

Министерство образования и молодежной политики Свердловской области  
Муниципальное автономное образовательное учреждение дополнительного образования  
Дом детского творчества

Принята на заседании  
педагогического совета  
от «29» 08 20 22 г.  
Протокол № 1



Утверждаю:  
Директор МАОУ ДО  
Дом детского творчества  
/Кузьмина И.В..  
«29» 08 20 22 г.

**Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности  
«Детский фитнес»**

**базовый уровень**

Возраст обучающихся: 6 – 10 лет  
Срок реализации: 1 год

**Автор-составитель:**  
Шепелева Ольга Владимировна,  
педагог дополнительного  
образования

Волчанск, 2022

***Нормативные правовые документы, регламентирующие  
образовательный процесс по настоящей программе:***

1. Конвенция о правах ребенка
2. Федеральный закон РФ 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г.
3. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09 ноября 2018 N 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
4. Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденная Распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р.
5. Приказ Минтруда РФ от 22.09.2021г. N 652 н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».
6. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденная Распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р.
7. Приказ Минпросвещения России от 03.09.2019 №467 "Об утверждении Целевой модели развития региональных систем развития дополнительного образования детей".
8. Санитарно-Эпидемиологические правила СП 2.4.3648-20. «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи». Реализация требований санитарных правил на практике, должна обеспечить здоровьесберегающие условия воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи.(от 28.09.2020)
9. СП 3.1/2.4 3598-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)" (от 30.06.2020)
10. Устав МАОУ ДО ДДТ
11. Программа развития МАОУ ДО ДДТ

# **Структура и содержание рабочей дополнительной общеобразовательной программы «Детский фитнес»**

## **Раздел №1 «Комплекс основных характеристик программы»:**

### **Пояснительная записка.**

Сегодня привычное понятие «физкультура» заменил более броский термин – «фитнес». Теперь уже не услышишь: «Я занимаюсь физкультурой три раза в неделю», а вместо этого чаще всего: «Я занимаюсь фитнесом». Фитнес потеснил и аэробику – она стала лишь частью фитнеса. Итак, что же такое фитнес? Это система занятий физической культурой, включающая не только поддержание хорошей физической формы, но и интеллектуальное, эмоциональное, социальное и духовное начало. Если не работает один из компонентов, то не действует и вся система. Таким образом, фитнес решает задачи оздоровления, сохранения здоровья, а также реабилитации организма. Сегодня фитнес – это увлекательные и полезные занятия спортом для людей всех возрастов.

**Направленность (профиль) программы** Рабочая дополнительная образовательная общеразвивающая программа «Детский фитнес» имеет физкультурно-спортивную направленность.

**Актуальность программы** в начальной школе состоит в укреплении и сохранении здоровья будущего населения. Ведь начало обучения в школе связано с резкой переменой двигательного режима, выражающейся в длительном пребывании в сидячей позе, в снижении двигательной активности. Именно, в первые школьные годы важно компенсировать неблагоприятное влияние данных факторов за счёт всестороннего оздоровления организма. Программа направлена на формирование ценности здоровья и здорового образа жизни, сбережение и укрепление здоровья воспитанников, сознательного участия в охране своего здоровья, адекватного поведения в случае болезни. Основная направленность программы

формирование ценностного отношения к своему здоровью, сбережение и укрепление здоровья.

**Отличительные особенности программы** заключаются в том, что она основывается: на реализации компетентного подхода, здоровьесберегающих технологий и сочетании современных оздоровительных технологий: дыхательной гимнастики, аэробики, элементов хатха-йоги, классических оздоровительных методик и общефизической подготовки. Рабочая программа «Детский фитнес» отличается еще и тем, что, помимо предметного содержания, как в других программах, обеспечивающих познавательную деятельность младших школьников, эта программа ориентирована на развитие не только предметных, но и общеучебных умений.

**Адресат программы.** С каждым годом растет количество детей, страдающих сердечно-сосудистыми заболеваниями, ожирением, нарушением осанки, речи, зрения, координации движений, деятельности органов дыхания. Снижается сопротивляемость организма различного рода заболеваниям. В этой связи актуальной становится проблема поиска эффективных путей укрепления здоровья ребенка, коррекции недостатков физического развития, профилактики заболеваний и увеличения двигательной активности как мощного фактора интеллектуального и эмоционального развития человека.

**Объем и срок освоения программы** Рабочая программа составлена на 1 год обучения и рассчитана на 144 часа в году, 36 учебных недель.

**Форма обучения** – очная.

**Особенности организации образовательного процесса.** Рабочая дополнительная общеобразовательная программа «Детский фитнес» рассчитана на детей от 6 до 10 лет. Наполняемость в группе от 12 до 20 человек.

При разработке программы я исходила из следующих теоретических предпосылок:

- Подбор физических упражнений с учетом анатомо-физиологических и психолого-педагогических особенностей школьников. Большинство из них в этом возрасте активны, энергичны. Для них нужно организовывать занятия с чередованием спокойных и активных упражнений, чтобы они могли выполнять разнообразные несложные движения, которые не утомят ребят, а помогут им сосредоточиться на занятии. Дети 6-10 лет нуждаются в активном обучении. Мыслить для них – значит делать. Чтобы им понять, нужно видеть. Правильный показ упражнений имеет очень большое значение. Ученики должны сами выполнять все действия, даже если они еще не могут рассчитать силу. Одобрение, внимание и любовь повышают эффективность их работы и мотивацию к занятиям. Не оставлять без внимания никого! Необходимо отвечать на занятиях каждому. Младшим школьникам нравится, когда их замечают. Они оценивают себя исходя из отношения к ним педагога и благодаря поддержке приобретают уверенность в себе. Растущее самосознание временами делает детей самокритичными. В этом возрасте у них хорошо развиваются гибкость, быстрота и координация движений, ловкость – способности, тесно связанные между собой. Повышать объем нагрузок для их развития необходимо как у девочек, так и у мальчиков в возрасте от 6 до 9 лет, особенно у девочек 6-8 лет. Однако, в возрасте 8-9 лет изменяется процесс естественного развития: у девочек он проходит медленно, а у мальчиков – быстрыми темпами.

- Использование средств и методов современного фитнеса, в частности базовые виды аэробики. Это классическая аэробика с использованием традиционной игры в классики, а также с игрушками, с мячами и скакалкой.

- Ориентирование на психическую структуру телесности – единственную структуру психики, которая полноценно функционирует у детей в возрасте 5 – 10 лет. Действия ребенка, связанные с движениями и телесными ощущениями, многократно повторяясь, постепенно переходят во внутренний

план, формируясь в понятии. Таков закон становления всех психических процессов: от внешних ориентировочных действий через их многократное повторение к символизации в слове и закреплению в сознании. При этом процесс усвоения двигательного, телесного опыта достаточно длительный – он охватывает весь период детства. Движения ребенка должны быть связаны с чувством радости, наслаждения от освоения разнообразных действий. Такая возможность для ребенка – одно из самых предпочитаемых удовольствий. В свою очередь, расширение и развитие эмоциональной сферы, переживание радостных состояний ведет к формированию оптимистического мировоззрения, что является основой концепции здорового образа жизни. Счастливый человек живет в согласии с окружающими и с самим собой. Чувственную основу нравственности составляют любовь и доверие к окружающим, ощущение порядка, красоты, гармонии, душевного равновесия, эмоционального и телесного комфорта. Психическое и душевное здоровье ребенка коренится в эмоционально-телесных процессах.

- Направление на развития навыков общения. В играх – двигательных импровизациях развивается выразительность невербальных средств общения: жестов, пантомимы, мимики, интонации. Эффективность общения в большой степени зависит от его эмоционально-выразительной стороны. Так, сферой социального творчества ребенка, в которой закладываются основы его полноценного социального общения является совместная игра с другими детьми. Именно в совместных играх дети школьного возраста овладевают навыками индивидуальных и коллективных действий, умением принимать и любить себя, доброжелательно относиться к окружающему миру, т.е. приобретают фундаментальные установки, определяющие в дальнейшем их судьбу, возможность самореализации и успешности в жизни. Серьезной проблемой в условиях современного города является постепенная потеря традиций совместной детской игры. Жизнь

детей заполнена общением с аудио- и видеотехникой. Современные компьютерные игры нацеливают детей на игру ради выигрыша, дезорганизуют их в границах дозволенного и недозволенного, развивают стремление к доминированию, самоутверждению любой ценой и, таким образом, имеют асоциальную направленность. Домашние дети, приходящие в школу, часто не умеют общаться друг с другом.

- Акцентирование на подбор музыки, так как голосовое и двигательное самовыражение под музыку можно рассматривать как важнейшее средство развития эмоционально-телесного опыта ребенка и его личности в целом. Музыка, слитая движением, выступает как основа становления личности здоровой в физическом, психическом и духовных смыслах. Чем богаче эмоциональный опыт, полученный в детстве, тем более полноценным и продуктивным будет общение ребенка в дальнейшем. В возрасте 7-10 лет развиваются способность к сочувствию, отзывчивость к переживаниям другого человека, умение адекватно выразить собственные чувства, контролировать возникающие эмоциональные ситуации. Музыка тесно связана с моторно-мышечными ощущениями, и этим она особенно близка к игре.

#### **Формы занятий по программе.**

- Групповая форма занятий – теоретическая, практическая, комбинированная. Комбинированная форма используется чаще и включает теоретическую: беседу, инструктаж, просмотр иллюстраций – и практическую части: разминка, ОФП, СФП, гимнастика, аэробика, йога, стретчинг, игры.
- Занятия оздоровительной направленности.
- Веселые старты,
- Эстафеты.

Занятия по программе включают в себя теоретическую и практическую части.

Теоретическая часть занятий включает в себя:

- технику безопасности во время занятий фитнесом;
- основы здорового образа жизни;
- информация о различных видах гимнастики, аэробики, танцах, играх, истории фитнеса, подвижных играх мира.

Практическая часть занятий включает в себя:

- обучение двигательным действиям аэробики, гимнастики, акробатики, подвижных игр;
- выполнение упражнений на развитие физических качеств – силы, выносливости, быстроты, гибкости, ловкости (круговая тренировка, стретчинг, партерная гимнастика)
- организацию обучающимися игровых программ, составление комплексов упражнений.

При составлении поурочного планирования и определении содержания каждого занятия этой программы был сделан акцент к разнообразию решаемых оздоровительных задач. Соблюдая баланс между всеми разделами программы, очень важно на каждом занятии проработать каждый из разделов. Иначе, при однобокой направленности, существует опасность одностороннего развития того или иного качества, что не только не решает оздоровительных задач, но и может нанести вред здоровью школьника. Поэтому для повышения оздоровительной эффективности физического воспитания детей младшего школьного возраста предпочтение в этой программе отдается физическим упражнениям, оказывающим разностороннее воздействие на организм и дающим выраженный тренирующий эффект, который обеспечивает оздоровительное воздействие.

**Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий.** Занятия проводятся два раза в неделю, продолжительностью 2 академических часа в день.



## **Цель и задачи программы.**

**Цель программы:** разностороннее физическое и духовное развитие детей, формирование их осознанного отношения к здоровому образу жизни.

Достижение цели возможно через решение определенных задач.

### **Задачи:**

- обучать двигательным действиям, нацеленным на укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма.
- формировать культуру движений, обогащать двигательный опыт физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью;
- формировать представление о здоровом образе жизни; обучать приемам релаксации и самодиагностики;
- обеспечить формирование правильной осанки, укрепление мышечного корсета средствами корригирующей гимнастики;
- воспитывать личность учащихся с установкой на здоровый образ жизни, способной к сотрудничеству в творческой деятельности;
- повышать физическую и умственную работоспособности;
- формировать потребности к занятиям физическими упражнениями, ответственности за свое здоровье.

Программа «Детский фитнес» способствует формированию личностных, регулятивных, познавательных и коммуникативных учебных действий.

В сфере **личностных универсальных учебных действий** будет формироваться:

- установка на здоровый образ жизни;
- ориентация в нравственном содержании и смысле, как собственных поступков, так и поступков окружающих людей в игровой деятельности;

знание основных моральных норм на занятиях фитнесом и ориентации на их выполнение.

В сфере **познавательных универсальных учебных действий** будут являться умения:

- осуществлять поиск информации о здоровом образе жизни, аэробике, танцах.
  - ориентироваться в понятиях «здоровый образ жизни», «фитнес», характеризовать значение занятий по оздоровлению;
  - раскрывать понятия: корригирующая гимнастика, дыхательная гимнастика, стретчинг;
  - ориентироваться в видах гимнастики, акробатики, аэробики;
  - характеризовать роль и значение занятий с оздоровительной направленностью в режиме труда и отдыха;
- планировать и корректировать физическую нагрузку в зависимости от индивидуальных особенностей, состояния здоровья, физического развития, физической подготовленности.

В сфере **регулятивных универсальных учебных действий** будут являться умения:

- организовывать места занятий физическими упражнениями и играми с музыкальным сопровождением в сотрудничестве с учителем;
- соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий;
- оценивать правильность выполнения действия;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителя, товарищей, родителей и других людей;
- проявлять инициативу в творческом сотрудничестве при составлении комплексов упражнений, игровых ситуаций; организовывать и проводить игры.

