



УПРАВЛЕНИЕ ОБЩЕГО И ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА НОРИЛЬСКА

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ «СРЕДНЯЯ ШКОЛА № 45»  
(МБОУ «СШ № 45»)

ПРИНЯТО:  
на заседании МС школы  
Протокол №1  
от «30» августа 2024

СОГЛАСОВАНО:  
Заместитель директора по ВР  
Г.Г. Кондрашова \_\_\_\_\_  
от «02» сентября 2024

УТВЕРЖДАЮ:  
Директор МБОУ «СШ № 45»  
А.А. Стефанишин \_\_\_\_\_  
Приказ № 01-02/168-1  
от «02» сентября 2024

## **ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА** **кружка «Аэрофитнес «Полет»**

Срок реализации образовательной программы: 02.09.2023 - 26.05.2024

ФИО преподавателя, составившего данную образовательную программу: Гисс Марина Васильевна – педагог дополнительного образования

НОРИЛЬСК  
2023 - 2024

**Дополнительная общеобразовательная программа составлена на основе нормативных документов:**

- Закона Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ,
- Федеральный государственный стандарт начального общего образования (Приказ № 286 от 31.05.2021)
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 28.08.2020 № 442 (с изменениями и дополнениями от 22.03.2021 N 115) «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования» (Зарегистрировано в Минюсте России 20.04.2021 N 63180)
- Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденными постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 №28, с учетом изменений (Постановление от 21.03.2022г)
- Устав МБОУ «СШ №45». Положения и локальные акты, регулирующие образовательный процесс.
- Рабочая программа воспитания МБОУ «СШ №45».

## СОДЕРЖАНИЕ

### **Раздел №1 Комплекс основных характеристик программы**

Пояснительная записка.....	3-5
Учебно – тематический план дополнительной образовательной программы.....	6
Содержание дополнительной образовательной программы.....	7-11
Планируемые результаты.....	12

### **Раздел №2 Комплекс организационно-педагогических условий**

Условия реализации программы.....	13
Формы аттестации.....	13
Оценочные материалы.....	13
Методическое обеспечение программы.....	14
Список литературы .....	16

## **Раздел №1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ**

### **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Здоровье подрастающего поколения и разработка эффективных мер, направленных на его укрепление, в настоящее время - важнейшая социальная задача. Именно в раннем детстве, дошкольном и школьном возрасте формируется здоровье взрослого населения.

Современные дети испытывают «двигательный дефицит», проводя большую часть времени в статичном положении (за столами, телевизорами, компьютерами). Это вызывает утомление определенных мышечных групп, а как следствие, нарушение осанки, искривление позвоночника, плоскостопие, задержку в развитии основных физических качеств: быстроты, ловкости, координации движений, выносливости. А ведь детство – лучшее время для формирования привычки «быть в форме». Главная задача взрослых выработать у детей такую привычку, создать все необходимые условия для утоления «двигательного голода», найти новые подходы к физическому воспитанию и оздоровлению дошкольников. В определенной мере помочь в этом может детский аэрофитнес.

Сегодня существуют различные аэрофитнес программы - Антигравити (antigravity), аэройога (йога в гамаках, воздушная йога).

«Создателем направления Антигравити (antigravity) является Кристофер Харрисон (Christopher Harrison), бродвейский танцор, хореограф, акробат, всю жизнь занимавшийся йогой. Гимнасты часто работают на полотне, один конец которого зафиксирован на потолке. Харрисон же решил закрепить и второй конец полотна, получив гамак, на котором можно успешно практиковать как классические асаны йоги, так и специфические положения, складывающиеся из обычных асан и элементов воздушной гимнастики» [13]. Изначально это была гимнастика, рассчитанная на спортсменов и танцоров. Позднее он решил адаптировать занятия на полотнах и для йоги. Готовя различные постановки, Кристофер создал оригинальные приспособления для выполнения упражнений в воздухе - гамак «АнтиГравитация», «танцующая тарзанка», «Антигравитационные ботинки». Эти технологии сейчас используются во многих цирковых программах.

