

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ЦЕНТР ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА пгт. НОВОМИХАЙЛОВСКИЙ
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ТУАПСИНСКИЙ РАЙОН

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБОУ ДО

ЦДТ пгт. Новомихайловский

И.Г.Варельджан

протокол педагогического совета

от «30» 08 2014 г. № 1



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ (КУРСА)

«Путь к здоровью»

(наименование объединения)

фитнес

(наименование учебной дисциплины, курса)

1 год

(срок реализации программы)

модифицированная

(вид программы)

7-10 лет

(возраст обучающихся)

Кишишьян Марина Киркоровна

(Ф.И.О. педагога дополнительного образования, составителя)

пгт. Новомихайловский

Туапсинский район

2015 год

Пояснительная записка

Гимнастика, физические упражнения, ходьба должны прочно войти в повседневный быт каждого, кто хочет сохранить работоспособность, здоровье, полноценную и радостную жизнь.

Гиппократ

На основании Указа Президента РФ от 24 марта 2014 года «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)» была разработана данная программа детского фитнеса «Путь к здоровью», которая способствует укреплению здоровья, увеличению функциональных возможностей организма и профилактике заболеваний, связанных с гиподинамией.

Двигательная активность в младшем школьном возрасте играет важную роль в дальнейшем развитии физического и психического состояния ребенка. Умеренные нагрузки, приятная усталость, динамичные будни, наполненные массой положительных эмоций - это основы здорового и правильного образа жизни.

Программа имеет физкультурно-спортивную направленность.

Актуальность и педагогическая целесообразность:

Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей является одной из главных задач нашего государства, т.к. здоровье человека – важный показатель его личного успеха. Приобщение младших школьников к регулярным оздоровительным занятиям позволит избежать такие острые проблемы, как детская безнадзорность, наркомания, алкоголизм.

Программа соответствует «Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации до 2020 года» и Государственной программе Российской Федерации «Развитие физической культуры и спорта», которая гласит, что доля населения, систематически занимающегося физической культурой и спортом, должна достигнуть в 2020 году 40%, а среди обучающихся – 80%.

Новизной и отличительной особенностью данной программы является то, что занятия фитнесом можно проводить везде – дома, во дворе, в тренажерном зале и в любом другом месте, что делает его доступным для каждого.

Комплексное применение различных направлений фитнеса – йоги, элементов гимнастики, акробатики и легкой атлетики, классической аэробики, благоприятно сказывается на развитии всех мышечных групп и других систем организма, а также исключает монотонность занятий. Травмоопасные упражнения и длительные статические нагрузки, используемые в спортивной акробатике и гимнастике, исключены.

Цель программы: Сохранение и укрепление здоровья детей через оздоровительные занятия.

Создание условий для воспитания физически и духовно развитой личности, ведущей здоровый образ жизни.

Задачи программы:

Образовательные:

- познакомить с историей и особенностями развития фитнеса;
- обучить правилам техники безопасности во время занятий;
- обучить комплексам физических упражнений с оздоровительной направленностью;
- обучить терминологии разучиваемых упражнений;
- обучить элементам строевой подготовки;
- обучить правильному выполнению асан (поз), элементов легкой атлетики, акробатики и гимнастики;
- обучить комплексам упражнений по аэробике;
- обучить правилам личной гигиены;
- обучить правилам проведения подвижных игр и эстафет.

Оздоровительно-развивающие:

- способствовать обогащению двигательного опыта через физические упражнения;
- развивать физические данные детей;
- повышать умственную работоспособность через занятия фитнесом;
- способствовать развитию морально-волевых, физических и гражданско-нравственных качеств, определяющих формирование личности ребёнка;

Воспитательные:

- воспитать взаимопомощь, трудолюбие и толерантность;
- сформировать желание в выборе здорового образа жизни.

Сроки реализации:

Программа рассчитана на 1 год обучения и составляет 108 часов. Занятия проводятся 3 раза в неделю по одному часу.

Возраст:

В группы принимаются все желающие в возрасте 7-10 лет с предоставлением медицинской справки, вне зависимости от их способностей и степени подготовки.

Формы и режим занятий.

Основной формой организации деятельности является групповое занятие.

Структура занятий:

Занятие состоит из подготовительной, основной и заключительной частей.

Подготовительная часть

Разминка составляет 10-15% всего времени занятия. Темп музыки не превышает 124-136 уд./мин. Выполняются упражнения, которые воздействуют на большие группы мышц, упражнения низкой ударности и низкой интенсивности, стретчинг, дыхательные упражнения.

Основная часть

Темп музыки составляет в среднем 128-152 уд./мин. Выполняются упражнения низкой, средней и высокой степени интенсивности, высокоударные, ритмические движения.

Заключительная часть

Продолжительность заминки составляет около 5-7 мин. Темп музыки спокойный – 90-100 уд./мин. Выполняются низкоударные упражнения низкой интенсивности, дыхательные упражнения, стретчинг.

В течение занятия применяются подвижные игры разной интенсивности, в зависимости от того, в какой части урока они проводятся: в начале занятия – игры слабой и средней интенсивности, в середине – высокой, в конце – слабой, с восстановлением дыхания.

Прогнозируемый результат.

В результате освоения программы, учащиеся должны:

Знать:

- правила техники безопасности во время занятий;
- историю и виды фитнеса;
- комплексы физических упражнений с оздоровительной направленностью;
- терминологию разучиваемых упражнений;
- правила проведения подвижных игр и эстафет;
- основы здорового образа жизни;
- правила личной гигиены.

Уметь:

- правильно вести себя в спортивном зале;

- правильно выполнять асаны (позы), элементы легкой атлетики, акробатики и гимнастики;
- выполнять комплексы упражнений по аэробике;
- четко выполнять элементы строевой подготовки.

Формы подведения итогов:

Стартовый (сентябрь):

- ✓ тестирование физических качеств;

Текущий (в течение года):

- ✓ контроль учета посещаемости занятий;
- ✓ проведение мониторинга заболеваемости обучающихся.

Промежуточный (январь):

- ✓ тестирование физических качеств.

Итоговый (май):

- ✓ тестирование физических качеств;
- ✓ открытое занятие.

Учебно-тематический план

п\п№	Наименование тем	Кол-во часов		
		всего	Теория	практ.
1.	Вводное занятие.	1 час	1 час	–
2.	Понятие «фитнес».	1 час	1 час	–
3.	Акробатика и гимнастика.	21 час	0,5 час	20,5 час
4.	Легкая атлетика.	21 час	–	21 час
5.	Классическая аэробика.	21 час	9 час	12 час
6.	Фитнес-йога.	20 часов	10 Час	10 часов
7.	Подвижные игры и эстафеты.	20 часов	–	20 часов
8.	Тестирование.	3 часа	–	3 часа
9.	Итого:	108 часов	21,5 часа	86,5 часов

Содержание.

Раздел № 1. Вводное занятие.

Техника безопасности и правила поведения в зале. Спортивное оборудование и инвентарь, правила обращения с ним. Спортивная форма. Гигиенические требования. Ознакомление с программой. Подвижные игры. Организационные вопросы.

Раздел № 2. Понятие «фитнес». (Прил. № 1)

История фитнеса. Здоровье и его составляющие. Влияние физических нагрузок на организм. Подвижные игры.

Раздел №3. Акробатика и гимнастика. (Прил. № 2)

Виды построения. Построения: в колонну, в шеренгу, в круг. Перестроения: в колонну по два, парами, по звеньям. Группировки: в седе, в приседе. Перекаты: назад в группировке, вперед в группировке. Кувырок назад, вперед. Размыкание в стороны. Стойка на лопатках, на руках у стены, на руках без опоры. Прыжки на скакалке на двух ногах, на двух ногах поочередно, на одной ноге. Упражнения с гимнастической палкой (широкий и узкий хват). Упражнения с мячом: бросок, ловля, перешагивания. Мост из положения лежа, стоя.

Раздел №4. Легкая атлетика. (Прил. № 3)

Ходьба под счет, на носках, на пятках, в полуприседе, с различным положением рук, с высоким подниманием бедра, со сменой направления. Бег обычный, с ускорением, в равномерном темпе от 3 до 10 мин, 30 м, 60 м. Челночный бег 3x5, 3x10. Прыжки на одной, на двух ногах на месте, с продвижением вперед, в длину с места, на двух ногах с поворотом на 90 гр, на 360 гр. Метание малого мяча на дальность, в цель. Преодоление с помощью бега и прыжков полосы из 3-5 препятствий.

Раздел №5. Классическая аэробика. (Прил. № 4)

Движения ног: марш (на месте, с продвижением вперед, назад, по диагонали, по кругу), ви-стэп (с продвижениями, поворотами, подскоками), пуш-тач, хил-тач, оупен-стэп, ни-ап, кик, стэп-тач, грейп-вайн, ланж, мамбо, ча-ча-ча, чэссэ, джампинг-джек. *Движения рук:* бицепс-керл, трицепс-керл, чест-пресс, оверхед-пресс, баттерфляй. *Соединения движений рук и ног:* марш, ви-стэп, пуш-тач, хил-тач, оупен-стэп, ни-ап, кик, стэп-тач, грейп-вайн, ланж, мамбо, ча-ча-ча, чэссэ, джампинг-джек с различными движениями рук (участвуют все звенья), в различном темпе, в различных направлениях.

Раздел №6. Фитнес-йога. (Прил. № 5)

Выполнение асан (поз): Шавасана (поза отдыха), Ваджрасана (поза алмаза), Ардхасалабхасана (поза полукузнечика), Бхуджангасана (поза кобры «Кольцо»), Дханурасана (поза лука), Бхуджангасана (поза кобры), Супта Ваджрасана (поза рыбы), Пурна Супта Ваджрасана (поза полумостика), Чакрасана (поза колеса), Хал асана (поза плуга), Пашимотасана (поза головой в колени), Джанусирасана (поза головой на колене), Вирасана (поза воина), Курмасана (поза черепахи).

Раздел №7. Подвижные игры и эстафеты. (Прил. № 6)

«Мяч в кольцо», «Бег с тремя мячами», «Огород», «Танец в шляпе», «Перетягивание», «Репка», «Запрещенное движение», «Вызов номеров», «Эстафета», «Зоопарк», «Стройные и быстрые», «Фризби», «Вьюны», «Черные и белые», «Три прыжка», «Быстрый пас», «Веселое бревно», «Волки и овцы», «Угадайка», «Музыкальный обруч», «Гонка мячей по кругу», «Мяч среднему», «Рассеянные художники», «Скульптура», «Рыбаки и рыбки», «Кто быстрее», «Сиамские близнецы», «Шишки, желуди, орехи», «Перехват мяча», «Вышибалы», «Сова и мышата», «Волк и козлята», «Скачки», «Меткие стрелки», «Коньки-Горбунки», «Зоркий глаз», «Падающая палка», «Меткий стрелок», «Шлепанки», «Мостик и кошка», «Смена кругов», «Соревнование в зоопарке». «Пирамида», «Лови мяч», «Бег на руках», «Охотники», «Колобок», «Бой петухов», «Берегись, Буратино!». «Чувство локтя», «Передал, садись!», «Снайперы», «Игольное ушко», «Встречная эстафета с брусками», «Ритмическая эстафета с палками», «Прыжки по полоскам», «Разгрузи машину», «Кто дальше», «Кто сильнее», «Донеси листок бумаги», «Удержись в круге».

Раздел № 8. Тестирование. (Прил. № 7)

Тесты на: гибкость, быстроту, силу, выносливость, скоростно-силовые способности, ловкость.

Методическое обеспечение.

<i>№</i>	<i>Тема про-</i>	<i>Формы занятий</i>	<i>Приёмы и методы ор-</i>	<i>Дидактический матери-</i>	<i>Техническое оснащение заня-</i>	<i>Формы подведе-</i>
1						

	<i>граммы</i>		<i>ганизации учебно-воспитательного (образовательного) процесса (в рамках занятия)</i>	<i>ал</i>	<i>тий</i>	<i>ния итогов</i>
2	Вводное занятие	беседа, игра	вербальный, объяснительный	---	коврики, лавочки	беседа
3	Понятие «фитнес»	беседа, игра	вербальный, объяснительный	плакаты, иллюстрации	коврики, лавочки	беседа
4	Акробатика и гимнастика	групповое	наглядный, практический вербальный	иллюстрации, видео материал	DVD, диски, коврики, мячи, обручи, скакалки, гимна. Палка	тестирование физических качеств
5	Легкая атлетика	групповое	наглядный, практический вербальный	видео материал, фото	DVD, диски, мячи, предметы для полосы препятствий	тестирование физических качеств,
6	Классическая аэробика	групповое	наглядный, практический вербальный	видео материал, фото	DVD, диски, Коврики	Открытый урок
7	Фитнес-йога	групповое	наглядный, практический вербальный	видео материал, фото	DVD, диски, коврики	тестирование, открытый урок

Календарно-тематический план

п/п №	Наименование тем и разделов	Кол-во часов.		
		всего	теория	практ.
1	Вводное занятие. Ознакомление с программой. Техника безопасности. Организационные вопросы.	1 час	1 час	–
2	Понятие «фитнес». История фитнеса. Здоровье и его составляющие. Влияние физических нагрузок на организм.	1 час	1 час	–
3	Тестирование. Тесты на гибкость, быстроту, силу, выносливость, скоростно-силовые способности, ловкость.	1 час	–	1 час
4	Акробатика и гимнастика. Виды построений. Группировки.	1 час	0,5 час	0,5 час
5	Легкая атлетика. Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением.	1 час	–	1 час
6	Классическая аэробика (движения ног). Марш (на месте, с продвижением вперед, назад, по диагонали, по кругу).	1 час	–	1 час
7	Фитнес-йога. Шавасана (поза отдыха), Ваджрасана (поза алмаза).	1 час	0,5 час	0,5 час
8	Подвижные игры и эстафеты. «Мяч в кольцо», «Бег с тремя мячами», «Огород», «Танец в шляпе».	1 час	–	1 час
9	Акробатика и гимнастика. Построение в колонну, в шеренгу, в круг. Группировка в седе.	1 час	–	1 час
10	Легкая атлетика. Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением.	1 час	–	1 час
11	Классическая аэробика. Ви-стэп (с продвижениями, поворотами, подскоками).	1 час	0,5 час	0,5 час
12	Фитнес-йога. Ардхасалабхасана (поза полукузнечика).	1 час	0,5 час	0,5 час
13	Подвижные игры и эстафеты. «Кто дальше», «Перетягивание», «Кто сильнее», «Репка».	1 час	–	1 час
14	Акробатика и гимнастика. Построение в колонну, в шеренгу, в круг. Группировка в приседе.	1 час	–	1 час
15	Легкая атлетика. Ходьба в полуприседе, с различным положением рук. Обычный бег. Бег с ускорением. Бег 30 м.	1 час	–	1 час
16	Классическая аэробика. Пуш-тач, Хил-тач.	1 час	0,5 час	0,5 час
17	Фитнес-йога. Ардхасалабхасана (поза полукузнечика).	1 час	0,5 час	0,5 час

18	Подвижные игры и эстафеты. «Запрещенное движение», «Вызов номеров», «Эстафета»,«Донеси листок бумаги».	1 час	–	1 час
19	Акробатика и гимнастика. Виды перестроений. Перекаты.	1 час	–	1 час
20	Легкая атлетика. Ходьба в полуприседе, с различным положением рук.Обычный бег. Бег с ускорением. Бег 30 м.	1 час	–	1 час
21	Классическая аэробика. Оупен-стэп, Ни-ап.	1 час	0,5час	0,5час
22	Фитнес-йога. Бхуджангасана (поза кобры «Кольцо»).	1 час	0,5час	0,5час
23	Подвижные игры и эстафеты. «Зоопарк», «Стройные и быстрые», «Фризби», «Вьюны».	1 час	–	1 час
24	Акробатика и гимнастика. Перестроение в колонну по два. Перекат назад в группировке.	1 час	–	1 час
25	Легкая атлетика. Бег в равномерном темпе до 3 мин. Прыжки на одной и двух ногах на месте.	1 час	–	1 час
26	Классическая аэробика. Кик, Стэп-тач.	1 час	0,5час	0,5час
27	Фитнес-йога. Бхуджангасана (поза кобры «Кольцо»).	1 час	0,5час	0,5час
28	Подвижные игры и эстафеты. «Черные и белые», «Три прыжка», «Быстрый пас», «Танец в шляпе».	1 час	–	1 час
29	Акробатика и гимнастика. Перестроение в колонну по два. Перекат назад в группировке.	1 час	–	1 час
30	Легкая атлетика. Бег в равномерном темпе до 3 мин. Прыжки на одной и двух ногах на месте.	1 час	–	1 час
31	Классическая аэробика. Грейп-вайн, Ланж.	1 час	0,5час	0,5час
32	Фитнес-йога. Дханурасана (поза лука).	1 час	0,5час	0,5час
33	Подвижные игры и эстафеты. «Веселое бревно», «Волки и овцы», «Лови мяч», «Угадай-ка».	1 час	–	1 час
34	Акробатика и гимнастика. Перестроение по звеньям. Перекат вперед в группировке.	1 час	–	1 час
35	Легкая атлетика. Ходьба с высоким подниманием бедра. Бег с ускорением. Бег 60 м.	1 час		1 час
36	Классическая аэробика. Мамбо, Ча-ча-ча.	1 час	0,5час	0,5час
37	Фитнес-йога. Дханурасана (поза лука).	1 час	0,5час	0,5час
38	Подвижные игры и эстафеты. «Музыкальный обруч», «Гонка мячей по кругу», «Мяч среднему», «Рассеянные художники».	1 час	–	1 час
39	Акробатика и гимнастика. Перестроение по звеньям. Перекат вперед в группировке.	1 час	–	1 час
40	Легкая атлетика. Ходьба с высоким подниманием бедра. Бег с ускорением. Бег 60 м.	1 час	–	1 час
41	Классическая аэробика. Чэссэ, Джампинг-	1 час	0,5час	0,5час

