



Утверждаю:
Директор
МАУ ДО ДДТ «РАДУГА»


Т.Н.Стаценко

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	
1	Введение-знакомство с понятием и видами детского фитнеса, инвентарем, техника безопасности.	12	2.5	9.5	-Мониторинг физ.качеств.(1-ая тематическая неделя)
1.1.	Инструктаж, техника безопасности, раскрытие понятия «Детский фитнес» и его направления	2	1	1	-Беседа (в конце каждой учебной недели), -Практическое
1.2.	История детского фитнеса. Спортивные КТД.	2	0,5	1,5	занятие-презентация
1.3	Дополнительный фитнес – инвентарь.	2	1	1	полученных навыков детьми (8-ая тематическая неделя)
1.4.	Техники и упражнения разных направлений фитнеса.	6	0	6	
2	ЛФК-профилактика и лечение методом фитнеса с применением доп. оборудования.	20	2	18	-Беседа (в конце каждой учебной недели), -Практическое
2.1	Значение здорового образа жизни и спорта в жизни.	2	1	1	занятие-презентация
2.2.	Знакомство с дополнительным инвентарем ЛФК.	2	1	1	полученных навыков детьми (8-ая тематическая неделя)
2.3	Работа с позвоночником.	4	0	4	
2.4	Работа со стопами и ногами.	4	0	4	
2.5	Опорно – двигательный аппарат и сенсорные ощущения	4	0	4	
2.6	Профилактические упражнения общеукрепляющие.	4	0	4	
3	Фитбол-гимнастика	16	0,5	15,5	-Беседа (в конце каждой учебной недели), -Практическое
3.1	Знакомство с фитбол-гимнастикой, видами фитболов(ФБ)	2	0,5	1,5	занятие-презентация
3.2	Подготовительные упражнения с ФБ	4	0	4	полученных навыков детьми (8-ая тематическая неделя)
3.3	Упражнения с ФБ на позвоночник	4	0	4	
3.4	Упражнения с ФБ общеукрепляющие -	4	0	4	

	средний уровень сложности.				неделя)
3.5	Упражнения с ФБ общеукрепляющие-повышенный уровень сложности.	2	0	2	
4	Игры с мячами	10	0	10	-Беседа (в конце каждой учебной недели), -Практическое занятие-презентация полученных навыков детьми (8-ая тематическая неделя)
4.1	Упражнения с мячами общеукрепляющие.	6	0	6	
4.2	Игры с мячами сюжетные.	4	0	4	
5.	Аэробика	14	1,5	12,5	Открытый урок(8-ая тематическая неделя) -Беседа (в конце каждой учебной недели), -Практическое занятие-презентация полученных навыков детьми (8-ая тематическая неделя)
5.1	История аэробики, виды базовых шагов.	2	1	1	
5.2	Базовые шаги аэробные, чувство ритма.	2	0,5	1,5	
5.3	Практика по аэробным шагам.	4	0	4	
5.4	Аэробные связки.	4	0	4	
5.5	Микс аэробных упражнений.	2	0	2	
6.	ОФП	16	1	15	Мониторинг физ.качеств. (1-ая тематическая неделя) -Беседа (в конце каждой учебной недели), -Практическое занятие-презентация полученных навыков детьми (8-ая тематическая неделя)
6.1	ОФП-подготовительный уровень-общеукрепляюще упражнения	4	1	3	
6.2	ОФП-ноги, бедра	4	0	4	
6.3	ОФП-руки, спина	4	0	4	
6.4	ОФП-живот, грудь, спина.	4	0	4	
7.	Степ	14	1	13	-Беседа (в конце каждой учебной недели), -Практическое
7.1	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	
8.	Растяжка	16	1,5	14,5	-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	
9.	Детская йога	16	1	15	-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	
10.	Фитнес-микс	10	1	9	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)
	ИТОГО	144	12	132	

