

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ  
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОКРУГА «УСИНСК» РЕСПУБЛИКИ КОМИ  
КОМИ РЕСПУБЛИКАСА «УСИНСК» МУНИЦИПАЛЬНОЙ КЫТШЛОН  
АДМИНИСТРАЦИЯЫН ВЕЛӖДӖМӖН ВЕСЬКӖДЛАНӖН

Муниципальное бюджетное  
общеобразовательное учреждение  
"Средняя общеобразовательная школа"  
с. Усть-Уса



Муниципальной бюджетной общеобразовательной  
школе  
«Общеобразовательной школы»  
Усвавомсикт

Рассмотрено  
методическим советом школы  
Протокол № 13 от 23.05.2024 г.

Утверждаю  
И.о. директора школы  
М.А. Святохо  
Приказ № 184 от 23.05.2024 г.

Фитнес

направление: спортивно-оздоровительное

Срок реализации: 1 год

Составитель программы:  
Учитель физической культуры Кыркунова О.А.

село Усть-Уса  
2024 год

## 1. Пояснительная записка

Программа «Фитнес» разработана на основе авторских программ, «Лечебная физическая культура» Т. Н. Кадыкова. Программа «Фитнес» решает задачи спортивно-оздоровительного направления. Актуальность данной программы в том, что гимнастика для позвоночника это не спорт, но без нее не обойтись ни в одном виде спорта.

Формулу здоровья римского поэта Ювенала «уж столько раз твердили миру», что неловко повторять её вновь: настолько это общеизвестно. И всё же она необходима в современной школе с позиций обеих сторон здоровья - здорового тела и здорового духа.

С позиции телесного здоровья необходимость создания этой программы вызвана резким ухудшением здоровья школьников. Одним из основных заболеваний является плоскостопие и нарушение осанки.

Основной причиной этих заболеваний в наше время является «гиподинамия» - малоподвижность.

Природа постаралась сделать всё, чтобы приспособить человека к прямохождению. Всё, казалось бы, предусмотрела...

Ан нет, мучается человек проблемами, связанными с заболеваниями позвоночника. А всё потому, что не предусмотрела природа матушка, что человек, венец её творения нарушит главный закон- закон движения.

Спросим себя, что мы предпочтём: идти пешком или ехать? А бежать? Много мы бегаем в своей жизни?

Школьник одиннадцать лет сидит за партой в школе, потом дома сидя делает уроки или смотрит телевизор. Затем дальнейшее образование получает- сидит, потом всю жизнь на работе сидит. Хотя в общем и целом современный человек двигается немало. Какие – то движения он совершает постоянно: утром встаёт с кровати, способен нагнуться над раковиной, нажимает на клавиши, пилит, заворачивает, наклоняется и выпрямляется, копает и т.п.

Все эти движения очень полезны и нужны, беда в том, что они однообразны и человек выполняет одни и те же манипуляции на протяжении многих – многих лет. В то же время, какие – то движения он не делает никогда, откуда же взяться хорошим мышцам, чтобы держать позвоночник в хорошем состоянии.

А ведь позвоночник – это сложнейшая конструкция. Позвонки составляют его основу, межпозвонковые хрящи, суставы позвоночных отростков и связочный аппарат скрепляют позвонки между собой, мышцы обеспечивают устойчивость и подвижность позвоночника.

Очень важно знать, что позвоночник является основой, на которую крепится весь организм, в нём проходит спинной мозг, от которого отходят нервы, управляющие всем организмом. Он играет ключевую роль в здоровье. Жизнеспособность человека главным образом зависит от состояния позвоночника. Именно он определяет силу и выносливость человека, здоровье внутренних органов и в целом здоровье всего организма. Поэтому просто необходимо иметь хорошо развитый мышечный корсет.

С позиции здорового духа, необходимость создания предлагаемой программы обусловлена основными потребностями современной России. Главная из них потребность утверждения здорового образа жизни. В сознании россиян недостаточно развита личная ответственность за своё здоровье, слаба забота о нём в повседневной жизни. Между тем, здоровье является высшей ценностью человеческой жизни. Такое суждение высказывал ещё Аристотель. Мы больше надеемся на внешнюю помощь – врачей, лекарств и прочего, не осознавая, что главный источник здоровья находится внутри нас: это наш здоровый дух, способный разумно и бережно управлять нашей жизнью. Научно доказано, что здоровье человека более чем наполовину зависит от ценностного отношения к нему

Программа «Фитнес – гимнастика для позвоночника» рассчитана на то, что в процессе занятий, занимающиеся познакомятся со строением и функциями позвоночника,

основными видами мышц, их функцией и назначением, а также с различными комплексами упражнений, которые направлены на формирование мышечного корсета всех отделов позвоночника: шейного, грудного и пояснично – крестцового. Кроме этого узнают значение физических упражнений для здоровья.

В результате реализации этой программы женщины узнают, что здоровье – это состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней или физических дефектов, осознавать взаимосвязь своего здоровья и образа жизни. Итогом осуществления предлагаемой программы должно стать умение не падать духом, заботиться о своём позвоночнике, а значит и о здоровье в целом.

*Программа «Фитнес» поможет сохранить нормальные функции позвоночника, позволит исключить причины многих болезней позвоночника и внутренних органов, вызванных неправильной осанкой, дряблыми мускулами, вредными привычками, физическими повреждениями и неправильным образом жизни.*

### **Цель внеурочных занятий:**

Укрепление мышечного корсета и сохранение здоровья. Формирование у женщин осознанного отношения к здоровому образу жизни.

### **Общими задачами являются:**

сохранение и укрепление физического, нравственного, психоэмоционального здоровья;

познакомить со строением и функциями позвоночника;

познакомить с упражнениями, развивающими гибкость и подвижность позвоночника;

Познакомить с основными видами мышц, их функцией и назначением

работа над определёнными группами мышц по их укреплению, растяжке и расслаблению;

закрепление знаний по анатомии и физиологии;

воспитание здорового образа жизни, личной ответственности за своё здоровье и здоровье окружающих людей, неприятие любых форм саморазрушающего поведения

доводить до сведения: роль физических упражнений, как упражнений укрепляющих связочно-мышечный аппарат позвоночника, (крепкий мышечный корсет будет способствовать не только правильной, а значит, красивой осанке, но и поддерживать позвоночник);

способствовать сплочению и объединению женщин в единый коллектив,

Прививать любовь и уважение к своему собственному здоровью;

развитие здравомыслия, способности к самодисциплине, самоконтролю, самообладанию и саморазвитию;

ориентировать на регулярное применение полученных знаний и умений в жизни;

обучение жизненно важным двигательным навыкам и умениям в ходьбе, беге, прыжках и метаниях;

развитие подвижности в суставах, умения расслаблять мышцы;

укрепление опорно-двигательного аппарата;

укрепление мышечно-связочного аппарата;

формирование, развитие и совершенствование двигательных умений и навыков;

коррекция осанки;

улучшение функционирования дыхательной системы и сердечно-сосудистой.

формирование у учащихся необходимых умений и навыков в пространственной ориентировке;

развитие и укрепление мелкой моторики рук;

укрепление мышечной системы глаз;

развитие и совершенствование психомоторного и сенсорного развития;

формирование навыков правильной осанки и рационального дыхания;  
укрепление мышечного корсета и мышечно-связочного аппарата стоп, укрепление дыхательной мускулатуры и диафрагмы ребенка.

