

ГОСУДАРСТВЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №264

«Согласовано»

на заседании
педагогического совета
Протокол №
от «» августа 2021 года
Председатель ПС

_____ Е.Ю.Хоменко

«Утверждаю»

Директор ГБОУ СОШ №264

И.В.Шведова _____

Приказ №88/5

От «13» сентября 2021 года

Рабочая программа
К ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЕ
«ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА
ДЛЯ ВЗРОСЛЫХ»

Возраст обучающихся:
взрослые, 18 лет и старше

Срок реализации программы: 1 год

Разработчик -
Добрянская Людмила Алексеевна,
педагог дополнительного образования

Санкт-Петербург
2021-2022 г

СТРУКТУРА ПРОГРАММЫ

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА _____ стр.3-5
2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН _____ стр.6
3. ОЦЕНОЧНЫЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ _____ стр. 7-8

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная программа «**Оздоровительная гимнастика для взрослых**» разработана согласно требованиям следующих документов:

- Федерального Закона от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Федерального Закона от 04.12.2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

- Распоряжения Правительства РФ от 24 ноября 2020 г. № 3081-р «Об утверждении Стратегии развития физической культуры и спорта в РФ на период до 2030 года»;

- СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования». (Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41);

- Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013г. №1008. «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ в государственных образовательных организациях Санкт-Петербурга, находящихся в ведении Комитета по образованию (Распоряжение Комитета по образованию от 01.03.2017г. №617-р).

Программа направлена на формирование устойчивых мотивов и потребности к регулярным занятиям физической культурой и спортом у взрослого населения, на приобщение граждан к здоровому образу жизни, так как здоровый человек способен успешно реализовать себя в современном обществе. Степенью успешности этой деятельности являются повышение устойчивости организма к вредным воздействиям и целенаправленные усилия по сохранению и укреплению здоровья.

Данная программа «Оздоровительная гимнастика для взрослых» имеет **физкультурно-спортивную направленность**.

Уровень освоения – **общекультурный**.

Срок реализации – **1 год**, 32 недели в год, 2 часа в неделю по 60 минут. Итого **64 часа в год**.

Актуальность программы состоит в том, что в современных условиях наше государство уделяет огромное внимание приоритету здорового образа жизни населения, приобщения его к активным занятиям физической культурой и спортом.

Научно–технический прогресс, ухудшение экологии и как следствие гиподинамия, стрессовые ситуации – все эти факторы неизменно приводят организм человека к истощению и ухудшению общего уровня здоровья.

Существуют убедительные научные доказательства того, что регулярная физическая активность дает большие и продолжительные преимущества для здоровья людей, замедляя инволюционные процессы. Физически активные люди гораздо менее подвержены общим причинам смертности. Они имеют более высокий функциональный уровень сердечно-сосудистой, дыхательной, мышечной систем, крепкую костную систему, более правильный вес и строение тела.

В данное время проблема приобщения взрослого населения к систематическим занятиям физической культурой является предметом внимания многих специалистов, и ее решение направлено на поиск новых, нетрадиционных средств проведения занятий с учетом возрастных особенностей занимающихся.

В связи с вышесказанным становится очевидной необходимостью комплексного использования различных методик фитнес-индустрии. Основой для создания здоровьесберегающей модели организации физкультурных занятий взята гимнастика.

Отличительные особенности. Сегодня оздоровительная гимнастика играет отнюдь не второстепенную роль в физическом развитии современных людей. Простота, доступность и при этом высокая эффективность упражнений делают гимнастику основным средством физического воспитания. Многообразие гимнастических упражнений позволяет наиболее успешно решать задачи оздоровительной направленности физического воспитания, благоприятствующие развитию двигательных способностей и всех систем организма.

Данная программа является **модифицированной**. В программу вошли самые востребованные направления: аэробика, пилатес, калланетика, йога, шейпинг, дыхательная гимнастика, ритмическая и суставная гимнастики.

Программа основана на постепенном и последовательном прохождении всех стадий умеренной нагрузки с освоением всего огромного арсенала техник гимнастики в сочетании с дыханием.

