

Государственное бюджетное учреждение  
дополнительного образования  
Дом детского творчества Приморского района

**ПРИНЯТА**

Педагогическим советом

Протокол № 09/2021

от 31.08.2021 года



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе  
художественной направленности

**«Стретчинг и силовая аэробика»**

**Базовый уровень**

на 2021 – 2022 учебный год

год обучения: 1ый

Возраст учащихся: от 18 лет

Срок реализации: 1 год

**Разработчики (ки):**

Кислова Мария Александровна,  
педагог дополнительного образования

Санкт-Петербург  
2021 – 2022

## **Пояснительная записка**

### **Цель программы**

Развитие мышечной силы, укрепление и сохранение здоровья, улучшение телосложения, формирование красивой фигуры и развитие гибкости.

### **Задачи 1 года обучения**

#### **Обучающие:**

- обучение учащихся правильной техники выполнения упражнений;
- обучение учащихся теоретическим понятиям из области фитнеса и стретчинга;
- обучение учащихся упражнением с дополнительным весом;
- обучение учащихся по развитию гибкости всего тела;
- обучение основам техники различных видов фитнеса и стретчинга.

#### **Развивающие:**

- развитие координации, гибкости, пластики, общей физической выносливости;
- развитие знаний в области фитнеса и стретчинга;
- развитие личности учащегося, его познавательных и созидательных способностей;
- развитие дисциплины по отношению к качеству своей физической формы;
- развитие общей работоспособности;
- развитие моторики конечностей;
- развитие мобильности суставов;
- развитие интереса к спорту как образу жизни;
- развитие интереса к танцам как к искусству.

#### **Воспитательные:**

- воспитание средствами фитнеса морально-волевых качеств;
- воспитание любви к активному образу жизни;
- воспитание музыкальной культуры учащихся;
- воспитание нравственных качеств по отношению к окружающим и чувства личной ответственности;
- способствование эмоциональной отзывчивости людей;
- воспитание и развитие художественного вкуса и уважения к спорту;
- воспитание в учащихся трудолюбия, дисциплинированности, аккуратности.

### **Условия набора на 1 год обучения**

Набор на данную программу проводится в конце августа и начале сентября каждого года. В студию принимаются учащиеся, не имеющие медицинских противопоказаний к физическим нагрузкам.

На обучение принимаются учащиеся, достигшие возраста 18 лет.

## Планируемые результаты 1 года обучения

### Личностные результаты:

- учащиеся будут проявлять стремление к здоровому образу жизни и к гармонии тела;
- у учащихся будут сформированы первоначальные представления о строении и движениях человеческого тела;
- учащиеся будут обладать представлением об оздоровительном воздействии физических упражнений как факторе, позитивно влияющим на здоровье;
- учащиеся будут демонстрировать нравственные качества по отношению к окружающим и чувство личной ответственности;
- учащиеся будут проявлять трудолюбие, дисциплинированность, аккуратность;
- развитие личности обучающегося, его познавательных и созидательных способностей.

### Метапредметные результаты:

- развитие заинтересованности, восприимчивости и творческой активности;
- учащиеся будут демонстрировать развитые коммуникативные качества;
- у учащихся будет развита мотивация к здоровому образу жизни;
- развитие спортивной дисциплины обучающегося;
- обучающиеся будут демонстрировать уверенность в себе;
- воспитание и развитие художественного вкуса и уважения к спорту;

### Предметные результаты:

- учащиеся овладеют практическими умениями и навыками: правильное исполнение упражнений и строению всей тренировки ;
- учащиеся овладеют особенностями танца: особенностям пластики, стиля и манеры исполнения;
- учащиеся будут чувствовать собственное тело в исполняемых упражнениях;
- учащиеся смогут самостоятельно пользоваться полученными теоретическими и практическими знаниями;
- у учащихся будет развита гибкость и пластика;
- у учащихся будет развита общая физическая выносливость;
- учащиеся будут демонстрировать развитую координацию.

**Календарно-тематическое планирование**  
**1 год обучения**  
**Группа 1 (углубленный уровень)**

№ п/п	Дата проведения		Тема занятий	Кол-во часов	Форма контроля
	План	Факт			
1.	04.10		Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. Планы на учебный год. Тема: «Функциональная тренировка» 3 круга по 4 упражнения: бег на месте, выпады отдельно на каждую ногу, упражнения в планке, берпи.	2	Входящий
2.	06.10		Тема: «Функциональная тренировка». Суставная гимнастика на все тело.	2	Текущий
3.	11.10		Тема: «Функциональная тренировка». Прыжки через скакалку.	2	Текущий
4.	13.10		Тема: «Комплекс партерной гимнастики». Растяжка передней поверхности бедра.	2	Текущий
5.	18.10		Тема: «Силовая тренировка». Подкачка мышц брюшной области. Скручивание туловища лежу к согнутым коленям.	2	Текущий
6.	20.10		Повтор пройденного материала.	2	Текущий
7.	25.10		Тема: «Комплекс партерной гимнастики». Растяжка задней поверхности бедра.	2	Текущий
8.	27.10		Тема: «Силовая тренировка». Подкачка мышц ног .Приседания в глубокое плие с прыжком наверху.	2	Текущий
9.	01.11		Тема: «Функциональная тренировка». Бег на месте с захлестом голени назад, отжимания с колен, подъем спины с положения лежа, выход в планку. 4 круга по 15 повторений.	2	Текущий
10.	03.11		Тема: «Комплекс партерной гимнастики». Растяжка подколенных мышц.	2	Текущий
11.	08.11		Тема: «Комплекс партерной гимнастики». Растяжка всех групп мышц и подготовка к поперечному шпагату.	2	
12.	10.11		Тема: «Силовая тренировка». Подкачка мышц рук. Жим гантелей из положения лежа.	2	Текущий
13.	15.11		Тема: «Функциональная тренировка» Суставная гимнастика всего тела.	2	Текущий
14.	17.11		Тема: «Функциональная тренировка». Круговая тренировка с упором на мышцы рук.	2	Текущий
15.	22.11		Тема: «Силовая тренировка». Подкачка мышц брюшной области. Из положения лежа подъем ног на 90 градусов.	2	Текущий
16.	24.11		Тема: «Комплекс партерной гимнастики». Упражнения для развития тазобедренного сустава.	2	Текущий
17.	29.11		Тема: «Комплекс партерной гимнастики». Растяжка всех групп мышц.	2	Текущий
18.	01.12		Тема: «Силовая тренировка». Подкачка мышц рук. Отжимания с колен с широким	2	Текущий

