




Утверждаю:  
Директор  
МАУ ДО ДДТ «РАДУГА»

 Т.Н.Стаценко

## **УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности  
**«Суставная гимнастика»**

Автор-составитель:  
Завьялова Мария Валерьевна,  
педагог дополнительного образования,

## Учебный (тематический) план второго года обучения для детей 5-7 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 занятие-презентация полученных навыков детьми (8-ая тематическая неделя)
<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.	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 занятие-презентация полученных навыков детьми (8-ая тематическая неделя)
<b>2.1</b>	Значение здорового образа жизни и спорта в жизни.	2	1	1	
<b>2.2.</b>	Знакомство с дополнительным инвентарем ЛФК.	2	1	1	
<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 занятие-презентация полученных навыков детьми (8-ая
<b>3.1</b>	Знакомство с фитбол-гимнастикой, видами фитболов(ФБ)	2	0,5	1,5	
<b>3.2</b>	Подготовительные упражнения с ФБ	4	0	4	
<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.				тематическая 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)
<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	-Беседа (в конце каждой учебной недели), -Практическое занятие-презентация полученных навыков детьми (8-ая тематическая неделя)
<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)
<b>6.1</b>	ОФП-подготовительный уровень-общеукрепляющие упражнения	4	1	3	-Беседа (в конце каждой учебной недели), -Практическое занятие-презентация полученных навыков детьми (8-ая тематическая неделя)
<b>6.2</b>	ОФП-ноги,бедро	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),
<b>7.1</b>	История направления «СТЕП», техника	2	1	1	

	безопасности при работе со степ-платформой.				-Практическое занятие- презентация полученных навыков детьми (8-ая тематическая неделя)
<b>7.2</b>	Базовые шаги со степ-платформой, ориентировка.	4	0	4	
<b>7.3</b>	Ритмы и движения со степ-платформой.	4	0	4	
<b>7.4</b>	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)
<b>8.1</b>	Виды и правила растяжки.	2	1	1	
<b>8.2</b>	Понятия «Растяжка - разминка», «основная растяжка»	2	0,5	1,5	
<b>8.3</b>	Пассивный и активный стретчинг.	4	0	4	
<b>8.4</b>	Растяжка- простой уровень сложности.	4	0	4	
<b>8.5</b>	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)
<b>9.1</b>	История йоги и ее основные виды, техника безопасности.	2	1	1	
<b>9.2</b>	Базовые асаны.	6	0	6	
<b>9.3</b>	Медитация и дыхательная гимнастика.	4	0	4	
<b>9.4</b>	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)
<b>10.1</b>	Фитнес-игра «путешествие по миру фитнеса»	2	1	1	
<b>10.2</b>	Круговая тренировка	2	0	2	
<b>10.3</b>	Силовой общеукрепляющий тренинг.	4	0	6	
<b>10.4</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 5-7 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-общеукрепляюще 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.

#### **Тема7.3.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», «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 698875933354843316134420126408267428494147114462

Владелец Стаценко Татьяна Николаевна

Действителен с 18.04.2025 по 18.04.2026