ГОСУДАРСТВЕННОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕРОСТОВСКОЙ ОБЛАСТИ «ЗЕРНОГРАДСКАЯ СПЕЦИАЛЬНАЯ ШКОЛА-ИНТЕРНАТ»
(ГКОУ РО «ЗЕРНОГРАДСКАЯ СПЕЦИАЛЬНАЯ ШКОЛА-ИНТЕРНАТ»)

Решетняк Людмила Юрьевна

Подписан цифровой подписью: Решетняк Людмила Юрьевна
DN: O="ГКОУ РО ""Зерногнрадская специальная школа-интернат""", CN= Решетняк Людмила Юрьевна, E= ski_zernograd@rostobr.ru
Основание: Я являюсь автором этого документа
Расположение:
Дата: 2026.10.30 11:27:19+03'00'
Foxit PDF Reader Версия: 2024.3.0

Утверждаю:
Директор ГКОУ РО «Зерноградская специальная школа-интернат»
_____ Л.Ю. Решетняк
Приказ № 428 от 31.08.2026 г.

Адаптированная дополнительная общеобразовательная программа «Энергия»

Направленность: физкультурно-спортивная
Возраст обучающихся: 12-17 лет
Срок реализации – 1 год
Форма обучения: очная

Автор-составитель:
Мозговая Дарья Владимировна

Зерноград
2026 г.

Содержание

Раздел 1. Комплекс основных характеристик образования (объём, содержание, планируемые результаты):…… …… ..3
1.1. Пояснительная записка…… 3
1.2. Цель и задачи программы…… 10
1.3. Содержание программы…….. .11
1.4. Планируемые результаты……..….. 13

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий, включая формы аттестации: ……16
2.1. Календарно учебный график …….. .16
2.2. Условия реализации программы ……...……. 16
2.3. Методическое обеспечение…….…. …18
2.4. Формы аттестации…….....18
2.5. Диагностический инструментарий (оценочные материалы)……..… .18
2.7. Рабочая программа воспитания. Календарный план воспитательной работы……..…….... .19
Список литературы……..…… ……..20
Приложение 1 …… 21
Приложение 2 ……. …...43
Приложение 3 …….....44

Раздел 1. Комплекс основных характеристик образования

1.1. Пояснительная записка.

Настоящая адаптированная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа (АДООП) спортивного фитнес-клуба по ОФП «Энергия» разработана с учетом *нормативно-правовой базы*:

Нормативно-правовая база

1. **Конституция Российской Федерации** (принята всенародным голосованием 12.12.1993 с изменениями, одобренными в ходе общероссийского голосования 01.07.2020).
2. **Федеральный закон Российской Федерации от 24.07.1998 № 124- ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации».**
3. **Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации.**
4. **Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 №678-р** Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года.
5. **Распоряжение Правительства Российской Федерации от 01.07.2025 №1745-р** Изменения, которые вносятся в Концепцию развития дополнительного образования детей до 2030 года.
6. **Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 №629** Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам.
7. **Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 №652н**. Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых.
8. **Приказ Министерства науки и высшего образования Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации от 05.08.2020 №882/391** Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ.
9. **Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 22.12.2014 №1601** О продолжительности рабочего времени (нормах часов педагогической работы за ставку заработной платы) педагогических работников и о порядке определения учебной нагрузки педагогических работников, оговариваемой в трудовом договоре.
10. **Приказ Министерства здравоохранения и социального развития Российского Федерации от 26.08.2010 №761н** Об утверждении Единого квалификационного справочника должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников образования».

Нормативно-правовое обеспечение дополнительного образования детей в Ростовской области

11. **Региональный план работы по реализации Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года в Ростовской области, II этап (2025 - 2030 годы)**
12. **Целевые показатели по реализации Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года в Ростовской области от 28.07.2022**
13. **План работы по реализации Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года в Ростовской области от 22.07.2022**
II этап.
14. **Приказ министерства общего и профессионального образования Ростовской области от 16.05.2025 №517** О внесении изменений в приказ Минобразования Ростовской области от 01.08.2023 №718.
15. **Приказ министерства общего и профессионального образования Ростовской области от 14.02.2024 №136** О внесении изменений в приказ Минобразования Ростовской области от 01.08.2023 №718.
16. **Приказ министерства общего и профессионального образования Ростовской области от 24.08.2023 №792** О реализации системы персонифицированного учета и персонифицированного финансирования дополнительного образования детей Ростовской области.
17. **Приказ министерства общего и профессионального образования Ростовской области от 03.08.2023 №724** Об утверждении Требований к условиям и порядку оказания государственной услуги в социальной сфере «Реализация дополнительных общеразвивающих программ» в Ростовской области.

«Учитель многое может, и если всё,
что он может сделать для укрепления здоровья школьников,
он осуществляет, дети вырастут такими, какими мы все хотим
их видеть - хорошими, умными и здоровыми.».
С.М. Громбах

Средний школьный возраст характеризуется интенсивным ростом и увеличением размеров тела. В этом возрасте быстрыми темпами развивается и мышечная система. Подростковый возраст – это период продолжающегося двигательного совершенствования моторных способностей, больших возможностей в развитии двигательных качеств. У детей среднего школьного возраста достаточно высокими темпами улучшаются отдельные координационные способности, силовые и скоростно-силовые способности, умеренно увеличиваются скоростные способности и выносливость.

Фитнес-аэробика – один из самых молодых видов спорта. Это командный вид спорта, собравший всё лучшее из теории и практики оздоровительной и

спортивной аэробики. Доступность и увлекательность, высокая эмоциональность, многообразие двигательных действий и функциональные нагрузки позволяют использовать данный вид спортивной деятельности, как одно из средств физического и психического развития школьников.

Музыка используется не только как фон, но и задаёт ритм и темп выполняемых упражнений. Музыкальное сопровождение увеличивает эмоциональность занятия, а положительные эмоции вызывают стремление выполнять движение энергичнее, что усиливает их воздействие на организм. Образовательная Программа по фитнес-аэробике основана на сочетании ритмичной, эмоциональной музыки и танцевального стиля, что делает занятия привлекательными. Они дают возможность гармонично сочетать упражнения для развития таких качеств, как выносливость, координация движений, сила и гибкость.

Программа имеет **физкультурно-спортивную направленность.**

Актуальной проблемой в настоящее время является сохранение, укрепление здоровья обучающихся как ценности, а также формирование мотивации к занятиям физическими упражнениями. Фитнес-аэробика развивает двигательную подготовленность обучающихся и позволяет оставаться бодрым и энергичным в течение всего дня, легко переносить нагрузки и производить широкий круг физических действий.

Практическая значимость образовательной Программы по фитнес-аэробике состоит в систематическом применении продолжительных, умеренных по интенсивности упражнений с регулируемой физической нагрузкой, способствующих укреплению здоровья.

Новизна образовательной Программы заключается в том, что она включает новое направление в спорте – фитнес-аэробику, в основе которой лежат двигательные действия, поддерживающие на определённом уровне работу сердечно-сосудистой, дыхательной и мышечной систем.

Данная образовательная программа рассчитана на 1 год обучения (144 ч.), разработана для возрастной группы 11 – 16 лет и предполагает её реализацию: 1 раз в неделю по 2 часа на старшую группу мальчиков.

вторник - 18.10-18.50; 19.10-19.50 (5,6 класс)

четверг - 18.10-18.50; 19.10-19.50 (7,8,9 класс)

Всего часов: 72 часа.

Данная образовательная программа отличается от других программ тем, что занятия проходят по нескольким видам фитнес-аэробики: базовая

(классическая) аэробика, фитбол-аэробика, ритмическая гимнастика, фитнес с использованием инвентаря, стретчинг.

Структура занятий фитнесом включает в себя следующие этапы:

Разминка: Общее разогревание организма учащихся, подготовка к предстоящим нагрузкам.

Основная часть: Традиционно основная часть включает в себя классическую аэробику и хореографические элементы, однако, в зависимости от направленности занятия, последовательность и продолжительность составляющих основную часть занятия, может быть различной.

Заключительной частью занятий является стретч или растяжка, которая призвана решать следующие задачи:

- восстановить длину мышц до исходного состояния, так как в время выполнения силовых упражнений мышцы имеют тенденцию к укорочению;

- умеренно развить гибкость – возможность выполнять движения в суставах с наибольшей амплитудой (увеличить подвижность суставов и эластичность мышц сверх исходного состояния);

- постепенно снизить обменные процессы в организме;

- понизить частоту сердечных сокращений до уровня близкого к исходному.

Принципы и особенности организации обучения

В качестве методологической основы образовательной Программы выступают принципы *системного подхода и личностно-ориентированного образования*, объединяющего три блока деятельности по сохранению и укреплению здоровья:

первый блок – создание здоровьесберегающей среды;

второй блок – организация спортивно-массовой и физкультурно-оздоровительной работы;

третий блок – формирование здорового образа жизни, культуры здоровья.

Ориентируясь на решение задач образования школьников, данная образовательная программа направлена на реализацию следующих принципов организации обучения:

- принцип не нанесения вреда

- принцип формирования ответственности за своё здоровье и здоровье окружающих его людей;

- принцип обеспечения безопасности – защита здоровья и сохранения жизни обучающихся во время образовательной;

- принцип вариативности - планирование учебного материала в соответствии с возрастными особенностями обучающихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса;

- принцип – от простого к сложному.

Занятия способствуют:

- развитию координационных способностей и тренировке вестибулярного аппарата, развитию чувства ритма;
- воспитанию общей и силовой выносливости;
- формированию и сохранению правильной осанки, снижению лишнего веса;
- развитию двигательной памяти и эстетическому воспитанию;
- выработке устойчивой привычки заниматься физическими упражнениями;
- профилактике заболеваний сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- снижению психологического стресса и увеличению способности к релаксации, эмоциональной разрядке.