Адресат программы. Данная программа «Оздоровительная гимнастика для взрослых» предназначена для взрослого населения от 18 лет и старше, проявляющих интерес к занятиям гимнастикой, имеющих допуск к занятиям врача-терапевта.

Цель программы – популяризация активного образа жизни среди взрослого населения

Достижение цели возможно через решение следующих задач:

Обучающие:

- познакомить с основами теоретических знаний из области гимнастики;
- познакомить с основными гимнастическими и коррекционными упражнениями;
- научить технике выполнения упражнений различных систем: калланетики, йоги, Пилатеса, шейпинга, аэробики, дыхательной гимнастики;
- обучить правилам здорового образа жизни, приемам самоконтроля, закаливания организма, технике рационального дыхания

Развивающие:

- развивать физические качества и повышать функциональные возможности основных жизнеобеспечивающих систем организма;
- содействовать формированию навыков культуры движения, обогатить двигательный опыт физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами;
- развивать координационные, ориентационно-пространственные, временные, ритмические способности;
- содействовать формированию правильной осанки, укреплению мышечного корсета; подвижности позвоночника и основных суставов.

Воспитательные:

- воспитывать навыки взаимодействия и сотрудничества;
- содействовать формированию потребности самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья.

Условия реализации программы. Программа практических занятий со взрослыми людьми рассчитана на 1 год (64 часа) и включает 2 занятия в неделю, длительность занятия составляет 60 мин.

Основной формой обучения являются групповые занятия. Наполняемость группы - 10- 12 человек. Группы формируются разновозрастные.

В процессе занятий используются **формы проведения занятий**: практические и теоретические занятия; тестирование. Теоретические занятия проводятся в виде беседы до, после или в процессе выполнения двигательной активности. Практические упражнения объединяются в комплексы, которые периодически изменяются, обновляются; широко применяются упражнения с использованием различных предметов и снарядов.

Распределение часов на разделы и темы условно, т.к. в большинстве занятий предусмотрено содержание теоретического и практического материала, упражнения и комплексы упражнений различных разделов и тем в одном занятии.

А так же различные **методы организации занятий**:

1. словесный (устное изложение, беседа, рассказ, лекция и т.д.);
2. наглядный (показ видео и мультимедийных материалов, иллюстраций, наблюдение, показ (выполнение) педагогом и др.);
3. практический (тренинг, выполнение практической работы)

Кадровое обеспечение программы. По данной программе «Оздоровительная гимнастика для взрослых» может работать педагог дополнительного образования с уровнем образования и квалификации, соответствующим обозначениям таблицы пункта 2 Профессионального стандарта.

Материально-техническое оснащение программы.

1. *Спортивные залы (кабинеты):*

- спортивный зал 24х12м;
- кабинет для просмотра видео материалов.

2. *Технические средства обучения (ТСО):*

- музыкальный центр с дисками MP3;
- мультимедийный проектор.

3. *Учебно-практическое оборудование:*

- стенка гимнастическая;
- скамейка гимнастическая жесткая;
- маты гимнастические;
- скакалки гимнастические;
- йога-блоки;
- палки гимнастические.

4. *Демонстрационные учебные пособия:*

- видеоматериалы с демонстрацией техники выполнения элементов.

Планируемые результаты освоения программы.