В сфере **коммуникативных универсальных учебных действий** обучающиеся научатся:

- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- договариваться и приходить к общему решению в работе по группам, микрогруппам, парам;
- контролировать действия партнёра в парных упражнениях;
- осуществлять взаимный контроль и оказывать помощь при проведении диагностики;
- задавать вопросы, необходимые для выполнения заданий творческого характера в составлении комплексов упражнений индивидуально и в сотрудничестве с партнером.

**Планируемые результаты освоения программы.** В конце 1 года обучения по рабочей дополнительной общеобразовательной программы «Детский фитнес» ученики должны:

**Знать:**

- названия подвижных игр, инвентарь, оборудование;
- правила поведения и безопасности во время занятий физическими упражнениями;
- правила подбора одежды и обуви в зависимости от условий проведения занятий;
- терминологию, связанную с проведением игр, ритмических занятий;
- основные построения и перестроения;
- правила изученных игр;

**Уметь:**

- передвигаться различными способами (ходьба, бег, прыжки) в разных ситуациях;

- выполнять упражнения (с предметами и без) для развития основных физических качеств (силы, быстроты, ловкости, координации, выносливости, гибкости);
- выполнять акробатические элементы: перекаты в группировке, кувырки боком, через плечо, вперед, назад; стойка на лопатках, мост.
- выполнять базовые шаги аэробики;
- выражать в движении характер музыки и ее настроение;
- играть активно, самостоятельно и с удовольствием, в любой игровой ситуации самим регулировать степень внимания и мышечного напряжения;
- организовывать и проводить самостоятельно подвижные игры;
- осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх.

## Содержание программы

### Учебный план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Форма аттестации/контроля
		всего	теория	практика	
1	Вводное занятие. Теория.	1	1		Беседа
		8	8		
2	Общая физическая подготовка.	20		20	Показ
3	Специальная физическая подготовка.	20		20	Показ

4	Фитнес-гимнастика и акробатика.	30		30	Показ
5	Классическая аэробика.	30		30	Показ, тестирование
6	Дыхательные упражнения.	10		10	Показ
7	Детская йога.	10		10	Показ
8	Подвижные игры.	10		10	Показ
9	Контрольные испытания (сдача нормативов)	3		3	Показ
		<b>144</b>	<b>9</b>	<b>135</b>	

Программа включает в себя 9 разделов: вводное занятие, общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка, фитнес-гимнастика и акробатика, классическая аэробика, дыхательные упражнения, детская йога, подвижные игры, контрольные испытания (сдача нормативов).

### **Раздел 1. Вводное занятие (правила техники безопасности).**

Правила техники безопасности. Правила подбора и хранения инвентаря. Инструктаж. Знакомство. Беседа «Здоровье школьника». Правила техники безопасности нахождения и занятия в зале, правила поведения на занятиях, Ознакомление обучающихся с планом занятий, пояснение понятие фитнеса. Гигиена спортивных занятий. Инструкция для занимающихся (требования к местам занятий, оборудованию и инвентарю, к одежде занимающихся, к причёске, правила поведения после занятий).

## **Раздел 2. Общая физическая подготовка.**

**2.1.** Упражнения в ходьбе и беге. Строевые упражнения. Упражнения в ходьбе с соблюдением правильной осанки; на носках, пятках, наружном и внутреннем крае стопы; с перекатом с пятки на носок; с высоким подниманием бедра; в полуприседе; сочетание ходьбы с дыханием.

Упражнения в

беге на месте и в передвижении; на носках; с высоким подниманием бедра; с захлестом голени; боком, приставным и скрестным шагом; спиной вперёд; с различными движениями рук; с подскоками; с изменением темпа.

**2.2.** Упражнения для плечевого пояса и рук. Различные упражнения с предметами (скакалками, палками, мячами, обручами).

**2.3.** Упражнения для ног. Различные упражнения для ног в движении.

**2.4.** Упражнения для туловища. На месте в различных и. п. (стоя, сидя, лёжа на спине, на животе, на боку); у опоры.

**2.5.** Комплексы общеразвивающих упражнений(ОРУ). На месте в различных и. п.; с чередованием и. п. в движении.

## **Раздел 3. Специальная физическая подготовка.**

**3.1.** Формирование навыка правильной осанки. Упражнения в различных и. п. с закрытыми глазами.

**3.2.** Укрепление мышечного корсета. Упражнения на месте в различных и. п. (стоя, сидя, лёжа на спине, на животе, на боку); в движении.

**3.3.** Укрепление мышечно-связочного аппарата стопы и голени. Упражнения в движении.

**3.4.** Упражнения на равновесие. На месте в различных и. п. туловища с поворотами; в движении;

**3.5.** Упражнения на гибкость. Воспитание гибкости позвоночника, тазобедренных и голеностопных суставов, выворотности в плечевых суставах

с помощью статических и динамических упражнений на растягивание; у опоры; в движении.

**3.6. Упражнения на расслабление.** Упражнения в передвижении; активные и пассивные упражнения.

#### **Раздел 4. Фитнес-гимнастика и акробатика.**

Правила техники безопасности на занятиях гимнастикой и акробатикой. Виды гимнастики, акробатика. Развитие физических качеств.

##### **Практика:**

- комплекс упражнений направленные на формирование правильной осанки, профилактику плоскостопия (без предметов, с гимнастической палкой, с мячом, со скакалкой, упражнения для мышц брюшного пресса, спины в положении лежа на коврике);
- различные виды ходьбы и передвижений (ходьба на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем сводах стопы);
- разновидности т. д.);
- прыжки (на двух ногах, на одной ноге; одну выставит вперед, другую назад; прыжки, сгибая ноги «лягушка», в упоре присев «мячики», из упора присев – выпрыгивание вверх, с поворотом на 90°, 180° и т. д.);
- наклоны;
- выпады;
- выполнение акробатических элементов (перекаты в группировке, кувырки боком, через плечо, вперед, назад; стойка на лопатках, мост)

#### **Раздел 5. Классическая аэробика.**

Общие правила техники безопасности на занятиях фитнесом и в зале. Виды аэробики. Ориентация в пространстве. Основные шаги базовой аэробики.

Аэробика с мячом. Партерная гимнастика. Восстановление.

##### **Практика:**

Ориентационные упражнения: вправо-влево, вперед-назад, вниз-вверх, в круг, из круга, по кругу.

Повторение и разучивание шагов базовой аэробики с использованием игрушек, мячей диаметром 18-20 см. и скакалок. Выполнение упражнений для развития координации:

- передачи из одной руки в другую – перед собой, за спиной, под ногой, партнеру;
- броски и ловля после удара о пол;
- броски и ловля – двумя руками, одной рукой; □ перекаты по полу, по телу.

Так же осуществляется координационное усложнение за счет изменения ритмической структуры движения, темпа выполнения, смены направления (вперед-назад, вправо-влево, по диагонали, по квадрату и т. д.).

## **Раздел 6. Дыхательная гимнастика.**

Формирование ценностного отношения к дыханию: дыхание — акт единения с природой. Дыхательные упражнения сидя.

**6.1.** Упражнения стоя, сидя, лежа, в передвижении;

**6.2.** Упражнения с задержкой и усилением дыхания;

**6.3.** Упражнения на развитие различных типов дыхания (грудной тип, ключичный, брюшной, полное дыхание). Формирование ценностного отношения к дыханию: дыхание – акт единения с природой.

## **Раздел 7. Детская йога.**

Асаны хатха-йоги, выполняются индивидуально, в парах, группой

- «собака» (стимулирует деятельность щитовидной железы, предупреждает образование камней в почках, развивает уверенность в себе, помогает преодолеть чувство неполноценности);
- «алмаз» (активирует пищеварительные процессы, развивает эластичность коленных суставов и голеностопных связок);
- «ласточка» (тонизирует и укрепляет мышцы спины, ног, плеч);



- «герой» (укрепляет колени, улучшает работу органов таза);
- «рыба» (благоприятно воздействует на щитовидную железу, миндалины, аденоиды),
- «дерево» (укрепляет руки, улучшает осанку),
- «кошечка» (придает гибкость и силу позвоночника),
- «зародыш» (помогает наладить пищеварение, укрепить мышцы живота, спины),
- «лев» (лечение заболеваний горла),
- «полукузнечик» (укрепляет мышцы спины, ног, работу почек и желудка),
- «перекресток» (при бессоннице),
- «бегун» (тренировка мышц ног, равновесие),
- «лотоса» (улучшение работы внутренних органов).

## **Раздел 8. «Подвижные игры».**

Сюжетные игры, игры без сюжета, игровые упражнения, игры-эстафеты. Проводятся с участием как всей группы, так и подразделением на несколько небольших групп от 2 до 4 человек. Проводятся как отдельное занятие, в качестве разминки и после основной части урока для снятия напряжения и поднятия настроения.

«Совушка», «Волк во рву», «Два мороза», «Заяц без дома», «Леви последнего!», «Белые медведи», «Отгадай, чей голосок», «К своим флажкам», «День и ночь», «Пустое место», «Удочка», «Вызов», «Быстро по местам», «Космонавты», «Кто подходил?», «Гуси-лебеди», «Команда быстроногих», «Эстафета зверей», «Прыгающие воробышки», «Зайцы в огороде», «Лиса и куры», «Метко в цель», Игра-зарядка, «Запрещенные движения», «Посадка овощей», «Мяч над головой», «Мяч вокруг колонны», «Пролезание через кольцо», «Команды смирно», «Передал-садись», «Мяч по кругу», «Через палку», «Эстафета с палками».

## **Раздел 9. «Контрольные испытания и показательные выступления».**

Контрольные испытания: проводится сдача нормативов 3 раза – в начале обучения, в середине и - в конце.

### **Планируемые результаты.**

#### **Критерии оценки знаний учащихся.**

Оценивание знания по программе происходит по уровням освоения учащимися теоретического и практического материала:

**Низкий уровень:** удовлетворительное владение теоретической информацией по темам курса, умение выполнять упражнения, пассивное участие в соревнованиях.

**Средний уровень:** достаточно хорошее владение теоретической информацией по курсу, умение подбирать упражнения при составлении комплексов, участие в соревнованиях, организации и проведении мероприятий.

**Высокий уровень:** свободное владение теоретической информацией по программе, умение составлять индивидуальные комплексы упражнений, активно принимать участие в мероприятиях, применять полученную информацию на практике.

#### **Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения программы.**

Программа «Детский фитнес» способствует формированию личностных, регулятивных, познавательных и коммуникативных учебных действий.

В сфере личностных универсальных учебных действий будет формироваться:

- установка на здоровый образ жизни;
- ориентация в нравственном содержании и смысле, как собственных поступков, так и поступков окружающих людей в игровой деятельности; знание основных моральных норм на занятиях фитнесом и ориентации на их выполнение.

В сфере познавательных универсальных учебных действий будут являться умения:

- осуществлять поиск информации о здоровом образе жизни, аэробике, танцах.
- ориентироваться в понятиях «здоровый образ жизни», «фитнес», характеризовать значение занятий по оздоровлению;
- раскрывать понятия: корригирующая гимнастика, дыхательная гимнастика, стретчинг;
- ориентироваться в видах гимнастики, акробатики, аэробики;
- характеризовать роль и значение занятий с оздоровительной направленностью в режиме труда и отдыха;
- планировать и корректировать физическую нагрузку в зависимости от индивидуальных особенностей, состояния здоровья, физического развития, физической подготовленности.

В сфере регулятивных универсальных учебных действий будут являться умения:

- организовывать места занятий физическими упражнениями и играми с музыкальным сопровождением в сотрудничестве с учителем;
- соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий;
- оценивать правильность выполнения действия;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителя, товарищей, родителей и других людей;
- проявлять инициативу в творческом сотрудничестве при составлении комплексов упражнений, игровых ситуаций;
- организовывать и проводить игры.

В сфере коммуникативных универсальных учебных действий обучающиеся научатся:

- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;

- договариваться и приходить к общему решению в работе по группам, микрогруппам, парам;
- контролировать действия партнёра в парных упражнениях;
- осуществлять взаимный контроль и оказывать помощь при проведении диагностики;
- задавать вопросы, необходимые для выполнения заданий творческого характера в составлении комплексов упражнений индивидуально и в сотрудничестве с партнером.

### **Формы контроля уровня достижений учащихся.**

В ходе реализации программы «Детский фитнес» проводится текущий, промежуточный и итоговый контроль освоения учебного материала и выполнения учебных нормативов по видам двигательной деятельности.

Текущий контроль осуществляется на каждом занятии, для выявления затруднений в усвоении детьми того или иного материала.

Начальный контроль проводится в начале учебного года, промежуточный контроль проводится в середине учебного года, что позволяет отследить уровень полученных знаний и физической подготовки (сдача контрольных нормативов).

Итоговый контроль осуществляется в конце обучения по данному курсу и включает в себя контрольные испытания (сдача контрольных нормативов по физической подготовке).

Применение таких форм контроля позволит определить причины затруднения в освоении предметных результатов, и определить уровень освоения предметных результатов.

Применение таких форм контроля позволит определить причины затруднения в освоении предметных результатов, и определить уровень освоения предметных результатов.

Осуществление контроля за реализацией программы включает в себя:

- сдача контрольных нормативов,
- эстафеты;

- сдача шагов аэробики по номерам клеток.

### **Критерии оценки знаний учащихся.**

Оценивание знания по программе происходит по уровням освоения учащихся теоретического и практического материала:

**Низкий уровень:** удовлетворительное владение теоретической информацией по темам курса, умение выполнять упражнения литературой пассивное участие в играх и эстафетах.

