ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ГИМНАЗИЯ № 426 ПЕТРОДВОРЦОВОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА
ИМЕНИ ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА Г. Д. КОСТЫЛЕВА
ОТДЕЛЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ
«ЖЕМЧУЖНАЯ РОССЫПЬ»

ПРИНЯТА
На Педагогическом совете
ГБОУ гимназии № 426
Санкт-Петербурга
Протокол № 1 от «30» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНА
Приказ № 140 от «30» августа 2023 г.
Директор ГБОУ гимназии № 426
Санкт-Петербурга
_____Е.А.Стогова

Дополнительная общеразвивающая программа

«Фитнес»

Срок освоения: 1 год
Возраст учащихся: 6-18 лет

Разработчик:
Полетаева Валерия Алексеевна
Должность: Педагог дополнительного образования

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ГИМНАЗИЯ № 426 ПЕТРОДВОРЦОВОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА ИМЕНИ ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА Г.Д. КОСТЫЛЕВА, Стогова Елена Анатольевна, Директор
01.09.23 09:57 (MSK) Сертификат 17CE90E0EA40E82C93976AAD0AD446EC

Пояснительная записка

Основное предназначение программы – развитие, укрепление здоровья и совершенствование у учащихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков по принципу от простого к сложному.

Последние годы отмечены существенной динамикой оздоровительной физической культуры, появление новых форм нетрадиционных видов физкультурно-спортивной деятельности, рассматривающей здоровье человека в тесной взаимосвязи с уровнем его двигательной активности, образом жизни, генетическими факторами, «энергетическим потенциалом».

Занятия фитнесом способствует гармоничному развитию детей, учат их красоте и выразительности движений, формируют их фигуру, развивают физическую силу, выносливость, ловкость и смелость.

Подростки обладают поразительно высоким двигательным потенциалом, они способны осваивать сложные требующие большого функционального напряжения виды движений. Растущий организм особенно нуждается в мышечной деятельности, поэтому недостаточная двигательная активность, некомпенсируемая необходимыми по объему и интенсивности физическими нагрузками, приводит к развитию ряда заболеваний. Детям и подросткам особенно необходима двигательная активность, причем не, только в образовательных, но и в лечебно-профилактических целях, для сохранения и упрочнения здоровья.

Данная программа построена с учётом физиологических особенностей растущего организма девочек старшего и среднего школьного возраста и направлена на формирование определённого очертания тела, исправление дефектов телосложения.

Физическое и спортивное развитие способствует прогрессу интеллектуальных процессов – внимания, точности, восприятия, запоминание, воспроизведения, воображение, мышление. Улучшают умственную работоспособность. Спортивно-физическое развитие – это и важнейшее средство формирования человека, как личности. Занятия физическими упражнениями позволяют многогранно влиять на сознание, волю, на моральный облик и черты характера учащихся. Так же, в значительной мере определяют выработку нравственных убеждений, привычек, вкусов и других сторон личности, характеризующих духовный мир человека в общем.

Предусмотрена практическая и теоретическая деятельность, направленная на овладение навыками и умениями двигательных упражнений. Включает в себя различные виды танцевальных движений, дыхательной гимнастики, гимнастических упражнений, что способствует разностороннему развитию организма, укреплению опорно-двигательного аппарата, хорошей подвижности в суставах.

Здоровье – это не только отсутствие болезней, но и гармония физических и духовных сил, высокая работоспособность, оптимистическое настроение, способность активно использовать свои творческие возможности в трудовой и общественной деятельности. Обучение по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Фитнес» может осуществляться с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

Основные характеристики программы:

Направленность программы:

Дополнительная общеразвивающая программа «Фитнес» имеет ***общекультурную направленность.***

Адресат программы:

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ГИМНАЗИЯ № 426 ПЕТРОДВОРЦОВОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА ИМЕНИ ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА Г.Д. КОСТЫЛЕВА, Стогова Елена Анатольевна, Директор

01.09.23 09:57 (MSK) Сертификат 17CE90E0EA40E82C93976AAD0AD446EC

Мальчики и девочки в возрасте от 6 до 18 лет.
Наличие базовых знаний по предмету не требуется.
Наличие определенной физической и практической подготовки не требуется.
Отсутствие противопоказаний по физическому состоянию ребенка.