			хватом.		
19.	06.12		Тема: «Силовая тренировка». Подкачка мышц ног. Выпады на обе ноги с прыжком.	2	Текущий
20.	08.12		Тема: «Комплекс партерной гимнастики». Упражнения для развития гибкости стоп.	2	Текущий
21.	13.12		Тема: «Функциональная тренировка». Круговая тренировка с упором на ноги.	2	Текущий
22.	15.12		Тема: «Функциональная тренировка». 3 круга по 15 подходов. Упражнение на пресс, разминочный бег, «альпинист», планка.	2	Текущий
23.	20.12		Тема: «Комплекс партерной гимнастики». Растяжка внутренней поверхности бедра.	2	Текущий
24.	22.12		Тема: «Комплекс партерной гимнастики». Растяжка всех групп мышц.	2	
25.	27.12		Тема: «Силовая тренировка». Комплекс упражнений в планке на вытянутых руках.	2	Текущий
26.	29.12		Тема: «Комплекс партерной гимнастики». Упражнения для развития гибкости спины.	2	Текущий
27.	10.01		Инструктаж по технике безопасности. Повтор пройденного материала.	2	Текущий
28.	12.01		Тема: «Силовая тренировка». Гиперэкстензия лежа на животе.	2	Текущий
29.	17.01		Тема: «Функциональная тренировка». Упражнения на развитие мышц ног.	2	Текущий
30.	19.01		Тема: «Силовая тренировка». Отжимания с узким хватом.	2	Текущий
31.	24.01		Тема: «Комплекс партерной гимнастики». Упражнение на развитие продольного шпагата.	2	Текущий
32.	26.01		Тема: «Функциональная тренировка». 4 круга по 20 подходов. Разогревающий бег, берпи, приседания, планка.	2	Текущий
33.	31.01		Тема: «Силовая тренировка». Скручивания на косые мышцы.	2	Текущий
34.	02.02		Тема: «Комплекс партерной гимнастики». Растяжка всех групп мышц.	2	Текущий
35.	07.02		Тема: «Силовая тренировка». Скручивания из положения планка.	2	Текущий
36.	09.02		Повтор пройденного материала.	2	Текущий
37.	14.02		Тема: «Танцевальная тренировка». Разминка с использованием элементов современного танца.	2	Текущий
38.	16.02		Тема: «Комплекс партерной гимнастики». Растяжка мышц спины.	2	Текущий
39.	21.02		Тема: «Танцевальная тренировка». Body-ballet. Тренировка с основами классического танца.	2	Текущий
40.	28.02		Тема: «Комплекс партерной гимнастики». Растяжка всех групп мышц.	2	Текущий
41.	02.03		Тема: «Силовая тренировка». Упражнения на силу мышц ног.	2	Текущий

42.	07.03		Тема: «Функциональная тренировка». Круговая тренировка с акцентом на развитие силы рук.	2	Текущий
43.	09.03		Тема: «Танцевальная тренировка». Barre. Интенсивная тренировка с элементами классического танца.	2	Текущий
44.	14.03		Повтор пройденного материала.	2	Текущий
45.	16.03		Тема: «Комплекс партерной гимнастики». Растяжка всех групп мышц.	2	Текущий
46.	21.03		Тема: «Силовая тренировка». Упражнения на развитие силы мышц ног.	2	Текущий
47.	23.03		Тема: «Танцевальная тренировка». Body ballet. Тренировка с использованием классических элементов танца.	2	Текущий
48.	28.03		Тема: «Функциональная тренировка». Тренировка на развитие мышц пресс и рук.	2	Текущий
49.	30.03		Тема: «Комплекс партерной гимнастики». Упражнения для развития передней поверхности бедра.	2	Текущий
50.	04.04		Тема: «Танцевальная тренировка». Изучение танцевальной комбинации с элементами кардио нагрузки.	2	Текущий
51.	06.04		Тема: «Комплекс партерной гимнастики». Растяжка всех групп мышц.	2	Текущий
52.	11.04		Тема: «Силовая тренировка». Отжимания со стула с узким хватом.	2	Текущий
53.	13.04		Тема: «Силовая тренировка». Упражнения на развитие мышц трицепса.	2	Текущий
54.	18.04		Тема: «Функциональная тренировка». Круговая тренировка на все тело.	2	Текущий
55.	20.04		Тема: «Танцевальная тренировка». Разучивание комбинации в стиле «Джаз-модерн» с элементами кардио нагрузки.	2	Текущий
56.	25.04		Тема: «Комплекс партерной гимнастики». Упражнения на развитие гибкости ахиллово сухожилия.	2	Текущий
57.	27.04		Повтор пройденного материала.	2	Текущий
58.	04.05		Тема: «Силовая тренировка». Упражнения на развитие силы мышц бицепса.	2	Текущий
59.	11.05		Тема: «Комплекс партерной гимнастики». Растяжка мышц спины.	2	Текущий
60.	16.05		Тема: «Танцевальная тренировка». Barre. Интенсивная тренировка с элементами классического танца.	2	Текущий
61.	18.05		Повтор пройденного материала.	2	Текущий
62.	23.05		Тема: «Функциональная тренировка». Круговая тренировка с акцентом на мышцы брюшной области.	2	Текущий
63.	25.05		Тема: «Силовая тренировка». Упражнения на укрепление мышц спины.	2	Текущий
64.	30.05		Тема: «Комплекс партерной гимнастики». Упражнения для развития гибкости спины.	2	Текущий

65.	01.06		Повтор пройденного материала.	2	Текущий
66.	06.06		Тема: «Комплекс партерной гимнастики». Растяжка всех групп мышц.	2	Текущий
67.	08.06		Тема: «Силовая тренировка». Упражнения на развитие мышц ног.	2	Текущий
68.	15.06		Тема: Итоговое занятие. Показ танцевальной комбинации. Показ танцевальной комбинации. Импровизация от каждого ученика в танцевальном баттле. Демонстрация результата в области стретчинга.	2	Текущий

## Содержание программы 1 года обучения

### 1. Вводное занятие. «Функциональная тренировка».

#### Теория

Цели и задачи первого года обучения. Инструктаж по технике безопасности на занятиях по фитнес-аэробике. Планы на учебный год. Беседа с девушками и юношами, объяснение всех выполняемых движений, их особенностей. Проговаривание всех выполняемых упражнений, наглядная демонстрация.

