



Муниципальное казенное учреждение  
«Управление образованием Междуреченского городского округа»  
Муниципальное бюджетное учреждение  
дополнительного образования  
«Детско-юношеский центр»

Принята на заседании  
МБУ ДО  
«Детско-юношеский центр»  
Протокол от 18.05.2021 № 3

Утверждаю  
Директор МБУ ДО  
«Детско-юношеский центр»  
П.Н. Хацанович  
Приказ №206/1 от 18.05.2021



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности  
«Живи в движении С»**

Возраст учащихся: 10-15 лет  
Срок реализации: 2 года

Разработчик:  
Евстропова Карина Борисовна,  
Калачева Ольга Витальевна, педагоги  
дополнительного образования,

Междуреченский городской округ, 2021 г.

## Оглавление

Паспорт программы.....	3
Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы.....	6
1.1. Пояснительная записка.....	6
Направленность программы.....	6
Актуальность программы.....	6
Отличительные особенности программы.....	6
Адресат программы.....	7
Объём программы.....	7
Формы обучения и виды занятий по программе.....	7
Срок освоения программы.....	8
Режим занятия.....	8
1.2. Цель и задачи программы.....	8
1.3. Содержание программы.....	9
Учебный план 1 года обучения.....	9
Содержание учебного плана 1 года обучения.....	10
Ожидаемые результаты 1 года обучения.....	12
Учебный план 2 года обучения.....	14
Содержание учебного плана 2 года обучения.....	15
Ожидаемые результаты 2 года обучения.....	17
1.4. Планируемые результаты освоения программы.....	18
Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий.....	18
Календарный учебный график.....	18
Условия реализации программы.....	18
Этапы и формы аттестации.....	19
Оценочные материалы.....	21
Методические материалы.....	22
Список литературы.....	23
Приложения.....	24

## Паспорт программы

<b>Наименование программы:</b> Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Живи в движении С»
<b>Разработчик программы:</b> Евстропова Карина Борисовна, Калачева Ольга Витальевна педагоги дополнительного образования
<b>Ответственный за реализацию программы:</b> Калачева Ольга Витальевна, педагог дополнительного образования
<b>Образовательная направленность:</b> Физкультурно-спортивная
<b>Цель программы:</b> физическое развитие учащихся 10-15 лет, посредством занятий функциональным тренингом.
<b>Задачи программы:</b> <b>образовательные:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>➤ обучать базовым двигательным действиям, нацеленным на укрепление здоровья;</li><li>➤ формировать систему знаний о физической культуре и представление о здоровом образе жизни;</li><li>➤ ознакомить и обучать технике функционального тренинга;</li><li>➤ познакомить с основными принципами сбалансированного питания.</li></ul> <b>развивающие:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>➤ развивать двигательную активность и основные физические качества: быстроту, ловкость, гибкость, координацию движения, выносливость, силу;</li><li>➤ способствовать формированию навыков здорового образа жизни.</li></ul> <b>воспитательные:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>➤ формировать мотивацию к активному и здоровому образу жизни;</li><li>➤ воспитывать культуру общения и поведения.</li></ul>
<b>Возраст учащихся:</b> от 10 до 15 лет
<b>Год разработки программы:</b> 2020г., внесены изменения в 2021 г.
<b>Сроки реализации программы:</b> 2 года (по 144 часа в год, занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа)
<b>Нормативно-правовое обеспечение программы:</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Конвенция о правах ребенка (принята резолюцией 44/25 Генеральной Ассамблеи от 20 ноября 1989 г.)</li><li>2. Федеральный Закон Российской Федерации от 29.12.2012 №273 «Об образовании в Российской Федерации»</li><li>3. Государственная программа РФ «Развитие образования» на 2018 - 2025 гг. (постановление Правительства РФ от 26.12.2017 №1642);</li><li>4. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 N 996-р);</li><li>5. Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России;</li><li>6. «Концепция развития дополнительного образования детей» - Распоряжение Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 №1726-р;</li><li>7. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;</li><li>8. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;</li><li>9. Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 30.09.2020 №533 «О внесении изменений в порядок организации и осуществлении образовательной деятельности по</li></ol>

дополнительным общеобразовательным программам, утверждённый приказом Министерства Просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. №196;

10. Письмо Минобрнауки России от 29.03.2016 N ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с Методическими рекомендациями по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей);
11. Приказ Минобрнауки России от 19.12.2014 N 1598 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья"(Зарегистрировано в Минюсте России 03.02.2015 N 35847);
12. Приказ Министерства образования и науки РФ от 19 декабря 2014 г. № 1599 “Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)”;
13. Профессиональный стандарт «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» (Приказ Минтруда и соц. защиты РФ от 05.05.2018 №298н);
14. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных программ» (включая разноуровневые программы);
15. Указ Президиума РФ от 7 мая 2012 г. №599 «О мерах по реализации государственной политики в области образования и науки»;
16. Закон «Об образовании в Кемеровской области» редакция от 03.07.2013 №86-ОЗ;
17. Государственная программа Кемеровской области «Развитие системы образования Кузбасса» на 2014 - 2025 годы. Утверждена постановлением Коллегии Администрации Кемеровской области от 4 сентября 2013 г. N 367
18. Распоряжение Коллегии Администрации Кемеровской области от 03.04.2019 №212-р «О внедрении системы персонифицированного финансирования дополнительного образования детей на территории Кемеровской области»;
19. Приказ Департамента образования и науки Кемеровской области от 05.04.2019 №740 «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей»;
20. Нормативно-правовые документы учреждения:
  - Закон Российской Федерации «Об образовании» (Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ);
  - Государственная программа РФ «Развитие образования» на 2018 - 2025 гг. (постановление Правительства Российской Федерации от 26 декабря 2017 г. № 1642);
  - Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
  - Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. № 1726-р);
  - Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)
  - Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы ОО ДОД»;
  - Концепция государственной семейной политики в России на период до 2025 г. (от 25.08.2014 г. № 1618-р);
  - Стратегия развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года (от 29.05.2015 г. № 996-р);
  - Устав Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Детско-юношеский центр»;
  - Учебный план Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Детско-юношеский центр».

**Методическое обеспечение программы:**

Учебно-методический комплекс.

Материалы из опыта работы педагога.

Материально-техническое обеспечение программы.

Специальная, методическая литература (см. список литературы) и т.д.

**Рецензенты:**

**Внутренняя рецензия:** Шарабарина Валентина Валерьевна, старший методист МБУ ДО «Детско-юношеский центр»

## **Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы**

### **1.1. Пояснительная записка**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «**Живи в движении С**» соответствует требованиям нормативно-правовых документов Российской Федерации и Кемеровской области - Кузбасса, регламентирующих образовательную деятельность учреждений дополнительного образования.