При организации обучения по данной образовательной Программе, используются элементы современных педагогических технологий: здоровьесберегающие, информационно-коммуникативные, технологии проблемного обучения. Используются принципы и подходы личностно-ориентированного обучения. Индивидуальный и дифференцированный подходы способствуют органичному развитию заложенных в каждом обучающемся способностей и удовлетворению возникающих у них потребностей. Используя деятельностный подход в преподавании, активно поддерживаются успехи обучающихся, развивая в них желание заниматься спортом. Применяются активные формы и методы обучения с учётом физического развития и личностных качеств обучающихся.

Виды деятельности и формы занятий

Классическая аэробика – наиболее распространенный вид аэробики, представляющий собой синтез общеразвивающих гимнастических упражнений, танцевальных движений, бега, подскоков и прыжков, выполняемых под музыку поточным или серийно-поточным методом. Темп музыкального сопровождения 130-135 ударов в минуту. Для обучающихся с ограниченными возможностями в состоянии здоровья, рекомендуется выполнение упражнений и комплексов классической аэробики с низким темпом музыкального сопровождения, или без

него, с ограничением в прыжках, подскоках (с учетом рекомендаций врача и характером заболеваний, с исключением тех или иных упражнений).

При обучении и выполнении техники базовых элементов аэробики, ритмической гимнастики необходимо учитывать и соблюдать следующие рекомендации:

- сохранять правильную осанку (живот и ягодицы подтянуты, грудная клетка «раскрыта», сохранять все нормальные физиологические изгибы позвоночника), отсутствие излишнего разгиба в коленных суставах, а также их излишнего сгибания;
- упражнения необходимо выполнять на полной стопе (перекат с пятки на носок);
- сохранять естественный разворот стоп наружу, особенно при широких движениях;

Основная физиологическая направленность аэробики, ритмической гимнастики – развитие общей выносливости, повышение функциональных возможностей кардио-респираторной системы, жиросжигающий тренинг.

Функциональная (аэробика) тренировка – одна из самых последних тенденций в мировом фитнесе. Фитнес – это общая физическая подготовленность организма человека. Она включает в себя физические тренировки в сочетании с правильно подобранным режимом питания, сна и отдыха.

Физический фитнес **–** способность сердца, кровеносных сосудов, лёгких и всего мышечного корсета функционировать с максимальной эффективностью. Классическая силовая тренировка в основном оказывает влияние на отдельные группы мышц, а функциональная - воздействует на весь организм. Функциональная тренировка подготавливает человека ко всему многообразию физических нагрузок и движений, с которыми он сталкивается в повседневной жизни. Целью таких занятий является воспитание физических качеств: функциональной силы, гибкости, координации, выносливости, ловкости, быстроты. Функциональная тренировка позволяет улучшить качество жизни, снизить риск получения травм и развития заболеваний опорно-двигательного аппарата. В данном виде тренинга может быть использован различный инвентарь: гимнастический мяч, скакалка, гантели, резиновые амортизаторы, штанга, степ-платформа и др. Упражнения можно выполнять и без вспомогательного спортивного инвентаря используя сопротивление собственного веса. Музыкальное сопровождение задаёт темп выполнения движений. У школьников развивается чувство ритма и навыки работы в группе, формируя при этом чувство коллектива.

Фитбол-аэробика даёт уникальную возможность тренировки вестибулярного аппарата, развития координации движений, делают уроки

яркими и эмоциональными. Обучающиеся школы большую часть суток проводят сидя: в школе - за партами, дома – за компьютером или перед телевизором. Сидя, позвоночник испытывает стрессовое состояние, которое нередко заканчивается болями не только в области поясницы, но и в шейном отделе позвоночника. Занятия фитбол-аэробикой позволяют снять стресс с позвоночника, восстановить его физиологически-скомпенсированное положение, а также предотвратить возникновение болей в различных областях спины. Фитбол-аэробики предлагая целый комплекс упражнений, восстанавливающий тонус различных групп мышц, в том числе и мышц спины. К существенным достоинствам фитбол-аэробики следует отнести практически полное отсутствие ударной нагрузки на нижние конечности. Занятия фитбол-аэробикой оказывают положительное воздействие на позвоночник, сердечнососудистую систему, вестибулярный аппарат. Для занятий фитбол-аэробикой требуется особое музыкальное сопровождение, в котором темп музыки зависит от степени упругости мяча и варьируется для разных уровней подготовленности занимающихся.

Организационно-методические формы обучения и проведения занятий по фитнес-аэробике включают следующую последовательность освоения материала:

1. двигательные действия (упражнения) - повторение однотипных движений, образование серии из этих движений;
2. соединения - последовательное выполнение различных двигательных действий;
3. комбинация - состоит из нескольких соединений, выполняемых в одну и другую стороны;
4. части комплекса - определённое количество комбинаций;
5. комплекс упражнений фитнес-аэробики.

Изучение каждого базового движения осуществляется следующими методами:

1. словесный метод;
2. показ;
3. целостное разучивание упражнений;
4. метод расчленённого разучивания упражнений

Перечень форм подведения итогов

Важнейшим требованием Программы является обеспечение *дифференцированного* и *индивидуального* подхода к обучающимся с учётом их состояния здоровья, половой принадлежности, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Базовым результатом образования обучающихся по данной образовательной Программе является: освоение обучающимися основ физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, которые способствуют не только развитию физической природы занимающихся, формированию психических и социальных качеств личности.

1.2. Цели и задачи

Цели программы:

- повышение уровня физического развития детей; профилактика нарушений осанки; содействие гармоническому физическому развитию; обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам; воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья; содействие воспитанию нравственных и волевых качеств.

Программа решает следующие **задачи:**

- обогащение двигательного опыта за счёт овладения двигательными действиями;
- всестороннее гармоническое развитие тела;
- формирование музыкально – двигательных умений и навыков;
- воспитание волевых качеств;
- совершенствование функциональных возможностей организма;
- повышение работоспособности и совершенствование основных физических качеств.

Как и любом виде двигательной активности, на занятиях объединения решаются три основных типа педагогических задач:

- *образовательные* – формирование устойчивых мотивов, развитие и реализация индивидуальных способностей;

- *воспитательные* – развитие позитивного отношения к движению, привлечение воспитанников к увлекательному миру музыки, фитнеса и здорового образа жизни.

- *оздоровительные* – укрепление здоровья, нормальное физическое и психическое развитие; формирование ценностного отношения к своему здоровью.

1.3. Содержание программы

Учебный план 1 группы

№	Основные блоки	Кол-во часов	Теория	Практика
1.	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ.	2	1	1
2.	Теоретическая подготовка.	3	3	-
3.	Общеразвивающие упражнения на укрепление осанки. Базовая ритмическая гимнастика. Комплекс танцевальной аэробики.	18	1	17
4.	Техника упражнений на растягивание (стретчинг).	11	1	10
5.	Упражнения на суставную подвижность.	15	1	14
6.	Физический фитнес с использованием инвентаря.	17	1	16
7.	Методическая работа	6		
	Итого	72	8	58

Тема 1. ***Вводное занятие – 2 часа***
Организационные вопросы.
Правила техники безопасности и личной гигиены.

Тема 2. ***Теоретическая подготовка – 3 часа***
- понятие о фитнес-аэробике, как виде спорта.
- анатомические основы знаний. Мышечный аппарат. Осанка. Походка.
- понятие о фитнес-аэробике, как виде спорта.
- что такое здоровый образ жизни (ЗОЖ).
- правила рационального питания: роль основных компонентов питания: белков, жиров, углеводов, витаминов, минеральных солей; значение диетического питания; взаимосвязь питания с физическими нагрузками; значение питьевого режима на занятиях.
- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику заболеваний и вредных привычек.

Тема 3. ***Общеразвивающие упражнения на укрепление осанки. Базовая ритмическая гимнастика. Комплекс танцевальной аэробики – 18 часов.***

Комплекс упражнений на укрепление
Базовые шаги. Совершенствование танцевальных шагов.

Тема 4. ***Техника упражнений на растяжку. Стрейтчинг – 11 часов.***
Что такое стрейтчинг.
Упражнения на растяжку определённых групп мышц.

Тема 5. ***Упражнения на суставную подвижность –15 часов.***
Упражнения на суставную подвижность.
Различные прыжки на скакалке.

Тема 6. ***Физический фитнес с использованием инвентаря – 17 часов.***
Комплексы упражнениий с фитболом, с утяжелителями, гантелями, гимнастическими палками, скакалкой, обручами и т.д.

Методическая работа – 6 часов.

Учебный план 2 группы

№	Основные блоки	Кол-во часов	Теория	Практика
1.	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ.	2	1	1
2.	Теоретическая подготовка.	3	3	
3.	Общеразвивающие упражнения на укрепление осанки. Базовая ритмическая гимнастика. Комплекс танцевальной аэробики.	20	1	19
4.	Техника упражнений на растягивание (стретчинг).	11	1	10
5.	Упражнения на суставную подвижность.	15	1	14
6.	Физический фитнес с использованием инвентаря.	17	1	16
7.	Методическая работа	4		
	Итого	72	8	60

Тема 1. ***Вводное занятие – 2 часа***
Организационные вопросы.
Правила техники безопасности и личной гигиены.

Тема 2. ***Теоретическая подготовка – 3 часа***
- понятие о фитнес-аэробике, как виде спорта.
- анатомические основы знаний. Мышечный аппарат. Осанка. Походка.
- понятие о фитнес-аэробике, как виде спорта.

- что такое здоровый образ жизни (ЗОЖ).

- правила рационального питания: роль основных компонентов питания: белков, жиров, углеводов, витаминов, минеральных солей; значение диетического питания; взаимосвязь питания с физическими нагрузками; значение питьевого режима на занятиях.

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику заболеваний и вредных привычек.

