

**Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования
Дом детского творчества Петродворцового района Санкт-Петербурга
«Ораниенбаум»**

Санкт-Петербург, г. Ломоносов, улица Александровская, дом 38, литер А, 198412, тел/факс (812) 422-50-88

Согласована:

"___" _____ 2018г.

Заместитель директора по УМР

_____ Бобырь Н.В.

Рабочая программа

на 2018 – 2019 учебный год

Группы: 1, 2

Год обучения: 1-й

Возраст учащихся: 6 - 7 лет

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

"ФИТНЕС - ДАНС"

Разработчик:

Левченко Елена Владимировна

педагог дополнительного образования

Программа «Фитнес-Данс» - это система современных направлений детского фитнеса, а именно: аэробики, стретчинг, степ-данс, фитбол-гимнастики, черлидинга, направленных на поддержание и укрепление здоровья (оздоровление), нормальное (соответствующее возрасту) физическое и психическое развитие ребенка, его социальную адаптацию и интеграцию.

Аэробика – это комплекс гимнастических упражнений, который состоит из аэробных движений под ритмичную музыку, помогающую задать и поддерживать нужный такт для правильного выполнения упражнений. В результате занятий аэробикой подтягиваются мышцы, исправляется осанка, укрепляются сердце и сосуды, тело становится гибким и пластичным.

Стретчинг (англ. *stretching*) – это упражнения, предназначенные для растягивания мышц, связок и сухожилий, которые уменьшает мышечное напряжение, улучшает эластичность мышц.

Степ-данс – это направление фитнеса с элементами танцев и использованием степ-платформы.

Фитбол-гимнастика – это направление фитнеса, где упражнения выполняются на мяче («fit» – оздоровление, «ball» – мяч), что повышает тонус мышц, улучшает их взаимную координацию, развивает равновесие, улучшая работу вестибулярного аппарата. Поскольку все получаемые импульсы обрабатываются и контролируются головным мозгом, упражнения на фитболе улучшают способность к самоконтролю и самоанализу.

Черлидинг (англ. *cheerleading*, от cheer — одобрительное, призывное восклицание и lead — вести, управлять) — вид спорта, который сочетает в себе элементы шоу и зрелищных видов спорта (танцы, гимнастика и акробатика). В программе базовые элементы черлидинга выполняются под музыкальное сопровождение с использованием помпонов.

Обучение осуществляется на основе общих методических принципов. В большей степени используются методы обеспечения наглядности (показ упражнения, демонстрация наглядного пособия), методы: игровой и соревновательный. При обучении общеразвивающих упражнений, основных элементов, показ должен быть целостным и образцовым, а объяснение простым. Детям необходимо ставить двигательную задачу в конкретной, доступной форме, с наглядным объяснением.

Задачи

Обучающие:

1. Познакомить детей с разными видами и направлениями фитнеса и черлидинга.
2. Научить правильно выполнять упражнения на фитболмячах.
3. Изучить базовые движения чирлидинга и спет-аэробики.

Развивающие:

1. Развивать двигательные способности детей и физические качества (силу, гибкость, подвижность в суставах, ловкость, координацию движений и функцию равновесия для тренировки вестибулярного аппарата ребенка).
2. Формировать навыки правильной осанки, развивать сердечно-сосудистую, дыхательную, нервную и мышечную системы организма.
3. Содействовать развитию чувства ритма, музыкального слуха, памяти, внимания, умения согласовывать движения с музыкой, синхронности.
4. Формировать навыки выразительности, пластичности танцевальных движений.
5. Способствовать повышению физической работоспособности занимающихся.

Воспитательные:

1. Воспитывать устойчивый интерес к систематическим занятиям физической культурой и спортом;
2. Развить у детей сплоченность, чувство команды, потребность в поддержке коллектива.

3. Способствовать эстетическому воспитанию занимающихся.
4. Формировать целеустремленность, настойчивость, инициативность, упорство в достижении цели.
5. Воспитывать потребность в здоровом образе жизни.

