

«Оздоровительная аэробика»

Возраст обучающихся – 7-16 лет

Срок реализации программы – 3 года

Количество детей в группе – 15 человек

Количество часов в год - 1 год обучения -144 часа, 2- 3 год обучения – 292 часа

Педагог, реализующий программу: Дорш Олеся Сергеевна

Пояснительная записка

Установка на всестороннее развитие личности предполагает овладение школьниками основ физической культуры, слагаемыми, которой являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, оздоровительную и спортивную деятельность.

Наше государство заинтересовано в том, чтобы молодое поколение росло физически развитым, здоровым, жизнерадостным, готовым к труду и защите Родины. Для решения этой задачи применяются различные средства, методы и формы физкультурной работы. Одной из таких форм является спортивно-массовая и оздоровительная работа с детьми по линии дополнительного образования

Достижение этой цели обеспечивается решением следующих основных задач:

- укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию;
- обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- развитие двигательных способностей;
- приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;
- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- содействие воспитанию нравственных, этических, и волевых качеств, развитию психических процессов и свойств личности.

Решая задачи физического воспитания, преподавателю необходимо ориентировать свою деятельность на такие важные компоненты, как:

- приобщение обучающихся к общечеловеческим ценностям;
- профилактику асоциального поведения;
- создание условий для социального, культурного и профессионального самоопределения, творческой саморегуляции личности ребенка, ее интеграции в систему мировой и отечественной культур;
- интеллектуальное и духовное развитие личности ребенка;
- укрепление психического и физического здоровья;
- взаимодействие педагога дополнительного образования с семьей и школой.
- приобретение опыта общения.

Актуальность программы

Современное российское общество на пороге третьего тысячелетия подверглось серьезным изменениям. Ушла в прошлое плановая социалистическая экономика, сформировались новые рыночные отношения, возросла политическая и экономическая нестабильность. В обществе возник новый социальный заказ: вместо послушного исполнителя, работающего по устоявшейся традиции, стал востребован человек, способный быстро

ориентироваться в ситуации, творчески решать возникающие проблемы, понимающий всю меру ответственности за свои решения. Реагируя на изменения общества, меняется и система образования. Если раньше главной задачей обучения было формирование у учащихся знаний, умений и навыков, то сегодня во главу угла встала задача формирования творческой личности, способной к самоопределению в быстро меняющемся, динамичном мире. Главными условиями такого самоопределения являются: способность к творческому, нетрадиционному решению возникающих проблемных ситуаций, способность прогнозировать последствия своих действий, способность гибко менять стратегию и тактику своего поведения с учетом возникающих изменений.

Успешность разносторонней деятельности - физической, интеллектуальной, духовной, во многом зависит от состояния здоровья человека и уровня его физической подготовленности.

В соответствии с ней целью физического воспитания, как составной части комплексной системы воспитательных воздействий (наряду с нравственным, умственным, трудовым, этическим, эстетическим видами воспитания), является **содействие всестороннему и гармоническому развитию личности на основе использования средств физической культуры.** (В.П.Лукьяненко Физическая культура: основы знаний: Учебное пособие.- М.: Советский спорт.- 2003.-с.20.)

Школьный возраст наиболее значимый в жизни человека. Именно в этот период осуществляется наиболее интенсивный рост и развитие важнейших систем организма и их функций, закладывается база для всестороннего развития физических и духовных способностей. Этот возраст наиболее благоприятен для закаливания организма, овладения элементарными жизненно необходимыми двигательными умениями, гигиеническими навыками (Селиверстова 2002).

Физическое воспитание представляет собой одну из самых древних форм целенаправленного воздействия на подрастающее поколение. В той или иной степени она находила свое воплощение во всех общественно-экономических формациях. В этом нет ничего удивительного, так как каждое общество всегда нуждалось в здоровых, физически сильных и умелых гражданах, готовых к выполнению самых различных обязанностей, и поэтому проявляло заботу о физическом воспитании подрастающих поколений.

Вместе с тем всестороннее развитие человека необходимо, прежде всего, ему самому. Чем шире и разностороннее интересы человека, чем больше он знает и умеет, тем более насыщенной и интересной становится его жизнь.