	джек.			
42	Фитнес-йога. Бхуджангасана (поза кобры).	1 час	0,5час	0,5час
43	Подвижные игры и эстафеты. «Скульптура», «Рыбаки и рыбки», «Кто быстрее», «Сиамские близнецы».	1 час	–	1 час
44	Акробатика и гимнастика. Перестроение парами. Кувырок назад, вперед.	1 час	–	1 час
45	Легкая атлетика. Ходьба со сменой направления. Прыжки с продвижением вперед.	1 час	–	1 час
46	Классическая аэробика (движения рук). Бицепс-керл, трицепс-керл.	1 час	0,5час	0,5час
47	Фитнес-йога. СуптаВаджрасана (поза рыбы).	1 час	0,5час	0,5час
48	Подвижные игры и эстафеты. «Шишки, желуди, орехи», «Перехват мяча», «Вышибалы», «Сова и мышата».	1 час	–	1 час
49	Акробатика и гимнастика. Перестроение парами. Кувырок назад, вперед.	1 час	–	1 час
50	Легкая атлетика. Ходьба со сменой направления. Прыжки с продвижением вперед.	1 час	–	1 час
51	Классическая аэробика. Чест-пресс, Оверхед-пресс, Баттерфляй.	1 час	0,5час	0,5час
52	Тестирование Тесты на: гибкость, быстроту, силу, выносливость, скоростно-силовые способности, ловкость.	1 час	–	1 час
53	Фитнес-йога. Супта Ваджрасана (поза рыбы).	1 час	0,5час	0,5час
54	Подвижные игры и эстафеты. «Волк и козлята», «Скачки», «Кто сильнее», «Меткие стрелки».	1 час	–	1 час
55	Акробатика и гимнастика. Размыкание в стороны. Стойка на лопатках.	1 час	–	1 час
56	Легкая атлетика. Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжок в длину с места.	1 час	–	1 час
57	Классическая аэробика (соединения движений рук и ног). Марш с различными движениями рук (участвуют все звенья), в различном темпе, в различных направлениях.	1 час	–	1 час
58	Фитнес-йога. Пурна Супта Ваджрасана (поза полумостика).	1 час	0,5час	0,5час
59	Подвижные игры и эстафеты. «Коньки-Горбунки», «Зоркий глаз», «Падающая палка», «Меткий стрелок».	1 час	–	1 час
60	Акробатика и гимнастика. Размыкание в стороны. Стойка на лопатках.	1 час	–	1 час
61	Легкая атлетика. Прыжки на одной ноге, на	1 час	–	1 час

	двух на месте. Прыжок в длину с места.			
62	Классическая аэробика. Ви-стэп с различными движениями рук (участвуют все звенья), в различном темпе, в различных направлениях.	1 час	0,5 час	0,5 час
63	Фитнес-йога. Пурна Супта Ваджрасана (поза полумостика).	1 час	0,5 час	0,5 час
64	Подвижные игры и эстафеты. «Шлепанки», «Мостик и кошка», «Смена кругов», «Соревнование в зоопарке».	1 час	–	1 час
65	Акробатика и гимнастика. Прыжки на скакалке на двух ногах. Упражнения с гимнастической палкой (широкий и узкий хват).	1 час	–	1 час
66	Легкая атлетика. Бег в равномерном темпе до 7 мин. Прыжки на двух ногах с поворотом на 90 гр.	1 час	–	1 час
67	Классическая аэробика. Пуш-тач, Хил-тач с различными движениями рук (участвуют все звенья), в различном темпе, в различных направлениях.	1 час	0,5 час	0,5 час
68	Фитнес-йога. Чакрасана (поза колеса), Хал асана (поза плуга).	1 час	0,5 час	0,5 час
69	Подвижные игры и эстафеты. «Пирамида», «Лови мяч», «Бег на руках», «Охотники».	1 час	–	1 час
70	Акробатика и гимнастика. Прыжки на скакалке на двух ногах. Упражнения с гимнастической палкой (широкий и узкий хват).	1 час	–	1 час
71	Легкая атлетика. Бег в равномерном темпе до 7 мин. Прыжки на двух ногах с поворотом на 90 гр.	1 час	–	1 час
72	Классическая аэробика. Оупен-стэп, Ни-ап с различными движениями рук (участвуют все звенья), в различном темпе, в различных направлениях.	1 час	0,5 час	0,5 час
73	Фитнес-йога. Чакрасана (поза колеса), Хал асана (поза плуга).	1 час	0,5 час	0,5 час
74	Подвижные игры и эстафеты. «Колобок», «Бой петухов», «Удержись в круге», «Берегись, Буратино!».	1 час	–	1 час
75	Акробатика и гимнастика. Прыжки на скакалке на двух ногах поочередно. Упражнения с мячами (бросок, ловля).	1 час	–	1 час
76	Легкая атлетика. Бег в равномерном темпе до 10 мин. Прыжки на двух ногах с поворотом на 360 гр.	1 час	–	1 час
77	Классическая аэробика. Кик, Стэп-тач с различными движениями рук (участвуют все звенья).	1 час	0,5 час	0,5 час

	нья), в различном темпе, в различных направлениях.			
78	Фитнес-йога. Пашимотасана (поза головой в колени).	1 час	0,5час	0,5час
79	Подвижные игры и эстафеты. «Зоопарк», «Стройные и быстрые», «Фризби», «Вьюны».	1 час	–	1 час
80	Акробатика и гимнастика. Прыжки на скакалке на двух ногах поочередно. Упражнения с мячами (перешагивания).	1 час	–	1 час
81	Легкая атлетика. Бег в равномерном темпе до 10 мин. Прыжки на двух ногах с поворотом на 360 гр.	1 час	–	1 час
82	Классическая аэробика. Грейп-вайн, Ланж с различными движениями рук (участвуют все звенья), в различном темпе, в различных направлениях.	1 час	0,5час	0,5час
83	Фитнес-йога. Пашимотасана (поза головой в колени).	1 час	0,5час	0,5час
84	Подвижные игры и эстафеты. «Чувство локтя», «Передал, садись!», «Снайперы», «Игольное ушко».	1 час	–	1 час
85	Акробатика и гимнастика. Прыжки на скакалке на одной ноге. Стойка на руках у стены.	1 час	–	1 час
86	Легкая атлетика. Челночный бег 3х5. Метание малого мяча на дальность.	1 час	–	1 час
87	Классическая аэробика. Мамбо, Ча-ча-ча с различными движениями рук (участвуют все звенья), в различном темпе, в различных направлениях.	1 час	0,5час	0,5час
88	Фитнес-йога. Джанусирасана (поза головой на колене).	1 час	0,5час	0,5час
89	Подвижные игры и эстафеты. «Встречная эстафета с брусками», «Ритмическая эстафета с палками», «Прыжки по полоскам», «Разгрузи машину».	1 час	–	1 час
90	Акробатика и гимнастика. Прыжки на скакалке на одной ноге. Стойка на руках у стены.	1 час	–	1 час
91	Легкая атлетика. Челночный бег 3х5. Метание малого мяча на дальность.	1 час	–	1 час
92	Классическая аэробика. Мамбо, Ча-ча-ча с различными движениями рук (участвуют все звенья), в различном темпе, в различных направлениях.	1 час	0,5час	0,5час
93	Фитнес-йога. Вирасана (поза воина).	1 час	0,5час	0,5час
94	Подвижные игры и эстафеты. «Рассеянные	1 час	–	1 час

	художники», «Вызов номеров», «Эстафета», «Донеси листок бумаги».			
95	Акробатика и гимнастика. Мост из положения лежа. Стойка на руках без опоры.	1 час	–	1 час
96	Легкая атлетика. Челночный бег 3х10. Метание малого мяча в цель.	1 час	–	1 час
97	Классическая аэробика. Чэссэ, Джампинг-джек с различными движениями рук (участвуют все звенья), в различном темпе, в различных направлениях.	1 час	0,5час	0,5час
98	Фитнес-йога. Вирасана (поза воина).	1 час	0,5час	0,5час
99	Подвижные игры и эстафеты. «Волк и козлята», «Скачки», «Кто быстрее», «Меткие стрелки».	1 час	–	1 час
100	Акробатика и гимнастика. Мост из положения стоя. Стойка на руках без опоры.	1 час	–	1 час
101	Легкая атлетика. Челночный бег 3х10. Метание малого мяча в цель.	1 час	–	1 час
102	Классическая аэробика. Чэссэ, Джампинг-джек с различными движениями рук (участвуют все звенья), в различном темпе, в различных направлениях.	1 час	0,5час	0,5час
103	Фитнес-йога. Курмасана (поза черепахи).	1 час	0,5час	0,5час
104	Подвижные игры и эстафеты. «Мяч в кольцо», «Бег с тремя мячами», «Огород», «Танец в шляпе».	1 час	–	1 час
105	Акробатика и гимнастика. Мост из положения стоя. Стойка на руках без опоры.	1 час	–	1 час
106	Легкая атлетика. Преодоление с помощью бега и прыжков полосы из 3-5 препятствий.	1 час	–	1 час
107	Классическая аэробика. Самостоятельное выполнение различных комбинаций.	1 час	–	1 час
108	Тестирование. Тесты на: гибкость, быстроту, силу, выносливость, скоростно-силовые способности, ловкость.	1 час	–	1 час
	Итого:	108 часов	21,5 час	86,5 часов

Приложение №1

Понятие «фитнес».

Фитнес - это, в первую очередь, здоровый образ жизни. Фитнес - ответ человека на убыстряющийся темп жизни. Желание быть в форме — естественное желание, тем более актуальное сейчас, когда болезни и дурные привычки стали настоящей роскошью. Фитнес - шанс изменить качество жизни без радикальных и чрезмерных усилий; самая совершенная на сегодняшний день система тренировок, вобравшая в себя все самые эффективные приемы «воспитания тела».

История фитнеса.

Родоначальниками фитнеса, по праву, можно считать атлетов античной Греции. В V веке до н.э. физическая нагрузка рассматривалась не только как возможность достижения спортивных результатов, но и как средство достижения гармонии мыслей и внешней красоты, причисляя атлетизм к определенному виду искусства, с явным философским смыслом.

Фитнес в то время, во многом, был уделом избранных. Выдающиеся умы были сильнейшими атлетами: философы Платон и Сократ, математик Пифагор, отец медицины Гиппократ, поэты Софокл и Еврипид. Спортсмены боролись за право быть лучшими на самом значимом спортивном мероприятии – на Олимпийских играх. Можно утверждать, что уже тогда фитнес стал профессией. Атлеты тратили все свое время для подготовки к олимпиаде, участие в которой возвеличивало спортсмена, идеализируя гармонично развитого человека – атлета и мыслителя. Прообразом первых фитнес-клубов можно считать Геракловы пещеры, которые были обнаружены на юге Пелопонесского полуострова. В пещерах сохранились каменные устройства для занятия спортом, возраст которых насчитывает почти три тысячи лет.

Во II веке до н.э. искусство атлетизма пришло в Рим, где спортивные состязания подобного рода сразу же вызвали массовый интерес. Однако римляне, ставшие к 390 г. н.э. христианами, посчитали, что подобные фестивали являются языческими, и в 394 г. н.э. император Римской империи Феодосий I полностью запретил проведение Олимпийских игр. Лишь через 15 столетий Игры были возрождены вновь.

Помимо Олимпиады римляне унаследовали от греков общественные заведения, которые можно считать наиболее близким подобием фитнес-клубов в современном понимании – термы. Они представляли собой античные бани, в которых можно было осуществлять как гигиенические процедуры, так и заниматься физическими упражнениями. Термы были центрами общественной жизни, древние римляне проводили в них чуть ли не треть жизни.

Позже подобные заведения открылись и в Европе. Однако, в отличие от античных терм, они не предназначались для физических упражнений.

Только на рубеже тысячелетий историки отмечают появление заведений, сочетающих в себе гимнастические залы, салоны красоты и сауны.

Здоровье и его составляющие

Здоровье - это природное состояние человека в целом: его мыслей, чувств, слов, поступков. Здоровый человек живет по Законам Природы, и он знает эти Законы. Здоровье - это не условное понятие. Человек может пребывать только в двух состояниях: либо в природном (здоровом), либо в искусственном (больном) состоянии.

В нашем цивилизованном обществе большинство людей больны той или иной болезнью. Но существуют сегодня и здоровые люди, параметры их здоровья такие:

"Объективно здоровый человек, как оказалось, совершенно не болеет. То есть у него нет шансов заболеть обычной хроникой или инфекцией, вызывающей воспаления. Далее: выносливость его такова, что пробежав несколько часов, он не утомляется. Пройдя 500 км по пустыне (жара до 50 ° C), потребляя в сутки 150 г сухофруктов и крупы и литр чая из трав, объективно здоровый (О.З.) человек не устает и не теряет массы тела. О.З. человек потребляет в среднем ВЧЕТВЕРО-ВПЯТЕРО меньше пищи и кислорода, чем мы. Его естественная норма - 4-5 дыхательных циклов и 15-18 ударов сердца в минуту. Когда он бежит, у него наши параметры покоя. Такова же умственная и эмоциональная выносливость. Сна хватает 5-6 часов. Ясность сознания кристальная. Тон - сильный интерес и энтузиазм. Постоянно ровное, радостное настроение. Высокая разумность и независимость. Неутомим: успевает за день сделать столько, сколько мы за неделю. Нет сонливости утром. Обладает качественно другими восприятиями тела: пищу, воду, внешнюю среду воспринимает не привычками, а непосредственно потребностью организма. В этом смысле высочайшая чувствительность на все неудобоваримое, вредное: оно противно. На порядок выше связь человека с телом - их взаимопомощь и самоуправление.

Хорошее здоровье — это стиль жизни. Состояние здоровья зависит от того, насколько серьезно и ответственно вы относитесь к своей жизни в целом, совершая различные поступки и принимая «судьбоносные» решения. Для того чтобы быть физически здоровым, необходимо активно улучшать каждый аспект привычного существования, добиваясь его продуктивной трансформации в здоровый образ жизни.

Существует шесть основных составляющих хорошего здоровья: *физическое, эмоциональное, духовное, интеллектуальное, профессиональное и социальное* развитие индивидуума. Личностные приоритеты в преимущественном разви-

тии тех или иных категорий находят зеркальное отражение в образе жизни каждого конкретного человека. Знакомство с данными категориями — это первый шаг на пути к достижению хорошего здоровья.

Влияние физических нагрузок на организм.

Известно, что движение является основным стимулятором жизнедеятельности организма человека. При недостатке движений наблюдается, как правило, ослабление физиологических функций, понижается тонус и жизнедеятельность организма. Тренировки активизируют физиологические процессы и способствуют обеспечению восстановления нарушенных функций у человека. Поэтому физические упражнения являются средством неспецифической профилактики ряда функциональных расстройств и заболеваний, а лечебную гимнастику следует рассматривать как метод восстановительной терапии.

Физические упражнения воздействуют на все группы мышц, суставы, связки, которые делаются крепкими, увеличиваются объем мышц, их эластичность, сила и скорость сокращения. Усиленная мышечная деятельность вынуждает работать с дополнительной нагрузкой сердце, легкие и другие органы и системы нашего организма, тем самым повышая функциональные возможности человека, его сопротивляемость неблагоприятным воздействиям внешней среды. Регулярные занятия физическими упражнениями в первую очередь воздействуют на опорно-двигательный аппарат, мышцы. При выполнении физических упражнений в мышцах образуется тепло, на что организм отвечает усиленным потоотделением. Во время физических нагрузок усиливается кровоток: кровь приносит к мышцам кислород и питательные вещества, которые в процессе жизнедеятельности распадаются, выделяя энергию. При движениях в мышцах дополнительно открываются резервные капилляры, количество циркулирующей крови значительно возрастает, что вызывает улучшение обмена веществ.

Если же мышцы бездействуют — ухудшается их питание, уменьшаются объем и сила, снижаются эластичность и упругость, они становятся слабыми, дряблыми. Ограничение в движениях (гиподинамия), пассивный образ жизни приводят к различным предпатологическим и патологическим изменениям в организме человека. Так, американские врачи, лишив добровольцев движений путем наложения высокого гипса и сохранив им нормальный режим питания, убедились, что через 40 дней у них началась атрофия мышц и накопился жир. Одновременно повысилась реактивность сердечно-сосудистой системы и снизился основной обмен. Однако в течение последующих 4 недель, когда испытуемые начали активно двигаться (при том же режиме питания), указанные выше явления были ликвидированы, мышцы укрепились и

гипертрофировались. Таким образом, благодаря физическим нагрузкам удалось восстановление как в функциональном, так и в структурном отношении. Физические нагрузки оказывают разностороннее влияние на организм человека, повышают его устойчивость к неблагоприятным воздействиям окружающей среды. Так, например, у физически тренированных людей по сравнению с нетренированными наблюдается лучшая переносимость кислородного голодания. Отмечена высокая способность работать при повышении температуры тела свыше 38°C во время физических напряжений. Подмечено, что у рентгенологов, занимающихся физическими упражнениями, меньшая степень воздействия проникающей радиации на морфологический состав крови. В опытах на животных показано, что систематические мышечные тренировки замедляют развитие злокачественных опухолей.