Содержание программы

1. Вводное занятие

Теория:

Знакомство с детьми. Значение фитнес-технологий для укрепления здоровья, всестороннего развития детей. Правила безопасного поведения учащихся на занятиях, требования безопасности к оборудованию и инвентарю. Санитарно-гигиенические требования к одежде занимающихся. Цели и задачи работы на учебный год.

2. Азбука музыкального движения

Теория:

Двигательные возможности своего тела. Чувства темпа, ритма. Мелодия и движения. Темпы (быстро, медленно, умеренно). Музыкальные размеры: 4\4, 2\4. Контрастная музыка: быстрая, медленная, весёлая, грустная. Правила и логика перестроения из одних рисунков в другие, повороты вправо, влево. Такт и затакт.

Практика:

Музыкально – ритмические упражнения: «Знакомство», «Громче – тише», «Быстро-медленно». Музыкально - пространственные упражнения: маршировка, шаги на месте, вокруг себя, вправо, влево. Поворот на месте. Продвижение по углам. Фигурная маршировка с перестроением: шеренга, шеренга - колонна и обратно, из одного круга в два и обратно, продвижение по кругу (внутренний, внешний).

3. Аэробика

Теория:

Что такое аэробика, ее воздействие на организм занимающихся (развитие двигательных способностей, формирование правильной осанки и подготовка дошкольников к овладению более сложными двигательными умениями и навыками в спортивной деятельности).

Обучение умению напрягать одни мышечные группы и расслаблять другие. Классификация упражнений на расслабление: пассивное расслабление после напряжения отдельных мышечных групп; пассивное раскачивание какой-либо части тела за счет активного перемещения другой части тела, главным образом туловища; потряхивание различными частями тела; посегментное расслабление различных частей тела;

Практика:

Упражнения для мышц рук и плечевого пояса (сгибание и разгибание пальцев рук; сгибание, разгибание и круговые движения в лучезапястном, локтевом и плечевом суставах; поднятие и опускание плеч, выведение их вперед и назад). Упражнения для мышц шеи (наклоны, повороты, комбинированные движения головой). Упражнения для мышц туловища (наклоны, повороты, их сочетания, круговые, волнообразные и взмаховые движения). Упражнения для мышц ног (плавные и пружинные подъемы на носки, приседы и полуприседы, выпады, поднятие прямых и согнутых ног в различных направлениях, круговые движения в суставах, прыжки и т.д.). Упражнения для мышц всего тела (комбинированные).

Виды бега: обычный, с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени, со сменой ног, скрестными шагами, семенящий бег, подскоками, с поворотами, с остановками, с изменением направления с чередованием. Виды прыжков: на одной и двух ногах, сгибая и разгибая поочередно одну ногу вперед, назад, в сторону «кик»; перепрыгивание с одной ноги на другую; прыжком ноги врозь-вместе; с поворотами и передвижением; подскоки; Упражнения на расслабление: «Медузы», «Шалтай-болтай», «Отдых», «Руки вперед,

кисти в кулак», «Вот так руки!», «Лучшие качели».

4. Игровой стретчинг.

Теория:

Понятие «стретчинг». Значение стретчинга для повышения гибкости суставов, улучшения эластичности мышц и связок. Основные правила при растяжке.

- разминка (разогрев мышц);
- осторожность (не прилагать чрезмерных усилий, растягивая мышцу, теория «без боли нет победы» неприменима в растяжке);
- удержание конечного положения в течении 30 секунд;
- дыхание (недопустима задержка дыхания; глубокое, ритмичное дыхание животом поможет усилить кровообращение в мышечных тканях);
- избегать рывков (подобные движения запускают защитный механизм мышцы, и она рефлективно сокращается, что не дает мышцам должного расслабления для растягивания);
- растягивать обе стороны (для поддержания баланса мышц и симметрии – это повысит гибкость и ловкость, уменьшит риск травм).

Практика:

Выполнение упражнений: «Бабочка», «Рыбка», «Просыпаемся», «Слоненок», «Собачка», «Кошечка», «Колечко», «Птица», «Носорог», «Удав», «Веточка», «Страус», «Шлагбаум», «Морская звезда», «Маятник», «Хлопушка» и т.д.