- пропаганда здорового образа жизни;
- профилактика заболеваний у граждан взрослого населения средствами гимнастики;
- формирование двигательной активности для преодоления физических и психологических барьеров у граждан взрослого населения;
- уменьшение подверженности стрессам и увеличение уверенности в собственных силах.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Форма проведения занятия	Формы контроля
		Всего	Теория	Практика		
1	Вводное занятие	1	0,5	0,5	возможно дистанционное проведение занятия	входное тестирование
2	Теоретический раздел	2	2			
2.1	Оценка собственного здоровья	0,5	0,5		возможно дистанционное проведение занятия	беседа
2.2	Влияние физических упражнений на организм	0,5	0,5		возможно дистанционное проведение занятия	беседа
2.3	Закаливание и здоровье	0,5	0,5		возможно дистанционное проведение занятия	беседа
2.4	Питание и здоровье	0,5	0,5		возможно дистанционное проведение занятия	беседа
3	Практический раздел	61	1,5	59,5		
3.1	Аэробика, ритмическая гимнастика	15	0,5	14,5	возможно дистанционное проведение занятия	наблюдение, выполнение практических заданий педагога
3.2	Калланетика, пилатес, шейпинг	10	0,5	9,5	возможно дистанционное проведение занятия	наблюдение, выполнение практических заданий педагога
3.3	Йога, стретчинг	11	0,5	10,5	возможно дистанционное проведение занятия	выполнение практических заданий педагога
3.4	Общая физическая подготовка (ОФП)	20		20	возможно дистанционное проведение занятия	выполнение практических заданий педагога
3.5	Специальная гимнастика	5		5	возможно дистанционное проведение занятия	выполнение практических заданий педагога
	ИТОГО	64	4	60		

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
-----------------------------------	--------------------------------------	----------------------	--------------------------	---------------

04.10	30.05	32	64	2 раза в неделю - 1 час Возможен 1ч – дистанционное занятие
-------	-------	----	----	---

ОЦЕНОЧНЫЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

1. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ КОМПЛЕКС:

Организационно-педагогические средства:

- дополнительная общеобразовательная программа «Оздоровительная гимнастика для взрослых»;
- поурочные планы;

Дидактические средства:

- компьютерные презентации по темам программы;
- фонотека музыкальных произведений для практических занятий, импровизационных композиций, музыкальных тем для разминки.

Информационные источники:

- Список литературы для учителя:

1. Амосов Н.М., «Раздумья о здоровье». – М., 1987
2. Байер К., Шейнберг Л. Здоровый образ жизни. – М., 1997
3. Барышникова Т. Азбука хореографии. Внимание: дети. Москва, 2000
4. Бальсевич В.К., Запорожанов В.А. Физическая активность человека. – Киев:1987
5. Бурбо Л. Калланетика за 10 мин . в день. 2- ое издание. Ростов на Дону, Феникс , 2006 г .
6. Вейдер С. Пилатес для идеального пресса: Перевод с английского Издательство: Феникс, 2007
7. Виес Ю. Б. Фитнес для всех. Издательство: Интерпрессервис, 2006
8. Виленский М. Я., Горшков А. Г. Физическая культура и здоровый образ жизни. Издательство: Гардарики , 2012
9. Дарден Э. Силовые упражнения в медленном темпе. М.: из-во Поппури, 2012.
10. Иванова О., Поддубная Ж. 100 упражнений стретчинга для всех групп мышц /Спорт в школе.-1998.- №37-38
11. Крылова . А . Калланетика - красивая фигура. – М.:Фитнес и спорт, 2007
12. Лисицкая Т.С. Ритмика/Пластика М., Физкультура и спорт, 1988 г.
13. Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. Аэробика: Теория и методика. – Т. I. – М.:ФАР,2002.– 221с.
14. Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. Аэробика: Частные методики. – Т. II. – М.: ФАР,2002.– 211с.
15. Менхин Ю. В., Менхин А. В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика. Ростов н/Д: Феникс, 2002. - 384 с.
16. Назаренко Л.Д. Пластичность как двигательно- координационное качество // Теория и практика физической культуры. – 1999. -№8. – С.48-53.
17. Петров Н. Н. Гимнастика для ленивых: делаем с удовольствием. Издательство: Феникс, 2007
18. Погадаев Г.И. Настольная книга учителя физической культуры.- М., 2004
19. Стецура Ю.В. Путь к здоровью и красоте. Издательство: БАО, 2010
20. Френкин А.А. Эстетика физической культуры.- М., 2003
21. Художественная гимнастика: учебник под общ. ред. профессора Л.А. Карпенко. – М.: Изд-во: Всероссийская федерация художественной гимнастики, 2003. – 381 с.
22. Чапмен Д. Йога. Классические асаны/ Пер. с англ. О.Смуровой. – М.:Изд-во Эксмо,2005. – 208 с.: ил.