Актуальность программы: ***а***ктуальной проблемой, в настоящее время является сохранение, укрепление здоровья учащихся как ценности, а также формирование мотивации к занятиям физическими упражнениями, в том числе к урокам физической культуры. Оздоровительные занятия развивают двигательную подготовленность учащихся, и позволяет оставаться бодрым и энергичным в течение всего дня, легко переносить нагрузки и производить широкий круг физических действий.

В условиях технического прогресса у учащихся резко снижается двигательная активность, что способствует уменьшению умственной работоспособности и приводит к ухудшению самочувствия.

Фитнес, во всех формах своей деятельности, способствует разностороннему развитию личности ребенка, общему оздоровлению его организма, укреплению физических и духовных сил, приобретению навыков самостоятельной деятельности.

Отличительные особенности: отличительные особенности данной программы состоят в том, что ее содержание не ограничивается использованием только материалов базовой фитнес-аэробики, а также на занятиях используются элементы нескольких направлений танцев, силовые упражнения, стретчинг, лекции по гигиене и правильному питанию.

Занятия направлены не только на развитие у детей мотивации к двигательной активности, но и на развитие качеств личности, необходимых для общения в группе, на формирование позитивных норм поведения и основ коммуникативной культуры.

Уровень освоения программы - общекультурный.

Объем и срок освоения программы*:*
Количество учебных часов за год обучения: 144
Срок реализации программы: 1 год.
Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа, продолжительность занятий исчисляется в академических часах — 45 минут

Цель: разностороннее физическое и духовное развитие детей, формирование устойчивых мотивов и потребностей бережного отношения к собственному здоровью

Задачи:
Обучающие:
- Всестороннее гармоничное развитие и совершенствование основных физических качеств;
- Повышение умственной и физической работоспособности;
- Развитие музыкальности, чувства ритма;
- Улучшение психического состояния, снятие стрессов;
- Повышение тонуса мышц и суставов

Развивающие:
- Развивать двигательные навыки и способности воспитанников:
- Развить мышечную силу, гибкость, выносливость;
- Приобрести гармоническое телосложение, хорошее здоровье и выносливость;
- Развить мотивацию к ведению здорового образа жизни.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ГИМНАЗИЯ № 426 ПЕТРОДВОРЦОВОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА ИМЕНИ ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА Г.Д. КОСТЫЛЕВА, Стогова Елена Анатольевна, Директор
01.09.23 09:57 (MSK) Сертификат 17CE90E0EA40E82C93976AAD0AD446EC

- Теоретическое и практическое музыкальное развитие;

Воспитательные:

- Развитие потребности в систематических занятиях физической культурой;
- Воспитание дисциплинированности;
- Развитие морально-волевых, эстетических качеств;
- Воспитать чувство дружбы, товарищества и взаимовыручки в сотрудничестве;
- Формировать нравственные представления.

Планируемые результаты освоения программы.

Личностные:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- формирование социальной роли учащегося для всестороннего развития личности.
- развитие коммуникативных навыков

Метапредметные:

- проговаривать последовательность действий на занятии;
- умение слушать и вступать в диалог;
- потребность в общении с учителем;
- умение донести свою позицию до других.
- умение организовывать рабочее место дома

*Регулятивные***:**

- Способность организовывать свою учебную деятельность
- Способность к выстраиванию своей собственной траектории развития
- Планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации
- Способность к целеполаганию, включающего способность самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе
- Способность регулировать свою учебную деятельность

Познавательные:

- Умения учиться: навыкам решения творческих задач и навыкам поиска, анализа и интерпретации информации
- Умение сравнивать, анализировать и обобщать факты, устанавливать причинно-следственные связи, логически рассуждать, делать умозаключение
- Владение методами решения творческих задач
- Владение специальной терминологией, применяемой в этой области
- Умение логически рассуждать, делать умозаключение

Коммуникативные:

- Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика)
- Умение планировать свою работу
- Умение устанавливать необходимые контакты с другими людьми
- Умение признать свои ошибки
- Умение быть терпимым к точке зрения других людей.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ГИМНАЗИЯ № 426 ПЕТРОДВОРЦОВОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА ИМЕНИ ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА Г.Д. КОСТЫЛЕВА, Стогова Елена Анатольевна, Директор
01.09.23 09:57 (MSK) Сертификат 17CE90E0EA40E82C93976AAD0AD446EC

Предметные:

Учащиеся должны знать:

- влияние занятий фитнесом на организм человека;
- возможности фитнеса в области сохранения и укрепления здоровья;
- средства восстановления в оздоровительной тренировке;
- особенности питания при занятиях фитнесом;
- методику использования музыкального сопровождения на занятиях аэробикой;
- особенности выполнения танцевальных движений и силовых упражнений;
- назначение и функции различных программ по фитнес-аэробике.

Учащиеся должны уметь:

- слышать музыку и выполнять движения в такт музыки;
- выполнять танцевальные движения различных направлений;
- выполнять, технично, упражнения силового характера с оборудованием и без него;
- использовать вербальные и невербальные средства взаимодействия;
- выполнять комбинации свободно и непринужденно, самостоятельно;
- составлять программы для самостоятельных занятий в домашних условиях;
- сосредотачиваться и расслабляться

Организационно-педагогические условия реализации ДОП.

Язык реализации: русский, государственный язык Российской Федерации

Форма обучения: очная, заочная, очно-заочная. В течение года в случае возникновения сложной эпидемиологической обстановки возможен переход полностью или частично на электронное обучение с применением дистанционных технологий с учетом требований действующих Санитарно-эпидемиологических правил.

Особенности реализации программы:

Обучение по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Фитнес» может осуществляться с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

Электронное обучение – организация образовательной деятельности с применением содержащейся в базах данных и используемой при реализации образовательной программы информации и обеспечивающих ее обработку информационных технологий, технических средств, а также информационно - телекоммуникационных сетей, обеспечивающих передачу по линиям связи указанной информации, взаимодействие учащихся и педагога.

Дистанционные образовательные технологии реализуются с применением информационно-телекоммуникационных сетей при опосредованном (на расстоянии) взаимодействии учащихся и педагога.

Обучение с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий – это занятие с использованием бесплатных информационных ресурсов, с изучением учебного материала, проверочными работами, тестами с использованием учебных пособий; занятия в домашней обстановке с обратной связью через электронную почту, чаты, социальные сети и др.

При организации образовательного процесса с применением дистанционных образовательных технологий учитываются возрастные особенности учащихся.

Приложение WhatsApp или социальная сеть «Вконтакте» позволяют создать закрытые группы или сообщества, а также чаты для группы по направлению деятельности. В группе не только публикуются записи с важной информацией, но и хранятся учебные документы, конспекты, видео; размещаются учебные материалы: презентации, таблицы, задания, картинки, аудио, видеофайлы, тесты и др. По электронной почте, возможно

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ГИМНАЗИЯ № 426 ПЕТРОДВОРЦОВОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА ИМЕНИ ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА Г.Д. КОСТЫЛЕВА, Стогова Елена Анатольевна, Директор
01.09.23 09:57 (MSK) Сертификат 17CE90E0EA40E82C93976AAD0AD446EC

разослать и собрать учебный материал всем участникам образовательного процесса индивидуально.

При дистанционном обучении учащимся предлагаются такие формы работы и виды деятельности, с которыми они смогут справиться самостоятельно, формат заданий может быть в виде творческих и проектных работ, коллективных работ с дистанционным взаимодействием.

С учетом воспитательных задач программы возможно включение заданий по участию учащихся в социально значимых мероприятиях различного уровня, организованных в дистанционном режиме.

Структура занятия с применением дистанционных образовательных технологий и электронного обучения содержит основные компоненты, что и занятие в очной форме.

Важными компонентами эффективного занятия являются создание благоприятного эмоционального фона, психологического комфорта, ситуации успеха, обеспечение личностно-ориентированного и дифференцированного подхода к учащимся.

