Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Средняя общеобразовательная школа №36»

Нижнекамского муниципального района Республики Татарстан

Шаяхов Рустам Ринатович

Учитель физической культуры

г. Нижнекамск, 2022

**ФИО:** Шаяхов Рустам Ринатович

[schayahow@mail.ru](mailto:schayahow@mail.ru) 89586206211

**Должность**: учитель физической культуры

**Место работы**: МБОУ «СОШ «36» НМР РТ

**Предмет/Тема урока:** Физическая культура, «детский фитнес»

**Образование: Высшее**

Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма, факультет физической культуры, специальность: спортивный менеджмент.

**МОТИВАЦИОННОЕ ПИСЬМО**

С каждым годом растет количество детей, страдающих гиподинамией – недостаточной физической активностью, сердечнососудистыми заболеваниями, ожирением, нарушением осанки, зрения, координации движений, деятельности органов дыхания. Снижается сопротивляемость организма различного рода заболеваниям. В этой связи актуальной становится проблема поиска эффективных путей укрепления здоровья ребенка, коррекции недостатков физического развития, профилактики заболеваний и увеличения двигательной активности.

 Проработав в образовательном учреждении год и проведя мониторинг физического развития, я осознал необходимость внедрения в школе новых видов физических упражнений и видов спорта, дополнительных вне учебных физкультурно-спортивных занятий, способствующих раскрытию природных способностей и задатков ребенка, повышению показателей физической подготовленности и снижению заболеваемости.

Поэтому мне, как учителю физической культуры, пришла идея создать проект «Детский фитнес», который я буду реализовывать в рамках участия в гранте «Наш новый учитель» и своей педагогической деятельности в средней общеобразовательной школе №36 Нижнекамского муниципального района Республики Татарстан. Считаю, что проект будет осуществлен успешно благодаря новому и полному ресурсному обеспечению учебного заведения и я буду иметь возможность продуктивно работать по реализации проекта в рамках модели «Школа без отстающих», подразумевающая ведения курсов выравнивания по всем предметам, включая физическую культуру.

Проект представляет собой систему комплексных занятий на основе методик детского фитнеса с использованием современных оздоровительных технологий: степ-аэробика, стретчинг, элементы круговой тренировки, силовой и суставной гимнастики.

Занятия любимыми физическими упражнениями или спортом будут способствовать выработке потребности организма в постоянной двигательной активности в течение всей жизни.

Здоровые дети – будущее здоровой нации, нерушимой, сильной и богатой Республики и страны.

**Проект «Детский фитнес»**

**Цель проекта:** На основе комплексного использования факторов физического воспитания, укрепить здоровье и заложить фундамент гармоничного развития и всестороннего совершенствования физических способностей ребенка в единстве с воспитанием его духовных и нравственных качеств.

**Задачи:**

1. Сформировать стойкий интерес к занятиям детским фитнесом, развить мотивационную потребность и положительное отношение к физическим упражнениям.
2. Обучить школьников технике базовой аэробики, упражнениям с предметами (мячи-фитболы, степ-платформы, гимнастические коврики)
3. Сформировать двигательные умения и навыки (гибкость, ловкость, быстроту, силу).
4. Воспитывать морально-волевые качества (смелость, чувство коллективизма).
5. Укрепить здоровье, воспитать потребность в здоровом образе жизни.
6. Формировать, развивать и совершенствовать основные физические качества, двигательные умения и навыки.
7. Развивать интерес к физической культуре и спорту.

**Этапы реализации проекта**

1 этап. Подготовительный:

* Разработка проекта.
* Ознакомление родителей и классных руководителей с проектом.
* Изучение листов здоровья обучающихся 5-х классов совместно с фельдшером школы.
* Разработка фитнес дневника (Приложение 2).
* Составление распорядка дня.

2 этап. Основной:

* Реализация проекта.
* Разработка плана занятий по направлениям (Приложение 1).
* Проведение тренировок здоровья.
* Заполнение фитнес дневников.
* Участие в спортивных конкурсах и мероприятиях различного уровня.
* Участие детей в социально-спортивном движении «Зеленый фитнес».

