

Муниципальное автономное образовательное учреждение – средняя
общеобразовательная школа № 165
620137, Екатеринбург, Садовая, 18, тел. (343) 341-76-21
e-mail: school_165@mail.ru
<http://165.uralschool.ru>

Рассмотрена

на Педагогическом совете №1
от 30 августа 2024 года.

Согласовано

директор МАОУ-СОШ № 165

В.В. Васильева

приказ № 275 от 30.08. 2024 года



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«ЗДОРОВАЯ СПИНА»**

Возраст обучающихся: 8 -17 лет

Срок реализации: 1 год

Автор-составитель: Рязанкин Игорь Викторович
педагог дополнительного образования

г. Екатеринбург
2024 г.

Паспорт программы:

Название программы	«Здоровая спина»
Автор-составитель	Рязанкин И.В.
Вид программы	Типовая
Направленность	физкультурно-спортивной
Форма реализации	Очная
Срок реализации	3 года
Возраст обучающихся	6-15 лет
Категория детей	Учащиеся средней школы
Уровень освоения программы	Базовый
Краткая анотация	<p>Актуальность и педагогическая целесообразность данной программы состоит в повышении двигательной активности детей, формировании адекватной самооценки, гармонично развитого тела, координации движений, жизненно важных знаний, умений и навыков.</p> <p>Данная программа составлена с учетом возрастных особенностей физического развития дошкольников, адаптирована для реализации в условиях учреждений дополнительного образования. Обучение по образовательной программе «Здоровая спина» позволяет сохранять и укреплять здоровье детей, совершенствовать физическую форму.</p>

Пояснительная записка

Данная образовательная программа составлена на основе /нормативных документов:

- Концепции развития дополнительного образования/распоряжение Правительства РФ от 4.09 2014 г. № 1726-р 2014/;
- Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России/А.Я. Данилюк, А.М. Кондаков, В.А. Тишков. –М.: Просвещение, 2010/;
- Федеральной целевой программы развития дополнительного образования детей в РФ до 2020 года;
- Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года» /распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. N 996р-г/;
- Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 4 июля 2014 г. № 41 «Об утверждении СанПин 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;
- Приказ № 196 от 9 ноября 2018 г. «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной программы по дополнительным общеобразовательным программам»
- Устава МАОУ-СОШ № 165;
- Положения о структуре, порядке разработки и утверждения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы организации;
- Положения о формах, периодичности и порядке контроля и аттестации обучающихся организации.

Актуальность и новизна программы.

Актуальность и педагогическая целесообразность данной программы состоит в повышении двигательной активности детей, формировании адекватной

самооценки, гармонично развитого тела, координации движений, жизненно важных знаний, умений и навыков.

Данная программа составлена с учетом возрастных особенностей физического

развития дошкольников, адаптирована для реализации в условиях учреждений

дополнительного образования. Обучение по образовательной программе «Здоровая

спина» позволяет сохранять и укреплять здоровье детей, совершенствовать физическую форму.

Отличительные особенности.

Спортивно- оздоровительная программа «Здоровая спина» направлена на

укреплению осанки, мышечного корсета спины, развитие общефизических и спортивных качеств ребенка, развитие физических способностей детей с разной

физической подготовкой. Программа имеет физкультурно-оздоровительную направленность и создает условия для развития у детей мотивации к двигательной

активности и совершенствованию физических показателей.

Цель образовательной программы:

Сформировать у ребенка здоровую осанку, мотивацию на здоровый образ жизни, понимание необходимости здоровья с раннего возраста.

Задачи:

- обогащение мышечной памяти за счет овладения двигательными навыками;
- формирование правильной осанки и укрепление спины;
- повышение работоспособности и совершенствование основных физических качеств.

Как и в любом виде двигательной активности, на занятиях объединения решаются три основных типа педагогических задач:

- образовательные - формирование устойчивых мотивов, развитие и реализация индивидуальных способностей;
- воспитательные - развитие позитивного отношения к физическим упражнениям;
- оздоровительные - укрепление здоровья, нормальное физическое и психическое развитие;

Критерии оценки результатов обучения.

Оценка функционального состояния организма детей проводится с использованием следующих тестовых упражнений:

1. Оценка состояния нервно-мышечной системы определяется способностью сохранять равновесие в положении «стоя на одной ноге, руки в стороны, глаза

закрыты» (упражнение «цапля»).

2. Оценка силы мышц-сгибателей туловища определяется количеством подъемов

туловища за 30 секунд в положении лежа на спине.