**Средний уровень:** достаточно хорошее владение теоретической информацией по курсу, умение подбирать упражнения при составлении комплексов, участие в соревнованиях, организации и проведении мероприятий.

**Высокий уровень:** свободное владение теоретической информацией по программе, умение составлять индивидуальные комплексы упражнений, активно принимать участие в мероприятиях, применять полученную информацию на практике.

Результатом качественного усвоения школьниками знаний и умений содержания курса так же является сдача контрольных нормативов по физической подготовке, которые оцениваются по нормам ГТО /ВФСК ГТО 1 и 2 ступени для мальчиков и девочек в соответствии с их возрастом:

- отжимания: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (кол-во раз),
- Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см),
- Прыжок в длину с места (см),
- Подъем туловища в седе (60 с),
- Прыжки на скакалке (60 с).

**Высокий уровень:** правильная техника, отсутствие ошибок, максимальный результат физической подготовленности.

**Средний уровень:** правильная техника, есть ошибки, средний результат физической подготовленности.

**Низкий уровень:** не правильная техника, есть ошибки, низкий результат физической подготовленности.

### **ПРАВИЛА ВЫПОЛНЕНИЯ УПРАЖНЕНИЙ:**

#### **1. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (отжимания).**

Тестирование сгибания и разгибания рук в упоре лежа на полу, может проводится с применением «контактной платформы», либо без нее. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, выполняется из исходного положения: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры.

Сгибая руки, необходимо коснуться грудью пола или «контактной платформы» высотой 5 см, затем, разгибая руки, вернуться в исходное положение и, зафиксировав его на 0,5 секунд, продолжить выполнение тестирования.

Засчитывается количество правильно выполненных сгибаний и разгибаний рук.

Ошибки:

- 1) касание пола коленями, бедрами, тазом;
- 2) нарушение прямой линии «плечи - туловище – ноги»;
- 3) отсутствие фиксации на 0,5 секунд исходного положения;
- 4) поочередное разгибание рук;
- 5) отсутствие касания грудью пола (платформы);
- 6) разведение локтей относительно туловища более чем на 45 градусов.

#### **2. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу или на гимнастической скамье.**

Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами выполняется из исходного положения: стоя на полу или гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10 - 15 см.

При выполнении испытания (теста) на полу участник по команде выполняет два предварительных наклона. При третьем наклоне касается пола пальцами или ладонями двух рук и фиксирует результат в течение 2 секунд. При выполнении испытания (теста) на гимнастической скамье по команде участник выполняет два предварительных наклона, скользя пальцами рук по линейке измерения. При третьем наклоне участник максимально сгибается и фиксирует результат в течение 2 с. Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком «-», ниже - знаком «+».

Ошибки:

- 1) сгибание ног в коленях;
- 2) фиксация результата пальцами одной руки; 3) отсутствие фиксации результата в течение 2 секунд.

**3. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.** Прыжок в длину с места толчком двумя ногами выполняется в соответствующем секторе для прыжков. Место отталкивания должно обеспечивать хорошее сцепление с обувью. Участник принимает исходное положение: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией измерения.

Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Мах руками разрешен.

Измерение производится по перпендикулярной прямой от линии измерения до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника.

Участнику предоставляются три попытки. В зачет идет лучший результат.

Ошибки:

- 1) заступ за линию измерения или касание ее;
- 2) выполнение отталкивания с предварительного подскока; 3) отталкивание ногами разновременно.

**4. Прыжки на скакалке.** Положение стоя на обеих ногах, размер скакалки должен достигать уровня подмышек при стойке на середине скакалки. Держать скакалку на уровне бедер на расстоянии 10-15 см в немного согнутых в

локтевом суставе руках, небольшой изгиб в коленях, прыжки выполняются на подушках стопы, спина ровная, мышцы пресса напряжены, взгляд перед собой, вращение кистями.

Ошибки:

- 1) Круговое вращение всей рукой,
- 2) Приземление на пятки,
- 3) Не ровная спина.
- 4) Смещение таза



### Календарный учебный график на 2022-2023 учебный год

Год обучения: с 1 сентября по 31 августа																									
Год обучения	Сентябрь					Октябрь				Ноябрь				Декабрь					Январь			Февраль			
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23		
Количество учебных недель																									
Недели обучения	1.09.22-	5.09.22-	12.09.22-	19.09.22-	26.09.22-	3.10.22-	10.10.22-	17.10.22-	24.10.22-	31.10.22-	7.11.22-	14.11.22-	21.11.22-	28.11.22-	5.12.22-9.	12.12.22-	19.12.22-	26.12.22-	9.01.23-	16.01.23-	23.01.23-	30.01.23-	6.02.23-	13.02.23-	20.02.23-
	Кп	Кп	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У/А	У/А	У	У	У	У

Год обучения: с 1 сентября по 31 августа																										
Год обучени я	Март					Апрель				Май				Июнь				Июль					Август			
	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49
Количес тво учебных недель																										
Недели обучени я	27.02.23-	6.03.23-	13.03.23-	20.03.23-	27.03.23-	3.04.23-	10.04.23-	17.04.23-	24.04.23-	1.05.23-	8.05.23-	15.05.23-	22.05.23-	29.05.23-	5.06.23-	12.06.23-	19.06.23-	26.06.23-	3.07.23-	10.07.23-	17.07.23-	24.07.23-	31.07.23-	7.08.23-	14.08.23-	21.08.23-
	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У/ А	У/ А	У/ А	Л	Л	Л	Л	Л	Л	Л	Л	Л	Л	Л	Л	Л

Кп – комплектация, У- учебные дни, У/А – промежуточная, итоговая аттестация, Л- летний период работы

## **Условия реализации программы.**

Занятия проводятся в зале (кабинет 20), имеется раздевалка.

1. Гимнастические палки – 15 шт.
2. Мячи диаметром 10-18 см – 6 шт.
3. Скакалка – 6 шт.
4. Гимнастические коврики – 15 шт.
5. Кубики – 10 шт.
6. Кегли – 10 шт.
7. Теннисные мячики – 12 шт.
8. Обруч диаметр 60 см – 10 шт.
9. Степ платформа – 6 шт.
10. Эспандер – 5 шт.
11. Пояса для растяжки – 10 шт.
12. Гимнастические кубики – 10 шт.

### **Информационное обеспечение.**

1. Ноутбук
2. Музыкальный центр
3. Интернет

**Кадровое обеспечение.** В реализации программы участвует Анкушина Наталья Владимировна, педагог дополнительного образования по хореографии высшей квалификационной категории.

**Формы аттестации** – тестирование-опрос, открытый урок - соревнования по физической подготовке, акробатике игра – эстафета между занимающимися группами, контрольные испытания в виде сдачи контрольных нормативов по физической подготовке. Соревнуются только занимающиеся группы.

- Игра - Эстафета.
- Контрольные нормативы.

**Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов** – журнал посещаемости, тестирование, фото, видеозапись, отзыв детей и родителей,

шкала критериев для оценки качества выполнения упражнений, индивидуальная карта физической подготовленности ребенка.

**Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов** – соревнование – игра-эстафета - открытое занятие.

### **Оценочные материалы.**

В табл. 1 приведена система тестирования успеваемости. Оценка проводится по основным базовым элементам низкой интенсивности: Ви-степ, степ-тач, мамбо и элементу, относящемуся к высокой интенсивности – джампинг - джек. Оценивается качество исполнения исходя из правильности исполнения самих движений в 4 повторениях, а также умения выполнить их без заступа – точно по указанным клеточкам. Оценка ставится по пятибалльной системе (от 2 до 5). Контрольный урок начинается с разминки и пробного выполнения задания.

### **Шкала критериев для оценки качества выполнения упражнений**

*Таблица 1*

<b>Базовые элементы с указанием номеров клеток</b>	<b>«5»</b>	<b>«4»</b>	<b>«3»</b>	<b>«2»</b>
Ви-степ:перейти с № 2 на № 3 и № 4, затем вернуться на № 2	Правильное, точное выполнение движений без заступа на линии	Правильное, точное выполнение движений без заступа на линии	Правильное, точное выполнение движений без заступа на линии	Неточное выполнение с заступом на линии более 3 раз
Степ-тач:№ 7 - № 8	5 раз			

<p>10 раз джампингджек на клетках № 4 - № 5 и № 7- № 8. Каждый прыжок выполняется со сменой клеток в максимально быстром темпе.</p>		<p>Не менее 4 раз</p>	<p>Не менее 3 раз</p>	
<p>Мамбо: и.п. – клеточка № 2. Сделать шаг правой ногой на клетку № 6, шаг левой на клетку № 3, шаг правой на клетку № 2, приставить ногу</p>				

Оценка физической подготовленности обучающихся происходит по нормативам ГТО ВФСК 1 и 2 ступени для мальчиков и девочек отдельно. Используется 3 уровня оценки: высокий, средний, низкий.

Для точности диагностического исследования применяется индивидуальная для каждого ребенка карта.

## ИНДИВИДУАЛЬНАЯ КАРТА ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ РЕБЁНКА.

ФИО ребёнка \_\_\_\_\_

Дата			
Возраст			
Силовые способности. Отжимания, раз.			
Скоростно-силовые способности. Прыжок в длину с места, см.			
Гибкость Наклон вперед с гимнастической скамьи, см			
Подъем туловища в сед (количество раз за 60 с)			
Прыжки на скакалке (60 с.)			
Уровень физической подготовленности			

Уровень двигательных качеств оценивается в цифровых показателях, а степень сформированности двигательных навыков – в баллах:

3 балла – высокий уровень навыка – правильно выполняются все основные элементы движения;

2 балла – средний уровень навыка – справляется с большинством элементов техники, допуская некоторые ошибки;

1 балл - низкий уровень навыка – имеют место значительные ошибки при выполнении элементов.

## **Методические материалы.**

Особенность организации образовательного процесса – очная.

### **Методы обучения, используемые в программе:**

- **Словесный** – рассказ, объяснение упражнений, указания, похвала, команда, беседа, лекции, анализ, обсуждение.
- **Наглядный** – показ, демонстрация упражнений, звуковые и зрительные ориентиры.
- **Практический** – упражнения. Конкретные задания, игровые приемы, поддержка и помощь. Направлен преимущественно на освоение техники выполнения упражнений и направленный на освоение двигательных качеств (подвижные игры, соревнования).
- **Применение необычных исходных положений, быстрая смена различных положений** (сесть, лечь, встать).
- **Изменение скорости или темпа движений, введение разных ритмических сочетаний, различной последовательности элементов.**
- **Смена способов выполнения упражнений.**
- **Использование в упражнениях предметов различной формы, массы, объема, фактуры, что содействует развитию умения распределять движения в пространстве и во времени, сочетать их с движениями тела, требующими разносторонней координации и тонких мышечных ощущений.**

**Методы воспитания** – убеждение, поощрение, стимулирование, мотивация.

**Форма организации образовательного процесса** – групповая.

**Формы организации учебного занятия** – беседа, экскурсия в тренажерный зал, открытое занятие, соревнование-эстафета.

**Педагогическая технология** – технология модульного обучения.

### **Алгоритм учебного занятия:**

Подбор музыки – важный момент для обеспечения успешности занятий. На занятиях используется специальная музыка для детей и мелодии из мультфильмов. Учитывается темп, ритм, настроение, квадратность.

Используется темп 120-132 уд./мин. Чередуются кардиочасти – блок А (элементы, соединения, комбинации аэробики) с частями фитнес-гимнастики – блок Б, состоящий из упражнений, выполняемых стоя, сидя, лежа, с мячом, гимнастической палкой, а также простейших гимнастических упражнений, содействующих укреплению мышц, развитию гибкости. Таких частей используется от 4 до 5. Таким образом, урок строится по следующей схеме:

***Разминка – основная часть: А – Б – А – Б – А – заключительная часть.***

При этом последняя кардиочасть проводится с более низкой интенсивностью, чем предыдущие. Нагрузка постепенно снижается, и осуществляется мягкий переход к заключительной части урока. Так, блок А иногда выполняется без музыки – только под счет, чтобы иметь возможность в спокойном темпе, используя метод комментария, разучить упражнения, «поставить» правильную технику.

Вводная часть – беседа, разминка, ходьба, бег, прыжки, построение (10 минут),

Основной часть – комплекс укрепляющих упражнений, гимнастика, аэробика (20 минут),

Подвижная игра (5 минут),

Заключительной часть (хатха-йога, стретчинг, упражнения для дыхания 5 минут).

**Дидактические материалы.**

**Базовые шаги в классической аэробике.**

Все шаги в классической аэробике выполняются в такт музыки на 2 или 4 счета. Связки шагов на 8 (8 счетов – это музыкальная фраза), 16 или 32 счета (32 счета – это музыкальный квадрат). Сам тренер обязательно проговаривает названия шагов вслух (дает вербальные команды), а также показывает некоторые шаги, их направление и количество жестами.

В аэробике существует 2 типа шагов:

- Шаги, которые не меняют лидирующую ногу. Лидирующей называется нога, с которой начинается движение. Все шаги из этой группы, начинаются каждый раз с той же самой ноги.



- Шаги, которые меняют ногу. Каждый следующий шаг начинается с другой ноги. Все шаги выполняются на 2 или 4 счета (такта музыки).

### **Шаги без смены лидирующей ноги**

В скобках указано количество счетов, на которое выполняется данный шаг.