Особенности организации образовательного процесса:
Фитнес и разумные физические нагрузки приносят пользу в период роста и формирования организма школьника. Ребенок, взрослея, учится правильно двигаться, чувствовать и понимать свое тело, улучшает координацию, становится ловким и пластичным. За те годы, что ребенок проводит в стенах школы, регулярные тренировки способствуют формированию мышечного корсета, укрепляют мышцы необходимые для поддержания позвоночного столба и созданию правильной осанки.

В период бурного роста костной ткани, любые физический занятия способствуют разгрузке опорно-двигательного аппарата, обеспечивают баланс в работе различных мышц и позволяют ребенку чувствовать себя увереннее.

Фитнес снимает напряжения, связанные с переутомлением и вызывающие неврозы, депрессии и фобии, предупреждает развитие патологий нервно-психической сферы, проблем со стороны зрения. Хорошее физическое состояние придает школьнику уверенности и облегчает процесс общения в среде одноклассников.

Условия набора в коллектив:
В объединение принимаются все желающие с 6 лет на добровольной основе. Наличие специальных знаний и умений не требуется. В течение учебного года в объединение могут быть приняты все желающие при наличии свободных мест.

Условия формирования групп: разновозрастная группа, возможен дополнительный набор в течении года при условии наличия свободных мест.

Количество учащихся в группе: 1 год обучения не менее 15 человек.

Формы организации занятий: работа осуществляется в групповой, в индивидуальной форме или всем составом объединения.

Формы проведения занятий:
Групповые, по подгруппам. Комбинированное занятие. Беседа, практическое занятие.

Формы организации деятельности учащихся:
- фронтальная (работа педагога со всеми учащимися одновременно: показ, объяснение, беседа);
- коллективная (организация взаимодействия между всеми детьми одновременно: групповой показ, репетиция, творческое дело, выполнение задания.);

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ГИМНАЗИЯ № 426 ПЕТРОДВОРЦОВОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА ИМЕНИ ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА Г.Д. КОСТЫЛЕВА, Стогова Елена Анатольевна, Директор
01.09.23 09:57 (MSK) Сертификат 17CE90E0EA40E82C93976AAD0AD446EC

- групповая (совместные действия, общение, взаимопомощь: работа в малых группах, группах сменного состава, в парах).

Материально-техническое оснащение:

1) Зал для занятий хореографией (малый спортивный зал, актовый зал);
2) Аудиоаппаратура;
3) Комната для хранения сценических костюмов, различного инвентаря;
4) Раздевалка;
5) Гимнастические коврики, мячи, гантели, степ-доски, обручи.

Учебный план

№ п/п	Наименование разделов, тем программы	Количество часов			Формы контроля/ аттестации
		Всего	Теория	Практика	
Раздел 1. Вводное занятие		**2**	**1**	**1**	
1.	Вводное занятие	**2**	**1**	**1**	*Очно* Анкетирование *Дистанционно* Online анкетирование в группе «Вконтакте»
Раздел 2. Основы фитнеса		**106**	**53**	**53**	
2.	Базовые упражнения классической аэробики для занятий фитнесом	2	1	1	*Очно* Наблюдение *Дистанционно* Видеоотчет в группе «Вконтакте»
3.	Круговая тренировка на все группы мышц	2	1	1	*Очно* Анализ *Дистанционно* Фотоотчет на почту
4.	Силовая тренировка, стретчинг	2	1	1	*Очно* Наблюдение *Дистанционно* Видеоотчет на почту
5.	Кардио-тренировка	2	1	1	*Очно* Кроссворд *Дистанционно* Фотоотчет в группе «Вконтакте»
6.	Упражнения для коррекции осанки	2	1	1	*Очно* Практическое задание

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ГИМНАЗИЯ № 426 ПЕТРОДВОРЦОВОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА ИМЕНИ ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА Г.Д. КОСТЫЛЕВА, Стогова Елена Анатольевна, Директор
01.09.23 09:57 (MSK) Сертификат 17CE90E0EA40E82C93976AAD0AD446EC

