

**Комитет по образованию администрации муниципального образования
«Всеволожский муниципальный район» Ленинградской области
МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«БУГРОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 3»
(МОБУ «Бугровская СОШ № 3»)**

УТВЕРЖДЕНО

Приказом МОБУ «Бугровская СОШ № 3»

от «27» августа 2022г. № 5-ДОД

Директор школы

_____ /А.С. Граков/

**Дополнительная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности**

«Стретчинг»

Возраст учащихся: 11 – 15 лет

Срок реализации: 3 года

Составители:

Жаркова Ольга Сергеевна,
педагог дополнительного
образования

Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа «Стретчинг» **физкультурно-спортивной направленности** (далее – программа) разработана в соответствии с требованиями нормативных документов:

- Федеральный закон от 29.12.2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»,
- Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р),
- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (утвержден Приказом Минобрнауки России от 09.11.2018 г. N 196),
- Примерные требования к содержанию и оформлению образовательных программ дополнительного образования детей (письмо Минобрнауки РФ от 11.12.2006 № 06-1844);
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 4.07.2014 г. № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ, Письмо Минобрнауки РФ от 18.11.2015;

Направленность:

В настоящее время популярно увлечение новым средством физического совершенствования и расслабления, которое называется «стретчинг». Эта система возникла в 50-е годы в Швеции, но лишь 20 лет позже стала применяется в спорте и получила свое обоснование в работах американских и шведских ученых. Специалисты связывают внедрение стретчинга в практику спорта с поисками путей повышения эластичности мышечной ткани, сухожилий, связок и суставных связок, а также с целью профилактики травм.

Название это происходит от английского слова «stretching»– растягивание. Стретчинг – это целый ряд упражнений, направленных на совершенствование гибкости и развитие подвижности в суставах. Данные упражнения применяются в утренней зарядке, разминке и заминке как средство специальной подготовки во многих видах спорта, средство расслабления и восстановления функций мышечной системы.

Существует 3 типа упражнений, при выполнении которых происходит растягивание (удлинение мышц), – баллистические, динамические и статические:

Баллистические – это маховые движения руками и ногами, а также сгибания и разгибания туловища, которые обычно выполняются с большой амплитудой и значительной скоростью. В этом случае удлинение определенной группы мышц оказывается сравнительно кратковременным, оно длится столько, сколько длится мах или сгибание. Скорость растягивания мышц обычно пропорциональна скорости махов и сгибаний.

Динамические – медленные пружинящие движения, завершающиеся удержанием статических положений в конечной точке амплитуды движений.

Статические – это очень медленные движения (сгибания или разгибания туловища и конечностей), при помощи которых принимается определенная поза и занимающийся удерживает ее в течение 5-30 и даже 60 секунд. При этом он может напрягать растянутые мышечные группы (периодически или постоянно).

Именно статические упражнения с растягиванием мышц получили название «стретчинг».

Ощущение большей подвижности, гибкости, владения своим телом, к тому же приятное психологически. При регулярных занятиях стретчингом улучшается общее состояние суставов, уменьшается отложение в них солей, движения становятся более координированными, плавными, появляются ловкость и пластика. Положительно воздействует стретчинг и на нервную систему: мозг получает больше кислорода, за счет чего вы чувствуете себя свежей, полной сил и умственной энергии. И, наконец, стретчинг-комплекс не требует особых усилий, времени и оборудования, что делает эту систему доступной не только для клубного, но и домашнего использования.

Программа имеет физкультурно-спортивную направленность и призвана способствовать повышению уровня физического развития школьников, профилактике и коррекции нарушений осанки, а также формированию позитивного отношения к физической культуре, спорту и здоровому образу жизни.

Актуальность программы: по данным многочисленных обследований физическое развитие и здоровье детей школьного возраста в настоящее время по ряду причин значительно ухудшилось. В школьной программе, недостаточно времени уделяется на развитие гибкости, эластичности, аэробики. В данной ситуации наиболее актуальны программы дополнительного физического воспитания детей школьного возраста.

В свете темпов развития современного фитнеса и недостаточного объема программ дополнительного физического образования школьников в формате современных фитнес-программ, настоящая программа обладает значительной новизной.