В ответной реакции организма человека на физическую нагрузку первое место занимает влияние коры головного мозга на регуляцию функций основных систем: происходит изменение в кардиореспираторной системе, газообмене, метаболизме и др. Упражнения усиливают функциональную перестройку всех звеньев опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой и других систем, улучшают процессы тканевого обмена. Под влиянием умеренных физических нагрузок увеличиваются работоспособность сердца, содержание гемоглобина и количество эритроцитов, повышается фагоцитарная функция крови. Совершенствуются функция и строение самих внутренних органов, улучшается химическая обработка и продвижение пищи по кишечнику. Сочетанная деятельность мышц и внутренних органов регулируется нервной системой, функция которой также совершенствуется при систематическом выполнении физических упражнений.

Физические упражнения способствуют ускорению регенеративных процессов, насыщению крови кислородом, пластическими («строительными») материалами, что ускоряет выздоровление. При болезнях снижается общий тонус, в коре головного мозга усугубляются тормозные состояния. Физические же упражнения повышают общий тонус, стимулируют защитные силы организма. Вот почему лечебная гимнастика находит широкое применение в практике работы больниц, поликлиник, санаториев, врачебно-физкультурных диспансеров и пр. Однако нельзя применять физические упражнения в период обострения заболевания, при высокой температуре и других состояниях.

При применении физических упражнений, кроме нормализации реакций сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем, восстанавливается приспособляемость выздоравливающего к климатическим факторам, повышается устойчивость человека к различным заболеваниям, стрессам и т.д. Это происходит быстрее, если используются гимнастические упражнения, спортивные игры, закаливающие процедуры и пр. При многих заболеваниях пра-

вильно дозированные физические нагрузки замедляют развитие болезненного процесса и способствуют более быстрому восстановлению нарушенных функций. Таким образом, под влиянием физических упражнений совершенствуется строение и деятельность всех органов и систем человека, повышается работоспособность, укрепляется здоровье.

Приложение №2

Акробатика и гимнастика.

Гимнастика – один из наиболее популярных видов спорта. Существует несколько видов гимнастики: Оздоровительные виды гимнастики предусматривают выполнение упражнений в режиме дня в виде упражнений утренней гимнастики, физкультуры, физкульт-минутки в учебных заведениях и на производстве. Гигиеническая гимнастика – используется для сохранения и укрепления здоровья, поддержания на высоком уровне физической и умственной работоспособности, общественной активности.

Широкий и узкий хват гимнастической палки, комплекс упражнений с палкой, направленный на профилактику плоскостопия, партерная гимнастика с палкой. Прыжки через скакалку различными способами: на двух ногах, поочередно. Комплекс общеразвивающих упражнений со скакалкой. Вращение обруча на поясе, на руке. Комплекс упражнений с обручем. Упражнения с мячом в бросках, ловле и перепрыгивании мяча. Комплекс общеразвивающих упражнений с обручем.

Акробатика – одно из основных средств физической культуры. Занятия ею способствуют наиболее успешному решению задач физического развития человека и совершенствованию его двигательных способностей. Акробатические упражнения позволяют развивать и совершенствовать такие двигательные качества, как ловкость, быстроту, координацию движений и сил. Они с успехом используются для специальной подготовки на занятиях различными видами спорта. Большинство из них являются основным содержанием вольных упражнений вольной гимнастики. Акробатические упражнения представляют собой преимущественно движение с переворачиванием через голову. Вращательный компонент может носить частичный или полный характер вокруг поперечной, продольной и переднезадней осей, как в отдельности, так и вокруг всех сразу.

Группировки.

Согласно специальной терминологии, под группировкой подразумевается согнутое положение тела при котором колени подтянуты к плечам, локти прижаты к туловищу, кисти захватывают голени. Для создания более детального представления группировки можно добавить, что при ее исполнении спина должна быть округленной, руками захватывать за середину голени, голова удерживается на груди, колени несколько разведены. Все выше-

указанное в группировке используется учащимися как подводящее упражнение для освоения перекатов, кувырков и сальто.

Группировка: лежа на спине, сидя и в приседе.

Практически группировку можно осваивать в различных положениях туловища. Однако наиболее типичными из них являются: группировка, лежа на спине, сидя и в приседе. Важнейшим требованием при освоении и группировки является быстрое выполнение задуманных действий. Например: из положения стойки, руки вверх, быстро присесть, сгруппироваться; из положения, лежа на спине, руки вверх, быстро сгруппироваться до касания затылком пола – держать; из положения руки на спине, руки вверх, подавая плечи вперед – сесть, сгруппироваться.

Перекаты.

Вращательное движение тела с обязательным последовательным касанием опоры называется перекатом. При перекате не допускаются переворачивания через голову. Несмотря на вспомогательный характер упражнения, перекат является самостоятельным упражнением и выступает в качестве эффективного средства подготовки начинающих акробатов. Иногда перекат может исполнять роль связующего звена между двумя основными элементами, но в основном, используется как подводящее упражнение для обучения кувырка.

Перекат назад: в группировке, согнувшись и прогнувшись.

Для освоения переката назад рекомендуются следующие учебные задания:

1. Из основной стойки принять группировку в приседе и перекатиться назад до касания затылком пола. Не теряя группировки, активным перекатным движением вперед возвратиться в исходное положение.
2. Из основной стойки выполнить наклон вперед согнувшись, руки назад – к низу. Опираясь ладонями о пол, не сгибая ног, мягко опуститься до положения седа, согнувшись захватом руками под коленями и перекатиться назад до касания носками пола за головой. Обратным перекатным движением, не раскрываясь вернуться в сед.
3. Из основной стойки наклониться вперед до положения согнувшись, руки назад – к низу. Падая назад и опираясь руками на пол лечь на спину. Не задерживаясь, продолжить перекат назад, одновременно поднимая прямые ноги вверх, по возможности не сгибаясь в тазобедренных суставах. Удерживая прогнутое положение, приблизиться к вертикали, а затем мягко опустить ноги до касания носками пола.

Далее активным движением ног вверх разогнуться и, не опуская таза, перека- титься вперед, последовательно касаясь, пола спиной, таза и ногами. Подни- мая туловище и приближая его к ногам принять положение согнувшись по- выше, с опорой на пятки и руками о пол сзади. Затем мягко опуститься в сед.

Перекат в сторону: в группировке, согнувшись и прогнувшись.

1. Из положения вприседе в группировке вывести тело из равновесия влево. Последовательно касаясь, пола предплечьем и плечом левой руки. Продол- жая перекат на правый бок и опираясь руками о пол принять исходное поло- жение.
2. Перекат, в сторону согнувшись (или крутой перекат) выполняется из седа (ноги вместе или ноги врозь) с захватом руками под коленями. Усилием рук максимально прижаться, наклоня туловище к левой ноге. Поднимая правую, лечь на левый бок, продолжая перекат через спину, затем через правый бок и прийти в исходное положение.
3. Перекат, в сторону прогнувшись, выполняется из положения, лежа на спине или животе, руки вверх вниз или к груди.

Упражнения 1,2,3, можно выполнять из различных исходных положений в левую и правую стороны по 5 – 6 перекатов в каждом из подходов.

Перекат вперед в группировке, согнувшись, прогнувшись.

Перекат вперед выполняется из различных и.п. например:

1. Из стойки на лопатках, группируясь, перекат вперед, в присед;
2. Из положения, лежа на лопатках с касанием носками пола за головой, пе- рекат вперед, согнувшись в сед;
3. Из стойки на коленях. Этот вид переката является наиболее трудным, по- этому для его выполнения требуется соответствующая предварительная под- готовка.

Прогибаясь к поясничной части и подавая тело вперед, перекатиться по пе- редней поверхности ног и туловища. Удерживая прогнутое положение туло- вищ и опираясь руками о пол, ноги поднять максимально выше. Перекатным движением назад принять положение упора лежа на бедрах.

Упражнения 1, 2, 3 выполнять по 6 повторений из трех подходов.

Страховка и помощь.

Стоя сбоку на одном колене, одной рукой поддерживать под бедро, другой - под плечо.

Вращательное движение тела с обязательным переворачиванием через голову называется кувырком. Характерной особенностью кувырков является последовательное касание опоры различными звеньями тела. Совершенное владение техникой выполнения кувырков имеет большое значение для успешного изучения акробатических прыжков типа сальто.

I. Кувырок назад: а) в группировке, б) согнувшись

а) Кувырок назад в группировке.

В упоре присев, подать плечи вперед, опираясь руками о пол несколько вперед. Активно оттолкнувшись руками, выполнить перекат назад, увеличив вращающий момент за счет плотной группировки, опираясь руками о пол за головой, незначительно разгибаясь в тазобедренных и коленных суставах, перевернуться через голову, перейти в упор присев.

Б) Кувырок назад согнувшись.

Из основной стойки наклониться вперед и сесть с прямыми ногами, опираясь руками о пол. Продолжая перекачивание через спину назад, опустить прямые ноги за голову ближе к рукам. Отталкиваясь руками и передавая тяжесть тела на ноги, выйти в основную стойку.

Страховка и помощь.

Стоя с боку на одном колене, в момент переворачивания через голову, помочь одной рукой под спину, другой – под плечо.

Последовательность обучения.

1. Из упора присев, выпрямляя ноги, - упор стоя согнувшись.
2. В упоре присев покачивание телом вперед и назад.
3. В упоре, согнувшись, покачивание телом вперед и назад.
4. Из упора присев, выпрямляя ноги, прыгнуть вперед на согнутые руки. Оттолкнуться руками и вернуться в исходное положение.
5. В упоре стоя, согнувшись, руки несколько назад. Сгибание и разгибание рук.
6. Из упора стоя, согнувшись, прыгнуть вперед на согнутые руки. Переставляя руки вернуться в исходное положение. Ноги не сгибать.
7. Стоя, согнувшись с захватом руками за голени, притягивание туловища к ногам.
8. Из положения, лежа на спине, поднимая ноги, сгибаясь, перекат через спину на лопатки, касаясь, пола носками за головой.
9. Лежа на лопатках, ноги внизу за головой, поднимание и опускание ног. Встречные движения ног.

10. Из упора лежа силой, подавая тело вперед и переводя голову на грудь, медленно опустится на шею. Разгибая руки вернуться в исходное положение.

11. То же, но вернуться в упор, стоя согнувшись.

12. Из положения, лежа на лопатках. Ноги внизу за головой, руки опираются о пол у головы. Силой, разгибаясь, кувырок назад в упор присев с помощью партнера. То же, но в упор, стоя согнувшись. Кувырок, назад согнувшись из положения, лежа на спине на возвышении 2-3 матов.

13. Из основной стойки, наклоном вперед сесть с прямыми ногами. Далее выполнить кувырок, назад согнувшись и прийти в основную стойку. Упражнение выполнять на возвышении из 2-3 матов. То же, но на ровной площадке с помощью и без помощи.

Кувырок, назад согнувшись через плечо.

Обычно выполняется из седа, ноги вместе. Перекатом, назад согнувшись развести руки в стороны. В момент касания лопатками пола активно разогнуться, направляя ноги вверх. Одновременно с разгибанием повернуть голову в сторону и опереться согнутой рукой у головы. Продолжая перекат через грудь, опереться другой прямой рукой и медленно перекатиться через живот на бедра. Выпрямить руки, поднять голову, сохраняя прогнутое положение туловища.

Последовательность обучения.

1. В стойке на лопатках опускание и поднимание ног.
2. Стойка на плече, одна рука согнутая и опирается о пол у головы, другая рука прямая и опирается о пол немного впереди.
3. То же, но перекат в упор, лежа на бедрах с помощью.
4. То же, но самостоятельно.
5. Выполнить упражнения в целом с помощью и самостоятельно.

Страховка и помощь.

Стоять сбоку, поддерживая за голени по ходу движения.

Кувырок назад через плечо в упор, стоя на одном колене.

Из положения, сидя, быстрым перекатом назад лечь на спину, сгибаясь в тазобедренных суставах, ноги прямые. Разгибаясь, продолжить перекаты через лопатки. Наклонив голову в сторону и опираясь рукой у головы, выполнить кувырок через плечо. Опуская одну ногу на колени, выпрямить руки, активно понимая ногу назад – разогнуться.

Последовательность обучения.

1. Стоя на одном колене, руки на полу, движения свободной ногой – назад – прогнуться.
2. В упоре на коленях поочередное разгибание ног назад повыше.
3. В стойке на лопатках поочередное касание ногами пола за головой.
4. Тоже, но двумя ногами.
5. В стойке на лопатках поочередные наклоны головы в стороны.
6. Проводка кувырка назад через плечо с помощью соупражняющегося.
7. Со стойки на лопатках опускание ног вниз – назад с последующим кувырком назад через плечо.
8. Упражнение г) выполнять самостоятельно.

Д) кувырок назад в стойку на руках (для юношей)

Упражнение выполняется, сидя с наклоном вперед или после седа назад с прямыми ногами.

Завершая перекат, назад согнувшись на спину, опереться руками о пол за плечами и быстро разогнуться в тазобедренных суставах, направляя ноги вверх. Одновременно разгибая руки выйти в стойку на руках и зафиксировать ее. Многие гимнасты выполняют данное упражнение через прямые руки. В этом случае опора производится всей внешней поверхностью рук, пальцы при этом направлены внутрь. Последовательность обучения.

1. Серия фиксированных стоек на руках.
2. Многократные сгибания и разгибания туловища в стойке на лопатках, опираясь прямыми руками о пол за головой.
3. Из стойки на лопатках, руки прямые за головой, предварительно согнувшись, в темпе разогнуться и выйти в стойку на руках с помощью.
4. Из основной стойки наклоном вперед сед с прямыми ногами и кувырок назад в в стойку через прямые руки с помощью.
5. Тоже, но самостоятельно.

Страховка и помощь.

Стоя сбоку, оказать помощь хватом двумя руками за голеностопные суставы при выходе в стойку.

Кувырок вперед.

А) Кувырок вперед в группировке.

Из упора присев, разгибая ноги и переставляя руки вперед, опереться на них. Медленно сгибая руки. Опустить голову на грудь и оттолкнуться ногами. Перекатываясь на спину, сгруппироваться. Продолжая поступательное дви-

жение тела вперед, оттолкнутся руками, передать тяжесть тела на ноги и принять упор присев.

Б) Кувырок вперед согнувшись.

Из основной стойки наклониться вперед. Подавая тело вперед, опереться руками о пол. Наклоняя голову вниз, медленно сгибать руки до касания затылочной частью, мягко опуститься на спину. Равномерно не разгибаясь, перекатиться вперед и принять положение седа.

Кувырки а) и б) могут выполняться из различных исходных положений в различные конечные положения. Их надо выполнять быстро, четко придерживаясь одного направления. Весьма важным моментом при выполнении кувырка является завершающее действие акробата. С целью совершенствования координации движений и развития физических качеств рекомендуется кувырок заканчивать мощным темпом выпрыгиванием вверх. Последнее имеет существенное значение для творчества и поиска оригинальных связок кувырка, с какими либо сложными элементами.

В) Кувырок вперед длинный с прыжка.

Рассматриваемый кувырок является разновидностью описанного выше кувырка а) и б). Его характерной особенностью является фаза полета после толчка ногами до касания опоры руками.

Кувырок выполняется с небольшого наклона туловища вперед, незначительного сгибания ног в коленях, руки сзади. Махом руками вперед – вверх и энергичным толчком ногами, выполнить кувырок с небольшой фазой полета перед опорой руками. По мере освоения кувырка рекомендуется совершать его через невысокое препятствие с постановкой рук на опору как можно дальше вперед.

Г) Кувырок вперед из стойки на голове и руках (для юношей)

Усилиями рук на опору, приподняться, наклонить голову на грудь, слегка сгибаясь в тазобедренных суставах. Удерживая ноги повыше, медленно перекачаться на лопатки, затем быстро сгруппироваться и продолжить перекат вперед до упора присев.

На первом этапе обучения упражнение выполняется с помощью.

Вместо стойки на лопатках можно выполнять «мост», а вместо кувырка вперед – кувырок вперед на шпагат. Партнер, который стоит сбоку и удерживает двумя руками упражняющегося за голеностопные суставы, при переходе на лопатки.

Стойки.

Под стойками подразумевается вертикальное положение туловища в упоре ногами вверх. Они относятся к виду ограниченного устойчивого равновесия.

В зависимости от контактной площади опоры стойки подразделяются к различным категориям трудности. Например, стойки могут выполняться в упоре на лопатках, на плечах, на предплечьях, на голове, на руках и др.

Стойки наиболее ярко подчеркивают специфику акробатику, как вида спорта и широко используются как основные рабочие положения.

