

Муниципальное образование Тбилисский район  
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа № 10»  
имени Героя Советского Союза Гагарина Юрия Алексеевича

УТВЕРЖДЕНО  
решение педагогического совета  
от 30 августа 2023 года протокол № 1  
Председатель \_\_\_\_\_ Л. В. Ваганова

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

### **Физкульт-УРА – Стань чемпионом!**

Направленность программы: физкультурно-спортивная  
Уровень программы: базовый  
Возраст обучающихся: 7 - 10 лет  
Срок реализации – 3 года  
Количество часов по программе: 180

**Учитель-составитель** – Кравчук Алексей Андреевич

**Программа разработана:** на основе «Дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы центров раннего физического развития детей физкультурно-спортивной направленности «Физкульт-УРА - Стань чемпионом!» ФГБОУ ВО «Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург»

## Оглавление

Пояснительная записка .....	3
Учебный план .....	24
Содержание изучаемого курса .....	26
Методическое обеспечение программы.....	114
Литература .....	151

## Пояснительная записка

### **НОРМАТИВНО-ПРАВОВЫЕ ОСНОВАНИЯ ПРОЕКТИРОВАНИЯ И РЕАЛИЗАЦИИ**

Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р);

Концепция развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 28.12.2021 № 3894-р (ред. от 29.09.2022));

Постановление главного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

Постановление главного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 №2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания (разд. VI. Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания, обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»);

Паспорт федерального проекта «Успех каждого ребенка» (утв. на заседании проектного комитета по национальному проекту «Образование» 07.12.2018, протокол №3);

Приказ Минздравсоцразвития России от 26 августа 2010 года № 761н «Об утверждении Единого квалификационного справочника должностей

руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников образования»;

Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;

Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 24 декабря 2020 года N 952н «Об утверждении профессионального стандарта «Тренер-преподаватель»;

Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 13.03.2019 № 114 «Об утверждении показателей, характеризующих общие критерии оценки качества условий осуществления образовательной деятельности организациями, осуществляющими образовательную деятельность по основным общеобразовательным программам, образовательным программам среднего профессионального обучения, дополнительным общеобразовательным программам»;

Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации от 05.08.2020 № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности по сетевой форме реализации образовательных программ».

## **ОСНОВНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ПРОГРАММЫ**

**Физкультурно-спортивная направленность программы** определяется не только направлением деятельности, но и ведущей педагогической идеей, выраженной в исходной концепции, целями и задачами программы. Ведущая педагогическая идея основывается на принципах и подходах к формированию программы:

принцип природосообразности – предусматривающий отношение к ребенку как к части природы, его воспитание в единстве и согласии с природой, осуществление образования в соответствии с законами развития детского организма с учетом особенностей физического развития, состояния его здоровья;

принцип воспитывающего обучения - отражает необходимость обеспечения в учебном процессе благоприятных условий воспитания ребенка, его отношение к жизни, к знаниям, к самому себе. Воспитание и обучение - две стороны единого процесса формирования личности;

принцип гуманизации педагогического процесса - определяющий приоритет не передачи знаний, умений, а развитие самой возможности приобретать знания и умения и использовать их в жизни;

принцип систематичности и последовательности предполагает такой логический порядок изучения материала, при котором знания опираются на ранее полученные;

принцип развивающего обучения - не только приобретаются знания, формируются умения, но и развиваются все познавательные психические процессы, связанные с ощущением, восприятием, памятью, вниманием, речью, мышлением, а также волевые и эмоциональные процессы, то есть развивается личность ребенка в целом. Развивающий эффект обучения достигается лишь тогда, когда оно сориентировано на «зону ближайшего развития». Как правило, знаниями в этом случае ребенок овладевает при незначительной помощи со стороны взрослого. Педагог должен помнить, что «зона ближайшего развития» зависит не только от возраста, но и от индивидуальных особенностей детей;

принцип индивидуального подхода – ориентирует педагога на учет индивидуальных особенностей детей, связанных с их темпами биологического созревания, уровнями физического развития и двигательной подготовленности.

**Адресат программы:** обучающиеся от 7 до 10 лет, девочки и мальчики, имеющие: начальные представления о важности укрепления здоровья, формирования навыков здорового образа жизни и спортивного мастерства,

моральных и волевых качеств и системы ценностей с приоритетом жизни, и здоровья; базовые знания, двигательные умения и навыки, а также уровень развития физических и когнитивных способностей, соответствующий возрастным нормам; не имеющие противопоказаний к занятиям физическими упражнениями. Группы формируются с учетом возраста обучающихся: 7-8 лет, 8-9 лет, 9-10 лет. Зачисление осуществляется без сдачи предварительных тестовых испытаний, по собственному желанию обучающихся и (или) заявлению законных представителей (родителей, опекунов и(или) лиц их замещающих).

**Актуальность программы:** обуславливается необходимостью приобщения лиц, не достигших возраста 18 лет (далее - дети), к систематическим занятиям физической культурой и спортом является необходимым условием формирования нового поколения российских граждан, которым предстоит ответить на вызовы современности, обеспечить устойчивое развитие страны в ситуации усиливающейся глобальной конкуренции во всех сферах жизнедеятельности; соответствием Конвенции о правах ребенка, принятой Генеральной Ассамблеей ООН 20 ноября 1989 г. и ратифицированной в 1990 году Российской Федерацией, согласно которой каждый ребенок имеет право на здоровое физическое и психическое развитие, а также образование, направленное в том числе на развитие личности, талантов и умственных и физических способностей ребенка в их самом полном объеме. Реализация этого права возможна при освоении данной программы, в которой отражены направленность занятий с детьми младшего школьного возраста, задачи, средства, методы, формы организации занятий, и регламентированы объемы нагрузок. Программа представляет собой специально спроектированные и систематизированные блоки средств и методов, заложенных в основу работы и наиболее полно отвечающих возрастным особенностям детей младшего школьного возраста. В процессе реализации программы у детей формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, приобщение к здоровому образу жизни, знакомство с танцевальной и

музыкальной культурой. Занятия физическими упражнениями укрепляют здоровье, дисциплинируют, воспитывают целеустремленность, волевые и другие важные качества. Программа предусматривает мероприятия по спортивной ориентации, включающей в себя: спортивное просвещение – ознакомление детей со специфическими особенностями того или иного вида спорта; спортивную консультацию – организацию и проведение работ по выявлению индивидуальных способностей детей применительно к данному виду спорта; начальный отбор, конкурсный набор или советы, рекомендации ребенку по выбору спорта, основанные на знании его возможностей в данном виде; спортивную адаптацию – сам процесс тренировки в избранном виде спорта

**Отличительные особенности программы/новизна:** заключается в методическом обеспечении организации и реализации в центрах раннего физического развития целенаправленного многолетнего воздействия на организм детей младшего школьного возраста средствами физической культуры, создании у детей устойчивой мотивации и потребности в сохранении своего здоровья и здоровья окружающих людей; формировании основ культуры здорового питания; внедрении системы спортивной ориентации детей для занятий видом (видами) спорта; обеспечении деятельности центров раннего физического развития детей и организации деятельности таких центров в системах общего образования и дополнительного образования детей, а также принятии мер, направленных на создание во всех субъектах Российской Федерации сети таких центров и повышение эффективности их деятельности. В соответствии со спецификой деятельности Центров раннего физического развития Программа дополняется сведениями, полученными в результате применения аппаратно-программного комплекса для скрининг-оценки уровня психофизиологического здоровья, функциональных и адаптивных резервов организма «СТАНЬ ЧЕМПИОНОМ».

**Уровень освоения программы:** базовый

**Объем и срок освоения программы:** Программа рассчитана на 3 года (36 часов за 1-й год обучения – для детей в возрасте до 8 лет из расчёта 1 ак. час в неделю и 36 учебных недели; 2-и и 3-й годы обучения – по 72 часа, из расчёта 2 ак. часа в неделю и 36 учебных недели). Занятия проходят 1- 2 раза в неделю (1 по 45 мин для детей в возрасте до 8 лет и 2 раза по 45 минут для остальных обучающихся).

**Цель и задачи программы:**

Цель - методическое обеспечение организации и реализации в центрах раннего физического развития целенаправленного многолетнего воздействия на организм детей младшего школьного возраста средствами физической культуры, поддержания у детей интереса к систематическим занятиям физической культурой и спортом, привычки к активному здоровому образу жизни, создание условий, открывающих возможности позитивной социализации ребёнка, его физического воспитания, личностного развития, развития творческих способностей на основе соответствующих возрасту видам физкультурно-спортивной деятельности и видов спорта.

**Образовательные задачи Программы:**

сформировать у детей знания, двигательный опыт и навыки, необходимые для дальнейшего развития, на основе освоения элементов различных видов спорта;

обеспечить освоение техники двигательных действий, характерных для конкретного вида двигательной деятельности (гимнастических упражнений, хореографических упражнений, упражнений легкой атлетики, приемов борьбы и игр, способов плавания и т.д.).

**Воспитательные задачи Программы:**

обеспечить формирование духовно-нравственных, гражданских, патриотических качеств;

воспитывать волевые качества при преодолении повышающейся нагрузки;

развивать быстроту реагирования;



развивать специальные умения и навыки (способность дифференцировать и антиципировать пространственно-временные компоненты ситуаций; способность адекватно определять направления, амплитуду, скоростные и ритмические характеристики действий – своих, противника и партнеров);

формировать умение регулировать психологическую напряженность в стрессовых ситуациях;

способствовать выработке толерантности к эмоциональному стрессу.

воспитывать личностные и моральные качества, обеспечивающие достижение результатов на занятиях физическими упражнениями (способность к лидерству, мотивация на достижение наивысшего результата, умение концентрировать все силы, способность к перенесению высоких нагрузок, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и др.);

формировать мотивацию и интерес к укреплению здоровья посредством занятий физическими упражнениями;

формировать мотивацию к систематическим занятиям физической культурой и спортом;

обеспечивать разностороннее гармоничное развитие детей;

способствовать социализации детей, развитию жизненного опыта средствами физической культуры и спорта;

обеспечить организацию свободного времени и активного досуга детей;

Развивающие задачи Программы:

обеспечить всестороннее развитие организма занимающихся – укрепление опорно-связочного аппарата, сердечно-сосудистой и дыхательной систем, совершенствование деятельности вегетативной и центральной нервной систем;

способствовать укреплению здоровья и повышению работоспособности;

развивать физические качества, необходимые для успешного освоения техники прикладных упражнений, базовых видов спорта и исполнения их с требуемым качеством: амплитудой, скоростью, силой и др.;

способствовать увеличению объема и сосредоточенности внимания в различных ситуациях двигательной деятельности;

способствовать повышению степени восприятия параметров движений (визуальных, кинетических), способности к психической регуляции мышечной координации, восприятию и переработке информации;

увеличивать возможность осуществления анализа деятельности, проявления сенсомоторных реакций в пространственно-временной антиципации, способность к формированию опережающих решений в условиях дефицита времени и др.

осуществить определение предрасположенности детей к занятиям видами спорта, в том числе посредством тестирования уровня их физической подготовленности, принимая во внимание сведения, полученные в результате применения аппаратно-программного комплекса для скрининг-оценки уровня психофизиологического здоровья, функциональных и адаптивных резервов организма «СТАНЬ ЧЕМПИОНОМ».

обеспечивать удовлетворение и развитие индивидуальных потребностей детей в физическом совершенствовании;

осуществить спортивную ориентацию одаренных детей для дальнейшего освоения дополнительных образовательных программ спортивной подготовки.

**Планируемые результаты освоения программы:** совокупность личностных качеств, метапредметных и предметных компетенций (знаний, умений, навыков, отношений), приобретаемых учащимися в ходе освоения программы. Планируемые результаты определены с учетом цели и задач обучения, развития и воспитания, а также уровня освоения программы. Проектирование и реализация образовательной программы ориентированы на современные образовательные результаты: функциональные, системные, инструментальные, универсальные (межличностные и личностные) компетентности и новые грамотности.

Личностные:

у обучающихся сформированы основы российской гражданской идентичности;

у обучающихся сформирована готовность к саморазвитию;

у обучающихся сформирована мотивация к познанию и обучению;

у обучающихся сформированы ценностные установки и социально значимые качества личности;

обучающиеся принимают активное участие в социально значимой деятельности.

Метапредметные:

обучающиеся освоили универсальные познавательные учебные действия (базовые логические и начальные исследовательские действия, а также работу с информацией);

обучающиеся освоили универсальные коммуникативные действия (общение, совместная деятельность, презентация);

обучающиеся освоили универсальные регулятивные действия (саморегуляция, самоконтроль).

Предметные:

обучающиеся имеют двигательные умения и навыки в объеме предметного содержания программы;

у обучающихся сформированы основы культуры здорового образа жизни, умений применять полученные знания в процессе всей жизни;

обучающиеся научены осмысливать и оценивать свои действия: анализировать содержание своего общего и двигательного режима, сбалансированности питания;

у обучающихся сформировано понимание необходимости посещать физкультурно-спортивные мероприятия, изучать технику выполнения двигательных действий, просматривать фильмы мотивирующих на организацию здорового образа жизни;

обучающиеся имеют опыт деятельности, специфической для физкультурно-спортивной предметной области, по получению нового знания,

его преобразованию и применению.

В соответствии со спецификой деятельности Центров раннего физического развития, перечень планируемых результатов дополняется сведениями, полученными в ходе применения аппаратно-программного комплекса для скрининг-оценки уровня психофизиологического здоровья, функциональных и адаптивных резервов организма «СТАНЬ ЧЕМПИОНОМ».

### **3. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

**Язык реализации:** русский

**Форма обучения:** очная

**Особенности реализации:** Прохождение программного материала осуществляется по модульному принципу учетом возрастных особенностей занимающихся. Реализация программного материала должна обеспечивать соблюдение следующих принципов:

научности - подкрепление всех оздоровительных мероприятий научно обоснованными и практически апробированными методиками;

целостности, комплексности педагогических процессов - непрерывности процесса оздоровления и тесное взаимодействие педагогов, тренеров-преподавателей, психологов и медицинских работников;

концентрического (спиралевидного) обучения - повторяемость тем во всех возрастных группах, применение усвоенного и познание нового на следующем этапе развития;

систематичности и последовательности – непрерывность педагогических воздействий, взаимосвязь знаний, умений и навыков;

комплексности и интегративности - решение оздоровительных задач в системе всего учебно-воспитательного процесса и всех видов деятельности;

связи теории с практикой - формирование у детей умения применять свои знания по сохранению и укреплению здоровья в повседневной жизни;

индивидуально-личностной ориентации воспитания - главной целью

образования является ребенок, а не окружающий мир. Педагог, опираясь на индивидуальные особенности ребенка, планирует его развитие, намечает пути совершенствования умений и навыков, построения двигательного режима;

доступности - исключение вредных последствий для организма детей в результате завышенных требований и физических нагрузок;

успешности - на этапе формирования здоровья ребенок получает задания, которые он способен успешно выполнить;

коммуникативности - воспитание у детей потребности в общении, в процессе которой формируется социальная мотивация здоровья;

результативности предполагает получение положительного результата оздоровительной работы;

гуманизма - ребенок определяется главной ценностью со своим внутренним миром, интересами, потребностями, способностями, возможностями и особенностями;

гуманизации - оказание помощи в становлении личности ребенка, саморазвитии, смягчение напряженности, восстановление экологии человека, его душевного равновесия;

природосообразности - воспитание сообразно природе ребенка, означает отношение к ребенку как к части природы;

культуросообразности - максимальное использование культуры той среды, в которой находится ребенок;

целостности и единства - внутренняя неразрывность содержания и средств его представления: человек – целостная система с единством психофизического, социального и духовно-нравственного компонентов, воздействующих друг на друга;

непрерывности оздоровительного воспитания - постоянное совершенствование личности в различных аспектах жизнедеятельности;

достаточности - как формула «все хорошо в меру».

**Условия набора и формирования групп:** Занимающиеся распределяются на группы по возрасту, уровню подготовленности, стажу

занятий. При этом следует учитывать, что границы возрастных периодов условны, трудно определить окончание одного и начало другого этапа развития. Помимо паспортного возраста необходимо учитывать биологический возраст. Для каждой группы устанавливается наполняемость и режим работы. Количество обучающихся в группе от 10 до 15 человек, продолжительность занятий определяется в зависимости от возраста детей, их индивидуальных особенностей в соответствии с санитарными правилами и нормами. Программу реализует тренер-преподаватель или педагог дополнительного образования.

**Формы организации и проведения занятий:** учебные (изучение нового материала), тренировочные (совершенствование изученного материала), учебно-тренировочные (изучение нового материала, совершенствование изученного материала), восстановительные (выполнение неспецифических упражнений), контрольные (тестирование сторон подготовленности).

**Формы организации деятельности учащихся:** групповая и индивидуальная

**Материально-техническое оснащение:** эффективность реализации программы в значительной степени определяется полноценным материально-техническим обеспечением процесса высококачественным инвентарем, оборудованием и экипировкой (согласно перечню в таблице 1). Требования к материально-технической базе и инфраструктуре, собственной или используемой на основании договорных взаимоотношений организацией, осуществляющей физическую подготовку детей: наличие тренировочного спортивного зала; наличие хореографического зала; наличие тренажерного зала; наличие раздевалок, душевых; наличие медицинского кабинета, оборудованного в соответствии с приказом Минздравсоцразвития России «Об утверждении Порядка оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий».

Таблица 1 - Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для реализации Программы

№ п/п	Наименование оборудования, спортивный инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Аппаратно-программный комплекс для скрининг-оценки уровня психофизиологического здоровья, функциональных и адаптивных резервов организма «СТАНЬ ЧЕМПИОНОМ»	комплект	1
2.	Булава гимнастическая	штук	18
3.	Видеокамера	комплект	1
4.	Видеотехника для просмотра изображений	комплект	1
5.	Доска информационная	штук	1
6.	Зеркало (12 х 2 м)	штук	1
7.	Игла для накачивания спортивных мячей	штук	3
8.	Канат для лазанья	штук	1
9.	Ковер гимнастический (13 х 13м)	штук	1
10.	Ленты для художественной гимнастики	штук	18
11.	Магнитофон или музыкальный диск	штук	1
12.	Мат гимнастический	штук	10
13.	Медицинбол от 1 до 5 кг	комплект	3
14.	Мяч волейбольный	штук	9
15.	Мяч баскетбольный	штук	9
16.	Мяч баскетбольный		9
17.	Мяч для художественной гимнастики	штук	18
18.	Насос универсальный	штук	1
19.	Обруч гимнастический	штук	18
20.	Палка гимнастическая	штук	18
21.	Пианино	штук	1
22.	Пылесос бытовой	штук	1
23.	Рулетка 20 м металлическая	штук	1
24.	Секундомер	штук	2
25.	Скакалка гимнастическая	штук	18
26.	Скамейка гимнастическая	штук	5
27.	Станок хореографический	комплект	1
28.	Стенка гимнастическая	штук	18
29.	Тренажер для отработки доскоков	штук	1
30.	Тренажер для развития мышц рук, ног, спины	штук	1
31.	Тренажер универсальный малогабаритный	штук	1
32.	Легкоатлетическая дорожка в манеже со специальным покрытием	штук	1
33.	Яма для прыжков в длину	штук	1

№ п/п	Наименование оборудования, спортивный инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
34.	Яма для прыжков в высоту	штук	1
35.	Стойки и планки для прыжков в высоту	комплект	2
36.	Набивные мячи	штук	9

Для достижения поставленных целей и задач Программы необходимо учитывать требования к технике безопасности в условиях практических занятий и проведения физкультурно-спортивных мероприятий: проводить занятия в соответствии с Программой; готовить спортивный зал, предусматривать и устранять возможности получения травмы в спортивном зале; использовать во время проведения тренировки инвентарь, который не может травмировать детей; организовывать занятия так, чтобы исключить возможность травматизма; провести инструктаж детей (родителей) по технике безопасности; вести журнал учета инструктажа, следить чтобы все ознакомились с Инструкцией и расписались в специальном журнале; проводить занятия только в специально подготовленных местах (в бассейне, спортивном, в тренажерном зале, стадионе, игровой площадке); перед занятием выяснить самочувствие занимающихся; приступать к основной части занятия только после разминки, подготовив мышечно-связочный аппарат занимающихся к работе.