- March (4) Это простой шаг на месте. Выполняется на 4 счета. Шаг одной ногой на месте, шаг другой ногой на месте, шаг первой ногой на месте, шаг второй ногой на месте.
- Mambo (4) Этот шаг является вариацией шага «march», с выносом лидирующей ноги сначала вперед, потом назад. Шаг одной вперед, шаг второй ногой на месте, шаг первой ногой назад, шаг второй ногой на месте. Шаг «mambo» выполняется в диагональном направлении, вперед, назад, в сторону. В этом случае: шаг одной вперед по диагонали (если начинаем шагать правой ногой, выносим ее вперед влево, если левой – вперед вправо) шаг второй ногой на месте шаг первой ногой назад (так как на первый счет мы развернули корпус диагонально, этот шаг просто делаем назад, он автоматически получится в диагональ) шаг второй ногой на месте.
- V-step (4) Этот шаг назван так из-за схожести рисунка, который мы вышагиваем по полу, с латинской буквой «V». Шаг одной ногой вперед в сторону (если начинаем с правой ноги – шагаем ей вперед вправо, если с левой – вперед влево) шаг второй ногой вперед в другую сторону, возвращаем первую ногу на место, шаг вторую ногу на место.
- A .step (4) Также только назад, рисуем «A»
- Cross (4) Это самый сложный для шаг без смены ноги. Он называется «cross» потому, что подразумевает перекрещивание ног. шаг одной вперед накрест (если начинаем шагать правой ногой, выносим ее вперед влево, если левой – вперед вправо, корпус при этом смотрит прямо, в отличие от шага «mambo-диагональ», ноги получаются перекрещены) шаг второй ногой отступаем в сторону (правой – вправо, левой – влево) возвращаем первую ногу на исходную позицию, подставляем вторую ногу к первой.

### **Шаги со сменой лидирующей ноги.**

- Step-touch (2) Это обычный приставной шаг. Шаги на два счета, как правило (не всегда), делаются минимум по два. Т.е. шаг в одну сторону и шаг в другую сторону. Шаг одной ногой в сторону, вторую ногу приставить к первой (следующий шаг начинается с этой же ноги и шаг в другую сторону) На второй шаг идем с той ноги, которой закончили предыдущий шаг. Double Step-touch (2+2) Это два приставных шага, которые делаются в одном направлении (с одной ноги). Шаг одной ногой в сторону вторую ногу приставить к первой еще шаг первой ногой в ту же сторону вторую ногу приставить к первой.
- Step-tap (2) Это так называемый шаг-касание. Шаг одной ногой в сторону, второй ногой коснуться пола перед первой ногой .
- Chasse (2) Еще один вариант приставного шага. У этого шага так называемый «ломанный» ритм. Нужно сделать три движения на два счета. Раз – это один счет, «и-два» — это второй счет, на который нужно выполнить два более быстрых движения. Шаг одной ногой в сторону приставить вторую ногу к первой и сделать шаг первой ногой на месте.
- lift (2) front back side Шаг, при котором в определенном направлении выносятся прямая нога (делается мах ногой). Шаг одной ногой в сторону второй ногой делаем мах в нужную сторону (front — вперед, side – в сторону, back – назад).
- kick (2) Название шага переводится дословно как «пинок». шаг одной ногой в сторону вторую ногу разгибаем в колене вперед перед первой (делаем пинок).
- curl (2) Этот шаг представляет собой захлест. шаг одной ногой в сторону вторую ногу сгибаем назад в колене (делаем захлест).
- plie (2) Иными словами – приседание. Шаг одной ногой в сторону вторую ногу выпрямляем, не отрывая от пола, одновременно приседаем на первой ноге.

- Step-lunge (2) шаг одной ногой вперед, перенос веса на эту ногу носком второй ноги касаемся пола сзади.

knee (2) Шаг одной ногой в сторону вторую ногу сгибаем в колене.

- Knee-up (4) Вариация шага «кнее» на 4 счета. шаг одной ногой вперед (или вперед в противоположную сторону: если шагаем правой, то вперед влево, если левой, то вперед вправо) вторую ногу сгибаем в колене возвращаем вторую ногу в исходное положение возвращаем первую ногу в исходное положение.
- Grape-wine (4) Шаг с поэтичным названием «виноградное вино». Выполняется на основе шага «double step-touch» (двойной приставной шаг). Шаг одной ногой в сторону вторую ногу ставим накрест сзади от первой, первой ногой еще один шаг в сторону вторую ногу подставляем к первой ноге.

#### **Упражнения с гимнастической палкой.**

- И. п. – сидя на полу, руки в упоре сзади. 1 – поднять прямые ноги вверх-вперед (угол); 2 – исходное положение. Плечи не проваливать (5–6 раз).
  - И. п. – стойка ноги вместе, руки на поясе. 1 – прыжком ноги врозь руки в стороны; 2 – исходное положение. Прыжки выполняются на счет 1–8 несколько раз подряд в чередовании с небольшой паузой между ними.
  - Ходьба и бег в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную с остановкой по сигналу в том месте, где застала команда.
  - И. п. – основная стойка, палка внизу хватом на ширине плеч. 1 – палку вверх; 2 – сгибая руки, палку назад на лопатки; 3 – палку вверх; 4 – исходное положение (6–8 раз).
  - И. п. – стойка ноги на ширине ступни, палка внизу. 1 – палку вверх; 2 – присесть, палку вперед; 3 – встать, палку вверх; 4 – исходное положение (6 раз).
- И. п. – сидя, палка перед грудью в согнутых руках. 1 – палку вверх; 2 – наклониться вперед, коснуться пола 3 – палку вверх; 4 – исходное положение (6 раз).

- И. п. – лежа на животе, ноги прямые, палка в согнутых руках перед грудью. 1–2 – прогнуться, палку вперед-вверх; 3–4 – исходное положение (6–8 раз).
  - И. п. – основная стойка, палка хватом на ширине плеч внизу. 1 – прыжком ноги врозь, палку вверх; 2 – прыжком в исходное положение.
- Выполняется на счет 1–8, повторить 2–3 раза. Темп умеренный.

### **Занятия при плоскостопии**

- Катание предмета при помощи ног. Выполняется упражнение стоя либо сидя, палка перекачивается по поверхности. Далее упражнение повторяется одновременно обеими ногами. Длительность выполнения задания 10 минут.
- Хождение поперёк. Предмет располагается поперёк стопы, в её середине. Таким образом выполняются шаги. Это упражнение наиболее эффективно при лечении поперечного плоскостопия.
- Ходьба вдоль палки. Палка располагается параллельно стопам, вдоль. Шаги осуществляются вперед носками, затем начиная с пяток. Данное упражнение наиболее эффективно при терапии продольного плоскостопия.

### **Упражнения для осанки.**

- Подтягивания с палкой. Ноги находятся на ширине плеч. Одна нога отставляется назад в прямом положении, а палка поднимается вверх с максимально прямой спиной. Потом стороны меняются. Движение повторяется по 8-10 раз на каждую ногу.
- Повороты с палкой на плечах. Исходное положение то же, что и в предыдущем упражнении. Гимнастическая палка кладется на плечи перпендикулярно позвоночнику. Плавно поворачиваемся корпусом влево, ноги и таз при этом неподвижны. Возвращаемся в исходное положение и поворачиваемся вправо. 8-10 раз.
- Наклоны в сторону. Снаряд берем широким хватом и поднимаем вверх. Из исходного положения наклон влево, сгибая в колене правую ногу и выпрямляя левую. Затем повторяем движение на другую сторону. 8-10 раз.

- Отвод рук назад. Палка берется широким хватом и поднимается над головой. С максимально прямой спиной руки отводятся как можно дальше назад, затем возвращаются в исходное положение. Если больно, амплитуду движения можно уменьшить. 8-10 раз
- Прогиб. Исходное положение то же, палка лежит на плечах. Максимально прогибаемся в пояснице вперед с прямыми ногами и корпусом. Из этого положения руки поднимаем вверх, отводя палку назад. Возвращаем снаряд на плечи и выпрямляемся. 8-10 раз
- Пружина. Палка ставится перед корпусом вертикально, ноги на ширине плеч. Оперевшись руками на снаряд, выполняется прогиб вперед с прямой спиной. Движение идет от поясницы, ноги прямые. В таком положении делаются пружинистые движения вверх-вниз, увеличивая прогиб. 8-10 раз.
- Выпады. Палку берем широким хватом и поднимаем над головой. Из исходного положения нога уходит вперед так, чтобы бедро было параллельно полу, а колено находилось под прямым углом. Снаряд при этом уводим назад и вверх, максимально прогибаясь в спине. Выпрямяемся и повторяем выпад другой ногой. 8-10 раз

Перемах ногой через палку. Снаряд берется широким хватом и опускается вниз перпендикулярно бедрам. Поочередно заводим за палку левую и правую ноги, одновременно прогибаясь в спине. 8-10 раз.

#### **Упражнения в положении сидя и лежа.**

- Наклоны вперед. Садимся на пол, ноги находятся на ширине плеч. Снаряд кладем на плечи и плавно наклоняемся вперед. Упражнение можно усложнить, подняв палку над головой или зафиксировав ее между согнутых локтей. 8-10 раз.
- Наклоны с палкой. Садимся со сведенными вместе прямыми ногами, палка поднимается над головой. Наклоняемся вперед так, чтобы снаряд касался стоп. Положение удерживается 3–5 секунд. 8-10 раз
- Подъем корпуса. Ложимся на живот, палка кладется на бедра под ягодицами. Из этого положения нужно поднять переднюю часть туловища

максимально вверх, уводя руки назад. Удерживаем позу несколько секунд и опускаемся. 8-10 раз.

- Аналогичное упражнение, но снаряд находится в вытянутых руках перед собой, затем отводится назад к плечам.
- Лодочка. В положении лежа на животе снаряд помещается на передней части стоп. Необходимо максимально выгнуться вверх, отрывая от пола переднюю часть тела и ноги. Задерживаемся в этом положении 3– 5 секунд и опускаемся. 6 раз.
- Скручивания. Исходное положение — лежа на спине с согнутыми в коленях ногами. Снаряд находится перед грудью в вытянутых руках. Не меняя положение конечностей, выполняются скручивания на пресс.

Плечи и руки при этом тянем вверх. 10 раз.

Березка. Ложимся на пол, удерживая снаряд широким хватом в вытянутых руках. Подтягиваем согнутые в коленях ноги к груди, а палку заводим под ягодицы. Постепенно выпрямляем ноги и корпус вверх, в то время как руки остаются на полу и удерживают снаряд.

Стоим в березке не менее 30 секунд.

- Плуг. Аналогичное упражнение, но ноги уводятся назад и удерживаются на весу или касаются пола за головой. Держим позу 20– 30 секунд.

### **Асаны хатха-йоги.**

- «Дерево»

И. п. стоя, ноги вместе, разведите руки в стороны, ладонями вниз; расправьте плечи; тянитесь за руками влево и вправо. Представьте, что ваши руки - ветки дерева, которые тянутся в стороны (1-ый раз, каждая ветка старается быть сильнее другой (2-ой раз, хочет наклониться дерево, но ствол у дерева крепкий, он не двигается с места (3-ий раз).

- «Лотос»

И.п. сидя на полу, вытяните ноги вперед, разведите их на небольшое расстояние друг от друга. Спину выпрямите. Левую ногу согните, приставьте стопой к

правой, а правую к икре левой ноги. Указательный и большой пальцы соединить, остальные три пальца вместе, положить на колени ладонями вверх.

- «Кошечка»

И. п. стоя на коленях. Медленно наклоняя корпус, положите предплечья на пол, локтями в стороны, подбородок опустите на кисти рук. Грудную клетку прижмите к полу, спину плавно прогните. Второй

раз можно выполнить с вытянутыми вперед руками, лбом касайтесь пола.

Отдохните лежа на животе.

- «Зародыш»

И. п. лежа на спине, прижмите обе ноги, обхватив руками, стараясь подбородком (лбом) коснуться коленей. Спокойно опустите ноги, расслабьтесь.

- «Лев»

Встать на колени, таз опустите на пятки. Спина прямая, ладони положите на колени, пальцы рук разведите в стороны. Откройте рот, высунете язык, как бы пытаетесь лизнуть грудную клетку, глаза широко раскройте.

- «Бегун»

Стоя, согните назад левую ногу, захватите левой рукой носок или голеностопный сустав, поднимите как можно выше. При этом туловище наклоните вперед, правую руку вытяните вперед, ладонью вниз.

- «Перекресток»

Сядьте прямо. Правую руку поднимите вверх. Левая опущена вниз. Сгибая обе руки за спиной, постарайтесь сцепить пальцы. Локоть, поднятый вверх, прижмите к голове, затем поменяйте руки.

Удерживайте по 10-15 секунд.

- «Рыба»

Встаньте на колени. Поставьте колени и пятки на ширине плеч. Сядьте на пол между пятками. Медленно ложитесь на спину, опираясь на локти, затем на затылок, руки положите под голову, помогая руками, вернитесь в и. п. По другому, голову опускаем на макушку, руками держимся за стопы ног.

## «Полукузнечик»

Лежа на животе, подбородком коснитесь пола. Руки вдоль туловища, пальцы сжаты в кулак. Упираясь руками в пол, поднимите как можно выше левую ногу, правой стопой упритесь в бедро левой ноги. Плавно опустите ногу. Повторить то же с правой ногой.