2. МЕТОДЫ, ФОРМЫ ОРГАНИЗАЦИИ ЗАНЯТИЙ, ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ:

Методы:

Методы, в основе которых лежит способ организации занятия:

- словесный (устное изложение, беседа, рассказ, лекция и т.д.);
- наглядный (показ видео и мультимедийных материалов, иллюстраций, наблюдение, показ (выполнение) педагогом и др.);
- практический (выполнение упражнений).

Методы, в основе которых лежит уровень деятельности:

- объяснительно-иллюстративный – занимающиеся воспринимают и усваивают готовую информацию;
- репродуктивный – занимающиеся воспроизводят полученные знания и освоенные способы деятельности;

Методы выполнения упражнений:

- повторный – работа с неоднократным повторением;
- переменный – работа с различной интенсивностью.

Методы самоконтроля используются занимающимися для прослеживания результативности личных достижений во время занятий физическими упражнениями.

Формы организации деятельности на занятиях:

Выбор формы на конкретное занятие определяется поставленными задачами. Работа педагога проходит со всеми занимающимися одновременно.

- фронтальная – одновременная работа со всеми занимающимися;
- индивидуально-фронтальная – чередование индивидуальных и фронтальных форм работы.

Использование современных образовательных технологий:

Технология здоровьесбережения: внедрение адаптивной системы обучения с учетом индивидуальных особенностей занимающихся, их состояния здоровья, применение упражнений с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной), формирование умения сохранять правильную осанку в процессе разнообразных видов двигательной деятельности на уроке.

Технология разноуровневого обучения: обеспечение свободы в выборе средств обучения посредством создания условий для выполнения учебных заданий различного уровня сложности с учетом уровня физической подготовленности и группы здоровья.

3. ДИАГНОСТИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ:

Для отслеживания результативности образовательной деятельности по программе проводятся: входной, текущий и итоговый контроль.

Входной контроль - оценка стартового уровня возможностей занимающихся до начала основных занятий. Входная диагностика проводится в октябре в форме тестирования с целью выявления первоначального уровня развития физических качеств. Диагностика физических качеств занимающихся производится с каждым индивидуально.

Текущий контроль осуществляется на занятиях в течение всего учебного года для отслеживания уровня освоения учебного материала программы.

Формы текущего контроля:

- измерение частоты сердечных сокращений в течение занятия проводится с целью определения адекватности нагрузки на организм;

- педагогическое наблюдение и выполнение практических заданий педагога выполняется с целью оценивания умений правильно выполнять технику упражнений; выполнять упражнения долгое время без снижения работоспособности и потери координации.

Итоговый контроль проводится в конце года обучения с целью анализа продуктивности занятий, в форме тестирования.

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №264**

**ОТДЕЛЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«Центр дополнительного образования»**

«Согласовано»

на заседании

педагогического совета

Протокол №

от «» августа 2021 года

«Утверждаю»

Директор ГБОУ СОШ №264

И.В.Шведова _____

«» августа 2021 года

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

к дополнительной общеобразовательной
программе

***«ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА ДЛЯ
ВЗРОСЛЫХ»***

Год обучения – 1

Возраст обучающихся:

взрослые, 8 лет и старше

Добрянская Людмила Алексеевна,
педагог дополнительного образования

**Санкт-Петербург
2021-22 учебный год**

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Рабочая программа к дополнительной общеобразовательной программе «Оздоровительная гимнастика для взрослых» имеет **физкультурно-спортивную направленность**.

Программа направлена на формирование устойчивых мотивов и потребности к регулярным занятиям физической культурой и спортом у взрослого населения, на приобщение граждан к здоровому образу жизни.

Цель программы – популяризация активного образа жизни среди взрослого населения.

