


Министерство образования и науки Хабаровского края  
Краевое государственное бюджетное образовательное учреждение  
«Краевой детский центр «Созвездие»

УТВЕРЖДАЮ  
Генеральный директор  
КГБОУ «Краевой детский центр  
«Созвездие»  
А.Е. Волостникова  
Приказ № 01-09/212  
от «02» 06, 2020



**Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
«Фитнес-Флекс»**

Направленность: физкультурно-спортивная.

Возраст обучающихся: 12-17 лет  
Продолжительность реализации: 1 год

Автор - составитель:  
Методист  
Денисова Наталья Владимировна  
Инструктор по физической культуре  
Соколова Маргарита Андреевна

Место реализации:  
Хабаровский край, р.п. Переяславка,  
дружина «Созвездие»

г. Хабаровск, 2020 г.

## Пояснительная записка

В настоящее время, когда растет заболеваемость и обучающиеся живут в постоянной суматохе и стрессе, для них имеют большое значение все мероприятия, ведущие к улучшению здоровья не только физического, но и здоровья духовного.

Фитнес- Флекс прекрасный вид двигательной активности, который удовлетворит потребность обучающихся в движении. Благодаря упражнениям обучающиеся станут бодрыми, гибкими, координированными, улучшат способность к концентрации и эмоциональному равновесию. Это особенно важно в наши дни, так как обучающиеся много времени проводят в сидячем положении, просматривая телепередачи, играя за компьютером и т.д. Фитнес- Флекс включает в себе целостный подход к поддержанию здоровья и внутреннего благополучия, который обеспечит хорошее самочувствие и поможет их растущим телам, укрепит внутренние органы.

Нормативной основой программы являются:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 года №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р);

- «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», утвержденным Приказом Министерства просвещения РФ от 09.11.2018 № 196;

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41 «Об утверждении СанПин 2.4.4.3172-14»;

- Письмо Минобрнауки России № 09-3242 от 18.11.2015 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;

- Концепция персонифицированного дополнительного образования детей в Хабаровском крае, утвержденная распоряжением Правительства Хабаровского края от 05 августа 2019 г. № 645-рп;

- Распоряжение Правительства Хабаровского края от 15 августа 2019 г. № 693-рп «Об основных направлениях реализации регионального проекта "Успех каждого ребенка»»;

- Положение о дополнительной общеобразовательной программе, реализуемой в Хабаровском крае, утв. Приказом министерства образования и науки Хабаровского края (КГАОУ ДО РМЦ) № 383П от 26 сентября 2019 г.

- Положение о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе КГБОУ КДЦ Созвездие.

**Уровень освоения программы** – стартовый, предполагает применение и реализацию общедоступных и универсальных форм организации учебной и тренировочной деятельности.

**Направленность:** физкультурно-спортивная.

**Актуальность программы:** занятия Фитнес-флексом продиктованы объективной необходимостью повышения роли физической культуры в воспитании обучающихся, укреплении их здоровья, увеличения объема двигательной активности, развития физических качеств и совершенствования физической подготовленности, привития навыков здорового образа жизни. Фитнес- Флекс динамичные движения, сила, гибкость, координация. Кроме того, эти упражнения помогают обучающимся, страдающим от частых простуд, затрагивающих горло и носоглотку.

**Педагогическая целесообразность.** Программа направлена на общую физическую подготовку обучающихся, развитие гибкости, силы, координации движения. Фитнес- Флекс способствует укреплению здоровья и гармоничному развитию детей и подростков. Обучающиеся развивают грацию, пластику, суставную подвижность, укрепляется опорно-двигательный аппарат. В спортивно-досуговой деятельности происходит снятие напряжения и накопившегося утомления. Систематические занятия физическими упражнениями повышают не только физическую, но и умственную работоспособность.

**Новизна и отличительные особенности.** Является упор на изучение упражнений, направленных на растяжение и укрепление мышц, суставов и связок, т.е. очень медленные движения при помощи которых принимается определенная поза и занимающийся удерживает ее в течение 5-30 и даже 60 секунд. При этом он может напрягать растянутые мышечные группы (периодически или постоянно). Основной акцент идет на статичность, и нет больших силовых нагрузок, как в тренажерном зале. Каждая проблемная зона прорабатывается отдельно, но для этого не требуется дополнительный инвентарь.

Программа дает возможность работать с обучающимися, имеющими разный уровень физической подготовки.

**Новизна программы:** заключается в том, что она включает новое направление в спорте; оздоровительный Фитнес-Флекс, в основе, которой лежат двигательные действия, поддерживающие на определенном уровне работу сердечно-сосудистой, дыхательной и мышечной систем, способствует формированию у обучающихся знаний и умений.

**Адресат программы:** обучающихся – общеобразовательных школ муниципального района имени Лазо, без предъявления требований к физической подготовленности, не имеющие медицинского противопоказания.

Возраст обучающихся: 12-17 лет.

Количество обучающихся в группе: от 15-20 человек.

**Объем и сроки освоения программы, режим занятий**

Реализация программы возможна в объеме 34 часа (Модуль 1) и 68 ч (Модуль 2) в течение 1 учебного года.

Режим занятий:

Продолжительность занятий – 1 академический час (45 минут).

Кратность занятий: Модуль 1 - 1 раз в неделю, Модуль 2 - 2 часа в неделю.

Продолжительность и режим занятий осуществляются в соответствии с САНПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы в образовательных организациях».

**Цель программы** - формирование у обучающихся основ здорового образа жизни, мотивация к активным занятиям физической культурой и спортом.

**Задачи программы:**

*Предметные:*

- Содействовать развитию физических способностей и укреплению здоровья обучающихся.
- Формировать двигательные навыки и умения.
- Формировать правильную осанку и равномерное дыхание.
- Приобщать к регулярным занятиям физическими упражнениями.

*Метапредметные:*

- Обучать приемам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях.