Программа разрабатывалась в соответствии с методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ Министерства образования и науки РФ и включает результаты осмысления собственного педагогического опыта.

### **Направленность программы**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «**Живи в движении С**» (далее ДООП) имеет физкультурно-спортивную направленность.

Реализация программы ориентирована на формирование и развитие творческих способностей детей и удовлетворение их индивидуальных потребностей в интеллектуальном, нравственном и физическом совершенствовании, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья за рамками основного образования.

### **Актуальность программы**

О проблемах малоподвижного образа жизни говорят уже многие годы. Вместе с техническим прогрессом и массовой компьютеризацией, в нашу жизнь пришли проблемы, связанные с ухудшением здоровья подрастающего поколения. 2020 год стал особенным для всего мира, поскольку в нашу жизнь ворвалась пандемия, которая заставила изменить привычный образ жизни для всех нас. Напрямую это коснулось и сферы образования. Школьникам пришлось перейти на дистанционное обучение. Тем самым еще больше «привязать» себя к компьютерам, а соответственно это негативно влияет на здоровье.

Сохранение и укрепление здоровья в настоящее время это модная тенденция. Открывается множество тренажерных и спортивных залов, контингент которых, преимущественно - взрослое население. Но существует спрос на занятия фитнесом и среди детей и подростков. Это обуславливает актуальность разработки дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «**Живи в движении. С**».

Ее содержание направлено на физическое развитие учащихся, на расширение их двигательного опыта, формирование знаний о здоровом образе жизни и правильном питании. Основной вид деятельности на занятиях – функциональный тренинг.

### **Отличительные особенности программы**

Педагогическая целесообразность образовательной программы заключается в том, что в ходе ее реализации у учащихся формируются личностные качества, такие как: выдержка, целеустремленность, эмоциональная устойчивость, уверенность в себе. Привлечение детей и подростков к занятиям фитнесом – это не только укрепление и сохранение здоровья, но и профилактика асоциального поведения подрастающего поколения. При систематических занятиях фитнесом ведется работа не только с учащимися, но и с их родителями, всей семьей.

Новизна программы заключается в том, что на данный момент в системе дополнительного образования отсутствуют программы физкультурно-спортивной направленности, основной вид деятельности которых – функциональный тренинг. Данный вид тренировок становится широко распространенным среди взрослого населения, но в среде школьников - это достаточно новое явление.

Уровень сложности программы  
1 год обучения – стартовый.

2 год обучения – базовый.

### **Адресат программы**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Живи в движении С» рассчитана на детей 10-15 лет. Занятия проводятся в группах из 15 человек. Данная программа реализуется на базе Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Детско-юношеский центр».

На занятия по программе принимаются все желающие дети и подростки, на основании заявлений родителей (законных представителей) и справки от участкового терапевта.

### **Объём программы**

Общий объём дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Живи в движении С» составляет 288 часов (144 часа в год): 2 раза в неделю по 2 часа

### **Формы обучения и виды занятий по программе**

Формы и виды обучения, используемые при реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Живи в движении С»:

- теоретические занятия
- практические занятия
- практические занятия с элементами беседы
- учебно-тренировочные занятия

### **Типы занятий:**

- **Комбинированные**– изложение материала, проверка домашнего задания и пройденного материала, закрепление полученных знаний;
- **Подача нового материала;**
- **Повторение и усвоение пройденного материала**– мониторинг и проверочные работы, анализ полученных результатов;
- **Закрепление знаний, умений и навыков**– постановка задачи и самостоятельная работа учащегося под руководством педагога;
- **Применение полученных знаний и навыков**– прикладная работа учащегося, использующего на практике приобретенных знаний.

### **Методы, в основе которых лежит способ организации занятия:**

- словесный (устное изложение, беседа, рассказ и т.д.)
- наглядный (демонстрация педагогом, работа по образцу и др.)
- практический (выполнение работ по инструкционным картам, схемам и др.)
- объяснительно-иллюстративные

### **Методы, в основе которых лежит уровень деятельности учащихся:**

- объяснительно-иллюстративный – учащиеся воспринимают и усваивают готовую информацию;
- репродуктивный – учащиеся воспроизводят полученные знания и освоенные способы деятельности;
- частично-поисковый – участие учащихся в коллективном поиске, решение поставленной задачи совместно с педагогом;
- исследовательский – самостоятельная творческая работа учащихся;

### **Методы, в основе которых лежит форма организации деятельности учащихся на занятиях:**

- фронтальный – одновременная работа со всеми учащимися;

- индивидуально-фронтальный – чередование индивидуальных и фронтальных форм работы;
- групповой – организация работы в группах;
- индивидуальный – индивидуальное выполнение заданий, решение проблем.

### **Срок освоения программы**

Срок освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Живи в движении» составляет 2 года.

### **Режим занятий**

Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 академических часа, продолжительностью 45 минут каждое.

В дистанционном режиме проводятся занятия во время карантина, морозов, при отсутствии учащегося на занятии (по причине болезни, отъезда и др.), при подготовке учащихся к различным конкурсам, а также для углубленного изучения тем программы.

С данной целью применяются мессенджеры: Whatsapp, «ВКонтакте» [https://vk.com/oli\\_ka997](https://vk.com/oli_ka997) и электронная почта [olyakalacheva99@gmail.com](mailto:olyakalacheva99@gmail.com)

Допуск к занятиям производится только после обязательного проведения и закрепления инструктажа по технике безопасности по соответствующим инструктажам.

Программа составлена с учетом санитарно-гигиенических правил, возрастных особенностей учащихся и порядка проведения занятий.

Зачисление учащихся в Муниципальное бюджетное учреждение «Детско-юношеский центр» осуществляется на основании заявления родителей и при наличии справки от педиатра об основной группе здоровья.

Организация обучения по программе осуществляется на базе Муниципальное бюджетное учреждение «Детско-юношеский центр»

### **1.2. Цель и задачи программы**

**Цель:** физическое развитие учащихся 10-15 лет, посредством занятий функциональным тренингом.

#### **Задачи:**

Образовательные:

- обучать двигательным действиям, нацеленным на укрепление здоровья;
- формировать систему знаний о физической культуре и представление о здоровом образе жизни;
- ознакомить и обучить технике функционального тренинга;
- познакомить с основными принципами сбалансированного питания.

Развивающие:

- развивать двигательную активность и основные физические качества: быстроту, ловкость, гибкость, координацию движения, выносливость, силу;
- способствовать формированию навыков здорового образа жизни.

Воспитательные:

- формировать мотивацию к активному и здоровому образу жизни;
- воспитывать культуру общения и поведения.