Естественно то, что основным предназначением физического воспитания является целесообразное воздействие, прежде всего на физическую природу человека, развитие его двигательных способностей. Недостаточный уровень их развития отрицательно сказывается на работоспособности, ограничивает возможности активной разносторонней

деятельности. У таких людей медленнее вырабатываются необходимые трудовые навыки.

Решая специфические задачи физического воспитания, тренируя свой организм с целью достижения спортивного или оздоровительного результата, необходимо постоянно помнить о единстве всех сторон воспитания. Естественной предпосылкой неразрывной взаимосвязи всех сторон воспитательных воздействий является объективно существующее единство физического и духовного развития человека, неотъемлемость духовной сферы от ее материальной основы - тела человека. При этом физическое воспитание выступает как базовое, интегрирующее звено, содержащее громадный потенциал формирующего, воспитательного воздействия на личность. Результаты такого воздействия находят отражение в совершенствовании многих физиологических функций, в том числе и тех, которые обеспечивают функционирование психических процессов, эффективную интеллектуальную деятельность, нормальное душевное состояние человека, обеспечивая его физическое и духовное здоровье.

Регулярные занятия физическими упражнениями в первую очередь влияют на опорно-двигательный аппарат, его мышечную систему.

Систематическая умеренная физическая нагрузка является эффективным универсальным тренирующим фактором, вызывающим благоприятные функциональные, биохимические и структурные изменения в организме.

Физические упражнения действуют не изолированно на какой-либо орган или систему, а на весь организм в целом, вызывая изменения не только в структуре мышц, суставов, связок, но и во внутренних органах и их функциях, обмене веществ, иммунной системе.

Известно, что будущее общества связано с новой постановкой дела - обучения и воспитания подрастающего поколения. Со школьной скамьи начинается подготовка кадров XXI века - будущих экономистов, предпринимателей, ученых, педагогов, людей духовно и нравственно обогащенных.

Весь представленный набор знаний и умений сам по себе не возникает даже у одаренных детей. Он должен быть развит и сформирован в ходе специально организованного учебно-педагогического процесса в системе физического воспитания учащихся.

Анализ образовательного процесса в области физического воспитания школьников показал, что:

- необходимо полнее учитывать индивидуальные физиологические возрастно-половые характеристики, потребности и личностные качества школьников;

- большое значение для эффективного физического воспитания школьников имеет не только двигательная деятельность, но и воспитание нравственности, интеллекта и общей культуры.

- необходимо учитывать, что физическая культура является составной частью общей культуры общества, ее важным компонентом и не сводится только к совершенствованию телесности.

Новизна программы

Внесение в содержание образования по физическому воспитанию школьников научно-обоснованных изменений. Требуется выделить педагогическое воздействие на учеников, при котором возникнет необходимость сознательной и активной деятельности учащихся в сфере физической культуры. Одной из таких характеристик выступает потребностно-мотивационная сфера, побуждающая, направляющая и регулирующая интеллектуальную активность личности в физической культуре и спорте.

Школьников необходимо обучать творческому применению полученных знаний, умений и навыков для поддержания высокого уровня физической и умственной работоспособности, состоянию здоровья, самостоятельных занятий.

Исходя из этого, проблемы ОФП решаются с позиции комплексного использования средств оздоровительной аэробики. Такое построение образовательной программы делает ее универсальной, т.е. она может применяться для воспитания физических качеств в секциях различных спортивных специализаций, а также в секциях ОФП дополнительного образования.

Программа рассчитана на детей 10-17 лет и позволяет последовательно решать задачи физического воспитания на протяжении четырех лет занятий в системе дополнительного образования.

В группах первого года обучения (7-10 лет) занимается по 15 человек два раза в неделю по два часа, количество часов в год – 144 часа.

В группах второго года обучения (10-14 лет) занимается по 12 человек два раза в неделю по два часа, количество часов в год – 144.

В группах третьего года обучения (14-16 лет) занимается по 12 человек два раза в неделю по два часа, количество часов в год – 216.

Иногда допускается комплектование разновозрастных групп. Это дает положительный результат. Старшие помогают младшим. И происходит «здоровое» соперничество.

К занятиям допускаются дети, не имеющие медицинских противопоказаний.

Группы комплектуются с учетом подготовки учащихся, а если это группа первого года обучения, то с учетом возраста.