*Личностные:*

- Формировать готовность и способность обучающихся к саморазвитию.
- Мотивировать к занятиям спортом, ведению здорового образа жизни.

**Учебный план**

№	Тема	Модуль 1			Модуль 2			Формы промежуточного контроля
		Всего	Теория	Практика	Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие. Техника безопасности.	1	0,5	0,5	1	0,5	0,5	беседа, контроль выполнения упражнений
2.	Общеразвивающая гимнастика.	2	0	2	4	0	4	наблюдение, выполнения упражнений.
3.	Упражнения на растяжку всего тело.	3		3	5	0	5	наблюдение, выполнения упражнений.
<b>4. Разучивание базовых упражнений.</b>								
4.1	Разучивание комплекса № 1.	4	0,5	3,5	7	0,5	6,5	беседа, выполнения упражнений.
4.2	Разучивание Комплекс № 2.	4	0	4	7	0	7	наблюдение, выполнения упражнений.
4.3	Разучивание Комплекс № 3.	4	0	4	7	0	7	наблюдение, выполнения упражнений.

4.4	Контрольное испытание.	1	0	1	1	0	7	наблюдение, соревнование
4.5	Разучивание Комплекс № 4 «Укрепление Спины».	4	0	4	7	0	7	наблюдение, выполнения упражнений.
4.6	Разучивание Комплекс № 5 «На растяжение всего тела».	4	0	4	7	0	7	наблюдение, выполнения упражнений
4.7	Разучивание Комплекс № 6 «Красивая осанка».	2	0	2	7	0	7	наблюдение, выполнения упражнений
5.	Разучивание Комплекс «Виньясы» № 1.	2	0,5	1,5	7	0,5	6,5	беседа, наблюдение, выполнения упражнений
6.	Разучивание Комплекс «Виньясы» № 2.	2	0	2	7	0	7	наблюдение, соревнование
7.	Контрольные испытания	1	0	1	1	0	1	наблюдение, соревнование
<b>Итого часов</b>		<b>34</b>	<b>1,5</b>	<b>32,5</b>	<b>68</b>	<b>1,5</b>	<b>66,5</b>	

## Содержание программы

### **Тема 1. Вводное занятие. Техника безопасности.**

Теория: Знакомство с группой и программой. Техника безопасности и правила поведения в зале. Рассказ о флексе. Диагностика уровня физической подготовленности обучающихся. Требования техники безопасности.

Гигиенические требования к занимающимся спортом. Личная гигиена, гигиенические требования к спортивной одежде и обуви, местам занятий и оборудованию. Анкетирование.

Практика: Практическая работа на выявление уровня начальной подготовки обучающегося.

### **Тема 2. Общеразвивающая гимнастика.**

Практика: *Упражнения для рук и плечевого пояса.*

Движение руками из различных исходных положений (стоя, сидя, лёжа), сгибание, разгибание, вращение, махи, отведение, приведение, рывковые движения руками одновременно и разноименно во время движения шагом и бегом. Сгибания и разгибания туловища лежа на спине..

- Упражнения вдвоём с сопротивлением. Отталкивание.

- *Упражнения для шей и туловища:* наклоны, вращения и повороты головы. Наклоны туловища вперёд, назад, в стороны, круговые движения туловищем,

повороты туловища, сочетание поворотов и наклонов туловища, поднятие прямых и согнутых ног в положении лёжа на спине, седы из положения лёжа на спине;

- *Упражнения для ног*: поднятие на носки, различные движения прямой и согнутой ногой, приседания на одной и обеих ногах, выпады, перемены выпадов с дополнительными пружинящими движениями, прыжки на месте. Выпрыгивания из полу приседа. Выпрыгивания из полного приседа.

- *Упражнения для всех частей тела*: сочетания движений различными частями тела (приседания с наклоном вперёд, выпады с наклоном и движениями руками, выпады с наклоном и движениями туловища, вращение туловища с круговыми движениями руками и др.), разноименные движения на координацию, упражнения на формирование правильной осанки, упражнения на растягивание и расслабление, различные упражнения с сопротивлением партнёра, имитационные упражнения.

Упражнения на расслабление мышц.

### **Тема 3. Упражнения на растяжку всего тела.**

Практика: Растяжка шеи и плечевого пояса.

- Поза кошки.
- Поза кролика (Шашанкасану).
- Поза Верблюда.
- Поза Орла.
- Поза лягушки.
- Шейно-грудной прогиб.
- Уттанасана с захватом рук за спиной.

Растяжка живота.

- Поза кобры.
- Поза лука.
- Поза лодки (Наукасана).
- Планка (Кумбхакасана).
- Поза освобождения ветра (Паванамуктасана).

Растяжка мышц-напрягателей бедра.

- Поза собаки мордой вниз.
- Поза высокого выпада.
- Поза низкий выпад (Анджанеясана).
- Поза ящерицы ( Уттан Пришасана).
- Поза ящерицы в скрутке
- Поза Героя (Вирасана Встаньте) на колени.
- Поза голубя лицом вниз (Адху Мукха Капотасана).
- Поза голубя лежа (Супта Капотасана).
- Поза гирлянды (Маласана).
- Поза счастливого ребенка (Ананда Баласана).
- Поза кузнечика (Салабхасана).
- Поза треугольника.

- Поза моста.

#### 4. Разучивание базовых упражнений:

##### Тема 4.1 *Разучивание Комплекса № 1.*

Теория: Профилактика нарушения осанки.

Техника правила, которых необходимо придерживаться при разучивании базовых упражнений.

Практика:

- Поза горы (Тадасана).
- Поза с поднятыми руками (Урдхва Хастасана).
- Полунаклон вперед (Ардха Уттанасана).
- Поза пирамиды (Паршвоттанасана).
- Поза дерева (Врикшасана).
- Планка.
- Релаксация в Шавасане (лёжа на спине).

##### Тема 4.2 *Разучивание Комплекса № 2.*

Практика: - Поза вытянутого треугольника (Уттхита Триконадасана).

