

Муниципальное образовательное учреждение
дополнительного образования
Детский центр «Восхождение»

Согласовано:
Методический совет
от «25» июня 2020 г.
Протокол № 73

Утверждаю:
Директор ДЦ «Восхождение»
О.В. Хайкина
«29» июня 2020г.



Принята на заседании
Педагогического совета
Протокол № 6
от «29» июня 2020 г.

Физкультурно-спортивная направленность

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«Фитнес-класс»

Возраст учащихся: 10-15 лет

Срок реализации: до 1 года

Автор-составитель:

Румянцева В.А.,

педагог дополнительного образования

Консультант:

Горюшина Е.А., методист

Ларина Н.В., методист

г. Ярославль, 2020.

Оглавление

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	3
УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН	6
СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ.....	7
ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ.....	9
МОНИТОРИНГ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ	11
СПИСОК ИНФОРМАЦИОННЫХ ИСТОЧНИКОВ	13
СПИСОК ИНФОРМАЦИОННЫХ ИСТОЧНИКОВ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ И РОДИТЕЛЕЙ.....	14
Приложения	15
СВОДНАЯ ТАБЛИЦА ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧАЮЩИХСЯ	15
ТРЕБОВАНИЯ ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ ФИТНЕСОМ.	16
КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ	17

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Сегодня остро стоит проблема недостаточной двигательной активности среди детей и подростков. Современные школьники большую часть дня проводят в школе и дома за учебным столом и компьютером без активных движений. Количество часов, отводимых в школьной программе для уроков физического воспитания, недостаточно для растущего организма.

Программа «Фитнес-класс» позволит восполнить дефицит двигательной активности школьников, привлечь их к регулярным занятиям физическими упражнениями, формировать навыки сложных движений, культуру движения и тела, пропагандировать идеал психического и физического здоровья. Не все дети могут заниматься спортом и выполнять нормативы по физической культуре, а занятия фитнесом дают возможность получать нагрузку без ущерба для здоровья.

Актуальность физического развития подрастающего поколения отмечается и в ряде нормативно-правовых документов: в Концепции развития дополнительного образования детей: «На современном этапе содержание дополнительных образовательных программ ориентировано на удовлетворение индивидуальных потребностей учащихся ... в занятиях физической культурой и спортом...»; в Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года: «Развитие воспитания в системе образования предполагает: ... развитие форм включения детей в ... физкультурно-спортивную, игровую деятельность, в том числе на основе использования потенциала системы дополнительного образования детей ...».

Фитнес – широкое понятие, объединяющее множество систем тренировок, имеющих общую цель – поддержание физической формы, улучшение спортивных показателей и укрепление всех систем организма. В широком смысле под фитнесом понимают активный образ жизни и философию, направленную на познание себя, своего тела и его возможностей. Фитнес включает в себя как физические тренировки, так и правильное питание, позитивное отношение к миру и к себе.

Фитнес во всех формах своей деятельности способствует развитию личности ребёнка, общему оздоровлению его организма, укреплению физических и духовных сил.

По различным классификациям, насчитывается более 200 направлений фитнеса. В данной программе «Фитнес-класс» в качестве дополнения к основному спортивному комплексу фитнеса используется **стретчинг** – это подвид фитнеса, представляющий собой комплекс упражнений способствующих растяжке мышц и связок тела. Регулярные тренировки помогают развить гибкость, стать стройнее и пластичнее. Улучшается осанка, циркуляция лимфы и крови, нормализуются биологические процессы, происходит стимуляция организма в целом. Так же программа включает в себя выполнение спортивных элементов следующих направлений: йога, танцевальная аэробика, футбол-аэробика, пилатес.

Программа относится к **физкультурно-спортивной** направленности и призвана способствовать повышению уровня физического развития обучающихся, профилактике и коррекции нарушений осанки, а также формированию позитивного отношения к физической культуре, спорту и здоровому образу жизни.

Цель программы – содействие оздоровлению и развитию физических качеств обучающихся.

Задачи программы:

- познакомить обучающихся с современными видами фитнеса;
- обогащать двигательный опыт обучающихся за счет овладения двигательными действиями избранных фитнес-занятий;
- способствовать поддержанию правильной осанки;
- содействовать снятию эмоционального стресса;
- формировать музыкально-двигательные умения и навыки;

- воспитывать волевые качества у обучающихся.