Основной формой работы в группах является учебно-тренировочные занятия. Кроме этого проводятся показательные массовые и индивидуальные выступления, участие в соревнованиях и других мероприятиях активного отдыха. Также учащиеся выполняют индивидуальные задания педагога.

Для получения оздоровительного эффекта самое главное – выполнять упражнения в заданном темпе и в полную силу, т.е. поддерживая необходимую для определенного возраста интенсивность движений.

Для того, чтобы научиться красиво двигаться, необходимо особое внимание уделять качеству выполнения упражнений, контролировать движения у зеркала.

Помещение для занятий должно быть достаточно просторным. Желательно с зеркалом. Разучивать движения рекомендуется перед зеркалом, так как при этом легче исправлять ошибки.

Для выполнения упражнений на полу необходимо иметь коврик. Температура в помещении должна быть не выше + 18 –20 градусов.

Задачи 1-го года обучения:

- укрепление здоровья, физическое развитие, повышение работоспособности;
- воспитание высоких нравственных качеств, формирование понятия о том, что забота о своем здоровье является не только личным делом, воспитание потребности в систематических и самостоятельных занятиях физическими упражнениями;
- приобретение знаний в области гигиены и медицины, необходимых понятий и теоретических сведений по физической культуре и спорту;
- развитие основных двигательных качеств, умений и навыков
- овладение базовыми элементами оздоровительной аэробики
- музыкальная грамотность

Задачи 2 и 3-го года обучения:

- привлечь школьников к систематическим занятиям спортом;
- совершенствование физических качеств на основе разносторонней физической подготовки;
- закрепление необходимых теоретических и практических знаний в области гигиены, самоконтроля;
- укрепление здоровья, физическое развитие.
- развитие теоретических и технических знаний
- обеспечить спортивно-техническое совершенствование и овладение школьниками техники и тактики массовых выступлений

Задачи 4-го года обучения:

- совершенствование техники и тактики оздоровительной аэробики и шейпинга;
- повышение спортивного мастерства;
- подготовка юных судей-инструкторов по оздоровительной и спортивной аэробике:
- укрепление здоровья, физическое развитие
- использование полученных знаний и навыков в повседневной жизни.
- через занятия спортом объединить интеллектуальное и духовное развитие личности ребенка.
- передача накопленного опыта младшим учащимся.

Цель программы – на основе интересов и склонностей учащихся развить элементарные понятия и знания в области физической культуры, расширить и укрепить арсенал двигательных умений и навыков, достигнуть

более высокого уровня развития двигательных способностей, нравственных качеств, приобщить детей к регулярным занятиям физической культурой и спортом.

Содержание программы

Программный материал по оздоровительной аэробике – это комплекс физических упражнений, представляющий целостную систему, направленную на разностороннее физическое развитие, укрепление здоровья, овладение жизненно-необходимыми двигательными умениями и навыками, достижение высокой физической работоспособности и воспитание важнейших физических качеств.

Помимо физического развития дети получают основы знаний по личной гигиене и основы медицинских знаний, знакомятся с гимнастическими снарядами и различным спортивным инвентарем, правилами поведения в спортивном и тренажерном залах, мерами по обеспечению личной безопасности на занятиях и во время передвижения по улице, постигают основы, а затем и совершенствуют строевые команды и упражнения, начинают осознавать значение физических упражнений для здоровья человека.

Разучивание основных базовых элементов оздоровительной, спортивной аэробики и шейпинга.

Физические упражнения подобраны таким образом, чтобы максимально воздействовать на нормальное развитие и функционирование всех органов и систем организма, формирование правильной осанки, увеличение сопротивляемости организма к неблагоприятным погодным условиям. Для этого планируется целая серия оздоровительных и закаляющих мероприятий:

- учебно-тренировочные занятия на свежем воздухе (сентябрь, октябрь, февраль, март, май, июнь). Дни здоровья с выходом в лес и интересной спортивно-игровой программой, походы – май, сентябрь.
- игры и эстафеты на снегу, катание на санках, лыжные прогулки (февраль, март).

Основные направления и содержание деятельности 1-й год обучения

№	Разделы подготовки	Кол-во часов
1.	Техника безопасности	5
2.	Теоретическая подготовка	6
3.	Общефизическая подготовка	9
4.	Аэробика	27
5.	Стрейчинг	27

6.	Силовая подготовка с собственным весом	8
7.	Упражнения в партере	9
8.	Развитие динамической и статической силы	18
9.	Релаксация	18
10.	Прием контрольных нормативов и тестов	4
11.	Работа по программе «Каникулы»	15

Всего 146 часов на одну группу в год.

