

Департамент образования Администрации городского округа Самара  
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Центр детского и юношеского технического творчества «Импульс»  
городского округа Самара

Принята на заседании  
методического совета  
Протокол № 3 от 23.04.2024г.

Утверждаю  
Директор МБУ ДО «ЦДЮТТ  
«Импульс» г.о.Самара  
\_\_\_\_\_ Плотников С.С.  
23.04.2024г.

**Дополнительная образовательная общеразвивающая программа**

**«Умный фитнес»**

Направленность программы – физкультурно-спортивная

Возраст обучающихся: 6 - 18 лет

Срок реализации программы – 1 год

Разработчики:  
Инталева К.С.,  
педагог дополнительного образования

Самара

2024

## Содержание

### 1. Пояснительная записка

1.1. Общие положения -----	3
----------------------------	---

Краткая аннотация. Направленность программы. Актуальность программы. Новизна данной программы. Педагогическая целесообразность. Уровни освоения программы. Вид программы. Срок реализации программы. Обоснование необходимости внедрения программы в образовательный процесс. Нормативно-правовая база программы.

1.2. Цель и задачи программы -----	6
------------------------------------	---

1.3. Целевая аудитория -----	7
------------------------------	---

1.4. Формы обучения, сроки реализации, форма и режим занятий -----	8
--	---

1.5. Ожидаемые результаты -----	10
---------------------------------	----

1.6. Критерии и способы определения результатов образовательного процесса	11
---	----

1.7. Формы подведения итогов -----	11
------------------------------------	----

<b>2. Учебный план программы -----</b>	<b>11</b>
--	-----------

<b>3. Учебно-тематический план и содержание программы -----</b>	<b>12</b>
---	-----------

3.1.1 Модуль-----	16
-------------------	----

3.2.2 Модуль-----	23
-------------------	----

3.3.3 Модуль-----	
-------------------	--

<b>4. Ресурсное обеспечение программы -----</b>	<b>29</b>
---	-----------

Методическое обеспечение. Материально-техническое обеспечение. Кадровое обеспечение.

<b>Список используемой литературы -----</b>	<b>30</b>
---	-----------

## 1. Пояснительная записка

### 1.1. Общие положения.

#### Аннотация.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Умный фитнес» (далее Программа) физкультурно-спортивной направленности ориентирована на ознакомление детей с физиологией своего организма, развитием ОДА, пониманием значимости физической активности в повседневной жизни, и как следствие на мотивацию детей к здоровому образу жизни. Программа направлена на развитие и формирование общей физической культуры и подготовки детей к взрослению.

Дифференцированный подход к достижению результата основывается на уровне подготовки, знаний, умений и способностей каждого ребенка. Содержание программы соответствует возрасту обучающихся.

Программа включает в себя элементы дистанционного взаимодействия, что предусматривает непрерывное обучение в период общего карантина.

Программа основана на личном опыте педагога, материалах учебных пособий и электронных образовательных ресурсов.

Данная программа разработана с учетом интересов конкретной целевой аудитории и представляет собой набор учебных тем, необходимых обучающимся для осознанного стремления и внедрения здорового образа жизни.

Нормативными основаниями для разработки программы являются:

- Федеральный закон от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 г. № 678-р);
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р);
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 года N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей» (с изменениями от 02.02.2021);
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 N 28 «Об утверждении СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- Методические рекомендации по разработке дополнительных общеобразовательных программ (приложение к письму Министерства образования и науки Самарской области 12.09.2022 № МО/1141-ТУ),
- Устав МБУ ДО «ЦДЮТТ «Импульс» г.о. Самара (далее - Центр).
- Приказ Министерства образования и науки Самарской области от 20.08.2019 г. № 262-од «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Самарской области на основе сертификата персонифицированного финансирования дополнительного образования детей, обучающихся по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Методические рекомендации по подготовке дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ к прохождению процедуры экспертизы (добровольной сертификации) для последующего включения в реестр образовательных программ, включенных в систему ПФДО (Приложение к письму Министерства образования и науки Самарской области 30.03.2020 № МО -16-09-01/434ТУ).

Актуальность программы связана с использованием нового комплексного метода обучения, обусловлена необходимостью усилить взаимосвязь теоретической и практической подготовки детей в области физической культуры, способствуя к формированию социально-активной личности, ориентированной на саморазвитие и самореализацию. Направлена на решение задач, определенных в Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года от 29 мая 2015 г. № 996-р г. и действует в рамках основных направлений Концепции долгосрочного социально-экономического развития Российской Федерации на период до 2020 года (Распоряжение от 17 ноября 2008 года N 1662-р). Программа *ориентирована* на приоритетные направления *Стратегии социально-экономического развития Самарской области* на период до 2030 года, разработанной в соответствии с Федеральным законом от 28.06.2014 № 172-ФЗ «О стратегическом планировании в Российской Федерации», так как способствует повышению уровня физической культуры подрастающего поколения (направление «Физическая культура и спорт»).

Детский коллектив "Умный фитнес"- это структурное объединение Центра детского и юношеского технического творчества "Импульс" г.о. Самара (далее Центр). Возраст обучающихся 6-18 лет. Прием в объединение производится по желанию на общих основаниях с учетом интересов, потребностей детей и их родителей/законных представителей на оказание дополнительного образования спортивно-оздоровительного направления, а также активного и полезного проведения свободного времени.

Детское объединение востребовано среди детей дошкольного и школьного возраста их родителей/законных представителей как объект нового, но уже популярного вида

деятельности. Здоровье – бесценное достижение не только каждого человека, но и всего общества. Хорошее здоровье, разумно сохраняемое и укрепляемое самим человеком, обеспечивает ему долгую и активную жизнь.

Установка на всестороннее развитие личности предполагает овладение детьми основ физической культуры. Её слагаемые – крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, знание и понимание физиологии своего организма, мотивы и умения осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность, которая является комплексным и эффективным средством образования и воспитания детей и подростков.

Новизна программы заключается в том, что по форме организации образовательного процесса она является **модульной**. Это дает обучающимся возможность пройти курс обучения по несколько взаимосвязанным дисциплинам: введение в понятие «Фитнес-здоровье», «Развитие динамических двигательных стереотипов». Применяются дистанционные формы взаимодействия педагога, ребенка, родителя. Обучающиеся приобретают опыт достижения баланса между скоростью развития нужных качеств и сохранением здоровья, желание пропагандировать важность функции фитнес-тренировок через понимание причинно следственной связи занятий физкультурой и хорошим самочувствием. Таким образом формируется привычка здорового образа жизни.

Занятия представляют собой гибкую систему, которая позволяет научить ребенка чувствовать свое тело и сформировать устойчивые навыки владения им, получая от этого удовольствие и радость. Комплексное решение задач оздоровление: физическое развитие детей организуется при одновременном развитии их интеллектуальных и креативных способностей, эмоциональной сферы, психических процессов. Информирование о принципах здорового образа жизни, применение этих принципов на практике, понимание своего организма ведет к осознанному выбору занятий фитнесом и желанию быть сильным, ловким, гибким и как следствие здоровым.

Данная программа включает в себя:

- Сочетание интеллектуального развития и двигательной активности ребенка
- Координации движений и мышления
- Гармонизация работы обоих полушарий головного мозга с одновременной работой мышечного аппарата, костных структур
- Зрительно-моторной координации
- Умение ориентироваться в пространстве
- Умение принимать решение, быть частью коллектива

Вид программы: модульная, интегрированная.