Unnata Aerial Yoga (Аэройога) - направление воздушной йоги, зародившееся примерно в одно время с AntiGravityYoga (антигравити йога), которое основала американская акробатка и йог Мишель Дортиньяк. Она придумала перенести позы классической йоги на расстояние метра от земли, от пола в специальный гамак (полотно, надежно прикрепленное к потолку в форме качелей), который позволяет легко выполнять даже самые сложные с виду позы и добиваться быстрых результатов в процессе практики.

**Направленность** дополнительной образовательной программы - физкультурно-спортивная.

**Уровень программы:** ознакомительный.

**Основания для разработки программы:**

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в РФ»;
- стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (распоряжение правительства РФ от 29 мая 2015г №996-р)
- концепция развития дополнительного образования детей (распоряжение правительства РФ от 4 сентября 2014г № 1726-р;
- постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 №41 «Об утверждении СанПиН2.4.4.3172-14» Санитарно эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;
- приказ Минпросвещения России от 09.11.2018 N 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18 октября 2013г. №ВК-710/09 «Рекомендации по безопасности эксплуатации физкультурно-спортивных сооружений общеобразовательных организаций, спортивного оборудования и инвентаря при организации и проведении физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий с обучающимися»;
- приказ Министерства спорта Российской Федерации от 27 декабря 2013г. № 1125 «Особенности организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта.

- Устав МБОУ «СШ№45».

**Новизна.** Приоритет оздоровительно-профилактической направленности программы детского аэрофитнеса определяются обилием проблем с состоянием здоровья у детей и подростков. Их основу составляет использование физических нагрузок с целью оздоровления, физического развития, повышения физической подготовленности и раскрытия внутреннего потенциала ребёнка как личности, как сторонника здорового образа жизни. Демонстрация развития двигательных умений и навыков занимающихся реализуется через показательные выступления, конкурсы, фестивали и шоу.

Согласно опросу учащихся, фитнес-технологии занимают второе место по популярности среди секционных занятий в школе (после спортивных игр).

**Актуальность программы** - ориентация учащихся в процессе образования на владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности. Соответствие возрастным и половым нормативам обучающихся, владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры.

В спортивную секцию принимаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям.

**Педагогическая целесообразность.** Программа ориентирует на поддержание положительного эмоционального отношения детей к занятиям, стремлению к тому, чтобы физические упражнения доставляли удовольствие, побуждали их к самостоятельности. Дети учатся осознавать ценность здорового образа жизни, бережно относиться к своему здоровью, знакомятся с элементарными правилами безопасного поведения.

**Основная цель программы** - формирование устойчивого интереса к занятиям аэрофитнеса, сохранение и укрепление здоровья.

**Задачи:**

- обучить основным антигравитационным упражнениям (перевернутым техникам);
- способствовать всестороннему физическому развитию и закаливанию организма, укреплению мышечного аппарата и снижению перевозбудимости нервной системы;
- способствовать формированию нравственного сознания и личностных качеств: волевых (смелости, решительности, настойчивости), нравственных (честности, доброжелательности, скромности и др.); трудовых (трудолюбия, добросовестности, исполнительности и др.);
- создать комфортную обстановку на занятиях, способствующую эмоциональной открытости и доверию.

**Отличительные особенности** – использование специализированного оборудования (гамаки) в процессе занятий. Основное содержание программы составляют физические упражнения и игры.

**Объем программы** - срок реализации программы – 1 год. Программа рассчитана на учащихся от 7 до 17 лет. Учебный материал программы соответствует возрастным особенностям и физической подготовленностью детей.

Недельная нагрузка распределена (в соответствии с п.11.10, 11.11, 12.7 СанПиН 2.4.1.3049-13) для учреждений дополнительного образования детей.

Кратность и длительность занятий составляет 1 раз в неделю по 1 часу. Общее количество учебных часов, запланированных на весь период обучения и необходимых для освоения программы - 36 часа.

Занятие состоит из 3 частей:

- подготовительная часть (общеразвивающие упражнения на ковре и на гамаке);

- основная часть (специальные и подготовительные упражнения для овладения техникой выполнения антигравитационных упражнений);
- заключительная часть (игры и упражнения на внимание).