Адресат программы – женщины 30-65 лет.

### **Режим проведения занятий**

2 раза в неделю, по 60 минут

### **Формы обучения**

индивидуальные, групповые

**Виды занятий** Различные комплексы выполнения упражнений (ОРУ, упражнениями для формирования правильной осанки, упражнения с предметами, упражнения на тренировку образного мышления, дыхательные упражнения, суставная гимнастика, тесты на гибкость, тесты пробы на дыхание)

## **2. Планируемые результаты**

формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;

овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);

формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;

оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня;

оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;

организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;

бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности;

взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

### **3. Содержание программы**

#### **Содержание курса**

**1. Техника безопасности во время занятий.** Набор женщин в группу. Знакомство с коллективом. Правила пользования спортивным инвентарем, оборудованием, одеждой и обувью. Расположение группы и отдельных учащихся во время занятий. Дисциплина — основа безопасности во время занятий. Возможные травмы и предупреждения.

**2. Места занятий, их оборудование и подготовка.** Оборудование и инвентарь, одежда и обувь для занятий и соревнований, правила пользования спортивным инвентарем.

**3. Общая физическая подготовка** Понятие о строе и командах; строевые упражнения на месте и в движении; строевой походный шаг; переход с шага на бег и с бега на шаг; ход в переменном темпе и с различными движениями рук; бег с изменениями направления. Общеразвивающие упражнения на месте и в движении, в положении стоя, лежа и сидя, без предметов и с предметами. Упражнения на развитие гибкости и подвижности в суставах, на формирование правильной осанки, развитие выносливости, ловкости, на расслабление мышц рук, ног, туловища.

#### **4. Коррекция и закрепление навыка правильной осанки.**

Формирование первоначальных знаний о положении тела при правильной осанке. Разучивание основных положений рук, ног, туловища, головы.

Формирование практических навыков соотношения частей тела со стеной при формировании правильной осанки (пятки, икроножные мышцы, ягодицы, лопатки, затылок), под контролем учителя.

Ознакомление с простейшими упражнениями для формирования правильной осанки у гимнастической стенки (различные движения головы, рук, ног, приседания, скольжение спиной по стенке), смешанные висы.

Знакомство с движениями, имитирующими ходьбу и бег животных. Ходьба «как пингвин», «как аист», «как уточка», «как медведь». Бег «как лошадка», «как заяц», «как птица». Ползание «как черепаха», «как обезьяна», «как паучок».

Знакомство с ходьбой по гимнастической скамейке с различным положением рук (и.п.: руки в стороны, за головой, на поясе, вверх, вперед, за спиной, к плечам).

Ознакомление с упражнениями с предметами на голове (мешочек с песком, кубик, массажное кольцо, блинчик, пластмассовый станканчик) стоя у стены, в движении, под музыку.

Обучение специальным упражнениям в вытяжении и само-вытяжении (вытяжение позвоночника по продольной оси) из и.п. стоя у стены, стоя перед зеркалом, лежа на животе, лежа на спине, выполняя имитирующие движения типа: «деревья большие, большие», а «кустики маленькие, маленькие», «карлики и великаны», «зернышко растет», «дотянись до яблока».

Ознакомление и разучивание подвижных игр на сохранение правильной осанки:

«Море волнуется», «Совушка-сова», «Оловянные солдатики».

Тренировка правильного положения туловища с использованием гимнастической скамейки с последующим переходом на гимнастическую стенку.

Тренировка имитирующих движений с изменением центра тяжести тела, с изменением мышечных усилий («пружинка», «крылышки», «растяни резину», «рыбка», «самолет», «торпеда» и т.д.).

Совершенствование упражнений с предметами на голове (мешочек с песком, кубик) стоя у стены, в движении, под музыку. Обучение седу «по-турецки», руки на поясе, на затылке, сесть и встать, лечь и встать.

Обучение использованию навыка правильной осанки при выполнении физических упражнений в усложненных вариантах (использование набивных мячей, гимнастических палок, гантелей, резиновых бинтов).

Обучение использованию сформированного навыка правильной осанки в спортивных играх, эстафетах и в самостоятельной повседневной деятельности.

## **5. Формирование и укрепление мышечного корсета.**

Ознакомление и обучение упражнений для укрепления и развития мышц живота и спины, и.п.: лежа на спине, лежа на животе, лежа на боку, на тренажерах.

Обучение упражнений для укрепления мышц тазового пояса, бедер, ног и рук

Ознакомление со специальными методиками, корригирующими и общеукрепляющими упражнениями с предметами (гимнастические палки, обручи и т.д.) и без них.

Обучение специальным упражнениям для увеличения гибкости и подвижности позвоночника и суставов при помощи фитболов, больших мячей

### **3-4 год обучения**

Укрепление мышц спины и брюшного пресса, усложнение упражнений количеством повторений.

Развитие и укрепление мышц плечевого пояса, боковых мышц живота. Закрепление программного материала 2-3го годов обучения посредством увеличения количества повторений, темпа, амплитуды движений, сочетание работы рук и ног.

Укрепление мышц плечевого пояса, с использованием предметов: гимнастические палки, гантели; отведение, приведение, вращение руками; использование утяжелителей

## **6. Укрепление и развитие сердечно – сосудистой системы.**

Ознакомление с правильным дыханием без упражнений. Обучение выполнению медленного вдоха и медленного выдоха, **и.п.:** стоя и сидя, с различными движениями рук.

Руки на поясе: локти назад – вдох локти вперед – выдох поднять плечи – вдох опустить – выдох.

Тренировка, способствующая повышению обменных процессов – чередование ходьбы и бега (6сек. бег, 10сек. ходьба) на тренажере «беговая дорожка».

Обучение специальным упражнениям для развития дыхательной системы с использованием подсобных средств (надувание шаров, резиновых игрушек, камер).

Обучение согласованию движений с дыханием в упражнениях по методике Бутейко.

Наклон вперед – вдох наклон назад – выдох наклон вправо – вдох

наклон влево – выдох.

Формирование и совершенствование навыка правильного дыхания с использованием звуковой гимнастики.

Закрепление навыка правильного чередования выдоха и вдоха и выработка навыка вдыхать и выдыхать через нос.

Обучение пользованию звуковой гимнастики по методике Стрельниковой.

Развитие носового и диафрагмального дыхания.

## **7. Профилактика и коррекция плоскостопия.**

Ознакомление с ходьбой на носках («как гусь»), на внешнем своде стопы («как медведь»), на внутреннем своде стопы («как пингвин»), с сохранением правильной осанки.

Разучивание ходьбы боком по гимнастической палке, по канату, по обручу,.

Ознакомление и разучивание упражнений на массажном коврике для ног .

Закрепление всех навыков ходьбы по массажному коврику, по рейкам, по гимнастическому канату, обручам, с предметами на голове и без предметов

Ознакомление со способами ходьбы по мешочкам (с песком, с горохом, с крупой, с шариками), по следовой дорожке, по набивным кругам.

Обучение комплекса упражнений для стоп с использованием малых мячей (теннисного, игольчатых, волнистых, выпуклых): под каждой ногой мяч. Поворот стоп вовнутрь, прижать оба мяча друг к другу, катание вперед – назад, круговые движения стопой вовнутрь и кнаружи.