- Поза воина I (Вирахадрасана I).
- Поза выпада.
- Собака мордой вниз (Мукха Шванасана).
- Простая поза (Сакхасана).
- Планка.
- Релаксация в Шавасане (лёжа на спине).

##### Тема 4.3 *Разучивание Комплекса № 3.*

Практика: Упражнение «Внутренняя улыбка». Дыхание «Придающее силы».

- Поза «Верблюда».
- Поза «Воина II».
- Поза «Треугольника».
- Поза «Боковой Планки».
- Поза «Стула».
- Поза «Полумесяца».
- Поза «Моста».
- Поза «Саранчи».
- Стойка на лопатках, (у стены).

Релаксация - поза «Мёртвый йога».

##### Тема 4.4 *Контрольное испытание.*

Практика: выполнение базовых упражнений.

- Тест: Наклон вперед из положения сидя (см).
- Наклонов вперед с прямыми ногами (см).

- Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см).

Тема 4.5 *Разучивание Комплекса № 4 «Укрепление Спина».*

Практика: Упражнение «Внутренняя улыбка».

- Дыхательные упражнения «Солнечное и лунное дыхание».
- Поза «Горы».
- Поза «Пальмы».
- Поза «Героя».
- Поза «Вытянутая поза Героя».
- Поза «Бабочки» .
- Поза «Чемодана».
- Поза «Танцовщицы».
- Расслабляющее скручивание, поза «Мост», «Запада».
- Растягивание боков, поза «Верблюда», «Спящего».
- Релаксация в Шавасане (лёжа на спине).

Тема: 4.6 *Разучивание Комплекса № 5 «На растяжение всего тела».*

Практика: Упражнение «Внутренняя улыбка».

Дыхательные упражнения «Солнечное и лунное дыхание».

- Поза «Горы».
- Поза «Пальмы».
- Поза «Лучник».
- Поза «Бабочки».
- Поза «Чемодана»,
- Расслабляющее скручивание, поза «Мост».

Тема: 4.7 *Разучивание Комплекса № 6 «Красивая осанка».*

- Поза «Рыбы».
- Поза «Плуга».
- Поза «Колеса».
- Поза «Саранчи».
- Поза «Доски».
- Поза «Кобры».
- Поза «Героя с наклоном вперед».
- Поза «Лука».
- Поза «Прямого угла».
- Поза «Двойного угла».
- «Комплексная поза Змеи».
- Поза «Планки».
- Релаксация «Магический сон».

**Тема 5. Разучивание Комплекса «Виньясы» № 1.**



Теория: Общие сведения о Виньясы. Техника правила, которых необходимо придерживаться при разучивании виньяс.

Практика: Суставная разминка, дыхательные практики. Разучивание последовательности виньясы, направленных на растяжку мышц ног и баланс.  
- Релаксация в шавасане.

### **Тема 6. Разучивание Комплекса «Виньясы» № 2.**

Практика. Суставная разминка, дыхательные практики. Разучивание последовательности виньясы, направленных на растяжку и укрепление мышц рук, плеч и спины.

- Релаксация в шавасане.

### **Тема 7. Контрольное испытание.**

Практика: - Тест: Наклон вперед из положения сидя (см).

- Наклонов вперед с прямыми ногами (см).

- Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см).

### **Планируемые результаты**

#### *Предметные*

1. У обучающихся развиты основные физические качества;  
2. Обучающиеся освоили комплексы физических упражнений;  
3. У обучающихся повысился уровень физической работоспособности организма.

4. Обучающиеся будут уметь правильно выполнять различные физические упражнения, знать о пользе спорта и здорового образа жизни, будет сформирована потребность к занятиям физической культурой.

#### *Метапредметные:*

Обучающиеся освоили способы контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях.

#### *Личностные:*

1. У обучающихся появилась готовность и способность к саморазвитию;  
2. У обучающихся появилась мотивация к занятиям спортом, ведению здорового образа жизни.

### **Формы обучения и виды занятий по программе**

В процессе занятий используются следующие формы организации деятельности обучающихся:

- индивидуальная (индивидуально-групповая);
- работа по подгруппам (по звеньям);
- круговая тренировка.

Педагог имеет возможность использовать разнообразные формы проведения занятий:

- практическая работа;

- релакция;
- контрольные занятия.

Структура занятия:

1. Разминка с упражнениями на растяжку, подвижность суставов, самомассажи. В разминку включаются динамические упражнения. Выполняется с умеренной нагрузкой. Суставная гимнастика. Упражнения на проработку мелких групп мышц и суставов. Особое внимание уделяется развитию мелкой моторики, то есть суставов и мышц ладони, стопы, шеи и головы. Упражнения начинаются в положении сидя, в дальнейшем выполняют стоя или во время ходьбы по кругу. После разминки - необходимо снять напряжение с мышц, успокоить дыхание. Настраиваться на дальнейшую работу.
2. Основная часть: выполняются комплекса упражнений, обучаются новым упражнениям, закрепляют известные.
3. Заключительная часть: релаксация (спокойная музыка, рассказы).

**Условия реализации программы**

Для успешной реализации программы необходимо наличие кадрового, материально- технического и методического обеспечения программы:

Кадровое обеспечение	Педагог дополнительного образования, имеющий специальную подготовку (инструктор по физической культуре, тренер-преподаватель)
Материально-техническая база	<u>Помещение:</u> КГБОУ КДЦ Созвездие «ФОКСТРОТ» малый универсальный зал. <u>Спортивный инвентарь и оборудование:</u> 1. Коврик для фитнеса по 1 на обучающегося. 2. Степ по 1 на обучающегося. 3. Фитбол по 1 на обучающегося. 4. Музыкальный плеер. 5. Диски с музыкальными композициями.
Методические и дидактические материалы	<u>Методические разработки:</u> 1. Инструкции по охране труда, техники безопасности на занятиях в малом универсальном зале. 2. Комплексы общеразвивающих упражнений. 3. Комплексы специальных упражнений.