1.Стойка на лопатках.

Стойка, при которой опора производится лопатками, шеей, затылком и локтями, считается основным вариантом стойки на лопатках. К тому же стойка при этом поддерживается кистями под поясницу, большими пальцами снаружи. Обычно стойка выполняется из положения лежа на спине, перекатом назад с подниманием прямых или согнутых ног.

Страховка и помощь.

Стоять сбоку, поддерживая под бедро и голень.

Последовательность обучения:

- Прежде чем приступить к изучению стойки на лопатках, необходимо у занимающихся развить всю группу мышц, которая принимает участие в ее выполнении. Требуется повысить уровень силы мышц спины, поясничной части, пресса, укрепить мышцы шеи. Для этого используются упражнения общеразвивающего характера типа наклонов, поворотов и вращений, сгибаний – разгибаний туловища с предметом и без предмета, с отягощениями и без отягощений, с использованием резиновых амортизаторов, экспандеров и различного вида тренажеров.

В уроке успешно применяется метод локального воздействия на какую-либо определенную группу мышц, методы повторных и динамических усилий и др.

Специальные упражнения желательно выполнять в положении характерном для стойки, например:

1. Лежа на спине поднимание и опускание ног; Встречное движение ног.
2. В вися согнувшись спиной к гимнастической стенке, поднимание и опускание ног; встречное движение ног.
3. Из вися согнувшись сзади на низкой перекладине переход в вис прогнувшись сзади и возвращение в исходное положение.
4. Из вися согнувшись на низких кольцах переход в вис прогнувшись и возвращение в исходное положение.
5. Из вися согнувшись поперек внутри брусьев переход в вис прогнувшись и возвращение в исходное положение и т.д.

При выполнении указанных упражнений целесообразно применять различные режимы работы мышц: динамический и его разновидности – уступающий и преодолевающий; статический, а также различные их сочетание.

Причем статические позы удерживать под различными углами положения тела относительно горизонта.

Собственно, стойку на лопатках выполнять из различных положений: из упора присев перекатом назад; из упора присев перекатом вперед; из основной стойки наклоном вперед; из основной стойки наклоном назад – перекаат назад; махом одной толчком другой, перекаат вперед и т.д.

Положение рук могут быть следующими: руки на поясе, руки за головой, руки на полу вверху, руки на полу в стороны; руки на полу сзади, руки вдоль тела и т.

2. Стойка на голове и руках.

Название стойки свидетельствует о том, что при ее выполнении опора производится одновременно головой и руками. Опорные точки образуют соответственно равносторонний треугольник. Кисти расположены на ширине плеч, пальцы развернуты и обращены вперед. Значительная часть тела переносится на руки. В стойку можно выходить силой, махом и толчком согнувшись и прогнувшись, согнутыми и прямыми ногами, используя различные исходные положения. Стойка выполняется из упора присев; из упора присев на одну, другую назад; из седа на пятках; из положения, стоя на колене, другую ногу назад; из седа опорой руками слева, справа; из основной стойки наклоном вперед; из основной стойки махом одной толчком другой и т.д.

Последовательность обучения.

1. В сед на пятках, наклон вперед, руки вверх на полу. Подавая туловище вперед, опереться головой впереди рук на мат. Силой, сгибая ноги, выполнить стойку в группировке – держать. Медленно выпрямить ноги – держать с помощью или с касанием опоры пятками.
2. Повторить те же действия, но из упора присев.
3. Стоялки низкие. Стойки хватом за жерди и опорой головой на возвышение из матов, с помощью.
4. Исходное положение тоже. Сгибание – разгибание ног в стойку с помощью.
5. Исходное положение тоже, опускание – поднимание прямых ног в стойку с помощью.
6. Умышленное действие акробата в стойке с целью потери равновесия и его восстановления с помощью.

Все упражнения выполнять медленно и быстро, особое внимание обращать на самостоятельное выполнение заданий.

Страховка и помощь.

Стоять сбоку удерживать за бедро и спину.

3. Стойка на руках.

Стойка на руках характеризует жесткое положение туловища с достаточной оттянутостью в плечевых суставах. Кисти на ширине плеч, пальцы развернуты и направлены вперед, ноги вместе носки вытянутые. Прямолинейность стоки является залогом ее устойчивости.

В случае потери равновесия стойка уравнивается нажатием пальцами или противоположной частью ладони на пол. При падении вперед голова отводится назад, а при падении назад носки максимально вытягиваются. При значительном нарушении стойки ее восстановлению может помочь сгибание рук и туловища.

Стойка на руках может выполняться махом одной и толчком другой, силой и толчком двумя ногами.

Страховка и помощь.

Стоя сбоку, удерживая одной рукой за голень – другой - за бедро маховой ноги. Самостраховка осуществляется: при падении вперед переставлением рук и поворотом туловища налево или направо с опусканием одной ноги или кувырком вперед, при условии владения этим двигательным навыком.

Последовательность обучения.

1. Кратковременное фиксирование стойки на носках, руки вверх. Жесткость стойки можно проверить путем небольшого надавливания на кисти направления сверху вниз партнером.

2. Из положения, лежа на животе, руки вверх. Захватив двумя руками за ноги в области голени лежащего, партнер поднимает его в стойку на руках, затем медленно возвращает его в исходное положение. Тело при этом удерживается прямым. Удерживания равновесия, стоя на одном колене, другую ногу назад, руки вверх.

4. Удержание равновесия на полусогнутой ноге, другую ногу назад руки вверх.

При выполнении упражнений 3, 4 нога, туловище, руки удерживаются на одной прямой линии. В руках желательно удерживать отягощение 3 – 5 кг.

5. Из упора присев на левой, правой назад, толчок левой и махом правой выйти в стойку прямыми руками с помощью.

6. Из упора присев толчком ног выйти в стойку прямыми руками с помощью.

7. Из равновесия на левой, правой назад, толчком в левую выйти в стойку с помощью.

8. Из основной стойки, руки вверх, толчком левой и махом правой выйти в стойку с помощью.

Упражнения 5, 6, 7, 8 – выполнять самостоятельно и с помощью. Совершенствование стойки на руках достигается путем удержания ног в различном положении, а также различными поворотами в стойке, хождением на руках и удержанием стойки на одной руке.

4.Стойка на руках толчком двух ног.

Последовательность обучения.

1. Из упора на коленях, кисти у колен, выпрямление ног в упор стоя согнувшись.

2. Из упора сидя на пятках, руки прямые, приподнять таз и выполнить упор согнув ноги – держать.
3. Из упора присев, передавая тяжесть тела на руки, силой поднять таз выше и зафиксировать упор согнув ноги.
4. Тоже, но толчком ног.
5. Из упора стоя, передавая тяжесть тела на руки, приподнять таз выше и зафиксировать упор согнув ноги.
6. Из упора присев, руки прямые, толчком ног, стойка на руках, ноги согнутые – держать с помощью.
7. Тоже, но ноги выпрямить с помощью и самостоятельно.

При выполнении упражнений 2 – 7 ориентировать учащихся на воспитание чувства равновесия.

Физическое воспитание школьников осуществляется с помощью различных средств, среди которых акробатика занимает особое место. Акробатические упражнения общедоступны и эффективны, а занятия ими оказывают существенное влияние на физическое развитие детей и формирование двигательной функции.

Непременным условием правильной организации занятий акробатикой является учет возрастных и индивидуальных особенностей занимающихся. Двигательные возможности школьников тесно взаимосвязаны с морфологическими и функциональными показателями организма.

Исходя из этого, задачи, содержание, методы и направленность педагогических воздействий, применяемых в занятиях по акробатике, должны изменяться по мере роста и развития детей.

1. Акробатические упражнения для детей 7-8 лет.

Учащиеся первого класса осваивают технику исполнения группировок, перекатов в группировке, прогнувшись на животе, а также перекаат из положения стоя на коленях через бедра на живот с опорой на руку. Учебные занятия необходимо строить с учетом возрастных особенностей организма детей и их психомоторного развития. При освоении новых двигательных навыков лучше всего придумывать образный рассказ, хорошо понятный по содержанию. Например, осваивая различного рода группировки и перекааты, учащиеся могут изображать колобка, кошку, или собаку, мячик, лодочку или качалку, великана или карлика и т. п. , что создает благоприятную эмоциональную обстановку.

Для прочного закрепления навыка каждое упражнение выполняется по 6 – 10 раз в одном занятии.

2. Акробатические упражнения для детей 8-9 лет.

Учебная программа по акробатике для учащихся

1. Из упора присев перекатом назад стойка на лопатках (держат) перекатом вперед присев и в темпе прыжок вверх прогнувшись.
2. Два кувырка вперед слитно - перекатом назад стойка на лопатках (держат) – перекатом вперед присев и в темпе прыжок вверх прогнувшись.
3. Кувырок вперед – перекатом назад лежа на спине «мост» (держат) – лечь на спину и перекатиться назад с согнутыми ногами до упора руками за головой – в темпе два кувырка вперед с последующим прыжком вверх прогнувшись.

Приложение №3

Легкая атлетика.

Легкая атлетика – один из основных и наиболее массовых видов спорта, объединяющий ходьбу и бег на различные дистанции, прыжки в длину и высоту, метания диска, копья, молота, гранаты (толкание ядра), а также легкоатлетического многоборья – десятиборье, пятиборье и др. В современной спортивной классификации насчитывается свыше 60 разновидностей легкоатлетических упражнений.

Рекомендуемый материал для уроков по легкой атлетике:

^Для освоения техники ходьбы и развития координационных способностей:

ходьба обычная, на носках, перекатом с пятки на носок, в полуприседе, по отметкам, с преодолением 3-4 препятствий, с изменением длины шагов, с изменением частоты шагов под звуковые сигналы, с различным положением рук, с высоким подниманием бедра, с махом ногами, выпадами.

^Методические указания: для сохранения правильной осанки важно не наклонять голову, смотреть вперед, при положении рук в стороны ладони вверх, не наклонять туловище вперед при ходьбе в полуприседе и выпадами.

^Для освоения техники бега, развития координационных и скоростных способностей:

бег по прямой, по кругу, с ускорением на различных отрезках до 60 м, с изменением направления, с преодолением препятствий, в чередовании с ходьбой, с изменением частоты и длины шагов, приставными шагами, с высоким подниманием бедра, с захлестом голени назад, эстафеты с бегом, челночный бег, бег из различных исходных положений.

^Методические указания: при беге держаться на передней части стопы, учить согласованным движениям рук и ног. Бег с высоким подниманием бедра и захлестом голени назад применять после общеразвивающих упражнений как подводящее упражнение перед бегом на скорость. Не использовать травмоопасные неподвижные жесткие препятствия (например, гимнастические скамейки). Бег из различных исходных положений возможно применять в виде игры «День и ночь». Рекомендуемые эстафеты «Смена сторон», «Вызов номеров», «Круговая эстафета». Соревнования в беге проводятся на отрезках до 60 м.

^Для развития выносливости:

равномерный медленный бег до 6-8 мин.

Методические указания: продолжительность бега увеличивать постепенно, 3 мин – в 1 классе, дыхание через нос.

^Для освоения техники прыжков, развития координационных и скоростно-силовых способностей:

1. прыжки на месте на одной и двух ногах, с поворотом, с доставанием подвешенных предметов, через препятствия, с использованием скакалки, запрыгивания на тумбы;
2. прыжки с продвижением на одной и двух ногах, с ноги на ногу, подскоками на каждый шаг, по ориентирам, через препятствия (например, набивные мячи), с доставанием подвешенных предметов;
3. прыжки в длину с места на дальность, на точность приземления, с поворотами, многоскоки с ноги на ногу до 10 отталкиваний;
4. прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»;
5. прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание».

^ Методические указания: ставить ногу на отталкивание на всю стопу, в момент окончания отталкивания добиваться выпрямления ног (толчковой ноги). При выполнении многоскоков туловище вперед не наклонять. При обучении технике прыжков в длину с разбега начинать с отталкивания в удобном месте, затем обозначить зону в 60-70 см, постепенно сокращая её до 20 см. При обучении технике прыжков в высоту разбег увеличивать постепенно, начиная с 3-4 шагов. Учитывать при планировании отрицательный перенос между техникой отталкивания в длину и в высоту.

^Для обучения технике метаний, развития скоростно-силовых и координационных способностей:

1. метание малого мяча с места стоя грудью в направлении метания, также, но левая нога впереди, боком в направлении метания, на дальность, на точность в вертикальную (1,5x1,5 м) и горизонтальную цель с расстояния 5-6 м, на дальность отскока от пола и от стены;
2. бросок набивного мяча (0,5-1 кг) стоя грудью в направлении метания, ноги на ширине плеч и левая нога впереди на дальность и заданное расстояние: двумя руками от груди вперед-вверх, снизу вперед-вверх, из-за головы вперед-вверх.

^ Методические указания: при бросках набивного мяча в исходном положении ноги слегка согнуты, разгибательной движение начинается с ног, затем туловище, затем руки.

^Знания о физической культуре

1. понятия: короткая дистанция, бег на скорость, бег на выносливость, эстафета, команды «старт», «финиш», темп, длительность бега;
2. названия метательных снарядов, прыжкового инвентаря, способов прыжков в длину и в высоту;
3. влияние занятий бегом на состояние здоровья, элементарные сведения о правилах соревнований в беге, прыжках, метаниях;
4. техника безопасности на занятиях.

Очень важно правильно разместить учебный материал по составным частям урока. В младших классах может быть рекомендована следующая последовательность.

Подготовительная часть урока: строевые упражнения, ходьба с заданием и образным выполнением (бесшумно, как кот, или поднимая колени, как цапля). Далее бег с различными изменениями направления (2-2,5 мин), общеразвивающие упражнения в различном темпе для развития скоростно-силовых качеств, затем упражнения на равновесие, точность и ловкость.

Основная часть урока: основу должны составить эмоциональные подвижные игры с различными перемещениями (ходьба, бег, лазание, переползание) с прыжками и преодолением препятствий (по типу "веселых стартов").

Заключительная часть: игры на внимание, формирование осанки, ритмическая ходьба, дыхательные упражнения и т.д.

Приложение № 4.

Классическая аэробика.

Аэробика - это комплекс упражнений, в которых дыхательные движения сочетаются с движениями тела, опорно-двигательного аппарата. Главное, пожалуй, в этих упражнениях - правильное дыхание, именно на его координацию и облегчение направлены разнообразные движения. Во время занятий аэробикой увеличивается вентиляция легких, постепенно вырабатывается навык правильного дыхания во время движения.

Движения ногами

Обычная ходьба – марш (March). Туловище располагается прямо, без излишнего напряжения, руки работают разноименно, колено опорной ноги слегка согнуто. Шаги выполняются мягко, без удара стопой о пол.

Ходьба выполняется:

- на месте;
- с продвижением вперед, назад, по диагонали, по кругу;
- с пружинящим движением коленей.

Ходьба ноги врозь – ноги вместе (Straddle – стрэдл). Из и.п. – о.с. шаг одной ногой в сторону, затем другой на слегка согнутых ногах или с полуприседом (стойка ноги врозь). Вернуться в и.п. Выполняется на 4 счета.

V-шаг (V-Step – ви-степ). Шаг ноги врозь – ноги вместе. Выполняется на 4 счета.

И.п. – ноги вместе, колени слегка согнуты.

- 1 – шаг правой (левой) вперед-в сторону;
- 2 – шаг левой (правой) вперед-в сторону;
- 3 – шаг правой (левой) назад – в и.п.;
- 4 – то же, что счет 3, но левой (правой) ногой.

Модификации Ви-степа:

- с продвижением назад (часто данную разновидность называют А-степ);
- с поворотом направо, налево, кругом;
- с подскока на счет «и» на двух ногах или с подскока на счет 4 – в момент приставления ноги в стойку ноги вместе.

Часто встречается выполнение неполного движения – только на первые два счета с последующим переходом на другой элемент, например KneeUp, KneeUp с подскоком, с поворотом.

Шаг с поворотом кругом (PivotTurn) представляет собой разновидность марша (обычной ходьбы) с поворотом кругом, который выполняется на двух ногах. Затем движение повторяется. Полный цикл выполняется на 4 счета. Туловище прямо, колени слегка согнуты. Следует обратить внимание на четкий поворот туловища; плечи не должны отставать от движения всего тела.

Скрестный шаг (Cross-Step – кросс-степ). Выполняется на 4 счета и состоит из четырех шагов. Первый или второй шаг выполняется скрестно впереди опорной ноги.

- 1 – правая нога ставится скрестно левой ноге;

- 2 – шаг назад левой ногой;
- 3 – шаг вправо правой ногой;
- 4 – шаг вперед левой.

То же с другой ноги.

Скрестный шаг с шага является еще одним подвидом данного элемента:

- 1 – шаг левой вперед;
- 2 – правая ставится скрестно левой впереди;
- 3 – шаг левой назад;
- 4 – шаг правой в сторону.

То же с другой ноги.

Выставление ноги на носок (PushTouch – пуш-тач, или ToeTap – тое-тэп).Выполняется на 2 счета вперед, в сторону-назад или по диагонали с касанием носком пола, без переноса тяжести тела. Колени слегка согнуты, зафиксированы, исключается пружинное движение пятки опорной ноги.