### **Упражнения для стретчинга.**

- И.п. – стойка ноги врозь, прямую правую руку завести за спину, левой удерживать кисть правой руки, усиливая движение влево, голову наклонить влево. Держать 8 секунд. Дыхание ритмичное, в такт биению сердца. То же в другую сторону. Растягиваются трапециевидная мышца, шейные мышцы.

- И.п. – левую прямую руку отвести с помощью правой руки вправо. Держать 8 секунд. Дыхание ритмичное. То же с другой руки. Растягиваются задние пучки дельтовидной мышцы.

- И.п. – сед на пятках. Потянутся руками вперед, кисти касаются пола. Максимально вытянуться в плечах, сконцентрироваться на спине. Растягиваются мышцы спины. Держать 8-10 секунд. Дыхание осуществляется за счет реберного типа дыхания – ребра расходятся в стороны на вдохе и сжимаются на выдохе.

- И.п. сед согнув ноги. Обхватить руками колени, округляя спину, потянуться назад. Держать позу 8-10 секунд.

- И.п. – упор лежа. Живот и бедра приподняты над полом, голова прямо, плечи не приподнимать. Упражнение является стабилизатором мышц туловища – спины, живота, одновременно растягиваются мышцы живота. Удерживать позу 8 секунд. После отдыха, лежа на спине, повторить еще раз.

И.п. – лежа на животе с упором на предплечья, отвести левую ногу назад – вправо, носок стопы касается пола, - поза скручивания. Плечи не разворачивать. Упражнение является стабилизатором мышц средней части спины, одновременно растягиваются косые мышцы живота.

Держать 5-8 секунд. То же в другую сторону.



- И.п. – лежа на спине, руки за голову. Согнуть обе ноги с поворотом их вправо, правую стопу положить на колено левой ноги, плечи не приподнимать над полом. Держать 5-8 секунд, затем медленно вернуться в и. п. То же в другую сторону.

- И.п – лежа на спине, руки в сторон. Согнуть правую ногу поворотом внутрь и положить, скручивая туловище, слева, касаясь носком пола. Держать 5-8 секунд, затем медленно вернуться в и.п. то же с другой ноги. Растягиваются ягодичные мышцы. В качестве стабилизатора работают мышцы, приводящие лопатки к позвоночнику.

- В положении стоя сделать медленный наклон вперед, скручивание туловище вправо, кисть правой руки опирается на подъем левой стопы, правую руку отвести в сторону – назад. Держать 8 секунд, затем медленно вернуться в и.п.

- И.п. – сед на правом бедре, обе ноги согнуты, левая отведена назад, кисть левой руки касается колена правой ноги, плечи не разворачивать. Держать 5-6 секунд. То же в другую сторону. Растягиваются мышцы передней поверхности бедра задней ноги. В качестве стабилизатора работаю ягодичные мышцы, мышцы средней части спины.

- И.п. – глубокий сед на двух ногах, стопы на ширине плеч в слегка выворотном положении, ладони лежат на полу, голова наклонена вперед. Держать 8 секунд. Растягиваются мышцы внутренней части бедра (приводящие), мышцы спины.

И.п. – лежа на спине, медленно завести ноги за голову, руки лежат на полу вдоль туловища. Амплитуда движения зависит от индивидуальной гибкости. Держать 8-16 секунд. Противопоказание – заболевания щитовидной железы, склонность к повышению давления.

Растягиваются мышцы спины, задней поверхности ног.

- И.п. – лежа на спине, поднять одну вперед, захватить ее руками и удерживать в статическом положении. Удерживать позу 8 сек. То же с другой ноги. Растягиваются мышцы задней поверхности бедра.

- И.п. – наклон вперед в седе. Держать 8-10 сек. Растягиваются мышцы задней поверхности бедер и спины.

- В седе – правая прямая нога впереди, другая согнута, левая рука лежит на подъеме согнутой ноги, правая рука на голени. Держать позу 8 сек.

То же с другой ноги. Мышцы живота втянуты, спина прямая.

Растягиваются мышцы внутренней поверхности бедра, наружного свода стопы, связки коленного сустава. В качестве стабилизаторов работают мышцы живота, спины.

- И.п. – сед согнув ноги, стопы касаются друг друга. Кистями захватить переднюю часть стопы. Голову и спину держать прямо удерживать 8-10 сек.

- И.п. – выпад правой ногой вперед, голень под прямым углом к полу, колено левой ноги слегка согнуто. Туловище держать прямо. Удерживать позу 10-15 сек. То же с другой ноги. Для сохранения равновесия в этой позе активно работают глубокие мышцы туловища, мышцы передней поверхности, стабилизаторы голеностопного сустава впереди стоящей ноги.

- И.п. – сед с согнутыми перекрещенными ногами, руки согнуты, локти разведены в стороны, ладони касаются друг друга, пальцы вниз дугами вперед, вернуться в и. п. Повторить еще раз. Положить правую руку на левое колено, левую руку отвести назад – в сторону и слегка опереться пальцами о пол. Одновременно выполняется поворот туловища и голов налево. Держать 5- сек. То же в другую сторону.

- И.п. – сед ноги врозь согнув ноги. Правую руку завести за голову, левой удерживать кисть правой руки. Держать 8 сек. То же с другой руки. Повторить ещё раз. Растягиваются трехглавая мышца руки, четырехглавые мышцы бедер (передняя поверхность). Улучшается подвижность коленного и голеностопного суставов.

### **Подвижные игры.**

- «Совушка». Выделяется водящий – «совушка». Играющие – в зале, а «совушка» – в гнезде (отведенном для этого месте). По сигналу инструктора «День наступает!», дети, подражая полету бабочек, стрекоз, птиц, жуков и

«превращаясь» в других животных, резвятся, стараются наиболее точно показать, кого они изображают. Как только инструктор дает команду: «Ночь наступает!», все играющие обязаны «замереть» в той позе, в которой она их застала. «Совушка» выходит на охоту, шевелящихся уводит в свое гнездо. «Совушка» меняется через 2–3 игры. Можно поощрять тех, кто примет лучшую позу.

- **«Волк во рву».** Посередине зала проводятся две параллельные линии шириной около метра. «Ров» можно выложить скакалками. Выбираются 1 или 2 «волка». Они становятся во рву. Все остальные играющие – «козы» размещаются на одной стороне площадки, на «пастбище». По сигналу «козы» перебегают на другую сторону, перепрыгивая через ров. «Волки», не выходя из рва, стараются осалить возможно большее количество «коз». Подсчитываются осаленные «козы», игра продолжается. «Волки» меняются после 2–3 перебежек.

- **«Два мороза».** На противоположных сторонах зала отмечаются линии «дом» и «школа». Выбираются 2 «мороза». Они стоят посередине площадки. «Морозы» обращаются к ребятам со следующими словами: Мы два брата молодые, Два мороза удалые Один из них, указывая на себя, говорит: Я Мороз – красный нос. Другой: Я Мороз – синий нос. Вместе: Кто из вас решится в путьдороженьку пуститься? Все ребята отвечают: Не боимся мы угроз, И не страшен нам мороз! 1-й вариант. После этих слов играющие бегут из «дома» в «школу». «Морозы» салят, «замораживают» перебегающих. Инструктор подсчитывает осаленных игроков, и перебежка производится уже в другую сторону.

2-й вариант. Осаленные – «замороженные» остаются неподвижно, где их «заморозили», а ребята, перебегая обратно, по дороге могут выручить «замороженных» игроков, дотрагиваясь до них рукой. Они после этого присоединяются к остальным игрокам. «Морозы» ловят ребят, т. е. «замораживают», и тем самым не дают возможности им выручать «замороженных». После двух перебежек выбирают новых «морозов» из

«неосаленных», а осаленных подсчитывают и отпускают. Они присоединяются к остальным игрокам. Игра начинается снова. Так играют до 3 смен водящих. В конце игры отмечают лучшие ребята, не попавшие «морозам» ни разу, а также лучшая пара водящих.

3-й вариант. Осаленные игроки становятся помощниками «Морозов». Игра продолжается, пока не выявится самый ловкий – осаленный последним.

- **«Заяц без дома».** Играющие, кроме двух водящих, становятся парами лицом друг к другу, берутся за руки и располагаются на площадке. Между парами становится третий – «зайчик». Один из водящих – «заяц», другой – «охотник». «Заяц», спасаясь от преследования, становится в середину пары, вытесняя находящегося там «зайчика». Если догоняющий запятнал убегающего, они меняются ролями.
- **«Лови последнего!»** («Коршун, наседка и цыплята»). Все играющие, кроме одного выделенного водящего, становятся в колонну по одному, берут впереди стоящего за пояс. Головной игрок в колонне – «наседка», водящий – «коршун», а остальные – «цыплята». Коршун старается поймать цыпленка, находящегося позади всех. Игрок, изображающий наседку, вытянув руки в стороны, препятствует коршуну, охраняет преследуемого цыпленка. Все цыплята, не разъединяя рук, отбегают то влево, то вправо, помогая этим крайнему игроку уйти от коршуна. Если за условленное время цыпленок не будет пойман, то охота коршуна считается неудачной. Разъединять руки нельзя. Роли игроков нужно менять. В игре не должно участвовать более 10–12 человек.
- **«Белые медведи».** Зал – «большая полынья», где плавают, резвятся «медвежата». Рядом с залом на «льдине» обозначается место 2 водящих – «белых медведей». По сигналу инструктора играющие берутся за руки и начинают ловить «медвежат». Пойманным считается тот, кого удалось охватить свободными руками.

Задержанных отводят на «льдину». Когда на ней окажутся 2 «медвежонка», они помогают «родителям» и также начинают ловить. Количество ловящих

резко увеличивается. Поэтому инструктор должен остановить игру для отдыха (все останавливаются на своих местах). В этот момент инструктор делает замечания о ходе игры. После паузы игра продолжается, пока будут пойманы все «медвежата». За пределы площадки выбегать нельзя.

- **«Отгадай, чей голосок».** Все играющие образуют круг, а один из них становится в центре и закрывает глаза. Играющие, держась за руки, идут по кругу вправо (влево) и произносят: Вот построились мы в круг, Повернулись разом вдруг. На эти последние слова все отпускают руки, поворачиваются на 360° и продолжают движение в том же направлении. А как скажем: Скок, скок, скок, Отгадай, чей голосок. Слова «скок, скок, скок» говорит один играющий, кому заранее предложит инструктор. Стоящий в центре открывает глаза и старается отгадать, кто произнес эти слова. Если водящий отгадал, то он идет в середину. Если водящий не угадает, он продолжает водить – стоять в середине у круга.

- **«К своим флажкам».** Все играющие, разделившись на несколько групп по 4–5 человек, образуют круги, располагаются по всему залу.

В центре каждого становится капитан (водящий) с флажком. Желательно иметь для каждой группы флажки разного цвета. По первому сигналу инструктора все играющие, кроме водящих, разбегаются по площадке. Они могут развлекаться, но как только прозвучит второй сигнал инструктора, все останавливаются и закрывают глаза. В это время водящие тихо и быстро меняются местами по указанию руководителя. После этого он дает третий сигнал: «К своим флажкам!». Играющие открывают глаза и ищут свой флажок. Победителями считаются те, кто успел раньше прибежать к своим флажкам, построиться в кружок и взяться за руки. Игра проводится несколько раз.

- **«День и ночь» («Вороны и воробьи»).** Две команды стоят на середине зала на расстоянии 1,5–2 м. Одна из них – «день», другая – «ночь». У каждой команды на своей стороне площадки «дом». Как только инструктор

произносит: «день», команда должна быстро убежать в свой «дом», а команда «ночь» – догонять убегающих. После этого команды возвращаются на свои исходные места. Если произносится «ночь», то роль догоняющих выполняет команда «день». Руководитель подсчитывает осаленных, и игра продолжается, причем неожиданный вызов производится не по очереди, но одинаковое за всю игру число повторений. Выигрывает команда, осалившая больше «противников».

- **«Пустое место».** Играющие (10 человек) образуют круг. Расстояние между ними одинаковое. Водящий идет за кругом. Он дотрагивается до кого-либо рукой и бежит в любом направлении по кругу. А тот, кого он тронул рукой, выходит из круга и бежит в другую сторону, тоже по внешней стороне. Оба стремятся занять освободившееся («пустое») место. Тот, кто не успел этого сделать, становится водящим. Чтобы играющие не столкнулись при встрече, водящий должен уступить ближнюю к кругу сторону.

- **«Удочка».** Все играющие становятся в круг. Водящий становится в центр круга. Он имеет веревку (скакалку) длиной 3–4 м, на конце ее крупный узел или легкий мешочек. Водящий вращает веревку под ногами играющих, а они, подпрыгивая, стараются ее не задеть.

Задевший веревку попавшийся на «удочку» – становится водящим. Вариант игры – «удочка» командная. Играющие образуют круг, делятся на 2 команды. Водящий все время один и тот же. Кого заденет удочка, проигрывает очко. Игру выигрывает команда, в которой игроки меньшее количество раз попадались на «удочку».