Представляется целесообразным в свете современных тенденций развития спорта и фитнеса введение в дополнительные занятия со школьниками занятий с музыкально-ритмической доминантой, а также занятий, направленных на развитие физических качеств школьников и повышения их уровня осведомленности об уровне развития современного массового спорта.

Структура организации учебного процесса:

Программа составлена по принципу последовательного практического изучения различных направлений (тем) занятий. Каждое занятие является комплексным уроком, включающим упражнения на развитие выносливости, координации движений, силы и гибкости или упражнения, направленные на коррекцию осанки и состояния позвоночника.

Формы организации учебного процесса:

Занятия проводятся в форме практических уроков, проводимых преподавателем «вживую» под фонограмму в формате занятий аэробикой, фитнес-аэробикой, кондиционной гимнастикой, силовой аэробикой с различным оборудованием, а также в формате занятий «здоровая спина» и «стретчинг».

Уроки могут носить игровой характер, проводиться в виде мини-соревнований и игровых заданий. Предполагается наличие индивидуальных заданий для самостоятельной работы дома.

Преимущество данной программы:

- улучшение общего самочувствия;
- повышения самооценки;
- повышение физического тонуса;
- улучшение настроения, снижение склонности к депрессии, уменьшение беспокойства;
- уравновешенность;
- улучшения сна;
- повышение социальной активности и способности к адаптации, появление новых знакомств;
- улучшение способности концентрироваться;
- быстрое преодоление стресса;
- здоровое питание и сознательный выбор продуктов;
- снижение избыточного веса, уменьшение жировых отложений;
- профилактика сердечно-сосудистых заболеваний;

- снижение уровня холестерина в крови;
- повышение иммунитета;
- улучшение пищеварения.

Цели программы: сформировать позитивное отношение школьников к дополнительным занятиям физической культурой во внеурочное время, повысить уровень их физического здоровья и теоретическую осведомленность о занятиях физической культурой и спортом.

Задачи программы:

Обучающие:

- повышение уровня ритмической подготовки школьников путем использования музыкальной фонограммы в качестве средства дозирования физической нагрузки и экономизации физических усилий;
- профилактика и коррекция нарушений осанки школьников;
- повышение уровня функционального состояния сердечно-сосудистой и дыхательной систем школьников с помощью использования аэробных физических нагрузок;
- развитие силы и гибкости опорно-двигательного аппарата школьников с помощью использования стретчинга.

Развивающие:

- научить организовывать свою жизнедеятельность в соответствии с понятием «здоровый образ жизни» (сбалансированное питание, физическая активность, распорядок дня, отказ от вредных привычек, психогигиена и т.п.);
- повысить уровень здоровья школьников, устойчивость к простудным и инфекционным заболеваниям;
- повысить уровень осведомленности школьников об основах анатомии, взаимодействии музыки и движения, развитии массовых видов спорта с музыкальным сопровождением.

Воспитательные:

- способствовать адаптации школьников в коллективе;
- воспитание у детей потребности в физической культуре.

Отличительной особенностью:

- 1) использование музыкального сопровождения в развитии физических качеств школьников;
- 2) многообразие используемых средств и методов;
- 3) практические занятия, теоретико-методические занятия по фитнес-аэробике, как массовому виду спорта с использованием видеоматериалов;
- 4) имеется ярко выраженный образовательный эффект программы, который заключается в расширении анатомо-физиологических знаний в области физической культуры.

Объем предлагаемых занятий составляет 66 часов. Занятия начинаются в сентябре и заканчиваются в мае.

Занятия проходят в форме дополнительного образования, вне школьной программы 2 раза в неделю по 40 минут.

Адресат программы – программа предназначена для детей в возрасте 11–15 лет.

Представленная программа рассчитана на любой социальный статус учащихся, имеющих различные интеллектуальные, технические, творческие способности.

Набор в группы осуществляется без специальной подготовки, от учащихся не требуется специальных знаний и умений.

Группы формируются по возрасту: 11–15 лет. Количество обучающихся в группе – 15 человек.