**Формы организации обучения** - фронтальные, индивидуальные, групповые. Основными формами учебной работы являются: групповые занятия, (теоретические и практические), большее количество времени занимает практическая часть, теоретическая часть носит максимально компактный характер и включает в себя только необходимую информацию о теме и предмете изучения.

**Методы обучения** - словесные (объяснения, рассказ, беседа, указания, замечания), наглядные, практические, игровые и соревновательные.

**Рациональная методика обучения аэрофитнесу детей школьного возраста базируется на общих педагогических принципах:**

- *принцип сознательности и активности* – предполагает устойчивый интерес и активное участие в занятиях;
- *принцип наглядности* – предполагает использование наглядных пособий, ориентиров, образных выражений, заданий предметного характера, которые создают условия более четкого ощущения, воспитания, представления движений в гамаке и их совершенствование;
- *принцип доступности* – предполагает постепенное возрастание требований, соответствующих психологической, физической, координационной готовности к обучению;
- *принцип индивидуального подхода* – обеспечивает учет индивидуальных способностей и возможностей ребенка в процессе обучения;
- *принцип постепенности в повышении требований* – предполагает определенную методическую последовательность в освоении навыка выполнения асан – от легкого к трудному, от простого к сложному; применение широкого круга упражнений, движений и использование игрового метода для разнообразия процесса обучения.

**Система оценки достижения планируемых результатов**

Результаты усвоения программы оцениваются по успешно выполненным контрольным двигательным упражнениям.

**УЧЕБНО - ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ**

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации (контроля)
		всего	теория	практика	
<b>1. Теоретическая</b>					
1.1	Техника безопасности на учебном занятии.	3	3	-	беседа
1.2	История аэрофитнеса	1	1	-	беседа
1.3	Терминология	1	1	-	беседа
Итого		5	5	-	
<b>2. Практическая подготовка</b>					
<b>2.1 ОФП</b>					
2.1.1	Гимнастические упражнения	3	1	2	зачет
2.1.2	Акробатические упражнения	6	1	5	зачет
2.1.3	Дыхательная гимнастика	2	-	2	наблюдение
Итого		11	2	9	
<b>2.2. СФП</b>					
2.2.1	Основы техники выполнения антигравитационных упражнений	5	1	4	наблюдение
2.2.2	Перевернутые техники	5	1	4	наблюдение
2.2.3.	Музыкально-подвижные игры и игры путешествия:	4	1	3	наблюдение
2.2.4	Специальные упражнения для развития силы и гибкости в образных и игровых действиях и заданиях.	6	1	5	наблюдение
Итого		20	4	16	
<b>Всего</b>		<b>36</b>	<b>11</b>	<b>25</b>	

## СОДЕРЖАНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

### 1.1 Техника безопасности на учебном занятии.

Минимальные и необходимые знания о технике безопасности на учебном занятии (гамак, способы его крепления, основные его характеристики, форма для занятий, показания и противопоказания при занятиях аэрофитнесом).

Форма контроля: беседа

### 1.2 История аэрофитнеса.

- Что такое аэрофитнес и в чем его смысл.
- Особенности и уникальность методики. Взаимосвязь аэрофитнеса с аэройогой.
- Видоизменение аэройоги с течением времени
- Форма контроля: беседа

### 1.3 Терминология.

Основные понятия для аэрофитнеса из аэройоги:

**АСАНА** - положение, поза тела. Согласно «Йога-сутрам» Патанджали, она должна быть уравновешенной и комфортной, при этом сам Патанджали не описывает каких-либо конкретных поз. Определение другого авторитетного йога (Горакшанатха) звучит так: асаны - это пребывание в своей истинной форме. В следующем классическом труде после йога-сутр - «Хатха Йога Прадипика» приводится перечень из 11 асан для укрепления тела, и 4 медитативных асан. В другом классическом труде «Гхеранда Самхита» говорится, что всего асан столько, сколько живых существ во вселенной, а именно 8 400 000, важных из них 84, но для людей в наше время достаточно практиковать только 32 из них. В современном мире чаще всего используют около 100 асан, при этом включая множество вариантов и ответвлений можно встретить до 1000 относительно разных вариантов асан. В целом асану можно представить, как позу в статическом положении, когда одни части тела испытывают нагрузку (растяжение, сжатие, скрутку или силовое удержание), а другие части тела в этот момент стремятся к расслаблению.