**Кадровое обеспечение:** уровень квалификации лиц, осуществляющих реализацию Программы, должен соответствовать требованиям, определенным «Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих» (раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта»), утвержденным приказом от 26 августа 2010 года № 761н «Об утверждении Единого квалификационного справочника должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников образования» и(или) профессиональными стандартами «Педагог дополнительного образования детей и взрослых», «Тренер-



преподаватель». В исключительных случаях педагоги, не имеющие специальной подготовки или стажа работы, установленных в разделе «Требования к квалификации», но обладающие достаточным практическим опытом и выполняющие качественно и в полном объеме возложенные на них должностные обязанности, по рекомендации аттестационной комиссии могут быть назначены на соответствующие должности. Кадровое обеспечение предполагает наличие системы подготовки и переподготовки специалистов: педагогов; квалифицированного персонала для создания и содержания физкультурно-спортивных сооружений; медицинских работников. Для этих целей в качестве базовой образовательной организации выступает ФГБОУ ВО «Национальный государственный Университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург», обладающий материально-технической базой и кадровым потенциалом для подготовки необходимых специалистов.

Для лиц, осуществляющих реализацию Программы раннего физического развития детей, рекомендовано: использование учебно-методического обеспечения; посещение образовательных семинаров по особенностям реализации Программы.

Рабочая программа составляется на каждый год обучения и включает следующие структурные компоненты:

**Особенности организации образовательного процесса каждого года обучения** обусловлены тем, что младший школьный возраст характеризуется относительно равномерным развитием опорно-двигательного аппарата, но интенсивность роста отдельных размерных признаков его различна. С 7 до 10 лет быстро увеличивается длина конечностей, превышая скорость роста тела. Прирост массы тела отстает от скорости увеличения длины тела.

Материальной основой осанки тела является туловище, в скелете которого различают позвоночный столб и грудную клетку. В процессе формирования позвоночника образуются четыре физиологических изгиба в сагиттальной плоскости. Два изгиба, обращенные вперед, называются шейным

и поясничным лордозами, а два изгиба, обращенные назад – грудным и крестцовым кифозами. Благодаря изгибам позвоночный столб выполняет рессорную и защитную функции спинного и головного мозга, внутренних органов, увеличивается устойчивость и подвижность позвоночника. Различные изгибы позвоночника формируются и становятся постоянными в разном возрасте: к 7 годам - шейный и грудной изгибы, а в пубертатном возрасте - поясничный. Позвоночный столб в младшем школьном возрасте отличается большой гибкостью и неустойчивостью грудного и поясничного изгибов. В условиях высоких статических нагрузок, особенно в положении сидя, поясничный отдел позвоночного столба становится наиболее уязвимым для нарушений осанки у детей младшего школьного возраста.

Мышечная система играет весьма важную роль в развитии детского организма. Эта роль объясняется существенным влиянием энергетических и пластических процессов в работающих мышцах на функциональные системы и морфологические структуры детского организма. Важно учитывать, что мышечная ткань – это одна из наиболее активных тканей человеческого организма, обеспечивающая многообразие его реакций, в том числе и сложных поведенческих актов. Мышцы детей младшего школьного возраста, как и скелет, находятся в процессе непрерывного роста и развития. К этому периоду они достигают определенной «функциональной зрелости». И, тем не менее, работоспособность мышц у детей гораздо ниже, чем у взрослых, и утомление у них развивается тем быстрее, чем моложе ребенок. Увеличение мышечной массы происходит медленно. Так, общая масса мышц у младших школьников составляет около 25 % веса тела. Мышцы детей младшего школьного возраста имеют тонкие волокна, содержат в своем составе лишь небольшое количество белка и жира. Однако постепенно меняются микроструктура и химический состав мышц: в них уменьшается количество воды, повышается содержание миозина, количество митохондрий и ядер. Иннервационный аппарат мышц достигает довольно высокого развития. В тех мышцах, которые испытывают

большую нагрузку, интенсивность изменений кровообращения и иннервации выражена больше.

В младшем школьном возрасте формируется мышечное брюшко, оформляется соотношение сократительной части мышцы и сухожилия. Как известно, мышечное волокно характеризуется следующими физиологическими свойствами: возбудимостью, сократимостью и растяжимостью. Эти свойства в различном сочетании обеспечивают нервно-мышечные особенности организма и наделяют человека физическими качествами, которые называют силой, быстротой и выносливостью. В младшем школьном возрасте происходит изменение соотношения типов мышечных волокон: увеличивается количество красных и промежуточных волокон по сравнению с белыми волокнами, а также относительная площадь красных мышечных волокон, что обуславливает возможность более широкого использования упражнений на выносливость. Следует отметить, что соотношение различных типов мышечных волокон в скелетных мышцах находится под мощным генетическим контролем. Большинство современных методов количественной оценки здоровья характеризуются высокой зависимостью величины интегративного показателя от состояния сердечно-сосудистой системы.

Сердечно-сосудистая система – одна из важнейших систем организма, обеспечивающая транспорт кислорода, питательных веществ, удаление углекислого газа и других продуктов обмена, а также осуществляющая процессы иммунологической защиты и гуморальной регуляции физиологических функций. Центральное звено кровообращения – сердце. Сердце ребенка невелико по объему, его мышцы не обладают достаточной силой, поэтому при физической нагрузке сердечная мышца быстро утомляется. Физическая нагрузка вызывает значительное повышение частоты пульса: 90-100 уд/мин в покое, 140-170 уд/мин – при нагрузке. Усиленный приток крови к работающим мышцам обеспечивается увеличением частоты пульса, а не силой сокращения сердечной мышцы.

Кровеносные сосуды младших школьников значительно шире, объемнее, чем у взрослых; ток крови по ним осуществляется гораздо свободнее и легко удовлетворяет повышенную в этом возрасте потребность тканей в снабжении кровью. Степень развития артерий выше, чем вен. Небольшие размеры сердца и слабость сердечной мышцы определяют малый систолический (ударный) объем крови (20-30 мл), а в сочетании с высокой эластичностью и широким просветом сосудов – низкий уровень артериального давления (в 7 лет показатели АД – 98/53 мм рт. ст.; в 10 лет – 103/62 мм рт. ст.). Рабочие изменения артериального давления из-за низкой мощности сердечной мышцы, малого систолического объема крови, относительно широкого просвета и высокой эластичности стенок сосудов сравнительно небольшие (до 150-160 мм рт. ст.).

Важной особенностью регионального кровообращения является большее увеличение ЧСС, систолического и минутного объема кровотока при работе ногами, чем при работе руками. При этом работа руками в большей степени вызывает повышение ЧСС, а работа ногами – систолического объема крови. Адекватные нагрузки для детей младшего школьного возраста при работе руками в 2-2,5 раза меньше по мощности, чем при работе ногами.

Частота сердечных сокращений находится в полной зависимости от состояния нервной системы. В связи с тем, что нервная регуляция сердца в детском возрасте несовершенна, ритм его сокращений нередко нарушается. Высокую частоту сердечных сокращений в состоянии покоя (ЧСС около 90 уд./мин.) обуславливает выраженное в этом возрастном периоде преобладание симпатических влияний на сердце. Величина ЧСС очень лабильна, легко изменяется при любых внешних раздражениях.

Развитие дыхательной системы у детей происходит гетерохронно и тесно связано с возрастной морфологической перестройкой и совершенствованием регуляторных систем. В 10 лет на фоне интенсивного увеличения антропометрических показателей происходит значительное нарастание легочных объемов, растяжение легких и грудной клетки, а также дальнейшее снижение легочной вентиляции и поглощения кислорода в легких. Высокий

уровень вентиляции легких, приходящийся на 1 кг массы тела, с возрастом уменьшается, так как масса тела возрастает существенней, чем минутный объем дыхания.

Дыхательная система характеризуется относительной слабостью дыхательных мышц. В связи с этим недостаточная глубина дыхания компенсируется увеличением частоты дыхания. Отличительной чертой дыхательной системы детей младшего школьного возраста является поверхностное дыхание. Из-за неглубокого дыхания эффективность дыхания у детей невысока. Из альвеолярного воздуха в кровь переходит меньше кислорода и много кислорода оказывается в выдыхаемом воздухе. Кислородная емкость крови в результате мала – 13-15 об. % (у взрослых – 19-20 об. %).

К концу периода младшего школьного возраста объем легких составляет половину объема легких взрослого. Частота дыхания снижается с 23 в 1 минуту в 7-летнем возрасте до 18-20 в 1 минуту в 10-летнем. При этом увеличивается глубина дыхания. Минутный объем дыхания (МОД) составляет с 3500 мл/мин у 7-летних детей до 4400 мл/мин у детей в возрасте 11 лет. Жизненная емкость легких (ЖЕЛ) возрастает с 1200 мл в 7-летнем возрасте до 2000 мл в 10-летнем. В силу высокой возбудимости детей частота дыхания чрезвычайно легко нарастает при умственных и физических нагрузках. Дыхание часто оказывается неритмичным, появляются задержки дыхания. Вплоть до 10-летнего возраста отмечается недостаточность произвольной регуляции дыхания. Продолжительность задержки дыхания у детей невелика, так как у них очень высокая скорость обмена веществ, большая потребность в кислороде и низкая адаптация к анаэробным условиям. У них очень быстро снижается содержание оксигемоглобина в крови и уже при его содержании 90-92 % в крови задержка дыхания прекращается (у взрослых задержка дыхания прекращается при значительно более низком содержании оксигемоглобина – 80-85 %).

Существенное влияние на проявление различных двигательных способностей в онтогенезе оказывает уровень возрастного развития двигательного анализатора. К моменту поступления в школу отмечается

необходимый минимум зрелости двигательный анализатора ребенка, который служит основой для последующего интенсивного развития двигательной функции на протяжении второго детства (8-10 лет).

В возрасте 7 лет четвертое и шестое поля коры больших полушарий, имеющие отношение к двигательному анализатору, представляются уже достаточно зрелыми. Особенно интенсивно формируется в возрасте 7-10 лет верхняя ножка мозжечка, которая содержит в своем составе прямые корково-мозжечковые и мозжечково-корковые пути, имеющие большое значение для быстрой сигнализации и координации. В то же время у младших школьников еще отсутствуют тесные функциональные взаимоотношения между двигательным, зрительным и другими анализаторами. У них отмечается недостаточная зрелость высших программирующих и контролирующих произвольные движения областей коры.

У детей младшего школьного возраста нервные центры характеризуются высокой возбудимостью, относительно слабым развитием процессов торможения (особенно условно рефлекторного внутреннего торможения). Из-за несовершенной координации в деятельности нервных центров точность многих движений еще явно недостаточна. Растет период активного сосредоточения (в возрасте 7 – 9 лет – 20 минут, в 11 лет – 25 минут). В силу особенностей функционирования нервных центров, дети младшего школьного возраста отличаются быстрой утомляемостью и недостаточным развитием субъективных ощущений усталости.

В возрасте 7-9 лет происходит усовершенствование кольцевого рефлекторного механизма с ведущей ролью проприоцептивных обратных связей, а в 10 лет – созревание механизма центральных команд (программного управления). Таким образом, дети к 10 годам используют все механизмы управления произвольными движениями, присущие взрослому человеку.

В возрасте 7-10 лет происходит отчетливо выраженное поступательное развитие организма. Этот возрастной период является сенситивным к развитию и совершенствованию двигательной функции. В младшем школьном возрасте

почти все показатели физических качеств демонстрируют очень высокие темпы прироста. Исключение составляет лишь показатель гибкости, темпы прироста которого в этот период начинают снижаться.

Таким образом, целью физического развития детей 7-10 лет является: обеспечить оптимальное влияние средств, рекомендуемых Программой, на состояние здоровья и развитие детей и подростков.

Основные задачи: гармонизация физического развития ребенка; совершенствование двигательных навыков и физических качеств; повышение функциональных резервов систем организма; повышение общей физической работоспособности; повышение неспецифической сопротивляемости; воспитание и закрепление навыка правильной осанки.

Для достижения максимального эффекта физического развития детей следует использовать рекомендуемые объемы нагрузки, основными показателями которой являются количество, общая продолжительность занятия и моторная (двигательная) плотность занятия.

Необходимо учитывать, что основой здорового образа жизни и полноценного развития детей является режим дня. Продуманная организация питания, сна, содержательной деятельности каждого ребенка обеспечивает его хорошее самочувствие и активность, предупреждает утомляемость и перевозбуждение.

Режим дня, включающий непосредственно образовательную деятельность по реализации Программы предусматривает достаточное пребывание детей на воздухе, полноценное проведение общеобразовательной деятельности, приема пищи, сна, всех других форм, физкультурно-оздоровительной и воспитательной работы.

Организация деятельности взрослых и детей по реализации и освоению Программы осуществляется в двух основных моделях организации образовательного процесса – совместной деятельности взрослого и детей, и самостоятельной деятельности детей. Образовательные задачи решаются в ходе организации: образовательной деятельности, осуществляемой в ходе режимных

моментов; самостоятельной деятельности детей; в процессе взаимодействия с семьями детей по реализации программы.

### **Содержание работы педиатра по контролю за влиянием средств Программы на состояние здоровья и развитие детей и подростков**

Врачебный осмотр (освидетельствование) - основной вид работы. Задачи: назначение оптимальной медицинской группы, исходя из состояния здоровья; текущий контроль влияния средств Программы на состояние здоровья и развитие; назначение средств Программы в расширенном объеме (занятия в спортивных секциях); решение вопроса об ограничении средств Программы (в случае заболевания или травмы).

**Задачи, содержание и планируемые результаты** каждого года обучения (личностные, метапредметные, предметные) формулируются исходя из рекомендуемого примерного содержания каждого вида подготовки Программы.

### **Учебный план 1-й год обучения**

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля/ аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1.	Физическая подготовка	15	3	12	диагностика
2.	Техническая подготовка	15	3	12	диагностика
3.	Психологическая подготовка	3	2	1	диагностика
4.	Интеллектуальная подготовка	3	2	1	диагностика
	Итого за учебный год	36	10	26	

\*Примечание<sup>1</sup>

### **2-й год обучения**

<sup>1</sup> Содержание учебного плана дополнительной образовательной программы и сроки обучения по ним определяются образовательной программой, разработанной и утвержденной организацией, осуществляющей образовательную деятельность (ч.4 ст.75 ФЗ «Об образовании в РФ»)



№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля/ аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1.	Физическая подготовка	27	2	25	диагностика
2.	Техническая подготовка	27	2	25	диагностика
3.	Психологическая подготовка	9	4	5	диагностика
4.	Интеллектуальная подготовка	9	4	5	диагностика
	Итого за учебный год	72	12	60	

### 3-й год обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля/ аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1.	Физическая подготовка	27	2	25	диагностика
2.	Техническая подготовка	27	2	25	диагностика
3.	Психологическая подготовка	9	4	5	диагностика
4.	Интеллектуальная подготовка	9	4	5	диагностика
	Итого за учебный год	72	12	60	

Календарный учебный график реализации дополнительной  
общеразвивающей программы центров раннего физического развития детей  
физкультурно-спортивной направленности

«Физкульт-УРА - Стань чемпионом!»<sup>2</sup>

Педагог \_\_\_\_\_

<sup>2</sup> Календарный учебный график реализации дополнительной общеразвивающей программы определяется образовательной программой, разработанной и утвержденной организацией, осуществляющей образовательную деятельность (ч.4 ст.75 ФЗ «Об образовании в РФ»)

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий

## Содержание изучаемого курса

Программа включает в себя следующие разделы видов подготовки: физическая, техническая (базовые навыки универсального характера), психологическая, интеллектуальная. Основные средства решения педагогических задач по всем разделам – физические упражнения. Также можно использовать дополнительные средства, адекватные возрастным особенностям и испытываемым физическим нагрузкам (медико-биологические, психологические, материально-технические, естественно-средовые).

Физическая подготовка – это организованный процесс, который направлен на:

- всестороннее развитие организма занимающихся – укрепление опорно-связочного аппарата, сердечно-сосудистой и дыхательной систем, совершенствование деятельности вегетативной и центральной нервной систем;
- укрепление здоровья и повышение работоспособности;
- развитие физических качеств, необходимых для успешного освоения техники прикладных упражнений, базовых видов спорта и исполнение их с требуемым качеством: амплитудой, скоростью, силой и др.

Для этапа раннего физического развития детей характерна общая физическая подготовка, которая по мере взросления ребенка, совершенствования функций его организма и спортивной ориентации на конкретный вид двигательной деятельности может трансформироваться в специальную. Общая физическая подготовка – это деятельность, направленная на укрепление здоровья и разностороннее развитие занимающихся, повышение

работоспособности и развитие качеств без учета специфики избранного вида спорта. Для эффективного решения задач физической подготовки более всего подходит комплексное применение средств и методов с учетом возрастных особенностей детей.

Техническая подготовка предполагает освоение и совершенствование техники двигательных действий, характерных для конкретного вида двигательной деятельности (гимнастических упражнений, хореографических упражнений, упражнений легкой атлетики, приемов борьбы и игр, способов плавания и т.д.). На каждом этапе развития, начиная с первого года жизни, осваиваются новые двигательные действия, соответствующие психофизиологическим особенностям и способностям ребенка.

Психологическая подготовка направлена на:

- формирование мотивации к занятиям физическими упражнениями;
- воспитание волевых качеств при преодолении повышающейся нагрузки;
- аутогенную, идеомоторную, психомышечную тренировку;
- совершенствование быстроты реагирования;
- совершенствование специальных умений и навыков;
- регулирование психологической напряженности в стрессовых ситуациях;
- выработка толерантности к эмоциональному стрессу.

Психологическая подготовленность изменяется в процессе целенаправленной реализации средств Программы и подлежит качественной оценке в условиях этапного, текущего и оперативного контроля. В процессе контроля психологической подготовленности оценивают следующее:

- личностные, моральные и волевые качества, обеспечивающие достижение результатов на занятиях физическими упражнениями (способность к лидерству, мотивация на достижение наивысшего результата, умение концентрировать все силы, способность к перенесению высоких нагрузок, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и др.);

- объем и сосредоточенность внимания в различных ситуациях двигательной деятельности;

- степень восприятия параметров движений (визуальных, кинетических), способность к психической регуляции мышечной координации, восприятию и переработке информации;

- возможность осуществления анализа деятельности, проявления сенсомоторных реакций в пространственно-временной антиципации, способность к формированию опережающих решений в условиях дефицита времени и др.