Форма организации занятий: очная, групповая

Объем и срок реализации программы: 198 часов, 3 года

Режим занятий:

Срок реализации программы	Кол-во часов в неделю	Время одного занятия	Режим занятий	Кол-во недель в учебном году	Кол-во учащихся (в группе)	Кол-во часов в год
3 года	2 акад. часа	40 минут	2 раза в неделю по 1 акад. часу	33	15	66

В каникулярное время занятия проводятся в соответствии с календарным учебным графиком, допускается изменение форм занятий, проведение воспитательных мероприятий.

Результаты апробирования программы:

Обучающие:

- Постоянная физическая нагрузка под музыкальное сопровождение с ясно выраженными ритмическими акцентами, где музыка определяет темп движений, повысила ритмичность у детей, музыкальный слух и музыкальную культуру.

- Корректирующие упражнения на осанку в программе «Здоровая спина» улучшили осанку, создали мышечный корсет позвоночника, повысили уровень здоровья.

- Соответствующие промежуточные и финальные тестирования продемонстрировали значительный прогресс таких физических качеств как гибкость, сила, выносливость, координация движений.

Развивающие

- Значительный рост понимания значения здорового образа жизни и всех его составляющих.

- Повышение уровня здоровья школьников, их устойчивости к инфекционным простудным заболеваниям, повышение уровня иммунитета, повышение общего жизненного тонуса.

Воспитательные:

- Коллективные занятия школьников во внеучебное время способствовали укреплению дружбы в коллективе, улучшили психологический климат в классе. Регулярные дополнительные занятия сформировали потребность в физической нагрузке.

Методическое обеспечение программы. Общепедагогические приемы и методы организации учебно-воспитательного процесса.

• В целях четкой организации учебно-воспитательного процесса, травмобезопасности занятий, а также учитывая специфику программы, в занятиях используются:

- строевые упражнения;

- проведение урока, в основном, фронтальным методом, поточным способом, сочетая одновременный показ и рассказ, при этом осуществляется выполнение всего урока в режиме «нон стоп», а преподаватель работает «вживую», т.е. постоянно выполняя упражнения вместе с учащимися;

- для объяснения упражнений методом «нон стоп» используются вербальные и визуальные команды преподавателя, которые имеют свою специфику и описаны во множестве учебных пособий по аэробике и фитнесу (1);

- также используются общепедагогические приемы физической культуры: зеркальный показ, медленное пошаговое выполнение движения, проводка по движению и др.;

- моторная плотность уроков составляет около 100%;

- темп (ударность) музыкального сопровождения определяет темп движения, что позволяет преподавателю не давать подсчет, а направить свои усилия на решение педагогических задач.

Каждый комплекс, стретчинг, предполагает соблюдение определенных правил:

- Нагрузка не должна быть слишком большой, чтобы не травмировать мышцы и суставы, но от занятия к занятию ее следует увеличивать.

- Дыхание во время выполнения упражнений не должно задерживаться. Каждое упражнение начинайте со вдоха (исключения составляют наклоны, перед которыми нужно делать выдох).

- Все упражнения делайте медленно и плавно, думая о тех мышцах, которые участвуют в движении. Для того чтобы это получалось лучше, следует выдерживать каждую позу некоторое время (до тридцати секунд). При этом дождитесь такого состояния, когда мышца расслабится после растяжения. Это — правильная техника. Если же вы почувствовали, что напряжение не исчезает, а, напротив, появилась резкая тянущая боль, значит, вы перетянули мышцу и так сильно тянуться не следует. Уменьшите напряжение, пока выполнение упражнения не станет безболезненным.

- Обязательно выбирайте позы так, чтобы положение тела было устойчивым — без этого не будет должной концентрации на тех мышцах, которые вы растягиваете.

- Растяжки воздействуют на все мышцы и суставы, повышают эластичность связок. Таким образом, упражнения стретчинга рассчитаны на вовлечение в работу всего организма, что позволяет без вреда, используя защитные силы организма, предупреждать многие заболевания: воздействия на позвоночник, внутренние органы, мышцы, железы внутренней секреции, дыхательную и нервную системы, вырабатывают естественную сопротивляемость организма.

- Сочетание динамических и статических физических упражнений, характерных для стретчинга, наиболее соответствует природе опорно-двигательного аппарата человека и является лучшим методом тренировки для выработки силы, выносливости, координации движений.