Совершенствование упражнений на массажных модулях

## **8. Развитие моторики мелких движений рук и пальцев.**

Обучение упражнениям с различными предметами: фитболами, малыми мячами, мячами – ежиками, эластичными лентами, гимнастической палкой, и т.д.

Ознакомление и обучение различным видам захвата:

шаровому; цилиндрическому; щипковому; межпальцевому.

Закрепление программного материала 2-го года обучения с увеличением количества повторений.

Обучение упражнениям с предметами (теннисными мячами, фитболами, с мячами – ежиками, рельефными мячами, ленточками, веревочкой, с растягивающими резинками и т.д.).

### **9. Коррекция и развитие сенсорной системы.**

Обучение упражнениям для развития тактильно-двигательного восприятия в сухом бассейне, с сенсорными мячами для развития зрительного анализатора, обучение объединению одинаковых (по цвету, величине) предметов в предметные множества по словесному заданию.

Ознакомление и разучивание игр на совершенствование сенсорного развития

Формирование тактильно – двигательного выбора спорт. предметов при восприятии формы, величины, цвета. Игра: «Что лежит в мешочке?».

Развитие сенсорно – перцептивной сферы. Игра: «Воздушные шары».

Развитие слухового восприятия и тактильной чувствительности рук.

Игра: «Что ты слышишь?», «Кто как голос подает?», «Найди на ощупь».

### **10. Развитие точности движений пространственной ориентировки.**

Обучение ориентированию в частях тела (правая и левая нога, правая и левая рука) и формирование пространственных понятий: слева, справа, впереди, сзади, рядом.

Ознакомление с передвижением по залу, по кругу, по диагонали. Ходьба по линии с чередованием на пятках, на носках, по «следам»,

ходьбе с обходом препятствий (мячей, обручей, кеглей, кубиков), по гимнастической скамейке через предметы.

Обучение свободному самостоятельному пользованию спортивным инвентарем и другими предметами, наполняющими актовзый зал для занятий ЛФК

Обучение асимметричным движениям руками – «мельница», «басс» вперед, назад; движениями ногами – «велосипед», в ИП стоя, лежа на спине, звуковым сигналам (голос учителя, свисток, хлопок, бубен, звучащие мячи). Развивать слуховое, зрительное восприятие пространства. Игра: «Узнай по голосу».

### **11. Развитие координации движений (согласованности макро- и микро- моторики).**

Ознакомление с основными положениями и движениями руками, ногами, туловищем, которые выполняются на месте из различных и.п. и в движении.

Ознакомление с различным видом ходьбы: по линии обычным шагом, приставным, поднимая бедро, на носках с закрытыми глазами, правым (левым) боком, с имитационными упражнениями с уменьшением площади опоры: «аист», «цапля», «ласточка»,

Совершенствовать технику выполнения упражнений в равновесии ( стойка на носках; стойка на одной и двух ногах с закрытыми глазами; то же на носках; ходьба по прямой линии; ходьба по гимнастической скамейке; ходьба по веревочке приставным шагом), общеразвивающих упражнений с большими и малыми мячами, гимнастической палкой, , лентами.

### **12. Коррекция зрения.**

Глазодвигательная гимнастика. Ознакомление с упражнениями для внутренних мышц глаза («метка на стекле»).

Изучение комплекса глазодвигательной гимнастики.

Ознакомление с упражнениями для прямых и косых мышц глаза. Ознакомление со специальными упражнениями для глаз и самомассажем.

### **13. Аутогенная тренировка.**

Обучение приемам саморегуляции состояния

### **14. Суставная гимнастика. Упражнения для позвоночника**

Последовательно работаем с каждым отделом позвоночника:  
**шейным,**  
**верхне-грудным,**  
**нижне-грудным,**  
**поясничным.**

### **15. Тренировка образного мышления.**

#### ***Упражнение с яблоком***

Закройте глаза и, не отвлекаясь ни на что постороннее, как можно ярче представьте перечисленные ниже образы.

***Зрительный ряд.*** В вашей руке карандаш, он медленно рисует окружность, треугольник, квадрат, снова окружность, прямоугольник.

Представьте как окружность превращается в круг, круг обретает объем, превращается в шар – сначала светло-серый, потом он светлеет и постепенно розовеет, становится красным, словно закатное солнце.

Красный цвет местами светлеет, бока шара начинают блестеть. Перед вами яблоко, рассмотрите его хорошенько – оно только что снято с ветки и еще покрыто капельками росы.

Загляните внутрь яблока, там коричневые гладкие семечки, в них сконцентрирована энергия роста – попробуйте увидеть ее.

***Осязательный ряд.*** Вы прикасаетесь к яблоку, ощущая его прохладу, поглаживая бочка. Черенок яблока чуть царапает кончики пальцев – ощутите и это (вы боитесь его обломить).

Старайтесь не только мысленно ощутить прикосновение, но и четко увидеть то, к чему прикасаетесь. Повторите упражнение еще раз.

***Динамический ряд.*** Мысленно представляя движение своих мышц, берем яблоко, ощущаем его твердость и тяжесть. Покачиваем яблоко, вертим в руках, подбрасываем и ловим, подносим к лицу.

***Обонятельный ряд.*** Мысленно дышим на яблоко, затем вдыхаем его запах, наслаждаемся ароматом. Отстраняем яблоко – аромат исчезает, подносим к лицу – аромат возвращается вновь

**Упражнения в ходьбе и беге.** Строевые упражнения. Упражнения в ходьбе с соблюдением правильной осанки; на носках, пятках, наружном и внутреннем крае стопы; с перекатом с пятки на носок; с высоким подниманием бедра; в полуприседе; сочетание ходьбы с дыханием. Упражнения в беге на месте и в передвижении; на носках; с высоким подниманием бедра; захлестом голени; боком приставным и скрестным шагом; спиной вперед; с различными движениями рук; с подскоками; с изменением темпа.

**Упражнения для плечевого пояса и рук.** На месте в различных исходных положениях; в движении; с предметами (скакалками, палками, мячами, обручами); с партнером.

**Упражнения для ног.** На месте в различных исходных положениях; у опоры; в движении; с предметами; с партнером.

**Упражнения для туловища.** На месте в различных исходных положениях (стоя, сидя, лежа на спине, животе, на боку); у опоры; в движении; с предметами; с партнером.

**Комплексы общеразвивающих упражнений.** На месте в различных исходных положениях; с чередованием исходных положений; у опоры; в движении; с предметами; с партнером. Формирование эстетического вкуса и проявление творческих способностей школьников посредством самостоятельного составления комплексов ОРУ (под музыкальное сопровождение).

#### ***Специальная физическая подготовка***

**Формирование навыка правильной осанки.** Упражнения в различных исходных положениях; у стены; у зеркала; с закрытыми глазами; с самоконтролем и взаимоконтролем; с предметами. Потребность и навык красивой походки. Осанка, походка и имидж.

**Укрепление мышечного корсета.** Упражнения на месте в различных исходных положениях (стоя, сидя, лежа на спине, животе, на боку); у опоры; в движении; с предметами (палками, резиновыми бинтами); с предметами художественной гимнастики (скакалками, мячами, обручами); с партнером.

**Укрепление мышечно-связочного аппарата стопы и голени.** Упражнения у опоры; в движении; с предметами художественной гимнастики (скакалками, мячами, обручами).