3 этап. Заключительный:

* Итоговый мониторинг показателей результатов проекта.
* Анализ проведенной работы.

**Итоговый мониторинг показателей результатов проекта.**

3 этап: Заключительный

В 2019 году я проводил тестирование по определению уровня общей физической подготовленности учащихся 5 классов. Исходя из показателей, самый низкий балл в 5В классе (3,6) из них высокий – 3; средний – 7; низкий - 9.

В классе обучается 29 детей, проведя родительское собрание и беседу с учениками класса, всего изъявили желание посещать мои занятия 19 детей. В конце учебного года был запланирован пробный тест, обшей физической подготовленности, но в связи с карантином я провел его в 2021 учебного году уже в 6В классе.

В 2022 году я провел заключительный мониторинг физической подготовленности у детей 7В класса, количество занимающихся уменьшилось на 2, 1 девочка перешла в другую школу, другая девочка переехала в другой город. Итого сдавали тестирование 17 детей, показатели выявили, что высокий уровень - 6 детей, средний - 9 и низкий - 2.

Результаты тестирования общей физической подготовленности показали, что балл с 3,6 повысился до 4,4. Ребята, имеющие низкие показатели в прошлом году смогли улучшить свою физическую подготовленность и количество обучающихся, имеющих средний и низкий уровень уменьшилось.

Оцениваются такие физические качества как выносливость, быстрота, гибкость, сила, скоростно-силовые показатели, координационные. Результаты уровня физической подготовленности учащихся свожу в таблицы, где условное обозначение уровней: высокий, средний, низкий.

Занятия любимыми физическими упражнениями или спортом будут способствовать выработке потребности организма в постоянной двигательной активности в течение всей жизни. Поэтому обучение детей по новым стандартам с использованием современных подходов, будет способствовать развитию физических, психологических и умственных способностей.

Здоровые дети – будущее здоровой нации, нерушимой, сильной и богатой Республики и страны.

Таблица 1

|  |  |
| --- | --- |
| **Способности.** | **Контрольные упражнения** |
| Скоростные. | Бег 30м. |
| Выносливость. | Бег 1 км. |
| Скоростно-силовые. | Прыжок в длину с места. |
| Определение физического качества – гибкость. | Наклон на гибкость из п.сед на полу, ноги врозь. |
| Определение силы и силовой выносливости мышц рук (динамическая сила). | Подтягивание в висе (мальчики)  Отжимания (девочки). |
| Координационные способности. | Челночный бег 10 раз по 5 м. |

Так же дети имеют хронические заболевания, если в их число не включать детей с миопией. Среди таких болезней преобладают нарушения нервной и сердечно-сосудистой системы, а также опорно-двигательного аппарата. Чтобы быстро и просто предположить, насколько хорошо сердце ребенка может справляться с нагрузками, врачами выполняется проба Руфье.

В качестве диагностического метода применять этот тест нельзя. Пульс человека, а тем более ребенка, который подсчитывается в ходе теста, подвержен разнообразным влияниям – от плотного завтрака до перенесенного недавно инфекционного заболевания. Кроме того, сама нагрузка, предлагаемая испытуемым, может выполняться с разной силой, глубиной и темпом приседаний. Таким образом, точных (стандартизированных) данных по результатам пробы Руфье получить нельзя. Проба Руфье служит лишь ориентиром, позволяющим определить «группы риска» и обратить на них большее внимание врачей. При несоответствии результатов норме при проведении пробы может потребоваться консультация не только кардиолога, но и невролога, эндокринолога, гематолога, пульмонолога, инфекциониста и других специалистов.

Методика проведения пробы Руфье довольно проста. Для нее не требуется сложной аппаратуры. В этом случае при появлении отрицательных вегетативных реакций на исследование ребенку вовремя окажут необходимую помощь. Тем не менее, пробу Руфье в своей практике часто используют и тренеры спортивных секций.