Задачи:

Обучающие:

- познакомить с основами теоретических знаний из области гимнастики;
- познакомить с основными гимнастическими и коррекционными упражнениями;
- научить технике выполнения упражнений различных систем: калланетики, йоги, Пилатеса, шейпинга, аэробики, дыхательной гимнастики;
- обучить правилам здорового образа жизни, приемам самоконтроля, закаливания организма, технике рационального дыхания

Развивающие:

- развивать физические качества и повышать функциональные возможности основных жизнеобеспечивающих систем организма;
- содействовать формированию навыков культуры движения, обогатить двигательный опыт физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью;
- развивать координационные, ориентационно-пространственные, временные, ритмические способности;
- содействовать формированию правильной осанки, укреплению мышечного корсета; подвижности позвоночника и основных суставов.

Воспитательные:

- воспитывать навыки взаимодействия и сотрудничества;
- содействовать формированию потребности самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья.

Планируемые результаты освоения программы:

- пропаганда здорового образа жизни;
- профилактика заболеваний у граждан взрослого населения средствами гимнастики;
- формирование двигательной активности для преодоления физических и психологических барьеров у граждан взрослого населения;
- уменьшение подверженности стрессам и увеличение уверенности в собственных силах.

Характеристика контингента:

В группу принимаются все желающие, достигшие 18-ти летнего возраста, без специальной физической и технической подготовленности, имеющие допуск врача. Группа формируются разновозрастные.

Условия организации учебно-воспитательного процесса:

Срок реализации – 1 год.

Наполняемость данной группы не менее 10 человек.

Количество часов, отводимых на освоение материала данного года обучения – 64 часа.
Режим занятий - 2 раза в неделю по 60 минут.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Тема «Оценка собственного здоровья»

Теория: понятие «здоровье», методы оценивания здоровья, функциональные пробы; методы врачебного контроля: пульсометрия; содержание и значение самоконтроля.

Тема «Влияние физических упражнений на организм»

Теория: опорно-двигательный аппарат. Скелет, мышцы. Сердечно-сосудистая система: работа сердца. Дыхательная система.

Тема «Закаливание и здоровье»

Теория: виды закаливания, их связь со здоровьем. Воздушные и солнечные ванны. Бани и сауны, правила их посещения.

Тема «Питание и здоровье»

Теория: рациональное питание; белки, жиры, углеводы в питании; значение витаминов и минеральных веществ в жизни человека.

Тема «Аэробика, ритмическая гимнастика»

Теория: базовые шаги, правила выполнения упражнений.

Практика: Выполнение комплексов под музыку, используя упражнения в различных и.п. с активным применением дыхания. Базовые шаги аэробики, танцевальные связки на шагах на 32 и 64 счета.

Тема «Калланетика, пилатес, шейпинг»

Теория: особенности оздоровительных систем, принципиальные отличия в методике выполнения. Правила выполнения упражнений, техника безопасности при выполнении упражнений.

Практика: статические упражнения для мышц спины, рук, туловища; упражнения на растягивание подколенных связок, икроножных мышц, мышц рук, живота, спины; силовые упражнения для мышц рук, ног, спины, живота; асинхронные упражнения.

Тема «Йога, стретчинг»

Теория: асаны, техника выполнения; техника безопасности при выполнении асан и упражнений стретчинга

Практика: упражнения на активное и пассивное растяжение позвоночника (в положении сидя, лежа, стоя): для растягивания мышц шеи и затылка; мышц спины и передней стенки живота; мышц грудной клетки; мышц, участвующих в боковых наклонах туловища; мышц рук и ног. Упражнения для развития подвижности во всех отделах позвоночника (наклоны и повороты туловища в стороны, ползание и т.д.): упражнения, вытягивающие позвоночник; для растягивания мышц груди в положении сидя; упражнения в самовытяжении.