**Упражнения на равновесие.** На месте в различных исходных положениях туловища (вертикальных, наклонных); на носках; с поворотами; в движении; с предметами.

и, скакалками, мячами, обручами); с партнером. Взаимосвязь равновесия физического и психического.

**Упражнения на гибкость.** Воспитание гибкости позвоночника, тазобедренных и голеностопных суставов, выворотности в плечевых суставах с помощью статических и динамических упражнений на растягивание: на месте в различных исходных положениях (стоя, сидя, лежа); у опоры; в движении; с предметами; с партнером. Психологические факторы гибкости (отсутствие психоэмоционального напряжения).

**Акробатические упражнения .** Стойка на лопатках, мост, перекаты, кувырки, стойка на руках у стены, соединение элементов. Психологические факторы освоения акробатических упражнений: отношение к чувству страха как к союзнику.

#### **Дыхательные упражнения**

Упражнения стоя, сидя, в передвижении; упражнения на согласование движений и дыхания; упражнения с задержкой и усилением дыхания; упражнения на развитие носового дыхания; упражнения на развитие различных типов дыхания (грудной тип, ключичный, брюшной, полное дыхание); комплексы дыхательных упражнений. Формирование ценностного отношения к дыханию: дыхание – акт единения с природой.

#### **Упражнения на расслабление)**

Упражнения в различных исходных положениях (лежа, сидя, стоя), в передвижении; активные и пассивные упражнения; локальные и общие; упражнения с партнером.

#### **Самоконтроль и психорегуляция**

Самоконтроль по: общей двигательной активности и самочувствию, ЧСС, частоте и глубине дыхания, по голосу и речи, по особенностям поведения. Психорегуляция (снятие психоэмоционального напряжения, мобилизация). Способы психорегуляции (двигательные, дыхательные, ментальные, комбинированные, идеомоторные).

#### **Массаж и самомассаж**

Назначение массажа (снятие утомления, психоэмоционального напряжения, подготовка организма к выполнению предстоящей деятельности); показания и противопоказания к применению; гигиенические требования к проведению массажа; приемы массажа в различных исходных положениях массируемого (лежа, сидя, стоя); массаж различных мышечных групп; активные и пассивные приемы массажа.

#### **Контрольные испытания и показательные выступления.**

Соревнования по физической подготовке и простейшим элементам гимнастики (с предметами и без). Можно предложить выступающим следующие тесты физической подготовленности:

- гибкость позвоночника: наклон вперед из положения сидя;
- гибкость (выворотность) плечевых суставов;
- силовая выносливость мышц туловища: в положении лежа на животе удержание туловища, разогнутого под углом 45°;
- сила мышц ног: прыжок в длину с места;
- силовая выносливость мышц брюшного пресса: в положении лежа на спине удержание ног, согнутых под углом 45° в тазобедренных суставах;
- проба на равновесие: стоя на всей стопе одной ноги с закрытыми глазами или на носке одной ноги с открытыми глазами;
- комплексное тестирование координации движений, скоростной выносливости, силы мышц ног: прыжки через скакалку до ошибки или отказа испытуемого.

#### **1. Как рождается движение.**

Знакомство с физическими качествами человека (сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость) с помощью которых совершаются любые движения.

#### **2. Управление движением.**

Решающая роль в управлении движениями отводится центральной нервной системе – головному и спинному мозгу. Человек (конкретно – его головной мозг) принимает решение и совершает определённое движение, т.е сокращает определённые мышцы.

### **3. Энергообеспечение движений.**

Изучением этого вопроса занимается наука – *биохимия*. Биохимия – это основа основ, это то, что происходит со всеми молекулами организма, то, что называется *обменом веществ*.

### **5. Какие бывают движения?**

Дыхательные, специальные, общеразвивающие. Общеразвивающие упражнения классифицируют: 1. по анатомическому признаку (упражнения для мышц верхней конечности, плечевого пояса, шеи, туловища, тазового пояса, нижних конечностей) 2. по признаку активности ( активные упражнения, пассивные) 3. по выраженности физиологических сдвигов (упражнения малой интенсивности, умеренной интенсивности, большой и максимальной интенсивности).

Особую группу составляют идеомоторные упражнения, основанные на «мысленной гимнастике» это способствует регенерации (восстановлению) повреждённых периферических нервов.

### **6. Кому можно двигаться, а кому нельзя?**

Двигаться можно всем здоровым детям, взрослым и старикам, мужчинам и женщинам ( в том числе беременным), а также почти всем больным. С помощью различных упражнений можно лечить:

- ✓ болезни сердечно – сосудистой системы
- ✓ болезни дыхательной системы
- ✓ болезни обмена веществ
- ✓ остеохондрозы
- ✓ близорукость неосложнённую и многие другие заболевания

### **7. Назначение позвоночника.**

Позвоночник играет ключевую роль в здоровье. Жизнеспособность человека зависит от состояния позвоночника. Это основа скелета, он придаёт телу нужную форму и правильное положение.

### **8. Строение и функции позвоночника.**

Позвоночником называется часть скелета, служащая футляром, для спинного мозга, опорой и движению; состоит из отдельных сегментов - позвонков. Позвонки составляют его основу, межпозвоночные хрящи, суставы позвоночных отростков и связочный аппарат скрепляют позвонки между собой, мышцы обеспечивают устойчивость и подвижность позвоночника

Позвоночник – это:

- ✓ Жёсткий стержень, который поддерживает туловище, голову и пояс верхних конечностей;
- ✓ Надёжная опора всех рычагов из костей и мышц, которые обеспечивают любое движение туловища и конечностей;
- ✓ В то же время позвоночник – это: гибкая цепь, которая позволяет туловищу сгибаться и поворачиваться;
- ✓ Эластичная рессора, которая гасит удары и толчки и удерживает равновесие тела.

### **9. Позвоночник – стержень жизни.**

Если убрать опору у тента цирка, то тент упадёт. Позвоночник и другие кости человеческого скелета поддерживают более мягкие части тела и придают телу необходимую форму. Роль главной опоры тела выполняет позвоночник. Если позвоночник убрать, то тело упадёт на землю бесформенной массой.

## **10. Как вести себя в самых жизненных ситуациях**

- ✓ В какой позе спать
- ✓ Как вставать с кровати и заправлять постель
- ✓ Как ходить, как стоять
- ✓ Как выбрать обувь
- ✓ Как сидеть за столом
- ✓ Подъём тяжестей
- ✓ Перенос тяжестей
- ✓ Работа в саду
- ✓ Уборка квартиры

## **11. Позвоночник и внутренние органы.**

Доказывать детям то, что позвоночник – основа скелетной, мускульной и нервной системы. Даже малейшие нарушения в позвоночнике – становятся частой причиной болей во внутренних органах.

- ✓ Возьмем к примеру смещение позвонков, в результате, которых происходит ущемление отходящих нервных корешков. Если нервы, влияющие на работу верхней части кишечника, выходят из середины грудного отдела позвоночника, а именно 6 – 7 го грудных позвонков. Если там имеется смещение, а это значит ущемление нерва, то ухудшается питание стенок желудка и кишечника. В итоге они перестают нормально выполнять свои функции.