2-й год обучения

№	Разделы подготовки	Кол-во часов
1.	Техника безопасности	2
2.	Теоретическая подготовка	6
3.	Общефизическая подготовка	9
4.	Аэробика	30
5.	Стрейчинг	30
6.	Силовая подготовка с собственным весом	8
7.	Упражнения в партере	9
8.	Развитие динамической и статической силы	17
9.	Релаксация	16
10.	Прием контрольных нормативов и тестов	4
11.	Работа по программе «Каникулы»	15

Всего 146 часов на 1 группу в год.

3-й год обучения

№	Разделы подготовки	Кол-во часов
1.	Техника безопасности	2
2.	Теоретическая подготовка	4
3.	Общефизическая подготовка	8
4.	Аэробика	27
5.	Стрейчинг	27
6.	Силовая подготовка с собственным весом	8
7.	Упражнения в партере	8

8.	Развитие динамической и статической силы	16
9.	Релаксация	14
10.	Упражнения на развитие гибкости и равновесия	7
11.	Упражнения с предметами	6
10.	Прием контрольных нормативов и тестов	4
11.	Работа по программе «Каникулы»	15

Всего 146 часов на 1 группу в год.

Критерии оценки результатов обучения

1. Уровень физического развития детей определяют результатами контрольных тестов по физической подготовке, показанные ими на соревнованиях, а так же показания антропометрических измерений бедра, плеча и груди, проведенные в начале и конце учебного года.

2. Для развития творческих способностей детей предусмотрены упражнения в системе домашних заданий и заданий педагога на учебных занятиях таких как:

- придумывание новых упражнений, эстафет и подвижных игр
- составление простейших блоков для разминки из 2-х-3-х упражнений (зеркальных восьмерок, дорожек шагов).
- придумывание упражнений для развития того или иного двигательного качества, для различных частей тела, групп мышц
- придумывание различных прыжков, упражнений со скакалками, мячами, различных падений и поддержек.

Уровень творческого развития можно оценивать по пятибальной системе за каждое выполненное задание. Чем больше сумма оценок за выполнение всех творческих заданий, тем выше уровень творческих возможностей ребенка. Программный материал и методическое обеспечение учебных занятий дают возможность каждому ребенку не только улучшать свое физическое состояние, развивать творческие способности, но и способствует воспитанию как нравственных, так и волевых качеств.

3. Средствами воспитания нравственных и волевых качеств являются сами физические упражнения, при выполнении которых воспитываются: честность, порядочность, взаимовыручка и взаимопомощь, уважение к товарищу, смелость, решительность, целеустремленность, настойчивость и т.д. Здесь используется метод педагогических наблюдений., при помощи которых можно определить насколько претерпели изменения личностные качества детей в процессе обучения.

Контрольные упражнения по общей физической подготовке (см. Приложение 1).

Организация и методика проведения занятия по оздоровительной аэробике

Основной формой проведения тренировки по оздоровительной аэробике является занятие, которое состоит из 3-х частей: подготовительной, основной и заключительной.

Подготовительная часть – 20-25 минут.

В нее входит: построение группы, взаимное приветствие учеников и учителя, выполнение различных строевых команд, фиксирование отсутствующих в журнале, сообщение задач занятия, проведение разминки, нацеленной на успешное выполнение упражнений основной части занятия, обеспечение оптимальной психологической настройки и сосредоточенности для выполнения основной работы.

Основная часть - 80 минут.

Здесь, как правило, решается несколько задач: обучение техники выполнения осваиваемого элемента, при чем, сначала решаются задачи развития и совершенствования физических качеств, необходимых для его успешного выполнения. Далее даются задания на воспитание или совершенствования какого-нибудь физического качества, изучаемого на занятии. Затем идет закрепление и совершенствование изученных связок и базовых элементов.

Заключительная часть – 15-20 минут.

В этой части занятия необходимо привести организм в нормальное состояние. Снизить излишнюю напряженность, возбудимость, физическую и эмоциональную нагрузку. Выполняются упражнения на растягивание, гибкость, расслабление, внимание. Проверяется пульс, подводятся уроки занятия. Дается задание на дом, рассматриваются теоретические вопросы программы.