3. Оценка силы мышц-разгибателей туловища определяется временем, проведенным испытуемым в положении «лежа на животе, руки вытянуты вперед». Руки и грудь не касаются ковра, поясницу необходимо прогнуть, ноги

также не касаются ковра (упражнение «лодочка»).

Для оценки изменений в состоянии физической подготовленности воспитанников учитывается динамика её показателей. Положительными изменениями считается рост показателей динамики.

Воспитанник, закончивший обучение по данной образовательной программе

будет обладать следующими знаниями, умениями и навыками:

- иметь навыки самообслуживания и ухода за инвентарём;
- осознанно играть в подвижные игры и целесообразно решать двигательные задачи;
- уметь выполнять упражнения в соответствии с содержанием данной программы;
- вести здоровый образ жизни;
- уметь адаптироваться в любом коллективе, в соответствии со своей "ролевой" позицией, обладать развитыми коммуникативными качествами;
- уметь управлять проявлением своих эмоций;

Целесообразность программы заключается в том, что нарушения осанки вызывает чувство дискомфорта, появляются болевые ощущения в теле, влечет за собой изменение работы внутренних органов: сдавливаются легкие, становится тяжело дышать, нарушается пищеварение. Вследствие неправильного положения тела появляется быстрая утомляемость, слабость, снижается иммунитет. Нарушение осанки в детстве и отсутствие методов ее коррекции может привести в будущем к серьезным заболеваниям.

Нарушения осанки можно исправить, но, бесспорно, лучше предотвратить их, занимаясь физическими упражнениями и контролируя положение спины. Сформировать правильную осанку можно в любом возрасте. Даже 15 минут в день, потраченных на упражнения для укрепления мышечного корсета, со временем скорректируют осанку.

Адресность программы

На занятия по программе «Здоровая спина» с профилактической целью зачисляются дети 6-15 летнего возраста и нуждающихся в оздоровительной гимнастике. Для детей, требующих коррекцию осанки (по заключению предусматривается корригирующее воздействие).

Срок реализации программы – 1 год.

Первое и последнее занятие в курсе диагностическое. Диагностика состояния опорно-двигательного аппарата проводится визуальным методом. Результаты наблюдения заносятся в карту диагностики.

Режим занятий: 2 раза в неделю по 1 часу.

Требования к результатам усвоения программы

После прохождения курса занятий обучающиеся:

- будут знать комплексы упражнений для профилактики нарушений осанки;
- сформируется навык правильной осанки;
- укрепится мышечный корсет;
- улучшится физическое развитие.

Форма аттестации: тестирование, анкетирование, выполнение упражнений.

КАЛЕНДАРНО-УЧЕБНЫЙ ГРАФИК НА 2024-2025 ГОД

Учебный период	Дата		Продолжительность количество учебных недель
	начало	окончание	
1 четверть	01.09.2024	31.10.2024	8
2 четверть	01.11.2024	30.12.2024	9
3 четверть	09.01.2025	31.03.2025	11
4 четверть	01.04.2025	31.05.2025	8
Итого в учебном году: 36 недель			

Неучебные дни, связанные с государственными праздниками:
04.11.2024г., 01-02.05.2025г., 08-09.05 2025г.

Учебный план

№п/п	Наименование тем	Количество часов			Формы аттестации
		теория	практика	всего	
1.	Вводное занятие	1	3	4	Вводное тестирование
2.	Ознакомление с различными видами спорта	1	3	4	анкетирование
3.	Гигиена и укрепление здоровья детей	1	3	4	Тестирование на знание
4.	Общеразвивающие упражнения	1	9	10	Оценка функционального и физического уровня готовности воспитанников
5.	Упражнения с предметами и без предметов	1	9	10	Выполнение упражнений
6.	Прикладные развивающие упражнения	1	13	14	Выполнение упражнений
7.	Упражнения из других видов спорта.	1	5	6	Выполнение упражнений
8.	Упражнения на формирование осанки, совершенствование равновесия и	1	9	10	Выполнение упражнений

	ориентации в пространстве				
9.	Упражнения для развития координации движений.	1	3	4	Выполнение упражнений
10.	Итоговое занятие	1	3	4	Выполнение упражнений
Итого					

3. Содержание программы

1 год обучения.

1. Вводное занятие. Знакомство с воспитанниками. Организационные вопросы.

Знакомство с условиями и местом проведения занятий. Родительское собрание.