### 1.3. Содержание программы

#### Учебный план, 1 год обучения (стартовый уровень)

№	Наименование разделов	Общее количество часов	Теория	Практика	Формы контроля
1.	Введение в образовательную программу.	2	2	-	Опрос. Педагогическое наблюдение
2.	Общая физическая подготовка	24	6	18	Контрольные нормативы
3.	Функциональный тренинг	80	4	76	Педагогическое наблюдение
4.	Стретчинг	26	4	22	Упражнения на растяжку и гибкость.
5.	Сбалансированное питание.	6	6	-	Опрос
6.	Контрольные нормативы	6	0	6	Тест Купера. Нормативы по ОФП.
	Итого	144	16	128	

#### Виды формы контроля по усвоению программного материала:

Для отслеживания динамики показателей физического развития, учащиеся сдают контрольные нормативы по ОФП и функциональному тренингу (Т.Купера), 3 раза в год:

Входящий контроль – начало учебного года;

Промежуточный – середина учебного года;

Итоговый контроль – конец учебного года.

Контроль знаний происходит в форме опроса, бесед, игр. Предусмотрено заполнение учащимися чек-листов.

Педагогическое наблюдение - основная форма контроля, применяемая на каждом занятии. Данная форма контроля позволяет отслеживать освоение учащимися содержания программного материала, и своевременно реагировать педагогу, увеличивая или уменьшая физические нагрузки, и своевременно оценивать степень освоения теоретических знаний.

**Цель 1 года обучения** – обучение базовым элементам функционального тренинга

**Задачи 1 года обучения:**

Образовательные:

- обучать базовым двигательным действиям, нацеленным на укрепление здоровья;
- актуализировать и расширять знания учащихся о здоровом образе жизни и влиянии занятий физическими упражнениями на организм.

- ознакомить и обучать базовым элементам техники функционального тренинга;

- познакомить с основными принципами сбалансированного питания.

Развивающие:

- развивать двигательную активность и основные физические качества: быстроту, ловкость, гибкость, координацию движения, выносливость, силу.

Воспитательные:

- формировать интерес к систематическим занятиям функциональным тренингом;
- содействовать воспитанию дисциплинированности, культуры общения и поведения в группе.

### **Содержание учебного плана, 1 года обучения**

#### **1. Введение в образовательную программу (2ч.)**

Ознакомление с местом занятий. Правила поведения в спортзале. Содержание программы. Знакомство с основными принципами функционального тренинга.

#### **2. Общая физическая подготовка (24ч.)**

**Теория.**

Понятие о физической культуре. Развитие основных групп мышц. Развитие физической культуры в современном обществе. Здоровый образ жизни и полезные привычки для укрепления нашего здоровья. Гигиена, закаливание, режим тренировочных занятий и отдыха. Основные средства восстановления.

**Практика.** Различные виды упражнений такие, как: бег, прыжки на скакалке, отжимания, приседания, выпады, упражнения на пресс, наклоны вперед, назад, вправо, влево, вращение предплечьями, руками, вращение голеностопа, коленями. Упражнения на координацию движения: ласточка, лодочка, упражнения с мячом стоя на одной ноге, и т.д. Упражнение на укрепление рук, спины, осанки, ног. Подвижные игры.

#### **3. Функциональный тренинг (80ч)**

Занятия проходят в двух формах это - занятия с собственным весом и дополнительным инвентарем.

**Теория.**

Что такое функциональный тренинг. Как фитнес влияет на здоровье человека. Отличие кардио и силовой тренировки. Что помогает развивать функциональный тренинг. Особенности функционального тренинга. Что можно добиться, занимаясь функциональным тренингом.

**Практика.**

Упражнения: приседания, сумо-приседания, стульчик, стульчик с поднятой ногой, выпад, боковой выпад, пистолетик, мостик и мостик с одной ногой, подъем ног лежа на животе, подъем ноги на четвереньках вверх, отведение ноги назад, подъем ноги вверх, ласточка, подъем на цыпочках, сумо-приседания на цыпочках, отжимания, планка, планка супермена, планка на предплечьях, планка на одной руке или одной ноге, боковая планка на предплечьях или руках, обратная планка, лодочка, уголок на пресс и т.д.

В силовой тренировке больше используется статистические упражнения с утяжелением веса. В кардио тренировке используются различные упражнения одно за другим под определенную музыку.

Например, прыжки с высоким подниманием бедра, разножка в планке, «лягушачьи» прыжки, прыжок из выпада с подниманием колена, планка с прыжками в бок, прыжки Джампинг Джек, прыжки классики, берпи.

#### **4. Стрейчинг (26ч.)**

##### **Теория.**

Определение понятия «Стретчинг». Статистический и динамический виды стретчинга.

Польза растяжки. Упражнения на растяжку – это комплекс мер, направленный на:

- повышение эластичности гладкой мускулатуры.
- укрепление связок, сухожилий и суставов.
- перераспределение и гармонизацию внутримышечного тонуса.
- увеличение амплитуды движений.

##### **Практика.**

Оздоровительная система стретчинга оперирует большим количеством разнообразных упражнений, вариантов их комбинаций и широким диапазоном интенсивности нагрузок, что обеспечивает высокую вовлеченность в тренировку всех мышечных групп тела.

Растяжка грудных мышц и пресса, растяжка подколенных сухожилий и позвоночника, растяжка квадрицепсов, растяжка боковых мышц корпуса и т. д.

Разминка перед растяжкой

1. Суставная разминка.

5–7 минут кардио: бег или упражнения Jumping Jacks, «Скалолаз», бег на месте с высоким подниманием коленей, прыжки через скакалку.

##### **Упражнения для растяжки шеи**

Наклон головы назад и вбок

Наклон головы вперед и вбок

Растяжка задней поверхности шеи

##### **Упражнения для растяжки плеч**

Растяжка передней части плеч

Растяжка средней части плеч

Растяжка задней части плеч

Растяжка трицепсов

Растяжка бицепсов

Растяжка трицепсов и плеч

Растяжка разгибателей запястья

##### **Упражнения для растяжки груди**

Растяжка груди в дверном проёме

Растяжка груди у стены

##### **Упражнения для растяжки спины**

Растяжка спины у стойки

Растяжка мышц поясницы

Растяжка мышц-разгибателей спины

Поза ребёнка

Поза собаки мордой вниз

Вытяжение в висе

Перевернутая растяжка спины

##### **Упражнения для растяжки пресса**

Поза верблюда

Поза собаки мордой вверх

Прогиб назад стоя

Наклон вбок

Скручивание позвоночника лёжа

### **Упражнения для растяжки ягодиц**

Растяжка лёжа

Растяжка на четвереньках

Растяжка сидя

Поза голубя

### **Упражнения для растяжки передней части бедра**

Растяжка квадрицепса лёжа

Растяжка квадрицепса на одном колене

Растяжка мышц-сгибателей бедра

Глубокий выпад

### **Упражнения для растяжки задней части бедра**

Растяжка задней поверхности бедра с эспандером

Растяжка стоя

Наклон к ногам

Наклон к одной ноге

Наклон стоя

Продольный шпагат

### **Упражнения для растяжки внутренней части бедра**

Глубокий присед

Бабочка у стены

Лягушка

Лягушка с выпрямленной ногой

Складка вперёд

Поперечный шпагат

Растяжка рядом со стеной

### **Упражнения для растяжки внешней стороны бедра**

Отведение бедра

Растяжка стоя

### **Упражнения для растяжки голеней**

Растяжка у стены

Растяжка у стены на пятке

Растяжка передней части голени

## **5. Сбалансированное питание (6ч.)**

### **Теория.**

Что такое сбалансированное питание. Основные принципы сбалансированного питания. Почему важно правильно питаться. Что такое белки, жиры и углеводы. Все о водном балансе. Вредные и полезные продукты для организма.