5. Степ-Данс.

Теория:

Понятие «степ-аэробика». Воздействие упражнений на степ платформе на функции человеческого организма (улучшается функция сердечно-сосудистой и дыхательной систем, укрепляется опорно-двигательный аппарат, регулируется деятельность нервной системы и ряд других физиологических процессов).

Общие правила работы на степенях: подъем на степ; высота степа; осанка; правила подъема и спуска с платформы; ведущая нога; прыжки в степ-тренировке.

Практика:

Базовые элементы степ-аэробики:

- «Бейсик» - выполняется на 4 счета
- «Степ-тач», выполняется на 4 счета.
- «Дабл-степ», выполняется на 8 счетов.
- «Оупен-степ», выполняется на 4 счета.
- «Захлест», выполняется на 4 счета.
- «Греп-вайн», выполняется на 8 счетов.
- «V-степ», выполняется на 4 счета.
- «А-степ», выполняется на 4 счета.
- «Ни-ап», выполняется на 8 счетов.
- «Прогулка», выполняется на 8 счетов.
- «Хил-диг», выполняется на 4 счета.
- «Степ-кросс», выполняется на 4 счета.
- «Ланч», выполняется на 4 счета.
- «Джампин-джек», выполняется на 16 счетов.

Простейшие связки шагов степ-данса.

Основные группы элементов хореографии, применяемые в степ-аэробике:

- 1) направления вертикального перемещения (вверх или вниз): шаги вверх (UpStep) – движения, которые начинаются на полу и выполняются на платформу; шаги вниз (DownStep) – движения, которые начинаются с платформы на пол;
- 2) ведущей ноги: с одной и той же ноги – элементы, которые выполняются с одной и той же ноги на 4 счета; со сменой ног – движения на 4 счета со сменой ног;
- 3) наличия или отсутствия вращательного момента вокруг продольной оси, что позволяет

разделять элементы на следующие два вида:

без поворота – переместительные; с поворотом – вращательные;

4) наличия или отсутствия опорной фазы, что позволяет классифицировать движения на: шаги; подскоки и скачки.

Построения и перемещения при максимальной степ-активности:

- за счет различных положений платформы вдоль туловища или поперек, а также используя две платформы

- за счет положения занимающихся относительно степ-платформы.

Направление движения (во многом определяется исходным положением.):

- на месте (onplace);

- на месте с поворотом (в зависимости от движения) (Turn);

- с продвижением вперед (Walkforward);

- с продвижением назад (Walkback);

- по диагонали вперед, назад, с поворотом (Diagonalforward, backturn);

- лицом, спиной к зеркалу (Face to the mirror, Back to the mirror);

- по любой прямой.

Подвижные игры и эстафеты со степ-платформами.

Простейший комплекс Степ-Данса.

6. Фитбол-гимнастика

Теория:

Понятие «фитбол-гимнастика». Представления о форме и физических свойствах фитбола. Правильная посадка на фитболе: сидя на фитболе у твердой опоры, проверить правильность постановки стоп (должны быть прижаты к полу и параллельны друг другу);

Практика:

Представления о форме и физических свойствах фитбола:

- прокатывания фитбола: по полу; по скамейке; змейкой между ориентирами, вокруг ориентиров;

- передача фитбола друг другу, броски фитбола;

- игры с фитболом: «Догони мяч», «Попади мячом в цель», «Докати мяч»

Базовые положения при выполнении упражнений в исходном положении (сидя, лежа, стоя на коленях).

- сидя на фитболе, в медленном темпе выполнять упражнения для плечевого пояса, например:

а) повороты головы вправо—влево;

б) поочередное поднятие рук вперед-вверх — в сторону;

в) поднятие и опускание плеч;

г) скольжение руками по поверхности фитбола;

д) сгибание рук к плечам, сжав кисти в кулаки, руки в стороны;

е) по сигналу встать, обежать вокруг мяча, придерживая его рукой.