Общая техника безопасности при проведении занятий.

Практикум: Вводная тренировка. Оценка функционального и физического уровня готовности воспитанников. Вводное тестирование воспитанников. Разделение на подгруппы в зависимости от уровня подготовленности воспитанника

2. Ознакомление с различными видами спорта. Физическая культура — составная часть общей культуры человека, одно из средств воспитания, укрепления здоровья, всестороннего развития человека.

3. Гигиена и укрепление здоровья детей. Занятия физической культурой в режиме дня. Гигиена тела. Форма для занятий в спортивном зале и на открытом воздухе (летом и зимой). Временные противопоказания к занятиям. Общее понятие о гигиене. Режим дня. Значение правильного режима для юного спортсмена.

Практикум: Оценка функционального и физического уровня готовности воспитанников. Врачебный контроль.

4. Общеразвивающие упражнения. Значение общеразвивающих упражнений.

Правильность выполнения упражнений. Техника безопасности при выполнении упражнений.

Практикум:

Для рук: поднятие и опускание рук вперед, вверх, назад, в стороны; движения прямыми и согнутыми руками в различном темпе; круги руками в лицевой, боковой, горизонтальной плоскостях (одновременные, поочередные, последовательные); сгибание и выпрямление рук из различных положений, в разном темпе.

Круги руками из различных исходных положений в лицевой и боковой плоскостях (одновременные, поочередные, последовательные) без отягощений и с отягощениями.

Для шеи и туловища: наклоны, повороты, круговые движения головой и туловищем в основной стойке, в стойке ноги врозь, в стойке на коленях, сидя на полу (скамейке) с различными положениями рук и движениями руками с изменением темпа и амплитуды движений. Дополнительные (пружинящие) движения туловищем вперед, в сторону.

Наклоны с поворотами: наклоны вперед, назад, с поворотом туловища в различных стойках, в седе на полу, гимнастической скамейке.

Для ног: сгибание и разгибание стоп, круговые движения стопой.

Полуприседы и приседы в быстром и медленном темпе; то же на одной ноге с одновременным поднятием другой вперед или в сторону (с опорой и без опоры).

Выпады вперед, назад, в сторону, вперед наружу (и внутрь), назаднаружу (и внутрь). Пружинящие полуприседания в выпаде в сочетании с поворотом кругом. Прыжки на двух ногах, одной ногой, с одной ноги на другую, прыжки из приседа, прыжки через гимнастическую скамейку (сериями слитно, толчком обеими ногами или одной).

Махи ногами с опорой руками о гимнастическую стенку и без опоры руками.

Движения ногой в горизонтальной плоскости (из и.п. стойка на одной, другая вперед-книзу) в сторону, назад, в сторону, вперед (в различном темпе с увеличением амплитуды до 90° и более).

Поднятие ног в различных исходных положениях: стоя, сидя, лежа, в висах, упорах; тоже с отягощениями, преодолевая сопротивление амортизатора или партнера. Удержание ног в различных положениях (вперед, в сторону и назад). Встряхивание расслабленными ногами. Различные сочетания движений ногами с движениями туловищем, руками (на месте и в движении).

Упражнения вдвоем: из различных исходных положений - сгибание и разгибание рук, наклоны и повороты туловища, перетягивания и др. (с сопротивлением, с помощью).

5. Общая физическая подготовка

Упражнения без предмета.

Для рук: поднимание и опускание рук вперед, вверх, назад, в стороны; движения

прямыми и согнутыми руками в различном темпе; круги руками в лицевой, боковой,

горизонтальной плоскостях (одновременные, поочередные, последовательные);

сгибание и выпрямление рук из различных положений, в разном темпе, с различными

отягощениями, сгибание и разгибание рук в различных упорах (в упоре на стенке, на

гимнастической скамейке, в упоре лежа; в упоре лежа, но с отведением ноги (поочередно

правой и левой) назад при сгибании рук; то же, но с опорой носками о гимнастическую

скамейку или рейку гимнастической стенки) и в висах (подтягивание в висе лежа, в

различных хватах, в висе).

Круги руками из различных исходных положений в лицевой и боковой плоскостях (одновременные, поочередные, последовательные) без

отягощений и с

отягощениями.

Для шеи и туловища: наклоны, повороты, круговые движения головой и туловищем в основной стойке, в стойке ноги врозь, в стойке на коленях, сидя на

полу (скамейке) с различными положениями рук и движениями руками с изменением темпа и амплитуды движений. Дополнительные (пружинящие) движения туловищем вперед, в сторону.