Программа рассчитана на 1 год обучения. Возраст обучающихся 10-15 лет. Освоение программы не требует предварительной подготовки и специального отбора детей. Принимаются все желающие, не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья. В середине учебного года могут быть приняты дети, не посещавшие объединение ранее, но обладающие необходимыми знаниями и умениями, которые оценивает педагог при поступлении. Программа и учебный план рассчитаны на 36 учебных недель в год, с сентября по май: 2 занятия в неделю, продолжительностью по 1 часу, всего 72 часа. Форма проведения занятий: групповая. Количество учащихся в группе 10-15 человек.

Занятия по программе включают в себя теоретическую и практическую части.

Теоретические занятия представляют собой беседы, семинары, целью которых является получение знаний относительно формирования здорового образа жизни, знакомство с историей, направлениями фитнеса; влиянием занятий аэробикой на организм человека; особенностями питания при занятиях фитнесом (сбалансированное питание, процесс пищеварения, рациональное питание, физическая активность, распорядок дня, отказ от вредных привычек); осведомленность об основах анатомии (назначение мышц, строение мышечного волокна); правила безопасности при занятиях фитнесом, танцевальной аэробикой, фитбол-аэробикой, стретчингом (основные типы повреждений, травм и их профилактика).

Практические занятия проводятся в виде спортивной тренировки, в которой выделяют три части: подготовительную, основную и заключительную.

В основу программы положены следующие принципы:

1. Сознательность и активность. Назначение этого принципа состоит в том, чтобы сформировать у занимающихся глубоко осмысленное отношение, устойчивый интерес и потребности к физкультурно-оздоровительной деятельности, а также побуждать их к оптимальной активности.

2. Доступность. Этот принцип означает требование оптимального соответствия задач, средств и методов обучения возможностям занимающихся.

3. Наглядность. Этот принцип обязывает строить процесс физического воспитания с широким использованием наглядности при обучении и воспитании.

4. Систематичность. Этот принцип предполагает непрерывный учебно-тренировочный процесс, который является целостной системой.

5. Развивающий эффект. Этот принцип требует соблюдения повторяемости и постепенности педагогических воздействий (многократное выполнение нагрузки как в рамках одного занятия, так и системы занятий; постепенное наращивание развивающе-тренирующих воздействий – планомерное увеличение и обновление заданий в сторону их усложнения, увеличения объема и интенсивности нагрузки по мере роста функциональных возможностей организма).

6. Вариативность в подборе упражнений и заданий.

7. Дифференцированность в зависимости от особенностей каждого обучающегося.

Программа предусматривает формирование у обучающихся определенных знаний и умений.

1. Учащиеся должны знать:

- правила безопасного поведения;
- правила выполнения базовых движений и элементов трудности;
- смысл спортивной терминологии;
- цели, задачи, особенности содержания современных направлений фитнеса.

2. Учащиеся должны уметь:

- контролировать в процессе занятий свое телоположение, осанку, основные функциональные показатели: артериальное давление, пульс, дыхание;

- осуществлять волевую регуляцию поведения на занятиях;
- составлять и выполнять аэробные, силовые комплексы с учетом индивидуальных особенностей;
- соблюдать правила безопасности и принципы оздоровительной тренировки;
- использовать современный спортивный инвентарь и оборудование.

В объединении систематически проводится мониторинг образовательных результатов, на основании данных которого педагог может скорректировать образовательный процесс в зависимости от индивидуальных особенностей и потребностей каждого обучающегося.

Формой подведения итогов реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы является открытое занятие.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№	Раздел	Количество часов		
		теория	практика	всего
1.	Введение в культуру фитнеса	34	-	34
2.	Классический фитнес	-	12	12
3.	Стретчинг	-	12	12
4.	Аэробика	-	14	14
Итого:		34	38	72

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Раздел 1. Введение в культуру фитнеса (Теория 34 часа)

Тема 1. Вводный инструктаж.

Техника безопасности. Цели программы. Особенности занятий в объединении.

Тема 2. Введение в культуру фитнеса.