Мышцы, окружающие соответствующий двигательный сегмент, рефлекторно напрягаются, ограничивая его подвижность, возникает отёк, ухудшается кровоснабжение сегмента, усиливаются дегенеративные процессы в позвоночнике, страдают корешки спинномозговых нервов и усиливается боль во внутреннем органе.

## **12. Техника безопасности для позвоночника**

Знакомство с основными правилами безопасности

- ✓ Самое важное – правильная осанка
- ✓ Любые движения следует выполнять с максимально прямым позвоночником – на корточках, на коленях,
- ✓ При подъёме тяжестей на высоту выше вашего роста не поднимайте груз выше уровня, плеч – воспользуйтесь какой – нибудь подставкой
- ✓ При подъёме грузов с земли. Поднимайте тяжести из положения полуприседа с прямой спиной и так же опускайте их

## **13. Шейный отдел позвоночника**

Знакомство с устройством и функциями шейного отдела позвоночника.

А также с факторами, которые могут провоцировать боль в шейном отделе позвоночника (долгое сидение, наклонившись за письменным столом, чтение лёжа в постели, длительная работа с поднятыми вверх руками, а также сон в неудобной позе и резкие движения головой)

Знакомство с комплексом упражнений для укрепления шейного отдела позвоночника.

## **14. Грудной отдел позвоночника**

Знакомство с устройством и функциями грудного отдела позвоночника.

Знакомство с физическими упражнениями для грудного отдела позвоночника. Их назначением (улучшение подвижности грудного отдела позвоночника и грудной клетки, укрепление мышц плечевого пояса, восстановление глубокого дыхания)

## **15. Пояснично – крестцовый отдел позвоночника**

Познакомить детей с наиболее распространёнными заболеваниями пояснично – крестцового отдела позвоночника. Познакомить с основными упражнениями для пояснично – крестцового отдела позвоночника, которые формируют мышечный корсет туловища, укрепляют мышцы спины, брюшного пресса, ягодичных, бедренных, икроножных мышц, восстановление гибкости позвоночника.

Знакомство с основными правилами выполнения упражнений для пояснично – крестцового отдела позвоночника.

#### **16. Упражнения для оздоровления позвоночника «от Поля Брэгга»**

Знакомство с основными правилами для выполнения упражнений «От Поля Брэгга»

- ✓ Не прилагаем резких усилий
- ✓ Выполняем упражнения, соизмеряя нагрузку со своими физическими возможностями, начиная с малой
- ✓ Не стремимся выполнять упражнения с максимальной амплитудой движения, начните с небольших
- ✓ Успех любого дела зависит от мотивации. Чем она сильнее, тем большего может достигнуть человек. Необходимо создать себе эту мотивацию, убедить себя в том, что эти упражнения жизненно необходимы. Осознание человеком чёткой мотивации это решение половины поставленной задачи.
- ✓ Знаменитый натуропат Поль Брэгг разработал 5 основных упражнений для позвоночника. Эти упражнения оказывают различное воздействие на тот или иной отдел позвоночного столба. Их необходимо выполнять все в течение одного тренировочного занятия. Между упражнениями предусматривается отдых.

#### **17. Подведение итогов за год. Показательное занятие.**

Подведение итогов за год (проведение контрольного теста на гибкость, проведение рефлексии «мои ощущения на занятиях в начале года, мои ощущения в конце года»)

Подготовка и проведение показательного занятия. Задание на лето – раздать детям комплекс основных упражнений для позвоночника, для самостоятельных занятий дома.

**18. Суставная гимнастика (стретчинг)** - это система специальных упражнений для растягивания мышц и повышения подвижности в суставах. В мышцах при растягивании и удержании определенной позы активизируются процессы кровообращения и обмена веществ.

**19. Упражнения (асаны) с элементами йоги** - направлены на пропорциональное развитие всех мышц, укрепление здоровья, исправление и предупреждение некоторых физических недостатков, помогают нормализовать работу внутренних органов.

## **2. Значение физических упражнений**

Довести до сведения детей, что тренируя и растягивая позвоночник происходит следующее:

- ✓ Усиливаются мускулы и связки, которые будут держать позвоночник в растянутом состоянии.
- ✓ Сформируется правильная осанка
- ✓ Организм будет стимулировать циркуляцию крови и передачу нервной энергии
- ✓ Окрепнут все внутренние органы
- ✓ Дыхание станет глубже и все клетки получают больше кислорода – этой бесценной «невидимой пищи»

## **3. Что нужно знать о своей шее**

Познакомить детей с тем, что шея надёжный друг головы, она её держит. И поэтому это нужно помнить и ухаживать за шеей не меньше, чем за лицом.

- ✓ С методикой расслабления задней группы мышц шеи
- ✓ С упражнениями направленными на растяжение лестничных мышц шеи
- ✓ С упражнениями и приёмами, позволяющими избежать нагрузки на шею

## **4. Что нужно знать о руке**

Знакомство с тем, что рука – это ведущий трудовой орган нашего тела. Эта часть тела наиболее употребляема человеком, поэтому очень часто встречается перенапряжение мышц верхней конечности, а перегрузки вызывают боль в локте, кисти затрудняет их

действие поэтому необходимо знать упражнения на расслабление мышц руки и на их укрепление.

Знакомство:

- ✓ С упражнением по растяжению плечевой мышцы
- ✓ С упражнениями для тренировки супинатора кисти
- ✓ С упражнениями по растяжению мышцы приводящей большой палец
- ✓ С упражнениями на растяжение мышц кисти

#### **4. Что нужно знать о спине и туловище**

Беседа с детьми. Испытывали ли они хоть раз в жизни чувство дискомфорта или даже боли в области надплечья, лопатки или в межлопаточной области.

Всё это боли мышечного происхождения. Как правило за этот дискомфорт отвечают трапециевидные мышцы – наиболее «несчастливые» из всех мышц человеческого тела, так как они несут самую большую статическую нагрузку: участвуют в любом движении головы, шеи, туловища, плеча и руки. Поэтому необходимо знать:

- ✓ Упражнения по растяжению трапециевидных мышц
- ✓ Упражнения по расслаблению ромбовидных мышц
- ✓ Упражнения по растяжению большой грудной, приводящих мышц и ротаторов плеча
- ✓ Упражнения по пассивному растяжению двуглавой мышцы плеча, передней части дельтовидной клювовидно – плечевой мышц

#### **5. Что нужно знать о позвоночнике**

Существует такое выражение: человек молод до тех пор, пока у него сохраняется гибкость позвоночника. Поэтому изучаем упражнения, которые помогут сохранить гибкость позвоночника

- ✓ Упражнение на гибкость позвоночника «Кошечка»
- ✓ Спиралевидная закрутка позвоночника
- ✓ Упражнения на растяжение мышц спины
- ✓ Укрепление брюшного пресса и разгибателей спины

Как бы ни был гибок позвоночник, без соответствующего мышечного корсета он не будет достаточно крепким. Для того, чтобы поддерживать достаточную силу мышц, нужно регулярно выполнять упражнения:

- ✓ Укрепление косых мышц живота
- ✓ Упражнение на укрепление мышц живота

#### **7. Что нужно знать о брюшном прессе**

Познакомить детей с тем, что всем без исключения необходимо проводить самомассаж внутренних органов.