Тема 3. ***Общеразвивающие упражнения на укрепление осанки. Базовая ритмическая гимнастика. Комплекс танцевальной аэробики – 20 часов.***

Комплекс упражнений на укрепление
Базовые шаги. Совершенствование танцевальных шагов.

Тема 4. ***Техника упражнений на растяжку. Стрейтчинг – 11 часов.***
Что такое стрейтчинг.
Упражнения на растяжку определённых групп мышц.

Тема 5. ***Упражнения на суставную подвижность –15 часов.***
Упражнения на суставную подвижность.
Различные прыжки на скакалке.

Тема 6. ***Физический фитнес с использованием инвентаря – 17 часов.***
Комплексы упражнениий с фитболом, с утяжелителями, гантелями, гимнастическими палками, скакалкой, обручами и т.д.

Методическая работа – 4 часа.

1.4. Планируемые результаты

Повышение уровня физического, психического здоровья детей. Усвоение программы. Нормализация статистических и динамических функций организма, общей и мелкой моторики. Положительный результат темпов прироста физических качеств. В результате освоения содержания учебного материала по фитнес-аэробике обучающиеся должны:

Знать:

1. правила безопасности на занятиях;
2. анатомические особенности человека: телосложение человека,
3. строение мышечного аппарата человека; осанка, типы сколиозов и факторы, влияющие на изменения осанки:
4. физиологические основы человека: важнейшие системы организма и их функции: сердечнососудистая система, дыхательная система, эндокринная система, система пищеварительных и выделительных органов, технику измерения пульса.

5. правила рационального питания: основные группы пищевых продуктов, роль основных компонентов питания: белков, жиров, углеводов, витаминов, минеральных солей; водный обмен в организме, значение диетического питания, взаимосвязь питания с физическими нагрузками, значение питьевого режима на занятиях;

6. влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику заболеваний и вредных привычек.

Уметь:

1. самостоятельно организовывать и проводить занятия по видам фитнес-аэробики;
2. объяснять в доступной форме технику выполнения упражнений входящих в комплексы фитнес-аэробики;
3. находить, анализировать типичные и не типичные ошибки в технике выполнения упражнений и уметь исправлять их;
4. соблюдать, чувствовать музыкальный такт и ритм при выполнении упражнений, самостоятельно подбирать музыкальные композиции с учётом интенсивности (низкой, высокой);

Объяснять:

1. роль и значение физической культуры в развитии общества и человека;
2. роль и значение занятий физической культурой в укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни.

Соблюдать правила:

1. личной гигиены и закаливания организма;
2. культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий.

Проводить:

1. самостоятельные занятия по фитнес-аэробике с оздоровительно-корригирующей направленностью;
2. контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, осанкой;
3. приёмы оказания первой медицинской помощи при травмах и ушибах;
4. приёмы массажа и самомассажа;
5. занятия аэробикой и спортивные соревнования с обучающимися младших классов.

Выполнять:

1. базовые шаги классической аэробики без музыкального сопровождения и с ним;
2. упражнения на фитболах;
3. танцевальные движения различных танцевальных направлений;
4. упражнения на релаксацию;
5. индивидуально подобранные комплексы упражнений, составлять и выполнять композиции из различных видов фитнес-аэробики;

простейшие приемы самомассажа и релаксации.

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий, включая формы аттестации:

2.1. Календарный учебный график (расположен в приложении 1)

- начало учебного периода 01.09.2026г.
- конец учебного периода 20.05.2027г.
- количество учебных недель - 36
- количество учебных часов – 144 ч.
- Занятие в 1 группе проходит 1 раз в неделю по 2 часа.

2.2. Условия реализации программы

Силовые тренировки – комплекс упражнений, которые нацелены на укрепление скелетно-мышечной системы. Особенно они важны на стадии активного роста и развития организма. Силовые тренировки станут отличным инструментом решения проблемы. Специально разработанные комплексы упражнений для детей и подростков способствуют:

- образованию крепкого мышечного корсета;
- повышению силы и других физических характеристик мышц;
- формированию атлетического телосложения;
- укреплению костей;
- улучшению метаболизма, что в свою очередь приводит к поддержанию или нормализации массы тела;
- снятию напряжения и стрессов, вызванных учебой;
- повышению уверенности в себе.

Чтобы получить нужный эффект, сохранить здоровье и обеспечить красивый внешний вид, рекомендованы регулярные силовые занятия в гимнастическом зале. Программа занятий подразумевает щадящий режим, учитывает общее состояние организма подростков. Изначально осваиваются облегченные варианты упражнений, базовые элементы. Это позволит исключить перенапряжение опорно-двигательного аппарата. В то же время подросток привыкает к физическим силовым нагрузкам, его организм готовится к более интенсивным тренировкам.

Специально разработанная программа обеспечивает комплексное положительное воздействие на растущий организм, последовательность и интенсивность выполнения упражнений.

Комплексный подход. Силовые упражнения для детей невозможны без правильной постановки задач и системности. Прежде всего важна подготовка организма к предстоящим нагрузкам. Для этого перед основным комплексом упражнений проводится разминка. Ее задача – разогрев всех групп мышц, подготовка их к силовым нагрузкам. Это позволяет более эффективно использовать ресурсы детского организма. По окончании основного комплекса проводится растяжка.

Виды силовых нагрузок. Такие упражнения для детей в первую очередь нацелены на повышение силовых показателей, выносливости и мощи скелетных мышц, преодоление сопротивления собственного тела, разностороннее развитие мышечных групп. Начинать приобщение обучающегося к спорту стоит с упражнений, не требующих использования веса:

- растяжка;
- отжимания;
- приседания;
- скручивания;
- работа над прессом;
- занятия на аэробных тренажерах (беговых дорожках, велотренажерах,
- степперах и т.д.);
- упражнения с гантелями и т.д.

Во время занятий важно уделять внимание правильному положению тела: нарушение осанки вкупе с силовыми нагрузками может привести к искривлению позвоночника. Нагрузки должны быть умеренными, и наращивать их следует постепенно.

Особенность силовых тренировок подростков – увеличение в результате преимущественно силы мышц, а не объема. В детском возрасте вырабатывается мало андрогенных гормонов, отвечающих за рост мышц. Важно учитывать этот факт: медленное увеличение мышечной массы не означает, что тренировки проходят недостаточно эффективно.

Согласно рекомендациям ученых Академии педиатрии, лучший выбор для начала занятий – использование собственного веса. После того, как обучающийся твердо усвоит правильную технику выполнения всех упражнений, можно будет переходить к силовым тренировкам с применением специального инвентаря.

На каждую мышечную группу можно выполнять 1-3 подхода за тренировку. Вес отягощения подбирают так, чтобы за 8-15 повторений обучающийся достигал уровня средней усталости, а не мышечного отказа.

Оптимальная частота занятий – два раза по часу каждую неделю. Тренировки нужно начинать с разминки и заканчивать растяжкой. Основная часть занятия – непосредственно работа с силовыми нагрузками – должна продолжаться 20-30 минут.

2.3. Методическое обеспечение

1.Специальная литература.

2.Аудиозаписи.

3. Диагностические карты по усвоению знаний, умений, навыков, карты индивидуального развития каждого учащегося.

2.4. Формы аттестации

Федеральный закон об образовании не предусматривает проведение итоговой аттестации по дополнительным общеобразовательным программам, но и не запрещает ее проведение (статья 58 часть 1, статья 28 часть 3 пункт 10, статья 60 часть 15). Основными формами подведения итогов реализации программы являются:

• демонстрация учений на открытых уроках;

• выступление на региональных, областных и др. конкурсах

2.5. Диагностический инструментарий (оценочные материалы)

Диагностическая работа по программе направлена на отслеживание динамики физического развития, двигательной подготовленности и личностных результатов обучающихся с ОВЗ. Все диагностические процедуры проводятся с учётом рекомендаций врача, состояния здоровья и особенностей развития детей с ТНР. Тестирование не носит соревновательного характера: ребёнок сравнивается только с самим собой («вчерашним») — это снимает речевую и эмоциональную тревожность.

Виды диагностики:

- **входная** (сентябрь) — определение исходного уровня: беседа о ЗОЖ, наблюдение за осанкой, координацией, чувством ритма, базовыми двигальными навыками; изучение медицинских карт;
- **текущая** (декабрь) — наблюдение за усвоением материала, промежуточная оценка освоения базовых шагов и комплексов упражнений;

Методы диагностики: педагогическое наблюдение; беседа и опрос (для обучающихся с ТНР — опрос с опорой на наглядность, с проговариванием и без требования развёрнутого устного ответа); выполнение контрольных упражнений; анкетирование родителей; самооценка (с помощью пиктограмм «солнышко — тучка»).

Контроль функционального состояния: перед занятием и после — измерение пульса (обучающиеся учатся измерять пульс самостоятельно, за 1 минуту); дозирование нагрузки по ЧСС до 130–150 уд/мин в основной части; обязательный допуск медицинского работника и учёт групп здоровья.

2.6. Рабочая программа воспитания. Календарный план воспитательной работы

В ГКОУ РО «Зерноградская специальная школа-интернат» разработана «Рабочая программа воспитания», данная программа дополнительного образования спроектирована с учетом её ключевых направлений и выступает эффективным инструментом реализации общего воспитательного потенциала школы.

Список литературы

Для педагогов:

1. Шипилина И.А. Хореография. –Т.I.-Лань,1998г.

2. Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. Танцевальная аэробика. –Т.I.-М.ФАР,2002г.

3. Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. Теория и методика. -Т.II. -М.ФАР,2002г.

4. Ротерс Т. Музыкально – ритмическое воспитание и художественная гимнастика. –М.,1986г.

Для обучающихся:

1. Сулим Е. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 14-16 лет.
Серия «Растим детей здоровыми», под редакцией Пучкова И.В. – М., Сфера,2014г.