Понятие фитнеса. История возникновения и развития фитнеса как спортивного направления. Общая характеристика различных видов фитнеса.

Тема 3. Влияние занятий фитнеса и стретчинга, на работу систем и функций организма.

Личная гигиена. Строение и функции скелетно-мышечной системы. Подбор упражнений и нагрузки, их влияние на скелетно-мышечную систему.

Тема 4. Травмы и их профилактика.

Правила безопасности при занятиях фитнесом. Форма для занятий фитнес-аэробикой. Основные типы повреждений, травм и их профилактика. Правила техники безопасности. Принципы оздоровительной тренировки. Причины травматизма на занятиях фитнесом и правила его предупреждения.

Тема 5. Физическая нагрузка и индивидуальные особенности.

Тестирование физической подготовленности. Оценка состояния здоровья и общего уровня двигательной активности. Рекомендации при занятиях фитнес-аэробикой по результатам тестирования. Техника безопасности при самостоятельной тренировке.

Тема 6. Особенности питания при занятиях фитнесом.

Шесть классов питательных веществ и их соотношение. Процесс пищеварения. Рациональное питание. Интервалы между приемами пищи и режим питания. Правильное питание при занятиях фитнес-аэробикой. Особенности питания при занятиях силовыми тренировками.

Тема 7. Диетология в фитнесе.

Белки. Жиры. Углеводы. Витамины. Минералы. Пирамида здорового питания. Питание при физических нагрузках. Составление меню «Здоровое питание» на неделю. Обмен веществ. Расход калорий.

Тема 8. Анатомия человека. Строение и функционирование мышечного волокна.

Основные мышечные группы и их строение. Назначение мышц. Строение мышечного волокна. Сократимость мышечного волокна. Правильная осанка и причины ее нарушения.

Раздел 2. Классический фитнес (Практика 12 часов)

Тема 9. Классический фитнес.

Формирование умений слышать музыку и выполнять движения в такт музыки. Выполнение базовых шагов и упражнений в фитнесе (формирование умений и навыков в выполнении основных (базовых) шагов и их разновидностей), силовые упражнения на спину. Движения рук, используемые в фитнесе (формирование умений и навыков в выполнении движений ног в сочетании с работой рук). Интервальная, круговая тренировки. Освоение пространства. Тренировочные комбинации. Фитнес с использованием инвентаря.

Раздел 3. Стретчинг (Практика 12 часов)

Тема 10. Стретчинг.

Выполнение упражнений на гибкость. Растяжка мышц всего тела. Растяжки мышц шеи, работа на мышцы спины. Работа на равновесие, работа над пластикой. Растяжка на мышцы ног, сед в шпагат (продольный, поперечный). Работа со стопами ног. Разучивание гимнастических элементов (стойка, положение рук, колесо, мостик). Отработка техники растяжки ягодичных мышц. Выполнение маховых упражнений. Растяжка основных

(крупных) мышц ног (бицепс бедра, квадрицепс бедра, икроножная мышца, мышцы голени).

Раздел 4. Аэробика (Практика 14 часов)

Тема 11. Классическая аэробика.

Формирование правильной осанки на занятиях аэробикой. Формирование умений слышать музыку и выполнять движения в такт музыки. Выполнение базовых шагов в аэробике (формирование умений и навыков в выполнении основных (базовых) шагов и их разновидностей), силовые упражнения на спину, гиперэкстензии на поясницу. Движения рук, используемые в аэробике (формирование умений и навыков в выполнении движений ног в сочетании с работой рук). Совершенствование разученных упражнений и комплексов классической аэробики: элементы без и со сменой лидирующей ноги; сочетание маршевых и синкопированных элементов; сочетание маршевых и лифтовых элементов; движения руками; под музыкальное сопровождение. Составление и демонстрация обучающимися комплексов и подбор музыки с учетом интенсивности, и ритма для самостоятельных занятий классической аэробикой.

Тема 12. Танцевальная аэробика.

Формирование умений слышать музыку и выполнять движения в такт музыки. Выполнение базовых шагов в аэробике (формирование умений и навыков в выполнении основных (базовых) шагов и их разновидностей). Использование музыкального сопровождения в танцевальных тренировках. Основные положения и техника выполнения танцевальных движений различных направлений танца. Построение комбинаций танцевального характера, различных направлений, используя разные методы создания (формирование умений и навыков в выполнении построенных комбинаций). Черлидинг.