Техника выполнения самомассажа следующая:

- ✓ Исходное положение – сидя или стоя. Обязательно натошак. Плавно втяните живот насколько сможете, задержитесь в этой позе 2- 3 секунды и так же плавно максимально произведите выпячивание живота. научившись хорошо сокращать и расслаблять брюшные мышцы, темп и количество раз можно значительно увеличить – до 30 – 50 раз.

Йоги говорят, что тот, кто делает это упражнение, живёт до ста лет без болезней, делая его омолаживаются все внутренние органы, исчезают запоры, улучшается цвет лица, уменьшаются жировые отложения на животе.

- ✓ Смех – хорошее лекарство для брюшных мышц.

#### **6. Что нужно знать о пояснице**

Довести до сведения детей, что поясница наиболее уязвима из всех отделов позвоночника, так как именно на него приходится основная вертикальная нагрузка. Изучение основных упражнений, которые помогут укрепить мышцы поясницы и ног

- ✓ укрепление мышц ног и поясницы
- ✓ упражнение на расслабление грушевидных мышц

### **9. Важность правильной осанки для здоровья**

Познакомить детей с тем, что значит правильная осанка – для позвоночника.

Если осанка неправильная, то мускулы и связки становятся слишком слабыми или слишком напряжёнными от попыток держать тело в неправильном положении.

- ✓ Выучить, запрограммировать себя на использование в любое время, независимо от того, стоим ли мы, сидим, ходим или лежим привычку – следить за осанкой.
- ✓ Изучение основного упражнения для осанки.

### **10. Стопа человека**

Рассказать детям, что стопы – это очень тонко сбалансированный механизм, более сложный, чем самые замечательные часы, и их здоровье зависит от условий, которые мы для них создаём.

На стопе человека расположены кожные зоны, которые рефлекторно связаны со всеми органами. Нарушения в стопе и на коже стопы отражаются на осанке и работе всего организма. Поэтому весьма важно содержать свои стопы в здоровом состоянии.

Познакомить детей с правилами ухода за ногами:

- ✓ Как правильно мыть ноги
- ✓ Как тренировать ноги

Выучить упражнения для оздоровления ног

- ✓ Упражнения для пальцев
- ✓ Упражнения со скалкой
- ✓ Упражнения для стоп

### **11. Самомассаж его значение для организма**

Познакомить детей с тем, что такое самомассаж и как он влияет на самочувствие человека.

Самомассаж – является разновидностью массажа, проводимого самим человеком. В этом его преимущество: возможность применения его в любых условиях (дома, в походе и т.д.)

Познакомить с основными правилами и приёмами (поглаживание, растирание, разминание, вибрация) проведения самомассажа.

Знакомство с порядком выполнения самомассажа для:

- ✓ Пояснично – крестцового отдела позвоночника
- ✓ Для ягодиц
- ✓ Для бедра
- ✓ Для голени

### **12. Коротко о важном:**

- ✓ о питании
- ✓ об одежде

*В мире нет ничего, что*

*нельзя было бы использовать для*

*лечения, необходимо только*

*разумно это использовать*

*Вагбате*

Дать детям знания о том, что для того чтобы позвоночник был здоров ему необходимы такие элементы, как кальций, фосфор, магний, марганец. Рассказать о продуктах, содержащих эти элементы. Знания о том каким должно быть питание.

Какое влияние оказывает одежда и обувь на здоровье человека, как правильно подбирать одежду и обувь.

### **14. Витамины основа здорового позвоночника**

Объяснить детям, как для здоровья человека важны все витамины.

- ✓ Особо важны для позвоночника витамины А, С, Д. Комплексный витамин В особенно необходим спинному мозгу и нервной системе.
- ✓ Рассказать, в каких продуктах находятся столь важные витамины.

#### **15. Боль что это такое?**

Поговорить с детьми о том, как они понимают слово боль.

Рассказать что, такое боль, болевое ощущение, острые боли, эпизодические боли.

Почти каждый человек знает, что такое боль. Однако для того, чтобы лучше понять её природу и последствия, необходимо глубже проанализировать это явление. Боль следует рассматривать как сигнал опасности, предупреждающий о том, что что – то не в порядке. Этот сигнал крайне важен, чтобы человек мог защитить себя от внешних и внутренних травм. Последние могут иметь как физическую, так и психологическую природу.

Порассуждать о психических причинах возникновения боли. Боль психического происхождения так же реальна и очевидна, как страдание, причина которого - перелом ноги или аппендицит, поэтому она должна приниматься так же серьёзно.

Таким образом, всякая боль независимо от причин указывает на какие – то нарушения в организме, и искать их следует как в физической, так и в психической сферах.

#### **16. Что нужно знать о дыхании**

Объяснить детям почему так важно правильно дышать:

- ✓ При правильном дыхании в кровь поступает максимальное количество кислорода, что件 полезно для всех органов и в первую очередь для мозга.
- ✓ Правильное дыхание способствует хорошей работе мышц, они начинают расслабляться и сокращаться в оптимальном режиме
- ✓ Научившись правильно дышать - можно избавиться от многих недугов
- ✓ Познакомить детей с методикой правильного дыхания (брюшного, грудного, смешанного)

#### **17. Разминка и отдых.**

- ✓ Довести до сведения детей с чего лучше начинать комплекс упражнений и почему?
- ✓ Что такое растяжка?
- ✓ Почему между каждым упражнением необходим отдых
- ✓ Что такое релаксация?

#### **18. Итоги работы за год. Показательное занятие**

Подведение итогов за год (проведение контрольного теста на гибкость, проведение рефлексии «мои ощущения на занятиях в начале года, мои ощущения в конце года»)

Подготовка и проведение показательного занятия. Задание на лето – раздать детям комплекс основных упражнений для позвоночника, для самостоятельных занятий дома.

### **4. Тематическое планирование курса «Фитнес»**

№ урока (сквозная нумерация)	в с  дата (планируемая соответствии расписанием)	Тема
1		Вводное занятие. Правила поведения на занятиях, инструктаж по технике безопасности. Проведение эстафеты.

2		Места занятий, их оборудование и подготовка.
3		Общая физическая подготовка
4		Коррекция и формирование правильной осанки.
5		Формирование мышечного корсета.
6		Упражнения для развития гибкости и растяжки мышц и связок позвоночника
7		Укрепление и развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем.
8		Дыхательные упражнения Правильное дыхание Гимнастика Стрельниковой Дыхание по Бутейко Упражнения для укрепления мышц диафрагмы Упражнения для восстановления дыхания при физических нагрузках Очистительное дыхание
9		Дыхательные упражнения Дыхание по Бутейко Упражнения для укрепления мышц диафрагмы
10		Дыхательные упражнения Упражнения для восстановления дыхания при физических нагрузках Очистительное дыхание
11		Развитие координации движений: Упражнения с предметами и без них
12		Профилактика и коррекция плоскостопия.
13		Развитие мелкой моторики рук.
14		Коррекция и развитие сенсорной системы.
15		Коррекция и развитие точности движений пространственной ориентировки.
16		Коррекция и развитие координации движений (согласованность макро- и микро- моторики).
17		Коррекция зрения. Глазодвигательная гимнастика.
18		Суставная гимнастика М.Норбекова
19		Тренировка образного мышления
20		Упражнения для расслабления мышц и укрепления нервной системы
21		Суставная гимнастика М.Норбекова Аутогенная тренировка
22		Комплекс упражнений на все отделы позвоночника
23		Как рождается движение Комплекс упражнений на все отделы позвоночника
24		Управление движением Комплекс упражнений на все отделы позвоночника
25		Энергообеспечение движений Комплекс упражнений на все отделы позвоночника
26		Какие бывают движения Комплекс упражнений на все отделы позвоночника
27		Кому можно двигаться, а кому нельзя? Комплекс упражнений на все отделы позвоночника
28		Назначение позвоночника

