

**УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ
АДМИНИСТРАЦИИ МИЧУРИНСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО ОКРУГА
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ДОМ ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА»**

Принята на заседании педагогического совета протокол № 4 от «31» мая 2024 г.	Утверждаю: Директор МБОУ ДО «ДДТ» Курбатова Т.Э. Приказ № 24 от «31» мая 2024 г.
---	---



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Мир фитнеса»
(ознакомительный уровень)**

Возраст учащихся: 6-12 лет
Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:
Абызова Ирина Владимировна,
педагог дополнительного образования

Мичуринский муниципальный округ, 2024 г.



Подписано цифровой подписью:
Курбатова Татьяна Эдуардовна,
директор МБОУ ДО "Дом детского творчества"
Дата подписания: 23.08.2024
Время подписания: 09.43.57+03'00'

Информационная карта программы

1. Учреждение	Муниципальное бюджетное образовательное Учреждение дополнительного образования «Дом детского творчества»
2. Полное название программы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Мир фитнеса.»
3. Сведения об авторе:	
3.1. Ф.И.О., должность	Абызова Ирина Владимировна, педагог дополнительного образования
4. Сведения о программе:	
4.1. Нормативная база	Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации». Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022г. № 678-р «Об утверждении Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года» (ред. от 15.05.2023). Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 года № 996-р «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года». Приказ Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам». Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей» (с изменениями от 02.02.2021 г. № 38). Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (разработанные Минобрнауки России совместно с ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет», ФГАУ «Федеральный институт развития образования», АНО ДПО «Открытое образование», 2015г.). Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»».
4.2. Область применения	дополнительное образование
4.3. Направленность	физкультурно-спортивная
4.4. Уровни освоения	ознакомительный
4.5. Вид программы	дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
4.6. Форма обучения	образовательная
4.7. Возраст учащихся	6-12 лет
4.8. Продолжительность обучения	1 год

Блок №1 Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Мир фитнеса» относится к физкультурно-спортивной направленности.

Уровень освоения программы: ознакомительный.

Актуальность программы заключается в оптимизации двигательной деятельности детей младшего школьного возраста посредством занятий фитнесом для сохранения и укрепления здоровья учащихся, формирования ценностей здорового образа жизни.

Педагогическая целесообразность

В последнее время стали широко применяться не традиционные средства физического развития детей такие, как: игровой стрейчинг, упражнения ритмической гимнастики, аэробика и многое другое. Все они направлены на укрепление и оздоровление организма занимающихся, на повышение настроения и функциональных возможностей человека. Но не смотря на такое разнообразие средств физической активности исследования показали, что состояние здоровья населения, особенно у детей и подростков ухудшается. С каждым годом растет количество детей, страдающих сердечно-сосудистыми заболеваниями, ожирением, нарушением осанки, речи, зрения, координации движений, деятельности органов дыхания. Снижается сопротивляемость организма к различным родам заболеваний. В этой связи, актуальной становится проблема поиска эффективных путей укрепления здоровья ребенка, коррекции недостатков физического развития, профилактики заболеваний и увеличения двигательной активности как мощного фактора интеллектуального и эмоционального развития человека.

Отличительными особенностями программы являются рациональное сочетание в фитнес-тренировке разных видов двигательной деятельности, интересная для детей форма проведения тренировок (без принуждения, с пониманием индивидуальных талантов и способностей детей).

Фитнес-аэробная нагрузка – отличный способ не только привести тело в тонус, но и обеспечить **приток кислорода ко всем органам** и здесь имеет место определенная силовая нагрузка, все танцевальные фитнес-аэробные упражнения достаточно просты, не требуют специальной подготовки, поэтому даже человек, никогда не занимавшийся спортом, с легкостью выдержит тренировку.

Секрет популярности занятий фитнесом кроется в том, что целью всех фитнес-программ является не достижение высоких спортивных результатов, а стремление вести полноценный, здоровый образ жизни. Программа «Мир фитнеса» включает в себя четыре раздела:

«Классическая аэробика» (общеразвивающая направленность), где упражнения являются базой для овладения детьми основными видами дви-

жений, которые помогают формировать двигательные умения и навыки; осваивать упражнения на равновесия, строевые и акробатические.

«Степ аэробика» (общеукрепляющая направленность), включены упражнения, направленные на формирование и укрепление различных мышечных групп, развитие подвижности суставов, гибкости и выносливости.

«Танцевальная аэробика» (танцевально–ритмическая направленность), представленные в нём упражнения развивают чувства ритма и такта. Дети учатся красиво, свободно и с правильной координацией движений двигаться под музыку. Осваивают основы хореографии, танцевальные шаги, базовые шаги аэробики и основы хореографии.

«Упражнения на развитие гибкости» (профилактика–корректирующая направленность), входят специальные упражнения для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия, а также развитие мелкой моторики; на дыхание и расслабление.

Адресат программы. Программа предназначена для детей 6-12 лет.

Условия набора учащихся

Для обучения принимаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний. Группы формируются с учетом возраста, состояния здоровья, уровня физической подготовленности и функционального состояния организма детей.

Норма наполнения группы

10-15 человек

Форма обучения

Очная.

Объём и срок освоения программы

Срок освоения программы – 1 год, объём – 144 часа.

Режим занятий

2 академических часа с 10-минутным перерывом, 2 раза в неделю.

Формы организации образовательного процесса

Ведущей формой организации занятий является групповая, очная. Наряду с групповой формой работы, во время занятий осуществляется индивидуальный и дифференцированный подход к детям.

Возможна дистанционная форма обучения.

Формы занятий

комбинированные, теоретические и практические занятия.

Образовательные технологии:

Игровая деятельность, групповое обучение, здоровьесберегающая технология.

1.2. Цель и задачи

Цель: физическое и личностное развитие ребёнка посредством освоения фитнес технологий.

Задачи:

Обучающие:

формировать у обучающихся знания и общие представления о физической культуре, понятии ЗОЖ, современных направлениях детского фитнеса;

формировать знания, умения и навыки, необходимые для обеспечения жизнедеятельности в разнообразных условиях жизни, обогащать двигательный опыт;

развивать чувства ритма, музыкального слуха, памяти, внимания, умения согласовывать движения с музыкой;

формировать навыки выразительности, пластичности танцевальных движений;

прививать навыки личной и общественной гигиены (самообслуживание, соблюдение чистоты).

Развивающие:

содействовать оптимизации роста и развитию опорно-двигательного аппарата.

развивать мышечную силу, гибкость, выносливость, быстроту;

содействовать развитию координационных способностей, функции равновесия, вестибулярной устойчивости;

формировать и закреплять понятие правильной осанки.

Воспитательные:

воспитывать умение эмоционального самовыражения, раскрепощенности и творчества в движениях;

содействовать формированию коммуникативных умений (лидерства, инициативы, чувства товарищества, взаимопомощи);

способствовать развитию воображения, мышления, познавательной активности;

воспитывать трудолюбие и стремление к достижению поставленной цели;

расширять кругозор в области физической культуры, способствовать развитию интереса и потребности к занятиям физическими упражнениями.

1.3. Содержание программы

Учебный план

№ п/п	Название разделов и тем	кол-во часов	теория	прак тика	Формы аттестации/ контроля
	Вводное занятие	2	1	1	Начальная диагностика, творческие задания
Раздел I «Классическая аэробика»					
1.1	Аэробика. Партерная гимнастика	4	2	2	Наблюдение, опрос
1.2	Базовые шаги и основные элементы классической аэробики	8		8	Наблюдение, опрос
1.3	Техника выполнения сложных элементов и аэробных связок	8		8	Наблюдение, опрос
1.4	Высококоординационные аэробные связки	8		8	Наблюдение, опрос
1.5	Упражнения на формирование осанки. Стретчинг	6		6	Наблюдение, опрос, игра-соревнование
1.6	Подготовка танцевальных программ	8		8	Показательное выступление
Итого:		42	2	40	
Раздел II «Степ аэробика»					
2.1	Ознакомление с травмоопасными упражнениями на степ-платформе, с различными подходами к степ-платформе	2	1	1	Контроль за выполнением практического задания
2.2	Основные исходные позиции	2		2	Контроль за выполнением практического задания
2.3	Базовые шаги и основные элементы степ аэробики	10		10	Контроль за выполнением практического задания
2.4	Высококоординационные аэробные связки	10		10	Контроль за выполнением практического задания
2.5	Подготовка танцевальных программ с использованием степ-платформы	10		10	Показательное выступление
Итого:		34	1	33	
Раздел III «Танцевальная аэробика»					
3.1	Базовые танцевальные шаги и элементы	8	2	6	Контроль за выполнением

					практического задания
3.2	Гимнастика оздоровительная	8	2	6	Контроль за выполнением практического задания
3.3	Техника безопасности на акробатике	2	1	1	Наблюдение, опрос
3.4	Акробатика	10		10	Контроль за выполнением практического задания
Итого:		28	6	22	
Раздел IV «Стретчинг. Упражнения на развитие гибкости»					
4.1	Основы стретчинга на занятиях фитнес-аэробикой	8	1	7	Контроль за выполнением практического задания
4.2	Стретчинг с элементами йоги	8		8	Контроль за выполнением практического задания
4.3	Ознакомление с основными асанами (специальными позами) йоги на занятиях фитнес-аэробикой	8		8	Контроль за выполнением практического задания
4.4	Упражнения на правильное дыхание	8		8	Контроль за выполнением практического задания
4.5	Релаксация и медитация на занятиях фитнес-аэробикой	4		4	Контроль за выполнением практического задания
Итого:		36	1	35	Контроль за выполнением практического задания
	Итоговое занятие	2	1	1	Итоговая диагностика, контрольные упражнения
Итого:		144	12	132	

Содержание учебного плана

Вводное занятие

Теория: Что такое фитнес? Экскурс в историю спортивного искусства. Общие правила техники безопасности на занятиях фитнесом и в спортивном зале, личная гигиена, режим занятий. Объяснение целей и задач работы по программе обучения.