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

1 группа: вторник - (5,6 класс)

№ п/п	Планируемая дата занятия	Тема занятий	Кол-во теор. часов	Кол-во практ. часов	Примечание
Сентябрь					
1	01. 09	Вводное занятие. Беседа: инструктаж по ТБ жизни, здоровья и личной гигиены; правила поведения во время занятий,	1	1	провести анкетирование/опрос об ограничениях по здоровью; зафиксировать противопоказания; раздать памятку по правилам поведения и ТБ; начать с 5-минутной мягкой разминки в сидячем положении; контролировать пульс и самочувствие.
2	08.09	Упражнения на развитие правильной осанки и пластики движений. Общеразвивающие упражнения для рук. Понятие темп, музыкальный квадрат, ритм, ритмический рисунок. Марш на месте и с перемещением вперёд, назад.	1	1	темп музыки — умеренный (110–120 уд./мин); использовать визуальные подсказки (карточки шагов, стрелки на полу); чередовать стоячие и сидячие варианты; исключить резкие наклоны и повороты; следить за дыханием.

3	15.09	Упражнения на развитие правильной осанки и пластики движений. Корректирующие упражнения на осанку. Формирование правильной и красивой походки.	1	1	включить упражнения у стены (контроль «пятки-лопатки-затылок»); использовать тактильные ориентиры; темп медленный; паузы для отдыха каждые 5–7 минут; фиксировать субъективную нагрузку по шкале Борга.
4	22.09	Ознакомление с базовым комплексом ритмической гимнастики. Общеразвивающие упражнения для ног. Шаги аэробики со сменой лидирующей ноги.	1	1	шаги выполнять на месте или с минимальной амплитудой; использовать опору (стул, шведская стенка); исключить прыжки и быстрые смены опоры; давать 2–3 простых варианта шага (A/B) для выбора по самочувствию.
5	29.09	Общеразвивающие упражнения для рук и ног. Шаги аэробики со сменой лидирующей ноги.		2	чередовать нагрузку на верхние и нижние конечности; использовать утяжелители 0,2–0,5 кг либо без веса; паузы на восстановление дыхания; контроль ЧСС до/после блока упражнений.
Итого за сентябрь: 10			4	6	
Октябрь					

6	06.10	Общеразвивающие упражнения для рук и ног. Базовые шаги классической аэробики.		2	использовать зеркала или видеопримеры; темп 115–125 уд./мин; исключить быстрые повороты корпуса; предусмотреть сидячий вариант каждого шага.
7	13.10	Общеразвивающие упражнения для шеи и спины. Упражнения на развитие осанки. Базовые шаги классической аэробики.		2	исключить круговые вращения головой; движения только в безопасной амплитуде; акцент на вытяжение, а не на силу; паузы каждые 6–8 минут.
8	20.10	Общеразвивающие упражнения для шеи и спины. Упражнения на развитие и укрепление осанки. Разучивание танцевальных шагов аэробики.		2	танцевальные шаги — в упрощённой форме (без прыжков, на месте); использовать счёт вслух и визуальные маркеры; темп умеренный; контроль равновесия и устойчивости.
9	27.10	Методическая работа		2	анализ динамики показателей группы (пульс, самочувствие, посещаемость); корректировка нагрузки на следующий месяц; подготовка карточек упражнений с пиктограммами для наглядности.

		Итого за октябрь: 8		6	
Ноябрь					
10	03.11	Методическая работа		2	подбор музыкального сопровождения на следующий месяц (темп, структура треков); подготовка раздаточных материалов; анализ ошибок и сложностей, возникших в октябре.
11	10.11	Закрепление базовых шагов аэробики. Упражнения на развитие силы мышц нижних конечностей.		2	использовать стул как опору; приседания — до комфортной глубины или полуприсед; темп средний; контроль дыхания и равновесия.
12	17.11	Закрепление базовых шагов аэробики. Упражнения на развитие силы мышц верхних конечностей.		2	утяжелители не более 0,5 кг; исключить изометрические напряжения и задержки дыхания; чередовать упражнения на разные группы мышц.
13	24.11	Закрепление базовых шагов аэробики. Упражнения на развитие силы мышц верхних конечностей и грудных мышц.		2	варианты без отягощения (резиновые петли, мячи); следить за положением плеч и лопаток; паузы между подходами 30–45 секунд.

		Итого за ноябрь: 8		6	
		Декабрь			
14	01.12	Закрепление базовых шагов аэробики. Упражнения на развитие силы мышц спины.	1	1	акцент на вытяжении и стабилизации; исключить наклоны вперёд с прямыми ногами; использовать фитбол или опору; темп спокойный.
15	08.12	Упражнения на развитие силы мышц верхних и нижних конечностей. Стретчинг.		2	стретчинг — только статический, без пружинистых движений; длительность удержания позы 15–20 секунд; контроль болевых ощущений (по шкале 0–3).
16	15.12	Упражнения на растяжку определённых групп мышц. Стретчинг.		2	индивидуальный подбор упражнений по ограничениям; использовать ремни/полотенца для мягкой растяжки; избегать глубоких прогибов и скручиваний.
17	22.12	Упражнения на развитие силы мышц живота. Упражнения на растяжку определённых групп мышц. Стретчинг.		2	упражнения на пресс — в положении лёжа или сидя, без резких подъёмов; акцент на контроль положения поясницы; чередовать с дыхательными паузами.

18	29.12	Совершенствование базовых шагов аэробики. Упражнения на растяжку определённых групп мышц. Стретчинг.		2	финальное закрепление базовых шагов; темп комфортный; включить элементы самоконтроля (как проверить осанку, дыхание, нагрузку).
Итого за декабрь: 10			1	9	
Январь					
19	12.01	Подскоки ноги врозь, вместе; ноги врозь, правая, левая впереди; прыжки с поворотом, прыжки с изменением направления движения скакалки. Упражнения на суставную подвижность.		2	заменить прыжки на шаги с высоким подниманием бедра; использовать скакалку только при уверенном равновесии; суставная гимнастика — в медленном темпе, без болевых ощущений.
20	19.01	Подскоки ноги врозь, вместе; ноги врозь, правая, левая впереди; прыжки с поворотом, прыжки с изменением направления движения скакалки. Упражнения на суставную подвижность.		2	повторить и закрепить технику; индивидуальный подбор амплитуды; контроль ЧСС; при усталости — переход на сидячие варианты.
21	26.01	Подскоки ноги врозь, вместе; ноги врозь, правая, левая впереди; прыжки с поворотом, прыжки с изменением		2	добавить элементы координации (смена направления по сигналу); темп умеренный; паузы на

		направления движения скакалки. Упражнения на суставную подвижность.			восстановление каждые 5–6 минут.
		Итого за январь: 6		6	
		Февраль			
22	02.02	Прыжки с ноги на ногу, выносим ноги в сторону на носок; скачки с выносом прямой ноги вперёд; прыжки с двух ног на одну (канкан). Упражнения на суставную подвижность.		2	исключить прыжки при нарушениях равновесия; заменить на шаги в сторону и перенос веса; контроль устойчивости и дыхания.
23	09.02	Упражнения с длинной скакалкой. Обучение технике захода и выхода для прыжков с длинной скакалкой. Упражнения на суставную подвижность.		2	только при уверенной координации; начинать с имитации движений без скакалки; темп медленный; страховка и контроль инструктора.
24	16.02	Упражнения с длинной скакалкой. Обучение технике захода и выхода для прыжков с длинной скакалкой. Упражнения на суставную подвижность.		2	закрепление техники; индивидуальные подсказки; при сложностях — переход к коротким подходам по 10–15 секунд с паузами.
		Итого за февраль: 6		6	
		Март			
25	02.03	Совершенствование базовых шагов аэробики.	1	1	вес гантелей — 0,2–0,5 кг или без веса; акцент на технику и

		Освоение техники упражнений с гантелями. Фитнес с использованием инвентаря.			контроль осанки; чередовать упражнения для разных групп мышц.
26	09.03	Упражнения на развитие мышц ног и мышц кора. Фитнес с использованием инвентаря.		2	контроль положения поясницы и шеи; темп медленный; при дискомфорте — упрощённый вариант.
27	16.03	Упражнения на развитие мышц спины, брюшного пресса и мышц плечевого пояса. Фитнес с использованием инвентаря.		2	закрепить технику; добавить элементы самоконтроля; следить за дыханием и ритмом.
28	23.03	Упражнения на развитие мышц спины, брюшного пресса и мышц плечевого пояса. Фитнес с использованием инвентаря.		2	анализ динамики группы, корректировка программы; подготовка новых комплексов; подбор музыки и инвентаря.
29	30.03	Методическая работа		2	
		Итого за март: 10	1	7	
		Апрель			
30	06.04	Составление комплекса упражнений, направленный на развитие всех больших мышечных групп. Фитнес с использованием инвентаря.	1	1	сбалансировать нагрузку; чередовать силовые и восстановительные упражнения; контроль самочувствия.
31	13.04	Комплекс упражнений на повышение гибкости спины; мышц живота; мышц передней поверхности бедра и		2	растяжка — только статическая; без боли;

		тазовой области; задней поверхности голени (подколенных сухожилий). Фитнес с использованием инвентаря.			использовать опоры и ремни; длительность удержания 15–30 секунд.
32	20.04	Комплекс упражнений для повышения ягодичных мышц, приводящих и отводящих мышц бедра; подвижности лучезапястного сустава; мышц трицепса, бицепса, мышц шеи. Фитнес с использованием инвентаря.		2	индивидуальный подбор амплитуды; исключить глубокие скручивания; паузы на дыхание.
33	27.04	Комплекс упражнений для повышения ягодичных мышц, приводящих и отводящих мышц бедра; подвижности лучезапястного сустава; мышц трицепса, бицепса, мышц шеи. Фитнес с использованием инвентаря.		2	закрепить и адаптировать упражнения под группу; добавить элементы контроля осанки и равновесия.
		Итого за апрель: 8	1	7	
		Май			
34	04.05	Упражнения на развитие мышц спины с утяжелением. Фитнес с использованием инвентаря.	1	1	вес минимальный или без утяжеления; акцент на технике и стабилизации; контроль положения корпуса.
35	11.05	Упражнения на развитие мышц спины с утяжелением. Фитнес с использованием инвентаря.		2	повторение и закрепление; индивидуальный подбор нагрузки; паузы на восстановление.