При организации и проведении учебно-тренировочных занятий применяется традиционная методика обучения движениям в сочетании с элементами программированного обучения двигательным действиям по авторской методике.

Так все основные упражнения изучаются с помощью предписаний алгоритмического типа, а учащиеся работают в группе. В результате учебный процесс становится максимально управляемым, что очень важно при обучении движениям.

Общеразвивающие упражнения и упражнения на растягивание проводятся на каждом занятии после беговой разминки, прыжков, упражнений на осанку. Такие упражнения могут выполняться как индивидуально, так и в парах, с предметами и без предметов, в виде различных эстафет и подвижных игр. Все упражнения, как правило, выполняются фронтальным, поточным или групповым способами, что позволяет максимально повысить, как плотность урока и интенсивность учебного процесса, так и активность учащихся и интерес к занятиям. Дети не любят сидеть и ждать очереди.

Для того чтобы заинтересовать учащихся, повысить их эмоциональный настрой на занятиях используются простейшие снаряды (гимнастические

обручи и палки, всевозможные мячи, скакалки, гантели, др. приспособления).

Обязательно музыкальное сопровождение. На каждом занятии уделять внимание музыкальной грамотности детей. Учить их слушать музыку, улавливать такт и ритм.

Теоретические занятия проводятся в форме бесед в третьей части урока.

Продолжительность таких занятий – 5-10 мин.

Условия реализации программы

Для успешной реализации программы необходимо, как минимум, наличие материально-технической базы и учебно-методического обеспечения.

Спортивные базы:

- спортивный зал
- спортивная площадка на улице с различными спортивными снарядами для массового пользования.

Спортивное оборудование:

- гимнастические маты
- гимнастические стенки
- гимнастические скамейки
- коврики

Спортивный инвентарь:

- скакалки
- гимнастические палки
- гимнастические обручи
- гантели
- набивные мячи
- фитболы
- утяжелители
- эспандеры

Учебно-методическое обеспечение:

- учебная литература
- методическая литература
- плакаты для обучения различным двигательным действиям
- использование передового опыта по изучаемой проблеме
- связь с учебно-методическим центром

Прогнозируемые результаты

Ученик должен знать:

- все темы теоретического раздела (смотри раздел №1 годового учебно-тематического плана)
- термины-названия всех изучаемых упражнений и всех применяемых базовых элементов оздоровительной и спортивной аэробики,
- названия основных положений головы, рук, ног, туловища
- изучаемые строевые команды

- значение правильной осанки для нормального функционирования организма
- значение физических упражнений для жизни и здоровья человека
- значение закаливания организма

Ученик должен уметь:

- выполнять все изучаемые строевые команды построения и перестроения, базовые элементы
- ежедневно выполнять правила личной гигиены
- соблюдать меры личной безопасности на уроке и улице
- правильно ходить, бегать прыгать, падать,
- выполнять основные положения для головы, рук, ног, туловища
- выполнять все упражнения программы (связки танцевальные, зеркальные восьмерки, дорожки шагов)
- уметь демонстрировать упражнения для основных частей тела, а также упражнения в беге, прыжках и т.д. по заданию педагога
- оказывать страховку и помощь при выполнении учебных заданий (2-ой год обучения)
- проводить разминку с группой учащихся (2-ой год обучения)
- качественно контролировать и оценивать как собственные движения, так и двигательные действия товарища (2-ой год обучения)
- физическая зарядка должна проводиться самостоятельно (2-ой год обучения)

Ожидаемые результаты:

К концу учебного года должны улучшиться результаты обучения по следующим параметрам:

- дети должны окрепнуть физически и духовно, стать сильнее и увереннее в своих силах и более самостоятельными
- к концу учебного года должно наступить улучшение показателей по физической подготовке
- у детей должны развиваться элементы творчества применительно к специфике учебных занятий
- должны стабилизироваться и стать обязательными для нормальной жизнедеятельности режим дня и ежедневные гигиенические процедуры, а также утренняя зарядка с помощью родителей
- правила поведения в спортивном зале должны стать обязательными для выполнения
- должны сформироваться гимнастический стиль выполнения движения, улучшиться осанка
- должен повыситься качественный уровень выполнения изучаемых движений, они должны преобразоваться в навыки и умения
- должны повыситься морально-волевые качества

В результате должен повыситься общий образовательный уровень учащихся.