- Статические упражнения стретчинга вызывают не только воздействие на глубинные мышцы организма, но также нормализуют и усиливают защитные функции организма, в том числе свертываемость крови, количество лейкоцитов, желудочную кислотность, работу кишечника и т.д. Все это связано с изменением коркового процесса в связи с возникновением в коре головного мозга области двигательного анализатора очага возбуждения, поддерживаемого, с одной стороны, формированием волевых импульсов, с другой — возбуждениями, приходящими от работающих мышц.

- Упражнения выполняются без «воздействия со стороны»: манипулирование своим телом в медленном, а значит, безопасном ритме дает наиболее эффективные результаты. Упражнения стретчинга позволяют, почти не отнимая вашего времени, творить чудеса. Оздоровляющий эффект очевиден!

- Переход от мышечных упражнений к расслаблениям позволит вам в короткое время нормализовать все функции организма, приобрести активное рабочее настроение. Стретчинг заметно повышает двигательную активность, выносливость, снижает эмоционально-психические напряжения. Форма и последовательность упражнений таковы, что если данная группа мышц недостаточно развита, упражнения попросту невозможно выполнить: тело **само регулирует уровень** нагрузки. Поэтому упражнения каждого занятия подбираются с учетом пропорциональной занятости всех групп мышц.

Учебно-тематический план

№	Наименование тем раздела	Количество часов
Первый год обучения		
1	Вводное занятие	1
1.1	Вводное занятие. Проведение инструктажа по ТБ. Анкетирование. Разминка. Тестирование занимающихся для определения исходного уровня физической подготовленности на текущий учебный год.	1
2	Классическая аэробика	5
2.1	Занятие классической аэробикой	5
3	Программа занятий «Здоровая спина»	14
3.1	Программа занятий «Здоровая спина»	14
4	Силовая тренировка	15
4.1	Силовая тренировка без оборудования	7
4.2	Силовая тренировка с отягощениями	8
5	Стретчинг	15
5.1	Упражнения на растягивание как составная часть занятий	5
5.2	Занятие «Стретчинг»	10
6	Фитбол	5
6.1	Силовые упражнения	5
7	Круговая тренировка (сила-гибкость)	5
7.1	Круговая тренировка (сила-гибкость)	5
8	Интервальная тренировка (аэробика-сила)	5
8.1	Интервальная тренировка (аэробика-сила)	5
9	Итоговое занятие	1
9.1	Открытое занятие. Контрольное тестирование. Подведение итогов за год	1
Второй год обучения		
1	Вводное занятие	1
1.1	Вводное занятие. Проведение инструктажа по ТБ. Анкетирование. Разминка. Тестирование занимающихся для определения исходного уровня физической подготовленности на текущий учебный год.	1
2	Классическая аэробика	5
2.1	Занятие классической аэробикой	5
3	Программа занятий «Здоровая спина»	14

3.1	Программа занятий «Здоровая спина»	14
4	Силовая тренировка	15
4.1	Силовая тренировка без оборудования	7
4.2	Силовая тренировка с отягощениями	8
5	Стретчинг	15
5.1	Упражнения на растягивание как составная часть занятий	5
5.2	Занятие «Стретчинг»	10
6	Фитбол	5
6.1	Силовые упражнения	5
7	Круговая тренировка (сила-гибкость)	5
7.1	Круговая тренировка (сила-гибкость)	5
8	Интервальная тренировка (аэробика-сила)	5
8.1	Интервальная тренировка (аэробика-сила)	5
9	Итоговое занятие	1
9.1	Открытое занятие. Контрольное тестирование. Подведение итогов за год	1
Третий год обучения		
1	Вводное занятие	1
1.1	Вводное занятие. Проведение инструктажа по ТБ. Анкетирование. Разминка. Тестирование занимающихся для определения исходного уровня физической подготовленности на текущий учебный год.	1
2	Классическая аэробика	5
2.1	Занятие классической аэробикой	5
3	Программа занятий «Здоровая спина»	14
3.1	Программа занятий «Здоровая спина»	14
4	Силовая тренировка	15
4.1	Силовая тренировка без оборудования	7
4.2	Силовая тренировка с отягощениями	8
5	Стретчинг	15
5.1	Упражнения на растягивание как составная часть занятий	5
5.2	Занятие «Стретчинг»	10
6	Фитбол	5
6.1	Силовые упражнения	5
7	Круговая тренировка (сила-гибкость)	5
7.1	Круговая тренировка (сила-гибкость)	5
8	Интервальная тренировка (аэробика-сила)	5
8.1	Интервальная тренировка (аэробика-сила)	5

9	Итоговое занятие	1
9.1	Открытое занятие. Контрольное тестирование. Подведение итогов за год	1
	Итого:	66

Содержание программы.

