные.**

*Практика:* общеукрепляющие сюжетные игры с мячами коллективные и парные(разминка с мячами парная, групповая, «охотник» и т.д.)

### **5. Аэробика.**

#### **Тема 5.1.История аэробики, виды базовых шагов.**

*Теория:*Знакомство с историей аэробики, демонстрация разных видов базовых шагов, разбор техники.

#### **Тема 5.2.Базовые шаги аэробные, чувство ритма.**

*Теория:*демонстрация и разбор базовых аэробных шагов в связи с ритмом, виды ритмов-разбор на примерах.

*Практика:*отработка базовых аэробных шагов на практике с использованием разных ритмов.

#### **Тема 5.3.Практика по аэробным шагам.**

*Практика:* практика по разным видам аэробных шагов со сменой ритма, составление композиций из разных видов шагов-отработка на практике.

#### **Тема 5.4. Аэробные связки.**

*Практика:* Практический разбор и выполнение разных аэробных связок.

#### **Тема 5.5.Микс аэробных упражнений.**

*Практика:* Выполнение аэробных связок разной сложности с частой сменой ритма. Отработка полученных тематических навыков.

### **6. ОФП.**

**Тема 6.1.ОФП-подготовительный уровень-общеукрепляющие упражнения**

*Теория:*введение понятия ОФП, какие упражнения использует ОФП(силовые, круговая тренировка, стретчинг и т.д.)



*Практика:* практический разбор упражнений ОФП на простых примерах, правильное выполнение техники, соблюдение норм безопасности.

### **Тема 6.2. ОФП-ноги, бедра.**

*Практика:* упражнения ОФП, направленные на ноги и тазобедренную область организма (выпады, прыжки, прыжки ДЖЕКА, махи ногами из И.П. - на четвереньках и лежа).

### **Тема 6.3. ОФП-руки, спина.**

*Практика:* упражнения ОФП на руки и область спины (отжимания, подтягивания, поднятие корпуса из И.П. - лежа на животе, лодочка, наклоны в стороны и др.)

### **Тема 6.4. ОФП- живот, грудь, спина.**

*Практика:* упражнения ОФП на области живота, груди, спины, тренировка мышечного корсета организма (имитация плавания из И.П. лежа на животе, упражнения на пресс из И.П. лежа на спине-поднятие туловища прямое и косое, малое поднятие верхней части пресса прямое и со скруткой косое, «шаги в воздухе», складка, поднятие прямых ног., «планка» классическая и боковая, «скалолаз» и др.)

## **7. Степ.**

### **Тема 7.1. История направления «СТЕП», техника безопасности при работе со степ-платформой**

*Теория:* знакомство с понятием «степ» и его историей, техника безопасности при работе со степ-платформой.

### **Тема 7.2. Базовые шаги со степ-платформой, ориентировка**

*Практика:* Проработка базовых шагов с использованием степ – платформы, ориентировка при шаге у степ-платформы.

### **Тема 7.3. Ритмы и движения со степ-платформой.**

*Практика:* влияние разных ритмов на шаг и технику у степ – платформы, виды движений и связок.

### **Тема 7.4. Сочетание степ-движения с общеукрепляющими упражнениями.**

*Практика:* внесение общеукрепляющих упражнений в уже знакомые связки шагов со степ- платформой, практическая отработка.

## **8. Растяжка.**

### **Тема 8.1.Виды и правила растяжки**

*Теория:* введение и раскрытие понятий «растяжка»-«стретчинг», рассмотрение видов растяжки, о пользе растяжки для организма, техника безопасности при работе.

### **Тема 8.2.Понятия «Растяжка -разминка», «основная растяжка»**

*Теория:*введение и раскрытие понятий «растяжка-разминка», «основная растяжка».

*Практика:*основные техники работы при разминочной и основной растяжке.

### **Тема 8.3.Пассивный и активный стретчинг.**

**Практика:** проработка техник пассивного и активного стретчинга в индивидуальной и парной форме, а также с добавлением доп. инвентаря-эспандера -ленты, лестницы.

### **Тема 8.4.Растяжка- простой уровень сложности.**

*Практика:* выполнение упражнений и комплексов упражнений на растяжку всех группы мышц простого уровня сложности(ноги и руки от поверхности спины, парная растяжка с разведением ног сидя, «бабочка» и т.д.)

### **Тема 8.5.Растяжка – усиленный уровень сложности.**

*Практика:* выполнение упражнений и комплексов упражнений на растяжку всех группы мышц усиленного уровня сложности (глубокое раскрытие ног, «лягушка», шпагаты и др.)

## **9. Детская йога и восстановление организма с помощью фитнеса.**

### **Тема 9.1.История йоги и ее основные виды, техника безопасности**

*Теория:* знакомство с историей йоги, видами йоги(даосская, хатха,флай и др.).

## **Тема 9.2.Базовые асаны.**

*Практика:* разбор и проработка базовых асан («приветствие солнцу», «фламинго», «дерево», «лодка», «собака мордой вниз» и др.)

## **Тема 9.3.Медитация и дыхательная гимнастика.**

*Практика:* практическая проработка дыхательных техник («трубочка», «жужжание жука», «воздух через трубочки» и др.) и медитации (игра «путешествия по планете»).

## **Тема 9.4.Усложненные асаны**

*Практика:* разбор и проработка усложненных асан («лев», «черепашка» «халасана», «лягушка», «уткатасана» и др.)