Наклоны с поворотами: наклоны вперед, назад, с поворотом туловища в различных стойках, в седе на полу, гимнастической скамейке.

Круговые движения туловищем: в стойке ноги врозь, в стойке на коленях ноги вместе, с набивными мячами (вес 1-3 кг) и другими отягощениями.

Поднимание

туловища из положения лежа на животе (спине) на полу (скамейке) без отягощений и с отягощениями, ноги закреплены на гимнастической стенке или

удерживаются партнером. Поднимание туловища до прямого угла в седе и др.

Удержание туловища в наклонах, в упорах, в седах с закрепленными ногами.

Для ног: сгибание и разгибание стоп, круговые движения стопой.

Полуприседы и

приседы в быстром и медленном темпе; то же на одной ноге с одновременным подниманием другой вперед или в сторону (с опорой и без опоры).

Выпады вперед, назад, в сторону, вперед наружу (и внутрь), назад-наружу (и внутрь). Пружинящие полуприседания в выпаде в сочетании с поворотом кругом.

Прыжки на двух ногах, одной ноге, с одной ноги на другую, прыжки из приседа, прыжки через гимнастическую скамейку (сериями слитно, толчком обеими ногами или одной).

Махи ногами с опорой руками о гимнастическую стенку и без опоры руками. Движения ногой в горизонтальной плоскости (из и.п. стойка на одной, другая вперед-книзу) в сторону, назад, в сторону, вперед (в различном темпе с увеличением амплитуды до 90° и более).

Поднимание ног в различных исходных положениях: стоя, сидя, лежа, в висах, упорах; тоже с отягощениями, преодолевая сопротивление амортизатора или партнера.

Удержание ног в различных положениях (вперед, в сторону и назад).

Встряхивание

расслабленными ногами. Различные сочетания движений ногами с движениями

туловищем, руками (на месте и в движении).

Упражнения вдвоем: из различных исходных положений - сгибание и разгибание рук, наклоны и повороты туловища, перетягивания и др. (с сопротивлением, с помощью).

Упражнения с предметами.

1) С мячами: поднимание и опускание мяча прямыми (согнутыми) руками вперед, вверх, в стороны; то же одной рукой; броски мяча вверх обеими руками и

ловля его на согнутые руки; броски мяча снизу, от груди, сбоку, из-за головы обеими руками и ловля его; то же одной рукой; приседание и вставание с мячом в

руках на двух или на одной ноге; прыжки через мяч; движения руками по дуге и

кругу в различных плоскостях и направлениях, держа мяч двумя руками; наклоны,

пороты и круговые движения туловищем из различных стоек, держа мяч перед собой, над головой, за головой.

2) С гантелями (вес 0,5): из различных исходных положений (руки вниз, вперед, в

стороны) сгибание и разгибание одной руки; то же двумя руками; круговые движения руками в разных направлениях; различные движения туловищем (наклоны, пороты), приседания, подскоки и др. в сочетании с различными движениями руками (гантели в обеих руках).

6. Прикладные развивающие упражнения Упражнения на снарядах.

Гимнастическая скамейка: в упоре на скамейке - сгибание рук с поочередным подниманием ноги (правой, левой); сидя на скамейке -поднимание ног и наклоны

туловища.

Прыжки со скамейки вправо, влево, ноги врозь, ноги вместе.

Гимнастическая стенка: стоя лицом (боком, спиной) к стенке - поочередные взмахи ногами; стоя боком лицом к стенке, нога на 4-5-й рейке - наклоны до касания руками пола; в висе спиной к стенке на верхней рейке - поднимание согнутых и прямых ног, круговые движения ногами, подтягивания и др.; стоя боком или лицом к стенке - приседания на одной или обеих ногах.

Из стойки на одной, другая на рейке - наклоны вперед, назад, в стороны с захватом за рейку или ногу с притягиванием туловища к ноге.

Из положения лежа, зацепившись носками за стенку, - наклоны, повороты. Из упора стоя лицом к стенке прыжки ноги врозь, вместе, согнув ноги назад и др.

7. Упражнения из других видов спорта.

Легкая атлетика: ходьба с изменением темпа. Бег по умеренно пересеченной местности в чередовании с ходьбой (10 мин). Бег с изменением скорости. Бег на короткие дистанции.