Уровень освоения программы: начальный.

Педагогическая целесообразность заключается в том, что 50% развитие организма зависит от образа жизни, в том числе характера физической активности, питания. Дети много времени проводят в статичном положении (за столами, у телевизора, компьютера). Это вызывает утомление определенных мышц, гиподинамию, нарушение обмена веществ и энергии, ведёт к снижению иммунитета к изменяющимся внешним условиям, ухудшению здоровья. В связи с этим, именно у детей могут сформироваться вредные привычки малоподвижного образа жизни. Недостаточная подвижность, нерациональное питание, отсутствие грамотности в собственной физиологии приводят к тому, что количество детей с лишним весом, имеющие риски по здоровью с течением лет увеличиваются по экспоненте. Напряженный ритм современной жизни требует от ребенка целеустремленности, уверенности в своих силах, упорства, развитых морально-волевых качеств, широких познавательных возможностей и умственного кругозора, и, конечно же, здоровья, являющегося самой большой ценностью человека. Здоровье, являясь важнейшей ценностью человека и общества, относится к категории государственных приоритетов, поэтому процесс его сохранения и укрепления вызывает серьёзную озабоченность не только медицинских работников, но и педагогов, родителей.

Ребята проводят в детском саду, школе значительную часть дня, и сохранение, укрепление их физического здоровья - дело не только семьи, но и педагогов. Поэтому задача педагогов помочь детям и родителям осознать, как важно приобщать ребенка к физической культуре, как необходимо систематически заниматься его физическим развитием.

С младшего школьного возраста, с подросткового периода и юношества, в результате целенаправленного педагогического воздействия укрепляется здоровье ребёнка, происходит тренировка физиологических функций организма, интенсивно развиваются движения, двигательные навыки и физические качества, умственные способности необходимые для всестороннего гармоничного развития личности. Именно с этими характеристиками обучающихся соотносятся ближайшие и отдалённые цели программы.

## **1.2. Цель и задачи программы**

Цель – Совершенствование двигательной деятельности детей путем оптимизации работы по развитию физических качеств.

Для достижения цели программа решает следующие *задачи*:

Задачи:

Обучающие:

- изучить понятие – «фитнес», «здоровье», «физиология человека (система жизнеобеспечения)», «опорно-двигательного аппарата», сформировать прикладные навыки физической подготовки.

Метапредметные

- сохранение и укрепление здоровья, в том числе закаливание организма;
- оптимальное развитие физических качеств и двигательных способностей,
- координация движения, гармонизация работы обоих полушарий головного мозга с одновременной работой мышечного аппарата, костных структур,
- целенаправленно развивать двигательные умения, навыки, физические качества умение ориентироваться в пространстве,
- расширить у детей представления о многообразии физических и спортивных упражнений, о значении фитнеса в сохранении и укреплении здоровья; целям;
- формирование национально – культурных ценностей и традиций.

Личностные

- формировании привычки активного образа жизни,
- формирование у детей стремление к самопознанию и физическому совершенствованию,
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни,
- обеспечение мотивации и потребности к занятиям физической культурой,
- вызвать стремление к выражению своих возможностей в процессе выполнения упражнений: правильно оценивать свои силы, мобилизовать их адекватно поставленным,

**1.3. Целевая аудитория**

Программа рассчитана на обучающихся в возрасте: 6-18 лет, не имеющих противопоказаний к занятиям спортом. Зачисление на обучение происходит только при наличии медицинской справки об отсутствии данных противопоказаний.

Возрастные и психолого-педагогические особенности детей

*Дети 6 - 10 лет* могут успешно овладевать тонкими и координационно-сложными движениями, если они умеренны по амплитуде и не требуют большой силы. Младший школьный возраст является весьма благоприятным периодом для разучивания новых движений. *В 11-13 лет* увеличивается точность дифференцировки мышечных усилий, улучшается способность к воспроизведению заданного темпа движений, отличаются высокой способностью к усвоению сложных двигательных координационных движений.

14-18 лет чем больше разнообразных движений будет освоено в этот период, тем сильнее будет развито конкретно-образное понимание своего мыслительного и физического состояния.

Таким образом, детей 6-13 лет целесообразно выделить такие ведущие качества как быстрота и гибкость. У группы детей 14-18 лет – скоростно-силовые и координационные способности.

#### **1.4. Формы обучения, сроки реализации, форма и режим занятий**

Срок реализации программы – 1 год

Форма обучения: очная.

Формы проведения занятий: тренировки, соревнования, игры.

Форма организации деятельности: групповые, фронтальные занятия.

Наполняемость группы: 16 чел. согласно учебному плану учреждения.

Прием учащихся осуществляется на общих основаниях с предоставлением медицинского документа о допуске к занятиям спортивного направления.

Режим занятий:

Всего в уч. году 144 часа (2р.х 2ч.=4ч. в неделю)

Продолжительность занятий - 40 мин. с 10-минутным перерывом (согласно нормам, Сан ПиН 2.4.3648-20).

Занятия в малых группах, а также занятия с элементами дистанционного обучения направлены на повышение уровня обучаемости, педагогическую поддержку, подготовку к соревновательным и теоретическим мероприятиям разного уровня.

Основной вид деятельности обучающихся – физическая подготовка.

Обучение с элементами дистанционного взаимодействия:

Основу дистанционного образовательного процесса составляет целенаправленная и контролируемая интенсивная самостоятельная работа ученика, и согласованная возможность контакта с преподавателем по Интернет-связи.

Дистанционное взаимодействие предполагает подготовку обучающихся по некоторым теоретическим темам, консультации с педагогом, обучение в режиме карантина.

Формы, методы и технологии, используемые для реализации программы

*Методы практических упражнений* условно подразделяют на две группы:

- Методы, направленные на освоение движения.
- Методы, направленные на развитие двигательных способностей.

*Методы обучения* – словесный, наглядный, практический.



*Игровая методика* - предусматривает выполнение действий, определенных правилами игры и в специфических условиях игры. Игровая форма позволяет обеспечить высокую эмоциональность занятия и требует от играющего решения самых различных задач в постоянно изменяющихся ситуациях. Эти особенности игры способствуют развитию смелости, инициативности, ловкости, сообразительности, скорости реагирования, мышления и т. д. Применяются также подвижные игры с самым различным сюжетом, зависящим от задач подготовки.

*Соревновательные методы* - предусматривают специально создаваемые соревновательные условия как способ придания тренировочному процессу определенной направленности. Соревнование позволяет существенно изменить требования к обучающемуся и добиться таких совершенств, которых нельзя добиться на обычном занятии. Эти совершенства в более значительной степени стимулируют адаптационные возможности и являются одним из инструментов совершенствования интегральной подготовленности.

#### Принципы и особенности содержания программы

- Принцип систематичности и последовательности предполагает учитывать влияние наиболее эффективных средств и методов на достижение целей преподавания, обеспечивающих рост уровня физических показателей и знаний о своем организме обучающихся. Важно при этом соблюдать целостность учебно-воспитательного процесса по данному предмету. Данный принцип направлен на закрепление ранее усвоенных теоретических и практических знаний, профессионально важных умений, навыков и качеств, их последовательное развитие, совершенствование и на этой основе введение и формирование нового учебного материала.
- Принцип непрерывности процесса формирования двигательных навыков и повышения уровня физических показателей предполагает преемственность как между разными ступенями и этапами обучения, так и между разными формами обучения.
- Принцип доступности и индивидуализации предполагает трансформацию средств, форм и методов содержания физкультурно-спортивного образования в элементы опыта личности обучающегося, которые адекватны состоянию его здоровья, возрастным, психо-физиологическим особенностям, уровню физического развития и физической подготовленности, направленности физкультурных и спортивных предпочтений.
- Принцип вариативности в организации образовательной деятельности предполагает многообразие и гибкость используемых в программе форм, средств и методов

обучения, физического развития, индивидуальных особенностей и функциональных возможностей обучающихся.