## **10. Фитнес-микс.**

### **Тема 10.1.Фитнес-игра «путешествие по миру фитнеса»**

*Теория:* фитнес -игра «путешествие по миру фитнеса»-теоретическая игра в движении.

### **Тема 10.2.Круговая тренировка.**

*Практика:* практическая проработка силовой тренировки с элементами кардио по методу кругового тренинга.

### **Тема 10.3.Силовой общеукрепляющий тренинг.**

*Практика:* силовая общеукрепляющая тренировка с элементами кардио на все группы мышц по типу: общая и специальная разминка-специальная силовая тренировка - общая и специальная заминка с элементами стретчинга и дыхательной гимнастики на восстановление дыхания.

## Учебный (тематический) план второго года обучения для детей 7-10 лет

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации / контроля
		Всего	Теория	Практика	
<b>1</b>	<b>Введение-знакомство с понятием и видами детского фитнеса, инвентарем, техника безопасности.</b>	<b>10</b>	<b>2,5</b>	<b>7,5</b>	-Мониторинг физ. качеств(1-ая тематическая неделя)  -Беседа (в конце каждой учебной недели), -Практическое занятие-презентация полученных навыков детьми (8-ая тематическая неделя)
<b>1.1.</b>	Инструктаж, техника безопасности, раскрытие понятия «Детский фитнес» и его направления	2	1	1	
<b>1.2.</b>	История детского фитнеса. Спортивные КТД.	2	0,5	1,5	
<b>1.3</b>	Дополнительный фитнес – инвентарь.	2	1	1	
<b>1.4.</b>	Техники и упражнения разных направлений фитнеса.	4	0	4	
<b>2</b>	<b>Фитбол-гимнастика</b>	<b>16</b>	<b>0,5</b>	<b>15,5</b>	-Беседа (в конце каждой учебной недели), -Практическое занятие-презентация полученных навыков детьми (8-ая тематическая неделя)
<b>2.1</b>	Знакомство с фитбол-гимнастикой, видами фитболов(ФБ)	2	0,5	1,5	
<b>2.2</b>	Подготовительные упражнения с ФБ	4	0	4	
<b>2.3</b>	Упражнения с ФБ на позвоночник	4	0	4	
<b>2.4</b>	Упражнения с ФБ общеукрепляющие - средний уровень сложности.	4	0	4	
<b>2.5</b>	Упражнения с ФБ общеукрепляющие-повышенный уровень сложности.	2	0	2	
<b>3</b>	<b>Игры с мячами</b>	<b>6</b>	<b>0</b>	<b>6</b>	-Беседа (в конце каждой учебной недели), -Практическое занятие-презентация полученных навыков детьми (8-ая тематическая неделя)
<b>3.1</b>	Упражнения с мячами общеукрепляющие.	4	0	4	
<b>3.2</b>	Игры с мячами сюжетные.	2	0	2	
<b>4.</b>	<b>Аэробика</b>	<b>16</b>	<b>1,5</b>	<b>14,5</b>	Открытый урок (8-ая тематическая неделя) -Беседа (в конце каждой учебной недели), -Практическое занятие-презентация полученных
<b>4.1</b>	История аэробики, виды базовых шагов.	2	1	1	
<b>4.2</b>	Базовые шаги аэробные, чувство ритма.	2	0,5	1,5	

<b>4.3</b>	Практика по аэробным шагам.	4	0	4	навыков детьми (8-ая тематическая неделя)
<b>4.4</b>	Аэробные связки.	4	0	4	
<b>4.5</b>	Микс аэробных упражнений.	4	0	4	
<b>5.</b>	<b>ОФП</b>	<b>16</b>	<b>1</b>	<b>15</b>	Мониторинг физ.качеств. (1-ая тематическая неделя) -Беседа (в конце каждой учебной недели), -Практическое занятие-презентация полученных навыков детьми (8-ая тематическая неделя)
<b>5.1</b>	ОФП-подготовительный уровень-общеукрепляющие упражнения	4	1	3	
<b>5.2</b>	ОФП-ноги, бедра	4	0	4	
<b>5.3</b>	ОФП-руки, спина	4	0	4	
<b>5.4</b>	ОФП-живот, грудь, спина.	4	0	4	
<b>6.</b>	<b>Степ</b>	<b>14</b>	<b>1</b>	<b>13</b>	-Беседа (в конце каждой учебной недели), -Практическое занятие-презентация полученных навыков детьми (8-ая тематическая неделя)
<b>6.1</b>	История направления «СТЕП», техника безопасности при работе со степ-платформой.	2	1	1	
<b>6.2</b>	Базовые шаги со степ-платформой, ориентировка.	4	0	4	
<b>6.3</b>	Ритмы и движения со степ-платформой.	4	0	4	
<b>6.4</b>	Сочетание степ-движения с общеукрепляющими упражнениями.	4	0	4	
<b>7.</b>	<b>Растяжка</b>	<b>16</b>	<b>1,5</b>	<b>14,5</b>	-Беседа (в конце каждой учебной недели), -Практическое занятие-презентация полученных навыков детьми (8-ая тематическая неделя)
<b>7.1</b>	Виды и правила растяжки.	2	1	1	
<b>7.2</b>	Понятия «Растяжка -разминка», «основная растяжка»	2	0,5	1,5	
<b>7.3</b>	Пассивный и активный стретчинг.	4	0	4	
<b>7.4</b>	Растяжка- простой уровень сложности.	4	0	4	
<b>7.5</b>	Растяжка – усиленный уровень сложности.	4	0	4	
<b>8.</b>	<b>Силовой тренинг</b>	<b>14</b>	<b>1</b>	<b>13</b>	-Беседа (в конце каждой учебной недели), -Практическое занятие-презентация полученных навыков детьми (8-ая
<b>8.1</b>	Работа с собственным весом.	8	0	8	
<b>8.2</b>	Работа с дополнительным весом.	6	1	5	