- «Руки в стороны» и.п.: стоя лицом к мячу. На счет 1-2 присели, прямые руки на фитболе, колени в стороны, спина прямая; на 3-4 встали, руки в стороны;

- «Бег врассыпную» по сигналу все разбегаются врассыпную и бегают между фитболами, по следующему сигналу подбегают к своим фитболам и приседают. Это положение можно принимать парами у одного фитбола лицом друг к другу;

- «Приседания «и.п.: — упор, стоя на коленях лицом к фитболу, руки на фитболе. На счет 1 — присесть на пятки, фитбол прижать к коленям; на счет 2 — вернуться в и.п.;

- и.п.: лежа на спине, на полу, прямые ноги на фитболе, опора на пятки. «Покачивание» Покачивать фитбол ногами вправо-влево, руки вдоль туловища. Упражнение можно делать парами с одним фитболом, располагаясь зеркально;

- «Шагаем по футболу» и.п.: лежа на спине на полу, ноги прямые на фитболе. Приподнимать таз от пола. Упражнение можно выполнять одновременно парами, располагаясь зеркально; Делать маленькие шаги по поверхности фитбола вперед-назад;

- «Переходы» переходы из положения упор сидя, фитбол на прямых ногах, прокатывая фитбол к груди, лечь на спину. Аналогичным способом вернуться в.п.;
- «Подними фитбол» и.п.: лежа на спине на полу, ногами обхватить фитбол. Согнуть колени и сжать фитбол. Можно выполнить поочередно вдвоем. То же — в положении сидя;
- и.п.: лежа на спине на полу, согнутые в коленях ноги — на фитболе, руки за головой. Поднять верхнюю часть туловища к коленям. Можно выполнять одновременно вдвоем;
- «Передача» и.п.: лежа на спине на полу, прямые ноги вместе, руки вытянуты за головой, фитбол — в руках. Передавать фитбол из рук в ноги и наоборот;
- «Перекат» и.п.: стоя на полу на коленях лицом к фитболу. Разгибая ноги, сделать перекат в положение на живот на фитболе. Ноги и руки упираются в пол.
- «Полет» и.п.: лежа на спине, на полу, согнутые в коленях ноги на фитболе. Напрягая мышцы ног, прижать фитбол к ягодицам.

Упражнения стоя:

- Стоя, мяч в руках. Поднимание прямых рук с мячом вверх-вниз (5-10 раз)
- Стоя, мяч в руках. Повороты туловища вправо-влево (руки с мячом на уровне груди)
- "Маятник". Руки с мячом справа сверху, опускаем их вниз и поднимаем влево вверх
- Ходьба по кругу, держа мяч над головой (руки прямые). Можно ходить по кругу, а можно "змейкой", постепенно, то увеличивая, то уменьшая темп.
- Отбивание мяча одной рукой, двумя и поочередно на месте и в движении.
- Бросание мяча вверх и ловля его. Также упражнение можно выполнять в парах.
- Катание мяча друг другу.
- Стоя на одной ноге, вторая на мяче. Удержание равновесия. Ноги прямые. Руки в стороны
- Стоя на одной ноге, вторая на мяче. Катание мяча вперед-назад и (или) вправо-влево.
- Стоя на одной ноге, вторая на мяче. Приседания 5 раз. Руки в стороны. Ноги в коленях прямые
- Стоя, ноги на ширине плеч, руки касаются мяча. Прокатывание мяча вперед и назад, не отрывая ноги от пола (колени прямые). Нужно прокатить мяч как можно дальше.

Упражнения, сидя на мяче

- Перекаты с носочков на пятки. Руки в стороны.
- Сидя на мяче (пятки и голень как можно ближе к мячу), ноги оторвать от пола и удерживать равновесие как можно дольше. Руки в стороны
- Ходьба вперед, не отрывая ягодицы от пола, постепенно опуская спину на мяч. Лежа на мяче удерживать равновесие (руки в стороны), затем постепенно поднимаясь идти назад

Упражнения лежа на животе.