- Принцип минимакса в организации образовательной деятельности, является возможностью предоставления обучающемуся освоения содержания полного курса на максимальном уровне (определяемом зоной ближайшего развития возрастной группы) и обеспечивая, при этом, усвоение содержание курса на уровне социально – безопасного минимума.
- Соблюдение дидактических правил – «от известного к неизвестному», «от легкого к трудному», «от простого к сложному», ориентированных на выбор и планирование учебного материала в соответствии с постепенным освоением основ теоретических знаний, практических умений и навыков в учебной и самостоятельной физкультурной, оздоровительной и спортивной деятельности.
- Системно-деятельностный подход предполагает формирование у обучающихся целостного представления о возможностях физической культуры и спорта, учитывая взаимосвязи изучаемых явлений и процессов, планируемых результатов – предметных, метапредметных и личностных.

### **1.5. Ожидаемые результаты**

#### Предполагаемые результаты

##### Предметные

- знать о фитнесе и здоровье, анатомия человека, внутренняя среда, физиология человека, опорно-двигательный аппарат
- уметь выполнять упражнения на координацию, гибкость, силу.
- имеют навыки техники выполнения упражнений, что позволит избежать травм при занятии физической культурой и развить мышечный корсет, укрепить кости и связочный аппарат.

##### Метапредметные

- планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условием ее реализации в процессе познания,
- самостоятельно учитывать выделенные педагогом ориентиры действия в новом материале,
- имеют представление о принципах активного, здорового образа жизни и стремятся внедрить их в повседневную жизнь
- вносить коррективы в действия после его завершения на основе оценки и учета характера сделанных ошибок.

##### Личностные

- формирование у детей стремление к самопознанию и физическому совершенствованию целенаправленно развивать двигательные умения, навыки, физические качества,
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни,
- обеспечение мотивации и потребности к занятиям физической культурой,

### **1.6. Критерии и способы определения результатов образовательного процесса**

#### Система оценок, формы, порядок проведения контроля

*Входной контроль* направлен на выявление навыков теоретических знаний, практических умений и навыков, обучающихся в начале осуществления образовательной деятельности в соответствии с дополнительной общеразвивающей программой (осуществляется педагогом дополнительного образования в начале учебного года), форму входного контроля подбирает педагог (наблюдение, опрос). Входной контроль осуществляется педагогом, реализующим общеразвивающую программу в течение 15 дней в начале учебного года.

*Текущий контроль* (систематическая проверка теоретических знаний, практических умений и навыков, обучающихся в ходе осуществления образовательной деятельности в соответствии с дополнительной общеразвивающей программой) осуществляется с помощью контрольно-диагностических средств (наблюдение, опрос, педагогические и физиологические тесты) проводится педагогом дополнительного образования в течение учебного года.

### **1.7. Формы подведения итогов**

Аттестация обучающихся определяет освоение всей программы в целом и осуществляется в конце учебного года.

Общий уровень освоения программы определяется индивидуально для каждого обучающегося по бальной системе: 0 баллов - низкий уровень освоения программы; 2 балла - средний уровень освоения программы; 3 балла - высокий уровень освоения программы.

## **2. Учебный план**

№ п/п	Модуль	Кол-во часов		
		теория	практика	всего
1.	Физиология человека.	8	40	48
2.	Развитие динамических двигательных стереотипов	8	40	48
3.	Фитнес-Здоровье.	8	40	48
	<b>Итого</b>	<b>24</b>	<b>120</b>	<b>144</b>

### 3. Учебно-тематический план и содержание.

#### 3.1. 1 МОДУЛЬ «Физиология человека».

Цель – создание условий формирования у детей привычки здорового образа жизни.

Задачи:

- приобщение детей к здоровому образу жизни, физической активности;
- развитие аналитических способностей детей в принятии решения в пользу здорового образа жизни;
- формирование необходимой базы знаний для полноценного понимания важности здорового функционирования организма по средствам физической культуры;
- профилактика возможных заболеваний, связанных с ОДА, ЛОР заболеваниями, заболеваниями ССС и т.д.;
- укрепление устойчивого понимания о необходимости внимательно и правильно в рамках научно обоснованных знаний подходить к физической активности, питанию, технике безопасного выполнения повседневных движений;
- формирование навыков взаимодействия с другими детьми, передача опыта полученных знаний в рамках продвижения ЗОЖ.

Предполагаемый результат –

Знать:

- причины возникновения проблем со здоровьем ОДА - нарушения осанки, плоскостопия, вальгуса, варуса, снижения подвижности и степеней свободы в суставах и т.д., травмами во время занятий физкультурой, головных болях, нарушениях ритма сердца, снижения зрения, проблемы лишнего веса и т.д.;
- уметь расставлять приоритеты в пользу ЗОЖ;
- организовывать физическую активность, направленную на достижение более высокого уровня физической подготовленности и физического состояния в целом, на снижение риска нарушения здоровья, что по всем параметрам отвечает главным принципам фитнеса.

Формы подведения итогов – зачёт (тесты, упражнения на оценку знаний пройденного материала).

#### Учебно-тематический план 1 МОДУЛЯ «Физиология человека»

№	Темы	Количество часов		
		Теор	Прак	Всего
1	Понятие о фитнесе и здоровье	2	10	12
2	Анатомия человека, внутренняя среда	2	10	12
3	Физиология человека	2	10	12
4	Опорно-двигательный аппарат	2	8	10

5	Итоговое занятие: зачёт	-	2	2
	<b>Итого</b>	<b>8</b>	<b>40</b>	<b>48</b>

### Содержание 1 МОДУЛЯ «Физиология человека»

#### 1 Тема: Фитнес – движение – здоровье - жизнь.

##### Теория

Презентация на тему здоровья.

Фитнес – совокупность мероприятий, обеспечивающих разностороннее физическое развитие человека, улучшение и поддержание его здоровья.

Наиболее часто в литературе используется определение, сформулированное Всемирной Организации Здравоохранения еще в 1948 г. согласно этому определению, здоровье – состояние полного физического, душевного и социального благополучия человека, а не только отсутствие болезней и физических недостатков.

##### Принято выделять несколько компонентов (видов) здоровья

Физическое здоровье — это состояние организма человека, характеризующееся возможностями адаптироваться к различным факторам среды обитания, уровнем физического развития, физической и функциональной подготовленностью организма к выполнению физических нагрузок.

Психическое здоровье – состояние психической сферы (состояние душевного комфорта)

Социальное здоровье – комплекс характеристик, отражающий систему ценностей, установок и мотивов поведения индивида в социальной среде.

##### Факторы (причина) риска здоровья включают следующие характеристики

- *Нездоровый образ жизни*: курение, употребление табака; несбалансированное, неправильное питание; употребление алкоголя; вредные условия труда; стрессовые ситуации (дистрессы); потребление наркотиков, злоупотребление лекарствами; низкие образовательный и культурный уровни и т.д.

- *Неблагоприятная наследственность*: предрасположенность к наследственным болезням.