Исследуемый ложится спиной на кушетку и сохраняет спокойное состояние в течение 5 минут. В это время можно лежать с закрытыми глазами. Дышать нужно спокойно. Через 5 минут отдыха проводится подсчет частоты пульса на лучевой артерии за 15 секунд. Тестируемый встает с кушетки и выполняет подряд 30 приседаний, считая их вслух. Медицинский работник следит за нужным темпом, чтобы ребенок «уложился» примерно в 45 секунд. После этого исследуемый прекращает нагрузку и снова ложится на кушетку. В это время подсчитывается частота пульса в первые 15 секунд отдыха. Затем тестируемый отдыхает спокойно в течение 30 секунд, а затем время подсчитывается частота пульса в первые 15 секунд отдыха. Затем тестируемый отдыхает спокойно в течение 30 секунд, а после этого определяется частота пульса в течение последующих 15 секунд.

Что бы посчитать результат пробы Руфье Диксона, используется несложная формула: ИР = ((Р1 + Р2 + Р3) \*4 — 200) / 10

Таблица 2

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Результаты Пробы Руфье | 11-12 лет | 13-14 лет |
| Отличный | 3 | 1,5 |
| Хороший | 3,8-8 | 2-6,5 |
| Удовлетворительный | 8,5-13 | 7-11,5 |
| Слабый | 13,5-18 | 12-16 |
| Неудовлетворительный | 18,5 и более | 16,5 и более |

Оценка результата пробы Руфье у детей 11-14 лет:

Неудовлетворительно - 4

Слабо - 9

Удовлетворительно - 14

Хорошо - 9

Отлично - 7

Исходя из полученных результатов, мы провели беседу с фельдшером школы, для дальнейшей работы с детьми чьи результаты слабыми и неудовлетворительными, так же учли физическое развитие детей у которых были проблемы с сдачей пробы Руфье Диксона.

В начале учебного года остаются слабо развитые скоростно-силовые качества, силовые и гибкость. У мальчиков увеличились показатели выносливости, а у девочек хорошие показатели в координации.

Если сравнивать среди параллели, на низком уровне оказались 7 классы их средний балл по физическим качествам составляет 3,7. На среднем уровне 5 параллель их балл 3,9. Высокий уровень показывает 6 параллель с баллом 4,0.

Таблица 3

Оздоровительное влияние надо рассматривать в двух аспектах. Во-первых, это прямое воздействие физических нагрузок урока на организм ученика и во-вторых, обучение школьников заниматься физическими упражнениями во внеурочное время, так как урок и при большой моторной плотности не обеспечивает даже суточной потребности организма подростка в двигательной деятельности.

Для укрепления физического здоровья, повышения уровня общей физической подготовленности учащихся в методике мне необходимо отразить для обеспечения его оздоровительной направленности следующее:

* Физические упражнения должны оказывать разностороннее воздействие на организм, стимулировать деятельность всех его систем.
* Физические нагрузки должны быть оптимальны.
* Главное направление в развитии двигательных качеств должны быть: усиленное развитие скростно-силовых качеств, быстроты реакций, умеренное развитие выносливости, гибкости.
* Необходимо учитывать половые особенности (с учетом возраста).
* Необходимо четко соблюдать ограничение в выборе упражнений и интенсивности нагрузок для учащихся подготовительной медицинской группы.
* Следует соблюдать предписание врача о сроках, в течении которых школьники не должны заниматься на уроках физической культуры.
* Соблюдение в методике работы личностно-ориентированного подхода.
* Важно обучать учащихся профилактике и исправлению нарушений осанки, плоскостопия, ожирения.

Исходя, из показателей мною был выбран класс для занятия во внеурочное время. Совместно с классным руководителем мной было проведено родительское собрание, где родители были ознакомлены с результатами физических способностей своих детей. Родители ознакомились с целями и задачами проекта «Детский фитнес», информировал о материально технической базе школы, программу тренировок с учетом медицинских показателей детей, а так же заполнение фитнес дневника.