Модификации:

- двукратное выставление ноги без переноса тяжести тела на работающую ногу;
- многократное выполнение движения с одной ноги.

Выставление ноги на пятку вперед, в сторону, назад, по диагонали (HeelDig – хил-диг, или HeelTouch – хил-тач).Выполняется на 2 счета вперед, в сторону, назад по диагонали. Варианты те же, что и в предыдущем упражнении.

Модификации:

- с двукратным, трехкратным, четырехкратным повторением;
- в разных направлениях.

Переход с одной ноги на другую в стойке ноги врозь (SidetoSide – сайд-ту-сайд, OpenStep – оупен-степ, PlieTouch – плие-тач или Side Tip – сайд-тип).Выполняется на 2 счета. Тяжесть тела переносится с ноги на ногу, свободная нога касается пола полупальцами. Туловище и таз находятся строго во фронтальной плоскости на протяжении всего движения, пятка опорной ноги на полу. И.п. – широкая стойка ноги врозь, ступни слегка развернуты наружу, небольшой полуприсед.

Модификации:

- возможно выполнение вперед – назад в стойке ноги врозь;

Содержание, техника, методика и организация занятий классической аэробикой 41

- SidetoSide с поворотом вокруг одной ноги, другая передвигается по дуге;
- SidetoSide с поворотом кругом.

Переход с одной ноги на другую со сгибанием коленей (KneeLift – ни-лифт, или KneeUp – ни-ап). Бедро согнутой ноги параллельно полу, колени опорной слегка согнуто. Ходьба выполняется на 2 счета.

Модификации:

выполняется на 4 счета в сочетании с ходьбой: шаг вперед, поднять согнутую другую ногу, два шага назад.

Аналогично – начиная движение с шага назад;

с двукратным подниманием бедра (Double – дабл);

с многократным подниманием бедра (Repeat – рипит).

Поднимание прямых ног (LegLift – лэг-лифт). Выполняется вперед, в сторону, назад без шагов (на 2 счета) и с шагами (на 4 счета).

Модификации:

выполняется на 4 счета в сочетании с ходьбой: шаг вперед, другую ногу поднять, 2 шага назад.

Аналогично – начиная движение шагом назад;

с двукратным подниманием бедра (Double – дабл);

с многократным подниманием бедра (Repeat – рипит).

Кик (Kick). Невысокий мах вперед одной ногой (LowKick – лоу-кик), носок оттянут, одновременно опорная нога выполняет пружинное движение (Hop – хоп). Затем маховая нога возвращается к опорной в и.п., одновременно вновь выполняется пружинящее движение на опорной ноге. В аэробике низкой интенсивности возможен вариант без вторичного пружинного движения на опорной ноге. Туловище сохраняет прямое положение, опорная нога слегка согнута.

Кик выполняется вперед, назад, в сторону, по диагонали. Туловище сохраняет прямое положение, опорная нога слегка согнута.

Переход с одной ноги на другую со сгибанием ноги назад (Hopscotch – хопскотч, или HamstringCurl – хамстринг-кёрл, или LegCurl – лэг-кёрл).

Переход с ноги на ногу с одновременным сгибанием свободной ноги назад. Упражнение выполняется из широкой стойки ноги врозь, стопы параллельны, колени слегка согнуты в течение всего упражнения. Нога сгибается до следующего положения: голень параллельна полу, колено вниз. Выполняется на 2 счета.

Модификации:

выполняется на 4 счета в сочетании с шагами на месте, с продвижением вперед – назад с поворотом;

с двукратным подниманием бедра;

с многократным подниманием бедра.

Приставной шаг (StepTouch – степ-тач). Выполняется на 2 счета.

Работающая нога ставится на пол с перекатом от носка к пятке, другая приставляется на полупальцы или всю стопу.

Модификации:

вперед, назад, в сторону;

по диагонали;

с поворотом направо, налево;

с поворотом кругом;

углом при многократном повторении – зигзаг;

с двойным или многократным повторением в одном направлении.

Приставной шаг с полуприседом (Squat – сквот или Scoop – скуп).

Выполняется с полуприседом на 2 счета:

1 – широкий шаг правой (левой) в сторону выполняется одновременно с полуприседом на обеих ногах;

2 – приставить левую к правой и.п., ноги вместе, колени слегка согнуты. В полуприседе пятки не отрываются от пола.

Модификации:

- по диагонали;
- с двойным или многократным повторением;
- с поворотом на 90°;
- кругом;
- углом, зигзагом.

Приседание (Plie – плие). Выполняется на месте в широкой стойке ноги врозь, стопы параллельно или в слегка выворотном положении, но колени всегда расположены над носками, прямое туловище наклонено вперед, кисти на бедрах.

Переменные скрестные шаги в сторону (Grapevine – грейпвайн). Представляет собой сочетание скрестного и приставного шага. Выполняется на 4 счета. Первый шаг правой (левой) ногой выполняется в сторону – с пятки перекатом на всю стопу, второй левой (правой) – скрестнозади правой (левой). Затем – приставной шаг вправо (влево). При этом туловище и таз сохраняют фронтальную плоскость, туловище прямо, колени слегка согнуты.

Модификации:

- по диагонали;
- углом, зигзагом;
- с поворотом кругом;
- с двойным повторением в одном направлении;
- с предварительного подскока на двух (на счет «и») или в сочетании со скачком на две ноги на счет «четыре».

Выпад (Lunge – ланж). Данная разновидность движений представляет собой знакомые нам выпады, которые могут выполняться вперед, назад, в сторону, по диагонали. Нога, на которую выполняется падающий шаг, может быть слегка согнута или находиться в явно согнутом положении. Шаг должен быть достаточно широким, чтобы свободная нога и туловище были на одной линии. Пятка свободной ноги отрывается от пола, колено опорной ноги расположено над носком.

Модификации:

- по диагонали;
- с двойным или многократным повторением.

Мамбо (Mambo). Выполняется на 4 счета:

1 – шаг правой вперед;

2 – переступить на левую;

3 – шаг правой назад;

4 – приставить левую к правой.

То же с другой ноги. Этот элемент заимствован из латинских танцев, отчего и получил название «мамбо».

Модификации:

□ выполняется назад аналогично основному элементу, но первый шаг – назад, а последующие – на счет 3–4 – вперед;

□ первый широкий шаг выполняется в сторону.

Ча-ча-ча (Cha-Cha-Cha). Еще один шаг, пришедший в аэробику из латиноамериканских танцев. Представляет собой переступания с ноги на ногу без подскока или с подскоком, часто выполняет функцию связующего элемента, особенно при оздоровительной тренировке для смены ноги.

Выполняется на 2 счета: 1 – и – 2 – небольшие шаги с ноги на ногу.

Бег (Jogging – джоггинг). Обращается внимание на амортизирующую работу стопы – перекал с носка на пятку. Выполняется на месте, с продвижением вперед, в сторону, по диагонали.

Скачки с одной ноги на две (Chasse – чэссэ). Движение аналогично приставному шагу, но выполняется скачком: шаг в сторону – вперед, назад, в сторону или по диагонали – с последующим приземлением на две ноги, стопы вместе. Выполняется на 2 счета.

Прыжки, ноги врозь (JumpingJack – джампинг-джек). Выполняются из и.п. ноги вместе, в положении ноги врозь в широкую стойку. Голени перпендикулярно полу, стопы и бедра слегка развернуты наружу, колени над носками. Приземление осуществляется перекалом с носков на пятки. Колени слегка согнуты. Выполняется на 2 счета.

Движения руками

Упражнение для двуглавой мышцы плеча (BicepsCurl – бицепс-кёрл).

И.п. – руки согнуты, локти вниз, кисти в кулаке. Выпрямить руки вдоль туловища, локти остаются слегка согнутыми; вновь согнуть руки. Данный тип движения чаще всего сочетается с приставными и скрестными шагами.

Упражнения для трехглавой мышцы плеча (TricepsCurl – трицепс-кёрл). И.п. – руки согнуты, локти отведены назад. Выпрямить руки назад. Чаще всего используется на приставных скрестных шагах, в выпадах.

Упражнение для грудных мышц (ChestPress – чест-пресс). И.п. – руки перед грудью, плечо и предплечье на одном уровне, ладони вниз. Выпрямить руки вперед, локти остаются слегка согнутыми. Вернуться в и.п.

Упражнение для дельтовидной мышцы (OverheadPress – оверхед пресс). Выполняется аналогично предыдущему, но с подъемом рук вверх, чуть впереди туловища.

Упражнения для мышц груди (Butterfly – баттерфляй). И.п. – руки согнуты в стороны.

1 – сохраняя вертикальное положение, руки вытянуть вперед ладонями к себе;

2 – и.п.

Способы передвижения

Координационное усложнение осуществляется за счет изменения не только ритмической структуры движения и темпа выполнения, но и смены направления.

Музыка в аэробике

Музыка на уроках аэробики является не только фоном, создающим эмоциональный настрой занятия, но и средством формирования умения выполнять движения в согласовании с ритмом, динамикой, характером произведения. **Музыкальный ритм**, помимо временных соотношений звуков, т. е. разнообразных сочетаний звуков разной длины, включает в себе некое своеобразное внутреннее состояние, выраженное в характере музыки, в ее динамических оттенках, в построении музыкальной мысли. Отражая эти особенности музыкального ритма, движение получает внутреннюю содержательную и эмоциональную окраску, оставаясь в то же время свободным.

Правильное использование музыки способствует лучшему усвоению двигательного навыка.

Ритм должен быть четким и ясным. При этом желательно, чтобы музыкальная тема по характеру была отвлеченной, без активного воздействия на воображение занимающихся и их эмоциональное состояние. Таким образом, осваивается в основном метроритмическая связь движений и музыки. По мере освоения упражнений, когда ставится задача совершенствования техники, нужно использовать эмоциональную музыку.

Кроме того, к музыкальному сопровождению предъявляется еще одно требование – *равномерность*. Построение музыкального произведения, в котором отдельные части равномерны, называется *квадратным*. Наименьшее (практически значимое в гимнастике) построение, занимающее четыре такта в музыкальных произведениях простого и два такта – в произведениях сложного характера, называется *музыкальной фразой*. Вдвое больший отрывок музыкального произведения называется *предложением*. Два предложения составляют *период*.

Музыкальный размер определяет количество долей в одном такте.

В хореографии используется музыка с музыкальным размером 2/4, 3/4, 4/4, реже – 6/8, в аэробике – в основном 4/4.

Музыкальному размеру 2/4 соответствует счет «раз – два», а при более дробном делении движений – «раз – и – два – и».

При музыкальном размере 3/4 следует считать: «раз – два – три» или «раз – и – два – и – три – и».

При музыкальном размере 4/4 счет ведется следующим образом: «раз – два – три – четыре» или «раз – и – два – и – три – и – четыре – и».

Таким образом, в музыкальных произведениях двудольного размера на фразу приходится 8 счетов, трехдольного – 12, четырехдольного – 16, по тактам – 4 счета.

Учитывая построение музыкальных произведений, продолжительность отдельных упражнений и учебных комбинаций можно составлять на 8, 16, 32 счета, а при большей длительности – число, кратное 64 (в отдельных случаях – кратное 16). Продолжительность упражнений, исполняемых под музыку трехдольного размера, может быть 3, 6, 12, 24, 48 счетов; при большей длительности – число, кратное 48.

Музыкальное сопровождение можно рассматривать и как фактор воздействия на занимающихся в процессе обучения упражнениям за счет изменения темпа и ритма музыкального сопровождения. Правильная методика применения музыки способствует успешному усвоению двигательного навыка.

Важным методическим приемом является и изменение **темпа** выполнения хореографических движений: можно замедлять или ускорять темп в зависимости от стадии усвоения элемента, соединения или целой комбинации. Если в начале изучения нового хореографического материала темп будет слишком быстрым, то, как правило, такая ситуация может привести к перенапряжению, скованной работе мышц, неспособности детей и подростков понять задание и повторить его, что, в свою очередь, может вызвать раздражение, развить комплекс неспособности к данному роду двигательной активности. Поэтому «поспешать надо медленно». Но и слишком затягивать выполнение движений в замедленном темпе также не следует, так как в этом случае снизится воздействие занятия на кардиореспираторную систему, а следовательно, и оздоровительный эффект на организм занимающихся. Следует помнить о принципе «золотой середины». Нельзя сразу требовать от занимающихся эмоционального выразительного исполнения слагаемых комбинации, а тем более – комбинации целиком. Сконцентрируйте внимание на технической стороне, правильной последовательности элементов, ориентировке в пространстве, а затем вносите эмоциональность, выразительность.

Обучение

Методы обучения

Для преподавателя аэробики важно не только красиво двигаться самому, но и уметь четко и ясно, в доступной форме объяснить занимающимся технику выполнения движений. Поэтому проблема правильного обучения в аэробике актуальна при освоении даже, казалось бы, несложных движений, не говоря уже о танцевальных элементах и соединениях. Сложность задачи возрастает из-за того, что в оздоровительной тренировке мы сталкиваемся с дефицитом времени. Обычно занимающиеся в состоянии посещать занятия не более 2–3 раз в неделю, при этом всегда стоит задача как можно быстрее достичь желаемого эффекта: развить физические качества, улучшить координацию движений, улучшить фигуру, наконец, просто получить удовольствие, а не скучать на занятиях. Поэтому обучение происходит, что называется, «на ходу», сохраняя **принцип поточности (NonStop – нон-стоп)** вы-

полнения движений. Это повышает требования к тренеру: он должен быстро заметить ошибки и тут же исправить их. Разъяснения и замечания тренер обязан делать в тактичной и доходчивой форме.

Итак, остановимся на основных методах и принципах обучения.

Изучение новых движений должно быть строго последовательным, систематическим и слагаться в комбинации из ранее достаточно хорошо усвоенных элементов. При этом внимание надо уделять не только тому, *что* выполнять, но и тому, *как*. Занимающиеся должны контролировать не только последовательность движений, но и работу мышц, осознанно выполнять элементы и их соединения. Подобный способ организации обучения относится к так называемому **линейному программированию**.

В аэробике линейное программирование реализуется в пошаговой структуре, соблюдая которую, можно быстро и успешно освоить хореографические элементы классической аэробики:

- 1) несколько раз терминологически правильно назвать движение или элемент и выполнять его в медленном темпе;
- 2) выполнять элемент в нужном темпе, повторив его не менее 16–32 раз. В случае возникновения ошибок вновь повторить 2–4 раза медленно и перейти к темпу, соответствующему музыке;
- 3) осваивать движения руками при выполнении ходьбы (марша) или в основной стойке, а затем на марше;
- 4) осваивать сочетания движения рук и ног;
- 5) осваивать модификацию, например степ-тач углом, или переход на другой элемент. Обычно педагог дает команду: «Только смотрим». Занимающие продолжают выполнять освоенный элемент и по команде «Со мной!» переходят к выполнению модификации или другого элемента. Тренер может после освоения какого-либо элемента перейти на ходьбу, назвать следующий, одновременно показать его и начинать выполнять вместе с занимающимися. При работе с детьми, особенно страдающими различными заболеваниями, имеющими плохую координацию движений, можно отключать музыкальное сопровождение, медленно, путем многократных повторений разучить новый элемент, а затем продолжать выполнять его под музыку.

Приложение № 5.

Фитнес-йога.

Фитнес-йога — это система воспитания здорового тела и здоровой психики с помощью упражнений, релаксации, психотерапии, режима питания и очищения. Безусловно, работая с детьми, невозможно использовать все элементы этой системы. Но часть ее вполне доступна и для этой возрастной категории. Так, практика работы с младшими школьниками показывает, что они с удовольствием выполняют статические позы Хатха-йоги и упражнения на релак-

сацию. Под их воздействием укрепляется здоровье, формируется красивая фигура, правильная осанка и энергичная походка, улучшается координация движений, вырабатывается сила воли, выдержка и уверенность в себе.

Необычность и образность этих поз (асан) вызывают у младших школьников стойкий интерес и желание выполнять их вновь и вновь. Хорошим стимулом для совершенства качества выполнения этих упражнений является их сложность. Ведь не каждый ребенок с первого занятия может выполнить предложенные ему позы Хатха-йоги и удержать их длительное время. Однако систематические занятия приводят к тому, что уже через пару месяцев большинство детей хорошо справляются с этими упражнениями и при этом не теряют желания заниматься, а, наоборот, стремятся достичь новых положительных результатов. Постоянное преодоление трудностей, расширение границ своих возможностей способствуют развитию в детях таких волевых качеств, как решительность, целеустремленность и уверенность в себе.

При разучивании асан с детьми младшего школьного возраста необходимо строго придерживаться определенных правил:

Асанами не следует заниматься после еды, наиболее правильным и полезным будет их выполнение через 1 час после приема пищи.

Одежда детей во время занятий должна быть облегченной: майка и трусики, ноги босые.

Асаны всегда следует выполнять после дыхательных упражнений.

Комплекс упражнений Хатха-йоги должен строиться в строгой последовательности: сначала упражнения, выполняемые из положения лежа, затем — сидя.

Перед началом выполнения упражнений необходимо провести динамическую разминку. Это разогреет мышцы и подготовит организм к статической нагрузке.

При овладении асанами необходимо соблюдать принцип постепенности: избегать перенапряжения у детей; начинать с простых упражнений и переходить к более сложным.