					тематическая неделя)
<b>9.</b>	<b>Упражнения с доп.Оборудованием-микс</b>	<b>12</b>	<b>1</b>	<b>11</b>	-Беседа (в конце каждой учебной недели), -Практическое занятие-презентация полученных навыков детьми (8-ая тематическая неделя)
<b>9.1</b>	Виды инвентаря, техника безопасности.	2	1	1	
<b>9.2</b>	Работа с гимнастической палкой	2	0	2	
<b>9.3</b>	Работа с гимн. Палкой и бодибаром.	2	0	2	
<b>9.4</b>	Скиппинг (скакалка)	2	0	2	
<b>9.5</b>	Работа с обручем и лентами.	2	0	2	
<b>9.6</b>	Работа с утяжелителями и опорами.	2	0	2	
<b>10.</b>	<b>Детская йога и восстановление организма с помощью фитнеса</b>	<b>14</b>	<b>1</b>	<b>13</b>	-Беседа (в конце каждой учебной недели), -Практическое занятие-презентация полученных навыков детьми (8-ая тематическая неделя)
<b>10.1</b>	История йоги и ее основные виды, техника безопасности.	2	1	1	
<b>10.2</b>	Базовые асаны.	4	0	4	
<b>10.3</b>	Медитация и дыхательная гимнастика.	4	0	4	
<b>10.4</b>	Усложненные асаны.	4	0	4	
<b>11.</b>	<b>Фитнес-микс</b>	<b>10</b>	<b>1</b>	<b>9</b>	-Беседа (в конце каждой учебной недели), -Практическое занятие-презентация полученных навыков детьми (8-ая тематическая неделя)
<b>11.1</b>	Фитнес-игра «путешествие по миру фитнеса»	2	1	1	
<b>11.2</b>	Круговая тренировка	4	0	4	
<b>11.3</b>	Силовой общеукрепляющий тренинг.	4	0	4	
<b>11.4</b>	Открытое занятие	2	0	0	Открытое занятие (8-ая тематическая неделя)
	<b>ИТОГО</b>	<b>144</b>	<b>12</b>	<b>132</b>	

## **Содержание учебного (тематического) плана второго года обучения для детей 7-10 лет**

**1. Введение-знакомство с понятием и видами детского фитнеса, инвентарем, техника безопасности.**

**Тема 1.1. Инструктаж, техника безопасности, раскрытие понятия «Детский фитнес» и его направления.**

*Теория:* Проведение инструктажа по технике безопасности в спортивном зале, при работе с инвентарем, при выполнении упражнений и поведении на занятии. Введение и раскрытие понятия «Детский Фитнес». Введение видов детского фитнеса (болл, лого, лфк, аква, кардио, боди) и его направлений (лфк, степ, аэробика, силовая тренировка, фитбол - гимнастика, детская йога и др.)

**Тема 1.2. История детского фитнеса. Спортивные КТД.**

*Теория:* История появления детского Фитнеса в США и России в 80-ые годы. Раскрытие понятия « Коллективное творческое дело», рассказ об авторе Игоре Петровиче Иванове и его методиках, введение понятия «Спортивные КТД», сходство КТД и современного детского фитнеса.

*Практика:* Спортивная игра по методике спортивных КТД И. П. Иванова.

**Тема 1.3. Дополнительный фитнес – инвентарь.**

*Практика:* Знакомство с дополнительным фитнес-инвентарем (гимнастическая палка, фитбол, медбол, канат, коврик, обруч, скакалка, утяжелители и др.) Практические навыки в правильном использовании фит. инвентаря на примере упражнений.

**Тема 1.4. Техники и упражнения разных направлений фитнеса.**

*Практика:* Комплексный фитнес-урок с элементами различных направлений детского фитнеса, упражнения на все группы мышц, распространенные фит. Техники (от малого к большому).

**2. Фитбол-гимнастика.**

**Тема 2.1. Знакомство с фитбол -гимнастикой, видами фитболов (ФБ)**

*Теория:* знакомство с видами фитболов и их назначением.

*Практика:* практическая отработка базовых правильных позиций с разными видами ФБ.

## **Тема 2.2.Подготовительные упражнения с ФБ**

*Практика:* Рассмотрение и разбор на практике подготовительных базовых упражнений с ФБ(базовые позиции, балансировка, основные положения тела и балансировка, базовые движения вправо-влево, вперед-назад, круговые из И.П.-сидя., на животе, на спине.)

## **Тема 2.3.Упражнения с ФБ на позвоночник**

*Практика:* рассмотрение и практика упражнений с ФБ на позвоночник, разбор правильной техники, техника безопасности (не заламывать голову, держать баланс, соблюдать медленный темп и т.д.). Отличие силовых и расслабляющих упражнений на позвоночник.

## **Тема 2.4.Упражнения с ФБ общеукрепляющие -средний уровень сложности.**

*Практика:* Рассмотрение и разбор на практике общеукрепляющих упражнений на разные группы мышц с применением ФБ, отработка правильной техники (упражнения среднего уровня сложности- выкат с ФБ вперед наполовину, наклоны лежа на боку с ФБ, отведение ноги на ФБ в бок и назад из И.П-стоя и др.)