Тема «Специальная гимнастика»

Практика: Дыхательные упражнения – гимнастические упражнения, с произвольным видеоизменением характера или продолжительности дыхательного цикла, сочетание статических и динамических дыхательных упражнений: упражнения для овладения полным дыханием; смешанным типом дыхания; для развития носового дыхания. Комплексы дыхательной гимнастики в сочетании с общеразвивающими упражнениями. Корректирующие упражнения – упражнения для формирования естественного мышечного корсета: для укрепления поверхностных мышц спины; для глубоких мышц спины; для мышц, удерживающих лопатки в правильном положении; для растяжения передних связок поясничного отдела позвоночника и мышц поясничной области; для укрепления прямых и косых мышц живота; для укрепления мышц-разгибателей и растяжения мышц-

сгибателей тазобедренных суставов и т.д. Упражнения на гимнастической стенке. Висы стоя, упражнения на растяжку у гимнастической стенки. Упражнения с палками. Упражнения для укрепления мышечно-связочного аппарата стопы. Гимнастика для глаз.

Тема «Общая физическая подготовка(ОФП)»

Практика: Общеразвивающие упражнения: Упражнения для мышц рук и плечевого пояса: отведение прямых рук вверх, вниз, в стороны, круговые вращения плечами, скрестные движения руками, поочередные движения руками в различных направлениях. Упражнения с гимнастическими палками. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения для мышц туловища и шеи. Повороты, наклоны головы, вытягивание шеи вперед, в стороны. Наклоны прогнувшись вперед, в стороны с активным использованием рук при выполнении упражнений. Наклоны и повороты с полуприседом, с выпадами вперед, в стороны. Упражнения для мышц ног и таза. Упражнения для стопы, передней, задней и внутренней поверхности ног, мышц спины, живота, косых мышц туловища. Полуприседы, выпады с выполнением наклонов, поворотов и т.д.

Упражнения для развития быстроты и ловкости: упражнения с частой сменой движений под музыку, различные варианты шагов, движений руками, сменой исходного положения, ходьба в разных направлениях с синхронной работой руками, упражнения на внимательность и координацию, танцевальные движения.

Упражнения в равновесии направлены на тренировку вестибулярного аппарата. Они выполняются при умеренной площади опоры, изменениях положения головы и туловища, в стойке на одной ноге, поворотах и т. д.

Упражнения на развитие “мышечно-суставного чувства” (упражнения у вертикальной стены).

Упражнения на расслабление – это гимнастические, активно выполняемые упражнения с максимально возможным снижением тонического напряжения мускулатуры.

1. Комплектование групп. Техника безопасности. Введение - основы знаний.

Теория: Инструктаж по технике безопасности на занятиях в зале и на стадионе.

Организация учебного процесса. Внешний вид на занятиях. Знакомство с программой.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ п/п	Тема занятия	Основное содержание	Кол-во часов	Дата проведения
1	Вводно-организационное занятие.	Инструктаж о технике безопасности на занятиях. Оценка собственного здоровья(теория). Проверка физической подготовленности.	1	04.10
2	Ритмическая гимнастика. ОФП	Комплекс упражнений 1. Упражнения на развитие равновесия. Стретчинг	1	07.10
3	Аэробика. Специальная гимнастика	Аэробика. Упражнения, направленные на подвижность всех суставов.	1	11.10
4	Ритмическая гимнастика. ОФП	Комплекс упражнений 1. Упражнения на развитие равновесия. Стретчинг	1	14.10
5	Калланетика.	ОРУ для формирования естественного мышечного корсета. ОРУ для укрепления поверхностных	1	18.10