- *Неблагоприятное состояние окружающей среды*: загрязнение воздуха, воды, почвы, резкая смена атмосферных явлений и т.д.

О.С. Васильева приводит следующую классификацию факторов здоровья в зависимости от их влияния на отдельные компоненты здоровья.

- *Факторы физического здоровья*: система питания, дыхания, физических нагрузок,

закаливания, гигиенические процедуры.

- *Факторы психического здоровья*: система отношений человека к себе, другим людям, жизни в целом; его жизненные цели и ценности, личностные особенности.
- *Факторы социального здоровья*: соответствие личностного самоопределения, межличностных отношений, вредные привычки.
- *Факторы духовного здоровья* как предназначения жизни: высокая нравственность, осмысленность и наполненность жизни, творческие отношения и гармония с собой и окружающим миром.

### **Вот несколько шагов здорового образа жизни!**

- правильное и качественное питание - Неправильный режим питания, чрезмерное или скудное количество принимаемой пищи, некачественные или несвежие продукты, пищевой мусор (чипсы, лимонады, сладости и т.д.) непосредственно влияют на внутренние органы;
- занятия физкультурой, спортом;
- равномерное сочетание умственных и физических нагрузок, умение потрудиться и дать возможность организму отдохнуть;
- адекватные возрасту эмоциональные нагрузки;
- соблюдение режима дня. Режим дня - это четкий распорядок жизни в течение суток, предусматривающий чередование бодрствования и сна, рациональную организацию различных видов деятельности, а также самодисциплину и **добровольное** выполнение принятых на себя обязательств, он позволяет сохранить высокий уровень работоспособности, отодвинуть утомление и исключить переутомление.
- культурно-гигиенические навыки. Вы должны уметь правильно умываться, знать, для чего это надо делать.

### Практика

Закрепление понятий, анализ собственных привычек, поиск практического применения полученных теоретических знаний в своей жизни, составление правильно рациона питания, составление собственного режима дня.

## **2 Тема: Анатомия человека, внутренняя среда**

### Теория

- Презентация «внутренняя среда организма человека», важность понимания взаимодействия всех структур как единый целый механизм. При сбое в работе одного параметра страдает весь организм, поэтому наш мозг постоянно следит за всеми параметрами среды и старается поддерживать их на одном уровне. Давайте ему в этом помогать!

- Презентация «Энергетический обмен». Важность питания, воды, витаминов, микроэлементов, баланс всех нутриентов. Пища это наше топливо! Благодаря еде у нас образуется энергия и от качества и количества еды зависит комфортное самочувствие человека. Тут и пригодится наш режим питания. Знакомство с тарелкой здорового питания.

- Презентация «физиология человека». Объемный материал включает в себя знакомство с системами организма, благодаря которым мы живем и органам, которые обеспечивают работу этих систем:

- Нервная система, сердечно-сосудистая система, кровеносная система, иммунная система, дыхательная система, лимфатическая система, эндокринная система, пищеварительная, ОДА. Все эти системы нашего организма в прочной взаимосвязи друг с другом и есть ЧЕЛОВЕК.

### Практика

Создание своей тарелки здорового питания, практические занятия - какие системы отвечают за вдох-выдох, пищу, иммунитет, стук сердца и т.д., тестирование по физиологии в игровой форме какой орган к какой системе относится.

### **3 Тема: Физиология человека.**

#### Теория

Причины возникновения проблем со здоровьем ОДА - нарушения осанки, плоскостопия, вальгуса, варуса, снижения подвижности и степеней свободы в суставах и т.д., травмами во время занятий физкультурой, головных болях, нарушениях ритма сердца, снижения зрения, проблемы лишнего веса и т.д.;

Адаптация организма к физическим нагрузкам.

#### Практика

Комплекс ЛФК по профилактике нарушения осанки, плоскостопия, лишнего веса, укрепление всех групп мышц.

### **4 Тема: Опорно-двигательный аппарат.**

#### Теория

- Части тела, строение скелета, скелетная мускулатура.

- Объемный материал, позволяющий понять принцип биомеханики движения нашего тела.

- Научиться правильно владеть своей мускулатурой, грамотно распределять нагрузку в течении жизнедеятельности избегая травм и развития заболеваний ОДА.

- Техника безопасности при движениях. Умение правильно прыгать, бегать, ездить на велосипеде, соблюдать нейтральное положение позвоночника при выполнении многих упражнений и т.д.

Практика

Знакомство со своими частями тела с научной точки зрения, нахождения мышц, отвечающих за движение, практическое занятие дающее понимание где крепятся мышцы и какое при этом происходит движение тела.

**5 Тема: Итоговое занятие: зачёт.**Теория

Подготовка Круглого стола, викторины, конкурса по пройденным темам.

Практика Круглый стол, викторина, конкурс на знание пройденных тем.

### **3.2. Учебно-тематический план 2 МОДУЛЯ 1 года обучения «Развитие динамических двигательных стереотипов»**

#### **2 МОДУЛЬ «Развитие динамических двигательных стереотипов»**

Цель – создать условия для развития новых межполушарных связей при помощи интеграции нейрофитнеса в физические упражнения.

Задачи:

- научить техники безопасности и контролю выполнения упражнений, развить динамические двигательные стереотипы для применения таковых при активных занятиях физкультурой (координация, баланс, ловкость, гибкость, сила);
- предупредить развитие физиологических нарушений (неправильная осанка, сутулость, плоскостопия, вальгус и т.д.) при помощи постоянного применения специальных упражнений;
- формировать правильное движение в суставах, сформировать крепкий связочный аппарат и мышечный корсет для предотвращения дисбаланса всего тела;
- формировать правильное дыхание, задействовав при этом все мышцы вдоха и выдоха;
- внедрить практику самомассажа;
- научить наглядно понимать, где и какая мышца работает и какой при этом рычаг (кость) она двигает.

Предполагаемый результат – координированность, гибкость, ловкость, выносливость, интеллектуальное развитие, понимание своего тела, внимательное отношение к здоровью. Высокая степень контроля двигательного паттерна. Повышение самооценки путем избавления от вредных привычек и новым достижениям и знаниям.

Формы подведения итогов – зачет

Занятие состоит из повторения теоретической части применения ее на практике.



**Учебно-тематический план 2 МОДУЛЯ**  
**«Развитие динамических двигательных стереотипов»**

№	Темы	Количество часов		
		Теор	Прак	Всего
1	Техника безопасности на занятиях. Физиологические тесты. Педагогические тесты.	1	1	2
2	Массажные техники, дыхательные техники	2	10	12
3	Биомеханика движения человека	2	10	12
4	Комплекс упражнений при нарушении осанки, стопы.	1	10	11
5	Подготовка в зачету, подведение итогов	2	5	7
6	Зачет	-	4	4
	<b>Итого</b>	<b>8</b>	<b>40</b>	<b>48</b>

**Содержание 2 МОДУЛЯ**

**«Развитие динамических двигательных стереотипов»**

**1 Тема: Техника безопасности на занятиях. Физиологические тесты. Фитнес-тестирование**

Теория

1. *Техника безопасности на занятиях.* <https://uchitelya.com/fizkultura/155925-doklad-tehnika-bezopasnosti-na-urokah-fizkultury.html>

2. *Физиологические тесты.* Направлены на понимание необходимости постоянного контроля физического состояния организма при занятиях физкультурой, для обеспечения безопасности тренировочного процесса. В первую очередь необходимо контролировать состояние опорно-двигательного аппарата, кардиореспираторной и центральной нервной системы, на которые ложится нагрузка при выполнении упражнений. Этапный контроль проводится во время тренировки, в восстановительный период ссылая на принципы индивидуальности и гетерохронности систем нашего организма, он позволяет оценить результативность и положительное влияние на организм тренировок. развитие физических качеств ребенка и недопущения: **переутомления**-состояние предболезни, при котором функционирование организма обеспечивается за счет чрезмерного напряжения физиологических систем, **перетренированности** – состояние в основе которого лежит перенапряжение ЦНС,, в первую очередь коры головного мозга.

