

Муниципальное бюджетное учреждение  
дополнительного образования  
«Центр внешкольной работы» города Саров

Принята на заседании  
педагогического совета:  
«24» 05 2023г.  
Протокол № 3



Утверждаю:  
Директор Центра внешкольной работы  
Ю.В. Юртайкина  
«24» 05 2023г.

**Дополнительная общеобразовательная  
(общеразвивающая) программа физкультурно-  
спортивной направленности  
«Фитнес»**

Возраст обучающихся: 7-12 лет

Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:  
Ларина Е. А.,  
педагог дополнительного образования

г. Саров, 2023

## Содержание

1. Пояснительная записка.....
2. Учебный план.....
3. Содержание учебного плана. ....
4. Календарный учебный график.....
5. Оценочные материалы.....
6. Методические материалы.....
7. Условия реализации программы.....
8. Список литературы.....

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

### *Актуальность.*

Процесс изменения форм и функций организма под воздействием условий жизни и воспитания называется физическим развитием.

В узком смысле слова это: антропометрические и биометрические понятия (рост, вес, окружность грудной клетки, состояния осанки, жизненная емкость легких.) В широком понимании – это развитие физических качеств таких как, выносливость, ловкость, быстрота, сила, гибкость, равновесие, глазомер.

Являясь составной частью физического воспитания, воспитание физических качеств содействует всестороннему гармоничному развитию личности, достижению высокой устойчивости организма к социально-экологическим условиям, повышению адаптивных свойств организма. Включаясь в комплекс педагогических воздействий, направленных на совершенствование физической природы, воспитание физических качеств, способствует развитию физической и умственной работоспособности.

В качестве средств формирования физических качеств рассматриваются:

- естественные силы человека;
- рациональный двигательный режим жизни;
- физическая активность;
- художественные средства: литература, фольклор, кинофильмы и мультфильмы;
- произведения музыкального и изобразительного искусства;
- целенаправленное педагогическое воздействие;

В качестве основного специфического средства физического воспитания традиционно используются физические упражнения. Они направлены на развитие двигательных действий и реализуются в спортивных и подвижных играх, гимнастике, праздниках, развлечениях, простейших видах туризма.

Сформированные соответственно возрасту движения, двигательные качества должны сопровождаться соответствующей тренированностью различных функциональных систем, высокой работоспособностью нервной системы.

Двигательная деятельность должна стать естественной потребностью каждого человека независимо от уровня его индивидуальной двигательной активности. От того, как будет организована работа по физической культуре, зависит самое главное – здоровье.

В современной педагогике физическое воспитание определяется как педагогический процесс, направленный на совершенствование форм и функций организма человека, формирование необходимых знаний умений и навыков, воспитание психофизических качеств.

Цель физического воспитания: воспитание здорового, жизнерадостного, физически совершенного, гармонически и творчески развитого человека.

Задачи физического воспитания:

1. Охрана жизни и укрепление здоровья, формирования основ здорового образа жизни.
2. Обеспечение своевременного полноценного физического развития всех органов и функций организма.
3. Формирование физической подготовленности и развитие физических качеств.

Реализуемая дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Фитнес» основана на данном подходе.

Критерием эффективности работы является уровень физической подготовленности человека. Под физической подготовленностью понимается уровень развития двигательных умений и навыков, физических качеств человека.

Проверка выполнения контрольных заданий позволяет выявить уровень развития движений и физических качеств, а также определить степень его соответствия возрастным нормам.

Изучение педагогической и психологической литературы, посвященной вопросам физического воспитания, позволило прийти к выводу о том, что именно, оздоровительная гимнастика, способствует развитию физических качеств: гибкость, равновесие, выносливость, и гармонизации эмоционально-волевой сферы.

#### ***Отличительные особенности.***

Фитнес доступен людям любой категории: с ослабленным здоровьем, с низким уровнем развития физических качеств, с проблемами в эмоционально-волевой сфере, с низкими адаптивными возможностями.

В отличие от других физических упражнений, имеющих динамический характер, в гимнастике с элементами хатха-йоги основное внимание уделяется статическому поддержанию поз. Их выполнение требует плавных, осмысленных движений, спокойного ритма и оказывает на организм умеренную нагрузку. Важная особенность Хатха-йоги – сочетание физических упражнений с расслаблением и дыхательной гимнастикой. Кроме того, доступность системы в том, что выполнение физических упражнений не требует никаких снарядов и специальных приспособлений.

Физические упражнения Хатха-йоги улучшают кровообращение, помогают нормализовать работу внутренних органов, являются профилактикой нарушений опорно-двигательного аппарата и простудных заболеваний. Они способствуют не только физическому укреплению ребёнка, но и оздоровлению его психики.

Данные преимущества явились основой выбора элементов Хатха-йога при разработке программы “Фитнес”.