#### Практика

Круговая тренировка. Выполняется 3 круга по 15 подходов: бег на месте с захлестом голени назад(30 секунд); выпады отдельно на каждую ногу; планка (1 минута); упражнение «берпи».

### 2. «Функциональная тренировка».

#### Теория

Беседа с девушками и юношами, объяснение всех выполняемых движений, их особенностей. Проговаривание всех выполняемых упражнений, наглядная демонстрация.

#### Практика

Суставная гимнастика на все тело. И.п. ноги на ширине плеч : наклоны головы во все стороны, разминка плечевых суставов, разминка грудной клетки, разминка локтевого сустава, разминка кистей. И.п.- ноги чуть шире плеч: наклоны вперед с ровной спиной, наклоны назад, наклоны в стороны; наклоны вниз к полу по 8 раз, наклоны к правой ноге по 8 раз, наклоны к левой ноге по 8 раз. И.п. – ноги вместе: наклоны вниз по 10 раз; из положения по шестой позиции с корпусом внизу выход в планку 10 раз. И.п. планка на прямых руках: выход в планку на локти с обратным возвращением в планку на прямых руках (15 раз). И.п. лежа на полу, кисти на полу, локти прямые: макушкой тянемся назад, растягивая грудную клетку.

### 3. «Функциональная тренировка».

#### Теория

Беседа с девушками и юношами, объяснение всех выполняемых движений, их особенностей. Проговаривание всех выполняемых упражнений, наглядная демонстрация.

#### Практика

Прыжки через скакалку. 3 подхода по минуте. Затем кардио тренировка с прыжковыми элементами: бег на месте 1 минута, выпады на каждую ногу, упражнение «альпинист».

### 4. «Комплекс партерной гимнастики».

#### Теория

Беседа с девушками и юношами, объяснение всех выполняемых движений, их особенностей. Проговаривание всех выполняемых упражнений, наглядная демонстрация.

#### Практика

Растяжка передней поверхности бедра. Перед растяжкой выполняется суставная гимнастика и разогревочная кардио тренировка ( бег на месте, берпи). И.п. выпад на правую ногу, левое колено не лежит на полу, выполняется небольшая пружинка к полу. И.п. выпад на правую ногу, левая коленка лежит на полу: левую ногу поднимаем вверх 10 раз и затем 1 минуту статично держим руками, притягивая ее к себе.

### 5. «Силовая тренировка».

#### Теория

Беседа с девушками и юношами, объяснение всех выполняемых движений, их особенностей. Проговаривание всех выполняемых упражнений, наглядная демонстрация.

#### Практика

Подкачка мышц брюшной области. Перед упражнениями выполняется суставная гимнастика. И.п. лежа на полу, колени согнуты, стопы на полу: выполняется небольшое поднятие корпуса и в этот момент происходит скручивание сначала к одной, затем другой ноге.

### 6. Повтор пройденного материала.



## **Теория**

Повторное объяснение пройденных тем. Закрепление материала.

## **Практика**

Выполнение обучающимися упражнений по пройденным темам. Отработка более сложных элементов.

### **7. «Комплекс партерной гимнастики».**

#### **Теория**

Беседа с девушками и юношами, объяснение всех выполняемых движений, их особенностей. Проговаривание всех выполняемых упражнений, наглядная демонстрация.

#### **Практика**

Растяжка задней поверхности бедра. Перед тренировкой выполняется суставная гимнастика. И.п. ноги по 6 позиции: выполняются наклоны к полу, спина прямая. И.п. сидя на полу, колени прямые: выполняются наклоны к стопам (положение стоп сначала flex, затем point).

### **8. «Силовая тренировка».**

#### **Теория**

Беседа с девушками и юношами, объяснение всех выполняемых движений, их особенностей. Проговаривание всех выполняемых упражнений, наглядная демонстрация.

#### **Практика**

Подкачка мышц ног. Перед тренировкой выполняется суставная гимнастика. И.п. ноги чуть шире плеч, стопы смотрят в стороны: выполняется приседание ниже 90 градусов, спина ровная, поднимаемся вверх используя ягодичные мышцы.

### **9. «Функциональная тренировка».**

#### **Теория**

Беседа с девушками и юношами, объяснение всех выполняемых движений, их особенностей. Проговаривание всех выполняемых упражнений, наглядная демонстрация.

#### **Практика**

Круговая тренировка. Выполняется 4 круга по 15 подходов. Перед тренировкой выполняется суставная гимнастика.

1ое упражнение: бег на месте с захлестом голени назад 1 минута.

2ое упражнение: и.п. лежа на полу- выполняется подъем корпуса и ног одновременно.

3ие упражнение: планка на локтях 1 минута.

4ое упражнение: и.п. колени и кисти на полу, локти прямые- выполняется отжимание вниз с локтями в стороны не касаясь пола грудной клеткой.

### **10. «Комплекс партерной гимнастики».**

#### **Теория**

Беседа с девушками и юношами, объяснение всех выполняемых движений, их особенностей. Проговаривание всех выполняемых упражнений, наглядная демонстрация.

#### **Практика**

Растяжка подколенных мышц. Перед тренировкой выполняется суставная гимнастика. И.п. сидя на полу, колени прямые- стопы находятся в положении flex, выполняются наклоны к стопам с ровной спиной, руки держим перед собой.

### **11. «Комплекс партерной гимнастики».**

#### **Теория**

Беседа с девушками и юношами, объяснение всех выполняемых движений, их особенностей. Проговаривание всех выполняемых упражнений, наглядная демонстрация.

#### **Практика**

Растяжка всех групп мышц и подготовка к поперечному шпагату. Перед тренировкой выполняется суставная гимнастика. Затем выполняются упражнения для гибкости задней поверхности бедра: наклоны в скадочке, наклоны к правой и левой ноге в положении сидя. Упражнения для развития

гибкости внутренней части бедра: наклоны вперед с открытыми ногами в стороны в положении сидя. Упражнения для развития гибкости передней поверхности бедра: из положения выпад на правую ногу с левой коленку на полу поднимается вверх левая нога. Далее 3 подхода в положении «полушпагат» сидя по 1 минуте с перерывом 30 секунд.