**Методическое обеспечение**

Занятия проводятся в режиме учебно-тренировочных занятий.

**Тренировочный блок** - состоит из 34(68) часов занятий, каждая из которых направлена на изучение и развитие тех или иных физических

качеств организма, посредством которых определяется уровень общей физической подготовки обучающихся.

Структура занятия включает в себя следующие этапы:

- разминка
- основная часть занятия
- заключительная часть занятия.

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

*Основная часть.* Традиционно основная часть занятия включает в себя отработку техники выполнения физических упражнений и выполнения комплекса, однако, в зависимости от направленности занятия, последовательность и продолжительность составляющих основную часть занятия может быть различной.

*Заключительной частью* занятия является релакс, который призван решить следующие задачи:

- восстановить длину мышц до исходного состояния, так как во время выполнения упражнений мышцы имеют тенденцию к укорочению;
- умеренно развить гибкость – возможность выполнять движения в суставах с наибольшей амплитудой (увеличить подвижность суставов и эластичность мышц сверх исходного состояния);
- постепенно снизить обменные процессы в организме;
- понизить частоту сердечных сокращений до уровня близкого к исходному.

*Методы и формы обучения*

*Словесные методы:* создают у обучающихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели педагог использует: объяснение, рассказ, замечание, команды, указания.

*Наглядные методы:* применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий. Эти методы помогают создать у обучающихся конкретные представления об изучаемых действиях.

*Практические методы:*- метод упражнений;- соревновательный,- круговой тренировки. Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений. Разучивание упражнений осуществляется двумя методами:- в целом, - по частям.

*Соревновательный метод* применяются после того, как у обучающихся образовались некоторые навыки.

В деятельности по физической культуре используются следующие педагогические технологии:

1. Здоровьесберегающие технологии (внедрение адаптивной системы обучения с учетом индивидуальных особенностей обучающихся, их состояния здоровья).

2. Технологии коллективного обучения (обучение в сотрудничестве, предполагающее организацию групп обучающихся, работающих совместно над решением какой-либо проблемы, темы, вопроса).

3. Технологии разноуровневого обучения (создание условий для обеспечения учебной деятельности обучающихся с учетом уровня обучаемости, необходимого времени для усвоения учебного материала, позволяющие приспособить учебный процесс к индивидуальным особенностям школьников, различному уровню сложности содержания обучения).

#### *Индивидуальная образовательная траектория*

Учитывая то, что образовательная программа по «Фитнес – Флекс» ориентирована на обучающегося неподготовленного справляется с начальной программой.

Поэтому программой предусмотрено планирование индивидуального образовательного маршрута, который разрабатывается для обучающихся, слабо усваивающих программу и для обучающихся с высоким уровнем физического развития.

Индивидуальный образовательный маршрут обучающегося строится на основе его физических данных и зависит от мотивации обучающегося к занятиям и успехов в обучении.

Для определения необходимости индивидуального образовательного маршрута того или иного обучающегося проводится мониторинг качества физической подготовки и освоения программы. По представлению тренера-преподавателя методический совет утверждает для обучающихся, показавших низкий (высокий) результат усвоения ДОП индивидуальную образовательную траекторию.

Тренер-преподаватель совместно с методическим советом, медицинскими работниками, родителями (законными представителями), разрабатывают ИОМ (содержательный компонент), затем в календарном плане фиксируется разработанный способ его реализации (технология организации образовательного процесса).

### **Контроль результатов обучения**

*Формы контроля.* Основным способом определения результативности освоения программы является педагогическое наблюдение.

Формой подведения итогового и промежуточного контроля является выполнение контрольных упражнений (испытаний).

№ п/п	Контрольное упражнение	12-13 лет	14-15 лет	16-17 лет
1	Наклон вперед из положения сидя (см).	10 - отлично 8- хорошо 5- удовлетворительно	12 - отлично 10 - хорошо 8- удовлетворительно	15- отлично 12- хорошо 10- удовлетворительно
2	выполнению наклонов вперед с прямыми ногами (см).	+7 - отлично + 4 - хорошо -1 -	+8 - отлично +6 - хорошо 0-	+10 - отлично +8- хорошо

			удовлетворительно	удовлетворительно	0 - удовлетворительно
3	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см).		+8 - отлично + 6 - хорошо 0 - удовлетворительно	+9 - отлично + 5 - хорошо -1 - удовлетворительно	+10 - отлично + 8 - хорошо -1 - удовлетворительно

*Основными формами фиксации образовательных результатов являются:*

- фото- и видеоматериалы занятий обучающихся, размещенные на сайте учреждения;
- журналы учета посещаемости занятий (анализ реализации программ, наполняемость и сохранность контингента обучающихся на занятиях, приток новых детей);
- отзывы обучающихся и родителей (удовлетворенность участием в программе).

## Список литературы

1. Т. С. Лисицкая «Методика организации и проведения занятий фитнесом в школе» - М.: Педагогический университет «Первое сентября», 2009. – 64 с
2. Зуев Е. И. Волшебная сила растяжки. – М.: «Советский спорт», 1990. – 63 с.
3. «Фишмен Л., Эрдмен К. Флекс для всего тела»: Попурри; Минск; 2014
4. Тартаковский М.С. Нетрадиционная физкультура. - М.: Просвещение, 1986.
5. Малахов Г.П. Целебное дыхание: Авторский учебник. - СПб.: ИК «Комплект», 1997.- 356 с.

Приложение 1

Календарный учебный график по программе «Фитнес- йога»  
Модуль 1.