- **«Вызов».** Играют 2 команды, равные по количеству игроков (желательно одного пола). Они становятся в шеренги лицом друг к другу на расстоянии 20–40 м (в зависимости от возраста). Перед командами чертятся линии. По жребию одна из команд начинает «вызов». С правого фланга этой команды выходит очередной игрок и приближается к противостоящей команде. Навстречу ему все игроки этой шеренги вытягивают правую руку ладонью вверх. Вызывающий 3 раза касается правой рукой ладони любого

игрока, громко подсчитывая при этом «один, два, три». После третьего касания чьей-либо ладони он быстро убегает к себе за черту, а вызванный (игрок, ладони которого вызывающий коснулся последний раз) должен догнать убегающего раньше, чем тот успеет перебежать черту. Если погоня увенчается успехом, то преследователь возвращается на свое место в шеренге, а пойманный становится сзади него как «пленник». Если же вызванный не догонит убегающего, то сам идет к нему в плен. Затем вызов начинает игрок другой команды. Так поочередно от каждой команды игроки совершают вызовы. Участники стремятся не попасть в плен и выручить своего игрока из плена. Они стараются вызвать игрока, у которого находится пленник (или несколько пленников). Если совершен удачный вызов, то игрок противоположной команды идет в плен, а пленник (пленники) его возвращается (возвращаются) на свое место. Если же вызванный его догонит, то у этого игрока будет еще один пленник. Таким образом, количество игроков в командах все время меняется. Выигрывает команда, у которой по окончании установленного времени (5–10 мин.) будет больше пленников или когда она заберет всех игроков в плен.

- **«Быстро по местам»** («У ребят порядок строгий»). Все играющие строятся в 1 или 2 колонны по одному и вытягивают руки вперед, слегка касаясь ими плеч впереди стоящих. По команде руководителя: «Убежали!» все ребята разбегаются в разные стороны. По второй команде: «Быстро по местам!» все должны построиться в исходное положение, положив руки на плечи впереди стоящим. Проигрывает тот, кто занял место последним. Если играют 2 колонны, то выигрывает группа, построившаяся раньше другой.
- **«Космонавты»**. По углам и сторонам площадки (зала) чертят 5–8 больших кругов – «ракетодромов». Внутри каждого ракетодрома рисуют 2–5 кружков – «ракет» (вместо них можно положить небольшие обручи). Общее количество ракет может быть на 5–8 штук меньше числа играющих. Все играющие становятся в круг в центре площадки. Играющие идут по кругу,

взявшись за руки, и произносят: «Ждут нас быстрые ракеты для прогулок по планетам, на какую захотим, на такую полетим. Но в игре один секрет:

опоздавшим места нет!». После этих слов все бегут к ракетодромам и занимают места на любой из ракет. Оставшиеся без места идут к руководителю или в центр площадки. После этого игру можно возобновить.

- **«Кто подходил?»**. Все играющие образуют круг, водящий – в центре. Руководитель указывает на кого-либо из играющих и тот подходит к водящему, который стоит с закрытыми глазами, слегка дотрагивается до его плеча и подает голос какого-либо животного или называет его по имени, изменив свой голос. Водящий открывает глаза по указанию руководителя, когда подходивший займет свое место. Он должен отгадать, кто к нему подходил. Если водящий не угадал два раза, он сменяется.
- **«Гуси-лебеди»**. На одной стороне зала проводится черта, отделяющая «гусятник». Посередине зала ставятся 4 скамейки, образующие коридоры («дорога между гор») шириной 2–3 м. На другой стороне площадки кладутся маты – это «гора». Все играющие, кроме двоих, становятся в гусятнике – это «гуси». За горой чертится кружок – «логово», в котором помещаются 2 «волка». Руководитель игры произносит: «Гуси-лебеди, в поле». Гуси проходят по горной дороге в «поле», где и гуляют. Затем руководитель говорит: «Гуси-лебеди, домой, волк за дальнею горой!». Гуси бегут обратно к себе в гусятник, пробегая по «горной дороге». Из-за дальней горы выбегают волки и догоняют гусей (только до гусятника). Осаленные останавливаются. Ни гусям, ни волкам нельзя прыгать через скамейки или бежать по ним. Пойманные подсчитываются и отпускаются в свое стадо гусей. Играют 2 раза, после чего выбирают из не пойманных новых волков. Игра проводится 2–3 раза, после чего отмечаются ни разу не пойманные гуси и волки, сумевшие поймать больше гусей.
- **«Команда быстроногих»**. Играющие делятся на 2–4 равные команды и выстраиваются в колонны по одному параллельно одна другой. Перед носками впереди стоящих в колоннах проводится черта и в 2 м от нее чертится линия



старта. В 10–20 м от стартовой линии против каждой колонны ставится по стойке или булаве. Первые игроки команд встают на линию старта. По условленному сигналу руководителя первые игроки бегут к стойкам, оббегают их справа и возвращаются обратно на линию старта. Игрок, перебежавший линию старта первым, приносит команде очко. Прибежавшие встают в конец своих команд, а у линии старта выстраиваются следующие игроки. Так по очереди бегут все игроки. Затем подсчитываются очки. Побеждает команда, получившая больше очков. В игре можно использовать палочки. Добежав до стойки, игрок должен ударить палочкой 3 раза о стойку или об пол и возвратиться назад. Пробежав линию старта, игрок отдает палочку следующему.

- **«Эстафета зверей».** Играющие делятся на 2–4 равные команды и выстраиваются в колонны по одному, одна параллельно другой. Играющие в командах принимают названия зверей. Каждый запоминает, какого зверя он изображает (медведь, волк, лиса, заяц и т. д.). Перед впереди стоящими играющими проводится стартовая черта. Впереди каждой колонны на расстоянии примерно 10–20 м ставится по булаве или по стойке. На расстоянии 2 м от старта чертится линия финиша. Руководитель громко вызывает любого зверя. Игроки, носящие имя этого животного, выбегают вперед, оббегают стоящий напротив них предмет и возвращаются обратно. Тот, кто первым прибежит назад в свою команду, выигрывает очко для своей команды. Руководитель вызывает зверей вразбивку, по своему усмотрению. Некоторых он может вызвать и по 2 раза. Каждый раз прибежавшие игроки встают на свои места в команде. Игра проводится 5–10 мин., после чего подсчитываются очки. Если оба игрока прибегут одновременно, очко не присуждается никому, а в случае, если игрок не добегит до конечного пункта, то очко зарабатывает его партнер из другой команды.
- **«Прыгающие воробышки».** На полу чертится круг диаметром 4–6

м. Выбирается водящий – «кошка», которая встает или приседает в середине круга. Остальные играющие – «воробьи» – вне круга. По сигналу руководителя воробьи начинают впрыгивать в круг и выпрыгивать из него. Кошка старается поймать воробья (только в круге), не успевшего выпрыгнуть из него. Воробьи прыгают на одной или двух ногах. Тот, кто пробежал через круг, считается пойманным и идет в центр круга, приседая, или садится на скамейку. Пойманным считается воробей, которого кошка коснется рукой, когда он находится в круге хотя бы одной ногой.

- **«Зайцы в огороде».** На полу чертятся 2 концентрических круга: наружный диаметром 6–8 м, внутренний – 3–4 м. Один водящий – «сторож» – встает в малый круг – «в огород». Остальные играющие – «зайцы» – вне большого круга. По сигналу зайцы начинают прыгать на обеих ногах, стремясь попасть в огород. Сторож, не выходя за пределы большого круга, старается поймать зайцев – коснуться их рукой. Пойманные зайцы отходят в сторону. Когда поймано 3–5 зайцев, выпускается новый сторож из не пойманных. Побеждает тот, кто ни разу не был пойман, а также лучшие сторожа, сумевшие быстрее поймать установленное число зайцев.
- **«Лиса и куры».** Посередине площадки ставятся 4 гимнастических скамейки в виде квадрата, рейками вверх, это – «насест». Выбирается один водящий – «лис» и один «охотник». Все остальные играющие – «куры». В одном углу зала очерчивается «нора», в которой помещается «лис». В другом углу встает охотник. Куры располагаются вокруг насеста. По сигналу куры начинают то взлетать на насест, то слетать с него, то просто ходить около «курятника». По второму условленному сигналу лис ловит любую курицу, касающуюся земли (поля) хотя бы одной ногой. Стоящие на рейке могут оказывать друг другу помощь (поддерживать). Лис в курятнике может осалить только одного игрока. Осаленного он берет за руки и ведет в свою нору. Если по пути лису встречается охотник, он выпускает пойманного, а сам убегает в нору.

Пойманный возвращается в курятник, после чего все куры слетают с насеста. Если охотник поймает лиса, выбирается новый лис. По сигналу руководителя лис должен покинуть курятник, даже если он не поймал курицу. Играют 4–6 раз. Выигрывают игроки, не пойманные ни разу.

- **«Метко в цель».** Посередине зала проводится черта, вдоль которой ставятся 10 городков. Играющие делятся на 2 команды и выстраиваются шеренгами одна сзади другой на одной стороне площадки лицом к городкам. Участники впереди стоящей шеренги получают по маленькому мячу. Перед шеренгой проводится линия старта. По установленному сигналу играющие первой шеренги бросают мячи в городки, стараясь их сбить. Сбитые городки подсчитываются и ставятся на место. Игроки, бросившие мячи, бегут, подбирают их и передают участникам следующей команды, а сами становятся в шеренгу сзади них. По команде руководителя участники второй шеренги также бросают мячи в городки. Опять подсчитываются сбитые городки. Так играют 2–4 раза. Выигрывает команда, сумевшая за несколько раз сбить большее количество городков. В игре нельзя заходить за стартовую черту при броске.
- **Игра-зарядка.** Утренняя гимнастика, состоящая из игр, – игровая зарядка. В основном состоит из командных игр, которые подбираются таким образом и в такой последовательности, чтобы движения во время игры напоминали гимнастические упражнения в обычной зарядке. При проведении игровой зарядки необходимо:
  1. Уложиться в отведенное для зарядки время – 15–20 мин. Поэтому игры должны быть знакомые, хорошо разученные детьми. Продолжительность каждой игры – 3–4 минуты вместе с подготовкой;
  2. Заранее подготовить инвентарь.  
Первый комплекс.
- **«Запрещенные движения».** Команды играющих строятся в шеренги по звеньям, разомкнувшись на вытянутые руки. Инструктор объявляет, что «запрещенным» движением будет, например, руки за голову. Он показывает

различные движения, в основном, упражнения на потягивание и выпрямление позвоночника, а дети повторяют за ним. В один из моментов инструктор ставит руки за голову («запрещенное» движение). Дети, повторившие его, получают штрафное очко. Инструктор объявляет новое «запрещенное» движение, и игра продолжается.

- **«Посадка овощей»** (эстафета с раскладыванием и собиранием предметов).  
Инвентарь: по 3–5 одинаковых предмета – кубики, горошки – на каждую команду. Команды выстраиваются в колонны по одному за линией старта. Впереди каждой команды на расстоянии 8–10 м от нее, рисуют один за другим 3–4 кружка («лунки»). Капитанам команд выдается по 3–4 предмета («картошки»). По сигналу инструктора они выбегают вперед, раскладывают в каждый кружок по одному предмету. Возвращаясь обратно, подбегают к очередным игрокам своих команд, ударяют их по ладони, а сами становятся сзади своей колонны. Очередные игроки собирают предметы и, возвращаясь к своим командам, передают их третьим игрокам. Таким же порядком игра продолжается дальше, пока все игроки не примут участия в эстафете. Если предмет выкатится или будет положен вне лунки, игрок, допустивший ошибку, обязан вернуться и положить предмет точно в лунку.
- **«Мяч над головой и под ногами»**. Инвентарь: по одному мячу на каждую команду. Играющие выстраиваются в колонны. Дистанция между ними – 1 м. Первый номер в каждой команде (капитан) поднимает мяч над головой и передает его второму, а сам прыжком поворачивается кругом, широко расставляя ноги. Второй номер, передав мяч третьему, делает то же и т. д. Последний номер команды, приняв мяч, также делает поворот. Теперь команда прокатывает мяч под ногами и снова поворачивается кругом. Капитан команды, получив мяч, снова начинает передачу мяча над головой. Игра заканчивается, когда мяч будет передан в другой конец (3 раза сверху и 3 снизу). В ходе игры мяч может выкатиться за пределы «коридора», образованного ногами ребят. Играющий должен подобрать мяч, вернуться на место и продолжать игру. Если играющий

передал мяч не точно назад над головой, и он перелетел через 1–2 игроков, то это считается ошибкой.

- **«Мяч вокруг колонны».** Инвентарь: по одному мячу на каждую команду. Играющие стоят в колоннах, ноги врозь. Дистанция между ними – 1 шаг. В руках стоящего впереди капитана команды мяч. По команде руководителя он передает его второму, поворачивая туловище вправо, не отрывая ступней от земли. Второй передает третьему и т. д. Последний игрок команды, получив мяч, передает его обратно (вперед), но уже поворачивая туловище влево. Первый номер команды, получив мяч, снова его передает, поворачиваясь вправо. Таким образом мяч должен описать 3 круга.

- **«Пролезание через кольцо».** Инвентарь: по одной скакалке на каждую команду. Перед капитанами команд, построенных в колонны, лежат скакалки. Они сложены вдвое и образуют небольшие кольца, так как концы их связаны. По сигналу капитаны встают в кольцо и поднимают его, пролезая сквозь него. Сделав это, они кладут кольцо перед собой для того, чтобы предоставить возможность пролезть следующему, а сами встают в конце колонны. Когда капитан окажется опять первым, все повторяется сначала, и так 3 раза. Ошибкой считается пропуск выполнения упражнения кем-либо из игроков.

Второй комплекс.

- **«Команды смирно».** Команды стоят в шеренгах. Инструктор подает команды: «Руки вверх!», «Присесть!», «Встать!», «Руки вниз!» и т.

