муниципальное автономное образовательное
учреждение дополнительного образования
«Центр детского творчества»

Утверждаю
директор МАОУДО «ЦДТ»
_____ М.А. Шульман
Приказ №150/4-2 от 01.09.2025г.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 48B371452A86EA8BD90AE973486FB39F
Владелец: Шульман Мария Анатольевна
Действителен: с 06.10.2025 до 30.12.2026

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«Гармония тела»

Направленность: физкультурно-спортивная
Уровень: начальное обучение
Возраст обучающихся: 10-17 лет
Срок реализации: 1 год

Составитель:
Клименко Анна Витальевна-
педагог дополнительного образования

г. Биробиджан,
2025г.

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Гармония тела: функциональные тренировки» разработана в соответствии с основными нормативно-правовыми документами:

- Федеральный Закон РФ от 29.12.2012г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации»;
- Постановление Правительства Российской Федерации от 26.12.2017г. № 1642 «Об утверждении государственной программы Российской Федерации «Развитие образования»;
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022г. № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»;
- Национальный проект «Образование»;
- Национальный проект «Успех каждого ребёнка»;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 19.03.2020г. № ГД-39/04 «О направлении методических рекомендаций» («Методические рекомендации по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования, дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»);
- Приказ Министерства просвещения России от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
- «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи (Санитарные правила СП 2.4.3648-20, Постановление от 28.09.2020г. №28);
- Постановление Правительства Еврейской автономной области от 11.02.2019г. № 22-пп «О государственной программе Еврейской автономной области «Развитие образования Еврейской автономной области» на 2018-2024 годы»;
- Устав муниципального автономного образовательного учреждения дополнительного образования «Центр детского творчества»;
- Положение о дополнительной общеобразовательной программе МАОУДО «ЦДТ», приказ от 23.03.2022г. № 50/3-2;

Федеральный Закон от 21 ноября 2011 г. № 323-ФЗ «Об основах охраны здоровья граждан Российской Федерации»;

Приказ Министерства здравоохранения Российской Федерации от 3 мая 2024 г. № 220н «Об утверждении порядка оказания первой помощи».

Актуальность программы: в современном мире, характеризующемся малоподвижным образом жизни и повышенными стрессовыми нагрузками, особое значение приобретает забота о собственном здоровье. Программа "Гармония тела" направлена на формирование у обучающихся осознанного отношения к своему физическому состоянию, улучшение общей физической формы, развитие гибкости, выносливости и укрепление здоровья. Функциональные тренировки, лежащие в основе программы, позволяют комплексно воздействовать на тело, улучшая его функциональные возможности, формируя правильную осанку, укрепляя мышечный корсет и развивая

подвижность суставов. Программа ориентирована на широкий круг обучающихся, желающих поддерживать себя в хорошей физической форме, предотвращать проблемы, связанные с гиподинамией, и улучшать качество жизни.

Цель программы: создание условий для укрепления здоровья, развития физических качеств (гибкость, выносливость, сила, координация) и формирования устойчивой мотивации к здоровому образу жизни через занятия функциональными тренировками.

Задачи программы:

1.Оздоровительные:

- Укрепление сердечно-сосудистой и дыхательной систем.
- Развитие общей выносливости.
- Повышение уровня гибкости и мобильности суставов.
- Укрепление мышечного корсета и глубоких мышц-стабилизаторов.
- Формирование и коррекция осанки.
- Профилактика заболеваний опорно-двигательного аппарата.

2.Образовательные:

- Формирование теоретических знаний об основах функционального тренинга, анатомии и физиологии человека.
- Обучение правильной технике выполнения упражнений.
- Развитие понимания взаимосвязи между движениями и состоянием здоровья.

3.Воспитательные:

- Формирование дисциплинированности, целеустремленности, самоконтроля.
- Воспитание ответственного отношения к своему здоровью.
- Развитие навыков работы в команде (при групповых занятиях).

Срок реализации программы: 1 год.

Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 академических часа (90 минут). Всего – 144 часа.

Возраст обучающихся: от 10 лет и старше. Обучающиеся, не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям физической культурой.

Уровень: базовый

Календарно-тематический план

№	Темы занятий	Кол-во часов	
		Теория	Практика
1 полугодие		**72 часа**	
1	Введение в программу. Вводный инструктаж. Основы безопасного тренинга.	**2**	**2**
2	Анатомия и физиология. Мышечный корсет.	**4**	**2**
3	Основы правильной осанки.	**1**	**2**
4	Причины нарушения осанки. Коррекция.	**1**	**2**
5	Влияние осанки на здоровье.	**1**	**3**
6	Мобильность суставов и профилактика травм.	**1**	**3**
7	Тазобедренные суставы: важность мобильности.	**1**	**3**
8	Плечевые суставы и мобильность позвоночника.	**1**	**3**
9	Правильное дыхание при нагрузках.	**2**	**3**
10	Виды растяжки. Техника безопасной растяжки.	**2**	**4**
11	Тренировка баланса.	**-**	**4**
12	Укрепление мышц спины и коррекция осанки.	**1**	**4**
13	Общее укрепление и выносливость.	**-**	**4**
14	Мобильность тазобедренных суставов.	**-**	**4**
15	Мышечный корсет и глубокие мышцы-стабилизаторы.	**-**	**4**
16	Работа над осанкой и мобильностью.	**-**	**4**