№ занятия	Дата	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения
<b>СЕНТЯБРЬ</b>					
1		Практика	1	Вводное занятие. Техника безопасности.	КГБОУ КДЦ Созвездие «ФОКСТРОТ» малый универсальный зал
2-3		Практика	2	Общеразвивающая гимнастика.	
4		Практика	1	Упражнения на растяжку всего тело.	
<b>ОКТАБРЬ</b>					
5-6		Практика	2	Упражнения на растяжку всего тело.	КГБОУ КДЦ Созвездие «ФОКСТРОТ» малый универсальный зал
7-8		Практика	2	Разучивание Комплекс № 1.	
<b>НОЯБРЬ</b>					
9-10		Практика	2	Разучивание Комплекс № 1.	КГБОУ КДЦ Созвездие «ФОКСТРОТ» малый универсальный зал
11-12		Практика	2	Разучивание Комплекс «№ 2.	
<b>ДЕКАБРЬ</b>					
13-14		Практика	2	Разучивание Комплекс № 2.	КГБОУ КДЦ Созвездие «ФОКСТРОТ» малый универсальный зал
15-16		Практика	2	Разучивание Комплекс № 3.	
<b>ЯНВАРЬ</b>					
17-18		Практика	2	Разучивание Комплекс № 3.	КГБОУ КДЦ Созвездие «ФОКСТРОТ» малый универсальный зал
19		Практика	1	Контрольное испытание.	
20		Практика	1	Разучивание Комплекс № 4 «Укрепление Спины».	
<b>ФЕВРАЛЬ</b>					
21-23		Практика	3	Разучивание Комплекс № 4 «Укрепление Спины».	КГБОУ КДЦ Созвездие «ФОКСТРОТ» малый универсальный зал
24		Практика	1	Разучивание Комплекс № 5 «На растяжение всего тела».	

					зал
<b>МАРТ</b>					
25-27		Практика	3	Разучивание Комплекс № 5 «На растяжение всего тела».	КГБОУ КДЦ Созвездие «ФОКСТРОТ» малый универсальный зал
28		Практика	1	Разучивание Комплекс № 6 «Красивая осанка».	
<b>АПРЕЛЬ</b>					
29		Практика	1	Разучивание Комплекс № 6 «Красивая осанка».	КГБОУ КДЦ Созвездие «ФОКСТРОТ» малый универсальный зал
30-31		Практика	2	Разучивание Комплекс «Виньясы» № 1.	
32		Практика	1	Разучивание Комплекс «Виньясы» № 2.	
<b>МАЙ</b>					
33		Практика	1	Разучивание Комплекс «Виньясы» № 2.	КГБОУ КДЦ Созвездие «ФОКСТРОТ» малый универсальный зал
34		Практика	1	Контрольные испытания.	
<b>Итого часов</b>				<b>34</b>	

**Календарный учебный график по программе «Фитнес-Флекс»  
Модуль 2.**

№ занятия	Дата	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения
<b>СЕНТЯБРЬ</b>					
1		Практика	1	Вводное занятие. Техника безопасности.	КГБОУ КДЦ Созвездие «ФОКСТРОТ» малый универсальный зал
2-5		Практика	4	Общеразвивающая гимнастика.	
6-8		Практика	3	Упражнения на растяжку всего тело.	
<b>ОКТАБРЬ</b>					
9-10		Практика	2	Упражнения на растяжку всего тело.	КГБОУ КДЦ Созвездие «ФОКСТРОТ» малый универсальный зал
11-16		Практика	6	Разучивание Комплекса № 1.	
<b>НОЯБРЬ</b>					
17		Практика	1	Разучивание Комплекса № 1.	КГБОУ КДЦ Созвездие «ФОКСТРОТ» малый
18-24		Практика	7	Разучивание Комплекса № 2.	



					универсальный зал
<b>ДЕКАБРЬ</b>					
25-31		Практика	7	Разучивание Комплекса № 3.	КГБОУ КДЦ Созвездие «ФОКСТРОТ» малый универсальный зал
32		Практика	1	Контрольное испытание.	
<b>ЯНВАРЬ</b>					
33-39		Практика	7	Разучивание Комплекса № 4 «Укрепление Спины».	КГБОУ КДЦ Созвездие «ФОКСТРОТ» малый универсальный зал
40		Практика	1	Разучивание Комплекса № 5 «На растяжение всего тела».	
<b>ФЕВРАЛЬ</b>					
41-46		Практика	6	Разучивание Комплекса № 5 «На растяжение всего тела».	КГБОУ КДЦ Созвездие «ФОКСТРОТ» малый универсальный зал
47-48		Практика	2	Разучивание Комплекса № 6 «Красивая осанка».	
<b>МАРТ</b>					
49-53		Практика	5	Разучивание Комплекса № 6 «Красивая осанка».	КГБОУ КДЦ Созвездие «ФОКСТРОТ» малый универсальный зал
54-56		Практика	3	Разучивание Комплекса «Виньясы» № 1.	
<b>АПРЕЛЬ</b>					
57-60		Практика	4	Разучивание Комплекса «Виньясы» № 1.	КГБОУ КДЦ Созвездие «ФОКСТРОТ» малый универсальный зал
61-63		Практика	3	Разучивание Комплекса «Виньясы» № 2.	
<b>МАЙ</b>					
64-67		Практика	4	Разучивание Комплекса «Виньясы» № 2.	КГБОУ КДЦ Созвездие «ФОКСТРОТ» малый универсальный зал
68		Практика	1	Контрольные испытания.	
<b>Итого часов</b>				<b>68</b>	

## Инструкции по технике безопасности для обучающихся на занятиях физкультурно-спортивной направленности

### 1. ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ

1.1. К занятиям физкультурно-спортивной направленности допускаются обучающиеся, прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

1.2. При проведении занятий обучающиеся обязаны соблюдать правила поведения, расписание занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

1.3. На занятиях физкультурно-спортивной направленности обучающиеся должны избегать воздействие следующих опасных факторов:

- выполнение упражнений без разминки;
- травм: при столкновении друг с другом; при нарушении правил проведения игры; при падении на мокром, скользком полу или площадке; при нахождении в зоне броска.

1.4. В случае получения травмы необходимо немедленно поставить в известность педагога, который обязан обеспечить оказание медицинской помощи.