**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 направлений 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 устеп-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», «черепаха» «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	
1	Введение-знакомство с понятием и видами детского фитнеса, инвентарем, техника безопасности.	10	2,5	7,5	-Мониторинг физ. качеств(1-ая тематическая неделя)
1.1.	Инструктаж, техника безопасности, раскрытие понятия «Детский фитнес» и его направления	2	1	1	-Беседа (в конце каждой учебной недели), -Практическое занятие-презентация полученных навыков детьми (8-ая тематическая неделя)
1.2.	История детского фитнеса. Спортивные КТД.	2	0,5	1,5	
1.3	Дополнительный фитнес – инвентарь.	2	1	1	
1.4.	Техники и упражнения разных направлений фитнеса.	4	0	4	
2	Фитбол-гимнастика	16	0,5	15,5	-Беседа (в конце каждой учебной недели), -Практическое занятие-презентация полученных навыков детьми (8-ая тематическая неделя)
2.1	Знакомство с фитбол-гимнастикой, видами фитболов(ФБ)	2	0,5	1,5	
2.2	Подготовительные упражнения с ФБ	4	0	4	
2.3	Упражнения с ФБ на позвоночник	4	0	4	
2.4	Упражнения с ФБ общеукрепляющие - средний уровень сложности.	4	0	4	
2.5	Упражнения с ФБ общеукрепляющие-повышенный уровень сложности.	2	0	2	
3	Игры с мячами	6	0	6	-Беседа (в конце каждой учебной недели), -Практическое занятие-презентация полученных навыков детьми (8-ая тематическая неделя)
3.1	Упражнения с мячами общеукрепляющие.	4	0	4	
3.2	Игры с мячами сюжетные.	2	0	2	
4.	Аэробика	16	1,5	14,5	Открытый урок (8-ая тематическая неделя)
4.1	История аэробики, виды базовых шагов.	2	1	1	-Беседа (в конце каждой учебной недели),
4.2	Базовые шаги аэробные, чувство ритма.	2	0,5	1,5	-Практическое занятие-презентация полученных

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

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

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.

Тема 6.3.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	
1	Введение-знакомство с понятием и видами детского фитнеса, инвентарем, техника безопасности.	20	1.5	18.5	-Мониторинг физ.качеств (1-ая тематическая неделя)
1.1.	Инструктаж, техника безопасности, раскрытие понятия «Детский фитнес» и его направления	2	1	1	-Беседа (в конце каждой учебной недели), -Практическое занятие
1.2.	История детского фитнеса. Спортивные КТД.	2	0,5	1,5	презентация полученных навыков детьми (8-ая тематическая неделя)
1.3	Дополнительный фитнес – инвентарь.	2	0	2	
1.4.	Техники и упражнения разных направлений фитнеса.	14	0	14	
2	Фитбол-гимнастика	22	0,5	21,5	-Беседа (в конце каждой учебной недели), -Практическое занятие
2.1	Знакомство с фитбол-гимнастикой, видами фитболов (ФБ)	2	0,5	1,5	презентация полученных навыков детьми (8-ая тематическая неделя)
2.2	Подготовительные упражнения с ФБ	6	0	6	
2.3	Упражнения с ФБ на позвоночник	6	0	6	
2.4	Упражнения с ФБ общеукрепляющие -средний уровень сложности.	4	0	4	
2.5	Упражнения с ФБ общеукрепляющие-повышенный уровень сложности.	4	0	4	
3	Игры с мячами	18	0	18	-Беседа (в конце каждой учебной недели), -Практическое занятие
3.1	Упражнения с мячами общеукрепляющие.	10	0	10	презентация полученных навыков детьми (8-ая тематическая неделя)
3.2	Игры с мячами сюжетные.	8	0	8	

4.	Аэробика	24	1,5	22,5	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	
5.	Степ	24	1	23	-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	
6.	Растяжка	22	1,5	20,5	-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	
7.	Силовой тренинг	20	1	19	-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	
8.	Упражнения с доп.	22	1	21	-Беседа (в конце

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

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

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 гимнастической 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, силовые 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.