36	18.05	Упражнения на развитие мышц верхних конечностей и грудных мышц с утяжелением. Фитнес с использованием инвентаря.		2	избегать изометрических напряжений; темп медленный; контроль дыхания; при дискомфорте — переход на облегчённые варианты.
		Итого за май: 6	1	5	
Методическая работа			**6**		
Итого всего: 68			**8**	**58**	

2 группа: четверг - (7,8,9 класс)

№ п/п	**Планируемая дата занятия**	**Тема занятий**	**Кол-во теор. часов**	**Кол-во практ. часов**	**Примечание**
Сентябрь					
1	03.09	Вводное занятие. Беседа: инструктаж по ТБ жизни, здоровья и личной гигиены; правила поведения во время занятий,	1	1	провести первичный опрос о состоянии здоровья и ограничениях; зафиксировать противопоказания; раздать памятку по ТБ; начать с мягкой 5-минутной разминки в положении сидя;

					контролировать пульс и самочувствие; использовать визуальные карточки правил.
2	10.09	Упражнения на развитие правильной осанки и пластики движений. Общеразвивающие упражнения для рук. Понятие темп, музыкальный квадрат, ритм, ритмический рисунок. Марш на месте и с перемещением вперёд, назад.	1	1	темп музыки — 110–120 уд./мин; чередовать упражнения стоя и сидя; исключить резкие наклоны и повороты; использовать счёт и визуальные подсказки (стрелки, карточки шагов); паузы каждые 5–7 минут; следить за дыханием.
3	17.09	Упражнения на развитие правильной осанки и пластики движений. Корректирующие упражнения на осанку. Формирование правильной и красивой походки.	1	1	включить работу у стены (пятки-лопатки-затылок); использовать тактильные ориентиры; темп медленный; фиксировать субъективную нагрузку по шкале Борга; паузы на восстановление; контроль равновесия.

4	24.09	Ознакомление с базовым комплексом ритмической гимнастики. Общеразвивающие упражнения для ног. Шаги аэробики со сменой лидирующей ноги.	1	1	шаги выполнять на месте или с минимальной амплитудой; использовать опору (стул, шведская стенка); исключить прыжки и быстрые смены опоры; давать 2 варианта шага (простой/ещё проще) для выбора; контроль ЧСС до и после блока.
Итого за сентябрь: 8			4	4	
Октябрь					
5	01.10	Общеразвивающие упражнения для рук и ног. Шаги аэробики со сменой лидирующей ноги.		2	чередовать нагрузку на верхние и нижние конечности; утяжелители не использовать либо взять 0,2–0,5 кг; паузы на дыхание; темп умеренный; контроль устойчивости.
6	08.10	Общеразвивающие упражнения для рук и ног. Базовые шаги классической аэробики.		2	использовать зеркала или видеопримеры; темп 115–125 уд./мин; исключить быстрые повороты корпуса; предусмотреть

					сидячий вариант каждого шага; следить за осанкой.
7	15.10	Общеразвивающие упражнения для шеи и спины. Упражнения на развитие осанки. Базовые шаги классической аэробики.		2	исключить круговые вращения головой; движения только в безопасной амплитуде; акцент на вытяжение, а не на силу; паузы каждые 6–8 минут; контроль дыхания.
8	22.10	Общеразвивающие упражнения для шеи и спины. Упражнения на развитие и укрепление осанки. Разучивание танцевальных шагов аэробики.		2	танцевальные шаги — в упрощённой форме (без прыжков, на месте); использовать счёт вслух и визуальные маркеры; темп умеренный; страховка при неустойчивости.
9	29.10	Методическая работа		2	анализ динамики группы (пульс, самочувствие, посещаемость); корректировка нагрузки на ноябрь; подготовка карточек упражнений с пиктограммами; подбор музыки с чётким ритмом.

		Итого за октябрь:10		8	
		Ноябрь			
10	05.11	Закрепление базовых шагов аэробики. Упражнения на развитие силы мышц нижних конечностей.		2	использовать стул как опору; приседания — до комфортной глубины или полуприсед; темп средний; контроль дыхания и равновесия; при усталости — переход на сидячие варианты.
11	12.11	Закрепление базовых шагов аэробики. Упражнения на развитие силы мышц верхних конечностей.		2	утяжелители не более 0,5 кг либо без веса; исключить изометрические напряжения и задержки дыхания; чередовать упражнения на разные группы мышц; паузы 30–45 секунд.
12	19.11	Закрепление базовых шагов аэробики. Упражнения на развитие силы мышц верхних конечностей и грудных мышц.		2	варианты без отягощения (резиновые петли, мячи); следить за положением плеч и лопаток; избегать чрезмерного прогиба в

					пояснице; контроль болевых ощущений.
13	26.11	Закрепление базовых шагов аэробики. Упражнения на развитие силы мышц спины.	1	1	акцент на вытяжении и стабилизации; исключить наклоны вперёд с прямыми ногами; использовать фитбол или опору; темп спокойный; контроль положения корпуса.
Итого за ноябрь: 8			1	7	
Декабрь					
14	03.12	Упражнения на развитие силы мышц верхних и нижних конечностей. Стретчинг.		2	стретчинг — только статический, без пружинистых движений; длительность удержания позы 15–20 секунд; контроль болевых ощущений (шкала 0–3); чередовать силовые и расслабляющие упражнения.
15	10.12	Упражнения на растяжку определённых групп мышц. Стретчинг.		2	индивидуальный подбор упражнений по ограничениям; использовать

					ремни/полотенца для мягкой растяжки; избегать глубоких прогибов и скручиваний; темп плавный.
16	17.12	Упражнения на развитие силы мышц живота. Упражнения на растяжку определённых групп мышц. Стретчинг.		2	упражнения на пресс — в положении лёжа или сидя, без резких подъёмов; акцент на контроль поясницы; чередовать с дыхательными паузами; исключить скручивания.
17	24.12	Совершенствование базовых шагов аэробики. Упражнения на растяжку определённых групп мышц. Стретчинг.		2	финальное закрепление базовых шагов; темп комфортный; включить элементы самоконтроля (осанка, дыхание, нагрузка); завершить занятие спокойной ходьбой и дыханием.
Итого за декабрь: 8				8	
Январь					
18	14.01	Подскоки ноги врозь, вместе; ноги врозь, правая, левая впереди; прыжки с поворотом, прыжки с изменением		2	заменить прыжки на шаги с высоким подниманием бедра;

		направления движения скакалки. Упражнения на суставную подвижность.			использовать скакалку только при уверенном равновесии; суставная гимнастика — в медленном темпе; контроль ЧСС; паузы каждые 5 минут.
19	21.01	Подскоки ноги врозь, вместе; ноги врозь, правая, левая впереди; прыжки с поворотом, прыжки с изменением направления движения скакалки. Упражнения на суставную подвижность.		2	повторить и закрепить технику; индивидуальный подбор амплитуды; при усталости — переход на сидячие варианты; следить за ритмом и дыханием.
20	28.01	Подскоки ноги врозь, вместе; ноги врозь, правая, левая впереди; прыжки с поворотом, прыжки с изменением направления движения скакалки. Упражнения на суставную подвижность.		2	добавить элементы координации (смена направления по сигналу); темп умеренный; паузы на восстановление каждые 5–6 минут; фиксировать субъективные ощущения.
Итого за январь: 6				6	
Февраль					

21	04.02	Прыжки с ноги на ногу, выносим ноги в сторону на носок; скачки с выносом прямой ноги вперёд; прыжки с двух ног на одну (канкан). Упражнения на суставную подвижность.		2	исключить прыжки при нарушениях равновесия; заменить на шаги в сторону и перенос веса; контроль устойчивости и дыхания; темп медленный.
22	11.02	Упражнения с длинной скакалкой. Обучение технике захода и выхода для прыжков с длинной скакалкой. Упражнения на суставную подвижность.		2	только при уверенной координации; начинать с имитации движений без скакалки; темп медленный; страховка и контроль инструктора; короткие подходы по 10–15 секунд с паузами.
23	18.02	Упражнения с длинной скакалкой. Обучение технике захода и выхода для прыжков с длинной скакалкой. Упражнения на суставную подвижность.		2	закрепление техники; индивидуальные подсказки; при сложностях — упрощённые варианты; контроль ЧСС и самочувствия.
24	25.02	Разучивание прыжковой комбинации на скакалке. Упражнения на суставную подвижность		2	комбинация — только из простых элементов; выполнять по частям с паузами; страховка; исключить при головокружении или

					неустойчивости; акцент на технике, а не на скорости.
		Итого за февраль: 8		8	
Март					
25	04.03	Совершенствование базовых шагов аэробики. Освоение техники упражнений с гантелями. Фитнес с использованием инвентаря.		2	вес гантелей — 0,2–0,5 кг или без веса; акцент на технику и контроль осанки; чередовать упражнения для разных групп мышц; темп медленный; паузы между подходами.
26	11.03	Упражнения на развитие мышц ног и мышц кора. Фитнес с использованием инвентаря.	1	1	использовать резинки/мячи вместо гантелей при необходимости; исключить глубокие приседы; контроль положения таза и поясницы; паузы на восстановление.
27	18.03	Упражнения на развитие мышц спины, брюшного пресса и мышц плечевого пояса. Фитнес с использованием инвентаря.		2	контроль положения поясницы и шеи; темп медленный; при дискомфорте — упрощён