Практика: Начальная диагностика. Творческие задания.

Раздел I «Классическая аэробика»

Тема 1.1 «Аэробика. Партерная гимнастика»

Теория: Что такое аэробика? История аэробики. Ознакомление с базовыми шагами. Объяснение основного положения корпуса рук, ног при выполнении партерных упражнений; соблюдение четкого выполнения упражнений; соблюдение правил безопасности. Запрещенные движения.

Практика: Выполнение упражнений:

(march) - ходьба на месте, с продвижением вперед, назад, по диагонали. Ходьба с пружинным движением. Ходьба с поворотом направо (налево), кругом, полный круг;

приставной шаг (steptouch) - приставные шаги в сторону, по диагонали, зигзагом, по квадрату. Приставные шаги с поворотом направо, налево, кругом. Два (и более) приставных шага слитно (step-line).

Тема 1.2 «Базовые шаги и основные элементы классической аэробики»

Практика: Выполнение упражнений:

V-шаг (v-step) — шаг правой вперед - в сторону (или назад - в сторону), то же левой, шагом правой, левой, вернуться в и. п.

«Открытый шаг» (openstep) - стойка ноги врозь, перенос тяжести тела с одной ноги на другую.

Jumpingjacr - прыжок ноги врозь - ноги вместе.

Подъем колена вверх (kneecup, kneelift) - сгибание ноги вперед, в сторону, по диагонали, поднятие колена на уровне горизонтали или выше.

Махи ногами (kick) - махи ногами вперед, в сторону, назад, по диагонали. Махи, сгибая, разгибая ногу (kick) вперед, в сторону. Махи согнутой ногой назад (hurt).

Выпад (lunge) - выпады вперед, в сторону, назад, по диагонали. Одна нога перемещается вперед, другая назад. Тяжесть тела распределяется одинаково на обе ноги.

Тема 1.3 «Техника выполнения сложных элементов и аэробных связок»

Практика: Выполнение упражнений:

Шаг «Мамбо» - вариация танцевального шага мамбо. 1 - небольшой шаг левой ногой вперед в полу присед, другая нога - полусогнутая сзади на носке. 2 - передавая тяжесть тела на правую ногу, полу присед на ней. На 3-4 выполняются шаги, аналогичные счету 1-2, но с перемещением левой ногой назад.

Шаги «ча-ча-ча» - часть основного танцевального шага «ча-ча-ча». Шаг правой вперед, шаг левой назад, шаг правой на месте, шаг левой на месте, шаг правой на месте.

С крестный шаг (crossstep) - с крестный шаг с перемещением вперед. С крестные шаги с поворотом направо, налево, кругом, полный крут.

Выставление ноги на пятку (heel touch), на носок (toe touch), выставление ноги на пятку или на носок вперед, в сторону, назад, с крестно, с поворотом.

Бег на месте с продвижением в различных направлениях.

Тема 1.4 «Высококоординационные аэробные связки»

Практика: Выполнение упражнений:

«Галоп» (gallop) - шаг правой вперед (в сторону), приставить левую. Следующий шаг с правой ноги.

«Пони» - шаг правой вперед или в сторону, оттолкнуться носком левой ноги, шаг правой на месте, следующий шаг с левой ноги.

Slide-скольжение - шаги в любом направлении, выполняемые со скольжением стопой по полу.

«Скоттиш» (schottische) - шаг правой вперед, шаг левой вперед, шаг правой вперед и подскок на правой. Следующий шаг начинать с левой ноги.

«Полька» - шаг правой вперед, приставить левую, шаг левой вперед и подскок на правой. Следующий шаг начинать с левой ноги.

«Твист» (twist jump) - прыжки на двух ногах со скручиванием бедер.

Pendulum- прыжком смена положения ног (маятник).

Pivotturn - поворот вокруг опорной ноги.

Squat- полу присед, выполняется в положении ноги вместе или врозь.

«Ту-степ» (two-step) — шаг правой вперед, приставить левую, шаг правой вперед. Следующий шаг начинать с левой ноги.

Подскок (ship) - шаг правой вперед, подскок на правой. Следующий шаг начинать с левой ноги.

«Чарльстон» (Charleston) - шаг правой вперед, приставить левую вперед, шаг левой назад, приставить правую ногу назад. Следующий шаг начинать с правой ноги.

Прыжок ноги врозь-вместе (jumping-jack) - прыжок ноги врозь-вместе. В положении ноги врозь они слегка разворачиваются наружу, колени немного сгибаются, амортизируя. Ширина разведения ног - чуть шире плеч.

«Скип» (skip) - подскок на одной ноге, другая нога сгибается в коленном суставе почти до касания ягодицы, далее, выполняя второй подскок на опорной ноге, выпрямить ногу вперед под углом 30-40 градусов.

Тема 1.5 «Упражнения на формирование осанки. Стретчинг»

Практика: Упражнения на баланс. Построение занятия (разминка, интервальный блок, заминка). Стретчинг.

1. Статический — удержание позы от 30 сек до нескольких минут;
2. Динамический — удержание позы на растягивании в течение 8—20 сек, с плавным переходом из одной позы в другую;

Предварительный, глубокий, активный стретчинг. Правила растяжки.

растяжка мышц шеи, верхнего плечевого пояса, грудные мышцы, мышцы спины, пояснично - подвздошные мышцы, группа мышц задней и передней поверхности бедра, голени, стопы.

Тема 1.6 «Подготовка танцевальных программ»

Практика: Отработка ранее изученных упражнений, соединение их в танцевальные связки, композиции.

Раздел II «Степ аэробика»

Тема 2.1 «Ознакомление с травмоопасными упражнениями на степ-платформе, с различными подходами к степ-платформе»

Теория: Техника безопасности при работе на степ-платформе.

Практика: Выполнение упражнений, на которые стоит обратить особое внимание (травмоопасные).

Тема 2.2 «Основные исходные позиции»

Практика: Варианты размещения у степ-платформы:

фронтальная (спереди) - по центру длинной стороны степа;
сверху - стоя на степе, носки направлены к его короткому краю, длинные стороны степа по бокам занимающегося;
крайняя (с конца) - стоя со стороны короткого края степа; боковая - стоя боком к степу с длинной его стороны;
верхом (по сторонам) - стойка ноги врозь по обе стороны степа, носки обращены к его короткому краю.

Тема 2.3 «Базовые шаги и основные элементы степ аэробики»

Практика: Выполнение шагов

шаг базовый (basic) - основной. Подход: спереди, сверху, с - Шаг v-step: основной/попеременный. Подходы: спереди;

шаг-касание вверху и внизу (tapup, tapdown): основной. Подходы: спереди, с конца, сбоку, сверху;

шаг-касание внизу (tapdown): попеременный. Подход: спереди, с конца, сверху;

шаг с касанием (steptap): попеременный. Подходы: спереди, с конца, по сторонам;

шаг с подъемом (lift): основной / попеременный. Подъем ноги (kneeup); подъем нога в сторону (liftside); захлест ноги (curl); выброс ноги (kick). Подходы: спереди, сверху, с конца, по сторонам.

Тема 2.4 «Высококоординационные аэробные связки»

Практика: Выполнение упражнений:

попеременное поднимание коленей;

попеременное поднимание ног в сторону;

попеременное поднимание пяток к бедру;

шаг straddleup: основной/попеременный. Подход: по сторонам;

шаг straddledown: основной/попеременный. Подход сверху;

шаг с поворотом (turnstep): попеременный. Подход сбоку;

шаг через платформу (overthetop): попеременный. Подход: сбоку;

шаг из угла в угол (cornertocorner). Подход сбоку;

шаг выпады (lunges). Подход сверху;

шаг t-step. Подходы с конца и по сторонам. «Смешанный» - объединение 2 и более переходов в одной комбинации;

шаг l-step: попеременный. Подход: спереди, с конца, сбоку;

шаг u-turn: попеременный. Подходы: сбоку, с конца;

шаг подскоки (over the top. Across, lunge).

Тема 2.5 «Подготовка танцевальных программ с использованием степ-платформы»

Практика: Отработка ранее изученных различных комбинации; движения в комбинациях, связка комбинаций в спортивный танец.

Раздел III «Танцевальная аэробика»

Тема 3.1 «Базовые танцевальные шаги и элементы»

Теория: Объяснение основного положения корпуса рук, ног при выполнении партерных упражнений; соблюдение четкого выполнения упражнений; соблюдение правил безопасности.