		мышц спины		
6	Йога, стретчинг	Техника выполнения асан для активного и пассивного растяжения позвоночника (теория). Асаны в положении сидя, лежа. Упражнения на растягивание мышц ног	1	21.10
7	Аэробика. Специальная гимнастика	Аэробика. Дыхательные упражнения. Упражнения для укрепления мышц спины.	1	25.10
8	Ритмическая гимнастика. стретчинг	Комплекс упражнений 1. Упражнения на растягивание мышц спины и брюшного пресса	1	28.10
9	Ритмическая гимнастика. ОФП	Комплекс упражнений 1. Упражнения на развитие "мышечно-суставного чувства" (упражнения у вертикальной стены)	1	01.11
10	ОФП	ОРУ для укрепления прямых и косых мышц живота. ОРУ на развитие подвижных тазобедренных суставов	1	04.11
11	Калланетика.	ОРУ для формирования естественного мышечного корсета. ОРУ для укрепления поверхностных мышц спины	1	08.11
12	Аэробика. ОФП	Аэробика. Изометрические упражнения, направленные на развитие силы мышц ног и рук.	1	11.11
13	Йога, стретчинг	Асаны в положении стоя, сидя, лежа. Упражнения на растягивание мышц туловища	1	15.11
14	ОФП	Упражнения для мышц спины и мышц брюшного пресса. Упражнения для расслабления мышц спины	1	18.11
15	Пилатес. Стретчинг	Упражнения для формирования, закрепления и совершенствования навыков правильной осанки. Упражнения на развитие гибкости позвоночника	1	22.11
16	Ритмическая гимнастика. ОФП	Комплекс упражнений 2. Упражнения на развитие равновесия. Стретчинг	1	25.11
17	Аэробика. Стретчинг	Аэробика. Развитие гибкости, растяжка мышц спины, передней и задней поверхности бедра.	1	29.11
18	Пилатес. Стретчинг	Упражнения для формирования, закрепления и совершенствования навыков правильной осанки. Упражнения на развитие гибкости позвоночника	1	02.12
19	Ритмическая гимнастика. ОФП	Влияние физических упражнений на организм (теория). Комплекс упражнений 2. Упражнения на	1	06.12

		развитие равновесия. Стретчинг		
20	Специальная гимнастика	ОРУ для укрепления мышц стоп. Развитие координационных способностей	1	09.12
21	Калланетика.	ОРУ для формирования естественного мышечного корсета. ОРУ для укрепления поверхностных мышц спины	1	13.12
22	Калланетика.	Укрепление мышц тела посредством растягивающих и статических упражнений с нагрузкой до 15 секунд.	1	16.12
23	Ритмическая гимнастика. ОФП	Комплекс упражнений 2. Упражнения на развитие равновесия. Стретчинг	1	20.12
24	Аэробика.	Аэробика. Упражнения направленные на осанку и координацию движений.	1	23.12
25	Йога, стретчинг	Асаны в положении стоя, сидя, лежа. Упражнения на растягивание мышц туловища.	1	27.12
26	Ритмическая гимнастика. ОФП	Комплекс упражнений 2. Упражнения на развитие равновесия. Стретчинг	1	10.01
27	Пилатес. Стретчинг	Упражнения для формирования, закрепления и совершенствования навыков правильной осанки. Упражнения на развитие гибкости позвоночника	1	13.01
28	ОФП	ОРУ для развития координационных способностей. Упражнения для профилактики правильной осанки	1	17.01
29	Ритмическая гимнастика. ОФП	Комплекс упражнений 3. Упражнения на развитие силы мышц брюшного пресса. Стретчинг	1	20.01
30	Аэробика. ОФП	Аэробика. Дыхательные упражнения. Упражнения для укрепления мышц брюшного пресса.	1	24.01
31	Калланетика.	Укрепление мышц тела посредством растягивающих и статических упражнений с нагрузкой до 20 секунд.	1	27.01
32	Йога, стретчинг	Асаны в положении стоя, сидя, лежа. Упражнения на растягивание мышц ног.	1	31.01
33	Пилатес. Стретчинг	Упражнения для формирования, закрепления и совершенствования навыков правильной осанки. Упражнения на развитие гибкости позвоночника	1	03.02
34	ОФП	Закаливание и здоровье (теория). Упражнения для мышц спины и	1	07.02