Тема 13. Фитбол-аэробика.

Работа с мячом: перекаты, перебросы, прокаты по мячу. Составление композиции. Разучивание гимнастических упражнений, используемых в занятиях фитбол-аэробикой.

ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Формы обучения:

- практическое занятие;
- семинар;
- беседа;
- тренинг;
- открытое занятие.

Методы обучения:

- тренировка;
- упражнение;
- объяснение;
- рассказ;
- беседа;
- наблюдение.

Структура занятий

Занятие состоит из подготовительной, основной и заключительной частей.

В *подготовительной* части используются упражнения, обеспечивающие:

1. постепенное повышение частоты сердечных сокращений.
2. подготовку опорно-двигательного аппарата к последующей нагрузке и усиление притока крови к мышцам.
3. увеличение подвижности в суставах и эластичности мышц.

В *основной* части необходимо добиться:

1. увеличения частоты сердечных сокращений.
2. повышения функциональных возможностей разных систем организма (сердечно-сосудистой, дыхательной, мышечной).
3. повышения уровня мышечной тренированности;
4. оптимизация расхода калорий при выполнении специальных упражнений;

В *заключительной* части тренировки используются упражнения, позволяющие:

1. постепенно снизить высокий эмоциональный уровень.
2. понизить частоту сердечных сокращений до уровня близкого к норме.

В программе используются упражнения – основные «базовые» шаги и прыжки. Упражнения интервального воздействия несут основную функциональную нагрузку на сердечно-сосудистую и дыхательную системы. Базовые шаги имеют различную степень интенсивности. Добавление работы рук повышает степень физической нагрузки на организм. Таким образом, сочетая базовые движения друг с другом и с движениями рук составляют комплексы — композиции для интервальной части занятия.

При составлении комплекса — композиции (комбинации) учитывают его направленность (танцевальный, силовой и т.д.). С учетом творческого подхода и методики создания соединений в комбинации выстраивают последовательность упражнений, которые имеют логический переход от одного к другому, объединяются в единое целое и накладываются на музыкальное сопровождение.

Используя стандартный набор базовых элементов и сочетая их в различной последовательности можно повысить интенсивность занятия. Кроме этого, при составлении комбинации необходимо учитывать размеры спортивной площадки, зала, возможность перемещения при выполнении упражнений с правой и левой ноги.

Дидактическое обеспечение образовательного процесса:

- иллюстрации упражнений;

- видео с упражнениями;
- подборки музыки для упражнений;
- специальная литература.

Материально-техническое обеспечение образовательного процесса:

- спортивный зал;
- мячи-фитболы;
- гантели;
- эспандеры;
- спортивные скамьи;
- ноутбук;
- музыкальный центр;
- колонки.

МОНИТОРИНГ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ

Педагогический мониторинг – это постоянное отслеживание хода образовательного процесса с целью выявления и оценивания его промежуточных результатов, факторов, влияющих на них, а также принятия и реализации управленческих решений по регулированию и коррекции образовательного процесса.

Цель мониторинга: обеспечить комплексный подход к оценке итоговых результатов освоения программы, изучение динамики достижений детей по освоению образовательной программы «Фитнес-класс».

Объект мониторинга: знания, умения, личностные характеристики детей в результате освоения программы.

Оценка результатов проводится 2 раза в год, в декабре и мае на основании наблюдения педагога за обучающимися в течение полугодия.

В процессе наблюдения за деятельностью обучающихся делается вывод о соответствии одному из уровней достижения планируемых результатов формирования качества: высокому, среднему, низкому.

Данные заносятся в сводную таблицу образовательных результатов обучающихся (Приложение 1).