Практика: Выполнение упражнений:

шаги вперед, назад — шаг правой (левой) вперед, левая (правая) приставляется к правой (левой), но стопы остаются на расстоянии. Особенность техники - небольшие пружинные движения ногами;

шаги в сторону - шаг правой (левой) в сторону, левая (правая) приставляется с переносом тяжести тела на нее, возможно многократное выполнение в одну сторону, с изменением направления, с выполнением полуприседа, с подпружиниванием коленями внутрь – наружу;

шаги из стороны в сторону - первые два шага в сторону выполняются быстро и коротко (1-2), третий - длиннее, на счет «2», левая при этом не приставляется, и движение начинается в другую сторону;

скачки вперед-назад - выполняется на шагах и подскоках: правой вперед, вернуться на левую ногу назад, приставить правую к левой, аналогично с другой ноги;

«Качалочка» - выполняется по диагонали, скачок на правой (левой) ноге, скачок на левой (правой), с продвижением назад скачок на правую (левую), левая (правая) впереди на пятке, перенести тяжесть тела на левую (правую), повторить сначала;

«Твист» - в стойке ноги врозь колени внутрь с одновременным подъемом на полупальцы и поворотом стоп в невыворотное положение, затем колени слегка наружу, опуститься на всю стопу;

«Off-beat-step» - движение аналогично «кneeup» классической аэробики, то есть поднимание согнутой ноги вперед, но не забывать о пружинных движениях ногами, на счет «1» нога сгибается, на счет «2» - выполняется шаг;

«Тач» в сторону - шаг правой в сторону (в стойку ноги врозь), приставить правую к левой, то же с другой ноги (в другую сторону);

«Тач» в сторону с поворотом направо-налево — упражнение аналогично предыдущему, но шаг выполняется с одновременным поворотом тела в сторону: шаг правой вперед, поворот налево, затем вернуться в исходное положение, то же с левой ноги и поворот направо;

«Тач» вперед-назад - выставление правой ноги вперед на носок (или пятку), приставить правую к левой, перенося тяжесть тела на нее, выставить левую назад на носок;

«Тач» вперед - назад со сменной ноги - выставление правой вперед на носок (или пятку), приставить правую к левой, перенося тяжесть тела на нее, выставить левую назад на носок;

скрестное выполнение ноги на пятку - выполнение ноги на пятку в диагональном направлении через небольшое сгибание ноги и пружинное движение на опорной;

скользящие шаги - выполняются на месте с продвижением вперед, назад, с поворотом.

Тема 3.2 «Гимнастика оздоровительная»

Теория: Виды оздоровительной гимнастики.

Ритмическая. Комплекс упражнений, выполняемых под музыку. Этот вид занятий укрепляет сердечную мышцу, укрепляет опорно-двигательный аппарат и сжигает калории;

Гигиеническая. Щадящий комплекс упражнений без силовых нагрузок, нацеленных на снятие напряжение и повышение общего тонуса;

Общая. Комплекс упражнений направленных на развитие двигательных навыков (бег, ходьба, преодоление препятствий, прыжки и тд.);

Силовая. Комплекс упражнений с отягощением (гантели, гири, блины и тд.). Разминка нацелена на повышение выносливости и прирост мышечной массы.

Практика:

Выполнение комплексов упражнений по всем видам оздоровительной гимнастики.

Тема 3.3 «Техника безопасности на акробатике»

Теория: Объяснение основного положения корпуса рук, ног при выполнении партерных упражнений; соблюдение четкого выполнения упражнений; соблюдение правил безопасности.

Тема 3.4 «Акробатика»

Практика: Выполнение базовых упражнений и комбинаций:

«Кик» - махи вперед, в сторону, назад, наиболее сложный вариант исполнения - с поворотом кругом: на счет «1» - «кик» вперед правой, «2» - согнуть правую, «3» - поворот на левой кругом, «4» - шаг правой вперед;

прыжки на двух ногах - вертикальный прыжок толчком двух с приземлением на две;

прыжки в выпадах - шагом правой (левой) вперед, прыжок толчком двумя, сменить положение ног - левую (правую) вперед и приземлиться на две ноги. Прыжки с одной ноги на две, движение начинается с шага одной ногой вперед, толчком с одной, и приземление на две ноги вместе;

прыжок ноги врозь, ноги вместе - 1 - прыжок ноги врозь и прыжок ноги вместе; 2 – пауза;

прыжок ноги врозь, ноги скрестно - движение аналогично предыдущему, но заканчивается не в положении ноги вместе, а в скрестной стойке пра-

вая или левая впереди. Возможно выполнение прыжка с поворотом направо, налево, кругом или на 360°;

прыжок со сменой ног и «киком» - выполняется с одной ноги на другую и перед постановкой толчковой ноги выполните «кик» вперед, возможно выполнение прыжка с поворотом на 90°, 180°;

прыжок, согнув ноги — выполняется толчком двумя с приземлением в стойку ноги врозь, с некоторой «затяжкой», фиксацией позы ноги в группировке во время фазы полета и быстрого разведения ног перед приземлением.

прыжки ноги врозь — возможно разведение ног в сторону или правая (левая) впереди. Исполняются с согнутыми или прямыми ногами, в позе «барьериста», «Казачок». В глубоком седе на правой (левой), левая (правая) в сторону, с опорой руками впереди, круг правой (левой) ногой внутрь, сгибая ее и перепрыгивая левой (правой) через опорную ногу

«Мельница». Лежа на левом (правом) боку с опорой на предплечья, переходя в положение лежа на спине, поочередный круг правой (левой) и левой (правой) ногой.

Раздел IV «Стретчинг. Упражнения на развитие гибкости»

Тема 4.1 «Основы стретчинга на занятиях фитнес-аэробикой»

Теория: Знакомство и разучивание упражнений, выполняемых на развитие и совершенствование гибкости.

Практика: Упражнения на формирование осанки, совершенствование равновесия и ориентации в пространстве. Пластика, гибкость (мосты, выпады, шпагаты).

Овладение техникой основных упражнений в подготовительной части занятия:

- растягивание мышц задней поверхности голени;
- растягивание мышц передней поверхности бедра;
- растягивание мышц задней поверхности бедра;
- растягивание внутренних мышц бедра.

Овладение упражнениями в конце занятий:

- для гибкости спины;
- для растягивания мышц живота;
- для растягивания мышц передней поверхности бедра и тазовой области;
- для растягивания задней поверхности голени (подколенных сухожилий);
- для растягивания боковой поверхности бедра и туловища;
- для мышц боковой части туловища;
- для растягивания сгибателей бедра (передней поверхности);
- для растягивания ягодичных мышц, приводящих и отводящих мышц бедра;
- для подвижности лучезапястного сустава;
- для растягивания трицепса;
- для растягивания бицепса;
- для мышц шеи.

Тема 4.2 «Стретчинг с элементами йоги»

Практика: Из упора присев переходить в упор на одной ноге, отводя другую назад (носок опирается о пол). Пробовать присесть и встать на одной ноге. Лежа на спине, группироваться и покачиваться в этом положении; перекатываться в положении группировки на бок. Пытаться делать «колобок» помогая ногами лежа на спине. Сгибать и разгибать руки, опираясь о коврик на уровне груди. Отрывать ноги от пола как можно выше над головой; поочередно поднимать ноги, согнутые в колене; поочередно поднимать прямые ноги; на короткий момент оторвать от опоры сразу обе ноги. Выполнять сидя и лежа «лягушку», шпагат, коробочку. Приложение №2

Тема 4.3 «Ознакомление с основными асанами (специальными позами) йоги на занятиях фитнес-аэробикой»

Практика: Овладение упражнениями - в положении стоя (поза «горы», поза «дерева», поза вытянутого треугольника, поза воина, поза Тадасана, наклон вперед прогнувшись, ноги вместе, руки параллельно полу, наклон вперед, прогнувшись в стойке, ноги врозь, правая (левая) впереди, руки впереди или назад, поза «орла», поза «силы»);

- в положении сидя («легкая» поза - сед со скрещенными ногами (повосточному), поза «лотоса», поза «героя», поза «головы коровы», поза «горы», поза «посоха», в седе с прямыми ногами наклон вперед, прогнувшись, с захватом указательным и средним пальцами рук больших пальцев стоп, наклон вперед в положении ноги врозь, руки вперед или в сторону, наклон вперед, одна нога согнута, колено лежит на полу, наклон вперед с ногой, согнутой назад);

- в положении лежа (поза «рыбы», поза с поднятыми ногами, коленная поза, лежа на спине с согнутыми назад ногами, поза «кобры», поза «лука»);

- с поворотом туловища - скручиванием (в положении стоя с наклоном вперед, в положении седа ноги врозь, одна нога согнута, повороты туловища выполняются в седе в сторону согнутой ноги: правая согнута, поворот направо); - в положении упоров («собака», «кошка», упор на стопы и предплечья, мост в положении лежа) (Приложение №3).

Тема 4.4. «Упражнения на правильное дыхание»

Практика: При занятиях дышите глубоко, непрерывно и ритмично через нос. Старайтесь не задерживать дыхание, поскольку это напрягает тело. Во всех позах сидите или стойте прямо. Чтобы тело приняло правильное положение, вытяните позвоночник. Вес тела должен быть распределен равномерно. Точно принимайте положение, указанное для каждой позы. Овладение практиками дыхания (Приложение №4).