**АСКЕЗА** — это добровольное принятие дискомфорта (физического, психологического или любого другого), а также определённые усилия, которые мы к этому прикладываем. Важный акцент на слова «добровольное» и «принятие». То есть мы не страдаем и не рассчитываем на то, что это «зачтётся». Более того, мы спокойно и смиренно это принимаем. Выделяют основные 3 типа: аскезы тела; аскезы речи и аскезы ума. Благодаря практике аскезы можно: сжигать плоды кармы, накапливать тапас, удостоиться материальных и духовных благ.

**АЮРВЕДА** - система индийской традиционной (альтернативной) медицины. По одной из версий Аюрведа считается дополнительной 5 ведой.

**БАНДХА** – это совокупность внутренних зажимов, или замков, предназначенных для удержания пранической или психической энергии внутри определённых зон тела. Выделяют 3 основные бандхи:

Мула бандха – связывание живота, нижний замок. Уддияне бандха – втягивание диафрагмы, брюшной замок. Джаландхара бандха – блокада подбородком, шейный замок. Совокупность этих 3 бандх называют - Маха бандха. Бандхи являются необходимым элементом большинства праноям, так же применяются в процессе выполнения некоторых асан.

**БХАГАВАД-ГИТА** - это логически законченная часть более объемного труда, памятника древнеиндийской религиозно-философской мысли «Махабхараты». Оценка времени его написания очень размыта. По одним данным труд был создан где-то в IX веке до н.э., после чего он появился в виде текста, в III-IV веке до н.э. По другим данным «Бхагавад-гита» была написана уже после «Йога-сутр Патанджали» (II век до н.э.). Данное произведение является одним из самых почитаемых священных текстов и приравнивается к таким писаниям как Библия и Коран. Бхагавад-Гита повествует о диалоге между

Кишной (воплощением бога) и воином Арджуной перед началом грандиозной битвы на поле Курукшетра. В процессе диалога Кришна даёт краткое описание различных видов йоги, из которых выделяют три основных: бхакти-йога, карма-йога и джнана-йога.

Произведение состоит из восемнадцати глав. Название "Бхагават-Гита" можно перевести как "Песнь Бога", или "Божественная Песнь"

**ГУНЫ** материальной природы (Сатва, Раджас, Тамас). Гуны в широком смысле означают – качество (свойство) из которого всё состоит. Гуны можно сравнить с тремя основными цветами (красный, синий и зелёный), которые перемешиваясь, создают все остальные цвета. Гуны определяют образ жизни, мышление и деятельность души.

Саттва-гуна («гуна благости») олицетворяет уравновешенность, гармонию, свет, радость, легкость и ясность.

Раджо-гуна («гуна страсти») олицетворяет возбуждение, энергичность, алчность, бесконечные желания и неугомонность.

Тамас-гуна /тамо-гуна/ («гуна невежества») олицетворяет тьму, разрушение, лень и безразличие

**ДХАРМА** – моральный долг, правильная цель или действие, закон, благочестие. Совокупность установленных норм и правил, соблюдение которых необходимо для поддержания космического порядка

**КАРМА** - универсальный вселенский причинно-следственный закон, согласно которому праведные или греховные действия человека определяют его дальнейшую судьбу. Согласно ему, события, которые с нами происходят, обусловлены теми действиями, которые мы ранее совершали, а реакция на эти события будет также влиять на наше будущее. Карма имеет локальное и глобальное проявление. С одной стороны карма влияет на будущие события этой земной жизни, с другой стороны её баланс будет влиять на то, насколько удачным будет наша реинкарнация после физической смерти

**КУНДАЛИНИ** - название энергии, сосредоточенной в основании позвоночника человека. Символично описывается в виде покоящейся змеи свернутой спиралью в три с половиной оборота. Обычно она покоится в своей обители, и ее голова закрывает главный энергетический канал, поднимающийся вдоль позвоночника, который называется - сушумна. Используя специальные практики, змею можно пробудить и она начнёт подниматься вверх по каналу, на который нанизаны шесть чакр. Согласно традиционным индийским представлениям, пробуждение кундалини без предварительной очистки энергетических каналов (нади) нежелательно и может быть крайне опасно.