1.5. В процессе занятий обучающиеся должны соблюдать правила проведения спортивной игры, ношения спортивной одежды и спортивной обуви, правила личной гигиены.

### 2. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ.

2.1. Обучающиеся обязаны:

- надеть спортивный костюм и спортивную обувь с нескользкой подошвой, снять все висящие предметы (часы, цепочки, телефоны).
- пройти инструктаж по охране труда.
- приступать к основной нагрузке только после разминки.
- внимательно слушать и выполнять все команды (сигналы) педагога.

2.2. Обучающимся запрещается:

- приносить на занятия колющие, режущие, легковоспламеняющиеся предметы, телефоны;
- бегать без разрешения педагога, открывать окна, толкать друг друга; кидать различные предметы друг в друга;
- жевать жевательную резинку и что-либо;
- трогать без разрешения педагога спортивное оборудование.
- заниматься посторонними делами.

### 3. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ СОРЕВНОВАНИЙ

3.1. Начинать соревнования и заканчивать их только по сигналу (команде) судьи соревнований.

3.2. Не нарушать правила проведения соревнований, строго выполнять все команды (сигналы), подаваемые судьей соревнований.

3.3. Избегать столкновений с другими участниками соревнований, не допускать толчков и ударов.

3.4. При падениях необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы.

#### **4. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПО ОКОНЧАНИИ ЗАНЯТИЙ**

4.1. Убрать спортивный инвентарь в отведенное для хранения место.

4.2. Снять спортивный костюм и спортивную обувь.

4.3. Тщательно вымыть руки и лицо с мылом.

#### **5. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ В АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ**

5.1. При возникновении неисправности спортивного инвентаря и оборудования прекратить тренировку и сообщить об этом педагогу.

5.2. При плохом самочувствии прекратить тренировку и сообщить об этом педагогу.

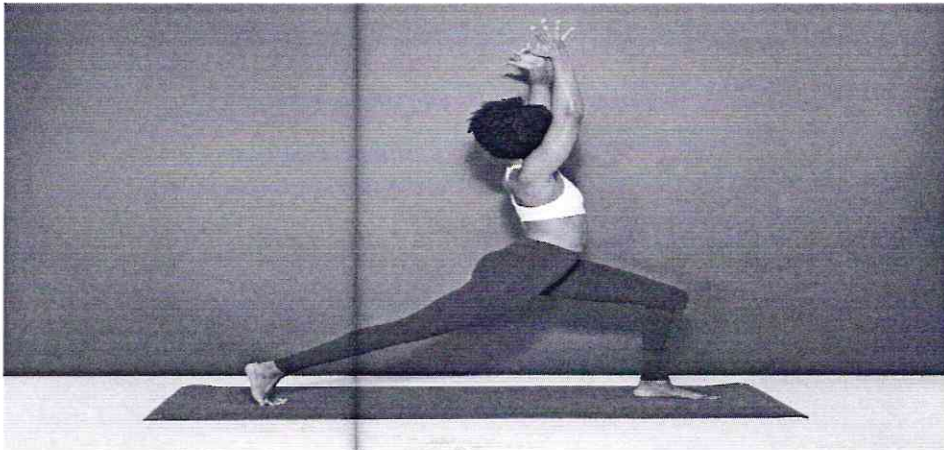
5.3. При получении травмы немедленно сообщить об этом педагогу.

#### **6. ОТВЕТСТВЕННОСТЬ**

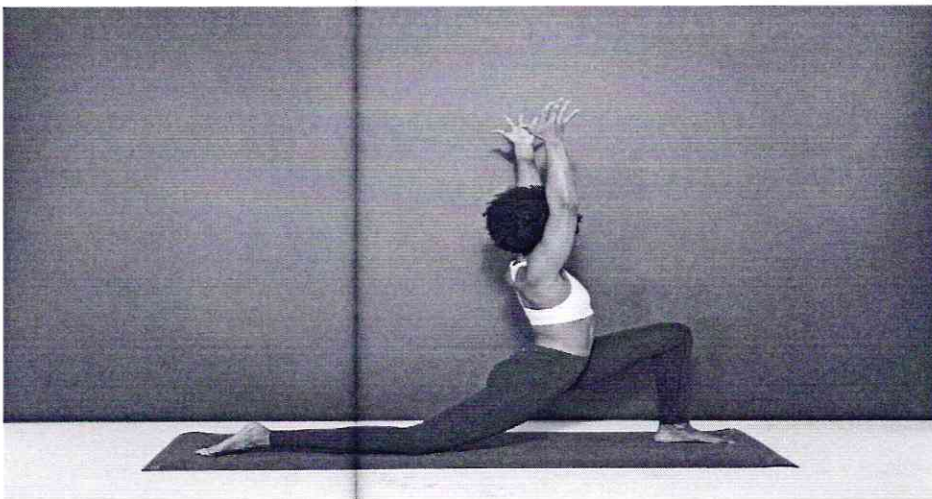
Лица, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по технике безопасности, отстраняются от занятий.

Упражнения на растяжку всего тела.

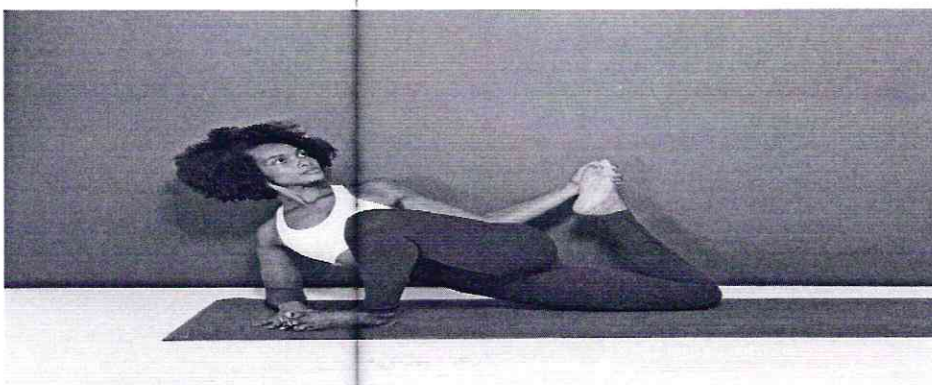
Поза высокого выпада.