Тема 4.5 «Релаксация и медитация на занятиях фитнес-аэробикой»

Практика: Способы интеграции медитации в тренировки

Разминка: Начните с 5-10 минут медитации, чтобы настроиться на тренировку.

Техника дыхания: Используйте дыхательные упражнения во время силовых тренировок для увеличения концентрации.

Завершение тренировки: Заканчивайте сессию медитацией для расслабления и восстановления.

Включение медитации в тренировки помогает создать гармонию между умом и телом, что способствует улучшению результатов и общего самочувствия.

Итоговое занятие

Теория: Тестирование. Итоговая диагностика усвоения программного материала.

Практика: Диагностика физических возможностей детей: выполнение контрольных упражнений.

1.4. Планируемые результаты

Личностные	Метапредметные	Предметные
Социализация личности. Будет сформирован устойчивый интерес к физической культуре и спорту. Будут сформированы потребности в здоровом образе жизни и ответственного отношения детей к своему здоровью.- Испытывает радость и эмоциональную комфортность от проявлений двигательной активности, ее результатов, выполнения элементарных норм и правил ЗОЖ.	Будут развиты способности к координации и совместные действия при выполнении двигательных задач. Развито чувство ритма, темпа, согласованность движений с музыкой. Сформирована правильная осанка.	Знают основные понятия степ-аэробики, фитбола, гимнастики, игрового стретчинга. Знают все основные понятия, манеру исполнения тех или иных движений. Умеют: выполнять, показывать повадки животных; выполнять упражнения на степплатформе; умеют слушать музыку; делать упражнения согласно инструкции.

Блок № 2. «Комплекс организационно – педагогических условий»

2.1. Календарный учебный график

Учебный год по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Мир фитнеса» начинается не позднее «10» сентября и заканчивается «31» мая, число учебных недель по программе – 36, число учебных дней – 72, количество учебных часов – 144.

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Количество часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1				Комбинированное занятие	2	Вводное занятие	Кабинет	Начальная диагностика, творческие задания
2				Теоретическое занятие	2	Аэробика. Партерная гимнастика	Кабинет	Наблюдение, опрос
3				Практическое занятие	2	Аэробика. Партерная гимнастика	Кабинет	Наблюдение, опрос
4				Практическое занятие	2	Базовые шаги и основные элементы классической аэробики	Кабинет	Наблюдение, опрос
5				Практическое занятие	2	Базовые шаги и основные элементы классической аэробики	Кабинет	Наблюдение, опрос
6				Практическое занятие	2	Базовые шаги и основные элементы классической аэробики	Кабинет	Наблюдение, опрос
7				Практическое занятие	2	Базовые шаги и основные элементы классической аэробики	Кабинет	Наблюдение, опрос
8				Практическое	2	Техника выполнения сложных	Кабинет	Наблюдение, опрос

				занятие		элементов и аэробных связок		
9				Практическое занятие	2	Техника выполнения сложных элементов и аэробных связок	Кабинет	Наблюдение, опрос
10				Практическое занятие	2	Техника выполнения сложных элементов и аэробных связок	Кабинет	Наблюдение, опрос
11				Практическое занятие	2	Техника выполнения сложных элементов и аэробных связок	Кабинет	Наблюдение, опрос
12				Практическое занятие	2	Высококоординационные аэробные связки	Кабинет	Наблюдение, опрос
13				Практическое занятие	2	Высококоординационные аэробные связки	Кабинет	Наблюдение, опрос
14				Практическое занятие	2	Высококоординационные аэробные связки	Кабинет	Наблюдение, опрос
15				Практическое занятие	2	Высококоординационные аэробные связки	Кабинет	Наблюдение, опрос
16				Практическое занятие	2	Упражнения на формирование осанки. Стретчинг	Кабинет	Наблюдение, опрос, игра-соревнование
17				Практическое занятие	2	Упражнения на формирование осанки. Стретчинг	Кабинет	Наблюдение, опрос, игра-соревнование
18				Практическое занятие	2	Упражнения на формирование осанки. Стретчинг	Кабинет	Наблюдение, опрос, игра-соревнование
19				Практическое занятие	2	Подготовка танцевальных программ	Кабинет	Наблюдение, опрос

20				Практическое занятие	2	Подготовка танцевальных программ	Кабинет	Наблюдение, опрос
21				Практическое занятие	2	Подготовка танцевальных программ	Кабинет	Показательное выступление
22				Практическое занятие	2	Подготовка танцевальных программ	Кабинет	Показательное выступление
23				Комбинированное занятие	1	Ознакомление с травмоопасными упражнениями на степ-платформе, с различными подходами к степ-платформе	Кабинет	Контроль за выполнением практического задания
24				Практическое занятие	2	Основные исходные позиции	Кабинет	Контроль за выполнением практического задания
25				Практическое занятие	2	Базовые шаги и основные элементы степ аэробики	Кабинет	Контроль за выполнением практического задания
26				Практическое занятие	2	Базовые шаги и основные элементы степ аэробики	Кабинет	Контроль за выполнением практического задания
27				Практическое занятие	2	Базовые шаги и основные элементы степ аэробики	Кабинет	Контроль за выполнением практического задания
28				Практическое занятие	2	Базовые шаги и основные элементы степ аэробики	Кабинет	Контроль за выполнением практического задания

29				Теоретическое занятие	2	Базовые шаги и основные элементы степ аэробики	Кабинет	Контроль за выполнением практического задания
30				Практическое занятие	2	Высококоординационные аэробные связки	Кабинет	Контроль за выполнением практического задания
31				Практическое занятие	2	Высококоординационные аэробные связки	Кабинет	Контроль за выполнением практического задания
32				Практическое занятие	2	Высококоординационные аэробные связки	Кабинет	Контроль за выполнением практического задания
33				Практическое занятие	2	Высококоординационные аэробные связки	Кабинет	Контроль за выполнением практического задания
34				Практическое занятие	2	Высококоординационные аэробные связки	Кабинет	Контроль за выполнением практического задания
35				Практическое занятие	2	Подготовка танцевальных программ с использованием степ-платформы	Кабинет	Показательное выступление
36				Практическое занятие	2	Подготовка танцевальных программ с использованием степ-платформы	Кабинет	Показательное выступление
37				Практическое занятие	2	Подготовка танцевальных программ с использованием степ-платформы	Кабинет	Показательное выступление
38				Практическое занятие	2	Подготовка танцевальных программ с использованием степ-	Кабинет	Показательное вы-

				занятие		платформы		ступление
39				Практическое занятие	2	Подготовка танцевальных программ с использованием степ-платформы	Кабинет	Показательное выступление
40				Теоретическое занятие	2	Базовые танцевальные шаги и элементы	Кабинет	Контроль за выполнением практического задания
41				Практическое занятие	2	Базовые танцевальные шаги и элементы	Кабинет	Контроль за выполнением практического задания
42				Практическое занятие	2	Базовые танцевальные шаги и элементы	Кабинет	Контроль за выполнением практического задания
43				Практическое занятие	2	Базовые танцевальные шаги и элементы	Кабинет	Контроль за выполнением практического задания
44				Теоретическое занятие	2	Гимнастика оздоровительная	Кабинет	Контроль за выполнением практического задания
45				Практическое занятие	2	Гимнастика оздоровительная	Кабинет	Контроль за выполнением практического задания
46				Практическое занятие	2	Гимнастика оздоровительная	Кабинет	Контроль за выполнением практического задания
47				Практическое	2	Гимнастика оздоровительная	Кабинет	Контроль за выполнением практического

				занятие				го задания
48				Теоретическое занятие	2	Техника безопасности на акробатике	Кабинет	Наблюдение, опрос
49				Практическое занятие	2	Акробатика	Кабинет	Контроль за выполнением практического задания
50				Практическое занятие	2	Акробатика	Кабинет	Контроль за выполнением практического задания
51				Практическое занятие	2	Акробатика	Кабинет	Контроль за выполнением практического задания
52				Практическое занятие	2	Акробатика	Кабинет	Контроль за выполнением практического задания
53				Практическое занятие	2	Акробатика	Кабинет	Контроль за выполнением практического задания
54				Комбинированное занятие	2	Основы стретчинга на занятиях фитнес-аэробикой	Кабинет	Контроль за выполнением практического задания
55				Практическое занятие	2	Основы стретчинга на занятиях фитнес-аэробикой	Кабинет	Контроль за выполнением практического задания
56				Практическое занятие	2	Основы стретчинга на занятиях фитнес-аэробикой	Кабинет	Контроль за выполнением практического

								го задания
57				Практическое занятие	2	Основы стретчинга на занятиях фитнес-аэробикой	Кабинет	Контроль за выполнением практического задания
58				Теоретическое занятие	2	Стретчинг с элементами йоги	Кабинет	Контроль за выполнением практического задания
59				Теоретическое занятие	2	Стретчинг с элементами йоги	Кабинет	Контроль за выполнением практического задания
60				Практическое занятие	2	Стретчинг с элементами йоги	Кабинет	Контроль за выполнением практического задания
61				Практическое занятие	2	Стретчинг с элементами йоги	Кабинет	Контроль за выполнением практического задания
62				Практическое занятие	2	Ознакомление с основными асанами (специальными позами) йоги на занятиях фитнес-аэробикой	Кабинет	Контроль за выполнением практического задания
63				Практическое занятие	2	Ознакомление с основными асанами (специальными позами) йоги на занятиях фитнес-аэробикой	Кабинет	Контроль за выполнением практического задания
64				Практическое занятие	2	Ознакомление с основными асанами (специальными позами) йоги на занятиях фитнес-аэробикой	Кабинет	Контроль за выполнением практического задания