При разучивании комплекса Хатха-йоги необходим четкий показ упражнений инструктором по физической культуре.

Основным критерием правильности выполнения асан является ощущение бодрости и хорошего настроения.

Для получения оздоровительного эффекта занятия с элементами Хатха-йоги должны проводиться систематически — не менее 2—3 раз в неделю.

Асаны следует включать в утреннюю зарядку и зарядку после дневного сна, а также в физкультминутки.

После выполнения комплекса упражнений Хатха-йоги необходимо в течение 2—3 мин. проделать с детьми упражнения на расслабление.

Позы йогов не рекомендуются при заболеваниях сердца, а также при высоком или пониженном артериальном давлении.

Йоговские упражнения (асаны) в большей степени направлены на поддержание здорового состояния позвоночника. Йоги считают, что, сохраняя гибкость и силу позвоночного столба, занимающиеся сохраняют здоровье всего организма.

Для работы с детьми наиболее целесообразны и эффективны следующие асаны.

Для шейного отдела позвоночника и верхних конечностей

Халасана (поза плуга)

Лежа на спине, поднять согнутые в коленях ноги. Поддерживая руками поясницу, колени прижать к ушам. Позу удерживать 5—10 сек., затем плавно вернуться в и. п. и расслабиться (повторить 2—3 раза).

В результате выполнения этого упражнения равномерно растягивается позвоночник, укрепляются мышцы: шейного отдела позвоночника и плечевого пояса.

Вирасана (поза воина)

Сидя на полу, ноги вытянуты вперед. Дыхание свободное, произвольное. Подогнуть правую ногу под левое бедро, держа правую ступню около бедра. Затем перенести левую ногу через правое бедро и поместить левую ступню около правого бедра. Завести левую руку за спину, а правую сверху через плечо. Затем сложить пальцы рук в замок. Удерживать позу в течении 5—10 сек. Повторить 3—5 раз, поменяв положение рук и ног. Упражнение растягивает мышцы плечевого пояса и рук.

Йоговские упражнения для грудного и поясничного отделов позвоночника

Пашимотасана (поза головой в колени)

Лечь на спину, вытянув руки за голову. Медленно подняться до положения сидя, руки подняты вверх. Выдыхая, наклониться вперед, руками захватить лодыжки или стопы. Ноги в коленях не сгибать. Наклонить сначала туловище, а затем опустить голову, одновременно прижимая грудную клетку к бедрам. Голову стараться прижать к коленям, а локти — к полу. Остаться в этом положении 5—7 сек., а затем медленно поднять туловище и вернуться в положение лежа на спине. Повторить асану 2—3 раза.

Джанусирасана (поза головой на колене)

Сидя на полу, согнуть левую ногу в колене, руками прижать пятку левой ноги к паху, а ступню — к внутренней поверхности бедра правой ноги, колени — к полу. Выдыхая, наклониться к правой ноге, захватывая руками лодыжку или стопу. Локти прижать к полу, стараться лбом достать колени, а грудью прижаться к бедру.

Задержать позу на 5—7 сек. Затем медленно вернуться в и. п. Повторить 3—5 раз попеременно в каждую сторону.

Курмасана (поза черепахи)

Сидя на полу, ноги широко раздвинуть, руки свободно опустить вниз. Дыхание произвольное. На выдохе наклонить туловище вперед и подсунуть руки под бедра. Стараться, чтобы руки и грудь были прижаты к полу.

Удерживать позу в течение 3—5 сек., затем медленно вернуться в и. п. Повторить 3—5 раз.

Упражнение развивает максимальную гибкость связок и поясничного отдела.

Бхуджангасана (поза кобры)

Лечь на живот. Руки согнуты в локтях, ладони расположены на уровне груди. Ноги вместе, пятки соединены, пальцы ног упираются в пол.

На вдохе, медленно выпрямляя руки, плавно прогнуться, посмотреть на потолок. Задержаться в этом положении на 5—8 сек. Затем на выдохе плавно опуститься, положив голову набок, руки опустить вдоль туловища. положения сидя, руки подняты вверх. Выдыхая, наклониться вперед, руками захватить лодыжки или стопы. Ноги в коленях не сгибать. Наклонить сначала туловище, а затем опустить голову, одновременно прижимая грудную клетку к бедрам. Голову стараться прижать к коленям, а локти — к полу. Остаться в этом положении 5—7 сек., а затем медленно поднять туловище и вернуться в положение лежа на спине. Повторить асану 2—3 раза.

Расслабиться. Повторить упражнение 3—5 раз.

Бхуджангасана (поза кобры «Кольцо»)

Из позы кобры подняться выше, выпрямив руки в локтях и прогнув позвоночник насколько возможно. Затем согнуть ноги в коленях, направляя их пальцами к голове, и коснуться пальцами затылка. Дыхание произвольное. Удерживать позу в течение 5—7 сек., далее вернуться в и. п. и расслабиться лежа на животе. Повторить упражнение 3—5 раз.

Эти асаны укрепляют и тонизируют наружные и внутренние мышцы спины, растягивают мышцы живота.

Йоговские упражнения для мышц

спины и брюшного пресса

Ардхасалабхасана(поза полукузнечика)

Лежа на животе, руки вдоль туловища ладонями вверх, подбородок упирается в пол, голова слегка приподнята. Медленно вдохнуть. Напрячь все тело и поднять правую ногу как можно выше. Колено должно быть выпрямлено. Задержаться в этом положении на 5—8 сек. и медленно вернуться в и. п. Повторить упражнение 3—4 раза, попеременно меняя ноги.

Укрепляет мышцы спины, плечевого пояса и ног, увеличивает циркуляцию крови.

Дханурасана (поза лука)

Лечь на живот, ноги вместе, руки вдоль туловища, сделать спокойный вдох и выдох. Согнуть ноги в коленях, обхватить руками лодыжки или пальцы ног.

Поднять голову, ноги держать руками так, чтобы вся тяжесть тела пришлась на живот, а позвоночник хорошо изогнулся, напоминая лук. Выдержать позу несколько секунд и расслабить тело. При выполнении позы дыхание задержать.

Поза развивает гибкость позвоночника, улучшает работу органов брюшной полости. Укрепляет руки, ноги, делает подвижным плечевой пояс.

Суптаваджрасана (поза рыбы)

Встать на колени. Колени и пятки -поставить на ширину плеч. Сесть на: пол между пяток. Медленно наклониться назад. Лечь на пол, руки положить под голову. Удерживать позу 5- 10 сек. Дыхание спокойное. Закончив упражнение, отдохнуть, лежа на спине.

Поза улучшает работу дыхательных органов, пищеварения, усиливает подвижность суставов ног, укрепляет позвоночник.

Пурнасуптаваджрасана(поза полумостика)

Сесть на колени, а затем медленно опуститься на спину, держа колени вместе. Когда голова коснется пола поднять ягодицы и туловище наг полом, опираясь на руки и ноги. Стараться максимально прогнуться в позвоночнике. Удерживать позу 5 –К 10 сек., затем спокойно, без резких движений вернуться в и. п. Расслабить тело, лежа на спине. Повторить упражнение 2—4 раза.

Поза развивает гибкость позвоночника, укрепляет мышцы рук и брюшного пресса.

Чакрасана (поза колеса)

Лежа на спине, поднять туловище, опираясь на ступни и руки. Прогнуть позвоночник как можно больше, придвигая кисти к ступням. Удерживать позу 5—10 сек. Дыхание произвольное.

В этой позе мышцы ног, бедер, плечи и рук наряду с позвоночником и его связками полностью растягиваются.

Детей также необходимо научить выполнять позы для созерцания и положительного настроения, отдыха и релаксации.

Ваджрасана (поза алмаза)

Встать на колени, затем сесть на пятки так, чтобы ноги от кончиков пальцев до колен касались коврика и на них приходилась вся тяжесть тела. Колени держать вместе, голова, шея, туловище образуют прямую линию. Ладони положить на колени. Находиться в асане до 1 мин. Используя для тренировки дыхания, концентрации внимания и созерцания.

Падмасана (поза лотоса)

Сидя на полу, ноги вытянуть вперед. Взять правую ступню двумя руками, согнуть ногу в колене и положить ступню на левое бедро. Аналогично согнуть левую ногу и положить ее на правое бедро. Держать туловище прямо и

положить кисти рук на колени. Поза для всех дыхательных упражнений, концентрации внимания и созерцания.

Шавасана (поза отдыха)

Лечь на пол, руки вдоль туловища. Все тело расслаблено. Поза выполняется с замедленным дыханием. Варианты использования статических поз Хатха-йоги различны. Эти упражнения могут выполняться отдельными сериями в подготовительной части занятия. Тогда они будут направлены на подготовку организма детей к физической нагрузке и на положительный эмоциональный настрой занимающихся при преодолении трудностей. В основной части занятия асаны Хатха-йоги можно использовать в виде блока коррекционных упражнений, направленных на укрепление мышц плечевого пояса, спины, брюшного пресса и ног, на развитие эластичности связок и сухожилий, ограничивающих подвижность в суставах, а также гибкости позвоночника и формирование правильной осанки детей. Применение этих упражнений в заключительной части занятия способствует скорейшему снятию напряжения, усталости, расслаблению всех частей тела и подготовке организма к дальнейшей деятельности. Но наибольший эффект дает систематическое выполнение комплекса таких упражнений в виде отдельного занятия.

Примерный план комплекса «Красивая, уверенная осанка»:

1. Расслабление в позе отдыха (Шавасана).
2. Созерцательная поза (поза алмаза) — положительный настрой («Все неприятности, все, что меня расстраивало, уходит»; «Я спокоен»; «Я улыбаюсь, и радость своей улыбки дарю окружающим»; «Я чувствую себя прекрасно»; «Мое тело готово к работе»; «Я уверен, что на занятии у меня все получится и я смогу преодолеть все трудности»).
3. Динамическая разминка:
 - обычный бег;
 - бег с высоким подъемом бедра;
 - бег с захлестом голени;
 - бег с приседаниями (по сигналу);
 - бег на носках;
 - обычная ходьба с восстановлением дыхания;
 - ходьба с наклонами (по сигналу);
 - ходьба в полуприседе;
 - ходьба в полном приседе;
 - ходьба на наружном своде стопы;
 - обычная ходьба с восстановлением дыхания.
4. Асаны
 - АрдхаСалабхасана (поза полукузнечика);
 - Бхуджангасана (поза кобры «Кольцо»);

- Дханурасана (поза лука);
 - Бхуджангасана (поза кобры);
 - СуптаВаджрасана (поза рыбы);
 - ПурнаСуптаВаджрасана (поза полумостика);
 - Чакрасана (поза колеса); ^в Хал асана (поза плуга);
 - Вирасана (поза воина).
4. Расслабление в позе Шавасана (поза отдыха).

Приложение № 6.

Подвижные игры и эстафеты.

Игра - вид деятельности ребенка, который представляет сознательную, инициативную деятельность, направленную на достижение условной цели, добровольно установленной играющим. В игре удовлетворяются физические и духовные потребности ребенка, в ней формируются его ум, волевые качества. Единственной формой деятельности ребенка является игра, которая во всех случаях отвечает его организации. В игре ребенок ищет и часто находит как бы рабочую площадку для воспитания своих нравственных и физических качеств, его организм требует выхода в деятельности, соответствующей его внутреннему состоянию. Поэтому, через игру можно воздействовать на детский коллектив, исключая прямое давление, наказание, излишнюю нервозность в работе с детьми.

Подвижные игры и эстафеты различной направленности являются очень эффективным средством комплексного совершенствования двигательных качеств. Они же в наибольшей степени позволяют совершенствовать такие качества как ловкость, быстрота, сила, координация и др. При рациональном использовании игра становится эффективным методом физического воспитания. Использование подвижных игр и эстафет предусматривает не только применение каких-либо конкретных средств, но может осуществляться путем включения методических особенностей игры в любые физические упражнения.

Игры, направленные на развитие силы:

В играх, способствующих развитию силы, занимающиеся преодолевают собственный вес, вес отягощения, сопротивление противника. В таких играх используются предметы: набивные мячи, гантели, скамейки и т.д. или партнёр по тренировке. Для проведения игр с преодолением собственного веса используются: гимнастическая стенка, брусья, вертикальный канат. Нередко

такие игры не требуют инвентаря и связаны с перемещением по площадке в упоре лёжа, в упоре сзади, с выпрыгиванием. Эмоциональная окраска подобных испытаний заставляет участников игр проявить максимальные усилия для достижения как личной, так и командной победы.

Игры, направленные на развитие быстроты:

Быстрота – это способность совершать двигательные действия в минимальный отрезок времени. Быстрота в определённой степени зависит от силы мышц. Большое значение имеет подвижность в суставах и способность мышц-антагонистов к растягиванию. Выполнять все упражнения следует в максимально быстром темпе. Продолжительность выполнения одной серии 10-20 с. Паузы отдыха – 1-1,5 мин.

Упражнения, способствующие воспитанию быстроты, не следует выполнять в состоянии утомления, иначе резко нарушается координация движений и теряется способность выполнять их быстро и правильно. Поэтому упражнения на развитие быстроты рекомендуется выполнять в первую половину тренировочного занятия, причем в небольших объёмах.

Игры, направление на развитие выносливости:

В играх выносливость проявляется не в статических, а в динамических условиях работы, когда чередуются моменты напряжения и расслабления. Эти упражнения, особенно циклического характера, могут вызывать утомление, при этом наблюдается снижение работоспособности. Поэтому такие упражнения следует давать во второй половине занятия.

Игры для развития ловкости:

Ловкость – это сложное комплексное качество, не имеющее единого критерия оценки. Под ловкостью понимают:

1) способность быстро осваивать новые движения;

2) способность осваивать сложные по координации движения;

3) способность быстро найти выход из двигательной ситуации.

Это качество проявляется в умении быстро перестраиваться

в соответствии с меняющейся обстановкой. Ловкость помогает в овладении спортивной техникой и ее совершенствовании. Для воспитания ловкости используют самые разные упражнения.

Игры для развития гибкости:

Гибкость – это способность выполнять движения с большой амплитудой.

Гибкость зависит от эластичности мышц, сухожилий и связок.

Гибкость проявляется при выполнении всех технических приемов. Поэтому высокая эластичность мышц, сухожилий и связок способствует хорошему ведению игры.

Основными средствами развития гибкости являются упражнения с малыми отягощениями, с партнёром и упражнения близкие по своей структуре к упражнениям волейболиста, выполняющего технический приём.

«Мяч в кольцо»:

Команды построены в одну колонну по одному перед баскетбольными щитами на расстоянии 2 – 3 метра. За сигналом первый номер выполняет бросок мяча по кольцу, затем кладет мяч, а второй игрок тоже берет мяч и бросает его в кольцо и так далее. Выигрывает та команда, которая больше всех попала в кольцо.

«Кто дальше»:

Подготовка: занимающиеся становятся на лицевой линии площадки с набивными мячами.

Описание игры: каждый занимающийся берёт набивной мяч (масса 1-2 кг), и.п.- мяч сзади за спиной, резко наклоняясь вперед и поднимая руки назад-вверх резко выбросить мяч через голову. Выигрывает тот, кто дальше бросит.

«Кто сильнее»:

Подготовка: по два игрока стоят между двумя чертами, проведенными 2-4 м одна от другой, оперевшись друг другу в предплечья.

Описание игры: каждый старается вытолкнуть соперника за его линию.

«Удержись в круге»:

Подготовка: взявшись за руки, игроки становятся вокруг прочерченного круга.

Описание игры: перетягиванием и толканием игроки стараются вынудить друг друга или одна команда другую зайти в круг. Кто попал в круг, получает штрафное очко или выбывает из игры.

«Перетягивание»:

Подготовка: по два занимающихся стоят в круге диаметром 2-4 м, взяв один другого за правую или левую руку.

Описание игры: каждый старается перетянуть соперника за линию позади себя.

«Бой петухов»:

Описание игры: два игрока выходят на середину круга. Скрестив руки на груди, они прыгают на одной ноге. Каждый старается толчком вытеснить соперника из круга или вывести друг друга из равновесия (т.е. заставить встать на обе ноги).

«Бег на руках»:

Подготовка: играющие рассчитываются на первый-второй и разбиваются на пары. Затем выстраиваются вдоль лицевой линии.

Описание игры: первые номера принимают упор лёжа, вторые- берут их за ноги. По сигналу пары устремляются до контрольной линии. При достижении контрольной отметки движение начинают следующие два игрока. Побеждает команда, раньше всех закончившая игру.

«Вызов номеров»:

Подготовка: каждая группа рассчитывается по порядку номеров. Ведущий громко называет число. Игрок под этим номером из каждой команды сразу же стартует, пробегает обозначенную дистанцию и возвращается на своё место.

Описание игры: группы выстраиваются в колонны по одному рядом. По сигналу нужно пробежать до отметки поворота.

«Эстафета»:

Подготовка: участники эстафеты выстраиваются в колонны рядом.

Описание игры: по сигналу стартуют по одному участнику от каждой команды. Они пробегают установленную дистанцию, а затем, коснувшись рукой следующего игрока своей команды, становятся в конец своей колонны. Команда заканчивает эстафету, когда последний номер встанет на своё место.