## **6. Нормативы (6ч.)**

**Практика.** Выполнение нормативов по ОФП. Выполнение заданий т. Купера.

### **Планируемые результаты 1 года обучения**

Предметные:

- знание и умение выполнять базовые двигательные действия, нацеленные на укрепление здоровья;
- актуализированы и расширены знания учащихся о здоровом образе жизни и влиянии занятий физическими упражнениями на организм;
- знание и умение выполнять базовые элементы техники функционального тренинга;
- знание основных принципов сбалансированного питания.

Метапредметные:

➤ развиты основные физические качества: быстрота, ловкость, гибкость, координацию движения, выносливость, сила, в соответствии с возрастными особенностями и содержанием программы 1 года обучения.

Личностные:

- интерес к систематическим занятиям функциональным тренингом;
- дисциплинированность, соблюдение культурных правил и норм общения и поведения в группе.

**Учебный план, 2 год обучения**  
(базовый уровень)

№	Наименование разделов	Общее количество часов	Теория	Практика	Формы контроля
1.	Введение в образовательную программу.	2	2	-	Опрос. Педагогическое наблюдение
2.	Общая физическая подготовка	30	6	24	Контрольные нормативы
3.	Функциональный тренинг	74	6	68	Педагогическое наблюдение
4.	Стретчинг	26	2	24	Упражнения на растяжку и гибкость.
5.	Сбалансированное питание.	6	6	-	Опрос
6.	Контрольные нормативы	6	0	6	Тест Купера. Нормативы по ОФП.
	Итого	144	16	128	

**Виды формы контроля по усвоению программного материала:**

Для отслеживания динамики показателей физического развития, учащиеся сдают контрольные нормативы по ОФП и функциональному тренингу (Т.Купера), 3 раза в год:

Входящий контроль – начало учебного года;

Промежуточный – середина учебного года;

Итоговый контроль – конец учебного года.

Контроль знаний происходит в форме опроса, бесед, игр. Предусмотрено заполнение учащимися чек-листов.

Педагогическое наблюдение - основная форма контроля, применяемая на каждом занятии. Данная форма контроля позволяет отслеживать освоение учащимися содержания программного материала, и своевременно реагировать педагогу, увеличивая или уменьшая физические нагрузки, и своевременно оценивать степень освоения теоретических знаний.

**Цель 2 года обучения** - физическое развитие учащихся, посредством привлечения их к систематическим занятиям функциональным тренингом.

**Задачи 2 года обучения:**

Образовательные:

- обучать технике выполнения общеразвивающих упражнений, стретчинга, специальных упражнений функциональным тренингом;
- расширять знания учащихся о влиянии занятий физическими упражнениями на организм;
- расширять знания учащихся о правилах правильного питания.

Развивающие:

- развивать двигательную активность и основные физические качества: быстроту, ловкость, гибкость, координацию движения, выносливость, силу.

Воспитательные:

- содействовать воспитанию дисциплинированности, культуры общения и поведения в группе.

### **Содержание учебного плана, 2 года обучения**

#### **1. Введение в образовательную программу (2ч.)**

##### **Теория.**

Введение в курс программы 2 года обучения. Цель задачи второго года. Техника безопасности на занятии.

#### **2. Общая физическая подготовка (30ч.)**

##### **Теория.**

Здоровый образ жизни и полезные привычки для укрепления нашего здоровья. Гигиена, закаливание, режим тренировочных занятий и отдыха. Основные средства восстановления. Воздействие физических упражнений на дыхательную и сердечно-сосудистую системы растущего организма. Критерии самоконтроля. Утомление, переутомление и восстановление. Необходимость занятий физическими упражнениями вне учебных занятий. Средства ОФП. Осанка и ее значение. Правила выполнения общефизических и общеразвивающих упражнений.

##### **Практика.**

Ходьба. Непринужденная ходьба в строю с правильной осанкой; ходьба на носках, с различными положениями рук. Различные виды ходьбы: «крадучись», пригнувшись. Ходьба с различным положением рук. Ходьба с перешагиванием через препятствия.

Бег: с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения (змейкой, по кругу, спиной вперед), из разных исходных положений и с разным положением рук; высокий старт с последующим стартом ускорением.

Прыжки: на месте (на одной ноге, с поворотом в право и влево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком, в длину и высоту с места; запрыгивание на горку с матов и спрыгивание с нее.

Упражнения на координацию движения: ласточка, лодочка, упражнения с мячом стоя на одной ноге, и т.д. Упражнение на укрепление рук, спины, осанки, ног. Подвижные игры.

#### **3. Функциональный тренинг (74 ч.)**

### **Теория.**

Цели и принципы функционального тренинга. Что помогает развивать функциональный тренинг. Возможности функционального тренинга. Круговая тренировка. Аэробная активность. Принцип прогрессии нагрузок. Тренажеры для функциональных тренировок.

### **Практика.**

Упражнения: сумо-приседания на цыпочках, отжимания, планка, планка супермена, планка на предплечьях, планка на одной руке или одной ноге, боковая планка на предплечьях или руках, обратная планка, лодочка, уголок на пресс и т.д.

В силовой тренировке больше используется статистические упражнения с утяжелением веса. В кардио тренировке используются различные упражнения одно за другим под определенную музыку.

Например, прыжки с высоким подниманием бедра, разножка в планке, «лягушачьи» прыжки

## **4. Стретчинг (26 ч.)**

### **Теория.**

Условия и правила растяжки. Правильное дыхание. Растягивание различных групп мышц. Стретчинг как средство улучшения кровообращения и осанки, снятия боли в спине и шее. Противопоказания к занятию растяжкой.

### **Практика.**

Разминка-5-7 минут бега, упражнения: берпи, лягушка, скакалка.