## **Тема 2.5.Упражнения с ФБ общеукрепляющие-повышенный уровень сложности.**

*Практика:* Рассмотрение и разбор на практике общеукрепляющих упражнений на разные группы мышц с применением ФБ, отработка правильной техники (упражнения повышенного уровня сложности- выкат с ФБ вперед полностью с отжиманиями, «лодочка» на ФБ из И.П.-лежа на животе, поднятие ФБ ногами и руками «обратная лодочка» из И.П.-лежа на спине на коврике и др.)

## **3. Игры с мячами.**

### **Тема 3.1.Упражнения с мячами общеукрепляющие.**



*Практика:* разбор игр с мячами(общеукрепляющие спортивные игры),отработка правильной техники на практике.

### **Тема 3.1.Упражнения с мячами общеукрепляющие.**

*Практика:* разбор игр с мячами(общеукрепляющие спортивные игры),отработка правильной техники на практике.

### **Тема 3.2. Игры с мячами сюжетные.**

*Практика:* общеукрепляющие сюжетные игры с мячами коллективные и парные(разминка с мячами парная, групповая, «охотник» и т.д.)

## **4. Аэробика.**

### **Тема 4.1.История аэробики, виды базовых шагов.**

*Теория:* Знакомство с историей аэробики, демонстрация разных видов базовых шагов, разбор техники.

### **Тема 4.2.Базовые шаги аэробные, чувство ритма.**

*Теория:* демонстрация и разбор базовых аэробных шагов в связи с ритмом, виды ритмов-разбор на примерах.

*Практика:* отработка базовых аэробных шагов на практике с использованием разных ритмов.

### **Тема 4.3.Практика по аэробным шагам.**

*Практика:* практика по разным видам аэробных шагов со сменой ритма, составление композиций из разных видов шагов-отработка на практике.

### **Тема 4.4. Аэробные связки.**

*Практика:* Практический разбор и выполнение разных аэробных связок.

### **Тема 4.5.Микс аэробных упражнений.**

*Практика:* Выполнение аэробных связок разной сложности с частой сменой ритма. Отработка полученных тематических навыков.

## **5. ОФП.**

**Тема 5.1.ОФП-подготовительный уровень-общеукрепляющие упражнения**

*Теория:* введение понятия ОФП, какие упражнения использует ОФП (силовые, круговая тренировка, стретчинг и т.д.)

*Практика:* практический разбор упражнений ОФП на простых примерах, правильное выполнение техники, соблюдение норм безопасности.

### **Тема 5.2.ОФП-ноги, бедра.**

*Практика:* упражнения ОФП, направленные на ноги и тазобедренную область организма(выпады, прыжки, прыжки ДЖЕКА, махи ногами из И.П. - на четвереньках и лежа. И др.)

### **Тема 5.3. ОФП-руки, спина.**

*Практика:* упражнения ОФП на руки и область спины (отжимания, подтягивания, поднятие корпуса из И.П. - лежа на животе, лодочка, наклоны в стороны и др.)

### **Тема 5.4. ОФП- живот, грудь, спина.**

*Практика:* упражнения ОФП на области живота, груди, спины, тренировка мышечного корсета организма( имитация плавания из И.П. лежа на животе, упражнения на пресс из И.П. лежа на спине-поднятие туловища прямое и косое, малое поднятие верхней части пресса прямое и со скруткой косое, «шаги в воздухе», складка, поднятие прямых ног., «планка» классическая и боковая, «скалолаз» и др.)

## **6. Степ.**

### **Тема 6.1.История направления «СТЕП», техника безопасности при работе со степ-платформой**

*Теория:* знакомство с понятием «степ» и его историей, техника безопасности при работе со степ-платформой.

### **Тема 6.2.Базовые шаги со степ-платформой, ориентировка**

*Практика:* Проработка базовых шагов с использованием степ – платформы, ориентировка при шаге у степ-платформы.

### **Тема6.3.Ритмы и движения со степ-платформой.**

*Практика:* влияние разных ритмов на шаг и технику устеп – платформы, виды движений и связок.

### **Тема 6.4.Сочетание степ-движения с общеукрепляющими упражнениями.**

*Практика:* внесение общеукрепляющих упражнений в уже знакомые связки шагов со степ- платформой, практическая отработка.

## **7. Растяжка.**

### **Тема 7.1.Виды и правила растяжки**

*Теория:* введение и раскрытие понятий «растяжка»-«стретчинг», рассмотрение видов растяжки, о пользе растяжки для организма, техника безопасности при работе.

### **Тема 7.2.Понятия «Растяжка -разминка», «основная растяжка»**

*Теория:* введение и раскрытие понятий «растяжка-разминка», «основная растяжка».

*Практика:* основные техники работы при разминочной и основной растяжке.

### **Тема 7.3.Пассивный и активный стретчинг.**

*Практика:* проработка техник пассивного и активного стретчинга в индивидуальной и парной форме, а также с добавлением доп. инвентаря-эспандера -ленты, лестницы.

### **Тема 7.4.Растяжка- простой уровень сложности.**

*Практика:* выполнение упражнений и комплексов упражнений на растяжку всех группы мышц простого уровня сложности(ноги и руки от поверхности спины, парная растяжка с разведением ног сидя, «бабочка» и т.д.)

### **Тема 7.5.Растяжка – усиленный уровень сложности.**

*Практика:* выполнение упражнений и комплексов упражнений на растяжку всех группы мышц усиленного уровня сложности (глубокое раскрытие ног, «лягушка», шпагаты и др.)