17	Укрепление кора и общая выносливость.	**-**	**4**
18	Совершенствование движений.	**-**	**2**
19	Повторение и закрепление материала.	**1**	**2**
2 полугодие		**72 часа**	
20	Углубленное изучение функциональных движений.	**4**	**-**
21	Развитие выносливости и силы.	**4**	**8**
22	Работа с инвентарем.	**4**	**12**
23	Усложненные упражнения на осанку и мобильность.	**-**	**18**
24	Функциональные связки и комплексы.	**-**	**18**
25	Повторение и закрепление материала.	**-**	**4**

I полугодие (72 часа)

1. **Теоретическая часть:**

№ п/п	**Тема**	**К о л - в о часов**
1	Введение в функциональный тренинг	2
2	Анатомия и физиология для функционального тренинга	4
3	Основы правильной осанки	4
4	Мобильность суставов и профилактика травм	4
5	Основы правильного дыхания и растяжки	4
	Всего часов	**18**

Содержание

Тема 1. Введение в функциональный тренинг:

- Понятие функционального тренинга, его цели и задачи.
- Отличия от других видов тренировок.
- Принципы построения тренировочного процесса.
- Важность разминки и заминки.

Тема 2. Анатомия и физиология для функционального тренинга:

- Основные группы мышц, их функции.
- Строение опорно-двигательного аппарата: позвоночник, суставы.
- Мышцы-стабилизаторы и мышечный корсет: их роль в поддержании здоровья.
- Дыхательная и сердечно-сосудистая системы, их работа при физических нагрузках.
- Глубокие мышцы живота (поперечная мышца живота, многораздельные мышцы): их роль в стабилизации корпуса.

Тема 3. Основы правильной осанки:

- Причины нарушения осанки.
- Физиологические изгибы позвоночника.
- Упражнения для коррекции осанки.
- Влияние осанки на общее состояние здоровья.

Тема 4. Мобильность суставов и профилактика травм:

- Понятие мобильности и гибкости.
- Значение подвижности тазобедренных суставов, плечевых суставов, позвоночника.
- Основы тренировки баланса: вестибулярный аппарат.
- Техника безопасного выполнения упражнений на мобильность.
- Основные принципы профилактики травм.

Тема 5. Основы правильного дыхания и растяжки:

- Диафрагмальное дыхание, его польза.
- Виды растяжки (статическая, динамическая).

- Техника безопасной растяжки.
- Влияние растяжки на мышечный тонус и гибкость.

2. Практическая часть:

№	Тема	Кол-во часов
1	Коррекция осанки и укрепление мышц спины	18
2	Укрепление глубоких мышц живота	18
3	Тренировка баланса	6
4	Мобильность суставов	6
5	Общее укрепление и выносливость	6
	Всего часов	**54**

Содержание

Блоки упражнений, направленные на:

1. **Коррекцию осанки и укрепление мышц спины (18 часов):**
   - "Лодочка" (супермен) и его вариации.
   - "Планка" (классическая, боковая) и ее модификации.
   - Упражнения на укрепление мышц лопаток (с резинкой, без).
   - "Кошка-корова", "Карандаш", "Ласточка".
   - Упражнения с фитболом для спины.
2. **Укрепление глубоких мышц живота (18 часов):**
   - Упражнения на скручивание с вовлечением глубоких мышц.
   - "Мертвый жук" и его вариации.
   - Подъемы таза (ягодичный мостик) с удержанием.
   - "Птица-собака" с акцентом на стабилизацию корпуса.
   - "Трансверсус-планка" (планка с фокусом на поперечную мышцу живота).
3. **Тренировка баланса (6 часов):**
   - Стойка на одной ноге (с различными вариациями положения рук и корпуса).
   - Перенос веса тела с одной ноги на другую.
   - "Ласточка" и ее модификации.
   - Упражнения с легким перемещением веса.
4. **Мобильность тазобедренных суставов (16 часов):**
   - "Голубь" (вариации).
   - "Бабочка", "Лягушка" и тд.
   - Выпады с поворотом корпуса.
   - Вращения тазом в боковом выпаде.
   - Упражнения на мобильность грудного отдела позвоночника.
5. **Общее укрепление и выносливость (6 часов):**
   - Приседания (классические, плие, сумо).
   - Выпады (вперед, назад, в сторону).
   - Отжимания (от пола, от стены, с колен).
   - Прыжки (на месте).
   - "Сотня".

II полугодие (72 часа)

Теоретическая часть (12 часов):

№ п/п	Тема	Кол-во часов
1	Углубленное изучение функциональных движений	4
2	Развитие выносливости и силы	4

3	Работа с нестабильными поверхностями и инвентарем	4
	Всего часов	**12**

Содержание

Тема 1. Углубленное изучение функциональных движений:

- Понятие "функционального движения" в контексте повседневной жизни.
- Анализ базовых движений (ходьба, бег, подъем, спуск, толчок, тяга) и их совершенствование.