Мониторинг образовательных результатов

Критерии	Показатели	Баллы	Формы и методы
1. Уровень теоретической подготовки обучающегося (Соответствие теоретических знаний программным требованиям)	- <i>высокий</i> – обучающийся освоил практически весь объём знаний, предусмотренных программой за конкретный период;	3	Контрольный опрос
	- <i>средний</i> – (объём усвоенных знаний составляет более ½;	2	
	- <i>низкий</i> – обучающийся овладел менее чем ½ объёма знаний, предусмотренных программой	1	
2. Уровень ритмичности выполнения основных видов упражнений (В соответствии с программой)	- <i>высокий</i> – самостоятельно и правильно выполняет упражнения;	3	Наблюдение
	- <i>средний</i> – самостоятельно выполняет упражнения, иногда допускает ошибки;	2	
	- <i>низкий</i> – выполняет отдельные движения (элементы) самостоятельно, основные – в совместной со взрослым деятельности	1	
3. Уровень сформированности выполнения связок под музыку	- <i>высокий</i> – правильно выполняет связки;	3	Наблюдение
	- <i>средний</i> – выполняет связки с ошибками;	2	
	- <i>низкий</i> – выполняет отдельные движения, связки выполнить не может	1	

<p>4. Уровень сформированности навыков владения фитболом</p>	<p>- <i>высокий</i> – правильно использует фитбол при выполнении упражнений на тренировках; - <i>средний</i> – использует фитбол под руководством педагога; - <i>низкий</i> – затрудняется использовать фитбол на тренировках</p>	<p>3 2 1</p>	<p>Наблюдение</p>
<p>5. Уровень сформированности навыка выполнения упражнений стретчинга</p>	<p>- <i>высокий</i> – самостоятельно и правильно выполняет упражнения; - <i>средний</i> – самостоятельно выполняет упражнения, иногда допускает ошибки; - <i>низкий</i> – допускает большое количество ошибок при выполнении упражнений</p>	<p>3 2 1</p>	<p>Наблюдение</p>
<p>6. Уровень сформированности волевой регуляции</p>	<p>- <i>высокий</i> – волевые усилия побуждаются всегда самим обучающимся; - <i>средний</i> – волевые усилия побуждаются иногда обучающимся с помощью педагога; - <i>низкий</i> – волевые усилия обучающегося побуждаются извне</p>	<p>3 2 1</p>	<p>Наблюдение</p>

СПИСОК ИНФОРМАЦИОННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Бегун, И.С., Грибачева, М.А. Методические рекомендации для учителей физической культуры по составлению годового и тематического планирования [Текст] / И.С. Бегун, М.А. Грибачева. – М., 2007. – 54 с.
2. Ильина, Т.В. Мониторинг образовательных результатов в учреждении дополнительного образования детей [Текст] / Т.В. Ильина. – 2-е изд.- Ярославль, 2002. – 76 с.
3. Лисицкая, Т.С., Сиднева, Л.В. Аэробика: Теория и методика [Текст] / Т.С. Лисицкая, Л.В. Сиднева – М., 2002. – 100 с.
4. Менхин, Ю.В. Физическое воспитание: теория, методика, практика. [Текст] / Ю.В. Менхин – М.: Спортакадемпред, 2003. – 17 с.
5. Фурманов, А.Г., Юспа, М.Б. Оздоровительная физическая культура: учеб. для вузов [Текст] / А.Г. Фурманов, М.Б. Юспа. – Минск: Тесей, 2003. – 66 с.
6. Френкс, Б.Д. Оздоровительный фитнес [Текст] / Б.Д. Френкс. – Киев: Олимпийская литература, 2000. – 129 с.

СПИСОК ИНФОРМАЦИОННЫХ ИСТОЧНИКОВ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ И РОДИТЕЛЕЙ

1. Зайцева, И. Модная фигура [Текст] / И. Зайцева - М.: Эскимо, 2008. – 192 с.
2. Листова, М.Л. Выносливость – важный показатель здоровья человека. Физическая культура в школе [Текст]/М.Л. Листова. – М.: 2010. – 39 с.
3. Передернина, Я.Г. Стретчинг. Самоучитель. 70 упражнений для растяжки мышц и разработки суставов [Текст] / Я.Г. Передернина. – СПб.: Вектор, 2008. – 112 с.
4. Сулим, Е. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 14-17 лет [Текст]/ Е. Сулим // Серия «Растим детей здоровыми». – М.: Сфера, 2014. – 31 с.