«Черные и белые»:

Подготовка: в центре поля на расстоянии 1-3 метра одна от другой выстраиваются команды „черных” и „белых”.

Описание игры: как только руководитель назовёт: „черные”, то они становятся преследуемыми, а «белые» преследуют их. Каждый может быть запятнан несколькими ловцами.

«Волки и овцы»:

Подготовка: назначается водящий (волк), он располагается в середине площадки. Все остальные – свободные игроки занимают место на противоположной стороне поля.

Описание игры: свободные игроки-«овцы», стараются перебежать на другую сторону площадки, стараясь убежать от «волка».

«Лови мяч»:

Подготовка: игроки делятся на две команды. На расстоянии 5м от каждой колонны чертится круг.

Описание игры: по сигналу игроки с баскетбольными мячами в руках бегут в круг и бросают мяч вторыми номером, а сами бегут в колонну назад. Выигрывает команда, которая раньше закончит эстафету.

«Гонка мячей по кругу»:

Подготовка: участники рассчитываются на 1-2 и становятся в круг через одного.

Описание игры: в кругу два мяча у капитанов. Мяч перебрасывают через одного своему игроку. Мяч должен обойти полный круг и вернуться к капитану. Получив мяч, капитан говорит: «Есть»!

«Мяч среднему»:

Подготовка: играющие образуют два круга, в середине которых стоят водящие с набивными мячами в руках.

Описание игры: по сигналу водящие начинают поочередно бросать мяч своим игрокам. Получив мяч от последнего игрока водящий поднимает его вверх. Побеждает команда, которая раньше закончила игру. Кто уронил мяч, тот его и поднимает, получив штрафное очко.

«Рыбаки и рыбки»:

Подготовка: игроки располагаются по кругу. В центре водящий со скакалкой.

Описание игры: водящий вращает скакалку под ногами играющих, все подпрыгивают, стараясь не задеть её. А кто все-таки задевает скакалку, становится сам на место «рыбака».

«Кто быстрее»:

Подготовка: игроки разбиваются на две команды и становятся вдоль лицевой линии.

Описание игры: в середине площадки находится мяч; руководитель называет номер игроков, те устремляются к мячу, с целью быстрее завладеть мячом.

«Перехват мяча»:

Подготовка: начертить три круга. В каждом кругу по три участника.

Описание игры: в пределах круга двое игроков перебрасывают друг другу мяч. Третий старается перехватить его.

«Вышибалы»:

Подготовка: игроки делятся на две команды. Одна команда располагается на одной половине площадки, а вторая на другой.

Описание игры: каждая команда старается выбить мячом игроков другой команды, разыгрывая мяч между собой.

«Скачки»:

Подготовка: играющие разбиваются на «наездников» и «коней».

Описание игры: пары выстраиваются вдоль лицевой линии, »наездник« сидит верхом на «коне».

Задача. Быстрее достичь противоположной лицевой линии.

«Зоркий глаз»:

Во время ходьбы или бега по зрительному сигналу занимающиеся выполняют заранее обусловленное действие. Например: поднятая вверх рука означает, что дети должны выполнить скачок вперед и принять обусловленную стойку.

«Падающая палка»:

Подготовка: занимающиеся становятся в круг. В центре круга водящий, который придерживает за верхний конец палку, находящуюся в вертикальном положении.

Описание игры: водящий называет номер одного из игроков и отпускает палку, игрок должен сделать выпад вперед и схватить палку, не дав ей упасть.

«Смена кругов»:

Подготовка: на площадке чертят круги. Одна команда становится в круги, другая между ними.

Описание игры: команда, находившаяся вне круга, старается отобрать мяч у игроков круга, которые перебрасывают мяч между собой, не выходя из круга.

«Мостик и кошка»:

Подготовка: строятся две команды. Каждая команда рассчитывается на первый-второй. Перед каждой командой чертятся по два круга.

Описание игры: по сигналу первые пары от каждой команды начинают эстафету. Оказавшись в первом кругу, один из игроков делает " мост", а второй пролезает под ним и бежит в другой круг, где принимает упор стоя согнувшись. Его партнер пролезает под ним, после чего оба, взявшись за руки, бегут назад и передают эстафету следующей паре.

«Огород»:

Участвуют две команды по 8—10 человек. Перед каждой — сад, огород (мелом начерченный квадрат или большой обруч). У капитанов команд в руках корзинки с овощами и фруктами (огурец, морковь, репа, лук, свекла, яблоко, картофель и др.). Первый игрок бежит и «высаживает» в огород все овощи, следующий игрок собирает урожай в корзину, потом процесс повторяется до последнего участника. Выигрывает команда, быстрее закончившая «посадку» и «уборку урожая», т.е. эстафету.

«Танец в шляпе»:

Во время медленного танца на голове у одного мальчика шляпа. Каждая из девочек старается заполучить ее и надеть своему партнеру, потому что по условиям игры победительницей будет та пара, у которой окажется шляпа по окончании танца: Не забудьте, нельзя нарушать рисунки танца, оставлять своего партнера.

«Быстрый пас»:

Игроки двух команд выстраиваются в колонну. Капитан команды стоит на расстоянии 2—3 м и бросает мяч первому игроку в колонне. Игрок ловит мяч и, перебросив его обратно капитану, приседает.

Капитан таким же образом бросает мяч всем игрокам до последнего, который, возвратив мяч, не приседает, потому что игра продолжается в обратном направлении: встает и ловит мяч сначала предпоследний игрок, потом следующий до первого в колонне.

Побеждает команда, которая быстрее закончила перебрасывать мяч.

«Музыкальный обруч»:

Игроки стоят по кругу на некотором расстоянии друг от друга, они должны под музыку, передавая друг другу обруч, пролезть в него. Если музыка прекратилась, то игрок, у кого в это время находится обруч, покидает игру. Победителями становятся оставшиеся игроки.

«Стройные и быстрые»:

Все игроки становятся в общий круг. При этом одна половина круга — одна команда, а вторая половина — другая. Первые номера команд кладут на голову мешочки с горохом и, не придерживая их, бегут вокруг игроков: одна команда обегает круг по часовой стрелке, а вторая — против часовой. Затем мешочек передается следующему игроку, который так же обегает круг и возвращается на свое место. Если мешочек падает, то до тех пор, пока он не будет положен на голову, движение продолжать нельзя. Обежать круг должны все игроки. Побеждает наиболее быстрая команда.

«Фризби»:

Играют командами (количество участников в команде от трех человек до десяти). Реквизит: одна летающая тарелка (обыкновенная детская игрушка) и размеченное на два дома поле произвольного размера. «Дома», как футбольные ворота, имеют 4 штанги, которые составляют прямоугольник на земле. Задача команды — поймать тарелку, пущенную с поля своим игроком, в чужом доме. Игра начинается перебрасыванием тарелки от одной команды к другой. Участник с тарелкой одной ногой обязан стоять на месте. Можно перекидывать тарелку между своими членами команды. Можно сбивать пу-

ценную соперником тарелку, в этом случае тарелка переходит тому, кто ее сбил, и все продолжается. Если тарелка упала на землю, она переходит сопернику, он бросает ее с места падения.

После 3-х голов команды меняются домами.

«Вьюны»:

На земле (на асфальте) чертится круг. Круг расчерчивается на сектора: от 1 до 10, сектора нумеруются. Игрок стоит в центре, лицом к цифре 1. Он подпрыгивает и старается повернуться в воздухе влево на 360 градусов. Та цифра, перед которой игрок приземлился, показывает количество набранных им баллов.

Определяется личное первенство после трех попыток, баллы суммируются. Если игрок приземлился на границе между двумя секторами, то он получает меньшее количество баллов.

« Чувство локтя»:

Участники становятся в круг, спинами к центру. Все берутся под локти и начинают приседать. Побеждает та команда, которая присядет большее количество раз, например, за 30 секунд.

«Охотники»:

Дети бегают по игровой площадке. В разных местах площадки стоят, предварительно назначенные Охотниками, трое ребят с мячами в руках (если детей очень много, то Охотников может быть больше, если мало, то меньше). По сигналу водящего: «Стой!» - все участники останавливаются. Задача Охотников – с места попасть в кого-либо из участников мячиком. «Пораженная добыча» сменяет Охотника. Участники имеют право уклоняться от мяча, но они не должны сходить со своего места. Если участник сошел с места после команды «Стой!», то он обязан сам стать Охотником.

«Колобок»:

Участники игры садятся на корточки, организовав круг. В центр круга выходит водящий-«лиса» - его задачей будет поимка мяча-«колобка». Участники стараются так перекатить мячик друг к другу, чтобы лиса не смогла его поймать. Лисой становится тот участник, который не смог уберечь мяч от водящего.

«Берегись, Буратино!»:

У одного из участников на голове «колпак» Буратино. Цель водящего – догнать и запятнать участника с «колпаком». Но сделать это не так легко, так как участники игры на бегу передают этот «колпак» друг другу. Тот, кого запятнает водящий, сам становится водящим.

«Зоопарк»:

Участники становятся в круг на расстоянии вытянутой руки друг от друга и закрывают глаза. Руководитель подходит к каждому участнику по отдельности и на ухо шепчет название какого-либо животного. Животных должно быть не более шести, в зависимости от количества участников. Лучше выбрать таких, которые знакомы участникам - дети хорошо знают их «разговор» и могут его воспроизвести. Например, мяуканье кошки или мычание коровы. Важно, чтобы соседи по игре не слышали, какое животное вы называете игроку. Также важно называть животных вразброс, чтобы представители одной команды находились в разных местах круга. После того, как руководитель назвал животных всем участникам игры, играющие должны начать громко кричать на языке того животного, которое им назвали. Для кошки, например, это будет «мяу». Кричать самому и прислушиваться к тому, что кричат другие. Осторожно двигаясь с закрытыми глазами, дети должны найти участников своей команды и сбиться в «стаи».

«Коньки-Горбунки»:

Выставляется полоса препятствий, которую необходимо преодолевать всевозможными способами (перепрыгивая с места на место или через что-то, оббегая). По числу участников (из которых формируются две команды) берется определенное количество мячей. Каждый участник, согнувшийся в поясе, должен положить на спину мяч и, придерживая его руками, остаться в полусогнутом состоянии. По команде «Коньки-Горбунки» из двух команд начинают скачки по полосе препятствий. Побеждает команда, которая первой закончит скачки, не потеряв при этом свои мячики.

«Меткий стрелок»:

Берется яркий и легкий пластмассовый диск (либо вырезается из плотного картона и ярко раскрашивается). Каждый участник берет по очереди небольшой резиновый мяч, которым пытается попасть в диск, подброшенный вверх ведущим. Всего предоставляется по десять попыток, после чего по количеству точных попаданий определяется победитель. Задание усложняется тем, что диск постоянно подбрасывают в разные стороны от участника. Если участники набирают равное количество очков, то им предоставляются дополнительные попытки.

«Шлепанки»:

Участники игры образуют круг, становясь друг от друга на расстоянии шага, лицом в центр. С помощью считалочки выбирается водящий, которому дается в руки мяч. Он становится в центр образованного круга и, называя одного из участников по имени, шлепает мяч таким образом, чтобы тот отскочил в сторону названного ребенка. Тогда этот участник должен поймать отскочивший к нему мяч и шлепнуть по нему ладонью заданное ранее число раз (не

более пяти) таким образом, чтобы в результате тот вернулся к водящему. Далее водящий так же отправляет мяч следующему участнику, до тех пор, пока мяч не упадет, а участник, упустивший его, не займет место ведущего.

«Соревнование в зоопарке»:

Участники образуют две команды, которые должны пробежать эстафету, подражая разным животным, живущим в зоопарке. Каждая команда получает по мячу, который она использует в забеге по-разному. Так, например, изображая пингвинов, участники передвигаются, зажав мяч между своими коленями, подражая пингвиньей походке. Изображая страусов, дети преодолевают эстафету, держа мяч на прямо вытянутых руках. «Кенгуру» прыгают, соединив вместе ноги и держа мяч плотно прижатым к корпусу. «Лягушки» - приседая и делая упор на мяч. Побеждает команда, все участники которой справились с заданием лучше.

«Пирамида»:

Рисуются кольцо, которое делится на шесть секторов. В его центре строится небольшая пирамидка из семи плоских предметов. От центра отсчитывают примерно десять шагов и проводят линию. Участники разделяются на две команды (игроков и водящих). Игроки становятся за проведенную линию и по очереди катят мяч, стараясь попасть в пирамидку. Когда им это удастся, они разбегаются в стороны, чтобы потом попытаться разложить предметы из разбитой пирамидки по секторам и в центр. В это время водящие, у которых остается мяч, должны не допустить этого, выбивая игроков мячом. Если игрокам удастся разложить предметы в заданные места, они побеждают. Если водящие выбивают из игры всех игроков, то победа за ними.

«Веселое бревно»:

Все участники игры разделяются на несколько команд. Каждая команда становится цепочкой на лежащее бревно (уличный бордюр, веревку или пояс), держась руками друг за друга. Каждый участник (начиная с первого) должен пройти по бревну через своих товарищей (которые должны помогать ему в этом), не наступив на землю. В случае неудачи игрок повторяет попытку. Побеждает команда, участники которой быстрее пройдут по бревну.

«Угадай-ка»:

Играющие разбиваются на пары и договариваются между собой о том, что они будут показывать. Один участник из пары пальцем рисует на спине второго фигуру, которую первый должен изобразить любым доступным ему способом (например, жестами или мимикой), а участники второй пары долж-

ны угадать задуманное. Если участников игры много, то можно создать команды, среди которых победу одержит та, в которой наиболее понятно были показаны задуманные изображения.

«Рассеянные художники»:

Все играющие разбиваются на команды и выстраиваются в цепочку (первый смотрит в спину второго и так далее). Ведущий загадывает первому участнику какой-то несложный образ. Первый игрок в цепочке дотрагивается рукой до второго и, когда тот поворачивается к нему, рисует у него на ладони какой-нибудь знак, означающий загаданное. Второй таким же образом передает полученное изображение дальше. Последний игрок команды должен произнести вслух изображенный предмет и продемонстрировать его жестами. После правильно угаданного слова, последний игрок становится на место первого. Побеждает команда, наиболее точно передавшая задумку ведущего и быстрее поменявшая всех игроков.

«Скульптура»:

Все участники игры делятся на две команды, после чего каждая из них должна договориться между собой о том, какую скульптурную фигуру будет изображать (каждый игрок в команде является частью одной скульптуры). Далее участники под музыку бегают, прыгают и танцуют. По команде ведущего музыка резко замолкает и, пока ведущий считает до пяти, все игроки одной команды должны составить свою скульптурную композицию. Побеждает та команда, которая не только уложится в заданное время, но и наиболее правильно покажет свою скульптуру.

«Сиамские близнецы»:

Расставляется небольшая полоса препятствий (лучше ее нарисовать на полу мелом или приклеить скотчем бумажные изображения). Все участники игры распределяются на пары, которые связываются вместе (спиной к спине) веревочкой или пояском, с обязательно свободными руками и ногами. По команде ведущего пара должна преодолеть полосу препятствий, передвигаясь одновременно боком. Побеждает та пара, которая наиболее точно пройдет все препятствия (помогая друг другу), время тут лучше не учитывать.

«Запрещенное движение»:

Под музыку ведущий показывает участникам игры различные движения, которые те должны за ним повторять. Одно движение (например, хлопок в ладоши или прыжок на одной ножке) считается запрещенным, его повторять нельзя. Все невнимательные, повторившие это запрещенное движение, выбывают из игры, а победителем считается самый внимательный участник.

Игру можно усложнить, предложив для девочек одно запрещенное движение, а для мальчиков – другое.

«Шишки, желуди, орехи»:

Участники игры образуют три круга вокруг водящего, стоящего в центре, лицом к нему. Участники первого круга (расположенного ближе к водящему) называются «шишками», второго – «желудями», а третьего – «орехами». Если в ходе игры водящий произносит слово «шишки», то участники этого круга должны поменяться между собой местами, а водящий при этом пытается занять место одного из участников этого круга. Если ему это удастся, то тот игрок, место которого он занял, сам становится водящим. То же происходит и с участниками из других кругов. Побеждает тот, кто ни разу не побывал водящим. Для усложнения игры водящий может назвать участников не только одного, а двух и даже трех кругов сразу.

«Сова и мышата»:

». Из всех участников игры выбирают «сову», а остальные будут «мышатами». «Сова» сидит в гнезде, расположенном сбоку от игровой площадки. По команде ведущего начинается день, «мышата» выходят на площадку и начинают бегать, прыгать, изображать других животных или насекомых. По команде ведущего, объявляющего наступление ночи, «мышата» застывают в позе, которую они только что приняли, а «сова» вылетает из гнезда на поиски «мышат». Как только «сова» замечает пошевелившегося «мышонка», она уводит его в гнездо. Так повторяют несколько раз. Побеждает тот, кто ни разу не попался «сове». Также можно выделить лучшую «сову», поймавшую больше всех «мышат».

«Волк и козлята»:

Посредине игровой площадки проводят две линии (не обязательно параллельные), расстояние между которыми составляет от 70 до 100 см, это ров. С одной стороны рва обозначают дом, а с другой – пастбище. Среди всех игроков выбирают того, кто будет «волком», и он занимает территорию рва. Остальные участники игры – «козлята», которые находятся на участке дома. По команде ведущего «козлята» отправляются на пастбище, перепрыгивая через ров, а задача «волка» - поймать как можно больше «козлят» (которые тут же отпускаются). Побеждает тот «козленок», которого ни разу не поймал «волк», а также «волк», поймавший наибольшее количество «козлят».