#### ***Адресат программы.***

Возраст обучающихся – с 7 до лет. Условия набора в группы свободные. Количество обучающихся в группе – не более 12 человек.

***Цель программы:*** развитие физических качеств через оздоровительную гимнастику.

#### ***Задачи:***

*Оздоровительные задачи:*

- охрана и укрепление физического и психического здоровья;
- совершенствование функций организма, повышение его защитных свойств и устойчивости к заболеваниям средствами движения, дыхательной гимнастики, самомассажа, йоги, воздушного закаливания.

*Образовательные задачи:*

- формирование физических двигательных умений и навыков в соответствии с индивидуальными особенностями;
- расширение кругозора, уточнение представлений о своём теле, уважительное отношение к физической культуре, создание положительной основы для формирования привычки к здоровому образу жизни.

*Воспитательные задачи:*

- воспитание потребности в здоровом образе жизни; выработка привычки к соблюдению режима, потребность в физических упражнениях.

### **Ожидаемые результаты реализации программы:**

- Повышение уровня физической подготовленности и развития физических качеств у людей, имевших низкий уровень их развития.
- Стабилизация эмоционального фона.
- Потребность в ведении здорового образа жизни.

### **Объем и срок освоения программы.**

Программа рассчитана на 72 часа.

Срок выполнения -9 месяцев.

**Форма обучения** - учебные групповые занятия.

Структура занятий:

**Режим занятий:** 2 раза в неделю по 1 часу.

### **2. Учебный план**

№	Тема	Количество часов		
		теория	практика	всего
1	Техника безопасности: меры предосторожности на занятиях	1		1
2	Общая физическая подготовка (ОФП)	1	11	12
3	Оздоровительная аэробика (ОА)	1	11	12
4	Суставная гимнастика (СГ)	1	11	12
5	Дыхательная гимнастика (ДГ)	1	11	12
6	Элементы хатхи-йоги (ЭХЙ)	1	11	12
7	Звуковибрационная терапия (ЗТ)	1	8	9
8	Диагностика		2	2
	Итого:	7	65	72

### **Принципы построения программы:**

- системность – педагогическое воздействие выстроено в систему специальных занятий, упражнений и заданий;
- преемственность – каждый следующий этап базируется на сформированных навыках и, в свою очередь, формирует “зону ближайшего развития”;
- возрастное соответствие – предлагаемые игры и упражнения (позы) учитывают возрастные возможности обучающихся;
- здоровьесберегающий принцип – обеспечено сочетание статичного и динамичного положения детей, смена видов деятельности.

### **Структура занятия**

I. Вводная часть (5-7 минут).

1. Встреча: “Улыбнитесь!”, “Настройтесь на занятие!”

2. Разминка:

- Суставная гимнастика. Упражнения на проработку мелких групп мышц и суставов. Особое внимание уделяется развитию мелкой моторики, то есть суставов и мышц ладони, стопы, шеи и головы. Упражнения начинаются в положении сидя, в дальнейшем выполняют стоя или во время ходьбы по кругу.
- Вариации ходьбы и легкого бега по кругу либо подвижная игра.

II. Основная часть (15-20 минут).

1. Переход к выполнению комплекса поз – 6-10 основных поз (далее асан), обучаются новым упражнениям, закрепляют известные.

2. Силовой блок. Выполняются упражнения на укрепление основных групп мышц, в том числе:
  - для мышц живота;
  - для мышц спины путем наклона вперед;
  - для укрепления мышц ног;
  - для развития стоп;
  - для развития плечевого пояса;
  - на равновесие.

3. Дыхательные упражнения.

4. Гимнастика для глаз.

5. Релаксационная гимнастика.

6. Беседы из цикла “Тренируем тело, укрепляем дух”.

III. Заключительная часть (3-5 минут).

1. Постепенный перевод организма в состояние готовности к другим видам деятельности.

2. Подведение итогов (отмечаются маленькие достижения).

### **Этапы обучения.**

На первом этапе: 1 полугодие – выполняются упражнения только на физическом уровне, без контроля дыхания и концентрации внимания. На этом этапе упражнения даются на свободном дыхании, без задержек. В дальнейшем постепенно учатся правильному дыханию.

На втором этапе: 2 полугодие – к освоенной технике выполнения физических упражнений добавляется соблюдение правильного дыхания.

На третьем этапе – к освоенной технике выполнения физических упражнений, при соблюдении правильного дыхания добавляется концентрация внимания на области тела, энергетических центрах (в зависимости от индивидуального уровня подготовленности). В каждой позе важно ее правильное выполнение, поэтому идет объяснение правильного положения тела. Обращается внимание, на какие органы влияет каждое упражнение, при каких заболеваниях выполняют ту или иную позу.