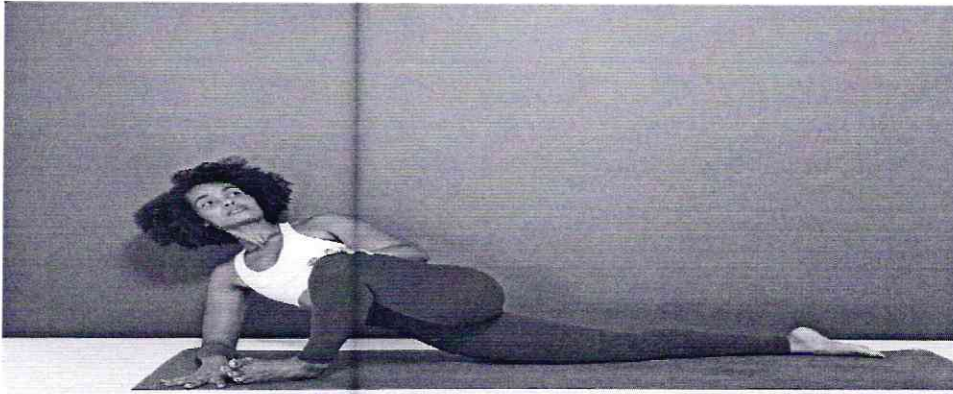
Низкий Выпад



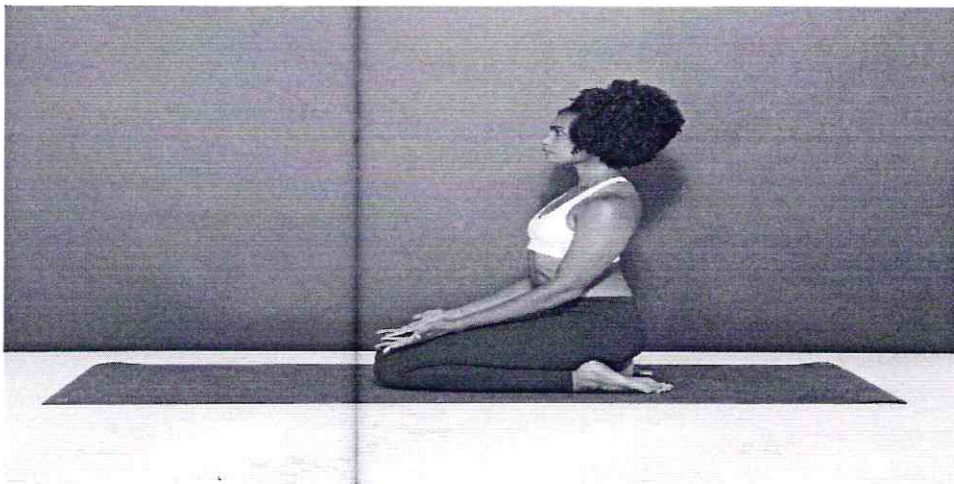
Поза ящерицы в скрутке



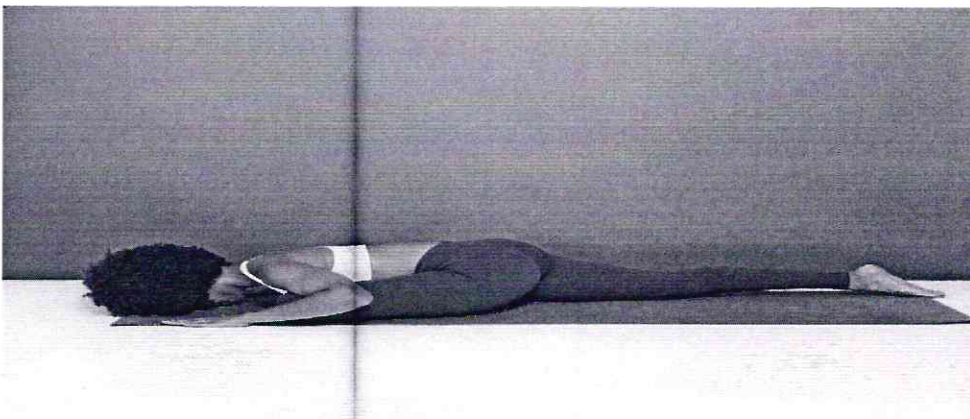
Поза ящерицы



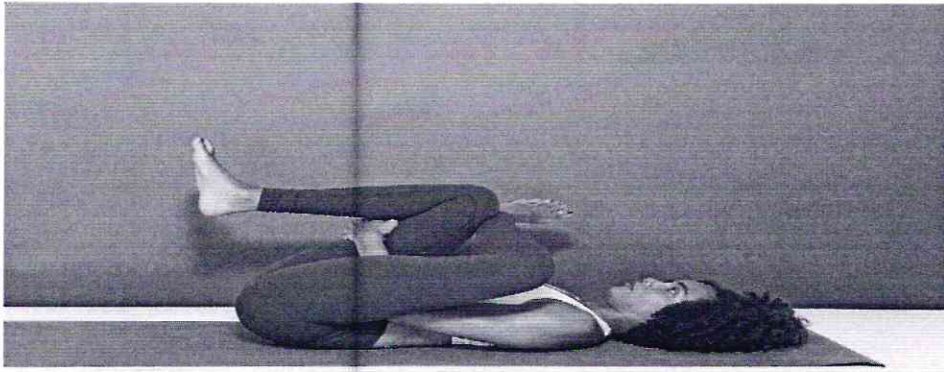
Поза Героя/Вирасана



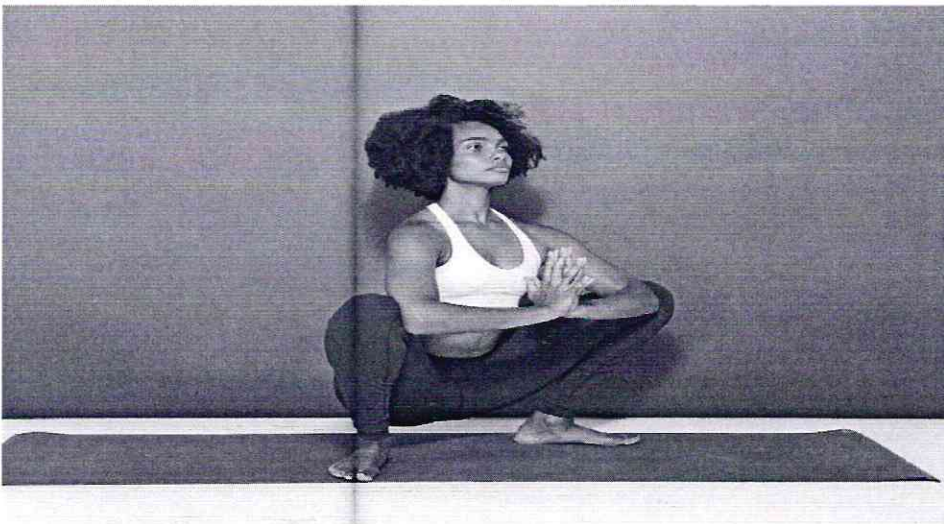