д.т. Играющие должны выполнять только те упражнения, перед названием которых руководитель произносит слово «команда!». В остальных случаях дети никаких движений не должны делать. Ошибками считаются: медленное выполнение упражнений после правильно поданной команды или исполнение упражнений, когда их не нужно выполнять. Команда, сделавшая меньше ошибок, выигрывает.

- **«Передал – садись!».** Инвентарь: мяч на каждую команду. Капитаны с мячами в руках встают напротив своих команд на расстоянии 4–6 м. По сигналу инструктора капитан бросает мяч стоящему первым. Тот передает его

обратно и садится или приседает (условие заранее оговаривается). Затем капитан бросает мяч второму, третьему и т. д. Все они после передачи мяча садятся. Получив мяч от последнего играющего, капитан поднимает его в знак окончания игры. Если мяч не пойман игроком, он должен взять мяч и вернуться на место, чтобы продолжить игру. Игру можно повторить трижды. Ошибкой считается пропуск игрока во время перебросок.

- **«Мяч по кругу».** Инвентарь: волейбольный или баскетбольный мяч. Команды образуют круг. Чтобы образовать его быстрее и правильнее, нужно взяться за руки и до предела оттянуться назад. После этого, опустив руки и не сходя с места, стоящие рядом с капитаном поворачиваются кругом. То же делают все игроки, стоящие через одного. Таким образом, одни будут стоять лицом в круг, другие (через одного) – лицом наружу. Исходное положение – ноги врозь. По команде капитан подает (не бросает) мяч влево стоящему рядом. Тот, не сдвигая ступней с места, передает мяч дальше в том же направлении и т. д., пока он не окажется у капитана. По договоренности мяч может описать 2–4 круга подряд без остановок. В конце капитан поднимает мяч вверх в знак

окончания игры. Ошибкой считается бросок мяча или сдвигание ступней при передаче.

- **«Через палку».** Инвентарь: по гимнастической палке на каждую команду (можно использовать любые палки длиной 0,5 м). Команды строятся в колонны. Дистанция между играющими – 1 шаг. В руках у первого (капитана) палка, руки на ширине плеч. По команде инструктора он быстро перешагивает палку одной, потом другой ногой и, отведя руки назад, передает ее второму игроку, второй – третьему и т. д. Последний номер команды, получив палку, бежит вперед, встает во главе колонны и также передает палку назад. Игра заканчивается, когда 5-й по порядку игрок окажется впереди и поднимет палку вверх. Если игрок при перешагивании роняет палку или отпускает ее одной рукой, команде засчитывается ошибка.

- **«Эстафета с палками».** Инвентарь: гимнастические палки и флажки по количеству команд. На расстоянии 10–12 м от команд, стоящих в колоннах, ставят флажки. В руках у первого номера команды (капитана) – гимнастическая палка. По сигналу инструктора он бежит до флажка, огибает его и возвращается к своей колонне. Свободный конец он протягивает второму номеру, и оба, опустив палку вниз, проносят ее под ногами играющих в конце колонны, а игроки перепрыгивают через палку. Первый игрок остается в конце колонны, а другой с палкой бежит к флажку и далее проносит палку под ногами своей команды с 3-м игроком и т.

д. Игра заканчивается, когда все игроки пробегут с палкой и она возвратится к капитану. Ошибки:

- а) при проносе под ногами один из игроков отпустил один конец;
- б) играющий не обогнул флажков;
- в) не все игроки перепрыгнули через палку.

### **Рабочие программы (модули) курсов, дисциплин программы.**

Рабочая программа «Детский фитнес» включает в себя следующие модули:

1. Программа «Классики»,
2. Аэробику с игрушками,
3. Гимнастику и акробатику,
4. Аэробику с мячами,
5. Аэробику со скакалкой,
6. Элементы йоги,
7. Стретчинг,
8. Подвижные игры.

#### **1. Программа «Классики»**

В данной программе можно использовать обычный коврик размером 1×2 м, на котором изображены классики, или просто нарисовать их мелом на полу. При этом дети учатся изображению простейших геометрических фигур. Классики позволяют одновременно эффективно разучивать основные шаги классической аэробики, небольшие соединения и комбинации,

одновременно изучая основы арифметики. Так, например, традиционным объяснением такого шага, как V-Step (Ви-степ), являются следующие указания педагога: «V-Step (Ви-степ)– шаг ноги врозь– ноги вместе, выполняется на 4 счета. Из исходного положения– 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 исходное положение, 4 – то же, что 3, но левой (правой) ногой». Такие объяснения даже с показом учителя вызывают у детей затруднения. С помощью игры «Классики» можно объяснять так: «Встали на клеточку 3, сделали шаг правой ногой на клеточку 5, левой– на клеточку 4, вновь правой, затем левой вернулись на клеточку 3» (см. рис. 1). Можно увеличить амплитуду движений, начиная с клетки 2. С помощью классиков можно легко обучать детей основным шагам, скачкам и подскокам классической аэробики, а именно:

- ви-степу (рис. 1);
- джампинг-джеку (прыжкам ноги врозь– ноги вместе, рис. 2)
- бокс-степу (кросс-степу, рис. 3);
- мамбо (рис. 4);
- реверс-степу (рис. 5);
- приставному шагу;
- выставлению ноги на носок;
- грейпвайну;
- переходу с ноги на ногу;
- поворотам кругом и др.

Рис. 1.Обучение ви-степу с использованием классиков



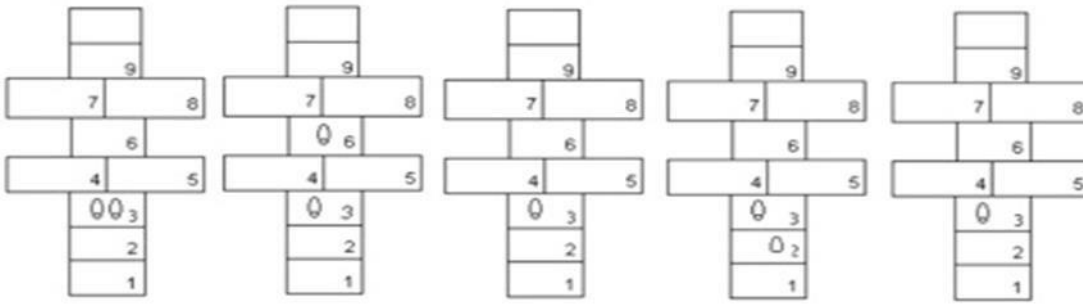


Рис. 2. Обучение джампинг-джеку

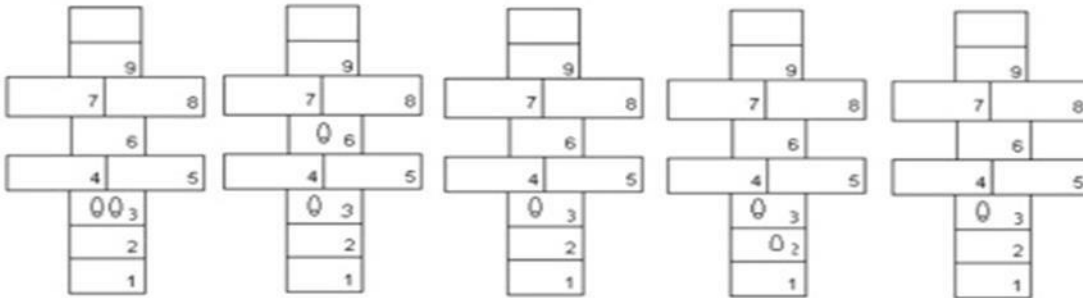


Рис. 3. Обучение бокс-степу (кросс-степу)

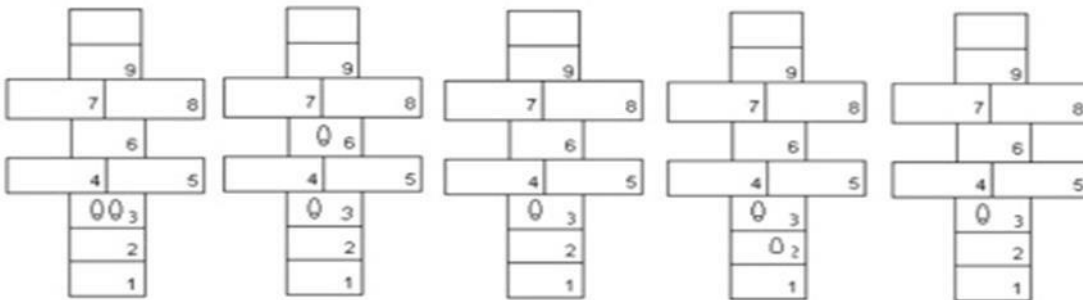


Рис. 4. Обучение мамбо

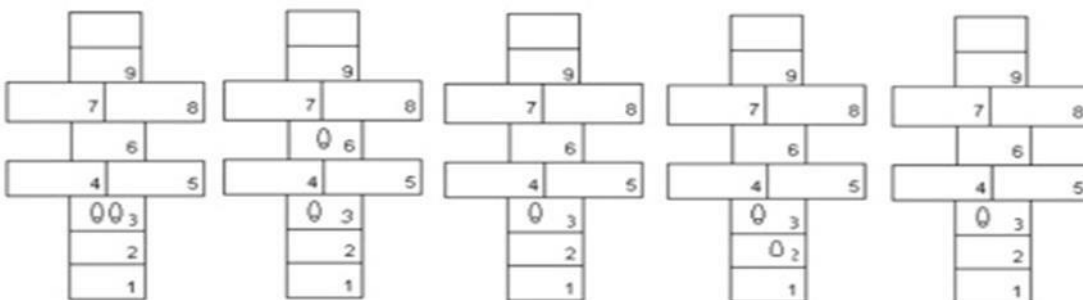
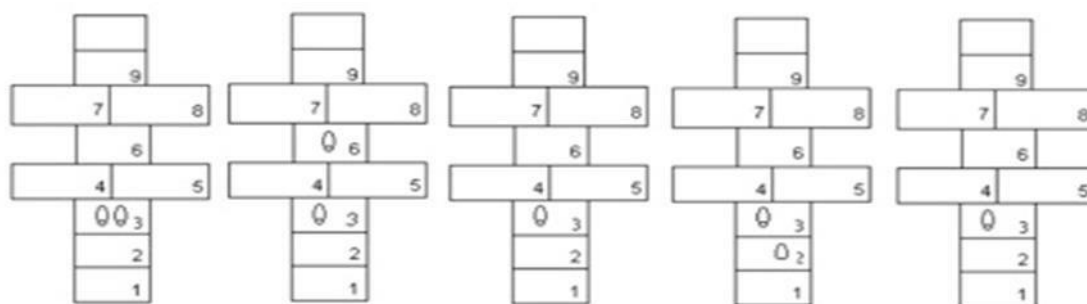


Рис. 5. Обучение реверс-степу



Одновременно можно обучать устному счету детей 7 лет, например: «Мы стоим на клеточках 5 и 4. Сколько будет в сумме? Встаньте на клеточку  $5+4$ ». Следующим этапом прохождения программы «Классики» было внесение элемента творчества, креативности. Например, нахождение способа наиболее быстрого прохождения всех клеточек от 1 до 10, используя уже знакомые шаги или подскоки. Задание формируется следующим образом: «Как найти самый быстрый путь прохода всех клеточек от 1 до 10, используя знакомые вам шаги? Кто первый финиширует?» Желательно контролировать выполнение задания – это будет стимулировать активность и ответственность детей. Классики используют также в рамках традиционной игры – это воспитывает выносливость, точность движений, общую ловкость, развивает равновесие. В традиционной обычно используют шайбу, которую бросают в клетку 1, затем на прыжке на одной ноге ее выгоняют за черту, затем бросают шайбу в клетку 2, допрыгивают на одной ноге до клетке 1, снова выгоняют ногой шайбу за черту, и таким образом проходят все классики. При неточном броске, потере равновесия, неточном выбросе шайбы ногой за черту классиков начисляются штрафные очки. Другой, усложненный, вариант игры – шайбу ведут по всем классикам от 1 до 10, толкая из квадрата в квадрат. Для симметричного развития рекомендуется выполнять прыжки то на правой, то на левой ноге. Можно усложнить задачу и таким образом: выполнять ведение шайбы по всем классикам как можно быстрее. В этом случае развивается также скорость движений. Рис. 6. Рис. 6 Вариант классиков

К о е л	
5	6
4	7
3	8
2	9
1	10
з е м л я	в о д а

## 2. Аэробика с игрушками.

Следующий этап в освоении упражнений классической аэробики – выполнение ее элементов в сочетании с общеразвивающими гимнастическими и простейшими акробатическими упражнениями: наклонами, седами, перекатами и пр. – и с мягкими игрушками: мишками, зайцами, обезьянками, собачками, кошками, мышками. При выполнении элементов игрушки удерживают двумя руками, выполняя при этом простейшие движения:

- Сгибание – разгибание рук вперед;
- Сгибание – разгибание рук вниз из исходного положения - руки согнуты перед грудью, и покачивание их вправо – влево, удерживая игрушку на согнутых руках перед собой («убаюкивание»);
- Сгибание – разгибание рук вверх;
- Поднимание прямых рук вперед;
- Поднимание рук дугами вперед-вверх.

Выполнение движений двумя руками облегчает их разучивание, предъявляя меньшие требования к координации, причем обычно сначала только ногами. Движения руками выполняются позже, по мере освоения упражнения. Кроме

того, используются элементы, развивающие ловкость и координацию движений:

- Подбрасывание вверх игрушки;
- Передача различных предметов из одной руки в другую;
- Передача детьми предметов друг другу лицом, за спиной с поворотами.