**МАНТРА** – В переводе с санскрита мантра это «орудие осуществляющее акт психического влияния», своеобразный священный гимн, который требует детального воспроизведения звуков. Состоит из набора слов, слова или слога. Считается, что данный звук или набор звуков содержит большое количество энергии, и вибрация от произношения (правильнее сказать – пропевания (можно произносить мысленно)) благотворно воздействует на произносящего, а так же на всё живое (и не только живое) что находится в поле действия мантры. Для должного эффекта от мантры, её нужно повторять в течение длительного времени множество раз подряд. Количество повторов желательно сделать кратное трём: 3, 9, 18, 27. В священных писаниях рекомендуется 108 повторов (либо кратное 108). Для подсчёта количества удобно использовать специальные чётки

**МОКША** - освобождение из круговорота рождения и смерти (сансары) и всех страданий и ограничений материального существования с одной стороны, и восстановление своей изначальной, духовной индивидуальности как части Абсолюта, с другой

**МУДРА** – это определенный жест (или позиция), выражающий состояние духа человека, внешнее выражение внутреннего энергетического потока и основных глубинных психологических процессов. В физическом плане мудры, выглядят как определённый

набор жестов пальцами рук, реже определенное положение языка или всего тела в целом. Применяются в комплексе с асанами, праноямами, практикой концентрации и медитации. **ОМ** – это самая главная и священная мантра. Считается, что образование нашей вселенной сопровождалось данным звуком. Данный слог используется как самостоятельная мантра, так же с него начинаются большинство многослоговых мантр. В классической версии считается, что пропевать данный слог нужно используя звуки А-У-М, так же встречаются варианты О-У-М и О-М. Чем длиннее протяжённость звуков в мантре при пропевании, тем сильнее энергетический эффект.

Форма контроля: беседа

## **2. Практическая подготовка**

### **2.1. Общая физическая подготовка (ОФП)**

#### **2.1.1. Гимнастические упражнения.**

- По структуре двигательной активности оздоровительные гимнастические упражнения бывают:
  - общеразвивающими;
  - тонизирующими или ритмическими;
  - атлетическими;
  - лечебными.
- Упражнения без предметов.
- Упражнения с гимнастической палкой.
- Упражнения с гимнастическим роликом.
- Занятия с гимнастической скамейкой.

Форма контроля: беседа

#### **2.1.2. Акробатические упражнения.**

- Акробатическое упражнение: виды, классификация.
- Первая группа - это акробатические прыжки: перекаты, сальто, перевороты.
- Вторая группа - балансирование. Сюда входят стойки на плечах, на лопатках, на руках (в том числе на одной руке).
- Упражнения в парах и групповые. Обычно акробаты составляют пирамиды, число участников которых - от трех человек.
- Условия и инвентарь.

Форма контроля: беседа

#### **2.1.3. Дыхательная гимнастика.**

- Дыхательная гимнастика.
- Виды дыхательной гимнастики.
- Дыхательная гимнастика Стрельниковой.
- Дыхательная гимнастика Бутейко.
- Дыхательная гимнастика Марины Корпан.
- Дыхание животом.
- Дыхание при беге.

Форма контроля: беседа

### **2.2. Специальная физическая подготовка (СФП)**

#### **2.2.1. Основы техники выполнения антигравитационных упражнений.**

**Виды:**

**- стоя:**

- Тадасана (поза горы)
- Врикшасана (поза дерева)
- Уткатасана (поза стула, или поза удержания энергии)
- Уттанасана (растянутая поза)