Интеллектуальная подготовка. Цель - привить интерес к занятиям физическими упражнениями, формирование культуры здорового образа жизни, умений применять полученные знания в процессе всей жизни. Главная ее задача состоит в том, чтобы научить детей осмысливать и оценивать свои действия. Их необходимо приучить: анализировать содержание своего общего и двигательного режима, сбалансированности питания; посещать физкультурно-спортивные мероприятия; изучать технику выполнения двигательных действий; просматривать фильмы мотивирующих на организацию здорового образа жизни. Теоретические занятия во всех возрастных группах рекомендуется проводить в форме бесед продолжительностью 5-15 мин, по возможности с использованием наглядных материалов, видео- и фотоматериалов. Эти занятия органически связаны с физической, технической, психологической подготовкой. По отдельным темам материал может излагаться в виде мини-лекций и докладов. На практических занятиях следует дополнительно разъяснять занимающимся отдельные вопросы техники упражнений, методики обучения, правил соревнований.

### **Примерное содержание интеллектуальной подготовки**

#### **1. Физическая культура и спорт в России**

Понятие о физической культуре и спорте, их роль и значение в общем развитии и культуре человека. Классификация средств физического воспитания и видов спорта.

2. История развития и современное состояние базовых видов спорта  
История развития гимнастических дисциплин, легкой атлетики, борьбы, плавания. Достижения российских спортсменов в видах спорта.

### 3. Строение и функции организма человека

Краткие сведения об опорно-мышечном аппарате (кости, суставы, мышцы), строение и функции внутренних органов, органов дыхания и кровообращения органов пищеварения и нервной системы. Влияние физических упражнений на развитие и состояние различных органов и систем организма.

### 4. Физическая подготовка

Понятие о физической подготовке. Методика развития двигательных качеств: ловкости, гибкости, быстроты, прыгучести, силы, выносливости и равновесия. Правила построения и проведения комплексов по общей физической подготовке.

### 5. Основы техники и методика обучения физическим упражнениям

Принципы, этапы и методы обучения. Ошибки, их предупреждение и исправление. Основы техники, типичные ошибки и методика обучения прикладных упражнений и упражнениям базовых видов спорта. Основы техники, типичные ошибки.

### 6. Методика проведения занятий физическими упражнениями

Общая характеристика задач учебно-тренировочных занятий. Структура занятия. Назначение, содержание, построение и методика проведения подготовительной, основной и заключительной частей тренировки. Понятие об объеме и интенсивности тренировочных нагрузок. Факторы, обуславливающие эффект тренировки. Планирование тренировки.

### 7. Психологическая подготовка

Сущность психологической подготовки, ее назначение, задачи, виды. Методика формирования состояния готовности к освоению и выполнению физических упражнений. Методика преодоления неблагоприятных состояний. Методика подготовки к исполнению упражнений на оценку. Сущность и

назначение идеомоторной тренировки. Психорегулирующая тренировка. Психологическая подготовка в тренировочном процессе. Значение и методика морально-волевой подготовки.

#### 8. Основы музыкальной грамоты

Значение музыки для развития человека. Понятие о содержании и характере музыки. Свойства музыкального звука. Метр, такт, размер. Ритм и мелодия музыки. Темп, музыкальная динамика, регистровая окраска. Жизнь и творчество композиторов-классиков. Прослушивание и обсуждение музыкальных иллюстраций.

#### 9. Режим, питание и гигиена при занятиях физической культурой

Понятие о режиме, его значение в жизнедеятельности человека. Рекомендации к режиму дня детей различного возраста. Питание, его значение в сохранении и укреплении здоровья. Понятие об обмене веществ, калорийности и усвоении пищи, энергозатраты при физических нагрузках. Рекомендации по питанию. Понятие о гигиене отдыха и занятий спортом. Личная гигиена. Гигиена одежды и обуви.

#### 10. Меры профилактики травматизма, первая медицинская помощь

Краткая характеристика травм и их причины. Профилактика травматизма. Правила оказания первой доврачебной помощи. Понятие о здоровье и болезни, причины заболеваний, меры профилактики. Закаливание как одна из действенных мер профилактики заболеваний.

В таблицах 2 и 3 представлены средства Программы, применяемые для физического развития детей 7 – 10 лет.

## Средства и методы Программы

Таблица 2 - Средства гимнастики, применяемые для физического развития детей 7 -10 лет

ГРУППЫ СРЕДСТВ					
Общеразвивающие упражнения	Строевые Упражнения	Прикладные упражнения	Вольные упражнения	Акробатические упражнения	Упражнения на снарядах
СОДЕРЖАНИЕ					
<p>Без предмета: -раздельным способом; - проходным; - поточным; - в кругу; - в парах.</p> <p>С предметами: - флажками; - с палкой; - с мячом; - с обручем; - гантелями; - со скакалкой.</p> <p>Со вспомогательным оборудованием: - на скамейке: - у/и на гимнастической стенке.</p>	<p>Строевые приёмы: - «Становись!» - Разойдись!» - «Направо!» - «Налево!» -«Кругом!»</p> <p>Построения: - в шеренгу; - в колонну; - вокруг.</p> <p>Перестроения: - на месте из одной шеренги в две и обратно; - поворотом в движении в колонну по-2,3,4 и.т.д.</p> <p>Передвижения: - разновидности ходьбы и бега;</p>	<p>- Упражнения в лазании по гимнастической скамейке, стенке, канату.</p> <p>- Упражнения в перелазании через натянутую скакалку, через гимнастическую палку, через скамейку, среднее гимнастическое бревно.</p> <p>- Упражнения в ползании в упоре стоя на коленях, в упоре лежа, «попластунски».</p> <p>- Упражнения в сохранении</p>	<p>- групповые упражнения без предмета; - групповые упражнения с флажками; - инд. без предмета - инд. с мячом; - инд. с обручем; - импровизации на заданную тему на 16 и на 32 счёта.</p>	<p>Статические упражнения: - шпагаты; - гимнастический мост и его варианты; - стойка на лопатках и её варианты; - ст. на голове и руках; - ст. на руках;</p> <p>Динамические упражнения: - перекаты (в группировке и без вперёд-назад, в сторону, круговые); - кувырки (вперёд, назад,</p>	<p>Упоры: -смешанные (на полу, на скамейке, на низком бревне), -простые (на среднем бревне, на коне/махи, на низкой перекладине, брусьях параллельных).</p> <p>Висы: -смешанные (на гимн. стенке, на низкой перекладине, на брусьях р/в); -простые ( на гимнастической стенке, перекладине,</p>

	<p>- фигурные передвижения (по диагонали, противходом, змейкой, по кругу). Размыкание и смыкание по распоряжению.</p>	<p>равновесия на месте и в движении на полу, на скамейке, на низком бревне. - Упражнения в переноске груза: набивного мяча, гимнастического мата, партнёра. - Упражнения в метании в цель теннисного мяча, гимнастического меча. -Прыжки толчком двумя и шагом в длину, по отметкам, через препятствие, в глубину.</p>		<p>прогнувшись);</p>	<p>пар.брусьях). Упражнения на низком и среднем бревнах: - передвижения (разновидности ходьбы, танцев. шаги); -равновесия (на всей стопе, согнув ногу вперёд, назад) с различными положениями рук; -повороты (на носках, на носках в полуприседе и в приседе).</p>
<b>НАПРАВЛЕННОСТЬ</b>					



<p>На формирование физической и функциональной подготовленности, координационной точности (пространственной, динамической, ритмической), мелкой моторики, гимнастического стиля и культуры движений.</p>	<p>На воспитание организованности, дисциплинированности, коллективизма, формирование динамической осанки, чувства пространственной ориентации и ритма.</p>	<p>На освоение техники прикладных двигательных навыков, формирование координационной точности, функциональной подготовленности, воспитание трудолюбия, активности, ответственности и чувства взаимопомощи.</p>	<p>На формирование двигательной памяти, точности и согласованности движений, воспитание музыкальности и двигательного творчества.</p>	<p>На освоение базовых двигательных навыков: динамической осанки, стойки, навыка вращения; формирование координационной точности, воспитание активности, самостоятельности, стремления к преодолению трудностей.</p>	<p>На освоение базовых двигательных навыков: динамической осанки, приземления; формирование физической и функциональной подготовленности; воспитание смелости, активности, самостоятельности.</p>
<b>МЕТОДЫ</b>					
<p>-Строго регламентированный; - круговой.</p>	<p>-Строго регламентированный; - игровой.</p>	<p>-Строго регламентированный; - игровой; - круговой; -соревновательный</p>	<p>-Строго регламентированный; -соревновательный</p>	<p>-Строго регламентированный; - игровой; -соревновательный</p>	<p>-Строго регламентированный; - игровой; -круговой; -соревновательный</p>

## Строевые упражнения

*Строевые упражнения* являются не только средством организации занимающихся и целесообразного их размещения на площадке, но и способствуют формированию правильной осанки, развивают глазомер, чувство ритма и темпа, формируют навыки коллективных действий, поднимают эмоциональное состояние детей, могут служить средством снижения физической нагрузки.

В этот вид упражнений входят:

- а) элементы строя на месте и в движении;
- б) передвижения;
- в) построения и перестроения по разметкам (для размыкания).

Управление строем рекомендуется осуществлять распоряжениями, которые подаются голосом или установленными сигналами (свистком, флажком, хлопком или жестом). К распоряжениям прибегают, когда нет необходимости в четком и одновременном выполнении действий.

## Общеразвивающие упражнения

*Общеразвивающие упражнения (ОРУ)* – это движения отдельными частями тела или их сочетания. Они просты по своей структуре и не требуют продолжительного разучивания. С их помощью можно оказывать разностороннее воздействие на организм занимающихся: развивать двигательные способности, формировать правильную осанку.

С помощью общеразвивающих упражнений можно оказывать относительно избирательное воздействие на отдельные группы мышц, регулировать физическую нагрузку, которая зависит от характера упражнений, их количества в одном занятии и интенсивности мышечного напряжения, с которым они выполняются.

Общеразвивающие упражнения выполняются без предметов, с предметами (палки, мячи, скакалки, гантели, обручи и другие предметы), с использованием гимнастического оборудования (гимнастическая стенка, скамейка).

В качестве силовых упражнений применяются движения отдельных частей тела и их комбинации, выполняемые по полной амплитуде и преимущественно в медленном темпе.

Упражнения на растягивание и гибкость имеют большое значение не только в развитии и поддержании нормальной гибкости, но и в достижении оптимальной подвижности в суставах. Малая подвижность и недостаточная амплитуда ограничивают движение и приводят к скованности и неловкости и, наоборот, большая подвижность в суставах создает условия для большей динамичности, силы и размаха.

#### Акробатические упражнения

*Акробатические упражнения*, обусловленные своеобразными приемами и непривычным положением тела, являются отличным средством для воспитания таких качеств, как ловкость, быстрота, смелость, ориентировка в пространстве, и с успехом могут быть использованы также для тренировки вестибулярного аппарата.

К применяемым в программе акробатическим упражнениям относятся: группировки, перекаты, кувырки, упражнения в балансировании (шпагаты, мосты, равновесия, стойки).

#### Прикладные упражнения

*Прикладные упражнения* являются естественными способами передвижения людей, преодоление ими различных препятствий и т.д. Эти упражнения представляют собой движения, которые непосредственно используются в трудовой деятельности и в быту. К ним относятся упражнения

в ходьбе, беге, прыжках, метании и ловле, лазании, перелезании и переползании, равновесии, преодолении препятствий.

Прикладные упражнения используются в качестве необходимого дополнения к специальным формам ходьбы, бега, равновесия, прыжка, позволяющим осуществлять более разностороннюю физическую подготовку. Одновременно с усвоением ряда ценнейших жизненно необходимых навыков прикладные упражнения воспитывают у занимающихся ряд качеств, помогающих им быстрее овладеть умениями самообслуживания и жизнеобеспечения.

В программе предложены основные виды движений, относящиеся к прикладным упражнениям, учитывающим возрастные особенности развития детей: упражнения в ходьбе (ходьба враспынную; ходьба с нахождением своего места в колонне; ходьба с перешагиванием через предметы; ходьба по кругу; ходьба с изменением направления движения; ходьба в колонне по одному; ходьба парами; ходьба со сменой ведущего; ходьба в чередовании с бегом); упражнения в беге (бег враспынную; бег с нахождением своего места в колонне; бег с перешагиванием через предметы; бег по кругу, бег с изменением направления движения).

#### Упражнения художественной гимнастики

*Упражнения в равновесии* вырабатывают необходимый навык в сохранении устойчивости тела при различных его положениях и движениях. Удержание тела в равновесии достигается определенной координированной работой мышц, связанной с умением поддерживать в мышцах нужную степень напряжения.

Помимо чисто прикладного значения, владение устойчивостью имеет большое значение для выполнения основных и наиболее характерных упражнений художественной гимнастики. Так, например, выполнение пружинных движений, взмахов, «волн», а особенно вращений и поворотов

будет во многом зависеть от умения сохранять равновесие тела при малой опоре и при перемещении центра тяжести тела.

Равновесия предъявляют повышенные требования к сохранению устойчивого положения. Они бывают статическими и динамическими, выполняться на двух ногах и на одной, на всей стопе и на носках, в полуприседе, на колене, приседе, а также в сочетании с наклонами и поворотами туловища.

Таблица 3 - Средства плавания, легкой атлетики, единоборств, подвижных игр, художественной гимнастики, применяемые для физического развития детей 7-10 лет

ГРУППЫ СРЕДСТВ					
Упражнения плавания	Упражнения легкой атлетики	Упражнения единоборств	Подвижные игры, игровые задания	Хореографические упражнения и музритмика, акробатически рок-н-ролл, фитнес аэробика	Упражнения художественной гимнастики
СОДЕРЖАНИЕ					
- передвижения в воде шагом, бегом, прыжками, держась за поручень, на носках, приставными шагами, с различными движениями рук, с высоким подниманием колена, в полуприседе, с поворотами, с заданиями и т. д. - игры на освоение передвижений в	Ходьба; Бег и его разновидности; Прыжки в длину; Прыжки в высоту; Метания теннисного мяча.	- упражнения борьбы; - упражнения самбо, - упражнения дзюдо; - упражнения программы Kibo; подвижные игры с элементами единоборств.	Сюжетно-ролевые игры; Подвижные игры; Эстафеты; Спортивные игры.	Классическая хореография у станка: - позиции рук (подг, I,II,III) , - позиции ног (I,II,III, VI позиции), - движение в позициях и по позициям. Народная хореография: - позиции рук; - элементы танцев и танцевальные композиции.	-Пружины; -Расслабления; -Взмахи; -Волны; -Повороты; -Прыжки; -Равновесия; -Соединения их элементов с музыкальным сопровождением

<p>воде;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- передвижения по бассейну вдоль границ, по кругу, враспынную;</li> <li>- игры для ознакомления со свойствами воды;</li> <li>- погружения в воду до уровня пояса, плеч, шеи, подбородка, глаз, с головой, задерживая дыхание, с выдохом в воду, с образованием «пузырей», дуть на воду;</li> <li>- упражнения на дыхание в воде;</li> <li>- ориентирование в воде с открытыми глазами: на небольшой глубине собрать предметы, расположенные на дне;</li> <li>- лежание на груди;</li> </ul>				<p>Хореография стандартного танца:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- вальс,</li> <li>-полька.</li> </ul> <p>Музритмика:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- игры и задания на освоения основ музыкальной грамоты;</li> <li>- упражнения на согласование движений с музыкой, развитие музыкальности и двигательной выразительности.</li> </ul> <p>Базовые технические элементы акробатического рок-н-ролла:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- основной ход на хобби-ходе;</li> <li>- основной ход на конкурсном ходу</li> <li>- танцевание в паре по линиям танца,</li> <li>- ведение в паре ;</li> <li>- работа свободных</li> </ul>	
---	--	--	--	---	--

<ul style="list-style-type: none"> <li>- лежание на спине;</li> <li>- плавание с доской при помощи движений ног способом кроль на груди;</li> <li>- скольжение на груди;</li> <li>- скольжение на спине;</li> <li>- скольжение на груди с работой ног способом кроль, с выдохом в воду, с задержкой дыхания;</li> <li>- скольжение на груди с круговыми движениями рук, с задержкой дыхания и поворотом головы для вдоха;</li> <li>- скольжение на спине, сочетая движения рук и ног.</li> </ul>				<p>рук</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- открытая позиция</li> <li>- закрытые позиции;</li> <li>- простые танцевальные фигуры (верхняя смена, нижняя смена, американ-спин, теневая позиция).</li> </ul> <p>Танцевальные движения разной направленности.</p>	
<b>НАПРАВЛЕННОСТЬ</b>					
Совершенствование функции ССС и		развитие скоростно-силовых	развитие скоростно-силовых	На освоение базового	На освоение базовых



<p>ДС, симметричное развитие опорно-двигательного аппарата и профилактика его заболеваний, оптимизация процессов возбуждения и торможения в центральной нервной системе, улучшение кровоснабжения мозга, повышения устойчивости к простудным заболеваниям и воздействию низких температур, повышение защитных свойств организма, ее иммунной системы, увеличивая сопротивляемость инфекционным и простудным</p>		<p>и силовых способностей, ловкости, координации движений, выносливости и гибкости; владение простейшими приемами самозащиты и умение успешно применять их при необходимости следует рассматривать, как фактор способствующий повышению личной безопасности гражданина.</p>	<p>и силовых способностей, ловкости, координации движений; формирование умений быстро принимать решения, организовывать совместную деятельность, контактировать.</p>	<p>двигательного навыка динамической осанки; формирование физической и функциональной подготовленности, координационной точности (пространственной, динамической, ритмической), воспитание музыкальности и выразительности, чувства прекрасного, эстетики движений.</p>	<p>двигательных навыков: динамической осанки, вращения, отталкивания ногами и приземления; формирование физической и функциональной подготовленности, развитие координационной точности и двигательной памяти; воспитание пластичности и выразительности движений.</p>
---	--	---	--	---	--

заболеваниям, освоение навыков погружения в воду и способов плавания.					
МЕТОДЫ					
строго регламентированный; игровой; круговой; соревновательный					

*Повороты* являются ценным средством для тренировки вестибулярного аппарата. Эти упражнения формируют умение сохранять устойчивое положение тела в момент вращательного движения, правильно использовать силу инерции движения, возникающую в результате вращения, а также умение преодолевать эту инерцию путем переключения мышечного усилия на прекращение движения и фиксирование конечного положения. Повороты выполняются на одной или двух ногах, при помощи прыжков, наклонов, переступаний, махов или замахов. Главное требование, которое выдвигается к этому упражнению - точность координации тела в пространстве с учетом времени. Они развивают мышцы и сердечно-сосудистую систему, так как требуют значительных усилий.

Такие средства художественной гимнастики, как волны, взмахи, танцевальные движения, связанные с проявлением пластичности, больше подходят девочкам.

*Упражнения на расслабление* служат средством развития свободного и мягкого движения. Упражнения на расслабление имеют чрезвычайно существенное значение в выработке и совершенствовании координации движений, умения владеть своими движениями, регулировать силу мышечного напряжения и ее дозировку.