					ный вариант; чередовать напряжение и расслабление.
28	25.03	Упражнения на развитие мышц спины, брюшного пресса и мышц плечевого пояса. Фитнес с использованием инвентаря.		2	закрепить технику; добавить элементы самоконтроля; следить за дыханием и ритмом; при усталости — снизить амплитуду или перейти на облегчённые варианты.
Итого за март: 8			1	7	
Апрель					
29	01.04	Методическая работа		2	анализ динамики группы, корректировка программы; подготовка новых комплексов; подбор музыки и инвентаря; оформление отчётов и рекомендаций.
30	08.04	Составление комплекса упражнений, направленный на развитие всех больших мышечных групп. Фитнес с использованием инвентаря.	1	1	сбалансировать нагрузку; чередовать силовые и восстановительные упражнения; контроль самочувствия;

					индивидуальный подбор веса и амплитуды.
30	15.04	Комплекс упражнений на повышение гибкости спины; мышц живота; мышц передней поверхности бедра и тазовой области; задней поверхности голени (подколенных сухожилий). Фитнес с использованием инвентаря.		2	растяжка — только статическая; без боли; использовать опоры и ремни; длительность удержания 15–30 секунд; темп плавный; паузы между упражнениями.
32	22.04	Комплекс упражнений для повышения ягодичных мышц, приводящих и отводящих мышц бедра; подвижности лучезапястного сустава; мышц трицепса, бицепса, мышц шеи. Фитнес с использованием инвентаря.		2	индивидуальный подбор амплитуды; исключить глубокие скручивания; паузы на дыхание; контроль болевых ощущений; акцент на плавности.
33	29.04	Комплекс упражнений для повышения ягодичных мышц, приводящих и отводящих мышц бедра; подвижности лучезапястного сустава; мышц трицепса, бицепса, мышц шеи. Фитнес с использованием инвентаря.		2	закрепить и адаптировать упражнения под группу; добавить элементы контроля осанки и равновесия; завершить занятие спокойным дыханием и ходьбой.
Итого за апрель: 10			1	7	
Май					

34	06.05	Упражнения на развитие мышц спины с утяжелением. Фитнес с использованием инвентаря.		2	вес минимальный или без утяжеления; акцент на технике и стабилизации; контроль положения корпуса; темп медленный; паузы на восстановление.
35	13.05	Упражнения на развитие мышц спины с утяжелением. Фитнес с использованием инвентаря.	1	1	повторение и закрепление; индивидуальный подбор нагрузки; паузы на восстановление; следить за дыханием и осанкой.
36	20.05	Упражнения на развитие мышц верхних конечностей и грудных мышц с утяжелением. Фитнес с использованием инвентаря.		2	избегать изометрических напряжений; темп медленный; контроль дыхания; при дискомфорте — переход на облегчённые варианты; чередовать нагрузку и расслабление.
		Итого за май: 6	1	5	
		Методическая работа			**4**
		Итого всего: 68	**8**	**60**	

ПРИЛОЖЕНИЕ 2

Вид контроля	Сроки	Формы
Входной контроль	Сентябрь	Беседа с опорой на наглядность; наблюдение за выполнением базовых движений; оценка осанки и координации; заполнение диагностической карты
Текущий контроль	Постоянно, в течение года	Педагогическое наблюдение на каждом занятии; самооценка по пиктограммам; опрос в игровой форме («вопрос — карточка — ответ движением»)
Промежуточная аттестация	Декабрь	Демонстрация разученных связок и комплексов; контрольные упражнения (гибкость, прыжки через скакалку, «планка»); беседа по разделам теоретической подготовки

ПРИЛОЖЕНИЕ 3

Фитбол-аэробика

Исходные положения фитбол-аэробики:

1. Основное (базовое) положение сидя.

Сидеть точно в середине мяча, сохраняя правильную осанку. Прогиб в спине или наклон корпуса назад недопустим. Ноги на ширине плеч, колено над стопой. Угол между туловищем и бедром и между углом и коленом составляет 90-100 градусов. Для поддержания равновесия руки могут находиться на мяче.

2. Положение лёжа на мяче лицом вниз.

Лечь на мяч с опорой на колени и руки. Следить, чтобы грудная клетка не была сдавлена и дыхание затруднено.

3. Положение лёжа на мяче с опорой на руки.

Лечь на мяч лицом вниз так, чтобы мяч располагался на уровне тазобедренного сустава. Корпус параллелен полу.

4. Положение лёжа на мяче лицом вверх.

Лечь на мяч так, чтобы он находился на уровне поясницы. Руки за головой, спина и шея прямые.

5. Боковое положение на мяче.

Опираясь на колено одной ноги, лечь боком на мяч, поддерживая его руками.

6. Положение «ноги на мяче».

Это положение используется как и.п. для некоторых упражнений в положении лёжа, а также как положение для релаксации.

7. Боковое положение «нога на мяче».
8. Положение лёжа на животе, мяч прижат пятками к ягодицам

Освоение техники базовых шагов на занятиях по фитбол-аэробике:

1. Приставной шаг.

И. п. - сидя на фитболе, ноги вместе, колени над стопами, угол между туловищем, бедрами и коленями составляет 90-100°. Приставные шаги в сторону, по квадрату, с поворотом направо, налево, кругом.

2. Шаг-касание.

И. п. - то же, отведение ноги в сторону (вперед) - на носок.

3. Марш.

И. п. - то же, ходьба на месте с продвижением вперед, назад, по диагонали, ходьба с пружинным движением. Ходьба с поворотом направо (налево), кругом, полный круг.

4. Твист.

И. п. - то же, прыжки на двух ногах со скручиванием бедер.

5. Прыжок ноги врозь-вместе И. п. - то же, прыжок ноги врозь-вместе.
6. Выпад.

И. п. - то же, выпады вперед, в сторону, назад, по диагонали. Одна нога перемещается вперед, другая назад. Тяжесть тела распределить одинаково на обе ноги.

7. Махи ногами И. п. - то же, сгибание ноги вперед, в сторону, по диагонали, поднимание колена на уровне горизонтали или выше.

8. Подъем колена вверх.

Сгибание ноги вперед, в сторону, по диагонали, поднимание колена на уровне горизонтали или выше.

Упражнения на полу.

1. «Краб».

В упоре сзади, таз приподнят вверх, переступая руками и ногами, движение назад.

2. «Дорожка» с опорой на одной руке.

Из упора лежа выполняются шаги по дуге с опорой на одну руку в упор сзади или стоя.

3. «Дорожка» с поочередной опорой руками.

И. п. - упор сзади. 1 - шаг правой влево (к левой ноге), 2 - шаг левой влево, 3 - скачком перейти в упор на правой руке и правой согнутой ноге, левая нога согнута, 4 - пауза, 5 - шаг левой ногой скрёстно за правую, упор сзади (с опорой на обе руки), 6 - шаг правой в сторону, 7 - скачком перейти в упор на левой руке и левой согнутой ноге, правая нога согнута, 8 - пауза.

4. «Дорожка - часы».

В упоре лежа на руках, поднять правую ногу скрёстно перед левой, снимая левую руку с пола, упор боком на правой руке, шаг левой по кругу, правой - и вы в положении упора сзади, левую скрёстно под правую ногу, правую снять с опоры (упор боком на левой), шаг правой по кругу.

5. «Казачок».

В глубоком седе на правой (левой), левая (правая) в сторону, с опорой руками впереди, круг правой (левой) ногой внутрь, сгибая ее и перепрыгивая левой (правой) через опорную ногу.

6. «Мельница».

Лежа на левом (правом) боку с опорой на предплечья, переходя в положение лежа на спине, поочередный круг правой (левой) и левой (правой) ногой.

7. Упор на руках.

Из стойки на колене перейти в упор на руки на одну ногу, другая вверху, с небольшим толчком опорной ноги, мягко сгибая руки, опуститься в положение лежа на животе.

Восточный танец. Танец живота.

Овладение основной техникой базовых упражнений танца живота.

1. Базовое движение

И. п. - 6-я позиция, колени присогнуты. Бедро тянется вверх подмышку (левое и правое поочередно), без напряжения и рывков, верхняя часть зафиксирована, работают только бёдра. Колени не выпрямляются.

2. Круг бедрами

И. п. - присесть, колени слегка присогнуты на всех этапах этого движения. Сокращая торсовые мышцы, подтягивать бедро вперед вверх, затем вправо вверх, назад вверх и влево вверх. Движение выполняется плавно без рывков.

3. Арка («Подкова»)

И. п. - вес тела на одной ноге, на полной ступне. Другая нога на носке. Арка представляет собой подъем и сброс бедра, выполненные в связке (полукруг вперед - сброс, полукруг назад - сброс. Выполнять через верх и через низ). Подъем - бедро поднимается с одновременным подтягиванием его к подмышке. Обе ноги остаются присогнутыми. Сброс - возврат бедра в исходную позицию.

4. Проходка один-один

И. п. - 6-я позиция, колени присогнуты, шаг - бедро, шаг - бедро, выполняется также вбок с акцентом бедра вниз. Сделать шаг и подтянуть бедро к подмышке. Сделать шаг другой ногой и также подтянуть другое бедро.

5. Египетский шаг

И. п. - 6-я позиция, колени присогнуты. Египетский шаг - усложненный вариант проходки один-один. Схема движения: 1 - шаг правой ногой + бедро правой ноги; 2 -бедро левой ноги; 3 - бедро правой ноги; затем, то же со сменной ноги.

6. Переход с ноги на ногу

И. п. - ноги на ширине плеч, руки в произвольном положении. Переносить вес тела с ноги на ногу по египетской технике.

7. Египетская тряска

6-я позиция, колени присогнуты. При неподвижном корпусе, руках и ногах выполнять тряску ягодицами, как будто пытаясь что-то с них стряхнуть. Тряска выполняется на расслабленных мышцах ягодиц с сохранением неподвижности коленей и корпуса.