*Методы контроля физиологического состояния ребенка:*

- Опросник для оценки состояния ЦНС. Тест САН (опросник самочувствия, активности, настроения). Опрос ребенка о субъективных ощущениях в ходе занятия, визуальные наблюдения за внешними признаками утомления используя критерии оценки степени утомления. На качество тренировки влияет состояние центральной нервной системы, так

при ее утомлении снижается контроль качества выполнения упражнений и как следствие повышаются риски травматизма при выполнении упражнений.

- Оценка динамики ЧСС (частоты сердечных сокращения): перед занятием, вовремя и после занятия с целью определения оптимального варианта чередования упражнений и различных средств тренировки, а также оптимальные интервалы отдыха.

ЧСС норма дети 6-13 лет = 80-100

ЧСС норма дети 14-18 лет = 65-80

Частота дыхательных движений ЧДД. Позволяет оценить длительность восстановления, и степень воздействия нагрузок, функциональное состояние ребенка.

### **3. Фитнес-тестирование**

- Антропометрические измерения (взвешивание, рост, определение композиции (состава) тела)

- Функциональные тестирования, оценка чувства равновесия, оценка состояния ОДА.

Все пробы фиксируются в таблице для дальнейшего контроля и анализа физического состояния ребенка и как следствие принятия решения о корректировке тренировок (подбор и модификация упражнений в зависимости от текущего физического состояния ребенка).

#### **Входное тестирование, повторное 1 раз в месяц.**

ФИО	ЧСС	ЧДД	Рост/вес	Психоэмоциональное состояние по опроснику	Оценка равновесия (В, С, Н)	Тест трех движений

## **2 Тема: Массажные техники, дыхательные техники, разминка**

### **- Массажные техники.**

Чтобы избежать переутомления, мобилизовать организм и ускорить процессы адаптации и восстановления нам поможет одно из средств повышения работоспособности организма – самомассаж. Он отличается простотой приемов и возможностью изменять его дозировку и интенсивность воздействия на организм в зависимости от самочувствия. Поэтому его может использовать каждый ребенок, например, как гигиеническое средство в повседневном уходе за телом. Особенно эффективен самомассаж, проводимый в дополнение к физическим упражнениям, что делает его незаменимым средством в борьбе с утомлением. Использование самомассажа для снятия умственного утомления, предусматривает рефлекторное воздействие на центральную нервную систему, что не только содействует понижению эмоционального возбуждения, но и оказывает

положительное влияние на процессы обмена веществ, секреторную деятельность и другие, жизненно

важные функции организма. С его помощью удастся ослабить повышенный мышечный тонус, изменить функциональное состояние ЦНС и содействовать восстановлению нормальной работоспособности организма. Самомассаж, применяемый в совокупности с доступными средствами физической культуры, способствует хорошей устойчивости организма к утомлению, как при физической, так и умственной работе.

<https://infourok.ru/praktikum-prosteyshie-priyomi-samomassazha-1351322.html>

- *Дыхательные техники*

<https://yandex.ru/video/preview/6959411815830359893>

- *Механизм дыхания*

Примерно в 6-7 лет начинается период бурного роста, но легочная и сердечно-сосудистая системы ребенка немного отстают в своем развитии, при этом они вынуждены обеспечивать возросшие потребности организма в кислороде. Снижение поступления кислорода может негативно сказываться на физиологических процессах и повлиять на работу всех органов. Кислородное голодание клеток может проявляться по-разному, например, раздражительностью, плохой успеваемостью в школе или частыми простудными заболеваниями из-за ослабления иммунитета. Умение правильно дышать, задействовав при этом все мышцы вдоха и выдоха, помогут при резких скачках роста, наблюдающихся у детей и подростков.

- *Базовый комплекс гимнастики Стрельниковой* включает 12 дыхательных упражнений. Исходное положение для всех упражнений — стойка с прямой спиной.

ЭТАП 1 – ДВИГАЕМ РУКАМИ

«ЛАДОШКИ»

Опустите руки, чтобы они свободно лежали вдоль туловища, затем согните их так, чтобы локти «смотрели» вниз, а кисти рук были обращены на себя. В таком положении сделайте короткие шумные вдохи, на каждом сжимая кулачки. Одна серия включает 8 вдохов, за ней следует пауза 3–5 секунд и повторение серии вдохов.

«ПОГОНЧИКИ»

Согните руки в локтях, кисти сожмите в кулаки и расположите на уровне талии. На вдохе резко выпрямите руки, одновременно разжав кулаки и растопырив пальцы. В этот момент вы ощутите напряжение в мышцах предплечья, кистей и плеч. На выдохе снова согните руки и сожмите ладони в кулак. Серия коротких вдохов — 8 повторов. Пауза 3–5 секунд, затем повторение серии вдохов.

«НАСОС»

При этом упражнении нужно делать легкие поклоны, одновременно выполняя шумные и короткие вдохи. Поклоны должны быть не глубокими — наклон вперед до пояса будет в самый раз. Не старайтесь держать спину и голову прямо. При каждом поклоне спина должна округляться, а голова опускаться — такие движения напоминают накачивание шины насосом.

## ЭТАП 2 – ПОДКЛЮЧАЕМ К ДВИЖЕНИЯМ ГОЛОВУ

### «ПОВОРОТЫ ГОЛОВЫ»

Стойте прямо, опустив руки вдоль туловища. Поворачивайте голову поочередно влево и вправо, при каждом движении делая шумный и короткий вдох. После каждого вдоха выдыхайте ртом. Помните, что останавливать голову посередине или напрягать шею нельзя.

### «УШКИ»

Это упражнение похоже на предыдущее, с той разницей, что нужно делать наклоны головы так, чтобы ухо коснулось плеча.

### «МАЯТНИК ГОЛОВОЙ»

Теперь «раскачивать» голову нужно вперед-назад. Делая вдох, опускайте голову вниз, устремляя взгляд в пол, затем выдыхайте, выпрямляя голову, и снова вдыхайте, откидывая голову назад, направляя взгляд в потолок.

## ЭТАП 3 – УСЛОЖНЯЕМ ДВИЖЕНИЯ

### «КОШКА»

Встаньте прямо, опустив руки вдоль тела. Держите спину прямо и, немного сгибая колени, делайте полуприседания. Одновременно поворачивайте туловище вправо и влево, как бы скручиваясь или делая легкое пружинистое движение. На выдохе нужно выпрямиться.

### «ОБНИМИ ПЛЕЧИ»

Упражнение выполняется стоя, руки согнуты в локтях, предплечья сложены друг на друга на уровне груди. На вдохе резко обнимите плечи ладонями, стараясь максимально свести руки. При этом они должны идти параллельно друг другу, а не скрещиваться. На выдохе вернитесь в исходное положение.