Кроме того, в целом ряде упражнений исключение напряжения дает возможность значительно полнее использовать силу инерции движений. Например, при взмахе ноги вперед и назад с раскрепощенной голенью дуга движения будет значительно больше, чем при том же упражнении, но с напряженной голенью бедром.

*Основными танцевальными формами движений* в гимнастике являются различные специальные виды *ходьбы, бега, прыжков и элементы народного танца*. Весь этот комплекс упражнений служит средством для решения целого ряда оздоровительно-гигиенических, воспитательных и образовательных задач. Ходьба, бег и в особенности прыжки способствуют укреплению мышц и костно-связочного аппарата, развитию и совершенствованию координации движений и

направлены на овладение специальными двигательными навыками, которые используются в дальнейшей работе над танцевальными комбинациями и плясками. Прыжки характеризуются наличием полетной фазы, в процессе которой фиксируется определенное положение тела. Они могут выполняться на месте и с продвижением, с поворотом и без, толчком двумя и одной ноги.

*Пружинные движения.* Для пружинных движений характерно одновременное сгибание в нескольких суставах с последующим их разгибанием, с сохранением полной амплитуды движения и необходимой степени мышечного напряжения. Упражнениями на пружинность достигается эластичность, плавность и мягкость движения.

*«Волны» и «волнообразные движения».* Данная разновидность представляет собой единое сочетание сгибательно-разгибательных движений, которые являются целостным динамичным действием. Для них характерна непрерывность, равномерность и плавность. Эти упражнения развивают умение контролировать работу каждой мышцы тела и при этом повышают гибкость суставов.

Характер волнообразных движений может иметь различную окраску, зависящую от степени мышечного напряжения, амплитуды и темпа протекания движения, но во всех случаях остаются неизменными большая эластичность, плавность движения и мягкость изменений линии тела. «Волна», являясь сложным движением, служит прекрасным средством для развития и совершенствования координации движений; кроме того, требуя активного включения в работу мышц и суставов всего тела, это упражнение обеспечивает укрепление мускулатуры и костно-связочного аппарата, подвижность в суставах и в особенности подвижность позвоночника.

*Взмахи,* наряду с «волной», являются одними из основных целостных и динамичных упражнений в художественной гимнастике. Взмах относится к типу сложных движений и требует предварительной подготовки всех мышц тела, умения владеть напряжением и расслаблением отдельных групп мышц и умения производить быстрые и резкие движения. Движение взмаха (всем телом

или отдельно верхними и нижними конечностями) начинается рывком (толчком), последующее его движение может быть пассивным, как результат инерции толчка, или активным.

Упражнения хореографии, музритмики, фитнес-аэробики для детей младшего школьного возраста

*Упражнения хореографии.* В процессе занятий хореографией дети ближе всего соприкасаются с искусством. У занимающихся хореографией детей формируется способность передавать движениями тела определенные эмоциональные состояния, различные настроения, переживания, чувства, а также способность создать яркий и выразительный образ.

При занятиях хореографией развивается: «выворотность» ног; гибкость позвоночника и подвижность тазобедренных суставов; координация движений; вестибулярная устойчивость; прыгучесть.

Кроме этого, формируются базовые навыки общего назначения: динамической осанки; отталкивания ногами и приземления.

Хореографические упражнения способствуют укреплению опорно-двигательного аппарата, формируют культуру движений и умение творчески мыслить.

*Упражнения музритмики.* Ритмическая гимнастика прекрасное средство разностороннего физического развития и эстетического воспитания. Регулярные занятия повышают функциональные возможности сердечно-сосудистой системы, активируют обменные процессы, приводит к другим благоприятным изменениям, повышающим дееспособность человека. Ритмическая гимнастика - ещё и прекрасное средство разностороннего физического развития и эстетического воспитания. Во время занятий осваиваются выразительные движения, формируются представления о прекрасном в движении. С её помощью можно повысить умственную и физическую работоспособность, улучшить самочувствие.

Ритмическая гимнастика – одна из разновидностей оздоровительно - развивающего направления в гимнастике. Основным её содержанием являются обычные общеразвивающие упражнения – движения руками, ногами, туловищем, головой, комбинированные упражнения.

Широко используются беговые и прыжковые упражнения с разнообразными движениями различных звеньев тела. Особую эмоциональность и привлекательность занятиям придают элементы хореографии и танцевальные движения, которые нередко используются в виде тематических двигательных миниатюр. Для усиления направленности воздействия упражнений пригодны самые разнообразные средства, в том числе и обычные предметы - мяч, шарф, скакалка, лента, полотенце и т. д. По своему содержанию и используемым средствам ритмической гимнастики – своеобразный синтез гимнастики и йоги, классического балета и акробатики, народного танца и диско. Однако при любом соотношении используемых средств гимнастика является основой и доминирующей частью занятий. Направленность её оздоровительно-развивающая. Это ощущается и в сохранении классической для системы физического воспитания структуры построения урока, и в использовании разнообразных средств с акцентом на такие, которые обеспечивают разностороннее развитие и устойчивый интерес занимающихся. Особенность отечественной системы ритмической гимнастики заключается в тщательном подборе упражнений, позволяющих корректировать развитие и физическую подготовленность людей, и, конечно же, в твёрдо выдерживаемых принципах упражнения нагрузками, индивидуализации их в соответствии с возрастными признаками, состоянием здоровья.

Ритмическая гимнастика доступна, так как содержание её базируется на знакомых упражнениях. Многие упражнения ритмической гимнастики делают сидя, лёжа на животе, спине, боку, в различных упорах. В настоящее время ритмическая гимнастика – одна из популярных форм занятий массовой физической культурой. Она способствует быстрому переходу организма от сна

к бодрствованию, настраивает центральную нервную систему на рабочий ритм, подготавливает организм к предстоящей активной деятельности.

Содержание ритмической гимнастики составляют общеразвивающие упражнения, поэтому допустимо её проведение с детьми дошкольного возраста. Однако стоит помнить о возрастных особенностях детей, двигательном режиме, быстрой утомляемости от выполнения одних и тех же упражнений.

При выполнении движений под музыкальное сопровождение даются задания для воспитания умения согласовать с музыкой следующие движения: ходить легко, ритмично, бегать быстро, с высоким подниманием ног, скакать с ноги на ногу, выполнять движения различного характера с предметами и без них, пружинить на носках, передавать игровые образы различного характера: «деревья качаются», «руки из воды», «падающие снежинки», «погладить кошечку» и др.

Правильный подбор музыкального сопровождения не только улучшает качество движений, но и придаёт им особую выразительность, поэтому музыка, сопровождающая ритмическую гимнастику, должна положительно влиять на эмоциональное состояние детей, развитие координации движений, слуха, музыкальной памяти.

Выбор музыки определяется характером нужного упражнения, а также уровнем эстетической подготовки ребёнка. При этом можно использовать музыку из любых мультфильмов, отдельные части эстрадных песен, понятных детям, а также произведения, рекомендованные программами воспитания и обучения в детском саду.

В ритмической гимнастике сложилось несколько направлений: атлетическое (где используются в основном стандартные общеразвивающие упражнения для различных групп мышц), танцевальные (с преобладанием пластики и танцевальных элементов), смешанное (где представлены в равной степени и атлетизм, и танцы).

В зависимости от направления ритмической гимнастики и формы проведения занятий можно решать самые различные задачи:

оздоровительные (снижение лишнего веса, улучшение сна, предотвращение отложения солей в суставах и т.д.);

эстетические (формирование красивой походки и фигуры, воспитание музыкального вкуса и т.д.);

общеразвивающие (совершенствование координации движений, повышение выносливости и т.д.);

реабилитационные (восстановление физической и умственной работоспособности);

психорегулирующие (улучшение психического самочувствия, эмоциональная разгрузка, переключение на другой вид деятельности, отвлечение от повседневных дел).

Воздействие ритмической гимнастики на организм – комплексное. Два основных механизма. Первый – развитие и совершенствование силы и гибкости за счёт влияния на мышечную систему и связочно-суставной аппарат. Второй – это повышение выносливости сердечно-сосудистой системы. Эффект достигается только при определённой величине нагрузки. Минимум усилий, вызывающих повышение выносливости, соответствует работе на уровне не менее 65% от предельно допустимой частоты сердечных сокращений. Меньшие нагрузки не вызывают положительных сдвигов в аппарате кровообращения и обмена веществ, а просто улучшают самочувствие и настроение.

*Упражнения оздоровительной аэробики.* Фитнес-программы (оздоровительные программы) являются комплексным средством интенсификации процесса физического развития детей дошкольного и младшего школьного возраста, как фундаментальной целевой установки системы обучения, воспитания и образования. Их использование в значительной мере ускоряет процессы формирования личностной физической культуры ребенка, так как способствует развитию ее интеллектуального, социально-психологического (мотивационно-потребностного) и собственно-биологического компонентов. В ходе реализации фитнес-программ решаются



многочисленные базовые задачи физического воспитания детей, в том числе образовательные, воспитательные, гигиенические.

В Программе предлагаются следующие виды детских оздоровительных программ: хип-хоп-аэробика; стретчинг и йога; фитнес с элементами единоборств; фитбол-аэробика.

*Хип-хоп-аэробика.* Средствами раннего физического развития детей могут являться упражнения хип-хоп-аэробики. К ним относятся следующие:

1) хореографические элементы, то есть наиболее многочисленные средства хип-хоп-аэробики как вида двигательной активности детей дошкольного возраста с явно выраженной танцевальной направленностью;

2) элементы, отражающие виды актерского мастерства, способствующие выражению эмоциональных чувств, являющихся обязательным условием в ходе выполнения танцевальных композиций, в том числе и соревновательного характера;

3) двигательные действия из арсенала так называемой малой акробатики, характеризующиеся достаточной трудностью выполняемых элементов сложнокоординационной направленности.

Двигательную основу хип-хоп-аэробики составляют базовые танцевальные упражнения. Их многообразие делает невозможной их детализированную характеристику. В этой связи ниже представлен состав основных движений, доступных для освоения детьми 7-10 лет. При этом приведено описание, как правило, одного, по сути, профилирующего движения из группы родственных.

Необходимо отметить, что специфические особенности движений из арсенала хип-хоп-аэробики определяют столь же специфические принципы их выполнения, к которым относятся:

«изоляция» - движение, осуществляемое одной частью тела в одном суставе при неподвижном положении другой;

«оппозиция» - движение, намеренно нарушающее прямую линию с целью противопоставления одной части тела другой;

«противодвижение» (вариант оппозиции) - движение одной части тела навстречу другой;

«мультипликация» - одно движение, раскладывающееся на множество составляющих за одну ритмическую единицу.

Базовые двигательные действия хип-хоп-аэробики:

1. Основной шаг. Исходное положение (и. п.) – ноги в шестой позиции, руки опущены, стойка боком к зрителю. Движение начинается из-за такта.

«и» - с подскоком правая нога согнута вперед;

«1» - шагом правой выпад, наклон вперед;

«и» - с подскоком выпрямиться, левая нога согнута вперед;

«2» - с подскоком шагом левой выпад.

2. Фронтальный шаг. И. п. то же, но лицом к зрителю. Техника выполнения идентична основному шагу.

3. Основной шаг вперед и назад. И. п. как при выполнении основного шага:

«и» - «1» - «2» - из-за такта выполняется два основных шага;

«и» - с подскоком левая нога в и. п.;

«3» - с подскоком правая нога назад на носок, левая вперед на пятку;

«и» - с подскоком на правой ноге, левая согнута вперед;

«4» - с подскоком левая нога назад на носок, правая – вперед на пятку.

4. Основной шаг с повтором вперед: И. П. то же:

«и» - «1» - «2» - два основных шага вперед с правой ноги;

«и» - с подскоком на левую ногу, правая согнута вперед;

«3» - выпад правой;

«и» - с подскоком на левой ноге, правая согнута вперед;

«4» - с подскоком на правой, шаг вперед и выпад правой.

5. Шаг назад – является второй половиной движения «Основной шаг вперед и назад».

6. Поворот. И. п. то же:

«и» - «1» - «и» - «2» - «и» - «3» - «и» - «4» - четыре основных шага с правой;

«и» - перенос веса тела на левую с одновременным поворотом на 180 по часовой стрелке с подниманием правой согнутой вперед.

7. Переход. И. п. то же:

«и» - правая согнутая нога вперед;

«1» - с подскоком шаг правой вправо в стойку ноги врозь;

«и» - с поворотом на 90 против часовой стрелки стойка на правой, левая согнута вперед;

«2» - прыжком стойка ноги врозь, левая назад на носок, правая – вперед на пятку;

«и» - с подскоком стойка на правой, левая согнута вперед;

«3» - с подскоком шагом левой стойка ноги врозь;

«и» - с поворотом на 90 стойка на левой, правая согнута вперед;

«4» - с подскоком стойка левая впереди на пятке, правая – сзади на носке.

Описанные шаги можно соединять и представлять их в форме элементарных комбинаций.

Многие движения ног в хип-хоп-аэробике построены на технике скольжения (глайдинга). В этой связи далее представлено описание наиболее распространенных двигательных действий, базирующихся на этой технике.

1. Скольжение лицом к зрителю. И. п. – стойка в шестой позиции. Так, основным требованием к выполнению этих движений является их плавность и слитность, и они не раскладываются по счету, представляется только их описание. Правая сгибается немного вперед, приподнимается над полом и ставится на носок, а затем перекатом через всю поверхность стопы опускается на пятку. Одновременно левая с перекатом через стопу движется влево. Одновременно с касанием пяткой правой вес тела переносится на левую с отрывом пятки левой от пола с постановкой ноги на носок. При этом правая всей стопой (пятка влево) подтягивается к левой ноге. Одновременно с

касанием пятки левой ноги пола вес тела переносится на правую и, сгибаясь в колене, ставится на носок.

2. Лунная походка. Это двигательное действие является одним из наиболее популярных. Оно по технике выполнения является основным шагом, но с передвижением назад в форме скольжения.

Значительную часть двигательных действий из упражнений хип-хоп-аэробики составляют повороты:

1. Поворот жесткий. И.п. – основная стойка. Одновременным поворотным движением плеч и бедер осуществляется поворот в левую и правую сторону. Если поворот выполняется в левую сторону, то с опорой на левую пятку, если в правую – на правую пятку.

2. Поворот мягкий. И. п. – основная стойка. Сгибая правую ногу с постановкой ее на носок. Одновременно выполняется постановка левой ноги на носок с поворотом влево на 90°. Опускаясь на полную стопу, правая нога приставляется к левой.

3. Поворот в движении. И. п. – основная стойка, ноги в шестой позиции:

1 – шаг правой.

2 – поворот левой на носке на 180° против часовой стрелки с движением ее пятки к пятке правой.

3 – с опорой на носок правая нога разворачивается на носок против часовой стрелки.

Наиболее сложными двигательными действиями в хип-хоп-аэробике являются волнообразные движения телом. И. п. – основная стойка, ноги в шестой позиции:

1 – подъем на полупальцах, сгибая ноги в коленях.

2 – с опусканием на полную стопу и выпрямляя ноги, выведение вперед бедер.

3 – бедра возвращаются в исходное положение с выведением вперед живота.

4 – живот возвращается в исходное положение с выведением вперед груди, затем плеч и головы.

С позиций техники выполнения двигательных действий в хип-хоп-аэробике широко используется понятие «точка». Оно отражает особенность выполнения технического танцевального упражнения. Это полная остановка на короткий временной отрезок его выполнения в целом или какого-либо элемента на особой стадии композиции. Одной из разновидностей данного специфического умения является способность сохранять в пространстве положение какой-либо части тела вне зависимости от его перемещения.

Содержательная часть занятий существенно расширяется за счет элементов «малой» акробатики, включаемых в состав композиции хип-хоп-аэробики. Применительно к возрастным особенностям детей к ним относятся:

«полушпагат» и «шпагат» выполняются из различных исходных положений (основная стойка, в прыжке и др.);

«мост» - из положения лежа и стоя выполняется с опорой руками и ногами, на предплечьях, на одну руку, на одну ногу, разноименно, на коленях;

«кувырок»: вперед, назад, в стороны;

«прыжки с приземлением на пол»: на колени, в упор сидя сзади с подъемом двух ног, в полушпагат и в шпагат;

«перевороты»: в сторону, переворот с поворотом, переворот назад;

изученные комбинации и композиции хип-хоп-аэробики.

Практический раздел подразумевает проведение занятий, на которых учащиеся изучают композиции и варианты взаимодействия в хип-хоп-аэробике:

в сольном, дуэтном, групповом и командном исполнении. Таким образом, совершенствуясь в полученных знаниях, отрабатывается пройденный материал.

Существенную роль в дополнении содержания занятий такого типа играют различные варианты общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами, а также подвижные игры с элементами хип-хоп-аэробики.

Основными формами организации физкультурных занятий с детьми с преимущественным использованием средств аэробики являются:

танцевальные занятия, основной целью которых является освоение детьми комплекса двигательных действий, включая хореографические и акробатические упражнения, а также элементы актерского мастерства;

занятия с элементами развития основных физических качеств средствами хип-хоп-аэробики;

смешанные занятия, базирующиеся на интеграции в ходе их проведения педагогических воздействий с целью освоения танцевальных техник и развития физического и двигательного потенциала дошкольников;

игровые занятия, основной особенностью которых является масштабное применение игрового способа организации занимающихся;

танцевальные баттлы, сутью которых является поочередное выполнение освоенных танцевальных движений или композиций двумя дошкольниками в соревновательной форме;

- творческие занятия с целью составления дошкольниками индивидуальных, парных и групповых композиций, подготовки танцевальных комбинаций для участия в соревнованиях и физкультурно-спортивных праздниках.

В процессе освоения спортивно-танцевальных упражнений хип-хоп-аэробики целесообразно использовать сочетания следующих методов обучения:

1. Метод строго регламентированного упражнения, в соответствии с которым двигательная деятельность детей регулируется четкой программой осваиваемого двигательного действия. В группах предпочтительно применение метода расчлененно-конструктивного упражнения, обуславливающего необходимость изучения отдельных составляющих конкретного двигательного действия с объединением их в итоге в целостное движение. В качестве примера приводим схему обучения технике элемента «Основной шаг».

Первая стадия – создание представления о технике выполнения основного шага на основе ознакомления дошкольников со схемой движения, его видео и натурального показа.

Вторая стадия – разделение технической основы данного двигательного действия на составляющие и обучение им:

а) подскоки на месте;

б) подскоки на месте с выносом правой ноги, согнутой в колене, вперед и возвращение в исходное положение;

в) выполнение выпада правой с фиксацией внимания детей на положении ног и возвращение в исходное положение;

г) выполнение выпада правой с наклоном вперед и возвращение в исходное положение;

д) освоение связки: из исходного положения выпад правой, с подскоком возвращение в стойку на правой, левая согнута в колене вперед;

е) выполнение связок, указанных в пунктах «а» - «в»;

ж) выполнение связок, указанных в пунктах «г» - «д».

Третья стадия – выполнение основного шага в целостном варианте, коррекция допущенных ошибок и совершенствование освоенного двигательного навыка.