					Дистанционно Фотоотчет на почту
7.	Общеразвивающие упражнения, стретчинг	2	1	1	*Очно* Анализ *Дистанционно* Видеоотчет на почту
8.	Общеразвивающие упражнения, стретчинг	2	1	1	*Очно* Опрос *Дистанционно* Online опрос на почту
9.	Упражнения, направленные на мышцы брюшного пресса	2	1	1	*Очно* Практическое задание *Дистанционно* Видеоотчет в группе «Вконтакте»
10.	Кардио-тренировка	2	1	1	*Очно* Беседа *Дистанционно* Фотоотчет на почту
11.	Развитие силы и выносливости	2	1	1	*Очно* Наблюдение *Дистанционно* Видеоотчет в группе «Вконтакте»
12.	Силовая тренировка	2	1	1	*Очно* Викторина *Дистанционно* Фотоотчет на почту
13.	Упражнения для коррекции осанки	2	1	1	*Очно* Наблюдение *Дистанционно* Фотоотчет на почту
14.	Упражнения на мышцы рук	2	1	1	*Очно* Опрос *Дистанционно* Online опрос на почту
15.		2	1	1	*Очно* Наблюдение

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ГИМНАЗИЯ № 426 ПЕТРОДВОРЦОВОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА ИМЕНИ ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА Г.Д. КОСТЫЛЕВА, Стогова Елена Анатольевна, Директор
01.09.23 09:57 (MSK) Сертификат 17CE90E0EA40E82C93976AAD0AD446EC

	Общеразвивающие упражнения на все группы мышц				*Дистанционно* Видеоотчет в группе «Вконтакте»
16.	Кардио-тренировка, стретчинг	2	1	1	*Очно* Практическое задание *Дистанционно* Фотоотчет на почту
17.	Круговая тренировка на все группы мышц	2	1	1	*Очно* Практическое задание *Дистанционно* Видеоотчет в группе «Вконтакте»
18.	Силовая тренировка, стретчинг	2	1	1	*Очно* Анализ *Дистанционно* Фотоотчет на почту
19.	Упражнения, направленные на мышцы брюшного пресс	2	1	1	*Очно* Опрос *Дистанционно* Online опрос на почту
20.	Кардио-тренировка	2	1	1	*Очно* Практическое задание *Дистанционно* Фотоотчет в группе «Вконтакте»
21.	Общеразвивающие упражнения, стретчинг	2	1	1	*Очно* Наблюдение *Дистанционно* Видеоотчет в группе «Вконтакте»
22.	Тренировка для поясничных мышц, стретчинг	2	1	1	*Очно* Анализ *Дистанционно* Видеоотчет на почту
23.	Силовая тренировка	2	1	1	*Очно* Наблюдение *Дистанционно* Фотоотчет на почту
		2	1	1	*Очно*

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ГИМНАЗИЯ № 426 ПЕТРОДВОРЦОВОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА ИМЕНИ ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА Г.Д. КОСТЫЛЕВА, Стогова Елена Анатольевна, Директор
01.09.23 09:57 (MSK) Сертификат 17CE90E0EA40E82C93976AAD0AD446EC

24.	Упражнения для коррекции осанки				Наблюдение *Дистанционно* Видеоотчет в группе «Вконтакте»
25.	Общеразвивающие упражнения на все группы мышц	2	1	1	*Очно* Практическое задание *Дистанционно* Фотоотчет в группе «Вконтакте»
26.	Кардио-тренировка	2	1	1	*Очно* Опрос *Дистанционно* Online опрос на почту
27.	Круговая тренировка на все группы мышц	2	1	1	*Очно* Практическое задание *Дистанционно* Видеоотчет на почту
28.	Силовая тренировка, стретчинг	2	1	1	*Очно* Наблюдение *Дистанционно* Фотоотчет на почту
29.	Упражнения, направленные на мышцы брюшного пресса	2	1	1	*Очно* Анализ *Дистанционно* Видеоотчет в группе «Вконтакте»
30.	Кардио-тренировка	2	1	1	*Очно* Практическое задание *Дистанционно* Видеоотчет на почту
31.	Развитие силы и выносливости	2	1	1	*Очно* Наблюдение *Дистанционно* Фотоотчет на почту
32.	Общеразвивающие упражнения, стретчинг	2	1	1	*Очно* Наблюдение *Дистанционно* Видеоотчет в группе «Вконтакте»
		2	1	1	*Очно*