		Комплекс упражнений на все отделы позвоночника
29		Строение и функции позвоночника Комплекс упражнений на все отделы позвоночника
30		Позвоночник – стержень жизни Комплекс упражнений на все отделы позвоночника
31		Как вести себя в самых жизненных ситуациях Комплекс упражнений на все отделы позвоночника
32		Позвоночник и внутренние органы Комплекс упражнений на все отделы позвоночника
33		Техника безопасности для позвоночника Комплекс упражнений на все отделы позвоночника
34		Шейный отдел позвоночника Комплекс упражнений на все отделы позвоночника
35		Грудной отдел позвоночника Комплекс упражнений на все отделы позвоночника
36		Пояснично – крестцовый отдел позвоночника Комплекс упражнений на все отделы позвоночника
37		Суставная гимнастика (стретчинг). Комплекс упражнений для растягивания мышц и повышения подвижности в суставах.
38		Упражнения (асаны) с элементами йоги. Кролик. Веник. Алмаз. Полулотос. Плуг. Дерево. Змея. Кошка. Верблюд. Черепаха.
39		Упражнения (асаны) с элементами йоги. Палка. Озеро. Угол. Кошка. Треугольник. Плуг. Дерево. Змея. Лотос.
40		Упражнения (асаны) с элементами йоги. Лотос. Дерево. Змея. Плуг. Кошка. Озеро. Угол. Треугольник. Мостик
41		Упражнения (асаны) с элементами йоги. Перекладина. Угол. Плуг. Змея. Лотос. Мостик. Полусвечка. Дерево. Лодка. Звезда. Озеро. Упражнения для боковых мышц живота.
42		Упражнения для укрепления свода стопы. Упражнения для укрепления мускулатуры ног и свода стопы. Разведение и сведение пяток, не отрывая носков от пола. Захватывание стопами предметов и приподнимание их. Максимальное сгибание и разгибание стоп. Катание гимнастической палки ступнями. Ходьба по гимнастической палке и ребристыми поверхностями. Комплексы упражнений для уплощенной и плоской стопы.
43		Для формирования правильной осанки. Комплексы упражнений при нарушении осанки. Упражнения для укрепления мышц спины и живота. Упражнения для растягивания мышц спины. Упражнения для укрепления боковых мышц туловища. Упражнения для укрепления задней и передней поверхности бедер. Упражнения для живота и таза. Упражнения для "активного пояса" на суставы конечностей. Упражнения при круглой спине, сутуловатости и крыловидных лопатках.
44		Что нужно знать о своей шее Комплекс упражнений на все отделы позвоночника
45		Что нужно знать о руке Комплекс упражнений на все отделы позвоночника

46		Что нужно знать о спине и туловище Комплекс упражнений на все отделы позвоночника
47		Что нужно знать о позвоночнике Комплекс упражнений на все отделы позвоночника
48		Что нужно знать о брюшном прессе Комплекс упражнений на все отделы позвоночника
49		Что нужно знать о пояснице Комплекс упражнений на все отделы позвоночника
50		Важность правильной осанки для здоровья Комплекс упражнений на все отделы позвоночника
51		Стопа человека Комплекс упражнений на все отделы позвоночника
52		Самомассаж его значение для организма Комплекс упражнений на все отделы позвоночника
53		Коротко о важном: - о питании - об одежде Комплекс упражнений на все отделы позвоночника
54		Витамины основа здорового позвоночника Комплекс упражнений на все отделы позвоночника
55		Почему суставы становятся неподвижными Комплекс упражнений на все отделы позвоночника
56		Боль что это такое? Комплекс упражнений на все отделы позвоночника
57		Что нужно знать о дыхании Комплекс упражнений на все отделы позвоночника
58		Разминка и отдых. Знакомство с различными комплексами упражнений Комплекс упражнений на все отделы позвоночника
59		Суставная гимнастика (стретчинг). Комплекс упражнений для растягивания мышц и повышения подвижности в суставах.
60		Упражнения (асаны) с элементами йоги. Кролик. Веник. Алмаз. Полулотос. Плуг. Дерево. Змея. Кошка. Верблюд. Черепаха.
61		Упражнения (асаны) с элементами йоги. Палка. Озеро. Угол. Кошка. Треугольник. Плуг. Дерево. Змея. Лотос.
62		Упражнения (асаны) с элементами йоги. Лотос. Дерево. Змея. Плуг. Кошка. Озеро. Угол. Треугольник. Мостик
63		Упражнения (асаны) с элементами йоги. Перекладина. Угол. Плуг. Змея. Лотос. Мостик. Полусвечка. Дерево. Лодка. Звезда. Озеро. Упражнения для боковых мышц живота.
64		Упражнения для укрепления свода стопы. Упражнения для укрепления мускулатуры ног и свода стопы. Разведение и сведение пяток, не отрывая носков от пола. Захватывание стопами предметов и приподнимание их. Максимальное сгибание и разгибание стоп. Катание гимнастической палки ступнями. Ходьба по гимнастической палке и ребристыми поверхностями. Комплексы упражнений для уплощенной и плоской стопы.
65		Для формирования правильной осанки. Комплексы

		упражнений при нарушении осанки. Упражнения для укрепления мышц спины и живота. Упражнения для растягивания мышц спины. Упражнения для укрепления боковых мышц туловища. Упражнения для укрепления задней и передней поверхности бедер. Упражнения для живота и таза. Упражнения для "активного пояса" на суставы конечностей. Упражнения при круглой спине, сутуловатости и крыловидных лопатках.
--	--	--

## 5. Характеристика образовательного процесса

Реализации поставленных задач способствуют все темы программы. Занятия кружка проходят в форме Групповые занятия

Используются следующие *методы обучения*:

- ✓ Объяснительно – наглядный
- ✓ Выполнение различных упражнений

Все методы включают в себя словесные, наглядные и практические методы подачи нового материала.

Каждое занятие кроме теоретического материала включает практику выполнения комплекса упражнений на разогрев- разминку, растяжку, расслабление определённых групп мышц. как правило комплекс упражнений направлен на проработку всех отделов позвоночника.

Набор упражнений от занятия к занятию варьируется, чтобы не было скучно от однообразных упражнений.

Программа кружка «Фитнес» рассчитана на 1 год обучения или 65 учебных часа.

### *Принципы работы программы*

- ✓ Добровольности – занятия по желанию, без принуждения.
- ✓ Создание ситуации успеха у каждого и у коллектива в целом
- ✓ Не навреди.
- ✓ Систематичности и последовательности – занятия взаимосвязаны
- ✓ Пришёл сам приводит друга
- ✓ Поделись с окружающими своими знаниями и умениями

Стимулом для посещения женщинами занятий являются их первые успехи (когда они через 3 – 5 занятий могут выполнить упражнение, которое не могли выполнить на первом занятии, когда они чувствуют, что у них появилась гибкость, подтянулись мышцы, улучшилось настроение).