Тема 2. Развитие выносливости и силы:

- Типы мышечной выносливости.
- Способы развития силовой выносливости.

Тема 3. Работа с нестабильными поверхностями и инвентарем:

- Использование фитболов (введение).
- Преимущества и особенности тренировок с дополнительным оборудованием.
- Техника безопасности при работе с инвентарем.

Практическая часть (60 часов):

№	Тема	Кол-во часов
1	Усложнение и усовершенствование упражнений на осанку и мобильность.	18
2	Функциональные связки и комплексы.	18
3	Работа с инвентарем.	12
4	Упражнения на развитие выносливости и силы.	8
5	Повторение и закрепление материала.	4
	Всего часов	**60**

Содержание

1. **Усложнение и усовершенствование упражнений на осанку и мобильность**. **(18 часов):**
   - Увеличение времени удержания статических позиций (планки, мостики).
   - Увеличение количества повторений или подходов.
   - Добавление динамики в статичные упражнения.
   - Использование упражнений на баланс (на одной ноге, с закрытыми глазами).

2. Функциональные связки и комплексы (18 часов):

- Составление последовательностей из 3-5 упражнений, выполняемых без перерыва (например, приседание + выпад + отжимание + планка).
- Циклическая тренировка: выполнение нескольких комплексов с коротким отдыхом между ними.
- Интервальные тренировки высокой интенсивности – адаптированные под уровень группы.

3. Работа с инвентарем (12 часов):

- **Фитбол:** упражнения на пресс, спину, укрепление кора, балансировочные упражнения.
- **Эластичные ленты/резинки:** развитие силы и выносливости, силовые упражнения с сопротивлением.

4. Упражнения на развитие выносливости и силы (6 часов):

- Круговая тренировка с акцентом на кардионагрузку (прыжки, бег на месте с высоким подъемом колен).

- Комплексы с более продолжительным выполнением на каждую позицию.

По окончанию учебного года:

1. Обучающиеся будут обладать знаниями о принципах функционального тренинга и его влиянии на организм.
2. Улучшится осанка, увеличится гибкость и подвижность суставов.
3. Повысится уровень общей выносливости и мышечной силы.
4. Сформируется устойчивая привычка к регулярным занятиям физической культурой.
5. Снизится риск возникновения проблем, связанных с гиподинамией и нарушениями опорно-двигательного аппарата.

Методическое обеспечение программы.

Методы обучения:

- Словесные (объяснение, рассказ, беседа, инструктаж).
- Наглядные (демонстрация упражнений).
- Практические (выполнение упражнений, тренировочные занятия).
- Соревновательные (при проведении групповых упражнений или мини-челленджей).
- Игровые (для поддержания интереса, особенно в начале обучения).

Формы организации занятий:

- Групповые занятия.
- Индивидуальный подход в рамках групповых занятий (корректировка техники, подбор нагрузки).
- Теоретические мини-лекции.
- Практические занятия с демонстрацией и отработкой.

Воспитательная работа.

Воспитание творческой личности - важнейшая цель как всего процесса обучения в танцевальном коллективе, так и образования в целом. Без него невозможно решить важнейшую задачу всестороннего и гармоничного развития личности. Совершенно очевидно, что каждый педагог посредством эстетического воспитания готовит детей к преобразовательной деятельности.

В творческой деятельности заложены огромные возможности воспитательного характера. Это и художественный педагогический уровень репертуара, и планомерный и систематические учебные занятия, взаимоотношения с педагогом, с окружающим миром. Посещение спектаклей, концертов, художественных выставок, специальные беседы, лекции на этические темы формируют человека, развивают в нем чувство прекрасного. Задача воспитывать у подрастающего поколения на традициях отечественной культуры, приобщению детей к отечественным ценностям во многом способствуют занятия на тему народного танца. Ведь именно развитие народного творчества тесно связано со своей историей народа своей малой Родине, а народный танец с помощью танцевальных образов, в специфической форме выражает и раскрывает духовную жизнь народа, его быт, вкусы и идеалы. Приобщение детей к отечественным ценностям посредством занятий народным танцем во многом способствует решению задач патриотического воспитания подрастающего поколения на традициях отечественной культуры.

Благодаря включению в программу этетического компонента, учащиеся приобщаются к эстетическим ценностям и активно участвуют в эстетической деятельности. Эстетическое воспитание способствует:

- развитию эстетических чувств обучающихся,
- воспитанию эстетической культуры,
- формированию эстетического отношения к действительности,

- формированию способности воспринимать и ценить прекрасное в окружающей действительности и искусстве,
- формированию стремления быть прекрасным во всем: в мыслях, делах, поступках.

Список литературы:

1. Крючек «Аэробика: содержание и методика оздоровительных занятий» Олимпия PRESS, М. 2001 г.
2. Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В., «Аэробика. Теория и методика» в 2 томах М.: Федерация аэробики России. 2002 г.