Я провожу еженедельные занятия по внеурочной деятельности «Детский фитнес». Занятия проводятся в спортивном зале и во время благоприятной погоде на улице, используются комплексные упражнения на основе методик детского фитнеса с использованием современных оздоровительных технологий: степ-аэробика, стретчинг, элементы круговой тренировки, силовой и суставной гимнастики.

В школе я использовал материально-техническую базу спортивного инвентаря:

* Степ-платформа
* Шведская стена
* Канат
* Скакалки
* Медболы
* Конусы
* Гантели
* Утяжелители
* Тренировочный коврик (фитнес-мат)
* Экспандеры
* Настенные брусья и перекладины

В конце каждого месяца мы встречались с фельдшером школы, где заполняли антропометрические данные, указанные в фитнес дневнике – рост, вес, окружность грудной клетки, бедер, талии, частота сердечных сокращений, так же детьми заполнялся сам тренировочный процесс; вид тренировки, упражнения, результаты занятий.

В октябре 2021 года мы провели спортивно-массовое мероприятие совместно с многофункциональным фитнес клубом «Атом», где специализированные тренера рассказали о специфики клуба, в начале мероприятия провели разминку под ритмичную музыку, в основной части дети выполняли физические упражнения с использованием спортивного инвентаря. Детям такой формат занятия очень понравился.

В феврале 2022 года дети участвовали в муниципальных соревнованиях в рамках фестиваля по сдаче норм «ГТО», где заняли 2 место. Участие в игре зарница, заняли 3 место.

Участница детского фитнеса в декабре 2021г. заняла 1 место в легкоатлетической эстафете, среди школ г. Нижнекамска

На занятиях я учитываю всегда правильную технику выполнения упражнений.

Правильная техника позволяет получить больше эффект от тренировок. Каждое упражнение придумано с определенной целью и наиболее эффективно получать максимальную пользу. Например, техникой вы направите нагрузку точно в нужные мышцы. Правильные выполнения упражнений защищает от травм.

Так же во время каникул и праздников я отправляю детям задания, где они присылают мне фото-видео отчет.

**Личное участие в научно-практических конференциях, семинарах, тренингах, конкурсах.**

Таблица 4

|  |
| --- |
| Провел занятие в рамках научно-практической конференции «Эффективные практики организации внеурочной деятельности и дополнительного образования» |
| Провел занятие по теме «Smartstudent» в рамках научно-практической конференции «Качество образования: актуальные вопросы и инновации» |
| Победитель школьного этапа Республиканского конкурса профессионального мастерства «Учитель года – 2019» |
| Лауреат Республиканского конкурса профессионального мастерства «Учитель года – 2019» номинация «Открытие года» |
| Участие в региональном форуме «Педагоги России» |
| Мастер-класс для студентов из Франции в рамках проекта «Оранжевая перемена» |
| Тренинг для молодых педагогов РТ «Использование психологических аспектов на уроках» |
| Мастер-класс с демонстрацией фрагмента междисциплинарного урока по теме «Английская эстафета» в рамках республиканского практико-ориентированного семинара педагогических работников. |
| Благодарственное письмо за личный вклад в патриотическое воспитание детей и молодежи, добросовестный труд и развитие Всероссийского детско-юношеского военно-патриотического общественного движения «ЮНАРМИЯ» |
| Принял участие в семинаре-практикуме муниципального проекта по работе с молодыми специалистами «Оранжевая перемена» по теме: «Семинары и мероприятия проекта» |
| Выступил с докладом «Грантовая поддержка молодых педагогов» в рамках семинара-практикума муниципального проекта по работе с молодыми специалистами «Оранжевая перемена» |
| Принял участие в авторском семинаре А.А. Бабаянца «Условия успешного сотрудничества родителей, учителей и детей» |
| Принял участие в семинаре-практикуме: «Опыт и практика становления гуманного педагога как ответ на вызовы для современного учителя» |
| Почетная Грамота «За активную общественную работу в Профсоюзе работников образования» |
| Благодарственное письмо «За вклад в формирование семейных ценностей жителей г. Нижнекамска и организацию мероприятия, посвященного первому семейному «Табеевскому фестивалю» |
| Принял участие в вебинаре «Роль педагогов в здоровье сбережении детей» |
| Принял участие в 3 республиканской научно-практической конференции «Тенденции развития образования 21 века: возможности формирования навыков будущего» |
| Принял участие в форуме «Технологии формирования культуры профессионального здоровья педагогических работников» |