## **12. «Силовая тренировка».**

### **Теория**

Беседа с девушками и юношами, объяснение всех выполняемых движений, их особенностей. Проговаривание всех выполняемых упражнений, наглядная демонстрация.

### **Практика**

Подкачка мышц рук. Перед тренировкой выполняется суставная гимнастика. И.п. лежа на спине- поднимаем вверх руки и опускаем вниз до согнутых локтей, в руках находятся гантели по 2 кг.

## **13. «Функциональная тренировка»**

### **Теория**

Беседа с девушками и юношами, объяснение всех выполняемых движений, их особенностей. Проговаривание всех выполняемых упражнений, наглядная демонстрация.

### **Практика**

Суставная гимнастика всего тела. И.п. ноги на ширине плеч : наклоны головы во все стороны, разминка плечевых суставов, разминка грудной клетки, разминка локтевого сустава, разминка кистей. И.п.- ноги чуть шире плеч: наклоны вперед с ровной спиной, наклоны назад, наклоны в стороны; наклоны вниз к полу по 8 раз, наклоны к правой ноге по 8 раз, наклоны к левой ноге по 8 раз. И.п. – ноги вместе: наклоны вниз по 10 раз; из положения по шестой позиции с корпусом вниз выход в планку 10 раз. И.п. планка на прямых руках: выход в планку на локти с обратным возвращением в планку на прямых руках (15 раз). И.п. лежа на полу, кисти на полу, локти прямые: макушкой тянемся назад, растягивая грудную клетку.

## **14. «Функциональная тренировка».**

### **Теория**

Беседа с девушками и юношами, объяснение всех выполняемых движений, их особенностей. Проговаривание всех выполняемых упражнений, наглядная демонстрация.

### **Практика**

Круговая тренировка с упором на мышцы рук. Перед тренировкой выполняется суставная гимнастика. Выполняется 4 круга по 15 подходов.

1ое упражнение: бег на месте с захлестом голени назад 1 минута.

2ое упражнение: и.п. лежа на полу- выполняются отжимания с узким хватом с колен.

3ие упражнение: планка на локтях 1 минута.

4ое упражнение: и.п. колени и кисти на полу, локти прямые- выполняется отжимание вниз с локтями в стороны не касаясь пола грудной клеткой.

## **15. «Силовая тренировка ».**

### **Теория**

Беседа с девушками и юношами, объяснение всех выполняемых движений, их особенностей. Проговаривание всех выполняемых упражнений, наглядная демонстрация.

### **Практика**

Подкачка мышц брюшной области. Перед тренировкой выполняется суставная гимнастика. И.п. лежа на полу, колени прямые-выполняем подъем ног до 90 градусов и медленно опускаем вниз. Выполняем 3 подхода по 20 раз.

## **16. «Комплекс партетрной гимнастики».**

### **Теория**

Беседа с девушками и юношами, объяснение всех выполняемых движений, их особенностей. Проговаривание всех выполняемых упражнений, наглядная демонстрация.

## **Практика**

Упражнения для развития подвижности тазобедренного сустава. Перед тренировкой выполняется суставная гимнастика. И.п. ноги шире плеч, стопы смотрят в сторону- приседаем вниз с ровной спиной до угла 90 градусов между коленным суставом и стопой, выполняем упражнение по 3 круга по 15 подходов. И.п. положение выпад на правую ногу, колено смотрит в сторону, сидим в таком положении 1 минуту и переходим на другую ногу.

## **17. «Комплекс партерной гимнастики».**

### **Теория**

Беседа с девушками и юношами, объяснение всех выполняемых движений, их особенностей. Проговаривание всех выполняемых упражнений, наглядная демонстрация.

### **Практика**

Растяжка всех групп мышц. Перед тренировкой выполняется суставная гимнастика. Затем выполняются упражнения для гибкости задней поверхности бедра: наклоны в скадочке, наклоны к правой и левой ноге в положении сидя. Упражнения для развития гибкости внутренней части бедра: наклоны вперед с открытыми ногами в стороны в положении сидя. Упражнения для развития гибкости передней поверхности бедра: из положения выпад на правую ногу с левой коленку на полу поднимается вверх левая нога. Далее 3 подхода в положении «полушпагат» сидя по 1 минуте с перерывом 30 секунд.

## **18. «Силовая тренировка ».**

### **Теория**

Беседа с девушками и юношами, объяснение всех выполняемых движений, их особенностей. Проговаривание всех выполняемых упражнений, наглядная демонстрация.

### **Практика**

Подкачка мышц рук. Перед тренировкой выполняется суставная гимнастика. И.п. планка на прямых локтях, колени на полу: выполняем отжимание вниз с локтями в стороны. Упражнение выполняется по 3 подхода по 15 раз.

## **19. «Силовая тренировка».**

### **Теория**

Беседа с девушками и юношами, объяснение всех выполняемых движений, их особенностей. Проговаривание всех выполняемых упражнений, наглядная демонстрация.

### **Практика**

Подкачка мышц ног. Перед тренировкой выполняется суставная гимнастика. И.п.- выпад на правую ногу , левая коленка согнута: выполняется прыжок вверх и приземление в и.п.. Упражнение выполняется на обе ноги по 3 подхода по 20 раз.

## **20. «Комплекс партерной гимнастики»**

### **Теория**

Беседа с девушками и юношами, объяснение всех выполняемых движений, их особенностей. Проговаривание всех выполняемых упражнений, наглядная демонстрация.

### **Практика**

Упражнения для развития гибкости стоп. И.п. сидя на полу, колени прямые- вытягиваем стопы в положении point и переходим в положение flex. И.п. стоя на полу по 6 позиции в ногах- выполняем releve по 20 раз.

## **21. «Функциональная тренировка».**

### **Теория**

Беседа с девушками и юношами, объяснение всех выполняемых движений, их особенностей. Проговаривание всех выполняемых упражнений, наглядная демонстрация.