## **8. Силовой тренинг.**

### **Тема 8.1.Работа с собственным весом.**

*Практика:* базовые упражнения силового тренинга с собственным весом (отжимания, поднятия корпуса, приседания, складка из И.П.-стоя и выходы руками вперед-назад и др.)

## **Тема 8.2. Работа с дополнительным весом.**

*Теория:* подбор дополнительного веса по возрасту и массе тела, виды и формы дополнительных весов, техника безопасности и меры предосторожности.

*Практика:* базовые упражнения силового тренинга с добавлением дополнительного веса(гантели, утяжеленные мячи, утяжелители)- прыжки Джека с утяжеленным мячом, поднятие гантелей руками, махи ногами из И.П, Лежа на спине и на боку с утяжелителями на ногах и др.

## **9. Упражнения с доп. Оборудованием – микс.**

### **Тема 9.1.Виды инвентаря, техника безопасности.**

*Теория:* обзор видов инвентаря, техника безопасности при работе с дополнительным инвентарем(гири, гантели, палки гимнастические, боди бар, мячи, скакалка, обруч и др.).

### **Тема 9.2.Работа с гимнастической палкой.**

*Практика:* разбор и выполнение упражнений с использованием гимнастической палки, базовые позиции с гимнастической палкой. Упражнения с использованием инвентаря гимн.палки : наклоны, повороты, растяжка, силовые и т.д.

### **Тема 9.3.Работа с гимнастической палкой и бодибаром.**

*Практика:* разбор и выполнение упражнений с использованием гимнастической палки и бодибара. Упражнений по типу: наклоны, повороты в стороны, мягкие скрутки, приседания и наклоны с упором на полку, или бодибар, силовые упражнения с бодибаром-приседания и др.

### **Тема 9.4. Скиппинг.**

*Практика:* базовая постановка скиппинг-движения (кручение одной скакалки сложенной, перешагивание скакалки, отдельные прыжки на носках и т.д.), простые скиппинг прыжки-техники (на дух ногах, чередование правой и левой ноги, с перекрестом, обратные прыжки и т.д.).

### **Тема 9.5.Работа с обручем и лентами.**

*Практика:* разбор и отработка базовых простых упражнений с обручем и лентами(кручение ленты и правильное движение руки, разные кручения обруча-обычное, правое, левое, с прыжком и др.)

### **Тема 9.6.Работа с утяжелителями и опорами.**

*Практика:* Выполнение упражнений с утяжелителями и опорами(разведение и поднятие ног и рук с утяжелителями, толчковые упражнения с наклонной скамьи, от поверхности,дополнительной опоры(степ-платформа, йога-кубы) и др.

## **10. Детская йога и восстановление организма с помощью фитнеса.**

### **Тема 10.1.История йоги и ее основные виды, техника безопасности**

*Теория:* знакомство с историей йоги, видами йоги(даосская, хатха,флай и др.).

### **Тема 10.2. Базовые асаны.**

*Практика:* разбор и проработка базовых асан («приветствие солнцу»,«фламинго», «дерево», «лодка», «собака мордой вниз» и др.)

### **Тема 10.3.Медитация и дыхательная гимнастика.**

*Практика:* практическая проработка дыхательных техник («трубочка, «жужжание жука», «воздух через трубочки» и др.) и медитации (игра «путешествия по планете»).

### **Тема 10.4.Усложненные асаны**

*Практика:* разбор и проработка усложненных асан(«лев», «черепаша» «халасана», «лягушка», «уткатасана» и др.)

## **11. Фитнес-микс.**

### **Тема 11.1.Фитнес-игра «путешествие по миру фитнеса»**

*Теория:* фитнес -игра «путешествие по миру фитнеса»-теоретическая игра в движении.

### **Тема 11.2. Круговая тренировка.**

*Практика:* практическая проработка силовой тренировки с элементами кардио по методу кругового тренинга.

### **Тема 11.3.Силовой общеукрепляющий тренинг.**

*Практика:* силовая общеукрепляющая тренировка с элементами кардио на все группы мышц по типу: общая и специальная разминка- специальная силовая тренировка - общая и специальная заминка с элементами стретчинга и дыхательной гимнастики на восстановление дыхания.

**Учебный (тематический) план третьего года обучения  
для детей 10-15 лет**

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации / контроля
		Всего	Теория	Практика	
<b>1</b>	<b>Введение-знакомство с понятием и видами детского фитнеса, инвентарем, техника безопасности.</b>	<b>20</b>	<b>1,5</b>	<b>18,5</b>	-Мониторинг физ.качеств (1-ая тематическая неделя)
<b>1.1.</b>	Инструктаж, техника безопасности, раскрытие понятия «Детский фитнес» и его направления	2	1	1	-Беседа (в конце каждой учебной недели), -Практическое занятие
<b>1.2.</b>	История детского фитнеса. Спортивные КТД.	2	0,5	1,5	занятие-презентация полученных навыков детьми (8-ая тематическая неделя)
<b>1.3</b>	Дополнительный фитнес – инвентарь.	2	0	2	
<b>1.4.</b>	Техники и упражнения разных направлений фитнеса.	14	0	14	
<b>2</b>	<b>Фитбол-гимнастика</b>	<b>22</b>	<b>0,5</b>	<b>21,5</b>	-Беседа (в конце каждой учебной недели), -Практическое занятие-презентация полученных навыков детьми (8-ая тематическая неделя)
<b>2.1</b>	Знакомство с фитбол-гимнастикой, видами фитболов (ФБ)	2	0,5	1,5	
<b>2.2</b>	Подготовительные упражнения с ФБ	6	0	6	
<b>2.3</b>	Упражнения с ФБ на позвоночник	6	0	6	
<b>2.4</b>	Упражнения с ФБ общеукрепляющие -средний уровень сложности.	4	0	4	
<b>2.5</b>	Упражненияс ФБ общеукрепляющие-повышенный уровень сложности.	4	0	4	
<b>3</b>	<b>Игры с мячами</b>	<b>18</b>	<b>0</b>	<b>18</b>	-Беседа (в конце каждой учебной недели), -Практическое занятие-презентация полученных навыков детьми (8-ая тематическая неделя)
<b>3.1</b>	Упражнения с мячами общеукрепляющие.	10	0	10	
<b>3.2</b>	Игры с мячами сюжетные.	8	0	8	