8. Тунис на одно бедро

И. п. - колени присогнуты, рабочая нога на носке. Прокручивать бедро вдоль воображаемой вертикальной оси, проходящей вдоль позвоночника, затем вернуть его в исходное положение.

9. Тунис со сбросом

И. п. - колени присогнуты, рабочая нога на носке. Прокручивать бедро вдоль воображаемой вертикальной оси, проходящей вдоль позвоночника, отрывая носок рабочей ноги от пола в момент возвращения бедра в исходную позицию.

10. Тунис «купе»

И. п. - ноги в 6-й позиции. Правая нога уходит в купе (подъем колена вверх). Далее нога по 6-й позиции становится на правую стопу с поворотом бедра

вправо, затем разворот правого бедра влево. Затем левая нога переходит в левое купе. То же самое повторить с левой ноги.

11. Проход на одно бедро

И. п. - колени присогнуты, рабочая нога на носке. Шаг на носок, разворот бедра (тунис), повторить. Схема: шаг - тунис - шаг - тунис. Руки акцентируют рабочее бедро.

12. Коленная тряска (суданская техника)

И. п. - колени присогнуты, ягодицы, мышцы пресса расслаблены, работают только колени. Верхняя часть туловища зафиксирована, спина прямая. Движение исходит «из колен», они поочередно сгибаются и разгибаются, быстро, с очень маленькой амплитудой. Трястись должны ягодицы и живот. Не напрягать мышцы!

13. Тряска на одной ноге

И. п. - опора на одну ногу. Рабочая нога на носке и отведена назад. Остается принцип упражнения 12, но работает только одно колено.

14. Плавные круги бедрами («Бочка»)

И. п. - ноги в 6-й позиции. Очертить окружность в горизонтальной плоскости, сзади ягодицами, максимально прогибая поясницу (до 90°), а спереди - максимально приподнимая низ живота. Круги должны быть плавными; спина всегда остается прямой.

15. Круги со сбросом

И. п. - ноги в 6-й позиции. Описывать круг тазом и в момент отведения назад делать сброс бедром сверху вниз. Без остановки продолжать следующий круг. Колено также совершает кругообразные движения. Это движение начинать надо с колена, и бедро последует за ним.

16. Горизонтальная восьмерка бедрами (вперед)

И. п. - опорная нога на полной стопе, вес тела на ней, другая стопа на носке. Бедро движется наружу вперед, втягивается внутрь к солнечному сплетению и опускается вниз. В этот момент движение переходит на противоположное бедро и опорная нога меняется. Переход плавный, а движение становится текучим. Голова на одном месте, нет движений верх и вниз.

17. Горизонтальная восьмерка бедрами (назад)

И. п. - то же. Бедро движется наружу назад, тянется к лопатке и опускается вниз. В этот момент движение переходит на противоположное бедро и опорная нога меняется. Голова остается на одном уровне.

18. Вариация (восьмерка с выносом ноги)

И. п. - опорная нога на полной стопе, вес тела покоится на ней, другая стопа на носке. Техника остается прежней, но с выносом ноги с рабочего бедра.

19. Волна

И. п. - ноги в 6-й позиции, руки произвольно. Максимально выдвигается грудь вперед. В этом положении отклониться назад. Вобрать грудную клетку в себя. Представить перед собой планку и «поднырнуть» под нее. Схема движения:

1. - выдвигаем грудную клетку;
2. - корпус назад;

3. - плечи вперед, как бы ссутулившись;
4. - «подныриваем»;
5. - с выдвинутой грудной клеткой возвращаемся в и. п.

20. Скольжение головы вправо-влево

Голова тянется вбок, вправо и влево поочередно, без рывков и напряжения.

21. Скольжение головы вперед-назад

То же, что и в упражнении 20, но вперед-назад.

22. Квадрат головой

Движение выполняется по квадрату: вперед - вправо – назад - влево. То же самое в другую сторону.

23. Скольжение по кругу

Движение выполняется по кругу, в одну и в другую сторону, в одной плоскости. То же самое в другую сторону.

24. Вращение плечами

И. п.: опора на обе ноги, плечи параллельны полу. Выполняя плечевое вращение, описываем вертикальный круг по очереди одним, затем другим плечом. Эти движения можно выполнять вперед и назад.

25. Вращение плечами вперед-назад

И. п. то же, что в упражнении 24. Плечи вращаются вперед и назад поочередно. Бёдра неподвижны.

26. Вращение плечами в обоих направлениях

И. п. - тоже, что в упражнении 24. Плавно по очереди вращать предплечьями; сначала вперед, потом назад.

27. Удары диафрагмой (Сандермак)

На втянутом животе покашлять. Положить руки на диафрагму, ощутить, как она работает:

диафрагма приподнимается - опускается.

28. Удары животом

На вдох живот втягивается, на выдох «надувается».

29. «Гриб»

И. п.: ноги в 6-й позиции. Вертикальный полукруг корпуса назад обычно выполняется одновременно с горизонтальным. Когда бёдра начинают движение назад, корпус падает по диагонали, начиная горизонтальный полукруг.

30. «Луна»

И. п. то же, что в упражнении 29. Вертикальный полукруг корпуса вперед обычно выполняется с прогибом поясницы. Когда бёдра начинают движение вперед, корпус отклоняется назад, начиная горизонтальный полукруг. Вес тела переносится с ноги на ногу - начинается на одной ноге, заканчивается на другой; при этом бедро описывает полукруг.

31. Нижний «маятник»

И. п. - ноги в 6-й позиции. Отрывая рабочую ногу на носок, отвести бедро наверх в сторону и опустить бедро вниз. Таким образом, бедро описывает полукруг. То же самое на другую ногу и бедро. В результате получается движение нижний «маятник». Схема движения:

1. - правое бедро наверх + правая нога на носок;
2. - правое бедро в сторону + правая нога на носок;

3 - правое бедро опускаем, пятку опускаем. То же самое повторить на другое бедро.

32. Верхний «маятник»

И. п. то же, что в упражнении 31. Бедро уходит сначала в сторону, стопа становится на носок при поднятии бедра наверх. При опускании бедра вниз пятка становится в и. п. Повторить то же самое на другую ногу и бедро. Схема движения: 1 - правое бедро в сторону без отрыва правой пятки от пола, 2 - правое бедро наверх + правая нога на носок, 3 - правое бедро опускается в и. п.

Техника рук. Движения выполняются плавно «перетекая» из одного в другое:

- «сорви траву» - пальцы кисти закрываются (по принципу веера), «охватывают» воображаемую траву, затем поднимаются вверх - «срывают» ее;
- «посмотри, который час»;
- «сорви цветок и отдай любимому»;
- «останови любимого»;
- «покажи ему поднос, на котором лежит роза»;
- «подними розу»;
- «покажи розу»;
- «отведи руку с розой в сторону»;
- «цветок лотоса» - движение выполняется по кругу, по часовой и против часовой стрелке
- египетская постановка рук: и. п. - пятки и носки вместе, спина ровная, руки на уровне бедер, локти отведены назад и округлены.

1. «Звезда» - поднять руки из исходной позиции; большой и указательный пальцы соединяются, руки находятся впереди головы, за голову не заводятся, локти округлены.
2. «Кувшин» - плечи заведены назад, руки над головой, локти округлены и кисти рук «смотрят» друг на друга, отвести руки в сторону, вниз, завести руки за голову.
3. «Просящие руки» - ритм бедра не должен сочетаться с ритмом рук: руки идут в 2-4 раза медленнее, чем бедро. Руки не должны напрягаться, пальцы расслаблены, напряжение только в суставной части кисти. Разучивание связок, блоков и танца живота с использованием основных базовых упражнений танца живота.

Стретчинг с элементами йоги.

Овладение техникой основных упражнений в подготовительной части урока:

- растягивание мышц задней поверхности голени;
- растягивание мышц передней поверхности бедра; • растягивание мышц задней поверхности бедра;
- растягивание внутренних мышц бедра.

Овладение упражнениями в конце занятий:

- для гибкости спины;
- для растягивания мышц живота;
- для растягивания мышц передней поверхности бедра и тазовой области;
- для растягивания задней поверхности голени (подколенных сухожилий);
- для растягивания боковой поверхности бедра и туловища;
- для мышц боковой части туловища;
- для растягивания сгибателей бедра (передней поверхности);
- для растягивания ягодичных мышц, приводящих и отводящих мышц бедра;
- для подвижности лучезапястного сустава;
- для растягивания трицепса; • для растягивания бицепса;
- для мышц шеи.

Ознакомление с основными асанами йоги на занятиях фитнес-аэробикой:

- в положении стоя

(поза «горы», поза «дерева», поза вытянутого треугольника, поза воина, поза Тадасана, наклон вперед прогнувшись, ноги вместе, руки параллельно полу, наклон вперёд, прогнувшись в стойке, ноги врозь, правая (левая) впереди, руки впереди или назад, поза «орла», поза «силы»);

- в положении сидя

(«легкая» поза - сед со скрещенными ногами (по-восточному), поза «лотоса», поза «героя», поза «головы коровы», поза «горы», поза «посоха», в седе с прямыми ногами наклон вперед, прогнувшись, с захватом указательным и средним пальцами рук больших пальцев стоп, наклон вперед в положении ноги врозь, руки вперед или в сторону, наклон вперед, одна нога согнута, колено лежит на полу, наклон вперед с ногой, согнутой назад);

- в положении лежа

(поза «рыбы», поза с поднятыми ногами, коленная поза, лежа на спине с согнутыми назад ногами, поза «кобры», поза «лука»);

- с поворотом туловища

скручиванием (в положении стоя с наклоном вперед, в положении седа ноги врозь, одна нога согнута, повороты туловища выполняются в седе в сторону согнутой ноги: правая согнута, поворот направо); - в положении упоров

(«собака», «кошка», упор на стопы и предплечья, мост в положении лежа).