- Вирабхадрасана I и II (поза воина I и II)
  - Вирабхадрасана III (поза воина III)
  - Паршвоттанасана (поза интенсивного бокового вытяжения)
  - Уттхита триконасана (поза вытянутого треугольника)
  - Паривритта триконасана (поза перевернутого треугольника)
  - Ардха чандрасана (поза половины луны)
  - Уттхита паршваконасана (поза вытянутого бокового угла)
  - Паривритта паршваконасана (поза скрученного бокового угла)
  - Адхо мукха шванасана (поза собаки, смотрящей вниз) и эка пада адхо мукха шванасана (поза собаки, смотрящей вниз, на одной ноге)
- сидя:**
- Падмасана (поза лотоса) и сукхасана (удобная поза)
  - Вирасана (поза героя)
  - Супта вирасана (алмазная поза)
  - Симхасана (поза льва)
  - Матсиасана (поза рыбы)
  - Гомукхасана (поза коровьей головы)
  - Дандасана (поза посоха)
  - Ардха матсиендрасана (половинная поза царя рыб Матсиендры)
  - Парипурна наवासана (поза лодки) и ардха наवासана (поза полулодки)
  - Пашчимоттанасана (поза растягивания спины)
  - Пурвоттанасана (поза вытяжения передней поверхности тела)
  - Маха мудра (поза большой печати)
- позы из положения стоя на коленях:**
- Бидаласана (поза кошки) и битиласана (поза коровы)
  - Ардха курмасана (половинная поза черепахи)
  - Шашанкасана (лунная поза, или поза зайца)
  - Уштрасана (поза верблюда)
  - Майюрасана (поза павлина)
- позы из положения лежа на животе:**
- Чатуранга дандасана (поза посоха на четырех опорах)
  - Бхуджангасана (поза кобры)
  - Шалабхасана (поза саранчи)
  - Дханурасана (поза лука)
- перевернутые техники:**
- Сарвангасана (стойка на плечах)
  - Сету бандхасана (поза моста)
  - Саламба ширшасана (стойка на голове с поддержкой)
  - Випарита карани мудра (обратная поза)
  - Пурва халасана (предварительная поза плуга) и урдхва прасарита падасана (поза с поднятыми ногами)
  - Халасана (поза плуга)
- позы из положения лежа на спине:**
- Ардха урдхва дханурасана (половинная верхняя поза лука)
  - Урдхва дханурасана (поза перевернутого лука)
  - Джатхара паривартанасана (поза поворота живота)
  - Паванамуктасана (поза освобождения ветра)
- поза релаксации:**
- Шавасана (поза мертвого тела)

## **Физиологические механизмы влияния упражнений аэрофитнеса на организм учащихся происходит благодаря следующему:**

- Растяжение, скручивание и сжатие мышц и связок. Длительное удержание техник в отдельных случаях воздействует даже на костный скелет.
- Воздействие при изменении положения тела, напряжении мышц на биологически активные точки организма.
- Изменения в суставах при их раскрытии и движении.
- Деформация полостей тела с изменением их объема и давления.
- Влияние на кровообращение.
- Изменение параметров дыхания.
- Влияние на висцеральные и соматосенсорные рецепторы.
- Изменение обмена веществ, энергетического обмена.

Форма контроля: наблюдение

### **2.2.2. Перевернутые техники.**

- Что такое перевернутая техника.
- В чём польза и важность с точки зрения медицины.
- Противопоказания к выполнению.
- Подготовка и общие правила безопасности.
- Правильная подготовка.
- Самые популярные перевернутые техники.

### **2.2.3. Музыкально- подвижные игры и игры путешествия.**

- Подвижная игра "Мыши водят хоровод"
- Игра "Солнышко и дождик"
- Игра "Воробушки и кот"
- Подвижная игра "Воробушки и автомобиль"
- Игра "Кот и мыши"
- Подвижная игра для дошкольников "У медведя во бору"
- Через ручеек (подвижная игра с прыжками)
- Игра "Птички и кошка"
- Подвижная игра "Найди себе пару"
- Игра "Медведь и пчелы"
- Игра "Горелки"
- Подвижная игра "Два мороза"
- Игра "Хитрая лиса"
- Игра "Ловля оленей"
- Игра "Удочка"

Форма контроля: наблюдение

### **2.2.4. Специальные упражнения для развития силы и гибкости в образных и игровых**

**действиях и заданиях.**

Игровые упражнения способствующие развитию гибкости:

- "Быстрее под мостик"
- «Дотянись до флажка»
- Метание набивного мяча»
- Мост-перекидка»
- Самые гибкие
- Эстафета с гимнастическим мостом

Форма контроля: наблюдение

**Планируемые результаты реализации программы:**

- развитие координации движения, гибкости и выносливости;
- укрепление основных групп мышц;
- обучение сложно-координационным навыкам (стойка на голове, стойка на руках с опорой, колесо);
- удержание равновесия в различных положениях и т.д.;
- воспитание потребности в здоровом образе жизни;
- стабилизация эмоционального фона у детей;
- повышение уровня физической подготовленности.