Поза голубя лицом вниз



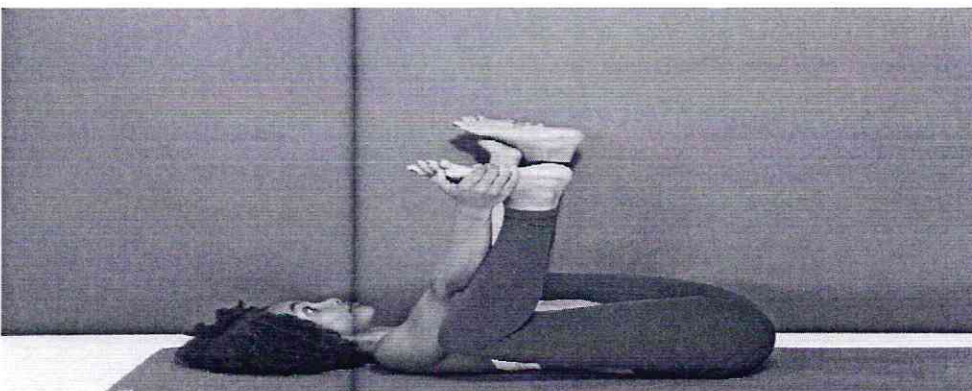
Поза голубя лежа



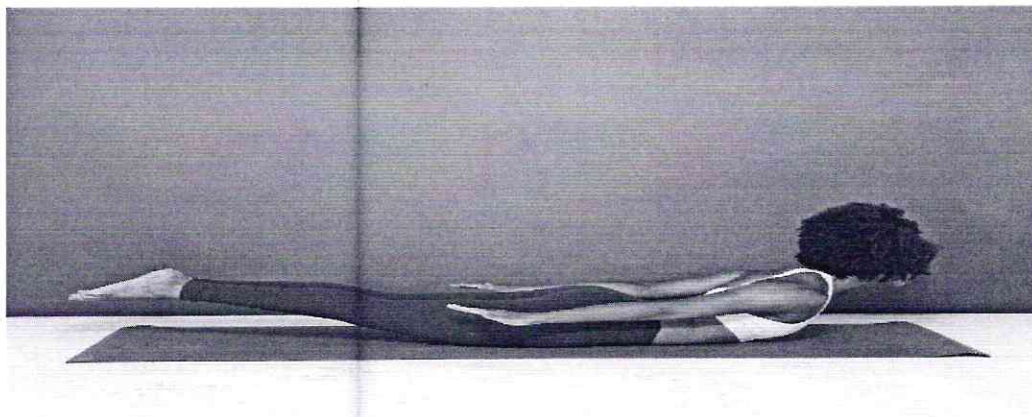
Поза гирлянды



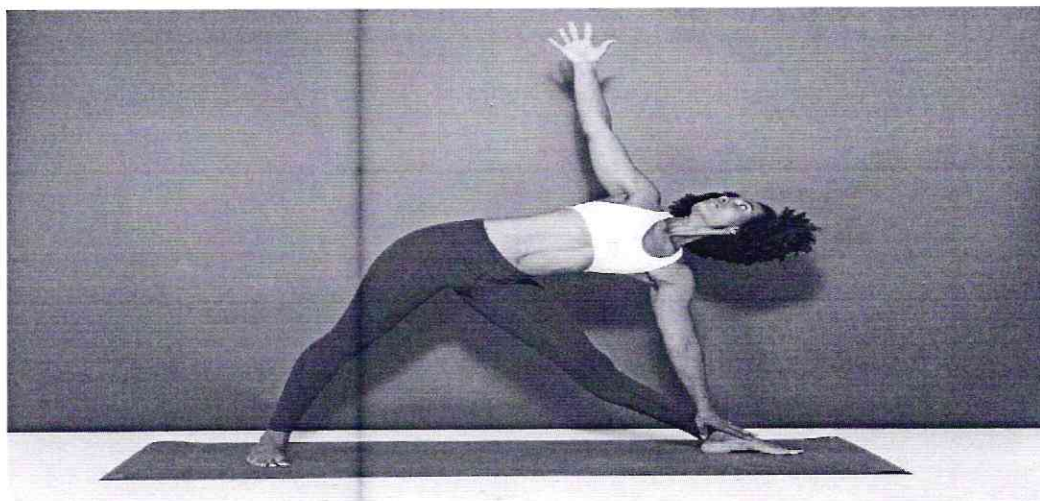
Поза счастливого ребенка



Поза кузнечика



Поза треугольника



Поза моста