В связи с тем, что спортивно-танцевальные движения хип-хоп-аэробики являются сложнокоординационными упражнениями, метод расчлененно-конструктивного упражнения является основным при обучении детей дошкольного и младшего школьного возраста и включает:

показ педагогом изучаемого движения в целом и по частям;

имитацию дошкольниками осваиваемых спортивно-танцевальных технических действий совместно с показом педагогом;

оснащение учебно-воспитательного процесса наглядными пособиями (фотографиями, видеороликами), отражающими основы техники изучаемых спортивно-танцевальных движений;

использование зрительных ориентиров, облегчающих дошкольникам процесс объединения изученных отдельных элементов в целостное двигательное действие.

2. Метод стандартно-повторного упражнения, который используется в процессе развития основных физических качеств в следующих модификациях:

стандартное непрерывное выполнение спортивно-танцевальных композиций с целью воспитания выносливости как основы физической работоспособности дошкольников;

стандартно-вариативное выполнение освоенных композиций с учетом индивидуальных особенностей детей и содержания комплексов упражнений, направленных на развитие основных физических качеств.

3. Соревновательный метод, используемый, как правило, на стадии достаточного освоения спортивно-танцевальных композиций с целью:

интегрированного развития двигательного и физического потенциала детей в сложных для них психофизиологических условиях;

формирования этических и морально-волевых качеств дошкольников;

формирования у детей мотивации к физкультурно-спортивной деятельности.

4. Игровой метод, обладающий полифункциональными возможностями в части формирования и развития базовых компонентов и общего уровня личностной физической культуры дошкольников в контексте:

содержания базовых признаков ведущего вида деятельности детей дошкольного возраста, в ходе которого формируются психические новообразования как фундаментальные ступени их личностного и социального развития;

комплексного характера воздействия на двигательную функцию детей в усложненных условиях внешней среды;

влияния на формирование морально-этических личностных качеств в условиях достаточно напряженных отношений со сверстниками.



*Упражнения на силу, растягивание и гибкость* обеспечивают одновременно развитие силы мышц, гибкость и укрепление костно-связочного аппарата. Каждое движение связано с одновременной работой нескольких групп мышц: сокращением одной группы мышц и растягиванием другой. В целях развития того или иного качества мышц (силы или растягивания) следует изменять условия выполнения движений, меняя количество повторений, темп, амплитуду и степень мышечного напряжения.

*Стретчинг – целый комплекс специальных упражнений, направленных* на совершенствование гибкости, развития подвижности в суставах и эластичности мышц, которые полезны и необходимы, независимо от возраста и степени развития гибкости. Регулярные занятия способствуют не только улучшению физического состояния занимающихся, но и положительно отражаются на динамике показателей их физического развития, улучшению обмена веществ в растягиваемых мышцах, повышению в них кровообращения, укреплению сердечно-сосудистой, нервной и дыхательной систем, способствует более продуктивной деятельности пищеварительных органов и коры головного мозга. Основными задачами стретчинга являются неторопливое, плавное растягивание и постепенное укрепление мышц всего тела. За счет этого мышечные волокна становятся более эластичными, лучше снабжаются кровью и питательными веществами, а значит – создаются благоприятные условия для роста мышечной ткани.

Существует два типа упражнений, при выполнении которых происходит растягивание (удлинение мышц):

1. Баллистические упражнения – это маховые движения руками и ногами, сгибания и разгибания туловища, обычно выполняемые с большой амплитудой и значительной скоростью;

2. Статические упражнения – когда с помощью очень медленных движений (сгибаний или разгибаний туловища и конечностей) принимается определенная поза и занимающийся удерживает ее в течение 5-30 и даже 60 секунд.

Правильный стретчинг – это использование комбинации активного, контролируемого пассивного и статического методов стретчинга.

Основные рекомендации, которые следует соблюдать в целях безопасного и эффективного совершенствования гибкости:

1. Выполнять упражнения на растягивание всех основных мышечных групп для достижения сбалансированности и симметрии, поскольку подвижность в каждом суставе специфична. Но концентрировать внимание на областях тела, мышцы которых, не обладают адекватной эластичностью. К этим областям относятся: грудная клетка, передняя поверхность бедра (мышцы-сгибатели бедра), задняя поверхность бедра (подколенные мышцы) и задняя поверхность голени (икроножная мышца).

2. Принимать удобное исходное положение тела.

3. Выполнять статический стретчинг после тщательной разминки продолжительностью 3-5 минут.

4. Удерживать конечное положение в упражнениях на растягивание мышц 10-60 секунд.

5. Удерживать конечное положение при умеренном напряжении или натяжении мышц. Выполнять упражнение до момента, при котором движение или амплитуда движения будет ограничиваться пределом подвижности в суставе.

6. Рекомендуемая частота выполнения стретчинга – 3 раза в неделю, но можно выполнять эти упражнения каждый день.

7. Выполнять упражнения на растягивание мышц после их расслабления медленно и под контролем. Постепенно увеличивать амплитуду движения. Возвращение в исходное положение следует осуществлять медленно.

8. Дышать равномерно во время выполнения упражнений.

9. Использовать вариации исходных положений, чтобы растягивать мышцы разнообразными способами.

В качестве упражнений на гибкость также применяются средства «Йоги». Можно проводить как отдельные занятия так включать отдельные упражнения в разминку.

С детьми от 7-10 лет возможно применение следующих средств гимнастики «Йога»: упражнения или позы различной степени сложности, дыхательная гимнастика, релаксационные упражнения.

Позы йоги – это статические физические упражнения, но статически они выглядят только внешне. Фиксация тела требует мышечных включений для ее удержания и связана с процессом утомления. В этом случае динамика физиологических изменений в организме создается возрастающим мышечным утомлением. Посредством поз развиваются: статическая сила (повышением нагрузки), статическая выносливость (увеличением продолжительности времени), гибкость. В статических позах происходит осознанное и целенаправленное воздействие на интенсивное запечатление соматической (телесной) памяти, что способствует большей осознанности телесных ощущений. Центральным звеном движения является координация. Она обеспечивает точность, соразмерность и плавность выполнения движения. Концентрация внимания при выполнении поз гимнастики «Йога» помогает оптимизировать систему сенсомоторной регуляции. Чем выше концентрация внимания, тем меньше усилий требуется для исполнения позы, вырабатывается способность к сосредоточению. Позы на равновесие наиболее эффективно тренируют внимание.

У детей, занимающихся гимнастикой «Йога» с раннего возраста, развивается способность комбинировать последовательность разных поз в виде танца. Дети, практикующие внутренние визуализации, рассказывают о том, что, когда им встречается новое слово, они представляют себе его образ, для того, чтобы запомнить правильное написание и позже суметь распознать его при чтении.

Система йоги разработана таким образом, что подходит любому,

независимо от возраста, интересов, возможностей и ограничений. Разумеется, потенциал развития более высок, если практика начинается с юных лет, и человек не имеет каких-либо физических отклонений.

Практика гимнастики «Йога» способствует не только гибкости и развитию растущего организма; благодаря ей, оптимизируется мышление, развивается внимание и концентрация, пробуждается творческий потенциал. Воображение и фантазия у детей до 6 лет обычно ассоциативно связаны с игрушками и сказками, учитывая это, можно направить их воображение на более реальные вещи, таким образом, побуждая их адекватно взаимодействовать с окружающим миром. Ребенок обычно интуитивен и менее обусловлен, чем взрослый, и поэтому он более откровенен, прямолинеен, и, прежде всего, обладает большей способностью к обучению. Позже, когда ребенок вырастет и начинает ходить в школу, те же самые практики способствуют оптимизации его познавательных способностей, а постоянная дисциплина позволяет ему направить эмоции в конструктивное русло. Все формы двигательной активности очень хороши и должны использоваться на занятиях физкультурой, но дело в том, что они подходят не для всех детей. Даже дети с ограниченными физическими возможностями могут участвовать в занятиях йогой, так как для этого не требуется много сил и напряжения мускулатуры. Упражнения гимнастики «Йога» тонизируют и растягивают мышцы, способствуют развитию гибкости, и благотворным образом влияют на состояние нервной и эндокринной систем.

*Детский фитнес с элементами единоборств.* Для мальчиков в возрасте 7-10 рекомендуется включать в спортивно-оздоровительные занятия элементы единоборств. Основными средствами на занятиях являются упражнения спортивно-прикладной акробатики, которые служат подводящими для освоения бросков борьбы самбо, дзюдо и упражнений программы Kibo. Широко используются подвижные игры, в том числе с элементами единоборств. В таблице 4 представлены требования к технике выполнения упражнений детского фитнеса с элементами единоборств.

Таблица 4 - Требования к технике выполнения упражнений детского фитнеса с элементами единоборств

Упражнения	Требования к технике выполнения
<p><i>Kibo:</i></p> <p>1. Основная стойка (basicstance)</p> <p>2. Удары руками:</p> <p>a) джаб (jab)</p> <p>b) панч (punch)</p> <p>c) хук (hook)</p> <p>d) апперкот (uppercut)</p> <p>3. Удары ногами:</p> <p>a) удар коленом (kneestrike)</p> <p>b) фронтальный удар ведущей ногой (frontkick)</p> <p>c) боковой удар из основной стойки (roundhousekick)</p>	<p>Ноги врозь, стопы параллельны, ноги слегка согнуты, руки согнуты перед грудью, локти вниз, кисти сжаты в кулак</p> <p>Удар наносится из левой боевой стойки, движением левой руки по прямой линии, кисть сжата в кулак</p> <p>Удар наносится разноименной рукой, с разворотом туловища влево, то же – другой рукой в стойке правая впереди</p> <p>Удар наносится сбоку. И.п. – о.с. (basicstance). Проворачивая левую/правую ногу внутрь и опираясь полупальцами о пол, быстрым движением поднять локоть левой/правой руки до положения параллельно полу, вернуться в и.п.</p> <p>Удар наносится снизу. И.п. – о.с. (basicstance). Правую/ левую ногу повернуть внутрь, опираясь на полупальцы. Согнутой правой/левой рукой нанести воображаемый удар снизу. Тыльная сторона ладони, сжатой в кулак, направлена вперед, вернуться в и.п.</p> <p>Немного наклоняя туловище назад и перенося тяжесть тела на левую (пр.), выполнить быстрое сгибание правой (лев.) ноги вперед с фиксацией крайнего положения и возвращение в и.п.</p> <p>Удар выполняется из правой основной стойки - вес тела на левой ноге. Поднять правую (согнутую) вперед и выпрямить (кик вперед). Носок оттянут, вернуться в и.п.</p> <p>Нога сгибается вперед, затем, с разворотом туловища выполняется кик в сторону. Сгибая ногу и разворачиваясь, вновь вернуться в и.п.</p>
<p><i>Упражнения единоборств:</i></p> <p>1. стойки:</p> <p>a) фронтальная</p> <p>b) правосторонняя</p> <p>c) левосторонняя</p> <p>2. захваты:</p>	<p>Обе стопы и плечевая ось расположены по фронту перед «противником/соперником»</p> <p>Правая стопа и плечо расположены ближе к «противнику/сопернику»</p> <p>Левая стопа и плечо расположены ближе к «противнику/сопернику»</p> <p>Выполнять за разноименные стороны противника/соперника</p>

а) двусторонний б) односторонний	Выполнять за одну сторону противника/соперника
3. страховки: а) падением на спину из положения «сидя»  б) падением на бок из положения «сидя»	Выполнять из положения полного приседа. Подбородок прижать к груди, ноги поджать к груди, руки вытянуть вперед. Выполнить перекат назад в группировке на согнутой спине. В момент касания ковра (матов) лопатками руки выполняют сильный удар по нему (ним) Выполнять из положения полного присед. Подбородок прижать к груди, руки вытянуты вперед. Выполняется перекат на правый, затем на левый бок (поочередно). Переход от приседа к перекату выполняется плавно, фиксируя конечное положение
4. броски:	
а) задняя подножка  б) передняя подножка	Атакующий выполняет односторонний или двухсторонний захват, затем, поворачиваясь к сопернику боком, выводит его из равновесия, бросая его назад перед собой через (свою) выставленную ногу
в) через бедро	Атакующий выполняет односторонний или двухсторонний захват, затем, поворачиваясь к сопернику спиной, вывести его из равновесия, бросая его вперед через (свою) выставленную ногу Атакующий выполняет односторонний или двухсторонний захват, затем поворачивается к сопернику спиной (на 90°), далее продолжает поворот вместе с противником на больший угол, выводя его из равновесия и бросая его перед собой

*Фитбол-аэробика.* Данная оздоровительная программа имеет следующие особенности:

- а) ярко выраженный партерный характер;
- б) позволяет привлечь значительный контингент занимающихся детей вне зависимости от их возраста и уровня физической и двигательной подготовленности;
- в) создает предпосылки для эффективного включения в содержание учебно-тренировочного материала средств из других фитнес-программ;
- г) комплексное воздействие на организм детей в связи с практически одновременным включением в деятельность двигательного, вестибулярного, слухового, зрительного и тактильного анализаторов;

д) возможность регулирования психоэмоционального состояния детей на основе варьирования цвета фитболов;

е) предлагает вибрационные нагрузки, сходные по позитивному воздействию с лечебной верховой ездой.

*Акробатический рок-н-ролл.* Акробатический рок-н-ролл один из новых, развивающихся видов спорта, который благодаря своей яркой индивидуальности, колорита привлекает большое количество занимающихся различных возрастов.

Технику двигательных действий в акробатическом рок-н-ролле можно условно классифицировать на танцевальную технику ног и технику акробатических упражнений. При этом освоение данных подгрупп, хотя имеет свои специфические особенности, осуществляется с учетом дидактики параллельно.

Полнота содержания базовой технической подготовки в акробатическом рок-н-ролле должна определяться наличием в ее составе ряда характерных навыков, которые должны быть разделены на базовые навыки общего назначения и специфические базовые навыки.

Наиболее важными базовыми навыками общего назначения являются: навык основного хода; навык сохранения необходимой динамической осанки; владение техникой отталкивания ногами; владение техникой приземления и восстановления равновесия при элементах разной структуры и сложности.

К специфическим относятся: владение вариантами техники «танцевального хода» и смены позиций; владение технически правильной стойкой на руках и разнообразными приходами в нее; владение основами бросковых движений в различных рабочих положениях и отталкивания руками; владение различными по сложности вращениями вокруг фронтальной и продольной оси, включая навык ориентации в пространстве времени в разных фазах и ситуациях полета.

Формирование вышеперечисленных базовых навыков является ведущей задачей начальной технической подготовки занимающихся и предопределяет направленность физического развития детей средствами акробатического рок-н-ролла. Содержание занятий по программе раннего физического развития детей определяется наличием в его составе ряда характерных базовых навыков общего назначения.

Наиболее важными базовыми навыками общего назначения являются: навык основного хода и его модификаций; танцевальных фигур; простейших вращений: вокруг фронтальной и продольной оси; простейших полуакробатических и акробатических элементов.

Отличительной особенностью подготовки средствами акробатического рок-н-ролла является формирование точности и формы движений, правильной осанки и четкости реализации всех фаз двигательных действий, специфического стиля исполнения.

Необходимо учитывать, что основная специфика данного вида двигательной деятельности заключается в том, что все действия начинаются, выполняются и заканчиваются основным танцевальным ходом и поэтому первостепенное значение в базовой технической подготовке должно занимать его освоение. Основной ход акробатического рок-н-ролла служит для перемещения по площадке и выполнения при этом парных танцевальных фигур и позиций.

В процессе обучения технике основного хода необходимо акцентировать внимание на следующие факторы, предопределяющие эффективность и безопасность двигательных действий в акробатическом рок-н-ролле:

- способность разложить музыкальный такт на прыжки шага и броски основного хода
- наличие чередования напряжения и расслабления во время исполнения основного хода (рациональность техники основного хода связана именно внутримышечной координацией, которая обусловлена способностью напрягать и расслаблять необходимые группы мышц только в нужный момент);



- точность дифференцировки усилий и пространственных параметров движения маховой ноги на фазе выпрямления;
- мобильность суставов опорной ноги, обеспечивающих амортизационные качества при «ударных» нагрузках, компенсаторную функцию при сохранении равновесия, реактивность при переключении на другие движения, степень свободы при выполнении амплитудных движений;
- рациональность положения центра тяжести тела относительно площади опоры;
- мягкость и бесшумность постановки ног;
- выполнение правила равномерного и непрерывного подъема и опускания вверх и вниз на основном ходе;
- вариативность техники основного хода.

Основной ход - это танцевальный шаг, на котором исполняются все фигуры и движения акробатического рок-н-ролла. Основной ход делится на хобби-ход и конкурсный (или прыжковый). Хобби рок-н-ролл - это название, которое подразумевает занятие рок-н-роллом как частью танца, которым занимаются ради удовольствия, как хобби. В конкурсном рок-н-ролле, наоборот, представлена чисто спортивная сторона. Конкурсный ход (прыжковый) - это скольжение опорной ноги во время исполнения другой ногой броска.

Особенности техники основного хода:

- вес тела распределен на «мягких» стопах, причем на полу стопа остается относительно плоской (возможно легкое касание пола пяткой);
- суставы стоп, коленей и бедер всегда подвижны с тем, чтобы выровнять движение ног и удерживать корпус в спокойном состоянии, несмотря на их движение;
- корпус и голова остаются в прямом положении и не повторяют движения ног;
- в музыке рок-н-ролла - 4-дольный такт, а для исполнения основного хода требуется полтора такта.

Основной ход состоит из двух «кик степов» и «кик бол ченча».

Исходное положение (И.П.). В стойке на одной ноге центр тяжести находится точно над опорой. Маховая нога расположена чуть сзади опорной ноги. Ось плеч проецируется на ось тазобедренных суставов. Голова удерживается прямо над центром тяжести тела, без каких-либо движений, так как, имея большой вес, относительно общей массы тела человека, она способна смещать его, создавая тем самым лишнюю нагрузку на мышцы-стабилизаторы равновесия в процессе танца. Сохраняя прямую динамическую осанку, спортсмен должен удерживать туловище в вертикальном положении, создавая условие стабильного основания для опоры «ведущей руки». Для сохранения баланса требуется постоянные компенсаторные движения и связанные с ними дополнительные напряжения, усложняющие процесс координации.

«Кик степ» выполняется на 4 счета.

И.П. – стойка на правой ноге, левая расслаблена

1 – сгибая, подъем левой ноги вперед-книзу;

2 – разгибая левую ногу книзу, выпрямление опорной ноги («низкая стопа»);

3 – сгибая левую ногу, перенос тяжести тела на переднюю часть стопы опорной ноги («высокая стопа»);

4 – стойка на двух, с переносом тяжести тела на левую ногу и расслаблением правой;

5 – сгибая, подъем правой ноги вперед-книзу;

6 – разгибая правую ногу книзу, выпрямление опорной ноги («низкая стопа»);

7 – сгибая правую ногу, перенос тяжести тела на переднюю часть стопы опорной ноги («высокая стопа»);

8 – И.П. – стойка на правой ноге, левая расслаблена.

«Кик бол ченч» выполняется на 4 счета.

И.П. – стойка на правой ноге, левая расслаблена;

1 – в стойке на носке правой, левая нога согнута вперед-книзу;

2 – разгибание левой ноги книзу, выпрямление опорной правой («низкая стопа»);

3 – сгибая левую ногу, легкое сгибание опорной ноги с переносом тяжести тела на переднюю часть стопы («высокая стопа»);

«И»– с постановкой левой ноги к середине опорной ноги, стойка на носках с удержанием тяжести тела на левой ноге;

4 – в стойке на носке левой, согнутая правая нога вперед-книзу;

«И» – правая нога вниз перед левой ногой, тяжесть тела частично на левую с опусканием на стопы.