Учащиеся должны выучить 2-3 танца за год.

Учебно-тематическое планирование 1-го года обучения

№ занятия	Учебный материал	Кол -во час ов
1	Инструктаж по ТБ	1
2	Задачи на учебный год	1
10	Навыки личной гигиены	1
14	История развития аэробики	1
48	Краткие сведения влияния физ.упражнений на организм человека	1
68	Гигиена питания	1
16, 42	Правила судейства	2
6, 24, 63	Развитие координационных способностей	3
8, 31	Развитие гибкости	2
25, 57	Развитие быстроты	2
9, 64	Развитие выносливости	2
1, 5, 8, 10, 12, 14, 17, 21, 23, 26, 28, 30, 32, 37, 39, 41, 43, 45, 49, 51, 53, 57, 59, 61, 67, 69, 71	Аэробика	27
2, 4, 7, 11, 13, 15, 20, 22, 24, 27, 29, 31, 38, 40, 42, 44, 46, 48, 50, 52, 54, 60, 62, 64, 66, 68, 70	Стрейчинг	27
3, 12, 22, 32, 39, 45, 52, 63, 69	Силовая подготовка на тренажерах	9
4, 13, 21, 29, 37, 44, 53, 59, 71	Упражнения в партере	9
5, 15, 23, 27, 40, 46, 51, 58, 72	Развитие динамической силы	9
6, 11, 17, 26, 41, 47, 49, 61, 65	Развитие статической силы	9
3, 7, 9, 16, 20, 25, 28, 30, 38, 43, 47, 50, 54, 58, 60, 62	Релаксация	17
2, 72	Прием контрольных нормативов	4
18, 19, 33, 34, 35, 36, 55, 56	Работа по программе «Каникулы»	16

Содержание

1. Упражнения, рекомендованные для самостоятельных домашних заданий (исходя из состояния здоровья, уровня физической подготовки и умения самостоятельно выполнять те или иные упражнения. Педагог подбирает для каждого ученика виды упражнений, дозируя их по объему, интенсивности и периодичности в недельном режиме).
2. Контрольные тесты по физической подготовке для учащихся 1 и 2-го года обучения.
3. Упражнения для воспитания правильной осанки.
4. Примерный вариант утренней гигиенической гимнастики.
5. Примерное занятие ОФП средствами основной гимнастики.
6. Предписание алгоритмического типа для обучения перевороту вперед.
7. Пример комбинированной эстафеты.
8. Список используемой литературы.
9. Список рекомендованной литературы.
10. Условные обозначения.

УПРАЖНЕНИЯ, РЕКОМЕНДОВАННЫЕ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ДОМАШНИХ ЗАНЯТИЙ

Упражнения для развития силы:

1. Сгибание и разгибание рук, тоже, но руки на скамейке, стуле, тоже в упоре лежа, тоже, но ноги на скамейке.
2. Поднимание прямых ног лежа на спине, тоже до касания носками пола за головой.
3. Поднимание прямых ног из виса.
4. Поднимание согнутых ног из виса.
5. Подтягивание из виса лежа, тоже из виса.
6. Многократные приседания, приседания с выпрыгиванием вверх.
7. Из положения лежа на животе руки вверх согнутые, поднять руки и ноги. И.П.

Упражнения для развития ловкости.

1. Прыжки со скакалкой, разными способами.
1. Прыжки через скакалку, вращаемую двумя товарищами.
2. Упражнения с мячом, Подвижные игры и эстафеты.

Упражнения для развития гибкости:

1. Маховые движения ног у опоры.
2. Круговые движения туловищем, тазом.
3. Вращение рук вперед и назад, удерживающих палку, скакалку.
4. Наклоны вперед из положения сидя, стоя (ноги прямые).
5. Из положения упора лежа на животе прогнуться, отвести голову назад, носками согнутых ног, коснуться головы.
6. Из положения лежа на животе взяться за ступни, согнуть ноги, прогнуться и выполнить перекаты вперед и назад.
7. «Мост» из положения лежа на спине, тоже из положения стоя наклоном назад.

8. «Полушпагат», «шпагат» левой, правой, поперечный.