### «БОЛЬШОЙ МАЯТНИК»

Комбинация упражнений «Насос» и «Обними плечи». На вдохе наклонить туловище, одновременно обнимая себя за плечи и сгибая поясницу. На выдохе — расслабьтесь.

## ЭТАП 4 – ДЕЛАЕМ ПРИСЕДАНИЯ

### «ПЕРЕКАТЫ»

Встаньте, расположив левую ногу впереди, а правую сзади. Опираясь на левую ногу, сделайте приседание и вдох. Затем нужно «перекатиться» с левой ноги на правую, то есть перенести вес на правую ногу и тоже выполнить вдох. Повторить упражнение с правой ногой впереди.

#### «ПЕРЕДНИЙ ШАГ»

В положении стоя поднимите согнутую в колене и тазобедренном суставе левую ногу до уровня груди. «Шмыгайте носом» (короткий вдох) и слегка присядьте на правую ногу. Затем выполните то же самое с другой ноги.

#### «ЗАДНИЙ ШАГ»

Похоже на предыдущие упражнения, но ногу нужно согнуть только в коленном суставе и максимально отвести голень назад.

*Очень полезно* надувать мыльные пузыри и воздушные шарики, дуть на одуванчики и перышки. Это способствует развитию регулирования тонкого выхода.

#### 1. «Дыхание одной ноздрей»

Очень полезное упражнение для улучшения работы мозга. Встать прямо, тело расслаблено. Закрывать левую ноздрю пальцем, сделать глубокий продолжительный вдох. Открыть ноздрю и закрыть правую, медленно выдохнуть. Затем сделать в обратном порядке и повторить 5-6 раз.

#### 2. «Глубокое очищение»

Проводить в любом удобном положении — сидя, лежа или стоя. Сначала максимально выдохнуть воздух из легких, затем медленно и глубоко вдохнуть, выпячивая вперед грудную клетку и стараясь свести лопатки. Через сомкнутые губы сделать три отрывистых сильных выдоха. Повторить упражнение 3 раза.

#### 3. «Восстановление дыхания»

Базовое упражнение после физической активности. Ребенок вдыхает воздух через нос, максимально наполняя легкие. Задерживает дыхание на несколько секунд и медленно выдыхает через рот. Упражнение повторяется до полного восстановления спокойного дыхания.

#### 4. «Укрепление легких»

Встать прямо, вытянув руки перед собой, сжать кулаки. Медленно глубоко вдохнуть и задержать дыхание. Сделать три быстрых движения, разводя руки как можно дальше в стороны и за спину и возвращая их обратно в исходное положение. После этого усиленно выдохнуть воздух.

<https://energybreathing.ru/blog/uprazhneniya-na-dyhanie-dlya-shkolnikov/>

**3 Тема: Занимательная биомеханика движения человека**

*Биомеханика* — это наука о движении человеческого тела, в котором мышцы, кости, сухожилия, связки и нервы слаженно работают вместе, контролируемые разумом, как совершенная машина.

*Понятия:* Кинематической пары, кинематической цепи, степеней свободы.

Работа мышц: преодолевающий (концентрический), уступающий (Эксцентрический), статический.

Роль мышц и действие их на кости. Эти знания позволят ребятам наглядно понимать, где какая мышца работает и какой при этом рычаг (кость) она двигает.

Электронная презентация <https://app.strength.muscleandmotion.com/exercises/all>

#### **4 Тема: Комплекс упражнений направленный на профилактику нарушения осанки, вальгусе, плоскостопии, косолапой походки, прогиба в пояснице, сутулости.**

- Упражнение раскачивание на корточках
- Упражнение наклоны с предметом стоя на коленях.
- Варианты упражнения «столик» (ходьба столиком (Сядьте на пол, согните ноги в коленях, стопы поставьте на ширину плеч. Ладони положите рядом с бедрами, пальцы направьте вперед. Упритесь руками и поднимите бедра так, чтобы тело от плеч до коленей образовало прямую линию), поочередное поднятие ног, захват предмета поочередно руками)
- Упражнение «собака мордой вниз» (исходное положение стойка на коленях, и медленное выпрямление ног до комфортного ощущения в задней поверхности бедра) варианты с поднятием ног.
- Упражнение «дотянись лбом до пола» (исходное упражнение стоя коленях старайся дотянуться лбом до воображаемой точки на полу впереди)
- Упражнение «моем пол», стоя на коленях пытаем прямой рукой вытянуть руку (как будто моем пол)
- Упражнение перекаты палочкой.
- Упражнение «лодочка» (при условии правильного выполнения)
- Упражнение «тянемся за предметом из положения столика»
- Упражнение «собираение предметов пальцами стоп)
- Упражнение «велосипед» лежа на спине сгибание и разгибание поочередно ног
- Перекаты стопы, прыжки на тумбе, приседания в пол, упражнение колено в пол (раскачивание таза в сагитальной плоскости), упражнение ходьба крокодильчиком.
- Упражнения с тренажером для стоп.
- Захват и перекалывание предметом стопами из положения лежа.

#### **5 Тема: Подготовка к зачету.**

Теория

Мониторинг достижений и навыков выполнения упражнений на основе вводных тестов, подготовка к сдаче ГТО (по желанию ребенка)

Практика сдача ГТО**10 Тема: Зачет.**

Практика Проведение соревнований между ребятами группы, подведение итогов, сдача ГТО

**3.3. Учебно-тематический план 3 МОДУЛЯ 1 года обучения «Фитнес-здоровье»**

Цель – создать условия для развития новых межполушарных связей при помощи интеграции нейрофитнеса в физические упражнения.

Задачи:

- научить техники безопасности и контролю выполнения упражнений, развить динамические двигательные стереотипы для применения таковых при активных занятиях физкультурой (координация, баланс, ловкость, гибкость, сила);
- предупредить развитие физиологических нарушений (неправильная осанка, сутулость, плоскостопия, вальгус и т.д.) при помощи постоянного применения специальных упражнений;
- формировать правильное движение в суставах, сформировать крепкий связочный аппарат и мышечный корсет для предотвращения дисбаланса всего тела;
- формировать правильное дыхание, задействовав при этом все мышцы вдоха и выдоха;
- внедрить практику самомассажа;
- научить наглядно понимать, где и какая мышца работает и какой при этом рычаг (кость) она двигает.

Предполагаемый результат – координированность, гибкость, ловкость, выносливость, интеллектуальное развитие, понимание своего тела, внимательное отношение к здоровью.

Высокая степень контроля двигательного паттерна. Повышение самооценки путем избавления от вредных привычек и новым достижениям и знаниям.

Формы подведения итогов – зачет

Занятие состоит из повторения теоретической части применения ее на практике.

**Учебно-тематический план 3 МОДУЛЯ «Фитнес-здоровье»**

№	Темы	Количество часов		
		Теор	Прак	Всего
1	Основные движения человека, техника выполнения упражнений	1	10	11
2	Упражнения нейрофитнеса, координация движений,	1	10	11

	равновесия (баланс)			
3	Упражнения на гибкость	1	10	11
4	Упражнения на скорость и ловкость	1	10	11
5	Подготовка в зачету, подведение итогов	1	1	2
6	Зачет	-	2	2
	<b>Итого</b>	<b>5</b>	<b>43</b>	<b>48</b>

### Содержание 3 МОДУЛЯ «Фитнес-здоровье»

#### 1 Тема: Основные движения человека, техника выполнения упражнений

К основным движения относятся:

Сгибание разгибание в коленном суставе

Сгибание разгибание в тазобедренном суставе

Отведение приведение бедра

Сгибание разгибание в голеностопном суставе

Сгибание разгибание плеча

Отведение приведения плеча

Сгибание разгибание в локтевом суставе

Сгибание разгибание, наклоны, ротация позвоночника.