Последовательность освоения упражнений акробатического рок-н-ролла:

- овладение основным ходом на хобби-ходе;
- повороты на месте на 180 % на хобби-ходе после кик-бол-ченч;
- повороты на месте на 180 % на хобби-ходе после броска на 1-2 счет;
- повороты в продвижении на хобби-ходе на 90% после броска на 1-2 счет;
- «танцевание» в паре на хобби-ходе по линиям танца;
- ведение в паре на хобби-ходе (работа рук в паре);
- открытая позиция на хобби-ходе;
- закрытые позиции на хобби-ходе: (променад, позиция с опорой на плечо, позиция с опорой на бедро);
- простые танцевальные фигуры на хобби-ходе (верхняя смена, нижняя смена, американ-спин, теневая позиция);
- сложные танцевальные фигуры на хобби-ходе (флирт, брезель, шибитуюр, тоннель, уиндмил);
- составление и исполнение программы на основе хобби-хода.

*Содержание общей акробатической подготовки:* группировка, стоя, лежа, сидя; перекаты вперед, назад, в стороны; кувырок в группировке вперед и назад; стойка на лопатках с опорой руками.

В процессе освоения техники движений акробатического рок-н-ролла происходит формирование у занимающихся способности к синхронизации движений, достижение их единообразия, согласованности, четкости и умелого взаимодействия партнеров между собой. Спортсменам в парах и группах необходимо выполнять движения с одинаковой амплитудой, скоростью, темпом.

#### Подвижные игры, игровые задания

Ведущая роль в развитии ребенка принадлежит игре - особой деятельности индивида по ориентации в мире действий, человеческих отношений, задач и мотивов деятельности. Игровое моделирование реальности проецируется на все виды активности в дошкольном детстве, придавая этому жизненному периоду неповторимое своеобразие. В процессе игры формируются психологические механизмы (навыки, умения, способности, способы деятельности) овладения детьми другими видами деятельности, расширяется жизненный опыт детей. Именно игра является той деятельностью, которая позволяет разрешить противоречие между желаниями, потребностями детей дошкольного возраста и их возможностями.

Характерная черта детской игры состоит в том, что она дает возможность ребенку выполнить то или иное действие при отсутствии условий реального достижения его результатов, поскольку мотив его заключен не в получении конкретного результата, а в самом процессе выполнения действия. То есть действие, воспроизводимое в игре, и фактически выполняемая операция сами по себе являются реальными, но наблюдается несовпадение содержания действия (например, вождение автомобиля) и его операций (движения, имитирующие управление машиной). Это приводит к тому, что ребенок начинает выполнять игровое действие в воображаемой ситуации, для которой характерен перенос значений с одного предмета на другой и действий, воссоздающих реальные действия того или иного персонажа. Таким образом,

суть игры состоит в том, что в ней ребенок оперирует значениями, оторванными от вещей и явлений, опираясь при этом на реальные действия. Рекомендуются игровые приемы проведения упражнений и средств физического воспитания. При этом увеличивается эмоциональный фон проведения физкультурных занятий, но остается без внимания их образовательная направленность, развитие физических качеств и функциональных способностей детей.

Преимущество игры перед другими средствами физического воспитания заключается в эмоциональной насыщенности в ней действий, придающих ей особую привлекательность, мобилизующих силы детей, доставляющих радость и удовлетворение; в использовании разнообразных по характеру движений, устраняющих опасность утомления; в возможности регулирования самими детьми темпа движений; в проявлении личной инициативы. Применение творческих игр и ассоциативных заданий на занятиях оздоровительной гимнастикой с детьми старшего дошкольного возраста, получило также широкое распространение и как метод решения образовательных, оздоровительных и воспитательных задач. Сущность игрового метода заключается в том, что двигательная деятельность занимающихся организуется на основе содержания, условий и правил игры. В самом широком смысле, игра как метод обучения и воспитания представляет собой способ организации познавательной деятельности детей, развития его способностей. Ярко выраженная в игре деятельность различных анализаторов создает благоприятные возможности для тренировки функции коры головного мозга, образования временных как положительных, так и отрицательных связей, увеличения подвижности нервных процессов. Это положительно сказывается на овладении занимающимися как отдельными техническими приемами, так и всем действием в целом. Элементарные двигательные навыки, приобретаемые в играх, легко перестраиваются при последующем, более углубленном изучении движений, облегчают овладение ими. Игровой метод особенно рекомендуется

использовать на начальном и заключительном этапах обучения двигательным действиям.

Особенность игрового метода заключается в том, что его использование на занятиях оздоровительной физической культурой обуславливает комплексное воздействие используемых педагогических средств на формирование двигательных умений и навыков и развитие двигательных способностей. В то же время рациональный подбор, продуманное сочетание и чередование игр с разным содержанием позволяет сориентировать двигательную активность детей в режиме дня на развитие узкой педагогической задачи, например, формирование и совершенствование двигательного навыка или развитие двигательной способности.

### *Средства легкой атлетики*

Лёгкая атлетика, один из основных и наиболее массовых видов спорта, объединяющий ходьбу и бег на различные дистанции, прыжки в длину и высоту, метания, а также легкоатлетические многоборья. Основой легкой атлетики являются естественные движения человека. Занятия легкой атлетикой способствуют всестороннему физическому развитию, укреплению здоровья детей. Популярность и массовость легкой атлетики объясняются общедоступностью и большим разнообразием легкоатлетических упражнений, простотой техники выполнения, возможностью варьировать нагрузку и проводить занятия в любое время года не только на спортивных площадках, но и в естественных условиях. Легкая атлетика имеет большое оздоровительное значение. Занятия, как правило, проводятся на свежем воздухе. Легкоатлетические упражнения требуют динамической работы многих мышц, что позволяет легко регулировать нагрузку, улучшает деятельность двигательного аппарата, внутренних органов, центральной нервной системы и организма в целом.

*Ходьба.* Обычно в равномерном темпе.

*Бег на короткие дистанции.* Свободный бег по прямой и повороту. Выполнение команд «На старт!», «Внимание!», «Марш!»; работа рук во время бега, вынос бедра, постановка стопы; техника бега на короткие дистанции (подготовка стартовых колодок, принятие положения «На старт!», «Внимание!»).

*Бег на средние и длинные дистанции.* Кроссовая подготовка.

*Прыжки.* С места в длину, тройной, пятерной, в высоту; прыжки с ноги на ногу, на двух ногах; скачки на левой и правой ноге; маховые движения ног в прыжках в длину и в высоту, определение толчковой ноги, постановка толчковой ноги, ритм последних трех шагов, маховые движения рук в прыжках в длину и в высоту, отталкивание, приземление; прыжки в длину способом «согнув ноги», прыжки в высоту способом «перешагивание». Различные прыжки с доставанием предметов головой, ногой и рукой. Прыжки с разбега способом «согнув ноги».

*Основы метательных упражнений.* Общее ознакомление с техникой метания, держание снаряда (хоккейного, теннисного мяча), исходное положение для метания, отведение мяча, скрестный шаг, метание мяча с 1—3—5—7 шагов. Упражнения с набивными мячами: перебрасывание и толкание в парах из различных положений (стоя, лежа, сидя); метание различными способами — снизу вперед, снизу через себя назад, вперед из-за головы двумя руками; толкание набивного мяча с места вверх, вперед, стоя лицом и боком в сторону толчка.

*Многоборья.* Спринтерские, прыжковые, метательные, смешанные, от 3-5 видов.

В работе с группами обязательным является дифференцированный подход к определению содержания, объема и интенсивности физических упражнений в зависимости от возраста, пола, индивидуальных особенностей и физической подготовленности занимающихся. Особое внимание на занятиях необходимо уделять развитию таких физических качеств, как быстрота,

выносливость, координация, при этом чередуя напряжение с расслаблением мышц, делая паузы для отдыха, обращая особое внимание на дыхание занимающихся (глубокое, ритмичное, без задержки). На занятиях целесообразно применять соревновательный метод (контрольные забеги, прикидки на дистанции).

*Легкоатлетические упражнения для развития быстроты.* По зрительному сигналу рывки с места с максимальной скоростью на отрезках (5, 10, 15 и т.д.) до 30 м, с постоянным изменением длины отрезков из исходных положений: бег лицом, боком и спиной к стартовой линии, сидя, лежа на спине и на животе в различных положениях к стартовой линии; то же, но перемещение приставными шагами.

Бег остановками и с резким изменением направления. «Челночный бег» на 5, 9, 10 м (с общим пробеганием за одну попытку 25-35 м). «Челночный бег», отрезки пробегают лицом, спиной вперед, правым и левым боком, приставными шагами.

Бег с изменением скорости и способа передвижения в зависимости от зрительного сигнала.

Бег в колонну по одному — по постоянно меняющемуся зрительному сигналу выполняется определенное задание. Ускорение, остановка, изменение направления передвижения.

Различные эстафеты с выполнением перечисленных выше заданий в разнообразных сочетаниях и преодолением препятствий.

*Упражнения для развития силовых и скоростно-силовых способностей.* Одиночные и серийные прыжки, толчком двумя, одной ногой (правой, левой), с доставанием одной, двумя подвешенных предметов. Прыжки по ступенькам с максимальной быстротой. Разнообразные прыжки со скакалкой. Прыжки через барьер толчком одной и двумя ногами. Впрыгивание на гимнастические маты (с постепенным увеличением высоты). Прыжки с места вперед-вверх, назад-вверх, вправо-вверх, влево-вверх, отталкиваясь одной и двумя ногами, тоже, но с преодолением препятствий.



Упражнения с набивными мячами (до 1 кг): передачи различными способами одной и двумя руками с места и в прыжке. Ходьба в полуприседе с набивными мячами. Передвижение в полуприседе прыжками вперед, назад, в стороны с набивным мячом в руках.

Приседания в максимально быстром темпе; выпрыгивание из полуприседа; подскоки и прыжки на двух ногах; продвижение прыжками на двух ногах, прыжками с ноги на ногу, бег, рывки с изменением направления.

*Упражнения для развития выносливости.* Беговые, прыжковые, скоростно-силовые и специальные циклические упражнения с использованием в режиме средней интенсивности.

*Упражнения для развития ловкости.* Ловля и передача баскетбольного, волейбольного мяча во время ходьбы, бега, прыжков через гимнастическую скамейку, перепрыгивания через препятствия, во время прыжков через крутящуюся скакалку, после поворотов, ускорения кувырком.

### *Средства и методика занятий плаванием*

Приступая к организации занятий по программе раннего физического развития детей с применением средств плавания, прежде всего, решаются следующие задачи:

ознакомить детей и родителей с условиями и правилами поведения в бассейне;

прививать детям желание научиться плавать, входить в воду без боязни, погружаться в воду с помощью взрослого;

играть в воде, используя игрушки;

учить детей движениям руками, ногами, туловищем различными на воде при помощи мамы.

Содержание занятий:

знакомство с правилами поведения в бассейне;

игровые, вспомогательные, подводящие упражнения к движениям в воде;

простейшие специальные упражнения «пловца», комплексы упражнений для занятий утренней гимнастики и других форм двигательной деятельности для заданий родителям;

входить в воду, держась за руки взрослого и самостоятельно. Ходить, бегать по дну, держась за руки и самостоятельно, помогая себе движениями рук на мелком месте;

подпрыгивать, хлопая руками по воде, приседать, погружаться в воду, подпрыгивать при помощи мамы;

переходя на глубокую часть бассейна, погружаться по грудь, по шею, до уровня носа, до уровня глаз, с головой на задержке дыхания, с выдохом в воду;

поливать воду себе на голову, умывать лицо;

присев, расположив губы на уровне поверхности воды, дуть на воду, образуя волну;

выполнять «самолетик» (И.п. - ноги вместе сзади, руки в стороны в нарукавниках, в надувном круге);

игровые упражнения в воде, элементы игр с предметами (игрушки, мячи и др.), веселые игры в воде.

### Содержание программы обучения плаванию

1. Задача: Учить не бояться входить в воду, научить плескаться в ней

1.1 Организованный вход в воду (индивидуально)

1.2 Игры, связанные с привыканием к воде и взаимодействием с ней

Методы и методические приемы: показ, помощь педагога и мамы, объяснения, указания, образные сравнения, повторное выполнение упражнений.

Формы организации: индивидуально, с помощью мамы при словесном поощрении педагога повторение упражнений.

2. Задача: Учить погружаться в воду, открывать в ней глаза» передвигаться и ориентироваться под водой

### 2.1 Погружения в воду (с опорой)

Методы и методические приемы: показ, имитация, зрительные и звуковые ориентиры, помощь педагога и мамы, указания, пояснения, распоряжения, повторное выполнение упражнений, игровой метод, образные сравнения.

Формы организации: индивидуально, с опорой, держась за маму, погружение с постепенным увеличением глубины с закрытыми, открытыми глазами.

### 2.2 Погружения с рассматриванием предметов

Методы и методические приемы: показ, имитация, зрительные и звуковые ориентиры, помощь педагога и мамы, объяснения, пояснения, указания, распоряжения, повторное выполнение упражнений, игровой метод.

Формы организации: индивидуально; открывание глаз на различной глубине, рассматривание предметов, доставание их со дна, на ограниченном и свободном пространстве с постепенным увеличением глубины. Использование вспомогательных снарядов, игрушек.

### 2.3 Ныряние

Методы и методические приемы: показ, имитация, зрительные и звуковые ориентиры, помощь педагога и мамы, объяснения, указания, команды и распоряжения, повторное выполнение упражнений, игровой метод.

Формы организации: индивидуально; открывание глаз на различной глубине с постепенным ее увеличением. Попытки ныряния в длину и глубину. Ориентирование под водой, использование игрушек и другого инвентаря.

## 3. Задача: Научить выдоху в воду

### 3.1 Выдох перед собой в воздух

Методы и методические приемы: показ, имитация; рассказ, указания, распоряжения, описание упражнений повторное выполнение упражнений, игровой метод, образные сравнения.

Формы организации: фронтально, находясь в воде.

### 3.2 Выдох на воду

Методы и методические приемы: показ, имитация; рассказ, указания, распоряжения, описание упражнений повторное выполнение упражнений, игровой метод, образные сравнения.

Формы организации: фронтально, находясь в воде, выдох через рот: на игрушку, непосредственно в воду в ограниченное пространство (обруч), просто на воду.

#### 4. Задача: Научить лежать в воде на груди и спине

##### 4.1 Лежание на спине

Методы и методические приемы: показ, имитация, зрительные и звуковые ориентиры, помощь педагога и мамы, объяснения, распоряжения, указания, описание упражнений, повторное выполнение упражнений, игровой и контрольный методы, образные сравнения и ориентиры.

Формы организации: индивидуально совместно с мамой, постепенное усложнение, при различных положениях рук, ног.

##### 4.2 Лежание на груди

Методы и методические приемы: показ, имитация, зрительные и звуковые ориентиры, помощь педагога и мамы, объяснения, распоряжения, указания, описание упражнений, повторное выполнение упражнений, игровой и контрольный методы, образные сравнения и ориентиры.

Формы организации: индивидуально совместно с мамой, постепенное усложнение, при различных положениях рук, ног (вытянуты, врозь, в стороны).

В бассейне имеется инвентарь и оборудование для обеспечения безопасности и страховки детей во время занятий: спасательные круги; плавательные доски; нарукавники. В бассейне имеются пособия и игрушки, которые предназначены, для наиболее эффективной организации занятий: - надувные игрушки - резиновые и пластмассовые игрушки; - тонущие игрушки; - мельницы; - большие плавательные доски; - мячи разного размера.

Игрушки позволяют разнообразить и повысить эмоциональность не только отдельных плавательных упражнений и игр, но и все занятие по

плаванию. Игрушки должны быть яркими, разноцветными, привлекать детей к занятиям и играм в воде. Количество игрушек должно соответствовать числу детей, одновременно занимающихся в бассейне.

### **Применение средств с учетом возрастных особенностей**

Исходя из специфики предметной области физической культуры, существует ряд требований к содержанию общеразвивающих упражнений, в соответствии с которыми средства:

- должны оказывать разностороннее воздействие на организм занимающихся, совершенствуя способность к координации движений различными частями тела, выполняемых изолированно или в сочетании друг с другом;

- должны быть доступны для основной массы учащихся, не требовать дополнительного оборудования;

- не должны содержать перестроений, существенно затрудняющих разучивание упражнения непостоянным составом занимающихся;

- при переходе от одной возрастной группы к другой должны сохранять преемственность двигательного содержания, облегчающую запоминание упражнений более высокого уровня сложности;

Наиболее полно этим требованиям будут соответствовать упражнения, составленные из следующих разновидностей двигательных действий: элементарных движения общеразвивающего характера, равновесий, поворотов и прыжков.

#### *Элементарные двигательные действия*

Учитывая колоссальнейшее многообразие двигательных действий такого рода, различаемых в зависимости от частей тела, которыми выполняются эти движения, формы, направления, степени мышечных усилий и характера движений во времени, в качестве основных признаков, положенных в основу

систематики двигательного содержания упражнений, были выбраны следующие.

1. Анатомический, характеризующий мышечные группы, обеспечивающие включение в движение основных частей тела: рук, ног, туловища и шеи.

2. Биомеханический, характеризующий форму движений, в свою очередь, определяемую основными движениями в суставах: отведение - приведение, сгибание - разгибание, круговые движения, повороты.

В качестве учитываемого признака были выбрана совокупность исходных положений разного уровня — стоя, стоя на коленях, сидя, лёжа, дававших возможность увеличить вариативность двигательных действий на этапе совершенствования.

### *Равновесия*

Параметрами, влияющими на сохранение равновесия в позах, выполнение которых в нашем случае связано с вертикальным положением тела в условиях ограниченной опоры, являются:

- положение общего центра тяжести тела над плоскостью опоры;
- размер площади опоры, уменьшение которой возможно за счёт выполнения равновесия на носках обеих ног, одной ноге, на носке одной ноги;
- положения рук и туловища, а также движения ими.

Усложнение равновесия за счёт положения свободной ноги достигается постепенным выведением её из зоны зрительного контроля позы.

### *Повороты*

Повороты - двигательные действия, выполняемые на полупальцах вокруг продольной оси тела при сохранении его вертикального положения. Координационная сложность поворотов можно увеличить за счёт последовательного возрастания угловой дуги, описываемой поперечной осью тела при вращении и положением «свободных» частей тела, увеличивающих или уменьшающих момент инерции. В таблице 5 дана последовательность

упражнений в равновесии, поворотов и прыжков, включенных в содержание программу упражнений детей младшего школьного возраста.

Таблица 5 - Последовательность упражнений в равновесии, поворотов и прыжков, включенных в содержание программу упражнений детей младшего школьного возраста

Повышение координационной сложности упражнений	
равновесия	
6-8 лет	8-10 лет
Стойка на носках, руки вверх	Стойка на одной ноге, руки в стороны
Повороты	
Поворот из стойки скрестно поворот кругом	Поворот на 180°, свободная нога у середины голени опорной
прыжки	
Из упора присев прыжок вверх прогнувшись	Из упора присев прыжок вверх прогнувшись ноги врозь
Из и.п. - старт пловца» прыжок вверх прогнувшись	Из и.п. - старт пловца» прыжок вверх, прогнувшись ноги врозь
Примечание: при выполнении всех поворотов руки находятся в положении «в стороны».	