<b>4.</b>	<b>Аэробика</b>	<b>24</b>	<b>1,5</b>	<b>22,5</b>	Открытый урок(8-ая тематическая неделя) -Беседа (в конце каждой учебной недели), -Практическое занятие- презентация полученных навыков детьми (8-ая тематическая неделя)
4.1	История аэробики, виды базовых шагов.	2	1	1	
4.2	Базовые шаги аэробные, чувство ритма.	6	0,5	5,5	
4.3	Практика по аэробным шагам.	4	0	4	
4.4	Аэробные связки.	6	0	6	
4.5	Микс аэробных упражнений.	6	0	6	
<b>5.</b>	<b>Степ</b>	<b>24</b>	<b>1</b>	<b>23</b>	-Беседа (в конце каждой учебной недели), -Практическое занятие- презентация полученных навыков детьми (8-ая тематическая неделя)
5.1	История направления «СТЕП», техника безопасности при работе со степ-платформой.	2	1	1	
5.2	Базовые шаги со степ-платформой, ориентировка.	8	0	8	
5.3	Ритмы и движения со степ-платформой.	6	0	6	
5.4	Сочетание степ-движения с общеукрепляющими упражнениями.	8	0	8	
<b>6.</b>	<b>Растяжка</b>	<b>22</b>	<b>1,5</b>	<b>20,5</b>	-Беседа (в конце каждой учебной недели), -Практическое занятие- презентация полученных навыков детьми (8-ая тематическая неделя)
6.1	Виды и правила растяжки.	2	1	2	
6.2	Понятия «Растяжка - разминка», «основная растяжка»	4	0,5	3,5	
6.3	Пассивный и активный стретчинг.	4	0	4	
6.4	Растяжка- простой уровень сложности.	6	0	6	
6.5	Растяжка – усиленный уровень сложности.	6	0	6	
<b>7.</b>	<b>Силовой тренинг</b>	<b>20</b>	<b>1</b>	<b>19</b>	-Беседа (в конце каждой учебной недели), -Практическое занятие- презентация полученных навыков детьми (8-ая тематическая неделя)
7.1	Работа с собственным весом.	10	0	10	
7.2	Работа с дополнительным весом.	10	1	9	
<b>8.</b>	<b>Упражнения с доп.</b>	<b>22</b>	<b>1</b>	<b>21</b>	-Беседа (в конце



	<b>Оборудованием - микс</b>				каждой учебной недели), -Практическое занятие- презентация полученных навыков детьми (8-ая тематическая неделя)
<b>8.1</b>	Виды инвентаря, техника безопасности.	2	1	1	
<b>8.2</b>	Работа с гимнастической палкой	6	0	6	
<b>8.3</b>	Скиппинг.	4	0	4	
<b>8.4</b>	Работа с обручем и лентами.	4	0	4	
<b>8.5</b>	Работа с утяжелителями и опорами.	6	0	6	
<b>9.</b>	<b>Детская йога и восстановление организма с помощью фитнеса</b>	<b>24</b>	<b>1</b>	<b>23</b>	-Беседа (в конце каждой учебной недели), -Практическое занятие- презентация полученных навыков детьми (8-ая тематическая неделя)
<b>9.1</b>	История йоги и ее основные виды, техника безопасности.	2	1	1	
<b>9.2</b>	Базовые асаны.	10	0	10	
<b>9.3</b>	Медитация и дыхательная гимнастика.	4	0	4	
<b>9.4</b>	Усложненные асаны.	8	0	8	
<b>10.</b>	<b>Фитнес-микс</b>	<b>20</b>	<b>1</b>	<b>19</b>	Открытый урок (8-ая тематическая неделя) -Беседа (в конце каждой учебной недели), -Практическое занятие- презентация полученных навыков детьми (8-ая тематическая неделя)
<b>10.1</b>	Фитнес-игра «путешествие по миру фитнеса»	4	1	3	
<b>10.2</b>	Круговая тренировка	8	0	8	
<b>10.3</b>	Силовой общеукрепляющий тренинг.	6	0	8	
<b>10.4</b>	Открытое занятие	2	0	0	Открытое занятие (8-ая тематическая неделя)
	<b>ИТОГО</b>	<b>216</b>	<b>10</b>	<b>206</b>	

**Содержание учебного (тематического) плана третьего года  
обучения для детей 10-15 лет**

**1. Введение-знакомство с понятием и видами детского фитнеса, инвентарем, техника безопасности.**

**Тема1.1. Инструктаж, техника безопасности, раскрытие понятия «Детский фитнес» и его направления.**

*Теория:*Проведение инструктажа по технике безопасности в спортивном зале, при работе с инвентарем, при выполнении упражнений и поведении на занятии. Введение и раскрытие понятия «Детский Фитнес». Введение видов детского фитнеса(болл, лого, лфк, аква, кардио, боди) и его направлений(лфк, степ, аэробика, силовая тренировка, фитбол - гимнастика, детская йога и др.)