«Меткие стрелки»:

С одного края игровой площадки выставляются около десяти кеглей (на равном расстоянии между собой). От них отсчитывается примерно десять шагов

и проводится стартовая линия. Все участники игры, предварительно разделенные на две команды, выстраиваются чередующимися шеренгами вдоль стартовой линии. По команде ведущего игроки первой шеренги бросают в кегли небольшими мячиками, пытаясь сбить те. После первого броска на место первой заступает вторая шеренга (и тоже производит бросок по команде ведущего), и так происходит несколько раз. В результате побеждает команда, игроки которой сбили наибольшее количество кеглей.

«Бег с тремя мячами»:

На линии старта первый берет удобным образом 3 мяча (футбольный, волейбольный и баскетбольный). По сигналу бежит с ними до поворотного флажка и складывает возле него мячи. Назад он возвращается пустой. Следующий участник бежит пустым до лежащих мячей, поднимет их, возвращается с ними назад к команде и, не добегая 1 м, кладет их на пол.

- вместо больших мячей можно взять 6 теннисных,
- вместо бега – прыжки.

«Репка»:

Участвуют две команды по 6 детей. Это - дед, бабушка, Жучка, внучка, кошка и мышка. У противоположной стены зала 2 стульчика. На каждом стульчике сидит репка - ребенок в шапочке с изображением репки.

Игру начинает дед. По сигналу он бежит к репке, обегает ее и возвращается, за него цепляется (берет его за талию) бабушка, и они продолжают бег вдвоем, вновь обгибают репку и бегут назад, затем к ним присоединяется внучка и т. д. В конце игры за мышку цепляется репка. Выигрывает та команда, которая быстрее вытянула репку.

«Встречная эстафета с брусками»:

Дети делятся на команды по 6 - 8 человек в каждой. Участники строятся во встречных колоннах по одному на расстоянии 8 - 10 м одна от другой.

Направляющие колонн первой группы получают по 3 деревянных бруска, толщина и ширина которых не менее 10 см, длина - 25 см. Положив 2 бруска (один на линии старта, другой впереди, в шаге от первого), каждый из управляющих становится на бруски обеими ногами, а третий брусок держит в руках. По сигналу игрок, не сходя с брусков, кладет третий брусок перед собой и переносит на него ногу, которая была сзади. Освободившийся брусок он перекладывает вперед и переносит на него ногу. Так игрок передвигается до противоположной колонны. Направляющий противоположной колонны, получив бруски за линией старта, выполняет то же. Побеждает команда, игроки которой быстрее поменяются местами в колоннах.

«Ритмическая эстафета с палками»:

Игра проводится между двумя или несколькими командами, которые выстраиваются в колонны перед линией старта. У первых игроков команд в руках гимнастические палки. По сигналу руководителя игроки бегут с ними к стойке, находящейся в 15 м от линии старта, обегают ее и возвращаются к своим колоннам. Держа палку за один конец, они проносят ее вдоль колонны под ногами играющих, которые, не сходя с места, перепрыгивают через нее.

Оказавшись в конце колонны, игрок передает палку партнеру, стоящему перед ним, тот следующему, и так до тех пор, пока палка не дойдет до игрока, возглавляющего колонну. Он бежит с палкой вперед, повторяя задание. Игра заканчивается, когда дистанцию пробегут все игроки.

«Донеси листок бумаги»:

Нужно заготовить 2 листа бумаги (можно из тетради) Игроки делятся на две команды, которые строятся параллельно одна к другой. Первому игроку каждой команды кладут на ладонь по листку. Во время игры лист должен лежать на ладони сам по себе - его ни как нельзя придерживать. Первые игроки с каждой команды бегут к флажку. Если листик вдруг упадет на землю, его нужно поднять, положить на ладонь и продолжить свой путь. Добежав до своей команды, игрок должен быстро переложить листик на правую ладонь следующего в очереди товарища, который сразу бежит вперед. Тем временем первый стает в конец ряда. Так продолжается до тех пор, пока очередь не дойдет до первого. Побеждает та команда, которая быстрее справилась из заданием.

«Три прыжка»:

Участники делятся на две команды. На расстоянии 8-10 м. от линии старта положить скакалку и обруч. После сигнала 1-ый, пробежав до скакалки, берет ее в руки, делает на месте три прыжка, кладет и бежит назад. 2-ой берет обруч и делает через него три прыжка и идет чередование скакалки и обруча. Чья команда быстрее справится, та и победит.

«Передал, садись!»:

Играющие делятся на несколько команд, по 7 - 8 человек в каждой и строятся за общей линией старта в колонну по одному. Впереди каждой колонны лицом к ней на расстоянии 5 - 6 м становятся капитаны. Капитаны получают по волейбольному мячу. По сигналу каждый капитан передает мяч первому игроку своей колонны. Поймав мяч, этот игрок возвращает его капитану и приседает. Капитан бросает мяч второму, затем третьему и последующим игрокам. Каждый из них, вернув мяч капитану, приседает. Получив мяч от последнего игрока своей колонны, капитан поднимает его вверх, а все игроки его команды вскакивают. Выигрывает команда, игроки которой быстрее выполнят задание.

«Снайперы»:

Дети встают в две колонны. На расстоянии 3м перед каждой колонной положить по обручу. Дети по очереди бросают мешочки с песком правой и левой рукой, стараясь попасть в обруч. Если ребенок попал, то его команде засчитывается 1 балл. Итог: у кого больше баллов, та команда и выиграла.

«Игольное ушко»:

Вдоль линии эстафеты на земле лежат 2 или 3 обруча. Стартуя, первый должен пробежать до первого обруча, поднять его и продеть через себя. Затем со следующими обручами также. И так на обратном пути.

«Прыжки по полоскам»:

На полу поперек площадки, расположены полосы, шириной 50 см. Играющие по командам становятся на одной стороне площадки. По сигналу первые игроки начинают перепрыгивать с полосы на полосу. Прыжки могут выполняться с ноги на ногу, двумя одновременно и т.д. - по заданию воспитателя. Выполнившие задание правильно получают балл. Выигрывает команда, получившая большее количество баллов. Повторяется 2-3 раза.

«Разгрузи машину»:

Детям предлагается разгрузить «машины» с «овощами». Машины ставят у одной стены, а напротив них у другой стены помещают две корзины. Около корзин встают по одному игроку и по сигналу бегут к машинам. Переносить овощи можно по одной штуке. Овощи должны быть во всех машинах одинаковые как по количеству, так и по объему.

Затем другие участники могут «нагружать» машины; В этом случае игроки встают у машин, по сигналу бегут к корзинам и переносят овощи в машины. Машинами могут быть коробки, стулья; овощами — кегли, кубики и т. п.

Приложение № 7.

Тестирование.

Тестирование является одним из наиболее информативных методов контроля за развитием уровня физических качеств. А так как физические качества являются основой формирования двигательных умений и навыков, применяемых в жизнедеятельности, и свидетельствуют о физической подготовке школьника, что очень важно в младших классах, то их необходимо правильно развивать и вести систематический контроль за их уровнем развития, то есть проводить контрольные испытания (тесты). Главная цель тестирования состоит в получении данных для определения наилучших способов организации школьного урока физкультуры. Он должен быть построен с учетом не

только уровня обученности школьника, но и его индивидуальных (в том числе наследственных) способностей.

Изучив и рассмотрев, Государственную программу общеобразовательных учреждений по предмету "Физическая культура", где нормативные требования по физическим качествам для младших школьников представляют собой 5 основных тестов, составлен банк тестов, который позволит наиболее широко рассмотреть и дать наиболее точную информацию о развитии уровня физических качеств у младших школьников. А также построить педагогический процесс, с учетом полученных результатов.

КОМПЛЕКС ТЕСТОВ №1.

1. Бег на 20, 30 м. Предназначается для определения скоростных способностей. Выполняется из положения высокого (низкого) старта. В забеге принимают участие не менее двух человек. Результат оценивается по ручному секундомеру с точностью до 0, 1 сек. Разрешается только одна попытка.

2. Бросок двумя руками набивного мяча (1 кг) из положения сидя. Выполняется двумя руками из-за головы. Исходное положение для метания - сидя на полу (на гимнастическом мате или коврик), каждый учащийся выполняет три броска. Измеряется расстояние от стартовой линии (за спиной) до места падения мяча.

3. Челночный бег 3x10 м. Позволяет оценить быстроту и ловкость, связанную с изменением направления движения и чередованием ускорения и торможения. Бег проводится на ровной дорожке. За каждой чертой, находящейся в 10 м друг от друга, наносятся два полукруга радиусом 50 см с центром на черте. Из положения высокого старта по команде "Марш!" испытуемый наклоняется и берет кубик (5 см), лежащий в полукруге, пробегает 10 м, кладет кубик в полукруг и возвращается за вторым. Взяв два кубика, бежит к линии финиша. Учитывается время от команды "Марш!" до момента прихода на финиш. Бросать кубик не разрешается, при нарушении этого правила назначается повторная попытка.

4. Прыжок в длину с места. Предназначается для определения скоростно-силовых способностей. Проводят на специально размеченном месте с точностью до 1 см или перпендикулярно линии старта закрепляют сантиметровую ленту (рулетку). Учащийся встает перед линией старта (не касаясь ее носками). Затем отводит руки назад. Сгибает ноги в коленях и принимает положение старта пловца. Прыжок выполняется активным махом рук вперед-вверх и толчком обеих ног. Дальность прыжка измеряется от линии старта до пятки сзади стоящей ноги.

5. Наклон вперед из положения сидя на полу проводится с целью определения (измерения) активной гибкости позвоночника и тазобедренных суставов. На полу наносится необходимая разметка: горизонтальная линия (длиной 60-70 см) и вертикальная, делящая горизонтальную пополам. На пересеченной линии стоит отметка ноль, далее по вертикали идет разметка через 1 см: вверх - до 25-30 см, вниз - до 10-15. Результаты выше нулевой отметки зачитываются со знаком "+", а ниже нулевой отметки - со знаком "-". Перед выполнением учащийся садится на пол так, чтобы пятки находились у горизонтальной линии, но не касались ее. Расстояние между пятками 20 см. Вертикальная линия должна быть в середине между пятками. Выполняют три разминочных наклона, касаясь пальцами пола перед собой; четвертый наклон - зачетный. Результат может быть положительным (со знаком "+"), если кончики пальцев оказались за нулевой отметкой, и отрицательным (со знаком "-"), если пальцы не достали до нее. Измерение производится с точностью до 1 см.

КОМПЛЕКС ТЕСТОВ №2.

1. Приседание. Выполняется за 30 секунд. Учитывается кол-во приседаний.
2. Прыжки вверх с поворотом для развития координации. 1-2 классы: прыжок на 180 градусов; 3-4 классы: 360 градусов с точностью приземления.
3. Бросок мяча вверх обеими руками. И.П. - мяч внизу. Бросить мяч вверх и поймать перед собой обеими руками. Учитывается количество бросков без потери мяча.
4. Прыжки со скакалкой. И.П.- ноги вместе, скакалка вращается вперед. Учитывается количество прыжков за 30 секунд.
5. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Учитывается количество подниманий за 15 секунд.
6. Поднимание прямых ног из положения лежа на спине до угла 90 градусов. 1-2 классы: учитывается общее количество раз. 3-4 классы: учитывается количество подниманий за 20 секунд.
7. Наклоны вперед для проверки гибкости. 1-2классы: наклон вперед коснуться руками пола; 3-4 -взяться руками за ноги.
8. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа для развития силы рук, укрепление мышц брюшного пресса, спины ног.
9. Прыжки вправо, влево для развития ловкости, чувства ритма. В младших классах прыжки через линию.
10. Броски в стену и ловля мяча, и ловля мяча на расстоянии 2м для развития быстроты движений, ловкости. И.П.- мяч в правой, левой руке. Бросить мяч в стену и поймать после отскока обеими руками.
11. Переход из упора присев в упор лежа для развития общей выносливости.

Список использованной литературы:

1. Андреев В.Н., Андреева Л.В. Атлетическая гимнастика: Методическое пособие //М.:Физкультура и спорт, 2005.- 128 с.
2. Апанасенко Г.Л. Физическое развитие детей и подростков,- Киев: Здоровье, 1985.-78 с.
3. Асмолов А.Г. Дополнительное образование как зона ближайшего развития образования России: от традиционной педагогики к педагогике развития // Внешкольник.- М., 1997.- № 9.- С. 5-8.
4. Ашмарин Б.А. О тестах и тестировании // Физическая культура в школе. - М.: ФиС, 1985.-№ 3, № 4, № 5. С.58 - 60
5. Аэробика. Теория и методика проведения занятий: учеб. пособ. для студ. вузов физ.культ. / под ред. Е.Б.Мякинченко и М.П. Шестакова.- М.: СпортАкадемПресс, 2002.- 304 с.
6. Баранов А.А., Щеплягина Л.А. Физиология роста и развития детей и подростков / под ред.- М., 2005. с. 159-188
7. Баранова С.В. Танцы и йога для здоровья//Серия «Панацея». -Ростов н\Д: «Феникс», 2004.- 320 с.

8. Бауэр О.П. Подвижные и спортивные игры в профессиональной подготовке специалистов по физической культуре дошкольников: дисс. . канд. пед. наук. СПб., 2005.- 167с.
9. Безруких М.М., Сонькин В.Д., Фарбер Д.А. Возрастная физиология. Физиология развития ребенка: учеб.пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений // М.: Академия, 2002. 415 е.: ил.
10. Беспятова Н.К., Казакова И.Ю., Борисенко Н.В., Богачкина О.В. Программа педагога дополнительного образования: От разработки до реализации // Сост.Н.К. Беспятова. М.: Айрмс-пресс, 2003.- 176 с.
11. БлюменштейнБ.Музыка и спорт// Лёгкая атлетика.- 1982.- № 7.- С.10 -11.
12. Борилкевич В.Е. Фитнесс — современное понятие в мировом оздоровительном движении // Термин и понятия в сфере физической культуры: первый междунар. конгресс (Россия, Санкт- Петербург).- СПб. 2006.- С. 33 - 35.
13. Буренина А.И. Ритмическая мозаика (программа по ритмической пластике для детей дошкольного и младшего школьного возраста): учеб.метод, пособие. // СПб: Изд-во ЛОИРО, 2000.- 2-ое изд., испр., доп.- 220 с.
14. Буренина А.И. Ритмическая пластика для дошкольников: учебно-методическое пособие по программе «Ритмическая мозаика». СПб.: Камертон, 1994.- 112 с.
15. Гимнастика: Учебник / под ред. М.Л. Журавина, Н.К. Меньшикова. — М.: Академия, 2001. 448 с.
16. Губа В.П., Дорохов Р.Н., Спортивная морфология: Учеб.пос., М.: Спорт Академ Пресс, 2003. 236 с.
17. Давиденко Д.Н. Здоровье, образ жизни и физическая культура // Физическая культура и здоровый образ жизни. СПб.: ВИФК, 2001.- С. 10-42.
18. Давыдов В.Ю., Коваленко Т.Г, Краснова Г.О Методика преподавания оздоровительной аэробики: учеб.пособие // Волгоград: Изд-во ВГУ, 2004.- 124 с.
19. Двейрина О.А. Развитие координационных способностей на уроках физической культуры в школе : учеб.пособие. СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта. - СПб., 2000.
20. Дубровинская Н.В. Особенности функционирования Ц.Н.С. детей 7-8 лет, учащихся 1 класса / Н.В. Дубровинская, Д.А. Фарбер, М.М. Безруких. М.: ВЛАДОС, 2003.-144 с.
21. Жмулин, А.В. Оптимизация двигательной активности учащихся младших классов в системе школьного физического воспитания: автореф. дисс. канд. пед. наук.: Москва 2008.- 24 с.
22. Золотова М.Ю. Содержание физического воспитания детей младшего школьного возраста на основе ритмической гимнастики: дисс. канд. пед. наук.-М., 2001.- 19 с.
23. Зуев Е.И. Волшебная сила растяжки. М.: Советский спорт 1990. - С.64.
24. Игнатьева Т.П. Практическая Хатха-йога для детей. Гармонизирующие комплексы. СПб.: Издательский дом «Нева»; М.: «ОЛМА-ПРЕСС Экслибрис», 2003.- 128 с.

25. Ильин Е.П. Психология физического воспитания: учеб. для ин-тов и фак-тов физ. культуры.- СПб.: Изд- во РГПУ им. А.И. Герцена, 2000.- : 2-е изд., испр. и доп.- 486 е.: ил.
26. Круцевич Т.Ю., Усачёв Ю.А. Аэробика как базовый компонент современного фитнеса // Первый международный конгресс «Спорт и здоровье» 9 — 11 сентября 2003 года:
27. Колбасова И.В. Детский фитнес// Фитнес в инновационных процессах современной физической культуры: сб. матер. Всерос. науч.- практ. конф.- СПб.: Изд-во РГПУ им. А.И. Герцена, 2008.- С. 157-161.