



Утверждаю:

Директор

МАУ ДО ДДТ «РАДУГА»

 Т.Н.Стаценко

## **УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности  
**Фитнес для детей «Велнес»**

Автор-составитель:

Рудакова Дария Александровна,  
педагог дополнительного образования

## Учебный план Базового уровня

| № п.п.   | Название темы                                  | Количество часов |          |           | Формы аттестации /контроля   |
|----------|--|------------------|----------|-----------|------------------------------|
|          |  | всего            | теория   | практика  |                              |
| <b>1</b> | <b>Пилатес</b>                                 | <b>48</b>        | <b>8</b> | <b>40</b> | <b>наблюдение, сравнение</b> |
| 1.1      | проработка мышц-стабилизаторов                 |                  | 2        | 10        | наблюдение, сравнение        |
| 1.2      | проработка мышц кора                           |                  | 2        | 10        | наблюдение, сравнение        |
| 1.3      | работа над мышцами спины                       |                  | 2        | 10        | наблюдение, сравнение        |
| 1.4      | проработка пресса                              |                  | 2        | 10        | наблюдение, сравнение        |
| <b>2</b> | <b>Детская йога</b>                            | <b>48</b>        | <b>4</b> | <b>44</b> |                              |
| 2.1      | Основные асаны                                 |                  | 2        | 22        | наблюдение, сравнение        |
| 2.2      | Упражнения на развитие гибкости                |                  | 2        | 22        | наблюдение, сравнение        |
| <b>3</b> | <b>Stretching</b>                              | <b>48</b>        | <b>8</b> | <b>40</b> |                              |
| 3.1      | Упражнения на разогрев мышц                    |                  | 4        | 10        | наблюдение, сравнение        |
| 3.2      | Базовые упражнения на растяжку всех групп мышц |                  | 4        | 30        | наблюдение, сравнение        |
|          |  | <b>144</b>       |          |           |                              |

Задачи базового уровня – научить обучающихся слушать и понимать требования педагога, развить координацию движений, память, внимание. В течение этого времени обучающиеся должны научиться самостоятельно готовиться к занятиям, без затруднений переключаться с одного вида деятельности на другой. Структурной особенностью программ является блочно-тематическое планирование.

## **Содержание учебного плана Базового уровня**

### **1. Пилатес**

Каждое движение в пилатесе задействует все мышцы тела, но направлено на корректировку определенной зоны. Явной жесткой градации здесь не существует, так как упражнения изначально разрабатывались именно с посылом возврата гибкости и естественного положения позвоночника, а также на укрепление мышц живота.

Схематично упражнения можно разделить на несколько групп:

1.1 комплексы для живота, спины, мышечного корсета (сотня, скручивания, обратные скручивания, разгибание ног);

1.2 комплексы для бедер и ягодиц (ягодичный мостик, подъем ног в ягодичном мостике, подъем ног на боку, на четвереньках)

1.3 комплексы для верхней части туловища (планка, обратная планка, подъем ног в планке, русалка)

### **2. Детская йога**

2.1. Основные асаны из йоги в игровой форме.

2.2. Упражнения на развитие гибкости, на укрепление корпуса (спины), на растяжку, на раскрытие суставов (поза дерева, поза голубя, поза собаки мордой вниз, падмасана, утканасана, чатуранга дандасана.)

### **3. Stretching**

3.1. Развитие эластичности связок и мышц. Упражнения «кошечка», «Бабочка», «Лягушка», «Мостик», разножка, продольный шпагат, проработка стоп, плечевого пояса и рук.

### *Учебный план продвинутого уровня*

Задачи продвинутого уровня: дальнейшее развитие чувства ритма, пластики, координации движения, знакомство с новыми упражнениями из Пилатеса, а также добавляется дисциплина по PortDeBras.

| № п.п.   | Название темы                                    | Количество часов |          |           | Формы аттестации/ контроля      |
|----------|--|------------------|----------|-----------|---------------------------------|
|          |  | всего            | теория   | практика  |                                 |
| <b>1</b> | <b>Пилатес</b>                                   | <b>36</b>        | <b>8</b> | <b>28</b> | <b>наблюдение<br/>сравнение</b> |
| 1.1      | проработка мышц-стабилизаторов                   |                  | 2        | 8         | наблюдение, сравнение           |
| 1.2      | проработка мышц кора                             |                  | 2        | 8         | наблюдение, сравнение           |
| 1.3      | работа над мышцами спины                         |                  | 2        | 8         | наблюдение, сравнение           |
| 1.4      | проработка пресса                                |                  | 2        | 4         | наблюдение, сравнение           |
| <b>2</b> | <b>Детская йога</b>                              | <b>36</b>        | <b>4</b> | <b>32</b> |                                 |
| 2.1      | Основные асаны                                   |                  | 2        | 16        | наблюдение, сравнение           |
| 2.2      | Упражнения на развитие гибкости                  |                  | 2        | 16        | наблюдение, сравнение           |
| <b>3</b> | <b>Stretching</b>                                | <b>36</b>        | <b>4</b> | <b>32</b> |                                 |
| 3.1      | Упражнения на разогрев мышц                      |                  | 4        | 8         | наблюдение, сравнение           |
| 3.2      | Базовые упражнения на растяжку всех групп мышц   |                  |          | 24        | наблюдение, сравнение           |
| <b>4</b> | <b>PortDeBras</b>                                | <b>36</b>        | <b>4</b> | <b>32</b> |                                 |
| 4.1      | проработка мышц ног, пресса, спины, ягодиц, рук. |                  | 2        | 12        | наблюдение, сравнение           |