- Лежа на животе руки впереди с мячом. Поднимание и опускание туловища (по возможности подниматься как можно выше). Можно удерживать положение наверху несколько секунд.
- Упражнения, лёжа на мяче, на животе:
- "Качалочка". Стоя на коленях, перекат на мяче вперед на прямые руки и вернуться обратно на колени.
- Лёжа на животе, на мяче, руками упереться в пол, ноги прямые не касаются пола. Туловище параллельно полу. Удерживать равновесие несколько секунд.
- Лёжа на животе, на мяче, руками упереться в пол, сгибать и выпрямлять ноги поочередно и одновременно. Ноги не касаются пола.
- Лёжа на животе, на мяче, ходьба на прямых руках вперед и назад. Ноги прямые параллельно полу.
- "Самолёт". Лёжа на животе, прямыми ногами упереться в пол, спину поднять как можно выше, руки в стороны. Удерживать позу несколько секунд.

Упражнения, лёжа на спине, на мяче

- "Звёздочка". Лёжа на спине, на мяче, упереться прямыми ногами в пол, руки в стороны.

Удерживать положение несколько секунд.

- Перекаты на спине вперед-назад. Лежа на спине, на мяче, опереться прямыми ногами в пол, руки в стороны. Выполнять сгибание и разгибание ног.

- "Мостик" на мяче выполняется с помощью педагога, который поддерживает и страхует ребёнка. Во время выполнения упражнения нужно оттолкнуться ногами от пола, выполнить перекат назад на мяче и поставить руки на пол. Вначале можно выполнять только перекаты на руки и обратно, отталкиваясь от пола то руками, то ногами.

- Упражнения лежа на спине:

- Лежа на спине мяч под ногами. Катание мяча, вперед-назад сгибая и выпрямляя ноги

- Лежа на спине мяч под ногами. Поднимание и опускание ног поочередно. Ноги прямые.

- Лежа на спине, мяч обхватить ногами с двух сторон. Поднимание и опускание прямых ног. Руками можно держаться за коврик.

- Лежа на спине мяч под ногами, руками держаться за пол. Поднимание и опускание таза
Простейший комплекс фитбол-гимнастики.

7. Элементы черлидинга

Теория:

История возникновения черлидинга. Кодекс «черлидеров». Характеристика средств танцевальной подготовки в черлидинге. Роль занятий черлидингом для укрепления здоровья, физического развития личности. Средства, методы и способы выполнения танцевальных упражнений. Развитие физических качеств средствами танцевальной подготовки.

Станты - поддержки, выполняются минимально двумя, максимально пятью участниками команды. В составе программы может использоваться несколько стантов различной конфигурации. При построении стантов действуют правила построения пирамид.

Отсутствие страховки при выполнении стантов считается нарушением правил. Участники станта:

База – нижний (поднимающий) человек, обеспечивающий основную поддержку в пирамиде (станте).

Кэтчер – (задний страхующий) человек, отвечающий за прием спускающегося флайера.

Флайер – «летающий», самый верхний человек в станте, пирамиде, не имеющий контакта с соревновательной поверхностью (полом).

Споттер – страхующий, отвечающий за безопасность зоны «голова-плечи» флайера, контролирует, но не участвует в построении пирамиды (станта).

Практика:

Базовые элементы черлидинга:

Положение тела.

Положения кистей: кулак, клинок, клэп (хлопок), клэсп (пряжка).

КЛЭП - хлопок на уровне ниже подбородка, при котором ладони выпрямлены и полностью касаются друг друга.

КЛАСП - хлопок на уровне ниже подбородка, при котором пальцы согнуты и держат противоположную ладонь, а большие пальцы перекрещены.

Положения рук:

- руки строго вниз, прижаты к туловищу;
- руки или кулаки на бедрах;
- хай (высокое) V;
- лоу (низкое) V;
- Т;
- ломанное Т;
- тач -даун;
- форвард Панч (удар кулаком вверх);
- правая диагональ (правая рука вверх);
- левая диагональ (левая рука вверх);

- правое L;
- левое L кинжалы;
- лук и стрела.