#### **Растяжка спины:**

Наклоны стоя и сидя

Наклоны вперед

Выгибание спины

Сведение лопаток

#### **Растяжка рук:**

Упражнение ножницы, циркуль

Разведение рук

Захват ладоней за спиной

#### **Растяжка ног:**

Захлест голени

Подъем колена

Низкий выпад

Основные упражнения:

«Собака мордой вверх». Данная поза хорошо растягивает мышцы пресса. Лежа на животе, поставьте руки под плечи. Поднимите верхнюю часть тела и обопритесь на прямые руки. Старайтесь сохранять плечи опущенными. Как можно глубже прогнитесь в грудном отделе.

«Поза ребенка». Встаньте на четвереньки, колени подальше друг от друга, чтобы хорошо растянуть мышцы бедер. Отведите ягодицы назад, руками тянитесь по полу вперед. Прогнитесь в пояснице, чтобы лучше размять мышцы спины и груди.

Скручивание лежа. Растяжка косых мышц живота и ягодиц. Перевернитесь на спину, согните одну ногу в колене и перенесите на противоположную сторону пока не коснетесь пола, при желании, противоположной рукой можно аккуратно надавить на колено. Грудную клетку сохраняйте открытой и прижатой к полу. Поменяйте ноги.

Поперечная складка вперед. Сядьте ровно и разведите ноги как можно шире. Положите руки перед собой, тянитесь вперед и постарайтесь медленно лечь на пол. Упражнение расслабляет подколенные сухожилия и приводящую мышцу.

Растяжка трицепсов и плеч. Встаньте ровно и поднимите одну руку вверх, согните ее в локте за головой. Вторую руку оставьте внизу и тоже согните в локте за спиной. Постарайтесь дотянуться одной рукой до другой. Если зацепиться пальцами не получается, воспользуйтесь веревкой или небольшим полотенцем. Поменяйте руки.



Растяжка бицепсов. Встаньте прямо, скрепите руки в замок за спиной, так чтобы ладони смотрели вниз. В таком положении постарайтесь поднять руки как можно выше, корпус держите прямо.

#### **5. Сбалансированное питание (6ч.)**

##### **Теория.**

Правильное питание детей и подростков – залог здоровья. Обеспечение нормального функционирования организма. Насыщение организма энергией питательными веществами. Рацион питания для подростка. Составление чек листов по правильному питанию.

#### **6. Нормативы (6 ч.)**

**Практика.** Выполнение нормативов по ОФП. Выполнение заданий т. Купера.

**К концу 2 года обучения по программе учащиеся достигнут следующих результатов:**

Предметные:

- навыки выполнения общеразвивающих упражнений, стретчинга, специальных упражнений функциональным тренингом;
- расширены знания учащихся о влиянии занятий физическими упражнениями на организм;
- расширены знания учащихся о правилах правильного питания.

Метапредметные:

- развиты основные физические качества: быстрота, ловкость, гибкость, координация движения, выносливость, сила.

Личностные:

- дисциплинированность, культура общения и поведения со сверстниками и педагогом.

## 1.4. Планируемые результаты освоения программы

**К концу обучения по программе учащиеся достигнут следующих результатов:**

### **Предметные (образовательные):**

- владение учащимися базовыми двигательными действиями, способствующими укреплению здоровья;
- умение определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе занятий; характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью;
- знание базовой техники функционального тренинга и его преимущества;
- знание принципов правильного сбалансированного питания.

### **Метапредметные:**

- осознанное соблюдение правил здорового образа жизни;
- соблюдение норм социальной жизни в группах и сообществах. умение соотносить свои поступки с нравственными ценностями, осознавать свои обязанности перед семьей и обществом.

### **Личностные:**

- положительная динамика в развитии основных физических качеств (сила, ловкость, выносливость, гибкость, скорость, координация).

## Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

### **Календарный учебный график**

Режим организации занятий по данной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе определяется Календарным учебным графиком, который является приложением к программе и разрабатывается до начала каждого учебного года, согласовывается с заведующим отделом.

Календарный учебный график соответствует санитарно-эпидемиологическим правилам и нормам, утвержденных Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Начало учебного года - 1 сентября, окончание учебного года – 31 мая.

№	Год обучения	Объем учебных часов	Всего учебных недель	Режим работы	Количество учебных дней
1	1 год обучения	144	36	2 раза в неделю по 2 часа	72
2	2 год обучения	144	36	2 раза в неделю по 2 часа	72

## Условия реализации программы

### **Материально-техническое обеспечение:**

- оборудованный зал не менее площадью не менее 50 кв.м. спортивный инвентарь: Скакалки – 20шт., коврики– 20шт., гантели– 40шт., коврики гимнастические– 20шт., фитнес резинки– 20шт., гимнастические блоки, скамейки, степы– 16 шт.
- технические средства обучения (ноутбук, компьютерная мышь).

### **Информационное и учебно-методическое обеспечение:**

– учебно-методическое обеспечение (дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа, пособия, учебно-методический комплекс: дидактические материалы, плакаты, видеотека, методические рекомендации, сборники материалов и задач, контрольные нормативы по ДООП).

### **Кадровое обеспечение:**

Согласно Профессиональному стандарту «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» по данной программе может работать педагог дополнительного образования с уровнем образования и квалификации, соответствующим обозначениям таблицы пункта 2 Профессионального стандарта (Описание трудовых функций, входящих в профессиональный стандарт) код А и В с уровнями квалификации 6, обладающий профессиональными компетенциями в предметной области.

### **Этапы и формы аттестации**

Вид контроля	Раздел и контрольные измерители аттестации	Форма аттестации
Входящий	1 Раздел: Введение в образовательную программу -знание техники безопасности и правил поведения во время занятий; -понимание основных принципов функционального тренинга.	Опрос
	2 Раздел: Общая физическая подготовка -уровень развития физических качеств	Контрольные нормативы
	3 Раздел: Функциональный тренинг - оценка уровня силовой выносливости	Тест Купера
Текущий	4 Раздел: Стретчинг - знание видов стретчинга, понимание пользы растяжки для здоровья. -умение правильно выполнять комплексы стретчинга.	Педагогическое наблюдение
	5 Раздел: Сбалансированное питание. – знание основных принципов сбалансированного питания.	Опрос
	6 Раздел: Функциональный тренинг -владение базовой техникой функционального тренинга.	Педагогическое наблюдение
7.Раздел: Общая физическая подготовка - знаний о физической культуре и представление о здоровом образе жизни; - умение правильно выполнять базовые двигательные действия, нацеленные на укрепление здоровья; - культура общения и поведения.		
Промежуточный	8 Раздел: Общая физическая подготовка -уровень развития физических качеств	Контрольные нормативы

	9 Раздел: Функциональный тренинг - оценка уровня силовой выносливости	Тест Купера
Итоговый	10 Раздел: Контрольные нормативы -уровень развития физических качеств; - оценка уровня силовой выносливости.	Контрольные нормативы, Тест Купера