### **Практика**

Круговая тренировка с упором на ноги. Выполняется 3 круга по 15 подходов: бег на месте с захлестом голени назад(30 секунд); выпады отдельно на каждую ногу; планка (1 минута); упражнение «берпи».

## **22. «Функциональная тренировка».**

### **Теория**

Беседа с девушками и юношами, объяснение всех выполняемых движений, их особенностей. Проговаривание всех выполняемых упражнений, наглядная демонстрация.

### **Практика**

Круговая тренировка. Выполняется 3 круга по 15 подходов: бег на месте с захлестом голени назад(30 секунд); упражнение «альпинист»; планка (1 минута); скручивание корпуса отдельно к каждой ноге.

## **23. «Комплекс партерной гимнастики».**

### **Теория**

Беседа с девушками и юношами, объяснение всех выполняемых движений, их особенностей. Проговаривание всех выполняемых упражнений, наглядная демонстрация.

### **Практика**

Растяжка внутренней поверхности бедра. Перед упражнением необходимо сделать суставную гимнастику. Упражнения для развития гибкости внутренней части бедра: наклоны вперед с открытыми ногами в стороны в положении сидя.

## **24. «Комплекс партерной гимнастики (стрейч)».**

### **Теория**

Беседа с девушками и юношами, объяснение всех выполняемых движений, их особенностей. Проговаривание всех выполняемых упражнений, наглядная демонстрация.

### **Практика**

Растяжка всех групп мышц. Перед тренировкой выполняется суставная гимнастика. Затем выполняются упражнения для гибкости задней поверхности бедра: наклоны в скадочке, наклоны к правой и левой ноге в положении сидя. Упражнения для развития гибкости внутренней части бедра: наклоны вперед с открытыми ногами в стороны в положении сидя. Упражнения для развития гибкости передней поверхности бедра: из положения выпад на правую ногу с левой коленку на полу поднимается вверх левая нога. Далее 3 подхода в положении «полушпагат» сидя по 1 минуте с перерывом 30 секунд.

## **25. «Силовая тренировка».**

### **Теория**

Беседа с девушками и юношами, объяснение всех выполняемых движений, их особенностей. Проговаривание всех выполняемых упражнений, наглядная демонстрация.

### **Практика**

Комплекс упражнений в планке. И.п. планка на прямых руках:

Упражнение «скалолаз»- поочередно подносим ноги к локтям, скручивая корпус. Выполняем 1 минуту.

Упражнение выход из планки на прямых локтях в планку на согнутых локтях. Выполняем 20 раз.

## **26. «Комплекс партерной гимнастики».**

### **Теория**

Беседа с девушками и юношами, объяснение всех выполняемых движений, их особенностей. Проговаривание всех выполняемых упражнений, наглядная демонстрация.

### **Практика**

Упражнения для развития гибкости спины. Перед упражнениями необходимо выполнить суставную гимнастику. И.п. ноги на ширине плеч, вторая параллельная позиции ног: выполняем наклон вперед до положения flat back и стоим 30 секунд. Выполняем это упражнение по 3 подхода. И.п. лежа на животе: тянемся макушкой назад стоя на прямых локтях.

## **27. Повтор пройденного материала.**

Инструктаж по технике безопасности.

### **Теория**

Повторное объяснение пройденных тем. Закрепление материала.

### **Практика**

Выполнение обучающимися упражнений по пройденным темам. Отработка более сложных элементов.

## **28. «Силовая тренировка».**

### **Теория**

Беседа с девушками и юношами, объяснение всех выполняемых движений, их особенностей. Проговаривание всех выполняемых упражнений, наглядная демонстрация.

### **Практика**

Гиперэкстензия лежа на животе. Перед тренировкой выполняется суставная гимнастика. И.п. лежа на животе: поднимаем корпус наверх, наверху делаем паузу и медленно опускаемся вниз. Выполняем данное упражнение по 3 подхода по 15 раз.

## **29. «Функциональная тренировка».**

### **Теория**

Беседа с девушками и юношами, объяснение всех выполняемых движений, их особенностей. Проговаривание всех выполняемых упражнений, наглядная демонстрация.

### **Практика**

Упражнения на развитие мышц ног. Выполняется 3 круга по 15 подходов: бег на месте с захлестом голени назад(30 секунд); выпады отдельно на каждую ногу; планка (1 минута); упражнение «берпи».

## **30. «Силовая тренировка».**

### **Теория**

Беседа с девушками и юношами, объяснение всех выполняемых движений, их особенностей. Проговаривание всех выполняемых упражнений, наглядная демонстрация.

### **Практика**

Подкачка мышц рук. И.п. планка на прямых руках:

Упражнение «скалолаз»- поочередно подносим ноги к локтям, скручивая корпус. Выполняем 1 минуту.

Упражнение выход из планки на прямых локтях в планку на согнутых локтях. Выполняем 20 раз.

## **31. «Комплекс партерной гимнастики».**

### **Теория**

Беседа с девушками и юношами, объяснение всех выполняемых движений, их особенностей. Проговаривание всех выполняемых упражнений, наглядная демонстрация.

### **Практика**

Упражнение на развитие продольного шпагата. Перед тренировкой выполняется суставная гимнастика. Затем выполняются упражнения для гибкости задней поверхности бедра: наклоны в скадочке, наклоны к правой и левой ноге в положении сидя. Упражнения для развития гибкости внутренней части бедра: наклоны вперед с открытыми ногами в стороны в положении сидя. Упражнения для развития гибкости передней поверхности бедра: из положения выпад на правую ногу с левой коленку на полу поднимается наверх левая нога. Далее 3 подхода в положении «полушпагат» сидя по 1 минуте с перерывом 30 секунд.

## **32. «Функциональная тренировка».**

### **Теория**

Беседа с девушками и юношами, объяснение всех выполняемых движений, их особенностей. Проговаривание всех выполняемых упражнений, наглядная демонстрация.

## **Практика**

Круговая тренировка. Перед тренировкой выполняется суставная гимнастика.

1ое упражнение- бег на месте 1 минута.

2ое упражнение- «берпи» 15 раз.

3ие упражнение- приседание в глубокое плие.

4ое упражнение- планка 1 минута.

Выполняется 3-4 круга.

## **33. «Силовая тренировка».**

### **Теория**

Беседа с девушками и юношами, объяснение всех выполняемых движений, их особенностей.