Положения ног:

- положения стоя (ноги вместе или врозь);
- положения сидя (комбинация положения стоя с коротким выпадом вперед, ноги врозь, колено согнуто, одно бедро слегка повернуто наружу, вес тела перенесен на бедро);
- передвижения (перекрещивание ног, положение «поп-ту»);
- выбросы (махи) ног для того, чтобы поставить ногу в другое место;
- выпады (стоя вправо, вперед, назад);
- стойка на колене (стойка на коленях, передняя стойка на колене); положение сидя (ноги прямые, вытянуты вперед, согнуты в индийском стиле, согнуты вниз, шпагат);
- положение лежа (ничком, навзничь);
- танцевальные движения.

Проверка знания черлидерами названий всех необходимых движений (специальное упражнение «Скажи и сделай!» и др.).

Техника выполнения прыжков:

Подготовка (руки в положении хай V, ноги вместе, вес тела перенесен на носки ног, голова поднята, плечи расправлены назад и расслаблены. Перед выполнением один из черлидеров считает «5,6,7,8», для того, чтобы задать темп и обеспечить синхронность выполнения прыжка);

Взмах (сразу после счета сделать круговой взмах руками и вытянуть их перед собой. Колени согнуты, стоять на носках ног. Голова поднята, плечи расправлены и расслаблены);

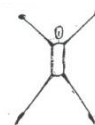
Подъем (сделать круговой взмах руками, сделать прыжок. Прыгая, сначала необходимо достичь самой высокой точки прыжка, а затем перевести ноги в необходимое положение. В прыжке носки ног вытянуть, руки напряжены, голова - вверх);

Приземление (на переднюю часть ступни, ноги вместе, руки перед приземлением должны быть в положении T. Ноги делают маховое движение, необходимое для приземления на обе ноги. Приземляться следует на переднюю часть ступни, а затем вес тела переходит на всю ступню до пятки);

Завершение (выпрямиться, поставить ноги на ширину плеч, кулаки на бедра).

Виды прыжков:

1. Средл (Звёздочка) – Straddle – прыжок ноги врозь (ноги прямые).
2. Абстракт – Stag eli double hook – одна нога поднята перед корпусом, согнута, колено направлено во внешнюю сторону; другая отведена назад, колено направлено во внешнюю сторону; другая отведена назад, колено максимально согнуто и направлено во внешнюю сторону.
3. Группировка – Tuck – ноги вместе подняты. Колени максимально согнуты и прижаты к груди.



4. *Стэг сит* – Stag sit – одна нога вытянута в положении той тач, другая согнута в колене в положении «стэг». Руки могут копировать положение ног или быть в положении Т или тач даун);



Точность, четкость, синхронность.

Отработка четкости (движения выполнены правильно): кулаки на бедрах, клэп 5-6-7-8;

- тейбл топ;
- хай V;
- левое L;
- полная левая диагональ;
- тач- даун;
- правый хай V в положении выпад;
- левый хай V в положении выпад;
- лоу V.

Отработка точности (движения отточены, четки и ритмичны) и синхронности (все члены команды выполняют одинаковые действия в одно и то же время):

Отработка точности индивидуальных движений (специальные упражнения «Остановись и проверь!», «Посчитай!» и др.);

Отработка синхронности и движений при переходах (специальное упражнение «Постройся!» и др.);

Станты: Малый стант – одна нога базы упирается коленом в пол, вторая нога согнута в колене под прямым углом, стопа стоит на полу.

Средний стант – одна нога (база) делает выпад вперед (колено согнута), задняя нога выпрямлена в колене.

Пирамида – группа стантов, стоящих достаточно близко, чтобы коснуться друг друга.

8. Постановочная работа

Теория:

Раскрытие содержания номера посредством пластики, костюмов, музыки, стиля.

Практика:

Постановка движений, танцевальных композиций. Постановка номера.

9. Игровое тестирование

Практика:

Проведение тестирования учащихся с целью определения уровня освоения программы.

10. Контрольные и итоговые занятия

Теория:

Подведение итогов работы за год.