### Этапы и формы аттестации (2 год обучения)

Вид контроля	Раздел и контрольные измерители аттестации	Форма аттестации
Входящий	1 Раздел: Введение в образовательную программу -знание техники безопасности и правил поведения во время занятий; -понимание основных принципов функционального тренинга.	Опрос
	2 Раздел: Общая физическая подготовка -уровень развития физических качеств	Контрольные нормативы
	3 Раздел: Функциональный тренинг - оценка уровня силовой выносливости	Тест Купера
Текущий контроль	4 Раздел: Стретчинг - знание условий и правил растяжки и правильного дыхания - знание противопоказаний к занятию растяжкой. -умение правильно выполнять комплексы стретчинга.	Педагогическое наблюдение. Опрос
	5 Раздел: Сбалансированное питание. – знание основных принципов сбалансированного питания.	Педагогическое наблюдение. Опрос
	6 Раздел: Функциональный тренинг -владение техникой функционального тренинга; - знание целей и принципов функционального тренинга; - ориентация в тренажерах для функциональных тренировок.	Педагогическое наблюдение, опрос.
	7.Раздел: Общая физическая подготовка - понимание воздействия физических упражнений на дыхательную и сердечно-сосудистую системы растущего организма; - знания и умения по самоконтролю; - умение правильно выполнять общеразвивающие и общеподготовительные упражнения; - культура общения и поведения.	

Промежуточный	8 Раздел: Общая физическая подготовка -уровень развития физических качеств	Контрольные нормативы
	9 Раздел: Функциональный тренинг - оценка уровня силовой выносливости	Тест Купера
Итоговый	10 Раздел: Контрольные нормативы -уровень развития физических качеств; - оценка уровня силовой выносливости.	Контрольные нормативы, Тест Купера

#### **Оценочные материалы**

Диагностика результативности сформированных компетенций, учащихся по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «**Живи в движении С**» осуществляется посредством следующих разработок (критерии и показатели в Приложении №1):

- Опрос «Техника безопасности во время занятий», «Здоровый образ жизни и функциональный тренинг», «Правила сбалансированного питания».
- Тест Купера;
- Контрольные нормативы по ОФП.

#### **Методические материалы**

Учебно-методический комплекс к программе «**Живи в движении С**» включает:

- специальную литературу для педагога и учащихся;
- кинограммы, схемы, плакаты, чек-листы по функциональному тренингу и сбалансированному питанию.

### Учебно-методическое и информационное обеспечение программы

№	Раздел или тема программы	Формы занятий	Приёмы и методы организации учебно-воспитательного (образовательного) процесса (в рамках занятия)	Дидактический материал	Материально-техническое оснащение занятий	Формы подведения итогов
1	Введение в образовательную программу	Теоретическое занятие	Вербальный, наглядный, объяснительно-иллюстративный	Схемы, плакаты,	Ноутбук	Опрос
2	Общая физическая подготовка	Практические занятия с элементами теории.	Вербальный, наглядный, практический, объяснительно-иллюстративный	Схемы, плакаты, специальная литература	Скакалки, коврики, гимнастические скамейки, мячи, конусы	Педагогическое наблюдение Контрольные нормативы.
3	Функциональный тренинг	Практические занятия с элементами теории. Учебно-тренировочные занятия	Вербальный, наглядный, практический, объяснительно-иллюстративный	Чек лист	Гантели, коврики, фитнес резинки.	Педагогическое наблюдение. Тест Купера
4	Стретчинг	Практические занятия с элементами теории.	Вербальный, наглядный, практический, объяснительно-иллюстративный	Схемы, плакаты,	Коврики гимнастические блоки.	Беседа Наблюдение Упражнение
5	Сбалансированное питание	Теоретическое занятие.	Вербальный, наглядный, практический, объяснительно-иллюстративный	Чек лист Трекер полезных привычек	Ноутбук	Опрос
6.	Контрольные нормативы	Практические занятия	Практический, объяснительно-иллюстративный	Таблицы нормативов	Скакалки, коврики, гимнастические скамейки, мячи, конусы	Контрольные нормативы, Тест Купера.

## Литература для педагога

1. О' Браен. Основы профессиональной деятельности персонального фитнес-тренера. М.-2001.- 164с.
2. Девис Б. Мини-энциклопедия "Фитнес": / Пер. с англ.
3. Путкисто М. Стретчинг: Метод глубокой растяжки. - М.: «СОФИЯ», 2003г.
4. Делавье Фредерик. Анатомия силовых упражнений для мужчин и женщин. - Рипол Классик:2013. - 144 с.
5. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания. – М.: Советский спорт, 2009. – 200 с.

## Интернет – ресурсы

1. Мирошников А.Б., Методология функционального тренинга // Персональный сайт Рината Хисьямова. – 2013. [Электронный ресурс].URL: <http://www.khisyamov.ru/lib/articles/1188/> (дата обращения 15.05.2020)
2. Функциональные тренировки: что это, плюсы и минусы, особенности и упражнения. [Электронный ресурс].URL: <https://goodlooker.ru/functional-training.html> (дата обращения 21.06.2020)
236. Функциональный тренинг: преимущества занятий в группах. [Электронный ресурс].URL: <https://kopernikfitness.ru/novosti/funkcionalnyj-trening-preimushhestva-zanyatij-v-gruppah> (дата обращения 21.06.2020)

## Литература для учащихся

1. Агафонов П.И. Спорт, фитнес. - М.: Просвещение, 1999. - 213 с
2. Кафка Б., Йеневайн О. Новое направление фитнеса для начинающих, продвинутых и профессионалов. - М.: СКИФ, 2010 г – 84 с.
3. Кафка Б., Йеневайн О. 40 тренировок без тренажеров. - М.: СКИФ, 2013 г – 98 с.

**Контрольные нормативы по функциональному тренингу**

**Тест Купера.** Суть теста: как можно быстрее выполнить 4 цикла из 4 силовых упражнений по 10 повторений. Для выполнения теста необходима хотя бы минимальная физическая подготовка. Перед тестом необходимо провести разминку и легкую гимнастику.