Данная тема научит ребят как правильно выполнять упражнения, что в дальнейшем не допустить травм и перекосов в формировании мышечного корсета.

#### 2 Тема: Упражнения нейрофитнеса, координация движений, равновесия (баланс)

Интеграция нейрофитнеса в занятия физкультурой. Специалисты в области нейропсихологии говорят, что успешная учеба ребенка в школе во многом зависит от степени развития межполушарных связей.

При недостаточном взаимодействии правого и левого полушарий мозга у ребенка могут возникать трудности в обучении письму и чтению, а также двигательная расторможенность. Человеческий мозг состоит, как известно, из правого и левого полушарий. Каждое из них отвечает за разные функции. Левое — за логическое мышление, анализ, способности к математике, речь. Правое — за умение планировать, образное мышление, креативность, восприятие информации на слух. Для правильной работы мозга оба полушария должны быть равноценно развиты. Функции межполушарных связей:

- эмоциональная устойчивость к негативным факторам;
- координация движений;



- успешное усвоение информации и ее анализ.

В раннем детстве очень полезными будут задания на развитие графомоторных навыков двигательной координации, а также слаженности работы рук и глаз.

- Левая рука выводит в воздухе квадрат, а правая треугольник. Это упражнение можно выполнять не только в воздухе, но и на бумаге или мелом на асфальте. Для усложнения можно предложить ребенку закрыть глаза.

- Упражнения Ухо-нос. Пусть ребенок левой рукой прикоснется к кончику носа, а правой — левого уха. Одновременно нужно отвести руки от уха и носа, хлопнуть в ладоши, и изменить позицию. Правая — на носу, левая — на правом ухе.

- Горизонтальная восьмерка. Рисуем в воздухе знак бесконечности. Сначала одной правой рукой, потом левой, затем обеими одновременно. Внимательно следите глазами за рукой.

- Перекрестная ходьба. Маршируем на месте, касаясь левой рукой правого бедра, а правой рукой левого бедра. Затем усложняем задание — маршируем и выполняем односторонние подъемы левой руки и левого бедра, правой руки и правого бедра. После этого пусть снова выполняет упражнение перекрестно

- Упражнения на балансире, «одноногие», «однорукие» упражнения на укрепление мышц кора.

- Упражнения с палочками (одной согнутой рукой удерживаем палочку, передвигаемся, стоим на одной ноге, партнер пытается легко коснуться плеча, ноги, для усложнения сохранения баланса тела)

- Упражнения с применением предметов разного цвета, замена определений к примеру (право желтый цвет, лево зеленый, и т.д.)

### **3 Тема: Упражнения на гибкость**

*Гибкость* - это способность выполнять движения с большей амплитудой. Можно сказать, что норма подвижности суставов – это та амплитуда движений, которая обеспечивает обычную жизнедеятельность человека и снижает риски заболеваний ОДА. Уровень гибкости у конкретного человека зависит от структуры и нейрофизиологических особенностей его организма, зная это знания необходимо внимательно и индивидуально подходить к тренировке конкретного ребенка.

#### *Методы тренировки гибкости*

Статическое растягивание- происходит без видимого движения, мышцы медленно и осторожно приводятся в состояние максимального растягивания и удержания в нем некоторое время до 10-30 секунд. В зависимости от степени подготовленности и физиологических особенностей ребенка. Не допускать сильных болевых ощущений по шкале комфорта от 1 до 5 с применением разговорного теста.

Динамическое растягивание – достигается за счет малоамплитудных ритмичных растягивающих движений, которые выполняют плавно, без рывков. Не допускать сильных болевых ощущений по шкале комфорта от 1 до 5 с применением разговорного теста.

Баллистическое – достигается за счет инерции движущихся конечностей или всего тела, позволяющий выйти за границы привычной амплитуды движений.

Сама по себе тренировка гибкости направлена на увеличение степеней свободы и подвижности суставов.

Правила выполнения и техника безопасности. Для профилактики травм интенсивное растягивание следует выполнять только после постепенной разминки. Исходное положение должно быть устойчивым и комфортным, что бы в паузах между растягиванием ребенок мог полностью расслабиться. Во время всего упражнения нужно осознанно добиваться расслабления целевой мышцы, чтобы добиться большего расслабления мышц и при активном и при пассивном растягивании рекомендуется во время принятия растянутого положения делать вдох. Необходимо научить детей прислушиваются к внутренним ощущения.

### **Комплексы упражнений**

---

#### *Комплекс №1.*

1. И. п. узкая стойка ноги врозь. Выполнять наклоны туловища вниз, касаясь ладонями (8 раз).

2. И. п. узкая стойка ноги врозь. Поднимать прямую ногу перед собой вперед—вверх, затем назад. Выполнять поочередно каждой ногой. То же, но прямую ногу отводить на максимальную высоту во фронтальной плоскости (4 раза).

3. И. п. узкая стойка ноги врозь Руки вверх. Отводить назад одновременно обе руки и одну из ног (поочередно правую и левую) (8 раз).

4. И. п. Стоя в выпаде. Пружинящие движения «вверх — вниз» (8 раз).

5. Упражнение «шпагат» (5 счетов).

6. И. п. сед ноги врозь. Выполнять поочередно наклоны прямого туловища к каждой ноге. Руками коснуться пола (8 раз).

7. И. п. стоя на коленях. Руки на поясе. Прогибаться в пояснице (8 раз).

8. И. п. стоя на коленях. Вращения туловища вправо и влево (8 раз).

11. Упражнение «мостик» (5 счетов).

#### *Комплекс №2.*

*Для развития гибкости рук и плеч.*

1. И. п. узкая стойка ноги врозь, руки сцепить перед грудью. Выпрямить руки вперед, влево, вправо, поворачивая ладони вперед (4 раза).

2. И. п. узкая стойка ноги врозь, руки на гимнастической стенке. Наклоны вперед, пружинистые покачивания, добиваясь максимального отведения рук (8 раз).

*Для развития гибкости мышц туловища.*

3. И. п. узкая стойка ноги врозь наклон к правой ноге, коснуться руками правой стопы. То же к левой ноге (4 раза).

4. И. п. стойка ноги врозь, наклоны вперед, взяться руками за голени. Пружинистые наклоны вперед, помогая себе руками и стараясь головой коснуться ног (4 раза).

*Для развития гибкости мышц ног.*

5. И. п. стоя на левой, подтянуть руками согнутую правую ногу к груди. Затем ноги сменить (4 раза).

6. И. п. стоя на правой, согнуть левую ногу и подтянуть ее назад. Затем сменить ноги (4 раза).

7. И. п. узкая стойка ноги врозь. Махи вперед, назад и в сторону расслабленной правой, затем левой ногой (5 раз).

*Комплекс №4. Развитие гибкости позвоночника.*

1. И. п. поза кошки - стоя на четвереньках, следите за тем, чтобы руки и бёдра были примерно вертикальны. Выполнение мягких, глубоких, ненапряжённых вдохов и выдохов, плавное прогибание спины на вдохе и округление её на выдохе (8 раз).

2. И. п. поза кошки - стоя на четвереньках. Продолжая мягко дышать, выполнять плавные круговые вращения спиной в одном направлении, а затем - в другом (8 раз).