1 год обучения	
Практика	Теория
1. Классическая аэробика	
<p>Это направление фитнеса, в котором выполняются базовые шаги – движения без остановки под энергичную музыку под счет. Базовые движения соединяют в связки, которые напоминают разучивание танца. Каждый шаг выполняется на отдельный счет, таким образом, тренер групповых программ задает темп и заранее показывает новое движение, после чего группа приступает к их выполнению.</p>	<p>Презентация программы. Инструктаж по технике безопасности. Знакомство с правилами поведения в спортивном зале. Требования к форме занимающихся и внешнему виду. Правила поведения в спортивном зале, в раздевалке, в коридоре во время занятия и в перерыве. Правила поведения на спортивной площадке и вне ее.</p>
2. Программа занятий «Здоровая спина»	
<p>Нарушение осанки вызывает чувство дискомфорта, появляются болевые ощущения в теле, влечет за собой изменение работы внутренних органов: сдавливаются легкие, становится тяжело дышать, нарушается пищеварение</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Развитие дыхательного аппарата ● Повышение устойчивости психики и нервной системы ● Формирование координации движений 	<p>Терминология и техника упражнений.</p>
3. Силовая тренировка	

Комплекс специальных упражнений с постоянным увеличением весовой нагрузки, направленный на укрепление опорно-двигательной системы. Регулярные силовые тренировки увеличивают размер и силу мышечных волокон. Они также укрепляют сухожилия, связки и кости. Все эти изменения положительно влияют на физическое состояние, внешний вид и метаболизм, одновременно снижая риск заболеваний суставов и мышечных болей.	Терминология и техника общеразвивающих упражнений, силовой тренировки.
4. Стретчинг	
Комплекс специальных упражнений и методов, направленных на совершенствование гибкости, развития качественной подвижности в суставах и эластичности мышц, которые полезны и необходимы, независимо от возраста и степени развития гибкости	Терминология и техника гимнастических упражнений, их влияние на организм.
5. Фитбол	
<ul style="list-style-type: none">● Приседания с поднятыми руками● Приседания у стенки● Подъем таза● Болгарские выпады● Гиперэкстензия Отжимания	Терминология и техника элементов с фитболом
6. Круговая тренировка (сила-гибкость)	
Разминка. Вращения и махи, ходьба на беговой дорожке в течение 5-7 минут. Жим ногами – 3 подхода по 15 повторений. Упражнение для спины – например, тяга нижнего блока тренажера. Выполняем в 3 подхода по 20 повторений. Теперь для грудных мышц – пусть будет жим гантелей в положении лежа 3 подхода по 20 раз.	Задачи и методы психологической подготовки.

Жим гантелей сидя для плеч – выполняем в 3 подхода по 20 раз. Упражнение на бицепс – сгибание рук с гантелями – 3 подхода по 20 раз. Жим книзу – 3 подхода по 20 раз.	
7. Интервальная тренировка (аэробика-сила)	
Высокая интенсивность подразумевает максимальную или околомаксимальную скорость (в случае кардио), большое количество повторений, работу почти до отказа (в случае силовых упражнений) и высокую частоту сердечных сокращений (в среднем 80-95% от максимального).	
8. Итоговое занятие	
Сдача нормативов	
2 год обучения	
Практика	Теория
1. Классическая аэробика	
Это направление фитнеса, в котором выполняются базовые шаги – движения без остановки под энергичную музыку под счет. Базовые движения соединяют в связки, которые напоминают разучивание танца. Каждый шаг выполняется на отдельный счет, таким образом, тренер групповых программ задает темп и заранее показывает новое движение, после чего группа приступает к их выполнению.	Презентация программы. Инструктаж по технике безопасности. Знакомство с правилами поведения в спортивном зале. Требования к форме занимающихся и внешнему виду. Правила поведения в спортивном зале, в раздевалке, в коридоре во время занятия и в перерыве. Правила поведения на спортивной площадке и вне ее.
2. Программа занятий «Здоровая спина»	
Нарушение осанки вызывает чувство дискомфорта, появляются болевые ощущения в теле, влечет за собой изменение работы внутренних органов: сдавливаются легкие, становится тяжело дышать, нарушается пищеварение ● Развитие дыхательного аппарата	Терминология и техника упражнений.