Упражнения для развития быстроты:

1. Бег на месте с высоким подниманием бедра.
2. Прыжок вверх на 1 и 2-х ногах на месте и в движении.
3. Ускорение (20-30 метров).
4. Движение рук и ног в разных направлениях с максимальной скоростью.
5. Один подскок при двухразовом вращении скакалки.
6. Эстафеты.

Упражнения для развития выносливости:

1. Многократные прыжки на одной и двух ногах на месте и в движении.
2. Тоже с вращением скакалки (серия из 30-40-50-60 подскоков).
3. Бег в среднем темпе на дистанцию 100,200,300,500 м.

Оздоровительные и закаливающие мероприятия:

1. Пешие, лыжные, велосипедные прогулки с родителями.
2. Плавание, прием солнечных и воздушных ванн, гигиенических водных процедур (душ после тренировки) с родителями.

Методические указания:

1. Упражнения 1, 2 и 4 групп выполнять по возможности быстро до ощущения утомления.
2. Упражнения 3 группы выполнять после энергичной разминки на все группы мышц.
3. Упражнения 5 группы выполнять согласно самочувствию, физической подготовленности.
4. После выполнения упражнения – отдых (30-60 секунд).
5. Упражнения 6 группы выполнять не реже двух раз в неделю.

**КОНТРОЛЬНЫЕ ТЕСТЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ
(ПО ГОДАМ ОБУЧЕНИЯ)**

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	1-2
2. Подтягивание из виса стоя, лежа	1
3. Подтягивание из виса	2
4. «Мост» из положения лежа на спине	1
5. «Мост» из положения стоя наклоном назад	2
6. «Шпагат» левой, правой	1
7. «Шпагат» прямой (поперечный)	2
8. Ускорение 30, 60 м.	1-2
9. Прыжок в длину с места, толчком 2-я ногами	1-2
10. Бег на дистанцию 100, 200, 300, 500, 800 м.	1-2
11. Прыжок со скакалкой на месте.	1-2
12. Прыжок со скакалкой в движении	1-2
13. Ведение мяча.	1
14. Ведения мяча с изменением направления.	2

15. Поднимание согнутых ног из виса	1
16. Поднимание прямых ног из виса	2
17. Поднимание и опускание туловища из положения лежа на спине	1-2
18. Венсон	2

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ВОСПИТАНИЯ ПРАВИЛЬНОЙ ОСАНКИ:

Под осанкой понимается обычно, привычное положение тела, наиболее благоприятное для сохранения равновесия и функциональной деятельности всех органов и систем человека.

Правильная осанка.

Голова – прямо, позвоночник умеренно изогнут. В положении правильной осанки человек, встав спиной плотно к стене, касается ее затылком, лопатками, ягодицами и пятками, при этом все линии правой и левой стороны тела симметричны. Для формирования правильной осанки большое значение имеют упражнения, укрепляющие мышцы стопы, которые предупреждают плоскостопие и помогают исправить его. С другой стороны, полезны общеразвивающие и упражнения, направленные на развитие всех групп мышц, создающих хороший мышечный корсет, способный удерживать тело в правильном положении.

Примерные упражнения для укрепления мышц стопы:

1. И.П. ступни параллельно на расстоянии одной ступни, руки внизу на 1-2 – встать на носки, на 3-4 – перекат на пятки, пальцы вверх. Тоже, на валике скрученной простыни, тоже на канате, тоже на палке.
2. Ходьба на носках прямых ног.
3. Сидя на скамейке, руки на полу. Захватывание стопами мелких предметов (т.м.яч, булавы и т.п.)
4. И.П. стойка правым боком к г/стенке правая рука на рейке на уровне плеч, левая на пояс. Скользя носком л/ноги по полу, выдвинуть ее на носок, поднять пальцы, опустить, коснуться носком пола. Повторить 6-9 раз. Тоже после поворота кругом с правой ноги.
5. Сидя на скамейке, руки удерживают скамейку сзади, ноги вперед. Поворот носков внутрь и наружу. Тоже со слегка поднятыми ногами. Повторить 5-8 раз.
6. Сидя на скамейке, ноги слегка подняты, круговые движения ступнями. При движении вверх пальцы поднимать как можно выше, при движении вниз – касаться носками пола.
7. Ходьба на пятках, носках, наружной и внутренней сторонах стопы.
8. Ходьба по канату, лежащему на полу, обхватывая его стопами.
9. Прыжки вверх на носках, пятки касаются одна другой.
10. Подскоки с зажатыми между сводами стоп т/м.яч, малым мячом.
11. Поднимание пальцами ног скамейки, лежащей на полу.

ПРИМЕРНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ С ГРУЗОМ НА ГОЛОВЕ:

Формирование правильной осанки помогают упражнения с грузом на голове (мешочек с грузом 100-150 г с песком и др.) Мешочек кладут на голову, ближе ко лбу. Груз на голове контролирует правильное положение тела, так как при малейшем отклонении от правильного, мешочек падает.

1. И.П. Руки на пояс, пятки вместе, носки врозь, груз на голове: на 1 – присесть, на 2 – встать.
2. И.П. Ступни параллельно (на расстоянии ступни), руки вниз, груз на голове. На 1 – присесть, руки вперед, на 2 – встать, и.п.
3. Повороты кругом без груза на голове.
4. Тоже с грузом на голове.
5. Приседания без груза (ступни под углом 45°, ступни сомкнуты, ноги скрестно). Тоже с грузом.
6. Приседания с поворотом кругом при различном положении ног. Тоже с грузом.
7. Лазание вверх и вниз по г/стенке без груза. Тоже с грузом.
8. И.П. Ноги скрестно, левая впереди правой, руки вниз, груз на голове. На 1 – приседая, встать на колени, руки вперед, на 2 – встать, И.П.
9. Ходьба по рейке г/скамейке приставными шагами с грузом на голове то левым, то правым боком вперед.
10. Ходьба с грузом на голове, перешагивая через н/мячи, порложенные на расстоянии 50-60 см один от другого. Тоже, на г/скамейке.
11. Ходьба по наклонной г/скамейке с грузом на голове. Угол наклона постепенно увеличивается.
12. Ходьба по наклонной г/скамейке с грузом на голове высоко поднимая ноги вперед и делая хлопок руками под поднятой ногой.
13. Медленные приседания и вставания с грузом на голове из положения стоя у стенки, касаясь последней затылком, ягодицами и пятками.

ПРИМЕРНЫЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

1. Встать спиной к стене и прижаться к ней пятками, ягодицами и лопатками, затылком, голова прямо, руки прижаты к боковой поверхности бедер. Позу удерживать, напрягаясь в течение 20-30-40 сек. – 1 мин. Тоже, но руки в стороны, руки к плечам, руки вверх (руки касаются стены).
2. И.П. руки перед грудью. На 1-3 – три пружинящих рывка назад согнутыми руками так, чтобы свести лопатки. На 4 – рывок назад прямыми руками.
3. Тоже, но рывок назад прямыми руками выполнять одновременно с поворотом туловища налево, направо.
4. И.П. левая рука вверх, правая вниз. На 1-2 – 2 пружинящих рывка назад прямыми руками. На 3-4 – смена рук и два пружинящих рывка прямыми руками.
5. И.П. ноги врозь пошире, руки в стороны – повороты туловища влево и вправо.
6. И.П. левая рука вверх, правая на пояс, ноги шире плеч. На 1-2 – 2 пружинящих наклона вправо, на 3-4 смена положения рук и 2 пружинящих наклона влево.
7. И.П. Лежа на животе руки вверх. На 1 – прогнуться, голову, руки и ноги отвести назад, на 2 – И.П.
8. И.П. упор лежа на животе. На 1 – прогнуться, голову и согнутые в коленях ноги отвести назад до касания носками головы, на 2 – и.п.
9. и.п. лежа на животе прогнуться, взяться руками за ступни согнутых ног. На 1-2 – пружинящие перекаты на животе вперед и назад.

10. и.п. лежа на животе руки вверх. На 1-2 – перекал вправо с поворотом на 360*, 3-4 – перекал влево с поворотом. При выполнении упражнения тело вытянуто, напряжено.
11. и.п. – лежа на животе, руки за голову, носки ног закреплены. На 1 – прогнуться назад, поднять туловище и выполнить несколько поворотов туловища влево и вправо. На 2 – и.п.
12. и.п. лежа на передней поверхности бедра на г/скамейке руки за голову, партнер удерживает за ноги, тоже упражнение, что и № 11.
13. Вис на кольцах, перекладине, канате в течение 10-20-30-40 сек. (тело расслаблено).