Функциональная тренировка.

- упражнения для мышц стопы и голени;
- упражнения для мышц передней поверхности бедра;
- упражнения для задней поверхности бедра;
- упражнения для приводящих мышц бедра;
- упражнения для приводящих, отводящих мышц бедра, а также мышц таза;
- упражнения для отводящих мышц бедра;

- упражнения для разгибателей бедра;
- упражнение для мышц бедра, таза, спины;
- упражнения для прямых мышц живота;
- упражнения для мышц спины;
- упражнения для спины, плечевого пояса и рук;
- упражнения для мышц груди, плечевого пояса, рук.

Общеразвивающие упражнения для развития подвижности в суставах:

Для верхних конечностей: поднимание и опускание рук – вперёд, вверх, в стороны; круговые движения руками в различных плоскостях, сгибание и разгибание рук из различных исходных положений.

Для нижних конечностей: сгибание и разгибание ног коленных и голеностопных суставах, маховые движения и вращения в тазобедренных суставах, круговые движения стопой.

Для туловища: повороты, наклоны из различных исходных положений.

Упражнения на развитие силы (силовой выносливости).

Для мышц нижних конечностей:

«Приседание». Упражнение многосуставное. Рабочие суставы: тазобедренный, коленный, голеностопный. Воздействие на основные мышечные группы: четырехглавая мышца бедра, ягодичные мышцы, мышцы задней группы бедра. Используемое оборудование: с собственным весом, с гантелями, с бодибаром, с набивным мячом. Движение: и.п.: стоя, ноги врозь (другой вариант – врозь по шире), естественный разворот стоп наружу, взгляд направлен вперед. На вдохе выполнить приседание до угла 90о в коленном суставе, на выдохе – вернуться в и.и. Методические указания: спина прямая (сохранять естественные изгибы позвоночника), не блокировать коленный сустав, колено в проекции на стопу.

«Выпады». Упражнение многосуставное. Рабочие суставы: тазобедренный, коленный, голеностопный. Воздействие на основные мышечные группы: четырехглавая мышца бедра, ягодичные мышцы, мышцы задней группы бедра. Используемое оборудование: с собственным весом, с гантелями, с бодибаром, с набивным мячом. Движение: и.п.: стоя, ноги на ширине тазовых костей, стопы параллельны, взгляд направлен вперед. На вдохе выполнить шаг назад на носок и согнуть ноги в коленных суставах до угла 90о, на выдохе – вернуться в и.п. Вариации: выпады вперёд и в стороны в динамике (со сменой ног и в статике, когда ноги не меняются). Методические указания те же: спина прямая, колено не выходит за пределы стопы, угол сгибания в коленных суставах не менее 900, сохранять естественные изгибы позвоночника, не блокировать коленный сустав, колено в проекции на стопу.

«Наклоны» (становая тяга). Упражнение односуставное. Рабочий сустав: тазобедренный. Воздействие на основные мышечные группы: мышцы задней группы бедра, ягодичные мышцы, мышцы разгибатели позвоночника. Оборудование: с собственным весом, гантели, бодибар, набивной мяч. Движение: и.п.: стоя, ноги на ширине тазовых костей, хват на ширине плеч (если с бодибаром), взгляд направлен вперед. На вдохе выполнить сгибание в

тазобедренном суставе до угла 90о бедро-корпус, на выдохе – вернуться в и.п. Методические указания: спина прямая (сохранять естественные изгибы позвоночника), ход рук с отягощением или без вдоль бедра, не блокировать коленные суставы.

Для мышц спины:

«Тяга в наклоне». Упражнение многосуставное. Рабочие суставы: плечевой, локтевой. Воздействие на основные мышечные группы: широчайшая мышца спины, мышцы приводящие лопатку, двуглавая мышца плеча. Оборудование: без дополнительного отягощения, гантели, бодибар, набивные мячи. Движение: и.п.: стоя в наклоне, угол 90о бедро-корпус, хват бодибара на ширине плеч, взгляд направлен вперед. На выдохе выполнить тягу к животу, на вдохе – вернуться в и.п. Методические указания: спина прямая (сохранять естественные изгибы позвоночника), упражнение начинается с приведения лопаток, локти вдоль корпуса, ход бодибара (гантелей и т.д.) вдоль бедра.

«Разгибание спины, лёжа на животе». Упражнение односуставное. Рабочий сустав: тазобедренный. Воздействие на основные мышечные группы: разгибатели позвоночника, ягодичные мышцы, мышцы задней группы бедра. Движение: и.п.: лёжа на животе. На вдохе выполнить разгибание спины, на выдохе – вернуться в исходное положение. Методические указания: мышцы живота напряжены, голову не запрокидывать, таз прижат к полу (коврику).

Для мышц верхних конечностей и грудных мышц.

«Тяга стоя к груди». Упражнение многосуставное. Рабочие суставы: плечевой, локтевой. Воздействие на основные мышечные группы: дельтовидные мышцы, верхняя часть трапециевидных мышц. Движение: и.п.: стоя, ноги врозь. На выдохе – выполнить тягу бодибара (гантелей) вдоль корпуса до уровня середины груди, на вдохе – вернуться в и.п. Методические указания: корпус зафиксирован, спина прямая (сохранять естественные изгибы позвоночника). Во время движения направлять локти вперед-вверх. Локтевой сустав не выше плечевого.

«Жим лежа». Упражнение многосуставное. Рабочие суставы: плечевой, локтевой. Воздействие на основные мышечные группы: большая грудная, передняя часть дельтовидных мышц, трехглавая мышца плеча. Оборудование: гантели, бодибар.

Движение: и.п.: лёжа, хват бодибара шире плеч, проекция бодибара на плечевые суставы.

На вдохе - опустить бодибар (гантели) к средней части груди, на выдохе - жим в и.п. Методические указания: лопатки сведены, в положении плеч параллельно полу, предплечья перпендикулярны полу и угол в локтевом суставе 90°, угол плечо – корпус 7580о; не блокировать локтевые суставы.

«Сгибание и разгибание рук в упоре». Упражнение многосуставное. Рабочие суставы: плечевой, локтевой. Воздействие на основные мышечные группы: большая грудная, передняя часть дельтовидных мышц, трехглавая мышца плеча. Движение: и.п.: упор лёжа, широкая постановка рук. Облегчённое

и.п.: упор с колен или руки на скамье. На вдохе – сгибая руки в локтевых суставах, опуститься к полу, на выдохе - вернуться в

и.п. Методические указания: лопатки сведены, в положении плеч параллельно полу, предплечья перпендикулярны полу, угол плечо – корпус 75-80о; не блокировать локтевые суставы.

«Жим стоя». Упражнение многосуставное. Рабочие суставы: плечевой, локтевой. Воздействие на основные мышечные группы: дельтовидные мышцы, трехглавая мышца плеча. Движение: и.п.: стоя, хват по шире, бодибар (гантели) на верхней части груди, локти направлены в пол. На выдохе – жим бодибара (гантелей, набивного мяча), на вдохе - вернуться в и.п. Методические указания: спина прямая (сохранять естественные изгибы позвоночника), в верхней точке бодибар (гантели) в проекции на плечевые суставы, не блокировать локтевые суставы.

Для мышц живота.

«Сгибание и разгибание туловища». Упражнение многосуставное. Рабочие суставы: межпозвонковые соединения. Воздействие на основную мышечную группу: прямая мышца живота. Движение: и.п.: лёжа на спине, ноги согнуты в коленях, стопы на полу. На выдохе – выполнить сгибание туловища, оторвав лопатки от пола, на вдохе вернуться в

и.п. Методические указания: поясница прижата к полу (коврику), исключить инерцию и движение в шейном отделе позвоночника.

«Поднимание таза вверх» (обратные сгибания туловища). Упражнение многосуставное. Рабочие суставы: межпозвонковые соединения. Воздействие на основную мышечную группу: прямая мышца живота. Движение: исходное положение: лёжа на спине, руки вдоль туловища, ноги согнуты в тазобедренных суставах и коленных суставах до угла 90°. На выдохе оторвать таз от пола по направлению к груди, на вдохе вернуться в исходное положение. Методические указания: исключить инерцию и движения в тазобедренных и коленных суставах.

«Диагональное скручивание». Упражнение многосуставное. Рабочие суставы:

межпозвонковые соединения. Воздействие на основную мышечную группу: прямая мышца живота и косые мышцы живота. Движение: и.п.: лёжа на спине, руки за головой, ноги согнуты, стопы на полу. На выдохе – выполнить сгибание и одновременно поворот туловища, оторвав лопатки от пола, на вдохе вернуться в и.п. Методические указания: поясница прижата к полу (коврику), таз зафиксирован, исключить инерцию и движение в шейном отделе позвоночника.

«Планка». Выполнение: исходное положение.: упор лёжа на предплечья, удержание и.п. Методические указания: не прогибаться в пояснице, живот подтянут. Облегчённый вариант – с колен.

«Полный сед». Упражнение многосуставное. Рабочие суставы: межпозвонковые соединения, тазобедренный сустав. Воздействие на основную мышечную группу: прямая мышца живота, мышцы-сгибатели бедра. Движение: исходное положение: лёжа на спине, ноги согнуты в коленях, стопы на полу. На

выдохе – выполнить полный сед, на вдохе вернуться в и.п. Методические указания: исключить инерцию и движение в шейном отделе позвоночника.

Методические рекомендации и дозировка к выполнению упражнений: в зависимости от уровня физической подготовленности и состояния здоровья.

РАССМОТРЕНО:	СОГЛАСОВАНО:
Протокол заседания методического объединения воспитателей	и.о. заместителя директора по ВР
от 25.08.2026 г. № 5	/И.О. Островерхова/ (подпись)
Руководитель МО /М. В. Рябцева / (подпись, ФИО)	«26.08.2026 г.»