Планируемые результаты

Результаты	Знания	Умения
Личностные	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Имеют представления о значении здорового образа жизни для человека. ➤ Сформирован интерес к систематическим занятиям физической культуры и спорта. 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Сформированы волевые и коммуникативные качества. ➤ Сформированы навыки простейшего самоконтроля на занятиях и в быту.
Метапредметные	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Знают правила растяжки. ➤ Владеют чувством ритма и умеют согласовывать движения с музыкой. 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Умеют правильно выполнять упражнения на развитие силы и гибкости, равновесия. ➤ Умеют выполнять шпагат. ➤ Сформирован навык правильной осанки. ➤ Сформировано умение выразительности и пластичности движений, синхронности.
Предметные	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Имеют представление о видах и направлениях современного фитнеса. ➤ Знают правила безопасного поведения с использованием спортивного оборудования на занятиях. ➤ Знают правила работы на степ-платформах, названия базовых элементов степ-аэробики. ➤ Имеют представления о свойствах фитболя и правильной посадке на мяче. ➤ Знают названия базовых движений в чирлидинге, технику выполнения прыжков. 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Умеют выполнять базовые элементы степ-аэробики отдельно и в связке. ➤ Умеют правильно выполнять упражнения на фитболе. ➤ Умеют правильно выполнять базовые элементы чирлидинга отдельно и в комплексе.

Календарно-тематический план

№ п/п	Дата проведения занятия		Тема учебного занятия	Количество часов		
	по плану	по факту		Всего	Теория	Практика
1.	10.09		Вводное занятие. Инструктаж по ТБ	2	2	-
2.	12.09		Игровое тестирование. Заполнение карт.	2	-	2
3.	17.09		Азбука музыкального движения. Чувства темпа, ритма.	2	1	1
4.	19.09		Азбука музыкального движения. Музыкально – ритмические	2	-	2

			упражнения.			
5.	24.09		Азбука музыкального движения. Музыкально - пространственные упражнения.	2	1	1
6.	26.09		Азбука музыкального движения. Повороты.	2	-	2
7.	01.10		Азбука музыкального движения. Фигурная маршировка с перестроением.	2	-	2
8.	03.10		Аэробика. Понятие «аэробика». Упражнения для рук и плечевого пояса.	2	1	1
9.	08.10		Аэробика. Упражнения для мышц шеи	2	-	2
10.	10.10		Аэробика. Упражнения для мышц туловища	2	-	2
11.	15.10		Аэробика. Упражнения для мышц ног	2	-	2
12.	17.10		Аэробика. Упражнения для мышц всего тела.	2	-	2
13.	22.10		Игровой стретчинг. Понятие «стретчинг». Основные правила при растяжке.	2	1	1
14.	24.10		Игровой стретчинг. Упражнения «Слоненок», «Собачка», «Кошечка».	2	-	2
15.	29.10		Игровой стретчинг. Упражнения «Колечко», «Птица», «Носорог».	2	-	2
16.	31.10		Аэробика Упражнения на расслабление.	2	1	1
17.	07.11		Аэробика. Виды бега.	2	-	2
18.	12.11		Аэробика. Виды прыжков.	2	-	2
19.	14.11		Аэробика Упражнения для мышц всего тела.	2	-	2
20.	19.11		Аэробика. Упражнения для мышц всего тела.	2	-	2
21.	21.11		Игровой стретчинг: «Удав», «Веточка», «Страус».	2	-	2
22.	26.11		Игровой стретчинг: «Шлагбаум», «Морская звезда», «Маятник», «Хлопушка»	2	-	2
23.	28.11		Степ-Данс. Знакомство со степ-платформой. Базовые элементы степ-аэробики	2	1	1
24.	03.12		Степ-Данс Элементы: «Бейсик», «Степ-тач».	2	-	2
25.	05.12		Степ-Данс Общие правила работы на степенях. Элементы: «Дабл-степ», «Оупен-степ»,	2	1	1