65				Практическое занятие	2	Ознакомление с основными асанами (специальными позами) йоги на занятиях фитнес-аэробикой	Кабинет	Контроль за выполнением практического задания
66				Практическое занятие	2	Упражнения на правильное дыхание	Кабинет	Контроль за выполнением практического задания
67				Практическое занятие	2	Упражнения на правильное дыхание	Кабинет	Контроль за выполнением практического задания
68				Практическое занятие	2	Упражнения на правильное дыхание	Кабинет	Контроль за выполнением практического задания
69				Практическое занятие	2	Упражнения на правильное дыхание	Кабинет	Контроль за выполнением практического задания
70				Практическое занятие	2	Релаксация и медитация на занятиях фитнес-аэробикой.	Кабинет	Контроль за выполнением практического задания
71				Практическое занятие	2	Релаксация и медитация на занятиях фитнес-аэробикой.	Кабинет	Контроль за выполнением практического задания
72				Комбинированное занятие	2	Итоговое занятие	Кабинет	Итоговая диагностика, контрольные упражнения

2.2. Условия реализации программы

Материально-техническое оснащение

Помещение: спортивный зал.

Материалы(*оборудование*): гимнастические коврики, степплатформы, гантели, мягкие модули, помпоны, тренажеры, скакалки, обручи, массажеры, коврики, шиповидные мячи разных размеров; ребристые и колючие дорожки; ленточки; платочки; флажки; кегли; гимнастические палки.

Картотека комплексов упражнений общеразвивающего воздействия; картотека комплексов специального воздействия (Приложение №2); аудиотека для музыкального сопровождения.

Санитарно-гигиенические требования

Занятия должны проводиться в кабинете, соответствующем требованиям техники безопасности, противопожарной безопасности, санитарным нормам. Кабинет должен хорошо освещаться и периодически проветриваться. Необходимо наличие аптечки с медикаментами для оказания первой медицинской помощи.

Кадровое обеспечение программы

Педагоги, организующие образовательный процесс по данной программе должны иметь высшее образование, пройти подготовку на курсах повышения квалификации.

Важным условием, необходимым для реализации программы является умение педагога осуществлять личностно-деятельностный подход к организации обучения, составлять индивидуальную образовательную траекторию обучающегося, разрабатывать и эффективно применять инновационные образовательные технологии.

2.3. Форма аттестации

Результативность программы определяется диагностическими исследованиями, которые проходят в два этапа.

Начальная диагностика проводится в начале учебного года. Ее результаты позволяют определить уровни развития первоначального практического навыка и разделить детей на уровни мастерства. Это деление обеспечивает личностно-ориентированный подход в процессе учебного занятия.

Итоговая диагностика проводится в конце года. По ее результатам определяется уровень мастерства, которого достигли учащиеся за время обучения.

2.4. Оценочные материалы

Контрольные упражнения для диагностики сформированности основных движений (Приложение №1).

2.5. Методическое обеспечение

Разделы программы	Формы занятий по разделам	Приемы, методы организации учебного процесса	Техническое оснащение	Формы подведения итогов по разделам
Классическая аэробика	Теоретические и практические занятия	Словесные, наглядные, практические методы	Портативная колонка. Видео, аудиоматериалы; скакалки; обручи; кегли, гимнастические коврики	Наблюдение, опрос, игра-соревнование, показательное выступление
Степ аэробика	Комбинированные и практические занятия	Наглядные, практические методы	Портативная колонка, игровой материал, степ-платформы видео и аудио оснащение	Контроль за выполнением практического задания, показательное выступление
Танцевальная аэробика	Практическое занятие	Наглядные, словесные, практические методы	Портативная колонка, видео и аудио материал; скакалки; обручи; кегли, гимнастические коврики	Контроль за выполнением практического задания, наблюдение, опрос
Стретчинг. Упражнения на развитие гибкости	Комбинированные и практические занятия	Наглядные, словесные, практические методы	Портативная колонка, спортивный инвентарь, видео и аудио материал, гимнастические коврики	Контроль за выполнением практического задания

2.6. Воспитательный компонент программы

Воспитательная работа в рамках программы «Мир фитнеса» направлена на:

- воспитание чувства патриотизма и уважения к своей Родине;
- воспитание осознанного отношения к соблюдению законов и правил;
- вовлечение родителей в совместную творческую деятельность с детьми;
- развитие потребности делать добрые дела, быть чуткими и внимательными;
- формирование семейных ценностей;

развитие системы отношений в коллективе через разнообразные формы активной социальной деятельности.

Для решения поставленных воспитательных задач и достижения цели программы учащиеся привлекаются к участию в патриотических акциях, тематических мероприятиях, акциях, флешмобах, конкурсах (Приложение №5).

2.7. Список литературы

Литература для педагогов:

1. Заметки по возрастной психологии. ДТДЮ: Психологическая служба, Петрозаводск, 1999.
2. Крючек Е.С. Аэробика. Содержание и методика проведения оздоровительных занятий: Учебно-методическое пособие. М: Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2001.
3. Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. Аэробика в 2-х томах: Теория и методика аэробики. Частные методики. М.: Федерация аэробики России, 2002.
4. Максимов В.Г. Педагогическая диагностика в школе: Учебное пособие для студентов ВУЗов, М.: Academia, 2002.
5. Максимова С.Г. Грамотная психодиагностика – и потребность, и необходимость.// Народное образование. – 2001.- №1. – С.116-111.
6. Монахов В.М. Как управлять вероятностью успешного достижения учащимися образовательного стандарта? // Школьные технологии. – 2002. - №1.- С.35-46.
7. Подласый И.П. Педагогический диагноз – средство эффективного влияния на развитие событий. // Школьные технологии. – 2003. -№5. – С.109-117.
8. Путкисто М. Стретчинг: Метод глубокой растяжки. М.: «СОФИЯ», 2003.
9. Рой М. Аэробика для глаз. М.: «ЭКСМО», 2004.
10. Сиднева Л.В., Алексеева Е.П. Учебное пособие по базовой аэробике. М., 1997.
11. Степаненкова О.И. Значение физических упражнений и некоторых оздоровительных методик для укрепления здоровья: методическое письмо. Петрозаводск, 1990.
12. Фитнес-Аэробика. Примерные программы спортивной подготовки для системы дополнительного образования детей. М., 2009.

Литература для учащихся:

1. Левин М.В. Гимнастика в хореографической школе. – М.: Терра Спорт, 2001. – 96 с., ил. (Русская театральная школа)
2. Левченкова Т.В., Сверчкова О.Ю. Малыши на мячах. – М.: Центр Фитбол, 2005. – 130с.
3. Фирилёва Ж.Е., Сайкина Е.Г. Лечебно-профилактический танец «Фитнес - Данс», учебное пособие СПб, «Детство-пресс»2007г.
4. Фирилёва Ж.Е., Сайкина Е.Г, «Са-Фи-Дансе», танцевально-игровая гимнастика для детей. СПб, «Детство-пресс»2001г.

Контрольные упражнения для диагностики сформированности основных движений

Ходьба

- ходьба с высоким подниманием колена; на носках; с изменением темпа; приставным шагом вперёд, в стороны;
- ходьба на носках, руки за голову; на пятках; перекатом с пятки на носок; ходьба в ритм на месте и с продвижением;
- гимнастическая ходьба; ходьба на наружных сторонах стопы; приставным шагом с хлопком.

Бег

- бег на скорость с произвольным изменением темпа; бег с остановкой и сменой направления;
- бег в ритм на месте и с продвижением; с преодолением препятствий (обегать, перепрыгивать, пролезать).
- высокий бег, бег с захлёстыванием голени; уметь убегать от водящего, догонять убегающего.

Прыжки

- прыжки на месте в ритм, боковой галоп; прыгать на одной ноге; перепрыгивать через невысокие предметы (5 см);
- прыжки на месте с поворотом на 90; ноги вместе – ноги врозь; поскок в ритм с продвижением; прыжки с места в высоту, глубину, длину;
- прыжки на одной ноге с продвижением; подпрыгивать на месте – одна нога вперёд, другая назад; поскок в ритм на месте; прыжки с разбега в высоту, длину; прыжки через длинную качающуюся скакалку; через короткую вращающуюся скакалку.

Лазание

- подлезание под предметы боком, пролезание между ними, проползание под ними; ползание вверх и вниз по наклонной доске на четвереньках;
- перелезание через бревно; ползание по гимнастической скамейке; ползание на четвереньках, опираясь на стопы и ладони;
- лазание по гимнастической стенке (до верха) и сплезание с неё ритмично не пропуская реек; ползание на четвереньках, толкая головой мяч; на четвереньках назад: на животе, пролезая под скамейкой.