Проговаривание всех выполняемых упражнений, наглядная демонстрация.

### **Практика**

Упражнение на развитие мышц брюшной области. И.п. положение лежа на спине- выполняются скручивание корпуса поочередно к каждой ноге по 20 раз.

## **34. «Комплекс партерной гимнастики (стрейч)».**

### **Теория**

Беседа с девушками и юношами, объяснение всех выполняемых движений, их особенностей.

Проговаривание всех выполняемых упражнений, наглядная демонстрация.

### **Практика**

Растяжка всех групп мышц. Перед тренировкой выполняется суставная гимнастика. Затем выполняются упражнения для гибкости задней поверхности бедра: наклоны в скадочке, наклоны к правой и левой ноге в положении сидя. Упражнения для развития гибкости внутренней части бедра: наклоны вперед с открытыми ногами в стороны в положении сидя. Упражнения для развития гибкости передней поверхности бедра: из положения выпад на правую ногу с левой коленку на полу поднимается вверх левая нога. Далее 3 подхода в положении «полушпагат» сидя по 1 минуте с перерывом 30 секунд.

## **35. «Силовая тренировка»**

### **Теория**

Беседа с девушками и юношами, объяснение всех выполняемых движений, их особенностей.

Проговаривание всех выполняемых упражнений, наглядная демонстрация.

### **Практика**

Упражнения для развития мышц брюшной области. Скручивания из положения планка. Перед тренировкой выполнить суставную гимнастику.

## **36. Повтор пройденного материала.**

### **Теория**

Повторное объяснение пройденных тем. Закрепление материала.

### **Практика**

Выполнение обучающимися упражнений по пройденным темам. Отработка более сложных элементов.

## **37. «Танцевальная тренировка».**

### **Теория**

Беседа с девушками и юношами, объяснение всех выполняемых движений, их особенностей.

Проговаривание всех выполняемых упражнений, наглядная демонстрация.

### **Практика**

Разминка с использованием элементов современного танца. Выполнение суставной гимнастики, делая определенные музыкальные акценты. Работа грудной клеткой- вперед, назад, в стороны, по кругу.

## **38. «Комплекс партерной гимнастики».**

### **Теория**

Беседа с девушками и юношами, объяснение всех выполняемых движений, их особенностей. Проговаривание всех выполняемых упражнений, наглядная демонстрация.

#### **Практика**

Растяжка мышц спины. Гиперэкстензия лежа на животе. Перед тренировкой выполняется суставная гимнастика. И.п. лежа на животе: поднимаем корпус наверх, наверху делаем паузу и медленно опускаемся вниз. Выполняем данное упражнение по 3 подхода по 15 раз.

### **39. «Танцевальная тренировка».**

#### **Теория**

Беседа с девушками и юношами, объяснение всех выполняемых движений, их особенностей. Проговаривание всех выполняемых упражнений, наглядная демонстрация.

#### **Практика**

Body ballet- тренировка с элементами классического танца. В начале урока выполняется суставная гимнастика. И.п. ноги по второй выворотной позиции, колени смотрят в сторону- под ритм музыки выполняется 10 demi-plie. И.п. первая классическая позиция в ногах- руки открыты в третью позици: выполняется 10 demi plie.

### **40. «Комплекс партерной гимнастики (стрейч)».**

#### **Теория**

Беседа с девушками и юношами, объяснение всех выполняемых движений, их особенностей. Проговаривание всех выполняемых упражнений, наглядная демонстрация.

#### **Практика**

Растяжка всех групп мышц. Перед тренировкой выполняется суставная гимнастика. Затем выполняются упражнения для гибкости задней поверхности бедра: наклоны в скадочке, наклоны к правой и левой ноге в положении сидя. Упражнения для развития гибкости внутренней части бедра: наклоны вперед с открытыми ногами в стороны в положении сидя. Упражнения для развития гибкости передней поверхности бедра: из положения выпад на правую ногу с левой коленку на полу поднимается наверх левая нога. Далее 3 подхода в положении «полушпагат» сидя по 1 минуте с перерывом 30 секунд.

### **41. «Силовая тренировка».**

#### **Теория**

Беседа с девушками и юношами, объяснение всех выполняемых движений, их особенностей. Проговаривание всех выполняемых упражнений, наглядная демонстрация.

#### **Практика**

Упражнение на силу мышц ног. Перед тренировкой выполняется суставная гимнастика. И.п.- выпад на правую ногу , левая коленка согнута: выполняется прыжок наверх и приземление в и.п.. Упражнение выполняется на обе ноги по 3 подхода по 20 раз.

### **42. «Функциональная тренировка».**

#### **Теория**

Беседа с девушками и юношами, объяснение всех выполняемых движений, их особенностей. Проговаривание всех выполняемых упражнений, наглядная демонстрация.

#### **Практика**

Круговая тренировка с акцентом на развитие мышц рук. Упражнения выполняются 4 круга. И.п. планка на прямых руках:

Упражнение «скалолаз»- поочередно подносим ноги к локтям, скручивая корпус. Выполняем 1 минуту.

Упражнение выход из планки на прямых локтях в планку на согнутых локтях. Выполняем 20 раз

### **43. «Танцевальная тренировка».**

## **Теория**

Беседа с девушками и юношами, объяснение всех выполняемых движений, их особенностей. Проговаривание всех выполняемых упражнений, наглядная демонстрация.

## **Практика**

Вагге-интенсивная тренировка с элементами классического танца. Перед тренировкой выполняется интенсивная кардио разминка- бег на месте, альпинист, прыжки через скакалку. И.п. вторая классическая позиция- 10 demi plie с прыжком наверху. И.п. сидя на полу, колени прямые, руки на локтях- выполняется grand batman с двух ног по 20 раз. Затем динамическая растяжка на все тело.

## **44. Повтор пройденного материала.**

### **Теория**

Повторное объяснение пройденных тем. Закрепление материала.

### **Практика**

Выполнение обучающимися упражнений по пройденным темам. Отработка более сложных элементов.

## **45. «Комплекс партерной гимнастики (стрейч)».**

### **Теория**

Беседа с девушками и юношами, объяснение всех выполняемых движений, их особенностей. Проговаривание всех выполняемых упражнений, наглядная демонстрация.