## Раздел №2 КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

### Условия реализации программы.

В программу входит система планирования занятий в спортивном зале. Содержание этих занятий включает в себя организованное, систематическое обучение. Особое внимание должно быть уделено первичной диагностике учащихся.

Для реализации программы в полном объеме необходимо:

№	Оборудование, инвентарь	количество	примечание
1	Зеркало	1 шт.	-
2	Гамак	6-8 шт	-
3	Коврик	6-8 шт	-
4	Маты гимнастические	4 шт	2м x 1,5м
5	Дополнительные приспособления	6-8 шт	

### Формы подведения итогов реализации программы:

- итоговое тестирование учащихся;
- беседы с детьми, их родителями;
- открытые занятия.

Результаты освоения программы представлены в виде целевых ориентиров дополнительного образования, которые являют собой социально-нормативные возрастные характеристики возможных достижений ребенка на этапе завершения уровня образования.

Специфика школьного детства (гибкость, пластичность развития ребенка, высокий разброс вариантов его развития, его непосредственность и произвольность), а также системные особенности школьного образования делают неправомерными требования от ребенка школьного возраста конкретных образовательных достижений и обуславливают необходимость определения результатов освоения Программы в виде целевых ориентиров.

Реализация образовательных целей и задач Программы направлена на достижение целевых ориентиров дошкольного образования, которые описаны как основные характеристики развития ребенка. Основные характеристики развития ребенка представлены в виде изложения возможных достижений воспитанников на разных возрастных этапах школьного детства.

Оценивание качества образовательной деятельности, осуществляемой по Программе, представляет собой важную составную часть данной образовательной деятельности, направленную на ее усовершенствование.

### Оценочные материалы.

#### Критерии и методы оценки уровня освоения учащимися содержания программы.

Диагностические задания сформированности физической подготовленности к занятиям для детей 7-10 лет и 11-17 лет.

Диагностическое обследование детей проводится в октябре (начало учебного года) и в мае (в конце учебного года).

Цель диагностики: проведение контроля за уровнем развития физических качеств ребёнка и физической подготовки.

### Шкала оценок:

**1 балл**-ребенок не справляется с заданием; выполняет упражнение по показу взрослого; не может устоять на одной ноге, не держит равновесие; при выполнении наклонов (на полу)вперед не достает до пальцев ног; плохо развита мелкая моторика рук в выполнении самомассажа; затрудняется в назывании или вовсе не знает основных техник,

допускает ошибки при выполнении дыхательной гимнастики; не знает о влиянии аэрофитнеса на организм.

**2 балла**- ребенок справляется с заданием с помощью взрослого; может устоять на одной ноге, держит равновесие; при выполнении наклонов вперед может достать до пальцев ног кончиками пальцев рук; знает и называет 5-7 основных техник аэрофитнеса; развита мелкая моторика рук; самомассаж делает самостоятельно; допускает незначительные ошибки при выполнении дыхательной гимнастики; при помощи наводящих вопросов или самостоятельно может назвать влияние аэрофитнеса на организм.

**3 балла** – ребенок самостоятельно справляется с заданием, правильно отвечает на вопросы; держит равновесие, уверенно может устоять на одной ноге; при выполнении наклонов вперед может достать до пальцев ног; может назвать более 7 основных техник аэрофитнеса самостоятельно; развита мелкая моторика рук, при выполнении самомассажа может предложить свое упражнение; при выполнении техник (поз) не испытывает трудности; правильно выполняет дыхательную гимнастику; самостоятельно может рассказать о влиянии аэрофитнеса на организм.