Приложения

Приложение 1

СВОДНАЯ ТАБЛИЦА ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧАЮЩИХСЯ

ФИ обучающегося	Уровень теоретической подготовки обучающегося		Уровень ритмичности выполнения основных видов упражнений		Уровень сформированности выполнения связок под музыку		Уровень сформированности навыков владения фитболом		Уровень сформированности навыка выполнения упражнений стретчинга		Уровень сформированности волевой регуляции		Итоговый результат освоения программы
	Промежуточный контроль	Итоговый контроль	Промежуточный контроль	Итоговый контроль	Промежуточный контроль	Итоговый контроль	Промежуточный контроль	Итоговый контроль	Промежуточный контроль	Итоговый контроль	Промежуточный контроль	Итоговый контроль	

Доля обучающихся, освоивших программу полностью _____, частично _____.

ТРЕБОВАНИЯ ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ ФИТНЕСОМ

Во время выполнения комплексов и упражнений классической аэробики существуют запрещенные движения:

- быстрые вращения головой и излишние наклоны вперед и назад шеи;
- стойка на лопатках (упражнения типа «плуг» и «берёзка»);
- упражнения (махи ногами) в стойке на коленях с опорой на кисти;
- прогиб туловища в положении лёжа на животе с упором на кисти;
- подъём двух прямых ног из положения, лёжа на спине;
- переход из положения, лёжа в положение, сидя с прямыми ногами;
- сгибание туловища из положения, лёжа на спине с прямыми ногами;
- «глубокие приседания», где угол в коленном суставе менее 90°;
- наклоны вперёд, стоя на прямых ногах;
- прогиб туловища назад в положении стоя;
- осевая нагрузка;
- глубокие наклоны туловища в стороны;
- круговые движения туловищем;
- вращательные движения коленями;
- работа с отягощениями на выпрямленных руках;
- продолжительная работа руками выше уровня плеч;
- резкие скручивания туловища («мельница»);
- все баллистические движения (высокие махи ногами и т.п.);
- упражнения в позе «барьериста»;
- движения с чрезмерной амплитудой;
- максимальные нагрузки;
- продолжительное изометрическое напряжение.

Во время выполнения комплексов и упражнений степ-аэробики существуют запрещенные движения:

- шаг на платформу спиной вперёд;
- спуск с платформы шагом вперёд;
- прыжок с платформы на пол.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Дата проведения занятия	Раздел программы	Содержание занятия (записывается в журнал)	Количество часов
СЕНТЯБРЬ 2018			
04.09.	Раздел 1.	Тема 1. Вводный инструктаж. Техника безопасности. Введение в культуру фитнеса. Особенности занятий в объединении.	1
07.09.	Раздел 1.	Тема 3. Влияние занятий фитнеса и стретчинга, на работу систем и функций организма.	1
11.09.	Раздел 2.	Тема 9. Классический фитнес. Формирование умений слышать музыку и выполнять движения в такт музыки.	1
14.09.	Раздел 1.	Тема 4. Травмы и их профилактика. Правила безопасности при занятиях фитнесом.	1
18.09.	Раздел 2.	Тема 9. Выполнение базовых шагов и упражнений в фитнесе (формирование умений и навыков в выполнении основных (базовых) шагов).	1
21.09.	Раздел 1.	Тема 6. Особенности питания при занятиях фитнесом.	1
25.09.	Раздел 3.	Тема 10. Выполнение упражнений на гибкость. Растяжка мышц всего тела.	1
28.09.	Раздел 1.	Тема 6. Шесть классов питательных веществ и их соотношение. Процесс пищеварения.	1
ОКТАБРЬ 2018			
02.10	Раздел 1.	Тема 2. История возникновения и развития фитнеса как спортивного направления. Общая характеристика различных видов фитнеса.	1
05.10.	Раздел 2.	Тема 9. Движения рук, используемые в фитнесе (формирование умений и навыков в выполнении движений ног в сочетании с работой рук).	1
09.10.	Раздел 1.	Тема 6. Рациональное питание. Режим питания.	1
12.10.	Раздел 3.	Тема 10. Растяжки мышц шеи, работа на мышцы спины.	1
16.10.	Раздел 3.	Тема 10. Растяжка на мышцы ног, сед в шпагат (продольный, поперечный). Работа со стопами ног.	1
19.10	Раздел 3.	Тема 10. Упражнения на гибкость.	1