<ul style="list-style-type: none"> ● Повышение устойчивости психики и нервной системы ● Формирование координации движений 	
3. Силовая тренировка	
<p>Комплекс специальных упражнений с постоянным увеличением весовой нагрузки, направленный на укрепление опорно-двигательной системы. Регулярные силовые тренировки увеличивают размер и силу мышечных волокон. Они также укрепляют сухожилия, связки и кости. Все эти изменения положительно влияют на физическое состояние, внешний вид и метаболизм, одновременно снижая риск заболеваний суставов и мышечных болей.</p>	<p>Терминология и техника общеразвивающих упражнений, силовой тренировки.</p>
4. Стретчинг	
<p>Комплекс специальных упражнений и методов, направленных на совершенствование гибкости, развития качественной подвижности в суставах и эластичности мышц, которые полезны и необходимы, независимо от возраста и степени развития гибкости</p>	<p>Терминология и техника гимнастических упражнений, их влияние на организм.</p>
5. Фитбол	
<ul style="list-style-type: none"> ● Приседания с поднятыми руками ● Приседания у стенки ● Подъем таза ● Болгарские выпады ● Гиперэкстензия <p>Отжимания</p>	<p>Терминология и техника элементов с фитболом</p>
6. Круговая тренировка (сила-гибкость)	
<p>Разминка. Вращения и махи, ходьба на беговой дорожке в течение 5-7 минут. Жим ногами – 3 подхода по 15 повторений.</p>	<p>Задачи и методы психологической подготовки.</p>

<p>Упражнение для спины – например, тяга нижнего блока тренажера. Выполняем в 3 подхода по 20 повторений.</p> <p>Теперь для грудных мышц – пусть будет жим гантелей в положении лежа 3 подхода по 20 раз.</p> <p>Жим гантелей сидя для плеч – выполняем в 3 подхода по 20 раз.</p> <p>Упражнение на бицепс – сгибание рук с гантелями – 3 подхода по 20 раз.</p> <p>Жим книзу – 3 подхода по 20 раз.</p>	
7. Интервальная тренировка (аэробика-сила)	
<p>Высокая интенсивность подразумевает максимальную или околомаксимальную скорость (в случае кардио), большое количество повторений, работу почти до отказа (в случае силовых упражнений) и высокую частоту сердечных сокращений (в среднем 80-95% от максимального).</p>	
8. Итоговое занятие	
Сдача нормативов	
3 год обучения	
Практика	Теория
1. Классическая аэробика	
<p>Это направление фитнеса, в котором выполняются базовые шаги – движения без остановки под энергичную музыку под счет. Базовые движения соединяют в связки, которые напоминают разучивание танца. Каждый шаг выполняется на отдельный счет, таким образом, тренер групповых программ задает темп и заранее показывает новое движение, после чего группа приступает к их выполнению.</p>	<p>Презентация программы. Инструктаж по технике безопасности. Знакомство с правилами поведения в спортивном зале. Требования к форме занимающихся и внешнему виду. Правила поведения в спортивном зале, в раздевалке, в коридоре во время занятия и в перерыве. Правила поведения на спортивной площадке и вне ее.</p>
2. Программа занятий «Здоровая спина»	
<p>Нарушение осанки вызывает чувство дискомфорта, появляются болевые ощущения в теле, влечет за собой</p>	<p>Терминология и техника упражнений.</p>