|     |   |  |            |    |                       |
|-----|---|--|------------|----|-----------------------|
| 4.2 | функциональное и динамическое вытяжение и комбинированная работа рук, элементы из классического танца ( положения рук и корпуса) упражнения с эластичной лентой |  | 2          | 10 | наблюдение, сравнение |
| 4.3 | боковые растяжки и скручивания позвоночника в партере   |  |            | 10 | наблюдение, сравнение |
|     |   |  | <b>144</b> |    |                       |

## **Содержание учебного плана *продвинутого уровня***

### **1. Пилатес**

1.1 комплексы для живота, спины, мышечного корсета:

- сотня, скручивания, обратные скручивания, разгибание ног, опускание ног, скручивания в сторону, диагональные скручивания, вытягивание выпрямленной ноги, повороты туловища, касание пятки, скручивание в складку, подъем рук и ног на четвереньках, подъем спины с разведением рук, свимминг;

1.2 комплексы для бедер и ягодиц:

- ягодичный мостик, подъем ног в ягодичном мостике, подъем ног на боку, на четвереньках, подъем ног ромбиком, подъем ног для внутренней части бедра, подъем ног стоя на коленях;

1.3 комплексы для верхней части туловища:

- планка, обратная планка, подъем ног в планке, русалка, повороты в сторону в планке, отжимание на коленях, упражнения на фитболе.

### **2. Детская йога**

2.1. Основные асаны из йоги в игровой форме.

2.2. Упражнения на развитие гибкости, на укрепление корпуса (спины), на растяжку, на раскрытие суставов ( тадасана, врикшасана, паршва хаста падасана, уттхита триконасана, баддха хаста уттанасана, ардха чандрасана, вирабхадрасана 2, уттхита паршваконасана, паршвоттанасана, паривритта триконасана, прасарита падоттанасана, падангуштхасана, адхо мукха шванасана, эка пада адхо мукха шванасана, анджанеасана, урдхва прасарита эка падасана, дандасана, сукхасана, йога мудрасана из сукхасаны, урдхва хастасана дандасана, джану ширшасана, вирасана, вирасана с парватасана, пашимоттанасана, краунчасана, упавишта конасана, упавишта конасана урдхва хастасана, паршва упавишта конасана, адхо мукха упавишта конасана, паривритта джану ширшасана, маричиасана 1, маричиасана 3)

### **3. Stretching**

3.1. Развитие эластичности связок и мышц. Упражнения «Бабочка», «Лягушка», «Мостик», разножка, различные динамические выпады по второй позиции, продольный шпагат, поперечный шпагат, растяжка плечевых суставов, запястьей рук, подъемов стоп, проработка шейного плечевого пояса)

### **4. PortDeBras**

Port De Bras – фитнес направление, в основу которого входят балетные и хореографические движения с элементами йоги, пилатеса и растяжки. Фитнес формат предусматривает движения, объединяющиеся в танцевальные связки, которые разучиваются от простых элементов к сложным. Аэробная составляющая тренировок способствует восстановлению объема гиппокампа — участка мозга, отвечающего за консолидацию памяти, формирование эмоций

4.1 В первой части урока упор делается на проработку мышц ног, пресса, спины, ягодиц, рук. Одновременно происходит растягивание мышц скелета, расслабление связок.

4.2 В середине занятия идут упражнения со следующими элементами: скрутки, шаги выпады, наклоны, взмахи рук, роллдаун, ролл ап, функциональное и динамическое вытяжение и комбинированная работа рук, добавляются Па и элементы из классического танца (положения рук и корпуса) Также добавляются упражнения с эластичной лентой

4.3 Завершающая часть урока проходит на полу, в, основном, в горизонтальном положении. Эта часть занимает меньше времени и используется как завершающий компонент связки танца. Внимание при этом сосредоточено на боковых растяжках и скручиваниях позвоночника.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 698875933354843316134420126408267428494147114462

Владелец Стаценко Татьяна Николаевна

Действителен с 18.04.2025 по 18.04.2026