*Приложение 1*

**Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Детский фитнес»**

**Пояснительная записка**

В настоящее время занятия фитнесом популярны в молодежной и детской среде. Они привлекают эмоциональностью и созвучием современным танцам, фитнес позволяет исключить монотонности исполнения движений, способствует развитию физических, эстетических качеств, укреплению здоровья. Благодаря ей дети скорее избавляются от неуклюжести, угловатости излишней застенчивости, исправляют осанку, укрепляют мышцы, успешно овладевают другими видами физических упражнений

Элементы фитнеса используются во время школьных и городских физкультурных мероприятий, а также для самостоятельных занятий дома.

Цель программы «Фитнес» – формирование разносторонне физически развитой личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры, оптимизации трудовой деятельности, умеющей использовать ценности физической культуры и в частности средств фитнеса для укрепления и сохранения собственного здоровья, организации активного отдыха. Учебный процесс направлен на формирование устойчивых мотивов и потребности к регулярным занятиям физической культурой и спортом, целостном развитии физических и психических качеств, морально волевых качеств, социализации и адаптации школьников к современным требованиям и условиям жизни российского общества.

**Результаты освоения курса внеурочной деятельности**

Данный курс направлен на реализацию следующих задач:

* освоение базовых знаний и общих представлений о физической культуре, их истории и современном развитии, значении в жизни человека, роли в укреплении и сохранении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
* воспитание физических качеств и повышение функциональных возможностей основных жизнеобеспечивающих систем организма;
* совершенствование жизненно важных навыков и умений, формирование культуры движения, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами различных видов;
* обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно – оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
* воспитание положительных качеств личности, эстетическому и нравственному воспитанию, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Ориентируясь на решение задач образования школьников, данная программа в своем содержании направлена:

* реализацию принципа достаточности сообразности, определяющего распределение содержания учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся.
* расширение межпредметных связей, ориентирующих учителя физической культуры во время планирования учебного материала на то, чтобы учитывать задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
* усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования обучающимися освоенных знаний, способов и физических упражнений фитнеса в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортивно – оздоровительной деятельности.

**Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***п/п*** | ***Тема занятия*** | ***Содержание*** |
| 1 | ТБ, введение в образовательную программу | Правила техники безопасности нахождения и занятия в зале аэробики, правила поведения на занятиях. Ознакомление обучающихся с планом занятий, пояснение основных понятий аэробики. |
| 2 | Начальная диагностика | Начальная диагностика по контрольным упражнениям. Диагностика уровня физического развития. |
| 3 | Гигиена спортивных занятий | Инструкция для занимающихся (требования к местам занятий, оборудованию и инвентарю, к одежде занимающихся, к прическе, правила поведения после занятий) |
| 4 | Виды фитнеса. Значимость правильного выполнения упражнений. | Виды фитнеса: кроссфит, пауэрлифтинг,бодибилдинг, стретчинг, силовые тренировки, фитнес с инвентарем. Краткая характеристика. |
| 5-6 | Элементы строевой подготовки | Отработка выполнения элементов строевой подготовки (строй, шеренга, перестроения и т.д.) |
| 7 | Общеразвивающие упражнения для рук | Повторение техники выполнения упражнений для рук без предмета |
| 8-9 | Общеразвивающие упражнения для ног | Повторение общеразвивающих упражнений для ног без предмета. Ознакомление детей с упражнениями для ног с предметом |
| 10-12 | Общеразвивающие упражнения для шеи и спины | Повторение техники выполнения упражнений для туловища, шеи и спины |
| 13 | Базовые упражнения, круговая тренировка, система табата | Техника выполнения базовых упражнений |
| 14 | Круговая тренировка | Обучение базовым и альтернативным упражнениями. Влияние круговой тренировки на различные системы организма |
| 15 | Круговая тренировка | Техника выполнения базовых упражнений |
| 16 | Круговая тренировка, система табата | Обучение базовым и альтернативным упражнения |
| 17-18 | Круговая тренировка, система табата | Разучивание комплекса из выученных базовых упражнений круговой тренировки, система табата. |
| 19-20 | Круговая тренировка, система табата | Разучивание комплекса из выученных базовых упражнений круговой тренировки, система табата. |
| 21-23 | Круговая тренировка, система табата | Разучивание комплекса из выученных базовых упражнений круговой тренировки, система табата. |
| 24 | Изучение техники приседания | Разучивание подводящих упражнений. Приседания до параллели пола. |
| 25-26 | Приседания с гантелями. | Широкая, Средняя стойка, приседания до параллели пола. |
| 27-30 | Работа с гантелями. | Поднимание, сгибание и разгибание. Техника выполнения |
| 31-32 | Стретчинг | Упражнения на растяжку мышц ног. |
| 33-34 | Стретчинг | Упражнения на растяжку мышц спины. |
| 35 | Медбол-аэробика | Техника безопасности при проведении занятий с метболами. Санитарно-гигиенические требования к местам занятий, к одежде занимающихся |
| 36-37 | Медбол-аэробика | Влияние медбол-аэробики на развитие и состояние органов и систем, их значение для выполнения упражнений. Знакомство с мячом. |
| 38 | Медбол-аэробика | Ознакомление с упражнениями, разновидности нагрузки. |
| 39-40 | Медбол-аэробика | Разучивание основных исходных положений. Дыхательная гимнастика. |
| 41 | Коррекционные упражнения | Упражнения лечебной физической культуры, направленные на профилактику и коррекцию различных заболеваний. Профилактика плоскостопия |
| 42-43 | Коррекционные упражнения | Закрепление связок. Работа с гимнастическими палками. |
| 44-45 | Коррекционные упражнения | Дыхательная гимнастика |
| 46-47 | Коррекционные упражнения | Разучивание гимнастических упражнений. |
| 48 | Коррекционные упражнения | Релаксация Джекобсона |
| 49-50 | Йога | Комплекс детской йоги |
| 51-52 | Партерная гимнастика. | Упражнения на развитие осанки, гибкости |
| 53 | Стретчинг. Повторение элементов строевой подготовки | Отработка выполнения элементов строевой подготовки (строй, шеренга, перестроения и т.д.) |
| 54-55 | Стретчинг. Общеразвивающие упражнения для рук | Повторение техники выполнения упражнений для рук без предмета. Упражнения на развитие осанки, гибкости |
| 56 | Стретчинг | Упражнения на развитие осанки, гибкости |
| 57-59 | Общеразвивающие упражнения для ног. Коррекционные упражнения | Повторение общеразвивающих упражнений для ног без предмета. Ознакомление детей с упражнениями для ног с предметом |
| 60 | Общеразвивающие упражнения для шеи и спины. | Повторение техники выполнения упражнений для туловища, шеи и спины |
| 61 | ОРУ для рук. ОРУ для ног. | Техника выполнения, |
| 62-63 | Мобилити, упражнения с валиком. | Упражнения на растягивания группы мышц |
| 64-65 | Знакомство с разновидностями и направлениями в фитнесе. Коррекционные упражнения | Дыхательная гимнастика, работа с гимнастическими палками |
| 66-67 | Комплексные задания: Кроссфит, работа с гантелями, медбол-аэробика, стретчинг. | Составление и совершенствование итоговой композиции из изученных упражнений. |