		Растяжка мышц всего тела.	
23.10	Раздел 1.	Тема 4.Основные типы повреждений, травм и их профилактика. Принципы оздоровительной тренировки.	1
26.10	Раздел 3.	Тема 10.Разучивание гимнастических элементов (стойка, положение рук, колесо, мостик).	1
13.10	Раздел 2.	Тема 9.Формирование умений слышать музыку и выполнять движения в такт музыки.	1
30.10	Раздел 1.	Тема 6. Процесс пищеварения. Рациональное питание.	1
НОЯБРЬ 2018			
02.11	Раздел 4.	Тема 11. Классическая аэробика.Выполнение базовых шагов в аэробике.	1
13.11	Раздел 3.	Тема 10.Растяжка на мышцы ног, сед в шпагат (продольный, поперечный). Работа со стопами ног	1
16.11	Раздел 1.	Тема 5.Физическая нагрузка и индивидуальные особенности.Тестирование физической подготовленности	1
20.11	Раздел 3.	Тема 10. Упражнения на гибкость. Растяжка мышц всего тела.	1
23.11	Раздел 1.	Тема 8. Основные мышечные группы и их строение. Назначение мышц.	1
27.11	Раздел 4.	Тема 11.Движения рук, используемые в аэробике (формирование умений и навыков в выполнении движений ног в сочетании с работой рук). Совершенствование разученных упражнений и комплексов классической аэробики.	1
30.11	Раздел 2.	Тема 9. Классический фитнес.Формирование умений слышать музыку и выполнять движения в такт музыки. Выполнение базовых шагов и упражнений в фитнесе.	1
ДЕКАБРЬ 2018			
04.12	Раздел 1.	Тема 8.Строение мышечного волокна. Сократимость мышечного волокна.	1
07.12	Раздел 4.	Тема 11. Классическая аэробика. Совершенствование разученных упражнений и комплексов классической аэробики: элементы без и со сменой лидирующей ноги;	1

11.12	Раздел 1.	Тема 3. Личная гигиена. Строение и функции скелетно-мышечной системы.	1
14.12	Раздел 4.	Тема 11. Сочетание маршевых и синкопированных элементов; сочетание маршевых и лифтовых элементов; движения руками; под музыкальное сопровождение.	1
18.12	Раздел 3.	Тема 10. Стретчинг. Выполнение упражнений на гибкость. Растяжка мышц всего тела.	1
21.12	Раздел 1.	Тема 6. Интервалы между приемами пищи и режим питания. Правильное питание при занятиях фитнес-аэробикой.	1
25.12	Раздел 4.	Тема 11. Выполнение базовых шагов в аэробике (формирование умений и навыков в выполнении основных (базовых) шагов и их разновидностей). Движения рук, используемые в аэробике	1
28.12	Раздел 3.	Тема 10. Растяжка на мышцы ног, сед в шпагат (продольный, поперечный). Работа со стопами ног.	1
ЯНВАРЬ 2019			
09.01	Раздел 1.	Тема 1. Вводный инструктаж. Техника безопасности. Тема 4. Травмы и их профилактика. Правила безопасности при занятиях фитнесом. Правила техники безопасности. Принципы оздоровительной тренировки.	1
11.01	Раздел 1.	Тема 7. Белки. Жиры. Углеводы.	1
15.01	Раздел 4.	Тема 11. Совершенствование разученных упражнений и комплексов классической аэробики: элементы без и со сменой лидирующей ноги;	1
18.01	Раздел 4.	Тема 13. Фитбол-аэробика. Работа с мячом: перекаты, перебросы, прокаты по мячу. Составление композиции.	1
22.01	Раздел 1.	Тема 7. Диетология в фитнесе. Витамины. Минералы.	1
25.01	Раздел 4.	Тема 12. Составление и демонстрация обучающимися комплексов и подбор музыки с учетом интенсивности, и ритма для самостоятельных занятий классической аэробикой.	1
29.01	Раздел 3.	Тема 10. Выполнение маховых упражнений. Растяжка основных	1