### *Прыжки*

Прыжки, рассматриваемые нами как движения с перемещением тела вверх с выраженной фазой отрыва от опорной поверхности, являются неотъемлемой частью вольных упражнений, создавая условия для формирования скоростно-силового потенциала основных мышечных групп дорзальной поверхности тела и двигательно-координационных способностей, при условии, что прыжки сочетаются с дополнительными движениями различными частями тела и/или поворотами.

Физиологическую нагрузку на детей увеличивать можно за счёт более низкого по отношению к опоре стартового положения, а координационную сложность - за счёт дополнительных движений ногами в полётной фазе прыжка. В младшем школьном возрасте возможно изучение акробатических элементов - изолировано, так и в связках.

При разработке последовательности освоения учащимися акробатических упражнений, учитывается необходимость последовательного возрастания как

общих энергозатрат на выполнение упражнений, так и их координационной сложности. Совокупность этих факторов, в конечном итоге, определяет основной эффект воздействия упражнений на организм занимающихся.

Физиологическая нагрузка самым непосредственным образом связана с количеством выполненных на занятии акробатических упражнений и комбинаций, а в разрезе одной комбинации — с количеством включенных в неё элементов. За единицу счета физиологической нагрузки, принимается «один элемент», соответствующий в общепринятой классификации акробатических упражнений любой из разновидностей прыжков, перекатов, кувырков или переворотов. Двигательно-координационная сложность акробатических упражнений и связанная с ней нагрузка, на отделы центральной нервной системы, ответственные за управление двигательными актами, рассчитывалась по количеству поворотов, выполняемых вокруг главных осей тела - продольной, поперечной, а в некоторых случаях, и сагиттальной. За единицу счета «координационной нагрузки» принимается поворот на  $180^\circ$  вокруг любой из главных осей тела, выполняемый с последовательным касанием телом (для переворота в сторону — конечностями) опорной поверхности.

В связки можно вставлять прыжки, т.е. вводить скоростно-силовую составляющую упражнения, связанную с выполнением прыжков с поворотами вокруг продольной оси тела различной степени трудности. Имелось в виду, что выполнение прыжков с дополнительными движениями ногами/туловищем или добавлением поворотов, потребует увеличения вертикальной составляющей скорости перемещения тела, что, в свою очередь, обеспечивается более мощно проявляемыми мышечными усилиями.

В таблицах 6 – 13 дано распределение содержания программного материала, рекомендуемого в качестве средств решения задач Программы, по возрастам.



Таблица 6 - Упражнения на согласование движений

№ п/п	Содержание	Возраст			
		7	8	9	10
	<b>НАКЛОНЫ, ПОВОРОТЫ ТУЛОВИЩА, ОТВЕДЕНИЯ И СГИБАНИЯ РУК, НОГ</b>				
1	Наклоны из положения «сидя», «стоя», «лежа на животе», «стоя на коленях» с различным положением ног и рук	+	+	+	+
2	Наклоны в стороны из положения «стоя», «стоя на коленях», «сидя», «лежа на боку» с различным положением ног и рук	+	+	+	+
3	Повороты туловища из положения «стоя», «стоя на коленях», «сидя», «лежа на животе» с различным положением ног и рук	+	+	+	+
4	Пассивные отведения рук и ног в различных направлениях	+	+	+	+
5	Активные отведения рук и ног в различных направлениях	+	+	+	+
6	Плавание, упражнения и игровые задания в воде	+	+	+	+

Таблица 7 - Прикладные и легкоатлетические упражнения

№ п/п	Содержание	Возраст			
		7	8	9	10
	<b>ХОДЬБА</b>				
7	Ходьба со сложными построениями на ходу	+			
8	Ходьба с переменной темпа, с преодолением препятствий	+			
9	Ходьба на расстояния, начиная с 1 км				
10	Ходьба на лыжах с палками русским шагом	+			
11	Ходьба с закрытыми глазами	+			
12	Ходьба спиной вперед	+			
13	<b>БЕГ</b>				
14	Бег в заданном темпе	+			
15	Бег через небольшие препятствия	+			

№ п/п	Содержание	Возраст			
		7	8	9	10
16	Бег в меняющемся темпе с остановками по залу	+			
17	Увеличивающаяся скорость бега (10 м за 3-5 сек)	+			
18	Бег в зале с поворотами: 20 м - 5 минут	+			
19	Бег на воздухе: 35 м - 4,5 минуты	+			
20	Пробежка под вращающейся скакалкой	+			
	<b>ЛАЗАНИЕ</b>				
21	Лазание по вертикальной «стенке» переменным шагом (высота от 2 до 3 м)	+			
22	Лазание по канату	+			
	<b>МЕТАНИЕ</b>				
23	Отталкивание от себя катящегося мяча в положении лежа на животе				
24	Ловля мяча двумя руками с разных расстояний				
25	Бросание мяча вверх, об пол, об стену с последующей его ловлей				
26	Перебрасывание мячей (разных размеров) друг другу				
27	Бросание мяча вверх с движениями рук, ног				
28	Метание вдаль правой рукой — 5-8 м, левой рукой — 5-7 м	+			
29	Метание в цель правой рукой — с 3-7 м, левой рукой — с 5-8 м	+			
30	«Школа мяча»	+			
	<b>ПОСТРОЕНИЯ И ПЕРЕСТРОЕНИЯ</b>				
31	Повороты направо-налево	+			
32	Построение нескольких кругов из одного большого	+			
33	Построение во время ходьбы из одной колонны по одному в пары, по четыре человека	+			
34	Построение по сигналу во время ходьбы в шеренгу (за 1 минуту, за 30 сек)	+			

Таблица 8 - Упражнения на расслабление

№	Содержание	Возраст
---	------------	---------

п/п		7	8	9	10
	<b>УПРАЖНЕНИЯ НА РАССЛАБЛЕНИЕ МЫШЦ ТУЛОВИЩА</b>				
35	Из исходного положения стойка на носках, руки вверх/вперед. Одновременно/последовательно расслабить руки, шею, плечи, туловище. Руки вверх/вперед поднять напряженно. Опуститься в присед, в стойку на одно колено или сесть на голень, лечь на бок, на спину.	+			
36	В положении «стоя». Стоя на одной, другая назад на носок, руки вверх, расслабить одновременно мышцы всего тела и, как бы оседая всем телом, присесть или упасть на бок, на спину или на живот.		+		
37	Упражнения на расслабление мышц туловища в положении «стоя». Выполняется на базе предыдущего упражнения. Только, последовательно расслабляя мышцы всего тела.		+		
38	Резко подняться на носки, руки вверх: прогнуться, теряя равновесие, сделать шаг вперед или в сторону, одновременно расслабить туловище, шею, руки. Сокращать не только отдельные мышечные группы, но и выключать излишнее напряжение тех мышечных групп, которые в этом движении не участвуют.			+	
	<b>УПРАЖНЕНИЯ НА РАССЛАБЛЕНИЕ МЫШЦ РУК И ПЛЕЧЕВОГО ПОЯСА</b>				
39	Руки вверх, ладонями вперед: поворачивая их внутрь, расслабить предплечья и кисти. Сокращать не только отдельные мышечные группы, но и выключать излишнее напряжение тех мышечных групп, которые в этом движении не участвуют.	+			
40	Туловище слегка наклонить вперед, поднять руки в стороны ли вверх, расслабив, опустить их. Сокращать не только отдельные мышечные группы, но и выключать излишнее напряжение тех мышечных групп, которые в этом движении не участвуют		+		
41	Стойка ноги врозь, правую вверх ладонью вперед. Перенести тяжесть тела на левую ногу, полу- приседая на ней, повернув руку ладонью внутрь, расслабить предплечье и кисть. Сокращать не только отдельные мышечные группы, но и выключать излишнее напряжение тех мышечных групп, которые в этом движении не участвуют.			+	
42	Стойка руки вверх: расслабить последовательно или одновременно кисти, предплечья и			+	

№ п/п	Содержание	Возраст			
		7	8	9	10
	плечи. Сокращать не только отдельные мышечные группы, но и выключать излишнее напряжение тех мышечных групп, которые в этом движении не участвуют.				
43	Многократными пружинными движениями ногами раскачивать расслабленные руки вперед и назад. Сокращать не только отдельные мышечные группы, но и выключать излишнее напряжение тех мышечных групп, которые в этом движении не участвуют.			+	
44	Из стойки ноги врозь, наклон согнувшись вперед, руки вправо: раскачивание расслабленных рук влево и вправо. Раскачивание выполнять посредством многократных пружинных движений ногами.			+	
	<b>УПРАЖНЕНИЯ НА РАССЛАБЛЕНИЕ МЫШЦ ШЕИ</b>				
45	Активное кружение головой, расслабив мышцы шеи. Не следует исполнять резко и несколько раз подряд. Исходное положение: сидя на полу, сидя на скамейке, основная стойка, стойка ноги врозь.	+			
	<b>УПРАЖНЕНИЯ НА РАССЛАБЛЕНИЕ МЫШЦ НОГ</b>				
46	Сокращать не только отдельные мышечные группы, но и выключать излишнее напряжение тех мышечных групп, которые в этом движении не участвуют.	+			
47	Многократным пружинным сгибанием опорной ноги раскачивать расслабленную ногу. Сокращать не только отдельные мышечные группы, но и выключать излишнее напряжение тех мышечных групп, которые в этом движении не участвуют.		+		
48	Пружинными полуприседаниями или прыжками на одной – потряхивание свободной ноги. При выполнении упражнений на расслабление ног следует следить за тем, чтобы расслаблялись мышцы бедра и голени.			+	

Таблица 9 - Упражнения на развитие координации, упражнения на «пружинность»

№ п/п	Содержание	Возраст			
		7	8	9	10
	<b>ПРУЖИННЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ТУЛОВИЩА</b>				

№ п/п	Содержание	Возраст			
		7	8	9	10
49	Из стойки на носках глубокий присед. Из стойки на носках, руки вверх. В стороны или вниз – одновременное сгибание туловища, рук и ног в глубокий присед и возвращение в исходное положение.	+			
	<b>ПРУЖИННЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РУК</b>				
50	Исходное положение - стойка, руки в стороны, попеременное сгибание одной руки и разгибание другой. Пружинные движения руками выполняются с различной амплитудой и степенью мышечного напряжения, в различных темпах и направлениях.	+			
	<b>ПРУЖИННЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ НОГ</b>				
51	Пружинные движения ногами. Чередовать с задержкой на одной ноге, сгибая другую ногу вперед. То же поднимая ногу назад. Выполняя пружинные движения ногами, не отделять пятки от пола в момент полуприседа, подниматься на носки при выпрямлении надо пятки ближе прижать к ахиллово сухожилию.	+			
52	Пружинные движения ногами в полуприседе. Круглый полуприсед на правой, левая согнута вперед (голень образует прямой угол по отношению к бедру), правая рука вперед – левая – назад. Выполняя пружинные движения ногами, не отделять пятки от пола в момент полуприседа, следить за выпрямлением ног.		+		
53	Пружинные движения в сочетании с поворотами. Из стойки на носках, руки в стороны – целостное пружинное движение: руки согнуть к плечам и разогнуть вниз, приседая, затем, вставая, поставить правую скрестно перед левой и, напряженно выпрямляясь, повернуться налево на 90°, 180°, руки поднять в стороны, плечи и голову наклонить назад			+	

Таблица 10 - Упражнения на развитие координации, упражнения типа «волн»

№ п/п	Содержание	Возраст			
		7	8	9	10
	<b>«ВОЛНЫ» ТЕЛОМ</b>				
54	«Волна» вперед из круглого полуприседа.		+		

№ п/п	Содержание	Возраст			
		7	8	9	10
	И.п. – ст., лицом к опоре на расстоянии вытянутых рук, носки сомкнуты, руки в стороны. 1-4 – полуприсед, руки дугами вниз-вперед, принять положение круглого полуприседа на всей стопе. 5-8 – волна вперед, дугами книзу руки в стороны, прогнуться. Последовательно выводить вперед бёдра, таз и поясницу, прогнуться в груди. Поднять голову.				
55	«Волна» вперед из круглого полуприседа. И.п. – ст., руки вверх. 1-4 – наклон туловища вперед. 5-8 – и.п. 9-12 – наклон назад. 13-16 – и.п.		+		
56	«Волна» вперед из круглого полуприседа. И.п. – ст., лицом к опоре, руки вперед на рейке, носки сомкнуты. 1-4 – принято положение круглого полуприседа. 5-8 – выпрямиться волной, последовательно касаясь стенки бедрами, тазом, поясницей, грудью.		+		
57	«Волна» вперед у гимнастической стенки. И.п. – ст., лицом к гимнастической стенке, хват на уровне талии. 1-2 – опуская голову вперед, скруглить спину. 3-4 – выпрямляясь, наклонить голову назад, свести лопатки.		+		
58	«Волна» вперед у гимнастической стенки. И.п. – ст., носки сомкнуты, руки на рейке хватом сверху на уровне груди, локти согнуты. 1-4 – выпрямляя руки, оттянуть туловище назад с одновременным наклоном вперед, живот втянуть, голова между руками, спина круглая, ноги прямые. 5-8 – сгибая руки, подтянуться к стенке, выпрямиться в и.п. Движение выполняется плавно, слитно.		+		
59	«Волна» вперед у гимнастической стенки. Стоя лицом к гимнастической стенке, на расстоянии полшага, опираясь руками о рейку на уровне пояса, присесть на всей ступне (спина круглая) и, последовательно касаясь гимнастической стенки коленями, бедрами и грудью, выпрямиться («волна» вперед).		+		
60	«Волна» вперед у гимнастической стенки. Стоя лицом к гимнастической стенке, на расстоянии полшага, опираясь руками о рейку на уровне пояса, присесть на всей ступне (спина круглая) и, последовательно касаясь		+		

№ п/п	Содержание	Возраст			
		7	8	9	10
	гимнастической стенки коленями, бедрами и грудью, выпрямиться («волна» вперед).				
61	«Волна» вперед у гимнастической стенки. Стоя боком к стенке, опираясь одной рукой, носки сомкнуты - присесть на всей ступне, плечи и голову опустить вниз и, последовательно вынося вперед колени, бедра и грудь, выпрямиться.		+		
62	«Волна» вперед у гимнастической стенки. Стоя правым боком к гимнастической стенке, правая нога впереди па носке, опираясь правой рукой - присесть па левой ноге, одновременно опуская плечи и голову вниз; затем, передавая тяжесть тела на правую ногу и последовательно вынося вперед колени, бедро, грудь, выпрямиться. Сохраняя ту же последовательность, но совершая движение в обратном направлении, вернуться в исходное положение («волна» назад).		+		
63	«Волна» вперед. Стоя с сомкнутыми ступнями «волна» вперед. Носки сомкнуты - присесть на всей ступне, плечи и голову опустить вниз и, последовательно вынося вперед колени, бедра и грудь, выпрямиться.		+		
64	«Волна» вперед. Стоя с сомкнутыми ступнями «волна» вперед. Носки сомкнуты - присесть на всей ступне, плечи и голову опустить вниз и, последовательно вынося вперед колени, бедра и грудь, выпрямиться. Выполнить в стойку на носках.			+	
65	«Волна» вперед. Слегка присесть, голову и плечи опустить вниз, руки вперед - «волна» вперед, одновременно круг руками книзу.			+	
66	Боковая «волна» у гимнастической стенки. Стоя с сомкнутыми ступнями - «волна» вперед опираясь рукой на рейку - боковая «волна» влево с одновременным подниманием левой руки вверх.		+		
67	Боковая «волна» у гимнастической стенки. Стоя правым боком к стенке, правая нога впереди на носке, опираясь правой рукой на		+		

№ п/п	Содержание	Возраст			
		7	8	9	10
	рейку - «волна» вперед с одновременным поворотом туловища направо, другой внутрь левая рука вверх, над головой (свободно); затем «волна» назад с возвращением в исходное положение.				
68	Боковая «волна» на середине. Из исходного положения стойка на правой/левой, левая/правая в сторону на носок, обучаемый делает присед с наклоном влево/вправо, тогда как таз смещается влево. Затем тяжесть постепенно передается на обе ноги, и таз начинает смещаться влево. В дальнейшем тяжесть тела передается на правую, а таз обучаемого перемещается влево-вверх. Выпрямиться.			+	
69	Обратная волна у гимнастической стенки. Исполняется в сагиттальной плоскости. Она начинается движением верхних звеньев: наклон назад, в движение включаются нижние отделы кинематической цепи, не выпрямляясь обучаемый с наклоном вперед переходит в полуприсед.		+		
70	Обратная волна. Исполняется в сагиттальной плоскости. Она начинается движением верхних звеньев: наклон назад, в движение включаются нижние отделы кинематической цепи, не выпрямляясь обучаемый с наклоном вперед переходит в полуприсед.			+	
	<b>«ВОЛНЫ» РУКАМИ</b>				
71	Последовательная «волна» руками. Одна рука выполняет движение сверху вниз и обратно, тогда как другая рука движется в противоположных направлениях	+			
72	Различные комбинации с целостной «волной» и движениями тела. Одна рука выполняет движение сверху вниз и обратно, тогда как другая рука движется в противоположных направлениях.			+	

Таблица 11 - Упражнения на развитие координации, взмахи



№ п/п	Содержание	Возраст			
		7	8	9	10
	<b>ВЗМАХИ РУКАМИ</b>				
73	Взмах в лицевой и боковой плоскости, с последующим круговым движением руки.	+			
74	В положении выпада вперед одну руку вперед, другую в сторону, туловище и голову слегка наклонить: взмахи вперед и назад левой и правой руками одновременно в разных направлениях.	+			
75	Стойка на носках, руки в стороны: взмахи руками книзу до положения вперед-внутри и затем книзу до исходного положения.		+		
76	Стойка на носках, руки в стороны: круговые взмахи рукам книзу и кверху в лицевой плоскости.		+		
77	Стойка на носках, руки вверху: круговые взмахи влево и вправо в лицевой и боковой плоскостях.			+	
78	Взмахи руками «восьмеркой».			+	
79	Стоя на правой, левая в сторону на носок, руки свободно вправо - толчком тела качнуться влево, передавая опору на левую ногу, руками свободно взмахнуть влево; то же, наоборот и т.д. Исходное положение ног то же, руки вправо - приставной шаг влево, махом книзу круговыми руками; затем шагом левой в сторону, сгибая колено, взмах руками влево, в конце взмаха левая нога выпрямляется. То же, в обратную сторону			+	
	<b>ВЗМАХИ ТЕЛОМ</b>				
80	То же, но последовательно посылая колени, бедра и грудь.	+			
81	То же, но левая нога в сторону на носок - взмах влево и вправо.	+			
82	Из ст. одна нога впереди на носке, голова и плечи наклонены вперед, руки сзади – быстрым пружинным движением ног (толчком) в соединении со взмахом руками и туловищем передать тяжесть тела вперед. Теряя равновесие, по инерции, сделать вперед несколько шагов и остановиться, руки свободно опустить и дать им покачаться	+			
83	То же, но последовательно передавая толчок выше, вынося вперед бедра.	+			
84	То же, но последовательно передавая толчок еще выше, вынося вперед грудь («целостный взмах»).		+		