### **Практика**

Растяжка всех групп мышц. Перед тренировкой выполняется суставная гимнастика. Затем выполняются упражнения для гибкости задней поверхности бедра: наклоны в скадочке, наклоны к правой и левой ноге в положении сидя. Упражнения для развития гибкости внутренней части бедра: наклоны вперед с открытыми ногами в стороны в положении сидя. Упражнения для развития гибкости передней поверхности бедра: из положения выпад на правую ногу с левой коленку на полу поднимается вверх левая нога. Далее 3 подхода в положении «полушпагат» сидя по 1 минуте с перерывом 30 секунд.

## **46. «Силовая тренировка».**

### **Теория**

Беседа с девушками и юношами, объяснение всех выполняемых движений, их особенностей. Проговаривание всех выполняемых упражнений, наглядная демонстрация.

### **Практика**

Упражнение на развитие силы мышц ног. Перед тренировкой выполняется суставная гимнастика. И.п.- выпад на правую ногу , левая коленка согнута: выполняется прыжок вверх и приземление в и.п.. Упражнение выполняется на обе ноги по 3 подхода по 20 раз.

## **47. «Танцевальная тренировка».**

### **Теория**

Беседа с девушками и юношами, объяснение всех выполняемых движений, их особенностей. Проговаривание всех выполняемых упражнений, наглядная демонстрация.

### **Практика**

Body ballet- тренировка с элементами классического танца. В начале урока выполняется суставная гимнастика. И.п ноги по второй выворотной позиции, колени смотрят в сторону- под ритм музыки выполняется 10 demi-plie. И.п. первая классическая позиция в ногах- руки открыты в третью позици: выполняется 10 demi plie.

## **48. «Функциональная тренировка».**

### **Теория**

Беседа с девушками и юношами, объяснение всех выполняемых движений, их особенностей. Проговаривание всех выполняемых упражнений, наглядная демонстрация.

### **Практика**

Тренировка на развитие мышц рук и пресса. И.п. планка на прямых руках:



Упражнение «скалолаз»- поочередно подносим ноги к локтям, скручивая корпус. Выполняем 1 минуту.

Упражнение выход из планки на прямых локтях в планку на согнутых локтях. Выполняем 20 раз.

#### **49. «Комплекс партерной гимнастики».**

##### **Теория**

Беседа с девушками и юношами, объяснение всех выполняемых движений, их особенностей. Проговаривание всех выполняемых упражнений, наглядная демонстрация.

##### **Практика**

Упражнения для развития передней поверхности бедра: из положения выпад на правую ногу с левой коленку на полу поднимается вверх левая нога.

#### **50. «Танцевальная тренировка»**

##### **Теория**

Беседа с девушками и юношами, объяснение всех выполняемых движений, их особенностей. Проговаривание всех выполняемых упражнений, наглядная демонстрация.

##### **Практика**

Изучение танцевальной комбинации с элементами кардио нагрузки. Перед тренировкой необходимо выполнить суставную гимнастику. Выполняем ряд упражнений: бег на месте с координацией рук, прыжки в повороте, волна , flat back.

#### **51. «Комплекс партерной гимнастики (стрейч)».**

##### **Теория**

Беседа с девушками и юношами, объяснение всех выполняемых движений, их особенностей. Проговаривание всех выполняемых упражнений, наглядная демонстрация.

##### **Практика**

Растяжка всех групп мышц. Перед тренировкой выполняется суставная гимнастика. Затем выполняются упражнения для гибкости задней поверхности бедра: наклоны в скадочке, наклоны к правой и левой ноге в положении сидя. Упражнения для развития гибкости внутренней части бедра: наклоны вперед с открытыми ногами в стороны в положении сидя. Упражнения для развития гибкости передней поверхности бедра: из положения выпад на правую ногу с левой коленку на полу поднимается вверх левая нога. Далее 3 подхода в положении «полушпагат» сидя по 1 минуте с перерывом 30 секунд.

#### **52. «Силовая тренировка».**

##### **Теория**

Беседа с девушками и юношами, объяснение всех выполняемых движений, их особенностей. Проговаривание всех выполняемых упражнений, наглядная демонстрация.

##### **Практика**

Отжимания со стулом с узким хватом. Для тренировки необходим стул или станок. Перед тренировкой необходимо выполнить суставную гимнастику. И.п. руки ставим на стул, локти смотрят назад, колен прямые, стопы стоят на полу: выполняем 10 отжиманий по 3 подхода.

#### **53. «Силовая тренировка».**

##### **Теория**

Беседа с девушками и юношами, объяснение всех выполняемых движений, их особенностей. Проговаривание всех выполняемых упражнений, наглядная демонстрация.

##### **Практика**

Упражнения на развитие мышц трицепса. Перед тренировкой необходимо выполнить суставную гимнастику. Выполняем круговую тренировку в которую входят упражнения: отжимания с узким хватом с колен, берпи, жим гантелей вверх.

#### **54. «Функциональная тренировка».**

##### **Теория**

Беседа с девушками и юношами, объяснение всех выполняемых движений, их особенностей. Проговаривание всех выполняемых упражнений, наглядная демонстрация.

#### **Практика**

Круговая тренировка на все тело. Круговая тренировка. Перед тренировкой выполняется суставная гимнастика.

1ое упражнение- бег на месте 1 минута.

2ое упражнение- «берпи» 15 раз.

3ие упражнение- приседание в глубокое плие.

4ое упражнение- планка 1 минута.

Выполняется 3-4 круга.

### **55. «Танцевальная тренировка».**

#### **Теория**

Беседа с девушками и юношами, объяснение всех выполняемых движений, их особенностей. Проговаривание всех выполняемых упражнений, наглядная демонстрация.

#### **Практика**

Разучивание комбинации в стиле «Джаз-модерн» с элементами кардио. Выполняем суставную гимнастику с акцентом на разогрев спины через упражнение «волна». Разучиваем джазовые позиции рук. Затем выполняем джазовые положения рук в сочетании с прыжком.

### **56. «Комплекс партерной гимнастики».**

#### **Теория**

Беседа с девушками и юношами, объяснение всех выполняемых движений, их особенностей. Проговаривание всех выполняемых упражнений, наглядная демонстрация.