*Используемые методы работы:*

- ✓ Словесные - рассказы, беседы
- ✓ Наглядные – просмотр видеоматериалов
- ✓ Практические – выполнение различных упражнений

Для оптимального усвоения детьми полученных знаний, изученных упражнений, с целью профилактики переутомления учитываются возрастные особенности детей – в одном занятии используется несколько методов

При организации занятия учитываются особенности различных типов восприятия:

- ✓ Визуальный
- ✓ Аудиальный
- ✓ Кинестетический

### *Примерная структура занятия*

Приход, общее приветствие

1 часть занятия теоретическая (получение новых знаний)

2 часть занятия практическая

- ✓ Разминка
- ✓ Изучение различных упражнений (название упражнения)
- ✓ Польза того или иного упражнения
- ✓ Инструкции по выполнению упражнений
- ✓ Советы
- ✓ Выполнение комплекса упражнений для всех отделов позвоночника
- ✓ Индивидуальная помощь по необходимости
- ✓ Рефлексия

Когда основной комплекс упражнений будет освоен, практическая часть занятия будет менее комментироваться.

Каждое занятие длится 60 минут. Во время занятия проводится диагностика эмоционального и физического состояния детей в группе.

## 6. Оценка эффективности программы.

С целью выявления результатов детей, основных умений и навыков три раза в год проводится диагностика:

1. Октябрь – предварительный тест на гибкость, «мои ощущения до и после занятий»
2. Январь – промежуточный контроль, тест на гибкость, проверка основных знаний и умений
3. Май – Итоговая диагностика, тест на гибкость, «мои ощущения до и после занятий...», что дали мне занятия...

Так же для отслеживания результатов работы используются следующие способы:

1. Наблюдение за детьми в течение года
2. Анкетирование
3. Беседы, опрос

Ожидаемые результаты

К концу освоения курса внеурочной деятельности «Фитнес» женщины должны получить знания и умения

Знания	Умения
С помощью каких физических качеств совершаются движения	Развивать такие качества как сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость
Какие бывают движения: Активные, пассивные, идеомоторные и т.д.	Выполнять такие упражнения
О назначении, строении, и функциях позвоночника	Заботится о позвоночнике, выполнять упражнения, чтобы сохранить подвижность, гибкость и здоровье.
Как позвоночник связан с внутренними органами	Регулярно помнить об этом и выполнять 10 минутный комплекс упражнений
Технику безопасности для позвоночника	Использовать эти знания в повседневной жизни
О устройстве шейного, грудного и пояснично – крестцового отдела позвоночника	Выполнять упражнения для укрепления этих отделов позвоночника, улучшения подвижности и гибкости

Пяти основных упражнений «от Поля Брэгга»	Выполнять эти упражнения
О значении физических упражнений	Использовать эти знания в повседневной жизни
О функциях мышц шеи, руки, спины, туловища, брюшного пресса, поясницы	Работать над определённой группой мышц по их разогреву, разминке, растяжке, укреплению, расслаблению Научиться выполнять упражнения на гибкость позвоночника, растяжение позвоночника
О правильной осанке	В любое время следить за своей осанкой
О стопе человека	Знать правила ухода за ногами, выполнять упражнения для оздоровления ног
О значении и пользе самомассажа. Основные правила и приёмы самомассажа	Выполнить самомассаж для голени, бедра,
О правильном питании, витаминах	Определять белки, углеводы, живые продукты. Совместимые и несовместимые продукты
О правильном дыхании	Освоить методику брюшного, грудного, смешанного дыхания
О разминке и отдыхе	Выполнять разминку, уметь правильно и вовремя отдыхать

### **К концу обучения:**

#### **Женщины получают знания о:**

параметрах правильной осанки ( подбородок должен находиться под прямым углом к остальному телу, плечи прямые, грудная клетка поднята вверх, но не чрезмерно, живот подтянут, но не втянут глубоко внутрь. Все это можно выразить одним словом: «Выпрямись!»). Значение лечебной гимнастики для здоровья, правильного дыхания; правила техники безопасности.

#### **Умения:**

Проверять осанку у стены, соблюдать симметрию положения тела при выполнении упражнений, ходить с предметом на голове, выполняя различные задания; отжиматься от скамейки, от пола (на коленях); выполнять упражнения для развития гибкости: подтягивания в положении лежа, перекаты по позвоночнику вперед – назад в группировке, наклоны вперед – назад в различных И.П.; дышать носом, выполнять упражнения для восстановления дыхания; ходьба на носках, на наружных сводах стопы; медленно бегать, расслаблять мышцы в положении лежа, используя образные сравнения: «рука отдыхает», «нога спит», и др.; ходить в различных И.П., бегать в медленном темпе, выполнять упражнения с гимнастическими палками, без предметов.

Значение лечебной гимнастики в укреплении здоровья детей, правила ортопедического режима ( не поднимать и не носить тяжести, книги носить в ранце за спиной, не прыгать с высоты, спать на жесткой постели с маленькой подушкой, правильно сидеть.

Выполнять упражнения для растяжения мышц и связок позвоночника ( «Вытяжения», «Группировка», «Кошка под забором», «Плуг», «Натянутый лук»); упражнения для развития силы («Укрепление диафрагмы», «Крестики», «Велосипед», «Брасс руками», «Лодочка», «Мост», «Медуза»; отжимания от пола, выполнять упражнения для развития координации движений (комбинация специальных упражнений различной координационной сложности: «Крестики», «Брасс руками», «Брасс ногами»; комплекс с гимнастической палкой). Комплекс для профилактики плоскостопия (ходьба в различных И.П. по палке, вытяжение носков, подошвенное сгибание стоп и пальцев, захват ногами разных предметов). Уметь правильно дышать. Выполнять полное произвольное расслабление мышц ту-

ловища и конечностей, используя образные сравнения; выполнять ежедневно 4 – 8 упражнений ЛФК под контролем взрослого. Произвольно расслаблять мышцы.

Назначение и строение позвоночника, значение правильного питания и здорового образа жизни для здоровья человека; иметь представление о механизме лечебного действия упражнений.

**Умения:**

Корректировать осанку самостоятельно всеми изученными способами; элементы классического массажа в парах; упражнения для растяжения мышц и связок позвоночника; в положении лежа осуществлять перекаты с живота на спину без помощи рук, ходить на прямых ногах в упоре стоя согнувшись; передвигаться лежа на животе по скамье, подтягивая себя руками. Упражнения для развития силы в парах, оказывая помощь и сопротивление, длительное время (до 1 минуты и больше) удерживать статические позы; выполнять упражнения для расслабления мышц и укрепления нервной системы.

**7. Факторы риска**

В процессе реализации программы возможны следующие трудности и пути выхода из них

Возможные сбои	Способы устранения
Ребёнок пришёл в середине учебного года	Индивидуальная работа
Ребёнок затрудняется в выполнении упражнения	Индивидуальные занятия
Эпидемии, морозы, влияющие на посещаемость	Перенос занятий, проведение дополнительных занятий

**8. Обеспечение программы**

Для реализации данной программы достаточно одной ставки ПДО, а из материально – технического обеспечения программы необходимы гимнастические коврики, спортивный инвентарь (мячи разного диаметра, веса, скакалки, гимнастические палки, гантели, фитбол мячи, кубики, кегли) массажные коврики.