**Тема1.2.История детского фитнеса. Спортивные КТД.**

*Теория:*История появления детского Фитнеса в США и России в 80-ые годы. Раскрытие понятия « Коллективное творческое дело», рассказ об авторе Игоре Петровиче Иванове и его методиках, введение понятия «Спортивные КТД», сходство КТД и современного детского фитнеса.

*Практика:* Спортивная игра по методике спортивных КТД И. П. Иванова.

**Тема1.3.Дополнительный фитнес – инвентарь.**

*Практика:* Знакомство с дополнительным фитнес-инвентарем(гимнастическая палка, фитбол, медбол, канат, коврик, обруч, скакалка, утяжелители и др.) Практические навыки в правильном использовании фит. инвентаря на примере упражнений.

**Тема 1.4.Техники и упражнения разных направлений фитнеса.**

*Практика:* Комплексный фитнес-урок с элементами различных направлений детского фитнеса, упражнения на все группы мышц, распространенные фит. Техники(от малого к большому).

*Практика:* Практика по общим лечебно– профилактическим упражнениям спортивным для здоровья. Разбор правильной техники выполнения упражнений.

## **2. Фитбол-гимнастика.**

### **Тема 2.1. Знакомство с фитбол -гимнастикой, видами фитболов (ФБ)**

*Теория:* знакомство с видами фитболов и их назначением.

*Практика:* практическая отработка базовых правильных позиций с разными видами ФБ.

### **Тема 2.2. Подготовительные упражнения с ФБ**

*Практика:* Рассмотрение и разбор на практике подготовительных базовых упражнений с ФБ(базовые позиции, балансировка, основные положения тела и балансировка, базовые движения вправо-влево, вперед-назад, круговые из И.П.-сидя., на животе, на спине.)

### **Тема 2.3. Упражнения с ФБ на позвоночник**

*Практика:* рассмотрение и практика упражнений с ФБ на позвоночник, разбор правильной техники, техника безопасности (не заламывать голову, держать баланс, соблюдать медленный темп и т.д.). Отличие силовых и расслабляющих упражнений на позвоночник.

### **Тема 2.4. Упражнения с ФБ общеукрепляющие -средний уровень сложности.**

*Практика:* Рассмотрение и разбор на практике общеукрепляющих упражнений на разные группы мышц с применением ФБ, отработка правильной техники(упражнения среднего уровня сложности- выкат с ФБ вперед наполовину, наклоны лежа на боку с ФБ, отведение ноги на ФБ в бок и назад из И.П.-стоя и др.)

### **Тема 2.5. Упражнения с ФБ общеукрепляющие-повышенный уровень сложности.**

*Практика:* Рассмотрение и разбор на практике общеукрепляющих упражнений на разные группы мышц с применением ФБ, отработка

правильной техники (упражнения повышенного уровня сложности- выкат с ФБ вперед полностью с отжиманиями, «лодочка» на ФБ из И.П.-лежа на животе, поднятие ФБ ногами и руками «обратная лодочка» из И.П.-лежа на спине на коврик и др.)

### **3. Игры с мячами.**

#### **Тема 3.1.Упражнения с мячами общеукрепляющие.**

*Практика:*разбор игр с мячами(общеукрепляющие спортивные игры),отработка правильной техники на практике.

#### **Тема 3.2. Игры с мячами сюжетные.**

*Практика:* общеукрепляющие сюжетные игры с мячами коллективные и парные(разминка с мячами парная, групповая, «охотник» и т.д.)

### **4. Аэробика.**

#### **Тема 4.1.История аэробики, виды базовых шагов.**

*Теория:* Знакомство с историей аэробики, демонстрация разных видов базовых шагов, разбор техники.

#### **Тема 4.2.Базовые шаги аэробные, чувство ритма.**

*Теория:* демонстрация и разбор базовых аэробных шагов в связи с ритмом, виды ритмов-разбор на примерах.

*Практика:* отработка базовых аэробных шагов на практике с использованием разных ритмов.

#### **Тема 4.3.Практика по аэробным шагам.**

*Практика:* практика по разным видам аэробных шагов со сменой ритма, составление композиций из разных видов шагов-отработка на практике.

#### **Тема 4.4. Аэробные связки.**

*Практика:* Практический разбор и выполнение разных аэробных связок.

#### **Тема 4.5.Микс аэробных упражнений.**

*Практика:* Выполнение аэробных связок разной сложности с частой сменой ритма. Отработка полученных тематических навыков.

### **5. Степ.**

## **Тема 5.1.История направления «СТЕП», техника безопасности при работе со степ-платформой**

*Теория:* знакомство с понятием «степ» и его историей, техника безопасности при работе со степ-платформой.

## **Тема 5.2.Базовые шаги со степ-платформой, ориентировка**

*Практика:* Проработка базовых шагов с использованием степ – платформы, ориентировка при шаге у степ-платформы.

## **Тема5.3.Ритмы и движения со степ-платформой.**

*Практика:* влияние разных ритмов на шаг и технику устеп – платформы, виды движений и связок.

## **Тема 5.4.Сочетание степ-движения с общеукрепляющими упражнениями.**

*Практика:* внесение общеукрепляющих упражнений в уже знакомые связки шагов со степ- платформой, практическая отработка.