- 10 отжиманий в упоре лежа
- 10 подносов ног к рукам из положения «Планка» (похоже на упражнение «лягушка»)
- 10 складываний на пресс (поднятие ноги и туловища одновременно)
- 10 выпрыгиваний со сменой ног

Тест оценивает силовую выносливость и общую физическую подготовку. Результат теста определяется по времени выполнения 4 серий упражнений подряд

Время прохождения для учащихся 10-12 лет:

- 5 минут — высокий уровень
- 5 мин. 30 сек. — 6 минут - средний уровень
- свыше 6 минут — низкий уровень

Время прохождения для учащихся 13-15 лет:

- 3 минуты — высокий уровень
- 3 мин. 30 сек. — 4 минуты - средний уровень
- свыше 4 минут — низкий уровень

**Контрольные нормативы по ОФП**

Возраст	Оценка	Прыжок в длину с места		Подтягивания		Челночный бег 3x10 м.		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимания)		Прыжки на скакалке за 1 мин/ с 13 лет за 20 сек.	
		М	Д	М	Д	М	Д	М	Д	М	Д
10 лет	5	186	175	6	15	7.9	9.1	12	8	75	80
	4	171	161	4	12	8.2	8.3	9	5	70	70
	3	158	151	2	8	8.5	8.6	5	3	55	60
	2	141	140	1	4	9.0	9.1	2	2	45	40
11 лет	5	190	180	6	17	7.8	8.0	14	10	80	85
	4	180	170	4	15	8.1	8.4	11	6	75	80
	3	170	160	2	12	8.7	9.0	6	4	65	70
	2	160	150	1	7	9.3	9.6	3	2	60	65
	5	195	185	7	20	7.5	7.9	17	12	85	80



12 лет	4	185	180	5	18	7.9	8.4	12	8	80	75
	3	175	170	3	15	8.5	9.1	7	5	75	70
	2	165	160	2	12	9.2	9.5	5	3	65	60
13 лет	5	206-221	190	9	25	7.6	7.8	20	15	46	48
	4	191-220	188	6	23	7.8	8.0	15	10	44	46
	3	166-205	183	5	19	8.0	8.1	10	5	42	44
	2	175-190	178	3	16	8.2	8.7	7	3	38	40
14 лет	5	216-236	196	10	30	7.4	7.6	23	18	46	52
	4	196-235	190	8	25	7.6	7.8	18	12	44	50
	3	171-215	185	6	20	7.8	7.9	13	8	42	48
	2	180-195	180	4	18	8.0	8.5	9	5	40	44
15 лет	5	231-251	202	12	35	7.2	7.4	25	19	56	62
	4	211-250	197	10	30	7.4	7.6	20	13	54	60
	3	190-230	193	8	27	7.6	7.8	15	9	52	58
	2	190-210	187	6	25	7.8	8.3	13	7	48	54

Высокий уровень развития физических показателей – 33 и более баллов;

Средний уровень – 25-32 баллов;

Низкий уровень – 24 и ниже балла.

### **Комплексы упражнений по стретчингу**

Комплекс упражнений №1

1. И.п. – стойка ноги врозь, руки вниз.

1-4 – наклоны головы вперед, назад, вправо, влево. Выполнять плавно

2. И.п. – стойка ноги врозь, руки в стороны

1-4 – круговые движения кистями вперед

5-8 – тоже назад.

3. И.п. - стойка ноги врозь, руки в стороны

1-4 – круговые движения руками вперед

5-8 – тоже назад. Не сгибать руки в локтях

4. И.п. – стойка ноги врозь, гимнастическая палка внизу широким хватом. Поднять прямые руки вверх над головой и сделать выкрут в плечевых суставах, а затем вернуться в и.п. Упражнение постепенно можно усложнять, уменьшая расстояние между руками

5. И.п. – стойка ноги врозь, руки на поясе.

1-3 – правая рука вверх, пружинящие наклоны туловища влево

4 - и.п.

5-8 – тоже вправо

6. И.п. – стойка ноги врозь, руки на поясе.

1-3 – поочередно пружинящие наклоны туловища к правой ноге, левой, вперед

4 – и.п.

Стараться коснуться пола, ноги в коленях не сгибать

7. И.п. – широкая стойка ноги врозь с наклоном туловища вперед, руки в стороны.

На каждый счет повороты туловища вправо и влево (10-20 раз)

8. И.п. - стойка ноги врозь, руки на поясе.

1-4 – круговые движения туловищем вправо

5-8 – тоже влево. Выполнять плавно.

9. И.п. – стойка ноги врозь, руки в стороны.

1 – наклон, назад слегка сгибая колени, коснуться руками пяток

2 – и.п.

10. И.п. – стоя правым боком к опоре, правая рука на опоре.

Махи левой ногой вперед (10 раз), назад (10 раз), в сторону (10 раз). Затем повернуться другим боком и продолжить упражнение другой ногой. Колено маховой ноги не сгибать, спина прямая. Постепенно увеличивать дозировку до 50 раз.

11. И.п. – стоя лицом к опоре, опираясь руками.

1-3 – пружинящие наклоны туловища вперед (руки прямые, спина – прогнута)

4- и.п.

12. И.п. – сед ноги врозь (как можно шире), спина прямая

1- наклон к правой ноге

2- тоже к левой

3- тоже вперед

4 – и.п.

13. И.п. – сед ноги вместе, руки сзади

1-3 – пружинящие наклоны туловища вперед

4 – и.п. Стараться с помощью рук достать грудью колени, ноги прямые.

14. И.п. - сед ноги вместе, руки сзади

1-3 – медленно оторвать таз от пола (опираясь на кисти и стопы), прогнуться как можно больше

4 – и.п.

15. И.п. - сед ноги вместе, руки сзади

1- оторвать таз от пола, опираясь на кисти и стопы

2- пружинящие движения, сгибая ноги в коленях (стараться достать ягодицами пяток, руки прямые)

16. И.п.- лежа на спине, руки вдоль туловища. Поднять правую ногу вверх, захватить ее руками.

1-3- плавно притягивать ногу к телу

4- и.п.

5-8 – то же другой ногой

17. И.п. – упор, лежа на согнутых руках

1-4- медленно выпрямляя руки, поднять сначала голову, затем грудь – прогнуться как можно больше (таз от пола не отрывать)

5-8- и.п.

18. И.п. – сед на пятках, взяться руками за пятки.

1-4 – встать на колени, прогибаясь как можно больше в позвоночнике (руками держаться за пятки)

5-8 – и.п.

19. И.п. – стойка на коленях, руки в стороны

1-2- сесть вправо, руки влево

3-4- и.п.

5-8- то же в другую сторону

20. И.п. – стойка ноги вместе, руки на поясе

1-2- глубокое приседание, руки в стороны (пятки от пола не отрывать)

3-4 – и.п.

После выполнения комплекса упражнений нужно расслабиться. Для этого лягте на спину, свободно раскинув руки и ноги и полностью расслабиться на 2-3 минуты.

Комплекс упражнений №2 с набивными мячами

Использовать в зависимости от возраста и подготовленности мячи разного веса и размера.  
Разучивать упражнения с обычным мячом.