Подвижные и спортивные игры: эстафеты с бегом и прыжками, преодолением препятствий, с ведением и передачей мяча; бадминтон и др.

Специальная физическая подготовка

Упражнения для развития гибкости.

Наклоны вперед, назад, в стороны (вправо, влево) с максимальным напряжением

(из различных исходных положений - сидя, стоя, без опоры и с опорой).

Наклоном

назад мост на обеих ногах, на одной ноге. Движения ногами (махи) в различных

направлениях и с максимальной амплитудой; медленные движения ногами с фиксацией конечного положения в течение нескольких секунд. Упражнения вдвоем (с сопротивлением).

Сед с глубоким наклоном, голова опущена (держат 20-40 с). Поднимание ноги,

используя резиновый амортизатор.

8. Упражнения на формирование осанки, совершенствование равновесия и ориентации в пространстве.

Различные виды ходьбы (с носка, на носках, с поворотом кругом, высоким, острым, перекатным, пружинными шагами) и бега в чередовании с остановками на

носках; упражнения на гимнастической скамейке; выполнение упражнений с выключенным зрительным анализатором; прыжки толчком двумя с поворотом на

180-360° (сериями: 10 раз с открытыми глазами, 10 раз с закрытыми глазами).

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.

Различные прыжки со скакалкой с постепенным увеличением продолжительности и скорости прыжков; прыжки со скакалкой с постепенным

сокращением времени на заданное количество прыжков (10 прыжков за 10 с, за 8 с,

и т. д.). Различные эстафеты и игры с бегом и прыжками, используя скакалки и другие предметы.

9. Упражнения для развития координации движений.

- 1) Выполнение небольших комбинаций (без музыки и под музыку), включающих базовые шаги и различные перемещения спортивной аэробики в сочетании с различными движениями руками.
- 2) Выполнение отдельных элементов в усложненных условиях (без зрительной ориентировки, на уменьшенной площади опоры).

4. Методические указания

Развитие физических качеств у детей (способность успешно выполнять двигательные действия) следует рассматривать во взаимосвязи с сенситивными (наиболее благоприятными) периодами их развития, а также с учетом возрастной динамики.

Развитие силы

С возрастом происходит естественное повышение уровня развития силовых качеств, что обусловлено увеличением мышечной массы и зрелостью нервной системы. Вопрос о возможности применения специальных силовых упражнений

для детей долгое время оставался спорным. Исследования последних лет доказали

безопасность силовой подготовки и значительное увеличение силовых качеств в

результате занятий как у мальчиков, так у и девочек. Этот тезис подтверждается

многолетним опытом подготовки юных спортсменов в видах спорта с ранней специализацией, требующих проявления силовых качеств, например в спортивной,

художественной гимнастике, акробатике, фигурном катании и др.

Рекомендации по силовой подготовке в раннем возрасте были разработаны специальные упражнения по укреплению мышц спины. Занятия по силовой подготовке должны проводиться в помещении с соблюдением всех правил технической безопасности и гигиенических норм. Дети более восприимчивы к тепловой

нагрузке. При занятиях обязательно постоянное наблюдение со стороны тренера/инструктора. Силовая подготовка должна проводиться вместе с воспитанием

других физических качеств, т.е. с соблюдением принципа гармоничного развития.

Тренировочное занятие рекомендуется проводить 2—3 раза в неделю, при этом

отягощения (сопротивления) применяются лишь после технически правильного выполнения основного движения. Один сет должен состоять из 6-15 повторений, количество серий – 1-3. Упражнения должны выполняться после разминки и заканчиваться упражнениями на расслабление и растягивание. В оздоровительной тренировке исключается работа с максимальными весами. Механизмы, обеспечивающие увеличение силовых качеств у детей, такие же, как и у взрослых, однако прирост силы у детей в раннем возрастном периоде происходит без явного увеличения размера мышц.

Выносливость

В раннем возрасте не наблюдается увеличения такого показателя, как максимальное потребление кислорода, характеризующего аэробные возможности.

Уровень аэробных возможностей у детей остается ниже, чем у взрослых. Однако

дети в состоянии переносить довольно длительные, умеренные нагрузки аэробного характера. В дальнейшем с развитием функций респираторной и сердечно-сосудистой систем показатели аэробных возможностей повышаются.

В раннем возрасте создается прекрасный потенциал оздоровительной тренировки для сердечно-сосудистой системы в зрелом возрасте. Если в юношестве

упущено время для активной оздоровительной тренировки, в зрелом возрасте очень

трудно восстановить утраченные возможности.