Метание

- бросание и ловля мяча двумя руками снизу, от груди, из – за головы с расстояния 1,5 – 2 м; попадание мячом (диаметр 6 – 8 см) с расстояния 1,5 – 2 м в корзину, поставленную на пол;

- метания мяча в цель одной рукой, отбивание мяча от пола не более 10 раз; бросание мяча вверх, а после удара мяча о землю уметь ловить мяч руками – выполнять не менее 10 раз подряд;
- свободное отбивание мяча от пола на месте и с продвижением; перебрасывание мяча друг другу и умение ловить его стоя, сидя и разными способами; овладение элементарными приёмами волейбола и баскетбола; метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель (центр мишени на расстоянии 2 м) с расстояния 3 – 4 м.

Равновесие

- пройти и пробежать по извилистой дорожке, выложенной на полу; пройти по доске положенной наклонно (высота 30 – 35 см);
- ходить и бегать по горизонтальной и наклонной доске переменным шагом прямо и приставным шагом боком; уметь сделать остановку во время бега, присесть или повернуться кругом, затем продолжить бег; кружиться в обе стороны; ходить по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи; то же с мешочком на голове;
- уметь выполнять сложные упражнения на равновесие («ласточка», «пиштолетики», «цапля») на полу и на гимнастической скамейке; стоя на гимнастической скамейке, подниматься на носки и опускаться на всю ступню; поворачиваться кругом; после бега и прыжков приседать на носках, руки в стороны; останавливаться и стоять на одной ноге, руки на поясе.

Все полученные данные фиксируются в начале (Н) и в конце (К) курса и оформляются в таблицу.

Фамилия, имя	Сформированность основных движений											
	1		2		3		4		5		6	
	Н	К	Н	К	Н	К	Н	К	Н	К	Н	К
1												
2												
3												
4												
5												
6												
7												

Примечание: Под номерами в таблице оценка основных движений в соответствии с реальным возрастом детей: 1 – ходьба; 2 – бег; 3 – прыжки; 4 – ползание, лазание; 5 – равновесие; 6 – катание, бросание, ловля, метание. Оценка по 5-ти бальной системе; Н – начальная диагностика; К – конечная.

Картотека комплексов упражнений общеразвивающего воздействия

Упражнения для укрепления мышц плечевого пояса и рук

1. Стоя, поднять фитбол перед грудью на вытянутых руках, зафиксировать и вернуться в исходное положение.
2. То же, но фитбол поднять над головой.
3. То же, но хват правой рукой сверху фитбола, а левой — снизу и наоборот.
4. Стоя, перенос фитбола прямыми руками над головой справа налево и наоборот.
5. Стоя, сжимать «дыхательный» мяч руками перед грудью, над головой, опущенными вниз руками.
6. Стоя, вращение фитбола на вытянутых руках вправо-влево.
7. Стоя, сжимать фитбол на вытянутых руках перед грудью, над головой, внизу.
8. Наклон вперед, фитбол в руках, завести его за голову и вернуться в И.п. (спина прямая).
9. Поворот с фитболом в руках вправо-влево (руки выпрямлены в локтевых суставах).
10. То же, но руками при поворотах сжимать фитбол.
11. Наклон вперед, маховые движения прямыми руками с фитболом вверх-вниз.
12. То же, но хват правой рукой сверху фитбола, левой — снизу и наоборот.
13. Те же движения руками в исходное положение сидя.
14. Те же движения руками в И.п. лежа на спине.
15. И.п. — стоя, фитбол лежит на внутренней части предплечий. Сгибание и разгибание рук в локтевых суставах, удерживая фитбол руками.

Упражнения для укрепления мышц брюшного пресса

1. И.п. — лежа на спине, фитбол в руках над головой. Перейти в положение сидя, перекатывая фитбол по груди, животу и ногам, затем вернуться в исходное положение.
2. И.п. — то же, но сесть, ноги под углом 45°.
3. И.п. — лежа на спине, ноги согнуты в коленных суставах, стопы на полу, фитбол между ногами, руки за головой. Сжимая фитбол ногами, перейти в положение сидя.
4. То же, но сесть, ноги под углом 45°.
5. И.п. — лежа на спине на фитболе, руки за головой, приподнять до горизонтального уровня над фитболом голову и плечи. Зафиксировать и вернуться в исходное положение.

6. **И.п.** — лежа на спине на фитболе, одна рука на фитболе, другая за головой. Поднимая голову и плечи, повернуть туловище влево, затем вправо.

7. Лежа на фитболе на боку, руки в упоре на фитбол. Откатить фитбол от себя и вернуться в исходное положение.

8. То же, но опора на фитбол одной рукой, другая в «крылышке» и наоборот.

9. **И.п.** — лежа на боку, фитбол между ногами. Поднять фитбол согнутыми в коленных суставах ногами.

10. То же, но поднять фитбол прямыми ногами и вернуться в исходное положение.

Упражнения для укрепления мышц тазового дна

1. Лежа на спине, стопы на мяче, колени согнуты под углом 90°. Удерживая в напряжении ноги, поднять таз, зафиксировать положение и опустить.

2. То же, но на фитболе фиксированы не стопы, а голень.

3. То же, но одна нога фиксирована стопой на колене другой ноги.

4. **И.п.** — лежа на спине, пятки в упоре на фитбол. Поднять таз так, чтобы туловище и ноги составили одну прямую линию.

5. **И.п.** — лежа на спине, одна нога в упоре стопой на фитболе, другая нога фиксирована на колене. Откатить фитбол от себя и вернуться в исходное положение.

6. **И.п.** — лежа на спине, стопы на фитболе, согнуть обе ноги в коленях, приподнять таз. Фитбол прикатить стопами к ягодицам и вернуться в исходное положение.

7. **И.п.** — лежа на спине, стопы на фитболе. Поочередно поднимать и опускать ноги.

8. **И.п.** — лежа на спине, фитбол между ногами, согнутыми в коленях. Сжимать фитбол ногами.

Упражнения для укрепления мышц спины

1. **И.п.** — лежа грудью на фитболе, стопы в упоре на полу, руки за спиной. Разгибание в грудном отделе позвоночника.

2. То же, но руки в «крылышки».

3. То же, но руки вверх.

4. То же, но попеременное движение прямых рук вперед-назад.

5. То же, но руками выполнять упражнение «ножницы».

6. **И.п.** — лежа грудью на фитболе, руки на полу, ноги в упоре стопами на полу. Поднять до горизонтального уровня правую ногу, затем левую ногу.

7. То же, но поднять обе ноги одновременно до горизонтального уровня.

8. То же, но поднять одну ногу, согнутую в коленном суставе до 90°.

9. То же, но ногами — горизонтальные и вертикальные «ножницы».

10. Стоя, опора на мяч на предплечьях, ноги в упоре стопами на полу на ширине плеч. Мах правой ногой назад, в сторону, затем то же — левой ногой.

11. Прямые ноги на фитболе, руки в упоре на полу. Не прогибаясь в спине, согнуть и разогнуть колени, подтягивая фитбол к груди.

Упражнения для укрепления мышц свода стопы

1. Сидя на фитболе, упор кистями рук на колени. Одновременно ставить стопы то на носки, то на пятки, то на наружный свод.

2. **И.п.** — лежа на полу, одна нога голенью лежит на фитболе, другая нога выполняет «гусеничку» стопой вперед и назад.

3. **И.п.** — сидя на фитболе, стопы на «дыхательном» мяче. Опора на «дыхательный» мяч носками, пятками, наружным сводом стопы.

4. То же, но одна нога в упоре носком, другая пяткой и наоборот.

5. **И.п.** — сидя на фитболе, захватить «дыхательный» мяч между стопами и прокатывать его ногами.

6. **И.п.** — сидя на фитболе, катать мяч стопами вперед-назад.

7. «Гусеничка» поочередно стопами на «дыхательном» мяче, сидя на фитболе.

8. **И.п.** — сидя на фитболе, захватить «дыхательный» мяч между стоп, немного приподнять, сжать фитбол ногами, выпустить на пол, опять захватить (повторить 4—6 раз).

Упражнения для увеличения гибкости и подвижности позвоночника и суставов

1. **И.п.** — сидя на фитболе, правая рука через теменную часть головы фиксирована на левой височной области. Наклонить правой рукой голову вправо, спина прямая. Повторить то же другой рукой.

2. **И.п.** — сидя на фитболе, руки в замок за спиной. Поднять руки вверх до максимально возможного уровня. Спина прямая.

3. **И.п.** — лежа на спине на фитболе. Тянуть руки в стороны — вверх, ноги в упоре на полу.

4. **И.п.** — лежа на спине на фитболе, руки за головой. Сгибать и разгибать ноги в коленных суставах, стопы на полу.

5. **И.п.** — стоя на коленях, фитбол перед грудью. Откатить фитбол от себя, зафиксировать положение с небольшим прогибом позвоночника и вернуться в исходное положение.

6. **И.п.** — сидя на полу, ноги в стороны, руки на фитболе. Откатить и прикатить фитбол вперед-назад.

7. **И.п.** — сидя на фитболе, глубокий наклон вперед. Руками обхватить между ногами фитбол и потянуть к себе.

8. **И.п.** — сидя на фитболе. Наклоны вправо-влево, одна рука на фитболе, другая тянется вверх.