Элементы объединяются в соединения, небольшие комбинации, выполняемые под музыку. Это помогает развивать чувство ритма, музыкальность, формирует умение выполнять упражнения синхронно. Освоенные комбинации демонстрируются на открытых уроках. Причем в программе используются некоторые элементы креативности. Дети сами могут выбирать себе игрушки – мишек, собачек, слоников и т.д. – и выполнять с ними различные движения, изображая их поведение и издавая соответствующие звуки.

### **3. Фитнес - гимнастика и акробатика.**

Используются традиционные гимнастические и акробатические средства в отдельном блоке урока и в сочетании с выполнением базовых движений аэробики. Они способствуют развитию физических качеств и позволяют гармонизировать эту программу. Основные средства данного раздела программы:

- Различные виды ходьбы и передвижений (ходьба на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем сводах стопы);
- Разновидности бега;
- Прыжки на двух ногах; на одной ноге, одну выставить вперед, другую назад; прыжки, сгибая ноги («лягушка»); прыжки в упоре присев, из упора присев – выпрыгивание вверх; прыжки с поворотом на 90 градусов, 180 градусов;
  - Наклоны;
  - Выпады;
  - Перекаты в группировке; кувырки боком, кувырки через плечо, обеспечивающие безопасность и формирующие различные полезные навыки, а также кувырки вперед, назад.

- Упражнения для мышц брюшного пресса, спины в положении лежа на полу (коврике);
- Асаны хатха-йоги: «дерево», «лев», «зародыш», «полукузнечик», «рыба», «кошечка», «собака», выполняемы индивидуально, в парах, группой. Также применяется метод креативности. Так используя 4-10 разных элементов учащиеся должны составить комбинацию: они сами придумывают названия различным передвижениям, шагам, наклонам и другим элементам.

#### **4. Классическая аэробика с мячом.**

При проведении занятий используются мячи диаметром 18-20 см.

Выполняются следующие упражнения для развития координации движений:

- Передачи из одной руки в другую – перед собой за спиной, под ногой, партнеру;
- Броски и ловля после удара о пол;
- Броски и ловля – двумя руками, одной рукой;
- Перекаты по полу, по телу.

Так, при выполнении ви-степа выполняется бросок мяча, затем степ-тач вправо, мяч, удерживая двумя руками, - к правому плечу; степ-тач – влево, мяч к левому плечу; при выполнении степ-тача, бега выполняются отбивы.

#### **5. Аэробика со скакалкой.**

Основным содержанием здесь являются различного рода скачки, подскоки, прыжки, выполняемые со скакалкой индивидуально, в парах, группой, а также простейшие акробатические элементы. Специфика упражнений определяется также длиной скакалки: короткая, длинная две скакалки. Выполняются и сложные элементы: прыжки с дойным вращением, скрестное вращение. Используются скакалки с ручками. Занятия проводятся строго в кроссовках, чтобы избежать излишней нагрузки на стопу. Длина скакалки подбирается следующим образом:

и. п. стоя, ноги на ширине бедер и на середине скакалки, натянуть скакалку до подмышек. Основания ручек скакалки должны доставать до подмышек.

Прыжки через скакалку осваиваются в следующем порядке:

- разучивание подскоков, скачков и прочих элементов сначала без скакалки и без музыки;
- выполнение разученных элементов под музыку;
- разучивание движений со скакалкой без музыки, затем под музыку;
- освоение навыков синхронного выполнения движений в парах, группой.
- разучивание простейших соединений без музыки, затем под музыку, добиваясь синхронности исполнения.
- составление и освоение комбинации под определенную музыку.

Разнообразные подскоки, скачки, прыжки создают нагрузку для опорно-двигательного аппарата. Для обеспечения безопасности занятий – избегания травм голеностопных, коленных суставов, а также предупреждения чрезмерной нагрузки на позвоночник – все основные движения выполняются перекатом: во время фазы толчка с пятки на носок, приземления с подушечки пальцев на пятку. При этом пятка приближается к полу, но не касается его, туловище фиксируется мышцами живота, спины. Также избегаем прогиб в поясничном отделе позвоночника. Форма скакалки сохраняется постоянным вращательным движением (избегание запутывания), которое достигается за счет активных движений руками, особенно кисти. Вращение должно быть быстрым, резкое снижение скорости приводит к изменению ее формы. Изменение темпа вращения связано не только с действиями кистей, но и с тягой скакалки, когда меняется радиус ее вращения. Его уменьшение за счет движения только кистями при фиксированном положении рук приводит к увеличению скорости вращения предмета. И напротив, увеличение радиуса вращения за счет активного движения в плечевых суставах способствует снижению темпа движения.

### **Упражнения с короткой скакалкой.**

*Подскоки и прыжки с вращением скакалки вперед (Easy Jump – Изи Джамп).* Это упражнение достаточно простое, естественное, оно не требует выполнения дополнительных упражнений. При освоении данного элемента применяется целостный метод обучения.

*Подскоки на двух ногах с вращением скакалки вперед и промежуточным движением.* Отличие от предыдущего движения, вращение скакалки осуществляется не кистью, а всей рукой с подниманием рук в стороны – вверх и опусканием по дуге в стороны – книзу во время каждого подскока. Обязательно осваивается сочетание данного элемента с вращением скакалки вперед без промежуточных вращений по следующей схеме: **3 обычных элемента, 4-й промежуточный, 2 обычных, 3-й промежуточный, 1 обычный и 1 промежуточный.**

По мере освоения данного базового элемента увеличивается темп выполнения подскоков и скорость вращения скакалки за счет уменьшения радиуса вращения и выполнения вращательных движений за счет кистей.

*Разновидности подскоков на двух ногах.* «Слалом» - сочетание 1 обычного подскока и 1 промежуточного, который выполняется с небольшим продвижением вправо или влево. Более сложная форма «слалома»-скачки вправо – влево без промежуточного подскока. Выполнение этого элемента требует умения вращать скакалку за счет круговых движений кистью, соблюдая ритм вращений и подскоков. Подготовительное упражнение – вращение скакалки, удерживая ручки одной рукой, а также в парах с партнером в различном темпе под музыку. При этом соблюдается принцип симметричного обучения – движение обязательно выполняется как правой, так и левой рукой. Одновременно осуществляется и подготовка к работе с длинной скакалкой – вращение скакалки в парах с подсчетом и под музыку.

**Твист (Twist)** –сочетание 1 обычного подскока с вращением скакалки и 1 промежуточного с поворотом коленей в небольшом полуприседе право, влево.

По мере освоения твист выполняется без промежуточного подскока.

К базовым элементам данной группы движений относятся скачки и на двух ногах с промежуточным подскоком и вращением скакалки во время его выполнения сбоку (Side Swing and Jump – Сайд свинг анд Джамп).

*Скачки с ноги на ногу.* Простейшая форма – скачки с ноги на ногу с небольшим сгибанием ног назад, которые выполняются на месте, с продвижением вперед – назад, а также с вращением назад – вперед.

## **6. Элементы йоги.**

Позволяют улучшить физическую кондицию, учат эффективнее использовать свое тело в движении, улучшают функциональное состояние суставов. Включение элементов йоги дает почувствовать собственное тело по-новому, научиться правильно дышать и способствует гармонизации всех внутренних процессов в организме. Упражнения на силу и на гибкость создают целостную тренировочную систему, которая приводит тело, душу и разум в гармонию, снимает накопившийся стресс. В ходе тренировки повышается мышечный тонус, что позволяет улучшить осанку.

## **7. Стретчинг**

Это комплекс упражнений на растягивание мышц, связок, сухожилий, повышения подвижности суставов. Природная гибкость уменьшается: если не развивать данное качество, то с годами будет все труднее выполнять наклоны и махи. Страдает и освоение техники других спортивных движений. Плохая подвижность суставов, низкая эластичность связок, фасций и мышц приводит к травматизму. Суть упражнений в стретчинге заключается в растягивании расслабленных мышц или же в чередовании состояния напряжения и расслабления растянутых мышц.

Упражнения пассивного характера – удержание той или иной позы в наклоне с использованием внешней силы (другого человека), и активного характера – пружинные наклоны и махи, без использования внешней силы.

Стретчинг используется в конце разминки (2-3 мин.) для подготовки мышц к тренировке и в конце занятия для расслабления всего тела 5 – 7 минут.

Во время упражнений в заключительной части урока кратковременное напряжение мышц чередуется с их расслаблением. За счет этого появляется возможность снять излишнее напряжение с мышц, восстановить силы отдохнуть за считанные минуты. В данной программе все упражнения



построены со сбалансированной нагрузкой на все суставы, уделяется большое внимание растягиванию мышц, участвующих в основной части урока: икроножной, камбаловидной, четырёхглавой мышцы бедра и мышц – разгибателей бедра.

Используются упражнения на расслабление. Движения с расслаблением применяются как при действиях руками, туловищем, так и при выполнении наклонов. Упражнения выполняются в партере лежа или сидя с последующим коротким напряжением отдельных мышечных групп. Во время упражнений используются различного рода потряхивания руками и ногами с целью расслабления и быстрого восстановления после физической нагрузки. Темп музыки спокойный 90-100 уд./мин. ЧСС постепенно снижается до 90-110 уд./мин.

## **8. Подвижные игры.**

В играх выполняются различные движения: ходьба, бег, подпрыгивание, прыжки, ползание, метание, бросание, ловля и т. д. Такая активная двигательная деятельность детей значительно стимулирует работу самых разнообразных групп мышц, усиливается кровообращение и дыхание, улучшается обмен веществ. Все это ведет к наиболее полноценному физическому развитию и оздоровлению всего организма ребенка. Воспитываются такие двигательные качества, как ловкость, быстрота, выносливость. Этому способствуют действия детей в постоянно меняющихся игровых ситуациях (необходимость увертываться, чтобы не быть пойманным, бежать как можно быстрее, чтобы поймать убегающего, и т. д.).

- Сюжетные игры — в которых действия детей определяются сюжетом и той ролью, которую они выполняют. Несложные правила являются обязательными для всех участников и позволяют регулировать поведение детей. Участвует разное количество детей — от 10 до 25 человек.
- Игры без сюжета — игры типа разнообразных ловишек — основанные на беге с ловлей и увертыванием. Наличие этих элементов делает игры особенно подвижными, эмоциональными, требующими от детей особой

быстроты, ловкости движений. К этой же группе относятся и игры, которые проводятся с использованием определенного набора пособий, предметов и основаны на бросании, метании, попадании в цель. Проводятся с небольшими группами детей — 2 — 4 человека.

- Игровые упражнения, основанные на выполнении определенных двигательных заданий (прыжки, метание, бег) и направлены на упражнение детей в определенных видах движения. Организованы для небольшой группы детей. Выполнение движений в них проходит как одновременно, так и поочередно.
- Игры с элементами соревнования, несложные игры-эстафеты также основанные на выполнении определенных двигательных заданий и не имеют сюжета, но в них есть элемент соревнования, побуждающий к большой активности, к проявлению различных двигательных и волевых качеств (быстроты, ловкости, выдержки, самостоятельности). Этим они существенно отличаются от бессюжетных игр. Игры такого типа могут проводиться без деления на звенья, команды, когда каждый ребенок, играя сам за себя, стремится выполнить задание как можно лучше. Эти игры проводятся и с делением на звенья, команды, где от ловкости, сообразительности каждого играющего и согласованности действий участников всего звена зависит общий результат.

### **Список литературы.**

1. Примерные программы внеурочной деятельности. Начального и основного образования. Под редакцией В.А. Горского. – М.: Просвещение, 2010.
2. А. П. Матвеев. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников А.П. Матвеева. 1-4 классы «Просвещение», 2011г.
3. А.П. Матвеев. Академический школьный учебник. Физическая культура. 2 класс. ФГОС М.2012 год.

4. Т. С. Лисицкая «Методика организации и проведения занятий фитнесом в школе»: лекции 5-8.- М.: Педагогический университет «Первое сентября», 2009. – 64 с.
5. Кожухова Н.Н. Методика физического воспитания и развития ребенка: учебное пособие для студентов высших учебных заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2008. – 352 с.
6. Физическая культура. Система работы с учащимися специальных медицинских групп: рекомендации планирование, программы/ авт.- сост. А. Н. Каинов, И. Ю. Шалаева. - Волгоград: УЧИТЕЛЬ, 2009. 185 с.
7. Кенеман А.В. «Детские подвижные игры народов СССР» под ред. Т.И.Осокиной, Москва, Просвещение, 1989 г.- 239 с., ISBN 5-09002913-X
8. Ковалько В. И. «Здоровье - берегающие технологии», Москва «Вако», 2004 г.
9. Колесникова С.В. «Детская аэробика: Методика, базовые комплексы». Ростов н/д.: Феникс, 2005.-157.: ил.- (Школа развития).
10. Митрофанова А.Г. Аэробикаб учебное пособие/М-во образ. И науки РФ, Вологод. Гос. У-нт. – 2-е изд., испр. И доп. – Вологда: ВоГУ, 2016.- 84 с.
11. Шевченко И. В. «Вместе весело играть», Ростов-на-Дону «Феникс», 2002 г.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 602785626040375320589557888015438598111854845663

Владелец Кузьмина Ирина Витальевна

Действителен с 17.11.2022 по 17.11.2023