### **Условия проведения гимнастики:**

- четкое соблюдение принципов, методов и приемов, заложенных в программе;
- хорошо проветренное помещение (с температурой воздуха не ниже 17 градусов);
- коврики (одеяло);
- одежда должна быть легкой, не стесняющей движения и хорошо пропускать воздух;
- время проведения – день или вечер (но не раньше, чем через 2-3 часа после еды);
- противопоказания: высокая температура тела, повышенное кровяное давление.

### **Методические рекомендации по организации работы.**

1. Комплексы составляются по принципу “от простого к сложному”.
2. На разучивание каждого комплекса отводится минимум 3-4 недели.
3. При проведении упражнений ведется контроль за физической нагрузкой.
4. Особое внимание уделяется упражнениям, которые снимают напряжение спины, укрепляют ее мышцы, способствуют приобретению правильной осанки.
5. Позы, в которых используются повороты туловища, выполняются в обе стороны.
6. Позы, требующие наклонов, выполняются на выдохе.
7. После выполнения поз с наклоном вперед выполняются позы с прогибом назад.

### **Особенности выполнения статических поз:**

1. Отдых перед вхождением в позу. Упражнения не начинают выполнять, если у детей напряжены мышцы и учащено дыхание. Сделать 2-3 спокойных вдоха и выдоха. Снять напряжение мышц сидя или лежа в удобной позе.

2. Мысленная настройка на выполнение позы. Обучающиеся смотрят на представленный рисунок или образец взрослого и представляют себя в этом положении.
3. Вхождение в позу. Последовательно выполняют позу. Одно движение за другим делают плавно и спокойно.
4. Фиксация позы. Занятое положение тела удерживается некоторое время. Вначале не более 5 секунд, постепенно увеличивая на 1-2 секунды.
5. Выход из позы. Возвращаясь в исходное положение, обучающиеся выполняют плавные, спокойные движения.
6. Отдых после выхода из позы. Обучающиеся принимают удобную позу для отдыха и расслабляются 3-4 секунды.

### ***Календарный учебный график***

№		Месяцы									Всего
		9	10	11	12	1	2	3	4	5	
1	Кол-во учебных недель	4	4	4	4	4	4	4	4	4	36
2	Кол-во занятий	8	8	8	8	8	8	8	8	8	72

### ***1. Оценочные материалы***

Итоговая диагностика сформированности физических качеств, осуществляется при помощи методики, разработанной Н.В.Полтавцевой, Н.А.Гордовой “Обследование уровня развития физических качеств”. Методика включает шесть тестов, каждый из которых направлен на выявление уровня сформированности того или иного физического качества. Методика позволяет оценить особенности крупной моторики и произвольного внимания, умения работать самостоятельно в режиме фронтальной инструкции, а также, сформированность двигательных навыков. Предусматривает определение силы мышц спины, рук и плечевого пояса, выносливости, гибкости.

### ***Формы промежуточной аттестации***

*Текущий контроль:*

Проводится после каждого раздела. В процессе его проведения выявляется степень усвоения обучающимися нового материала, отмечаются типичные ошибки, ведется поиск способов их предупреждения и исправления. Внимание каждого обучающегося обращается на четкое выполнение работы и формирование физических навыков. Формы проведения: наблюдения во время выполнения практических заданий.

*Промежуточная аттестация:*

Проводится в конце курса. Цель её проведения – определение уровня усвоения программы каждым обучающимся. Формы проведения: наблюдения во время выполнения практических заданий.

*Критерии оценки результативности обучения*

- высокий уровень – успешное освоение обучающимися более 70% содержания образовательной программы, подлежащей аттестации;
- средний уровень - успешное освоение обучающимися от 50% до 70% содержания образовательной программы, подлежащей аттестации;

- низкий уровень - успешное освоение обучающимися менее 50% содержания образовательной программы, подлежащей аттестации.

## *2. Методические материалы*

<b>Тема раздела</b>	<b>Формы занятий</b>	<b>Приемы и методы организации занятий</b>	<b>Дидактический материал</b>	<b>Техническое оснащение</b>	<b>Формы подведения итогов</b>
Фитнес	Учебные групповые занятия	Словесные, наглядные (демонстрация), практические		Магнитофон, мягкие коврики	Практическая работа

Представленная программа и система работы по развитию физических через использование оздоровительной гимнастики открывает новые возможности для развития физических качеств взрослого населения. Развитие физических качеств – путь к здоровью любого человека.

## *8. Список литературы.*

1. Игнатьева Т.П. Практическая Хатха-йога. Гармонизирующие комплексы. Санкт-Петербург.– Издательский дом “Нева”, 2003к.
2. Орлова Л. Йога для всех. Полное иллюстрированное пособие. Минск. – “Харвест”, 2007
3. Чистякова М. И. Психогимнастика. Москва. – “Просвещение” “ВЛАДОС”, 1995.