9. **И.п.** — лежа на фитболе боком, обе руки вверх. Одной рукой тянуть другую руку вверх.

10. **И.п.** — сидя на фитболе, одна нога согнута в коленном суставе, лежит на другой ноге. Наклон вперед, руки в упоре на мяче сзади.

11. **И.п.** — сидя на фитболе, одна нога в упоре на пятке. Тянуться к одной ноге, затем — к другой ноге.

12. **И.п.** — стоя, одна нога на фитболе. Руками придерживая фитбол тянуться к другой ноге.

13. **И.п.** — лежа на спине, ноги на фитболе. Поднять максимально вверх правую ногу, затем левую.

14. **И.п.** — стоя у фитбола. Одной рукой фиксировать его, другой рукой подтянуть пятку к ягодице, сгибая ногу в коленном суставе.

15. То же, лежа грудью на фитболе. Одна рука в упоре на полу, другая подтягивает пятку к ягодице.

Картотека Асан

Основная масса асан заимствована из классической *Хатха Йоги*. Это позы Кобры, Полусаранчи, Саранчи, Лука, Касания головой колена, Наклона вперед сидя, Плуга, Стойка на плечах, Рыбы, Йога-Мудра, и, конечно, Мертвая Поза – всего девять базисных асан и 2 асаны глубокого расслабления.

1. Упражнение – «Молитвенная поза»

Стать прямо, ноги вместе, руки опустить вниз вдоль корпуса, сделать глубокий вдох-выдох, затем соединить ладони в положение «Намаскара-мудра» (ладонь прижата к ладони на уровне груди, локти опущены вниз), закрыть глаза и, расслабив тело.



2. Упражнение – «Солнечная поза», с поднятыми руками

Сделать вдох и поднять ровные руки вверх на ширину плеч, ладони обращены вперед, прогнуться назад в области поясницы, отводя руки и голову назад.

3. Упражнение – «Наклон вперед»

На выдохе наклониться вперед и коснуться ладонями перед стопами либо по сторонам.

4. Упражнение – «Поза наездника»

На выдохе сделать шаг назад правой ногой и опуститься в выпад, левое колено согнуто впереди, удерживая ладони на полу, локти прямые, сделать глубокий вдох, закидывая голову назад, а корпусом потянуться вперед-вниз.

5. Упражнение – «Поза посоха»

Упор лежа. На выдохе поставить левую ногу рядом с правой на расстоянии 20-30 см, выпрямить корпус и ноги.

6. Упражнение – «Поклонение с восемью точками»

На выдохе опустить тело, слегка согнутыми коленями коснуться пола. Коснуться пола подбородком и грудью. Живот, таз и бедра удерживать на весу.

7. Упражнение – «Поза кобры»

Опустить бедра на пол, выпрямляя руки (ладони стоят на полу на уровне груди), на вдохе спину прогнуть в пояснице назад, голову также завести назад.

8. Упражнение – «Поза собаки головой вниз»

На выдохе переместить корпус назад-вверх и потянуться копчиком вверх, прогнуться в спине.

Далее нужно постепенно вернуться к первому упражнению:

9. Упражнение – «Поза наездника»

На выдохе выпад делается на правую ногу, левая - делает шаг назад.

10. Упражнение – «Наклон вперед»

Выполняется в обратном порядке. Левая нога на выдохе приставляется к правой, ладони остаются на полу, колени выпрямляются и лоб подтягивается к коленям.

11. Упражнение - «Солнечная поза», с поднятыми руками

Корпус выпрямляется, и руки поднимаются вверх на вдохе.

12. Упражнение – «Молитвенная поза»

«Приветствие солнцу» рекомендую учащимся в качестве упражнений для утренней зарядки.

В основной части занятия для решения поставленных задач, связанных с формированием у учащихся определенных двигательных навыков, удобно применять фронтальный способ выполнения упражнения. Это наиболее распространенный способ организации учащихся при выполнении упражнений йоги. При этом хорошо заметен ученик, который по какой-то причине не успевает за остальными. Учитель может демонстрировать асаны (позы) йоги сам или применять мультимедийное оборудование для демонстрации презентации с асанами йоги. Применение мультимедийного оборудования в основной части урока позволяет организовать работу учителя и учащихся наиболее эффективно. Учитель имеет возможность следить за правильностью выполнения асан (поз): положение тела, дыхание, длительность выполнения упражнения; вносить коррективы, исправлять ошибки учащихся, давать методические указания.

Основная часть урока должна быть направлена на обогащение индивидуального опыта специальными прикладными физическими упражнениями (асанами-позами йоги). Во время изучения и выполнения учащимися асан нужно использовать индивидуальный подход к обучающимся. Это обусловлено тем, что все учащиеся имеют разный уровень физического развития, и не каждый сможет сразу правильно выполнить ту, или иную асану. Так же учащиеся должны понять что, упражнения (асаны-позы йоги), направлены на растяжку позвоночника, равномерное дыхание, статические нагрузки, формирование правильной осанки, развитие подвижности суставов. В ходе выполнения асан(поз) учащиеся должны усвоить - в йоге каждая асана (поза) имеет свое оздоровительное значение. Это значение озвучивается при показе позы. В зависимости от темы урока группа выполняет разные упражнения (асаны). Асана – это специальная поза, которая выглядит статичной, но

наполнена внутренней динамикой. Асаны стоя являются фундаментом всех остальных асан. Они укрепляют тело, увеличивают жизненную силу и физическую выносливость, улучшают кровообращение, тонизируют, снимают нервное напряжение.

Наклоны вперед восстанавливают, снимают усталость, успокаивают нервную систему. Скручивания оживляют позвоночник, тонизируют внутренние органы, устраняют вялость, омолаживают. Прогибы назад помогают бороться с сутулостью. Правильное выполнение восстанавливающих поз не требует особых усилий, но вместе с тем они оказывают невероятно благоприятное воздействие. В основном это простые, легкие позы, которые может выполнить любой из пришедших на занятия. Вторая половина занятий – реабилитация, чтобы успокоиться и привести тело в порядок после нагрузки. Несмотря на кажущуюся легкость и простоту, занятия фитнес-йогой обладают неограниченным потенциалом для тех, кто хочет развиваться и нацелен на успешную работу со своим телом.

Во время выполнения асан йоги (растяжка позвоночника, равномерное дыхание, статические нагрузки) в процессе урока идет развитие физического качества гибкость и координации.

Заключительная часть имеет восстановительную направленность. В ней применяются упражнения на расслабление, дыхание, и упражнения на гибкость (стретчинг). Их воздействие направлено на мышцы, получившие самую большую нагрузку. Упражнения для стретчинга в заключительной части занятия подбирают таким образом, чтобы снять мышечное напряжение. С одной стороны, такие упражнения нормализуют дыхание и ЧСС, с другой – стретчинг способствует развитию гибкости суставов и эластичности мышц.

В заключительной части урока можно так же провести рефлекссию в форме беседы. Узнать об ощущениях учащихся и их эмоциональном состоянии и т.д. Здесь можно акцентироваться на оценку индивидуального здоровья обучающихся, на их уровень овладения навыками сотрудничества в коллективных занятиях физическими упражнениями.

ДЫХАТЕЛЬНЫЕ ПРАКТИКИ

ПРАКТИКА № 1

Дыхание 4—7—8

Техника максимально простая: дышать нужно так, чтобы четыре секунды уходили на вдох, семь — на задержку дыхания, восемь — на выдох. Удлинение выдоха должно способствовать активации парасимпатической нервной системы и расслаблению.

Как дышать:

1. Вдохните через нос так, чтобы вдох длился четыре секунды. Кончик языка при этом должен упираться в небо над передними зубами.
2. Задержите дыхание на семь секунд.
3. Выдыхайте через рот так, чтобы выдох длился восемь секунд. При этом нужно свернуть губы трубочкой так, чтобы проходящий сквозь них воздух создавал свистящий звук.
4. Повторите 4—8 раз.

ПРАКТИКА № 2

Асимметричное дыхание

Эта техника тоже основана на удлинении выдоха, но есть важное отличие: задерживать дыхание не нужно. Главное — вдыхать через нос, выдыхать через рот и делать выдох в пять раз длиннее вдоха.

Как дышать:

1. Вдохните через нос на два счета.
2. Выдохните на 8—10 счетов — в идеале выдох должен быть в пять раз длиннее вдоха.
3. Продолжайте дышать так несколько минут.

ПРАКТИКА № 3

Коробочное дыхание 4—4—4—4

Эту технику чтобы быстро овладеть собой в стрессовой ситуации.

Представьте коробку или квадрат с равными сторонами. Каждая сторона вашего квадрата — один такт дыхания: вдох, задержка дыхания, выдох, задержка дыхания. Как и стороны квадрата, такты равны: каждый длится по 4 счета или секунды.

Когда дышите, представляйте движение по сторонам этого квадрата. По словам клинического психолога Скотта Симингтона, такая визуализация помогает сконцентрироваться на дыхании и быстрее привыкнуть к нужному ритму.

Как дышать:

1. Сделайте вдох на четыре счета.
2. Задержите дыхание на четыре счета.
3. Сделайте выдох на четыре счета.
4. Задержите дыхание на четыре счета.
5. Начните цикл заново и дышите так 1—5 минут.