26.	10.12		Степ-Данс Элементы: «Захлест», «Греп-вайн»,	2	-	2
27.	12.12		Степ-Данс Базовые элементы: «V-степ», «А-степ»,	2	-	2
28.	17.12		Степ-Данс Элементы: «Ни-ап», «Прогулка»	2	-	2
29.	19.12		Степ-Данс Элементы: «Хил-диг», «Степ-кросс»,	2	-	2
30.	24.12		Степ-Данс. Подвижные игры и эстафеты со степ-платформами.	2	-	2
31.	26.12		Игровое тестирование. Заполнение карт.	2	-	2
32.	31.12		Степ-Данс Воздействие упражнений на степ платформе на организм.	2	1	1
33.	09.01		Степ-Данс Простейшие связки шагов степ-дансе.	2	-	2
34.	14.01		Степ-Данс Построения и перемещения.	2	-	2
35.	16.01		Степ-Данс Направление движения	2	-	2
36.	21.01		Степ-Данс Простейший комплекс Степ-Данса.	2	-	2
37.	23.01		Степ-Данс Простейший комплекс Степ-Данса.	2	-	2
38.	28.01		Степ-Данс Подвижные игры и эстафеты со степ-платформами.	2	-	2
39.	30.01		Фитбол-гимнастика. Понятие «фитбол-гимнастика». Знакомство со свойствами фитбола.	2	1	1
40.	04.02		Фитбол-гимнастика. Игры с фитболом:	2	-	2
41.	06.02		Фитбол-гимнастика. Правильная посадка на фитболе.	2	1	1
42.	11.02		Фитбол-гимнастика. Упражнения для плечевого пояса сидя на мяче	2	-	2
43.	13.02		Фитбол-гимнастика. Упражнения с мячом стоя.	2	-	2
44.	18.02		Фитбол-гимнастика. Упражнения, сидя на мяче.	2	-	2
45.	20.02		Фитбол-гимнастика. Упражнения, сидя на мяче.	2	-	2
46.	25.02		Фитбол-гимнастика. Упражнения лежа на животе.	2	-	2
47.	27.02		Фитбол-гимнастика. Упражнения, лёжа на спине, на мяче.	2	-	2
48.	04.03		Фитбол-гимнастика. Простейший комплекс фитбол-гимнастики.	2	-	2

49.	06.03		Элементы черлидинга История возникновения, направления черлидинга.	2	2	-
50.	11.03		Элементы черлидинга Положение тела. Положения кистей.	2	1	1
51.	13.03		Элементы черлидинга Положения рук.	2	-	2
52.	18.03		Элементы черлидинга Лоу (низкое) V; Т ломанное Т; тач - даун;	2	-	2
53.	20.03		Элементы черлидинга Правая диагональ; левая диагональ;	2	-	2
54.	25.03		Элементы черлидинга Правое L; левое L кинжалы; лук и стрела.	2	-	2
55.	27.03		Элементы черлидинга Положения стоя; положения сидя; передвижения.	2	-	2
56.	01.04		Элементы черлидинга Положения ног.	2	-	2
57.	03.04		Элементы черлидинга Положения ног: положение лежа.	2	-	2
58.	08.04		Элементы черлидинга Техника выполнения прыжков.	2	1	1
59.	10.04		Элементы черлидинга Виды прыжков: Группировка. Стэг сит	2	-	2
60.	15.04		Элементы черлидинга Отработка четкости.	2	-	2
61.	17.04		Элементы черлидинга Отработка точности.	2	-	2
62.	22.04		Элементы черлидинга Отработка синхронности.	2	-	2
63.	24.04		Элементы черлидинга Выполнение станов.	2	-	2
64.	29.04		Элементы черлидинга Выполнение комбинаций.	2	-	2
65.	06.05		Элементы черлидинга Выполнение пирамид.	2	-	2
66.	08.05		Постановочная работа Раскрытие содержания номера.	2	1	1
67.	13.05		Постановочная работа Разучивание танцевальной комбинации на вступление и первую часть музыки.	2	-	2
68.	15.05		Постановочная работа Разучивание танцевальной комбинации на вторую часть музыки.	2	-	2
69.	20.05		Постановочная работа. Повторение и соединение танцевальных связок.	2	-	2
70.	22.05		Постановочная работа.	2	-	2

			Закрепление танцевального номера.			
71.	27.05		Игровое тестирование. Заполнение карт.	2	-	2
72.	29.05		Контрольные и итоговые занятия. Подведение итогов работы за год.	2	2	-
Итого:				144	19	125