		мышц брюшного пресса. Упражнения для расслабления мышц спины		
35	Ритмическая гимнастика. ОФП	Комплекс упражнений 3. Упражнения на развитие силы мышц брюшного пресса. Стретчинг	1	10.02
36	Специальная гимнастика	ОРУ для укрепления мышц стоп. Развитие координационных способностей	1	14.02
37	Аэробика. Суставная гимнастика	Аэробика. Упражнения на подвижность в лучезапястном, локтевом, плечевом, голеностопном, коленном и тазобедренном суставах.	1	17.02
38	Йога, стретчинг	Асаны в положении стоя, сидя, лежа. Упражнения на растягивание мышц туловища	1	21.02
39	Калланетика.	Укрепление мышц тела посредством растягивающих и статических упражнений с нагрузкой до 20 секунд.	1	24.02
40	Ритмическая гимнастика. ОФП	Комплекс упражнений 3. Упражнения на развитие силы мышц брюшного пресса. Стретчинг	1	28.02
41	Аэробика. Суставная гимнастика	Аэробика. Упражнения на подвижность в лучезапястном, локтевом, плечевом, голеностопном, коленном и тазобедренном суставах.	1	03.03
42	Калланетика.	Укрепление мышц тела посредством растягивающих и статических упражнений с нагрузкой до 20 секунд.	1	07.03
43	ОФП	ОРУ для развития координационных способностей. Упражнения на развитие общей выносливости.	1	10.03
44	Специальная гимнастика	ОРУ для укрепления мышц стоп. Развитие координационных способностей	1	14.03
45	Аэробика. Стретчинг	Аэробика. Развитие гибкости, растяжка мышц спины, передней и задней поверхности бедра. Упражнения на спину.	1	17.03
46	Йога, стретчинг	Питианае издоровье (теория). Асаны в положении стоя, сидя, лежа. Упражнения на растягивание мышц туловища	1	21.03
47	Пилатес.	Упражнения для коррекции и укрепления мышечного корсета: укрепление мышц спины; укрепление боковых мышц туловища;	1	24.03
48	ОФП	Упражнения для мышц спины и мышц брюшного пресса. Упражнения для расслабления мышц спины	1	28.03

49	Ритмическая гимнастика. ОФП	Комплекс упражнений 3. Упражнения на развитие силы мышц брюшного пресса. Стретчинг	1	31.03
50	Стретчинг	Упражнения на развитие гибкости. Упражнения на развитие равновесия.	1	04.04
51	Пилатес.	Упражнения для коррекции и укрепления мышечного корсета: укрепление мышц спины; укрепление боковых мышц туловища;	1	07.04
52	Аэробика. Стретчинг	Аэробика. Дыхательные упражнения. Аэробные упражнения, направленные на подвижность суставов.	1	11.04
53	Ритмическая гимнастика. ОФП	Комплекс упражнений 4. Упражнения на развитие силы мышц брюшного пресса. Стретчинг	1	14.04
54	Калланетика.	Укрепление мышц тела посредством растягивающих и статических упражнений с нагрузкой до 30 секунд.	1	18.04
55	Стретчинг	Упражнения на растяжку и улучшение эластичности связочного аппарата	1	21.04
56	ОФП	Упражнения для мышц спины и мышц брюшного пресса. Упражнения для расслабления мышц спины	1	25.04
57	Калланетика.	Укрепление мышц тела посредством растягивающих и статических упражнений с нагрузкой до 30 секунд.	1	28.04
58	Йога, стретчинг	Асаны в положении стоя, сидя, лежа. Упражнения на растягивание мышц туловища	1	05.05
59	Аэробика	Аэробика. Развитие гибкости, растяжка мышц спины, передней и задней поверхности бедра.	1	12.05
60	Пилатес.	Упражнения для коррекции и укрепления мышечного корсета: укрепление мышц спины; укрепление боковых мышц туловища;	1	16.05
61	Ритмическая гимнастика. ОФП	Комплекс упражнений 4. Упражнения на развитие силы мышц брюшного пресса. Стретчинг	1	19.05
62	ОФП	Упражнения для мышц спины и мышц брюшного пресса. Упражнения для расслабления мышц спины	1	23.05
63	Йога, стретчинг	Асаны в положении стоя, сидя, лежа. Упражнения на растягивание мышц туловища	1	26.05
64	Стретчинг	Упражнения на растяжку и улучшение эластичности связочного аппарата	1	30.05