1. И.п.- стойка ноги врозь, руки согнуты в локтях перед грудью.  
1- отвести до отказа мяч влево  
2- и.п.  
3-4- то же вправо
2. И.п.- стойка ноги врозь, руки вверх  
1-2- круг руками вправо, наклон туловища вправо  
3-4- то же влево
3. И.п.- стойка ноги вместе, руки вниз  
1- поднять руки вверх, сделать выпад правой ногой вперед  
2-3- пружинящие движения, руками назад прогибаясь в пояснице  
4- и.п.  
5-8- то же другой ногой
4. И.п. – стойка ноги вместе, руки сзади.  
1-3- пружинящие наклоны туловища к ногам, руки отвести назад - вверх как можно дальше
5. И.п.- стойка ноги вместе, руки вниз.  
1-3- пружинящие наклоны туловища, вперед прогнувшись, руки вперед  
4- и.п.
6. И.п.- широкая стойка ноги врозь с наклоном туловища вперед прогнувшись, руки вниз.  
На каждый счет маятникообразные движения руками вправо и влево с поворотами туловища
7. И.п.- стойка ноги врозь, руки вниз  
1-4- круговые движения туловища с руками вправо  
5-8- то же влево
8. И.п.- стойка ноги врозь, руки вниз  
1-3- пружинящие наклоны туловища к правой ноге, левой, вперед  
4- и.п.
9. И.п.- стойка ноги врозь с наклоном туловища вперед (мяч у правой ноги)  
1-4- не сгибая колени, обвести мяч вокруг правой и левой ноги “восьмеркой”  
5-8- то же с другой ноги
10. И.п.- сед ноги врозь, руки за головой  
1-3- наклоны туловища к правой ноге, левой, вперед  
4- и.п.
11. И.п.- лежа на спине, руки вдоль туловища, мяч зажат стопами.  
1-2- поднять ноги под углом 90  
3-6- пружинящие движения ног к туловищу  
7-8- и.п.
12. И.п.- стойка ноги вместе, руки вниз  
1-2- согнуть левую ногу в колене и пронести ее через мяч  
3-4- и.п.  
5-8- то же другой ногой
13. И.п.- сед ноги вместе, мяч в правой руке  
1-2- поднять левую ногу вверх, передать мяч из правой руки в левую  
3-4- и.п.  
5-6- то же другой ногой
14. И.п.- лежа на животе, руки под подбородком, мяч зажат стопами  
1-2- оторвать ноги и грудь от пола, прогнуться в пояснице, руки вверх  
3-6- удерживать положение  
7-8- и.п.
15. И.п.- сед на пятках, руки перед собой  
1-4- встать на колени, прогнуться в пояснице, отвести руки как можно дальше вверх-  
Назад

5-8- и.п.

16. И.п.- стойка на коленях, руки вверх (мяч зажат между ступнями)

1-2- прогнуться назад

3-4- постараться достать мяч руками

5-6- выпрямиться

7-8- наклон вперед

Произвольно вернуться в и.п.

17. И.п.- стойка на коленях, руки вниз.

1-2- сесть влево, руки вправо

3-4- и.п.

5-8- то же в другую сторону

18. И.п.- стойка ноги вместе, мяч в руках на голове

1-2- глубокое приседание (пятки от пола не отрывать)

3-4- и.п.

Комплекс упражнений №3 в парах

Занятия в парах позволяет увеличить амплитуду движений, одновременно регулируя силу воздействия. Нельзя допускать возникновения болевых ощущений. Упражнения можно выполнять в динамике и в статике.

1. И.п.- стоя лицом друг к другу, прямые руки на плечах партнера, пальцы сплетены на его затылке (пальцы на вашем затылке). Преодолевая сопротивление партнера, попеременно пригибать и поднимать голову.

2. И.п.- лицом друг к другу, руки согнуты в локтях на уровне груди, ладонь на ладони партнера, пальцы сплетены. Выпрямлять руку, стараясь как можно дальше отвести руку партнера. Одновременно сгибая другую руку, отводите ее под давлением партнера как можно дальше назад. Корпус старайтесь не разворачивать.

3. И.п.- стоя спиной друг к другу, прямые руки в стороны, пальцы сплетены с пальцами партнера. Медленно поднимать вверх и опускать руки.

4. И.п.- стоя лицом друг к другу, прямые руки на плечах и спине партнера. Выполнять пружинящие наклоны туловища вперед под давлением рук партнера.

5. И.п. – то же. Совместные наклоны вправо и влево.

6. И.п. – стоя спиной друг к другу, прямые руки вверх. Взяться кистями. Делая медленно выпад одной ногой, прогнуться в пояснице и пружинящими движениями отвести плечи друг от друга как можно дальше.

7. И.п.- стоя лицом друг к другу. Взяться за руки, выпрямить руки и прогнуться назад в пояснице как можно больше.

8. И.п.- стоя лицом друг к другу. Один наклоняется вперед, отводя руки назад как можно дальше. Партнер захватывает руки за запястья и медленно пружинящими движениями притягивает их к себе.

9. И.п.- стоя спиной к партнеру, руки отведены назад. Партнер, захватив руки, медленно пружинящими движениями отводит их назад-вверх.

10. И.п.- лежа на животе, руки вверх. Партнер подходит со спины, берет за запястья и медленно отводит руки назад, слегка приподнимая туловище.

11. И.п.- стоя на коленях, отвести руки назад и прогнуться в пояснице. Партнер плавными пружинящими движениями обеих рук нажимает на грудь.

12. И.п.- стоя спиной и держась руками за гимнастическую скамейку, поднять ногу вперед. Партнер, захватив руками поднятую ногу за голень, пружинящими движениями поднимает ее вверх.

13. Упражнение то же, но стоя боком к опоре, нога – в сторону.

14. Упражнение то же, но стоя лицом к опоре, нога отведена назад

15. И.п.- сидя на полу, ноги вместе. Пружинящие наклоны туловища вперед (с помощью партнера).

16. Упражнение то же, но ноги врозь. Наклоны туловища к правой и левой ноге.

17. Упражнение то же, но наклоны туловища вперед.

18. И.п.- сидя на полу, правая нога согнута в колене, левая выпрямлена. Наклоны туловища к левой ноге (с помощью партнера). Затем сменить положение ног.

19. Партнеры ложатся на спину в противоположные стороны. Поднимают ноги вверх и соединяют их задней поверхностью бедер. Поочередно притягивают ноги к туловищу под тяжестью ног партнера.

20. И.п.- сидя спиной друг к другу, соединив руки в локтевых суставах. Наклоны вперед и выпрямление туловища с партнером на спине.

21. И.п.- лежа на спине, руки вдоль туловища, левая нога поднята. Партнер, одной рукой придерживая правую ногу, другой рукой пружинящими движениями отводит поднятую ногу вверх.

22. Упражнение то же, но ноги врозь.

23. Сед ноги врозь лицом друг к другу. Взяться за руки. С помощью партнера наклонять туловище вперед.

24. И.п.- сидя на полу, ноги согнуты в коленях и разведены в стороны, стопы соприкасаются. Партнер руками, пружиня надавливая на колени, разводит их в стороны.

25. И.п.- стоя спиной друг к другу, руки скрестно. Упираясь спинами, выполнять приседания, не отрывая пяток от пола.