		(крупных) мышц ног (бицепс бедра, квадрицепс бедра, икроножная мышца, мышцы голени).	
ФЕВРАЛЬ 2019			
01.02	Раздел 3.	Тема 10. Стретчинг. Растяжка мышц всего тела. Растяжка на мышцы ног, сед в шпагат.	1
05.02	Раздел 1.	Тема 2. История возникновения танцевальной аэробики.	1
08.02	Раздел 4.	Тема 12. Танцевальная аэробика. Формирование умений слышать музыку и выполнять движения в такт музыки.	1
12.02	Раздел 1.	Тема 2. Общая характеристика танцевальной аэробики.	1
15.02	Раздел 4.	Тема 12. Использование музыкального сопровождения в танцевальных тренировках. Основные положения и техника выполнения танцевальных движений различных направлений танца.	1
26.02	Раздел 1.	Тема 3. Влияние занятий танцевальной аэробики, на работу систем и функций организма. История направления, цель, актуальность.	1
МАРТ 2019			
01.03	Раздел 2.	Тема 9. Классический фитнес. Базовые шаги в фитнесе.	1
05.03	Раздел 1.	Тема 4. Травмы и их профилактика. Принципы оздоровительной тренировки.	1
08.03		Праздничный день	
12.03	Раздел 4.	Тема 12. Танцевальная аэробика. Построение комбинаций танцевального характера. Подготовка к соревнованиям по Черлидингу.	1
15.03	Раздел 1.	Тема 3. Личная гигиена. Строение и функции скелетно-мышечной системы. Влияние упражнений на скелетно-мышечную систему.	1
19.03	Раздел 1.	Тема 2. История возникновения силовых видов спорта. Общая характеристика.	1
22.03	Раздел 1.	Тема 5. Физическая нагрузка и индивидуальные особенности. Техника безопасности при самостоятельной тренировке.	1
26.03	Раздел 1.	Тема 6. Особенности питания при занятиях силовыми	1

		тренировками.	
29.03	Раздел 1	Тема 4. Травмы и их профилактика. Причиная травматизма на занятиях фитнесом и правилах его предупреждения.	1
АПРЕЛЬ 2019			
09.04	Раздел 1.	Тема 2. Общая характеристика различных видов фитнеса. Новые направления фитнеса: воркаут, пилатес.	1
12.04	Раздел 1	Тема 8. Анатомия человека. Строение и функционирование мышечного волокна. Основные мышечные группы и их строение.	1
16.04	Раздел 4.	Тема 12. Танцевальная аэробика. Построение комбинаций танцевального характера. Подготовка к соревнованиям по Черлидингу.	1
19.04	Раздел 1.	Тема 8. Анатомия человека. Назначение мышц. Строение мышечного волокна. о правильной осанке и причинах нарушений осанки.	1
23.04	Раздел 4.	Тема 12. Танцевальная аэробика. Школьные соревнования по Черлидингу.	2
26.04	Раздел 2.	Тема 9. Классический фитнес. Освоение пространства Положения рук, ног.	1
30.04	Раздел 1.	Тема 8. Анатомия человека. Сократимость мышечного волокна.	1
МАЙ 2019			
03.05	Раздел 2.	Тема 9. Классический фитнес. Тренировочные комбинации.	1
07.05	Раздел 2.	Тема 9. Классический фитнес. Фитнес с использованием инвентаря.	1
10.05	Раздел 1.	Тема 2. Общая характеристика различных видов фитнеса. Новые направления фитнеса: калланетика, кроссфит.	1
14.05	Раздел 2.	Тема 9. Классический фитнес. Фитнес с использованием инвентаря.	1
17.05	Раздел 1.	Тема 2. Общая характеристика различных видов фитнеса. Новые направления фитнеса: пауэрлифтинг, бодибилдинг.	1
21.05	Раздел 2.	Тема 9. Классический фитнес. Интервальная тренировка.	1
24.05	Раздел 1.	Тема 7. Диетология в фитнесе. Обмен веществ, расход калорий.	1

28.05	Раздел 2.	Тема 9. Классический фитнес. Круговая тренировка.	1
31.05	Раздел 1.	Тема 7. Диетология в фитнесе. Расчет БЖУ.	1