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ГИМНАЗИЯ № 426 ПЕТРОДВОРЦОВОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА ИМЕНИ ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА Г.Д. КОСТЫЛЕВА, Стогова Елена Анатольевна, Директор
01.09.23 09:57 (MSK) Сертификат 17CE90E0EA40E82C93976AAD0AD446EC

33.	Силовая тренировка				Анализ *Дистанционно* Фотоотчет в группе «Вконтакте»
34.	Упражнения для коррекции осанки	2	1	1	*Очно* Опрос *Дистанционно* Видеоотчет в группе «Вконтакте»
35.	Общеразвивающие упражнения на все группы мышц	2	1	1	*Очно* Наблюдение *Дистанционно* Фотоотчет на почту
36.	Круговая тренировка на все группы мышц	2	1	1	*Очно* Анализ *Дистанционно* Фотоотчет в группе «Вконтакте»
37.	Силовая тренировка, стретчинг	2	1	1	*Очно* Практическое задание *Дистанционно* Видеоотчет на почту
38.	Упражнения, направленные на мышцы брюшного пресс	2	1	1	*Очно* Практическое задание *Дистанционно* Фотоотчет на почту
39.	Кардио-тренировка	2	1	1	*Очно* Наблюдение *Дистанционно* Фотоотчет в группе «Вконтакте»
40.	Развитие силы и выносливости	2	1	1	*Очно* Анализ *Дистанционно* Видеоотчет на почту
41.	Базовые шаги Zumba	2	1	1	*Очно* Наблюдение *Дистанционно* Фотоотчет на почту
42.	Кардио-тренировка, стретчинг	2	1	1	*Очно* Наблюдение

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ГИМНАЗИЯ № 426 ПЕТРОДВОРЦОВОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА ИМЕНИ ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА Г.Д. КОСТЫЛЕВА, Стогова Елена Анатольевна, Директор
01.09.23 09:57 (MSK) Сертификат 17CE90E0EA40E82C93976AAD0AD446EC

					Дистанционно Видеоотчет в группе «Вконтакте»
43.	Упражнения для коррекции осанки	2	1	1	*Очно* Практическое задание *Дистанционно* Фотоотчет на почту
44.	Базовые шаги Zumba	2	1	1	*Очно* Наблюдение *Дистанционно* Видеоотчет в группе «Вконтакте»
45.	Общеразвивающие упражнения на все группы мышц	2	1	1	*Очно* Практическое задание *Дистанционно* Видеоотчет в группе «Вконтакте»
46.	Силовая тренировка, стретчинг	2	1	1	*Очно* Наблюдение *Дистанционно* Фотоотчет в группе «Вконтакте»
47.	Прогрессивные шаги Zumba	2	1	1	*Очно* Наблюдение *Дистанционно* Видеоотчет в группе «Вконтакте»
48.	Силовая тренировка	2	1	1	*Очно* Анализ *Дистанционно* Фотоотчет на почту
49.	Упражнения для коррекции осанки	2	1	1	*Очно* Наблюдение *Дистанционно* Фотоотчет в группе «Вконтакте»
50.	Прогрессивные шаги Zumba	2	1	1	*Очно* Наблюдение *Дистанционно* Фотоотчет на почту
51.		2	1	1	*Очно*

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ГИМНАЗИЯ № 426 ПЕТРОДВОРЦОВОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА ИМЕНИ ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА Г.Д. КОСТЫЛЕВА, Стогова Елена Анатольевна, Директор
01.09.23 09:57 (MSK) Сертификат 17CE90E0EA40E82C93976AAD0AD446EC