## **6. Растяжка.**

### **Тема 6.1.Виды и правила растяжки**

*Теория:* введение и раскрытие понятий «растяжка»-«стретчинг», рассмотрение видов растяжки, о пользе растяжки для организма, техника безопасности при работе.

### **Тема 6.2.Понятия «Растяжка -разминка», «основная растяжка»**

*Теория:* введение и раскрытие понятий «растяжка-разминка», «основная растяжка».

*Практика:* основные техники работы при разминочной и основной растяжке.

### **Тема 6.3.Пассивный и активный стретчинг.**

**Практика:** проработка техник пассивного и активного стретчинга в индивидуальной и парной форме, а также с добавлением доп. инвентаря-эспандера -ленты, лестницы.

### **Тема 6.4.Растяжка- простой уровень сложности.**

*Практика:* выполнение упражнений и комплексов упражнений на растяжку всех группы мышц простого уровня сложности(ноги и руки от поверхности спины, парная растяжка с разведением ног сидя, «бабочка» и т.д.)

### **Тема 6.5.Растяжка – усиленный уровень сложности.**

*Практика:* выполнение упражнений и комплексов упражнений на растяжку всех группы мышц усиленного уровня сложности (глубокое раскрытие ног, «лягушка», шпагаты и др.)

## **7. Силовой тренинг.**

### **Тема 7.1.Работа с собственным весом.**

*Практика:* базовые упражнения силового тренинга с собственным весом (отжимания, поднятия корпуса, приседания, складка из И.П.-стоя и выходы руками вперед-назад и др.)

### **Тема 7.2. Работа с дополнительным весом.**

*Теория:* подбор дополнительного веса по возрасту и массе тела, виды и формы дополнительных весов, техника безопасности и меры предосторожности.

*Практика:* базовые упражнения силового тренинга с добавлением дополнительного веса(гантели, утяжеленные мячи, утяжелители)- прыжки Джека с утяжеленным мячом, поднятие гантелей руками, махи ногами из И.П, Лежа на спине и на боку с утяжелителями на ногах и др.

## **8. Упражнения с доп. Оборудованием – микс.**

### **Тема 8.1.Виды инвентаря, техника безопасности.**

*Теория:* обзор видов инвентаря, техника безопасности при работе с дополнительным инвентарем(гири, гантели, палки гимнастические, боди бар, мячи, скакалка, обруч и др).

### **Тема 8.2.Работа с гимнастической палкой.**

*Практика:* разбор и выполнение упражнений с использованием гимнастической палки, базовые позиции с гимнастической палкой.

Упражнения с использованием инвентаря гимн.палки: наклоны, повороты, растяжка, силовые и т.д.

### **Тема 8.3.Работа с гимнастической палкой и бодибаром.**

*Практика:* разбор и выполнение упражнений с использованием гимнастической палки и бодибара. Упражнений по типу: наклоны, повороты в стороны, мягкие скрутки, приседания и наклоны с упором на полку, или бодибар, силовы упражнения с бодибаром-приседания и др.

### **Тема 8.4. Скиппинг.**

*Практика:* базовая постановка скиппинг-движения (кручение одной скакалки сложенной, перешагивание скакалки, отдельные прыжки на носках и т.д.), простые скиппинг прыжки-техники ( на дух ногах, чередование правой и левой ноги, с перекрестом, обратные прыжки и т.д.).

### **Тема 8.5.Работа с обручем и лентами.**

*Практика:* разбор и отработка базовых простых упражнений с обручем и лентами(кручение ленты и правильное движение руки, разные кручения обруча-обычное, правое, левое, с прыжком и др.)

### **Тема 8.6.Работа с утяжелителями и опорами.**

*Практика:* Выполнение упражнений с утяжелителями и опорами(разведение и поднятие ног и рук с утяжелителями, толчковые упражнения с наклонной скамьи, от поверхности дополнительной опоры(степ-платформа, йога-кубы) и др.

## **9. Детская йога и восстановление организма с помощью фитнеса.**

### **Тема 9.1.История йоги и ее основные виды, техника безопасности**

*Теория:* знакомство с историей йоги, видами йоги(даосская, хатха,флай и др.).

### **Тема 9.2. Базовые асаны.**

*Практика:* разбор и проработка базовых асан («приветствие солнцу», «фламинго», «дерево», «лодка», «собака мордой вниз» и др.)

### **Тема 9.3.Медитация и дыхательная гимнастика.**

*Практика:* практическая проработка дыхательных техник («трубочка, «жужжание жука», «воздух через трубочки» и др.) и медитации (игра «путешествия по планете»).

#### **Тема 9.4.Усложненные асаны**

*Практика:* разбор и проработка усложненных асан («лев», «черепаша» «халасана», «лягушка», «уткатасана» и др.)

### **10.Фитнес-микс.**

#### **Тема 10.1.Фитнес-игра «путешествие по миру фитнеса»**

*Теория:* фитнес -игра «путешествие по миру фитнеса»-теоретическая игра в движении.

#### **Тема 10.2. Круговая тренировка.**

*Практика:* практическая проработка силовой тренировки с элементами кардио по методу кругового тренинга.

#### **Тема 10.3.Силовой общеукрепляющий тренинг.**

*Практика:* силовая общеукрепляющая тренировка с элементами кардио на все группы мышц по типу: общая и специальная разминка-специальная силовая тренировка - общая и специальная заминка с элементами стретчинга и дыхательной гимнастики на восстановление дыхания.



ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 376304230083447847618637456882370283188412430291

Владелец Стаценко Татьяна Николаевна

Действителен с 15.04.2024 по 15.04.2025