Гибкость

Гибкость человека меняется на протяжении всей его жизни. Наибольшая подвижность была выявлена почти во всех сочленениях в период раннего детства,

уже с 4 до 7 лет отмечается снижение гибкости в таких движениях, как пассивное

и активное разгибание голеностопного сустава, активное сгибание и разгибание в

тазобедренном суставе. По мнению морфологов, это объясняется, с одной стороны, неостребованностью такого широкого спектра движений, с другой

-

огрублением связочного аппарата. Умеренная гибкость способствует:

- снижению травматизма у детей;
- более успешному освоению различных движений;
- коррективке мышечного дисбаланса;
- улучшению осанки.

В случае чрезмерной подвижности в отдельных суставах следует уменьшить потенциальный риск получения травм путем развития силы мышц, окружающих сустав.

Организация и контроль учебного процесса

Занятие включает в себя три этапа:

1. Подготовительный этап проводится в виде тестирования. По его итогам педагог получает оценку функционального состояния организма ребенка.
2. Основной этап включает в себя:
 - упражнения по совершенствованию дыхания;
 - общеразвивающие упражнения (ОРУ);
 - корригирующие упражнения, тренировку мышечной, дыхательной и сердечно-сосудистой систем с индивидуальным дозированием нагрузки и дальнейшим ее возрастанием.
3. Заключительный этап, в ходе которого осуществляется мышечная и психологическая релаксация. На этом этапе подводятся итоги всего занятия, даются рекомендации для самостоятельных занятий.

В целях облегчения планирования моторной плотности и интенсивности нагрузок воспитанникам рекомендуется вести дневники самоконтроля, в которых

на каждом занятии они должны фиксировать пульсометрию и результаты контрольного тестирования, а также оценивать свое самочувствие.

УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Этапы прохождения программы обучения:

1 этап: Развитие дыхательного аппарата, повышение устойчивости психики и нервной системы. Ознакомление с правилами гигиены.

2 этап: Формирование координации движений, повышение двигательной активности детей. Знакомство с понятием «здоровье».

3 этап: Совершенствование координации движений. Знакомство с понятием «закаливание» и его методами.

4 этап: Исправление имеющихся недостатков в физическом развитии детей (профилактика плоскостопия, нарушение осанки). Усовершенствование координации движений и двигательной активности детей. Закрепление.

ФОРМЫ И МЕТОДЫ ОБУЧЕНИЯ

Используются групповая и индивидуальная форма обучения, так же возможна работа с частью коллектива.

Формы проведения занятий:

- учебное занятие;
- сюжетно-игровые занятия;
- беседа;

- подвижные игры;
- малоподвижные игры;
- спортивное соревнование.

Методы:

- словесный (беседа, рассказ, объяснение, анализ);
- наглядный (показ фото, иллюстраций, дидактического пособия);
- игровой (подвижные игры, малоподвижные игры, сюрпризные моменты);
- практический (демонстрация упражнений, элементов).

Методическое обеспечение программы:

Для реализации программы необходимы:

- 1) Комплекс тренажеров для двигательной активности;
- 2) Спортивный зал;
- 3) Аудио-аппаратура и носители информации;
- 4) Спортивный инвентарь и оборудование: гантели, фитболы, эспандеры для фитнеса, гимнастические обручи, скакалки, мячи, коврики, палки, скамейка, стенка.

5. Список литературы

1. Шенфилд Б. Рациональный фитнес. Как стать стройной без лишних усилий. М.: Эксмо, 2006.
2. Ким Н.К. Фитнес для всех типов фигур. М.: РИПЛ КЛАССИК, 2002.
3. Ким Н.К. Фитнес и аэробика. М.: РИПЛ КЛАССИК, 2001.
4. Программы лауреатов V Всероссийского конкурса авторских программ дополнительного образования детей. Сборник авторских программ, М.: ГОУ ЦРСДОД, 2003 г.
5. Лисицкая Т.С. Аэробика в 2т. Т 1. Теория и методика. – М.: Федерация аэробики России, 2002.

VIII. Сведения о составителе:

Рязанкин Игорь Викторович;

- образование – высшее, Московский областной институт физкультуры и спорта, 1989 г;

- Квалификация в традиционном каратэ 3 дан Киокусинкай.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 266592536671298867531651571396054376186336388979

Владелец Васильева Вера Владимировна

Действителен с 05.04.2024 по 05.04.2025