3. И. п. лежа на спине, ноги вместе, руки вдоль туловища. Медленно поднять прямые ноги до вертикального положения, а затем немного их опустить, удерживать конечное положение от 10 секунд (продолжительность увеличивать постепенно, считая про себя) (4 раза).

4. И. п. конечное положение предыдущего упражнения. Медленно опустить прямые ноги за голову, коснувшись пальцами ног пола, удерживать позу 10 секунд (4 раза).

<https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2023/03/23/kompleksy-uprazhneniy-dlya-razvitiya-gibkosti>

#### **4 Тема: Упражнения на выносливость (скорость, сила, ловкость)**

*Выносливость*- это способность длительно выполнять какую-либо работу без снижения ее эффективности. Оцениваем по продолжительности работы и скорости снижения работоспособности при наступлении утомления.

*Виды выносливости:*

- *силовая выносливость* - циклические виды спорта, бег, езда на велосипеде, спортивные игры, единоборства и пр.;
- *скоростная выносливость* – способность долго поддерживать значительную быстроту движений;
- *координационная выносливость* – способность долго выполнять технически и тактически сложные движения;
- *сенсорная выносливость* – способность длительное время быстро и точно реагировать на внешние стимулы без снижения эффективности работы.

Тренировка выносливости направлена на развитие именно аэробных механизмов энергообеспечения, есть на повышение функциональных возможностей систем, отвечающих за поступление кислорода в организм, его доставку в ткани и использования клетками. Долгосрочную адаптацию получают дыхательная, сердечно-сосудистая и мышечная системы организма детей. Увеличивается плотность капилляров, увеличивается содержание миоглобина в мышцах на 80%. Повышается способность к окислению липидов, что в свою очередь ведет к снижению избыточного веса. Увеличивается объем крови, улучшается распределение кровотока в организме, увеличивается легочная вентиляция, в суставах возрастает секреция синовиальной жидкости необходимой для правильной работы сустава, улучшается кровоснабжение костей, улучшается питание межпозвонковых дисков, увеличивается мышечная сила и координация движений, что снижает риск падения, переломов, вывихов и т.д.

Как и любая тренировка, тренировка выносливости положительно влияет на психоэмоциональное состояние детей, предотвращая развитие или уменьшая выраженности таких нарушений как утомление от умственных занятий, апатия, пониженное настроение, замкнутость. В играх ребята учатся общению, командному духу, настойчивости и приверженности к тренировкам.

В тренировке на выносливость используем ходьбу, бег, игровые виды спорта, элементы аэробики, степа, танцы, прыжки на скакалке. Соревновательные мероприятия.

### **5 Тема: Подготовка к зачету**

#### Теория

Мониторинг достижений и навыков выполнения упражнений на основе вводных тестов, подготовка к сдаче ГТО (по желанию ребенка)

#### Практика сдача ГТО

### **6 Тема: Зачет**

Практика Проведение соревнований между ребятами группы, подведение итогов, сдача ГТО

## 4. Ресурсное обеспечение программы

### 4.1. Методическое обеспечение

*Материально-технические условия реализации программы:*

Наличие оборудованного спортивного зала, спортивный инвентарь (канат, мячи, резинки, скакалки, скамья, турник и пр.) проектор для показа теоретической части программы.

*Методы обучения:*

Теоретически и практический (тренировки)

*Дидактический:* показ, демонстрация, звуковое оформление (музыкальное сопровождение тренировок)

*Методы организации занятий:* фронтальный, групповой, индивидуальный.

Способы определения результативности

– педагогическое наблюдение;

– педагогический анализ результатов фитнес-тестирования, опросов, выполнения обучающимися диагностических заданий, решения задач поискового характера, активности обучающихся на занятиях и т.п.

Для отслеживания результативности:

– педагогический мониторинг, включающий контрольные задания и тесты, диагностику личностного роста и продвижения.

– мониторинг образовательной деятельности детей, включающий самооценку обучающегося, оформление фотоотчета. Созданная система оценочных средств позволяет проконтролировать каждый заявленный результат обучения, измерить его и оценить.

Формы аттестации и оценочные материалы

В процессе наблюдения за ребенком, педагог определяет каждому, соответствующую нагрузку.

Контрольные задания даются на выбор обучающихся

*Учебно-методическое*

1. Антипов А., Губов В. «Диагностика и тренировка двигательных способностей», 2008
2. Григорьев Д.В., Степанов П.В. Программы внеурочной деятельности. Познавательная деятельность. Проблемно-ценностное общение. - М., 2011
3. Методические рекомендации по организации внеурочной деятельности и пребывания учащихся в образовательных учреждениях во второй половине дня / Сост. В.И. Никулина, Н.В. Екимова. – Белгород, 2010
4. Методические рекомендации по разработке программы воспитания и социализации обучающихся начальной школы / Сост. В.И. Никулина, Н.В. Екимова. – Белгород, 2010

## 4.2. Материально-техническое обеспечение

Программа реализуется в учебном зале Центра дополнительного образования, который соответствует требованиям СанПиН и пожарной безопасности, и имеет оптимальное материально-техническое обеспечение.

## 4.3. Кадровое обеспечение

Программа реализуется педагогами дополнительного образования, имеющими высшее профессиональное образование, отвечающими квалификационным требованиям.

### Список используемой литературы

1. С.М.Зверев, «Типовые программы для внешкольных учреждений и общеобразовательных школ»: М., «Просвещение», 20018
2. Ассоциация профессионалов фитнеса Д.Г.Калашников «Основы анатомии, физиологии и биомеханики»
3. Ассоциация профессионалов фитнеса Д.Г.Калашников «Фитнес-тренировки при ограничениях по возрасту, здоровью, функциональному состоянию»
4. Дыхательная гимнастика Стрельниковой для взрослых и детей // Министерство физической культуры, спорта и молодежной политики Свердловской области / Екатеринбург – 2016
5. Минникова Н. В. Трофимова Я. А. Оценка эффективности использования дыхательной гимнастики по А
6. Кале-Жермен, Б.Все о правильном дыхании и дыхательных техниках: пер. с фр. /
7. Бландин Кале-Жермен. — М.: АСТ: Астрель, 2008. — 220, [4] с : ил

### Интернет ресурсы

- Основы здорового образа жизни детей

основы здорового образа жизнедеятельности детей

[https://rcmp-nso.ru/profila/info/metod/osnovy\\_zdorovogo\\_obraza\\_zhizni\\_detej.pdf](https://rcmp-nso.ru/profila/info/metod/osnovy_zdorovogo_obraza_zhizni_detej.pdf)

Статья детский фитнес <https://cyberleninka.ru/article/n/detskiy-fitness>

Влияние детского фитнеса на здоровье <https://apni.ru/article/1178-detskiy-fitness-metodi-raboti>

7 правил здорового образа жизни <https://vilcrb.by/deti-i-podrostki/info/sem-pravil-zdorovogo-obraza-zhizni-dlya-shkolnikov>

Самомассаж <https://infourok.ru/praktikum-prosteyshie-priyomi-samomassazha-1351322.html>

Урок развития гибкости <https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2023/03/23/kompleksy-uprazhneniy-dlya-razvitiya-gibkosti>

Упражнения и мышцы участвующие в нем

Упражнения и мышцы участвующие в нем

<https://app.strength.muscleandmotion.com/exercises/all>

<https://uchitelya.com/fizkultura/155925-doklad-tehnika-bezopasnosti-na-urokah-fizkultury.html>