**Уровни:**

2,5 – 3 – высокий уровень освоения

1,7 – 2,4 – средний уровень освоения

1 – 1,6 – низкий уровень освоения

**Диагностика.**

Диагностика проводится для контроля за уровнем развития физических качеств ребёнка и физической подготовки. Тестами выявляется общий уровень физического развития, уровень специальной подготовки двигательного аппарата.

Наименование	Описание тестов	Требования к выполнению
Гибкость	Ребенок встает на куб с прикрепленной линейкой так, чтобы носки ног касались края, наклон вперед выполнить с прямыми ногами.	Измеряем от нулевой отметки (края куба) выше – отрицательный, ниже положительный. Положение фиксируется 3 сек.
Равновесие	Из положения, стоя на одной ноге, другая согнута вперед (носок касается колена опорной ноги), руки в стороны.	Оцениваем удержание в секундах.
Статическая. Выносливость (тест Крауса Вебера)	Даются 3 упражнения, каждое упражнение выполняется только 1 раз.	1. Поднять туловище из положения, лежа на животе, туловище закреплено. Держать 10 сек. 2. Из исходного положения, лежа на спине поднять ноги на 30 см над полом, руки за головой. Держать 10 сек.
Сила мышц рук	Измеряется с помощью ручного динамометра.	Оценивается в килограммах.

### ***Этапы выполнения.***

#### **I этап. Отдых перед вхождением в позу.**

Не начинайте выполнять упражнения, если у вас напряжены мышцы и учащено дыхание. Сделайте 2 – 3 спокойных вдоха, удлиняя выдох. Напряжение снимается, сидя или лёжа в удобной позе.

#### **II этап. Мысленная настройка на выполнение позы.**

Рассмотрите изображение позы. Представьте себя в этой позе. Показ воспитателем позы.

#### **III этап. Вхождение в позу.**

Позу выполните медленно по показу, движения плавные и спокойные, дыхание свободное.

#### **IV этап. Фиксация позы.**

Удержите положение тела в позе определённое время. Сначала удерживаем позу от 3–5 секунд. Каждую неделю прибавлять по 1–2 секунде. В среднем удерживание позы от 7 до 10 секунд.

При удерживании позы настраивать детей думать о чём-нибудь добром и хорошем.

#### **V этап. Выход из позы.**

Выход из позы в исходное положение производить плавно и медленно. Дыхание спокойное.

#### **VI этап. Отдых после выхода из позы.**

Принять удобную позу, расслабиться, отдохнуть. Отдых составляет от 2–4 секунд. Расслабление в позе полного отдыха, лёжа на спине.

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Белов, В.И. «Йога для всех», [Текст]:/ В.И Белов, -Москва .1997. -536с.
  2. Латохина, Л.И. «Творим здоровье души и тела», [Текст]:/ Л.И Латохина, Санкт-Петербург. 1997.-358с.
  3. Латохина, Л.И «Хатха-йога для детей» [Текст]:/ Л.И Латохина. Москва Просвещение, 1993. -456с.
  4. Осипова, В. Ж. «Поза ребенка. Хатха-Йога в детском саду» », [Текст]:/ В. Ж Осипова – Москва. 1997.-213с.
  5. Хитлман,Р. «Йога для здоровья», [Текст]:/ Р Хитлман Москва, 1991. -356с.
  6. Щетинин,М. Н «Дыхательная гимнастика». А. Н. Стрельниковой», [Текст]:/ М. Н Щетинин. Москва.- Метафора, 2003.-423с.
  7. Синглтон, М «Йога для вас и вашего ребенка. Шаг за шагом» [Текст]:/, М Синглтон Москва .-Контент, 2004.-531с .
- Интернет - источники:
8. <http://zakon-ob-obrazovanii.ru/>
  9. [http://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_168723](http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_168723)
  10. <https://rg.ru/2014/09/08/obrazovanie-site-dok.html>
  11. <https://lovefit.ru/blog/osobennosti-detskogo-fitnesa>
  12. <https://www.expeducation.ru/ru/article/view?id=5534>
  13. <https://lifehacker.ru/antigraviti/>