<p>изменение работы внутренних органов: сдавливаются легкие, становится тяжело дышать, нарушается пищеварение</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Развитие дыхательного аппарата ● Повышение устойчивости психики и нервной системы ● Формирование координации движений 	
3. Силовая тренировка	
<p>Комплекс специальных упражнений с постоянным увеличением весовой нагрузки, направленный на укрепление опорно-двигательной системы. Регулярные силовые тренировки увеличивают размер и силу мышечных волокон. Они также укрепляют сухожилия, связки и кости. Все эти изменения положительно влияют на физическое состояние, внешний вид и метаболизм, одновременно снижая риск заболеваний суставов и мышечных болей.</p>	<p>Терминология и техника общеразвивающих упражнений, силовой тренировки.</p>
4. Стретчинг	
<p>Комплекс специальных упражнений и методов, направленных на совершенствование гибкости, развития качественной подвижности в суставах и эластичности мышц, которые полезны и необходимы, независимо от возраста и степени развития гибкости</p>	<p>Терминология и техника гимнастических упражнений, их влияние на организм.</p>
5. Фитбол	
<ul style="list-style-type: none"> ● Приседания с поднятыми руками ● Приседания у стенки ● Подъем таза ● Болгарские выпады 	<p>Терминология и техника элементов с фитболом</p>

<ul style="list-style-type: none"> ● Гиперэкстензия ● Отжимания 	
6. Круговая тренировка (сила-гибкость)	
<p>Разминка. Вращения и махи, ходьба на беговой дорожке в течение 5-7 минут. Жим ногами – 3 подхода по 15 повторений. Упражнение для спины – например, тяга нижнего блока тренажера. Выполняем в 3 подхода по 20 повторений. Теперь для грудных мышц – пусть будет жим гантелей в положении лежа 3 подхода по 20 раз. Жим гантелей сидя для плеч – выполняем в 3 подхода по 20 раз. Упражнение на бицепс – сгибание рук с гантелями – 3 подхода по 20 раз. Жим книзу – 3 подхода по 20 раз.</p>	Задачи и методы психологической подготовки.
7. Интервальная тренировка (аэробика-сила)	
<p>Высокая интенсивность подразумевает максимальную или околомаксимальную скорость (в случае кардио), большое количество повторений, работу почти до отказа (в случае силовых упражнений) и высокую частоту сердечных сокращений (в среднем 80-95% от максимального).</p>	
8. Итоговое занятие	
Сдача нормативов	

Непосредственно содержание программы для учащихся с 5 по 9 класс одинаково, но имеются различия в физической нагрузке, определяемые следующими параметрами: силовая тренировка – вес отягощения, количество повторений, паузы отдыха между сериями повторений; аэробная тренировка – темп музыкального сопровождения, определяющий темп движений, соотношение различных блоков программы.

Что касается деления на группы по половому признаку, то для школьников 5-9 классов возможно и желательно совместное проведение занятий.

Упражнения выполняются без «воздействия со стороны»: манипулирование своим телом в медленном, а значит, безопасном ритме дает наиболее эффективные результаты. Упражнения стретчинга позволяют, почти не отнимая вашего времени, творить чудеса. Оздоровляющий эффект очевиден!

Переход от мышечных упражнений к расслаблениям позволит вам в короткое время нормализовать все функции организма, приобрести активное рабочее настроение. Стретчинг заметно повышает двигательную активность, выносливость, снижает эмоционально-психические напряжения. Форма и последовательность упражнений таковы, что если данная группа мышц недостаточно развита, упражнения попросту невозможно выполнить: тело само регулирует уровень нагрузки. Поэтому упражнения каждого занятия подбираются с учетом пропорциональной занятости всех групп мышц.

Методические пособия.

1. Аэробика. Теория и методика проведения занятий: Учебное пособие для студентов ВУЗов физической культуры/Под ред. Е.Б. Мякиченко и М.П. Шестакова. - М. – СпортАкадемПресс, 2002. – 304с.
2. Гимнастика и методика преподавания/Учебник для институтов физической культуры (Под ред. Смолевского В.М.). – Физкультура и спорт. – 1987. – 336с.
3. Максименко А.М. Теория и методика физической культуры/Учебник. – М. – «Физическая культура», 2005, 533с.
4. Стретчинг. М.А. Годик, А.М. Барамидзе, Т.Г.Киселева.