#### **Практика**

Упражнение на развитие ахиллового сухожилия. И.п. лицом к стене, руки упираются в стену, одна нога отведена назад. Прочувствовать легкое растяжение икроножных мышц и ахиллова сухожилия. Не отрывать пятки от пола. Выполняем 2 подхода по 1 минуте на каждую ногу.

### **57. Повтор пройденного материала.**

#### **Теория**

Повторное объяснение пройденных тем. Закрепление материала.

#### **Практика**

Выполнение обучающимися упражнений по пройденным темам. Отработка более сложных элементов.

### **58. «Силовая тренировка».**

#### **Теория**

Беседа с девушками и юношами, объяснение всех выполняемых движений, их особенностей. Проговаривание всех выполняемых упражнений, наглядная демонстрация.

#### **Практика**

Упражнение на развитие мышц бицепса. Перед упражнением необходимо выполнить разогрев мышц. Выполняем круговую тренировку. Упражнения выполняются 4 круга. И.п. планка на прямых руках: Упражнение «скалолаз»- поочередно подносим ноги к локтям, скручивая корпус. Выполняем 1 минуту.

Упражнение выход из планки на прямых локтях в планку на согнутых локтях. Выполняем 20 раз

### **59. Комплекс партерной гимнастики (стрейч)».**

#### **Теория**

Беседа с девушками и юношами, объяснение всех выполняемых движений, их особенностей. Проговаривание всех выполняемых упражнений, наглядная демонстрация.

#### **Практика**

Растяжка всех групп мышц. Перед тренировкой выполняется суставная гимнастика. Затем выполняются упражнения для гибкости задней поверхности бедра: наклоны в скадочке, наклоны к правой и левой ноге в положении сидя. Упражнения для развития гибкости внутренней части бедра: наклоны вперед с открытыми ногами в стороны в положении сидя. Упражнения для развития гибкости передней поверхности бедра: из положения выпад на правую ногу с левой коленку на полу поднимается вверх левая нога. Далее 3 подхода в положении «полушпагат» сидя по 1 минуте с перерывом 30 секунд.

#### **60. «Танцевальная тренировка».**

##### **Теория**

Беседа с девушками и юношами, объяснение всех выполняемых движений, их особенностей. Проговаривание всех выполняемых упражнений, наглядная демонстрация.

##### **Практика**

Вагге-интенсивная тренировка с элементами классического танца. Перед тренировкой выполняется интенсивная кардио разминка- бег на месте, альпинист, прыжки через скакалку. И.п. вторая классическая позиция- 10 demi plie с прыжком наверх. И.п. сидя на полу, колени прямые, руки на локтях- выполняется grand batman с двух ног по 20 раз. Затем динамическая растяжка на все тело.

#### **61. Повтор пройденного материала.**

##### **Теория**

Повторное объяснение пройденных тем. Закрепление материала.

##### **Практика**

Выполнение обучающимися упражнений по пройденным темам. Отработка более сложных элементов.

#### **62. «Функциональная тренировка».**

##### **Теория**

Беседа с девушками и юношами, объяснение всех выполняемых движений, их особенностей. Проговаривание всех выполняемых упражнений, наглядная демонстрация.

##### **Практика**

Круговая тренировка с акцентом на мышцы брюшной области. Перед тренировкой необходимо выполнить суставную гимнастику. Выполняем 3 круга по 20 подходов: берпи, скручивания, планка, подъем корпуса к прямым ногам.

#### **63. «Силовая тренировка».**

##### **Теория**

Беседа с девушками и юношами, объяснение всех выполняемых движений, их особенностей. Проговаривание всех выполняемых упражнений, наглядная демонстрация.

##### **Практика**

Упражнение на укрепление мышц спины. Гиперэкстензия лежа на животе. Перед тренировкой выполняется суставная гимнастика. И.п. лежа на животе: поднимаем корпус наверх, наверху делаем паузу и медленно опускаемся вниз. Выполняем данное упражнение по 3 подхода по 15 раз.

#### **64. «Комплекс партерной гимнастики».**

##### **Теория**

Беседа с девушками и юношами, объяснение всех выполняемых движений, их особенностей. Проговаривание всех выполняемых упражнений, наглядная демонстрация.

##### **Практика**

Перед упражнениями необходимо выполнить суставную гимнастику. И.п. ноги на ширине плеч, вторая параллельная позиции ног: выполняем наклон вперед до положения flat back и стоим 30 секунд. Выполняем это упражнение по 3 подхода. И.п. лежа на животе: тянемся макушкой назад стоя на прямых локтях.

## **65. Повтор пройденного материала.**

### **Теория**

Повторное объяснение пройденных тем. Закрепление материала.

### **Практика**

Выполнение обучающимися упражнений по пройденным темам. Отработка более сложных элементов.

## **66. «Комплекс партерной гимнастики (стрейч)».**

### **Теория**

Беседа с девушками и юношами, объяснение всех выполняемых движений, их особенностей. Проговаривание всех выполняемых упражнений, наглядная демонстрация.

### **Практика**

Растяжка всех групп мышц. Перед тренировкой выполняется суставная гимнастика. Затем выполняются упражнения для гибкости задней поверхности бедра: наклоны в складочке, наклоны к правой и левой ноге в положении сидя. Упражнения для развития гибкости внутренней части бедра: наклоны вперед с открытыми ногами в стороны в положении сидя. Упражнения для развития гибкости передней поверхности бедра: из положения выпад на правую ногу с левой коленку на полу поднимается вверх левая нога. Далее 3 подхода в положении «полушпагат» сидя по 1 минуте с перерывом 30 секунд.

## **67. «Силовая тренировка».**

### **Теория**

Беседа с девушками и юношами, объяснение всех выполняемых движений, их особенностей. Проговаривание всех выполняемых упражнений, наглядная демонстрация.

### **Практика**

Подкачка мышц ног. Перед тренировкой выполняется суставная гимнастика. И.п.- выпад на правую ногу, левая коленка согнута: выполняется прыжок вверх и приземление в и.п.. Упражнение выполняется на обе ноги по 3 подхода по 20 раз.

## **68. Итоговое занятие.**

### **Теория**

Показ танцевальной комбинации.

### **Практика**

Показ танцевальной комбинации. Импровизация от каждого ученика в танцевальном баттле. Демонстрация результата в области стретчинга.