	Общеразвивающие упражнения на все группы мышц				Практическое задание *Дистанционно* Видеоотчет на почту
52.	Круговая тренировка на все группы мышц	2	1	1	*Очно* Наблюдение *Дистанционно* Видеоотчет в группе «Вконтакте»
53.	Прогрессивные шаги Zumba	2	1	1	*Очно* Наблюдение *Дистанционно* Фотоотчет на почту
54.	Упражнения для коррекции осанки	2	1	1	*Очно* Тестирование *Дистанционно* Online тестирование в группе «Вконтакте»
Раздел 3. Современные направления фитнеса		**32**	**16**	**16**	
55.	Кардио-тренировка, упражнения для мышц ног	2	1	1	*Очно* Наблюдение *Дистанционно* Фотоотчет на почту
56.	Силовая тренировка, стретчинг	2	1	1	*Очно* Анализ *Дистанционно* Видеоотчет в группе «Вконтакте»
57.	Упражнения, направленные на мышцы брюшного пресс	2	1	1	*Очно* Практическое задание *Дистанционно* Видеоотчет на почту
58.	Кардио-тренировка	2	1	1	*Очно* Наблюдение *Дистанционно* Фотоотчет в группе «Вконтакте»
59.	Упражнения, направленные на мышцы брюшного пресс	2	1	1	*Очно* Наблюдение *Дистанционно*

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ГИМНАЗИЯ № 426 ПЕТРОДВОРЦОВОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА ИМЕНИ ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА Г.Д. КОСТЫЛЕВА, Стогова Елена Анатольевна, Директор
01.09.23 09:57 (MSK) Сертификат 17CE90E0EA40E82C93976AAD0AD446EC

					Видеоотчет в группе «Вконтакте»
60.	Прогрессивная связка Zumba	2	1	1	*Очно* Анализ *Дистанционно* Видеоотчет на почту
61.	Силовая тренировка, стретчинг	2	1	1	*Очно* Наблюдение *Дистанционно* Фотоотчет в группе «Вконтакте»
62.	Кардио-тренировка, упражнения для мышц рук	2	1	1	*Очно* Практическое задание *Дистанционно* Видеоотчет в группе «Вконтакте»
63.	Силовая тренировка	2	1	1	*Очно* Практическое задание *Дистанционно* Фотоотчет на почту
64.	Упражнения для коррекции осанки	2	1	1	*Очно* Наблюдение *Дистанционно* Видеоотчет в группе «Вконтакте»
65.	Упражнения для дельтовидной мышцы, стретчинг	2	1	1	*Очно* Наблюдение *Дистанционно* Фотоотчет в группе «Вконтакте»
66.	Общеразвивающие упражнения на все группы мышц	2	1	1	*Очно* Анализ *Дистанционно* Видеоотчет на почту
67.	Круговая тренировка на все группы мышц	2	1	1	*Очно* Наблюдение *Дистанционно* Фотоотчет в группе «Вконтакте»
		2	1	1	*Очно*

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ГИМНАЗИЯ № 426 ПЕТРОДВОРЦОВОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА ИМЕНИ ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА Г.Д. КОСТЫЛЕВА, Стогова Елена Анатольевна, Директор
01.09.23 09:57 (MSK) Сертификат 17CE90E0EA40E82C93976AAD0AD446EC

68.	Силовая тренировка, стретчинг				Практическое задание *Дистанционно* Фотоотчет на почту
69.	Упражнения, направленные на мышцы брюшного пресс	2	1	1	*Очно* Наблюдение *Дистанционно* Видеоотчет в группе «Вконтакте»
70.	Упражнения для коррекции осанки, стретчинг	2	1	1	*Очно* Анализ *Дистанционно* Фотоотчет в группе «Вконтакте»
Раздел 4. Итоговое и контрольное занятия		**4**	**1**	**3**	
71.	Контрольное занятие	2	1	1	*Очно* Тестирование *Дистанционно* Online тестирование на почту
72.	Итоговое занятие	2	0	2	*Очно* Опрос *Дистанционно* Online опрос на почту
Итого		**144**	**71**	**73**	

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ГИМНАЗИЯ № 426 ПЕТРОДВОРЦОВОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА ИМЕНИ ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА Г.Д. КОСТЫЛЕВА, Стогова Елена Анатольевна, Директор
01.09.23 09:57 (MSK) Сертификат 17CE90E0EA40E82C93976AAD0AD446EC