ПРАКТИКА № 4

Диафрагмальное дыхание

Положите одну руку на грудную клетку, а другую — на живот, и обратите внимание, как вы дышите сейчас. Если грудь вздымается, а живот остается неподвижным — ваше дыхание грудное.

Дыхание, в котором участвует живот, называется диафрагмальным. Это не какая-то специальная техника. Диафрагма — мышца в форме купола, расположенная под легкими — нужна людям именно для дыхания. Когда мы вдыхаем, она опускается, давая легким пространство, чтобы расшириться. Когда выдыхаем — поднимается, выталкивая воздух наружу. При этом в такт вдохам и выдохам поднимается и опускается живот.

Диафрагмальное дыхание увеличивает объем вдыхаемого воздуха и насыщение клеток кислородом. Чтобы понять, зачем это нужно, вспомните, каково находиться в душном помещении: от нехватки кислорода кружится голова, наступает сонливость и слабость. Когда мы выходим на свежий воздух, стабилизируется артериальное давление, ускоряется обмен веществ, напряжение уходит, и становится легче сосредоточиться.

Диафрагмальное дыхание дает похожий эффект. Исследования показывают, что оно также может снижать уровень стресса, тревоги и депрессии. Еще такое дыхание рекомендуют при астме и одышке, так как оно помогает насытить легкие и организм кислородом.

Как дышать:

1. Положите одну руку на грудь, а вторую — на живот.
2. Медленно вдыхайте через нос. Вдох должен длиться не меньше трех секунд.
3. Столь же медленно выдыхайте носом. Выдох должен длиться не меньше трех секунд.
4. Дышите так несколько минут. Например, можно начать с пяти минут.

ПРАКТИКА № 5

Резонансное когерентное дыхание

У этой техники два главных слагаемых. Первое — равномерное дыхание, когда вдох и выдох одной длины. Специалист по телесной работе с травмами Пол Линден называет такое дыхание «бесшовным», так как оно получается максимально сглаженным: темп медленный и не меняется, остановок нет, вдох и выдох равны друг другу. Совсем не так мы дышим при стрессе: сбивчиво, быстро, задыхаясь.

Второе слагаемое — фиксированная длительность: по пять с половиной секунд на вдох и столько же на выдох. Если попробуете так дышать, будете делать по пять с половиной циклов дыхания за минуту. Это гораздо меньше, чем обычно: как правило, за то же время люди успевают вдохнуть и выдохнуть 10—20 раз.

Исследования показывают: резонансное когерентное дыхание сильнее, чем другие дыхательные техники, увеличивает вариабельность сердечного ритма — показатель, который отражает неравномерность сердцебиения человека. Высокая вариабельность означает, что длительность интервалов между ударами сердца разная. И это хорошо: чем выше этот показатель, тем лучше организм контролирует работу сердца, адаптируется к стрессу и регулирует настроение. Низкая вариабельность, напротив, наблюдается при депрессии, тревоге и хроническом стрессе.

Как дышать:

1. Медленно вдыхайте в течение пяти с половиной секунд, надувая живот и пропуская воздух в нижнюю часть легких.
2. Выдыхайте также в течение пяти с половиной секунд, сдувая живот и выталкивая воздух из легких.
3. Повторите цикл хотя бы десять раз.

ПРАКТИКА № 6

Дыхание с сопротивлением

Суть метода — в том, чтобы вдыхать как обычно, а на выдохе создавать сопротивление. Делать это можно разными способами. Йоги, например, выдыхают через нос, но при этом напрягают горло — как если бы выдыхали через рот со звуком «хаа». Если делаете выдох через рот, напряжение создают сомкнутые губы или зубы. Или можно выдыхать воздух через трубочку — тогда физика сделает все за вас. Итог: дыхание замедлится и вы успокоитесь.

Еще сопротивление на выдохе тренирует дыхательную мускулатуру и выносливость легких и может помочь уменьшить одышку.

К тому же работоспособность легких — важный фактор, предсказывающий долголетие.

Как дышать:

1. Вдохните как обычно.
2. Вдохните как обычно.
3. Выдыхайте так, будто вам приходится выталкивать воздух с усилием. Лучше всего — через нос, напрягая голосовые связки.
4. Дышите так три-пять минут — для начала этого хватит. Когда освоите метод, можете продлить время выполнения упражнения.

ПРАКТИКА № 7

Попеременное дыхание через каждую ноздрю

Такое дыхание практикуют йоги во время медитаций: дышат то одной, то другой ноздрей или чередуют — для баланса. Они считают, что дыхание через правую ноздрю активирует левое полушарие мозга и тонизирует, а через левую — активирует правое полушарие и успокаивает.

Небольшие исследования подтверждают, что вдохи и выдохи через разные ноздри влияют на организм по-разному. Но пока серьезного научного обоснования у гипотезы нет. Тем не менее замедление дыхания в любом случае принесет организму пользу, так что если вам нравится именно это упражнение, не имеет смысла от него отказываться.

Как дышать:

1. Закройте глаза и сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов через нос.
2. Закройте правую ноздрю большим пальцем правой руки, плавно вдохните через левую ноздрю.

3. Закройте левую ноздрю безымянным пальцем — обе ноздри окажутся закрыты. Здесь нужно сделать короткую паузу.
4. Откройте правую ноздрю и плавно выдохните через нее, снова сделав короткую паузу в конце выдоха.
5. Медленно вдохните через правую ноздрю.
6. Снова закройте обе ноздри и сделайте паузу.
7. Откройте левую ноздрю и плавно выдохните через нее, в конце — пауза.
8. Повторите пять-десять циклов, сохраняя внимание на вдохе и выдохе.

Особое указание. Если вам мешают средний и указательный пальцы, когда вы зажимаете левую ноздрю безымянным, положите их на переносицу.

ПРАКТИКА № 8

Прогрессивная мышечная релаксация

Строго говоря, это не совсем дыхательная техника: суть в том, чтобы в такт дыханию попеременно напрягать и расслаблять мышцы. В основе простой принцип: после сильного напряжения следует сильное расслабление.

Прогрессивная мышечная релаксация помогает снять физическое напряжение, например мышечное после тренировок. Дело в том, что во время стресса мышцы рефлекторно напрягаются. Из-за этого могут появиться боль и онемение в области шеи и плеч — это самая уязвимая зона, которую мы напрягаем в первую очередь. Кроме того, это мышечное напряжение может усугубить стресс.

Придумал технику американский врач, физиолог и психиатр Эдмунд Якобсон еще в 1929 году. Есть несколько исследований, подтвердивших, что она снижает тревогу и эффективно борется с бессонницей.

Как дышать:

1. Расположитесь удобно и медленно вдохните.
2. Задержите дыхание на пять-семь секунд — и в это время напрягайте какую-либо мышцу тела.
3. Также медленно выдыхайте — одновременно расслабляйте мышцу.
4. Повторите пункты 2—4 с остальными мышцами тела.

Особое указание. Удобнее всего выполнять технику сидя или лежа. Начать можно с пальцев ног и постепенно подниматься выше, дойдя в конце концов до шеи. Можно также задействовать лицо — мышцы вокруг глаз, губы, бро-

ви. Когда вы ощутили расслабление, его можно продлить: сделать еще несколько обычных циклов дыхания, сосредотачиваясь на этом ощущении. Затем переходить к следующей мышце.

ПРАКТИКА № 9

Дыхание с аромамаслом

Запахи — огромный простор для экспериментов с дыхательными практиками: они могут и взбодрить, и успокоить. Так, небольшие исследования показывают, что аромат лаванды способствует расслаблению, а розмарина — благотворно влияет на концентрацию, память и продуктивность.

Правда, этот эффект связан не столько с характеристиками конкретного запаха, сколько с нашими ожиданиями и памятью. Если человек считает, что аромат расслабляет — так он на него и подействует. А если аромат ассоциируется с приятными воспоминаниями, например яблочным пирогом любимой бабушки, — то настроение улучшится.

Как дышать. Выберите аромамасло или ароматическую свечу с запахом, который ассоциируется с расслаблением, и соедините аромат с любой дыхательной техникой из перечисленных выше. Например, с резонансным когерентным дыханием. Дышите медленно, ровно и спокойно через нос и обязательно обращайтесь внимание на запах.

Приложение 5

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Название мероприятия, события	Форма проведения	Сроки проведения
1.	«Единый день безопасности дорожного движения»	беседа	сентябрь
2.	Участие в акции «Внимание, дети!»	Изготовление флаеров, презентация	сентябрь
3.	Акция «День мудрости, добра и уважения», приуроченная ко Дню пожилого человека	флешмоб	октябрь
5.	Участие в акции «Осенние каникулы»	викторина	ноябрь
6.	Тематический час ко дню конституции	беседа	декабрь
7.	Тематический час «Гордись, Отчизна, славными сынами!»	встреча с интересными людьми, беседа	февраль
8.	Участие в акции «ЮИД – с Днём рождения!»	видеоролик	март
9.	Участие в акции «Весенние каникулы»	беседа «Соблюдаем ПДД на каникулах»	март
10.	Участие в патриотических акциях, тематических мероприятиях, посвящённых празднованию Победы в Великой Отечественной Войне 1941-1945 гг.	флешмоб	май