№ п/п	Содержание	Возраст			
		7	8	9	10
85	Из того же и.п., перенося тяжесть тела вперед и назад, пружинными движениями раскачать туловище и руки, затем, увеличивая амплитуду движения, последовательными резкими разгибаниями ног и отдельных звеньев туловища выполнить активный взмах вверх, приставляя ногу, подняться на носки, хорошо выпрямив ноги, прогнуться, перенести тяжесть тела больше вперед и по инерции сделать несколько шагов вперед.			+	

Таблица 12 - Разновидности ходьбы и бега

№ п/п	Содержание	Возраст			
		7	8	9	10
86	Высокий шаг: подготовительные упражнения к высокому шагу. Построение в круг левым плечом к центру. И.п. – ст., руки на пояс. 1-2 – шаг левой вперед, правую энергично согнуть вперед (бедро и голень образуют прямой угол). 3-4 – шаг правой, левую согнуть вперед. ОМУ: характер движения четкий, энергичный, следить за сохранением правильной осанки.	+			
87	Высокий шаг. Высокий шаг - шаг вперед с энергичным сгибанием ноги вперед (бедро и голень образуют прямой угол). Тело выпрямлено, движения рук свободные.	+			
88	Высокий шаг в сочетании с движением рук. Построение в круг лицом к центру. И.п. – ст., правая рука вперед, правая в сторону. 1 – руки вниз. 2 – левая рука вперед, правая в сторону.	+	+		
89	Высокий шаг в сочетании с движением рук. И.п. – согнув левую вперед (прямой угол между бедром и туловищем, между бедром и голенью), правая рука вперед, левая в сторону. 1-2 – опустить левую ногу и руки вниз. 3-4 – согнув правую вперед, левая рука вперед, правая в сторону. 3) И.п. – согнув левую вперед (прямой угол между бедром и туловищем, между бедром и голенью), правая рука	+	+		

№ п/п	Содержание	Возраст			
		7	8	9	10
	вперед, левая в сторону. Стоя левым боком к центру круга. 1 – шаг левой вперед на носок, руки вниз. 2 – энергично согнуть правую вперед, левая рука вперед, правая в сторону. 3-4 – повторить движения с правой ноги. Повторить движение несколько раз с продвижением по кругу. Следить за осанкой, «оттягивать» носки.				
90	Высокий шаг в сочетании с движением рук. И.п. – о.с. 1-3 – три высоких шага вперед с левой. 4-держать положение счета 3 (стоя на левой, правая вперёд согнута). Затем то же с правой. Во время паузы на счете 4 занимающиеся проверяют правильность положения согнутой вперед ноги, а именно сохранения прямого угла между бедром и туловищем и между бедром и голенью, спина прямая, голова приподнята, носок вытянут		+	+	
91	Высокий шаг в сочетании с движением рук. И.п. – о.с. – высокий шаг с подъемом на носок опорной ноги и махом руками вперед и в сторону, противоположную одноименной ноге.		+	+	
92	Острый шаг: подготовительные упражнения. И.п. – ст. лицом к опоре, носки сомкнуты. 1-2 – правую стопу вертикально на носок около пальцев левой стопы, пола касается только большой палец, без опоры на него. 3-4. – не сдвигая голени с места, встать на колени. 5-6 – сесть на правое бедро. 7-8 – с поворотом налево сесть в и.п.	+	+		
93	Острый шаг: подготовительные упражнения И.п. – ст., левым боком к гимнастической стенке, хват на уровне талии. 1- небольшой шаг левой вперед, правая стопа вертикально на большой палец. 2– и.п.	+	+		
94	Острый шаг. Острый шаг - сгибая ногу, сделать маленький шаг вперед, поставить на пол сильно оттянутый носок, энергично перекатиться на всю стопу и одновременно вынести другую ногу вперед.	+	+		
95	И.п. – о.с. 1-3 – три высоких шага вперед с левой. 4. Держать положение счета 3 (стоя на левой, правая вперед согнута). Затем то же с правой. Во время паузы на счете 4		+	+	

№ п/п	Содержание	Возраст			
		7	8	9	10
	занимающиеся проверяют правильность положения согнутой вперед ноги, а именно сохранения прямого угла между бедром и туловищем и между бедром и голенью, спина прямая, голова приподнята, носок вытянут. – повторить упражнение высокого шага.				
96	Острый шаг. И.п. – ст., носки сомкнуты, кисти согнуты вперед. 1-6 – 6 острых шагов вперед с левой. 7 – скрещением правой ноги перед левой поворот налево кругом на носках. 8 – опускаясь на пятки, и.п.		+	+	
97	Скользящий шаг - не отрывая пальцы от пола, шаг с носка вперед-в сторону, скользящим движением приставить другую ногу в полуприсед.	+			
98	Приставные шаги с кругами и махами руками. 1) И. п. – правая вперед на носок, руки на пояс. 1-2 – приставной шаг правой вперед. 3 – шаг на правую, левая сзади на носке. 4 – держать. 5-6– приставной шаг левой назад. 7 – шаги левой назад, правая вперед на носок. 8 – держать. 2) И. п. – ст., руки в стороны. 1-2– дугами книзу руки вперед. 3-4 – продолжая движение, круг руками кверху-назад в боковой плоскости (закончить движение- руки вперед). 5-6 – круг руками книзу в боковой плоскости. 7-8 – дугами книзу руки в стороны. 3) Соединение из упражнений 1 и 2.	+			
99	Приставной шаг в сторону. И.п. – ст., руки на поясе. 1 – шаг правой вправо, скользя носком по полу, левая в сторону на носок. 2 – приставить левую к правой, скользя носком по полу. 3-4– то же, что на счет 1-2 5 – подняться на носки. 6 Опуститься на всю стопу. 7-8 – то же, что на счет 5-6 Повторить упражнение 4 раза, затем сменить направления движения в другую сторону.	+			
100	Приставной шаг в сторону. И.п. - стоя по два по кругу левым боком к центру, взявшись за руки, свободные руки на пояс. III позиция ног, правая впереди, 1-4 два приставных шага вперед; '5-8 - два приставных плата вправо (в конце движения приставить левую вперед в III позицию); 9-12 приставных шага вперед с левой; 13-16 - два приставных шага писки (14 конце	+			

№ п/п	Содержание	Возраст			
		7	8	9	10
	движения приставить правую в и.п.).				
101	Связка и комбинация шагов: приставные шаги боком. И.п. – ст. лицом к центру круга, руки в стороны. 1- 8 – 4 приставных шага вправо. 9-16 – опуская руки вниз, 8 раз подняться на носки. То же влево.		+		
102	Широкий шаг: каждый шаг выполняется как выпад. Туловище несколько наклоняется вперед. Руки сцеплены сзади или сильным взмахом выносятся одна вперед, другая назад.		+	+	
103	Шаг галопа в сторону. Шаг галопа - шаг правой в сторону, подскок. В полете левую ногу соединить с правой и обе ноги вытянуть. Приземлиться на левую ногу, а правую отставить. Методическое указание: разучивается после правильного усвоения приставного шага.	+			
104	Шаг галопа в сторону. И.п. – ст., руки на пояс. «И» - правую в сторону- книзу. 1 – слегка сгибая ноги, шаг правой с последующим прыжком вверх, Левую быстро подтянуть к правой и ударить одной пяткой о другую в фазе полета. 2 – приземляясь на левую, правую в сторону-вниз. 2 – повторить движение счета 1. В фазе полета носки тянуть, спину держать прямо.	+			
105	Шаг галопа в сторону. И. п. – ст. Правым боком по направлению движения. 1-4 – 4-шага галопа правым боком. 5- . – с поворотом налево, 4 шага галопа левым боком	+			
106	Шаг галопа вперед. Шаг галопа выполняют вперед, назад и в сторону, по своему характеру галоп динамичен и стремителен. Начинается он скользящим движением ноги в сторону выполнения с последующим прыжком толчком двумя. В фазе полета одна нога подтягивается к другой. Приземление происходит па другую ногу перекатом с носка, мягко сгибая колени.	+	+		
107	Шаг галопа вперед. И.п. – III позиция, правая нога впереди, руки на пояс. 1 – скольжением правой вперед на носок шаг, слегка сгибая ноги в коленях, с последующим прыжком толчком двумя. В фазе полета подтянуть правую к левой, выпрямить ноги и оттянуть носки. 2 – приземляясь на	+	+		

№ п/п	Содержание	Возраст			
		7	8	9	10
	левую, правой вновь скользнуть вперед для повторения шага галопа. Галоп выполняется стремительно, с вытянутыми ногами в фазе полета и с хорошей осанкой.				
108	Связка: шаг галопа вперед и в сторону. И. п. - ТП позиция ног, правая впереди, руки на пояс. 1-8 - 4 шага галопа вперед с правой, а затем с левой ноги; 1-4 - с поворотом налево (лицом в круг), 4 шага галопа вправо; 5-6 - приставной шаг вправо; 7 поворот на носках налево; 8 - Ш починим ног, левая впереди. Затем упражнение выполнить с другой ноги.		+	+	
109	Связка и комбинацию шагов: высокий шаг и шаги галопа. И.п. – о.с. 1-4 – 4-высоких шага с левой с махами руками. 5-7 - 3 шага галопа вперед с левой, руки в стороны. 8 – приставляя правую, и.п. Повторить упражнение несколько раз с правой и левой ноги		+	+	
110	Скрестный шаг – из ст. на полупальцах шаг правой скрестно перед или сзади левой, шаг левой в сторону.	+			
111	Перекатный шаг – мягкий шаг через полуприсед до стойки на пальцах.	+			
112	1) И.п. – ст., руки в стороны. 1-8 – бег сгибая ноги назад, туловище слегка наклонить вперед, руки вниз. Характер бега легкий и стремительный, ноги напряжены, носки вытянуты, шаги короткие, с носка, с хорошей осанкой.	+			
113	2) И.п. – ст., руки в стороны. 1-8 – бег поднимая свободную ногу вперед-вниз, туловище слегка наклонено назад, голова направо, левая рука в сторону вверх. 9-16 Восемь шагов вперед, руки вниз. Маховая нога во время бега вытянута. 3) И.п. – ст., руки в стороны. 1-8 – бег сгибая ноги назад. 9-16 – бег с махом прямых ног вперед. 17-32 – 16 шагов вперед, руки вниз.	+	+		
114	Широкий бег. В безопорной фазе выполняется широкий выпад. Свободная нога сгибается вперед, в то время как опорная нога, оттолкнувшись, вытягивается сзади; туловище слегка наклонено вперед. Продвижение вперед значительное; вертикальные колебания сильнее, чем в обычном беге.		+	+	

Таблица 13 - Акробатические упражнения

№ п/п	Содержание	Возраст			
		7	8	9	10
	«МОСТЫ»				
115	«Мост» из положения лежа на спине – самостоятельно. «Мост» из положения лежа на спине – самостоятельно, без помощи тренера, постепенно уменьшая расстояние между руками и ногами.	+			
116	С «моста» опускание на спину. Одновременно сгибая руки и ноги, голову наклонить на грудь и плавно лечь на спину.	+			
117	«Мост» из положения ст. на коленях – самостоятельно, без помощи тренера, постепенно уменьшая расстояние между руками и ногами.	+			
118	«Мост» наклоном назад из положения стоя у гимнастической стенки. Из и. п. стоя спиной к гимнастической стенке на расстоянии 1-2 шагов, ноги врозь, руки вверх, ладони вперед, начинают наклон назад акцентированным движением рук назад. Постепенно прогибаясь в пояснице и для сохранения устойчивого положения подавая бедра вперед, ученик опускается в мост, поочередно переставляя руки вниз с одной рейки на другую. Во время наклона смотреть надо на кисти рук. Мост опусканием выполняется со страховкой и на мягкой опоре до его уверенного выполнения гимнасткой. Страховующий удерживает под поясницу, не давая резко опускаться в мост.		+		
119	«Мост» наклоном назад из положения стоя с помощью. Мост опусканием выполняется со страховкой и на мягкой опоре до его уверенного выполнения гимнасткой. Страховующий удерживает под поясницу, не давая резко опускаться в мост.		+		
120	«Мост» наклоном назад из положения стоя – самостоятельно. По мере овладения упражнением постепенно сокращается расстояние между руками и ногами.			+	
121	«Мост» из положения лежа встать с помощью. Для того, чтобы из и. п. «мост» подняться в стойку (в ст. ноги врозь) необходимо сместить		+		

№ п/п	Содержание	Возраст			
		7	8	9	10
	центр тяжести тела на ноги. Это достигается незначительным движением бедер вперед. Затем следует постепенное волнообразное выпрямление тела, начиная с тазобедренных суставов, туловища, верхнего плечевого пояса и головы. Помощь: стоя сбоку, необходимо одной рукой поддерживать под поясницу, а другой – придерживать руки гимнастки в отведенном назад положении.				
122	«Мост» из положения лежа встать самостоятельно. Самостоятельное вставание из «моста» у гимнастической стенки, поочередно переставляя руки начиная с нижней рейки, помогая себе выпрямиться.			+	
123	«Мост» из положения лежа встать самостоятельно. При поднимании тяжесть тела перенести на ноги, сначала разогнуть колени одновременно отрывая руки от пола, затем силой разогнуть, тяжесть тела остается над пятками.			+	
124	В исходном положении руками опереться примерно на шаг впереди от носков ног. Поворот пальцев кисти правой/левой руки совмещается с поворотом налево/направо на правом/левом носке соответственно. Продолжая поворот, левую/правую согнутую (прямую) ногу переставить слева от правой/левой ступни, поднять левую/правую руку вверх и перейти в «мост». В облегченном варианте можно выполнять из упора, стоя согнувшись.			+	
125	С «моста» уход поворотом. Повернуться в упор присев, передавая тяжесть тела на одноименные повороту руку и ногу.			+	
	<b>СТОЙКИ</b>				
126	Стойка на лопатках, согнув ноги, из положения лежа на спине Из и. п. – лежа на спине, сгибая туловище, ноги и таз поднять вертикально кверху, при этом руки быстро подставить под спину, кисти упираются в поясницу, локти на опоре. Упражнения укрепляющие мышцы спины и рук. Помощь и страховку осуществлять стоя сбоку, поддерживая за ноги и под спину. Основное внимание обращать: на вертикальное положение туловища (относительно опоры), правильную постановку рук (плечи плотно прижать к полу) бедра прижаты к	+			



№ п/п	Содержание	Возраст			
		7	8	9	10
	животу, голень вертикальна кверху, носки оттянуты. Обучать детей надо начинать из и.п. седа на полу перекатом назад.				
127	Стойка на лопатках, согнув ноги, из седа Из седа с согнутыми ногами перекаат назад в стойку на лопатках с согнутыми ногами, руки как можно быстрее подставить под спину, пальцам обхватить поясницу, принять устойчивое положение, равномерно распределив тяжесть тела на затылок, шею, лопатки и руки, медленно разогнуть ноги вверх.	+			
128	Стойка на лопатках согнув ноги из седа с прямыми ногами (перекатом назад).	+	+		
129	Стойка на лопатках из положения «лежа на спине» Из и.п. – лежа на спине, ноги и таз поднять вертикально кверху, при этом руки быстро подставить под спину, кисти упираются в поясницу. Помощь и страховку осуществлять стоя сбоку, поддерживать за ноги и под спину.		+	+	
130	Стойка на лопатках, из седа Из седа с прямыми ногами перекаат назад в стойку на лопатках не сгибая ноги, руки как можно быстрее подставить под спину. Пальцами обхватить поясницу, принять устойчивое положение, равномерно распределив тяжесть тела на затылок, шею, лопатки и руки.		+	+	
131	Стойка на лопатках, руки на полу, выполняется так же, но руки опираются об пол ладонями книзу.		+	+	
132	Стойка на лопатках без опоры руками. В этом случае руки вытянуты вдоль тела, ладони на бедрах.		+	+	
133	Из стойки на лопатках полупереворот назад в стойку на коленях (с помощью спортивного педагога) И.п. – ст. на лопатках. Тяжесть тела перенести на лопатки, шею и затылок, прямые ноги опустить назад за голову до касания носками пола, после чего ноги согнуть в коленях и опустить на пол. Согнутые в локтях руки, отводятся вверх-назад и удерживаются силой, чтобы кисти были у плеч ладонями назад, при этом голова активно наклонена вперед. Опираясь на руки, выполнить переворот через плечо, в упор стоя на коленях. Тренер стоит	+	+		

№ п/п	Содержание	Возраст			
		7	8	9	10
	сбоку от выполняющего упражнение и поддерживает за спину и голень.				
134	Из стойки на лопатках полупереворот назад в стойку на коленях (самостоятельно) Из стойки на лопатках без помощи тренера выполнить полупереворот назад в стойку на одно колено, другая назад на носок.	+	+		
	<b>ПЕРЕКАТЫ</b>				
135	Перекат в группировке из положения лежа на спине. Владение навыком нарастающего «раскачивания» (при частично «распускании» и быстром восстановлении группировки) с поочередным отталкиванием спиной (при вращении вперед) и ногами (при вращении назад). Голова наклонена вперед до касания подбородком груди, туловище максимально округлено для смягчения движения на опоре.	+			
136	Перекат в группировке из и.п. сед в группировке. Выполняется из и.п. сед в группировке, с последовательным касанием опоры телом (таз, поясница, спина), согнутые ноги плотно прижать к животу. Обратным движением вернуться в и.п.	+			
137	Перекат в группировке из и.п. сед с наклоном. Выполняется из и.п. сед с наклоном, с последовательным касанием опоры телом (таз, поясница, спина), согнутые ноги плотно прижать к животу. Обратным движением вернуться в и.п.	+			
138	Перекат в группировке из и.п. упор присев. Выполняется из и.п. упор присев, с последовательным касанием опоры телом (таз, поясница, спина), согнутые ноги плотно прижать к животу. Обратным движением вернуться в и.п.	+			
139	Перекат в сторону из стойки на коленях. Последовательно касаться пола сначала правым предплечьем, затем плечом и, оттолкнувшись локтем, перекатиться на спину. Перекатываясь на левый бок, сначала опереться на плечо, затем на предплечье и, оттолкнувшись локтем, вернуться в исходное положение. В положении лежа на спине сохранять положение «группировка».	+			

№ п/п	Содержание	Возраст			
		7	8	9	10
140	Перекаат в сторону из упора присев на одной, другая в сторону на носок. Движением вправо, сгибая правую руку, выполнить перекаат. В положении лежа на спине сохранять положение «группировка».	+			
141	Перекаат в сторону. Лежа на животе, прогнувшись, руки вверх, перекаатиться на правый бок, на спину, на левый бок и снова на грудь.	+			
142	Перекаат в сторону из стойки на коленях. Последовательно касаться пола сначала правым предплечьем, затем плечом и, оттолкнувшись локтем, перекаатиться на спину. Перекаатываясь на левый бок, сначала опереться на плечо, затем на предплечье и, оттолкнувшись локтем, вернуться в исходное положение. В положении лежа на спине сохранять положение «ноги врозь - шпагат».	+			
143	Перекаат в сторону из упора присев на одной, другая в сторону на носок. Движением вправо, сгибая правую руку, выполнить перекаат. В положении лежа на спине сохранять положение «ноги врозь - шпагат».	+			
144	Перекааты движением назад. Выполняется из и.п. седа, с последовательным касанием опоры телом (таз, поясница, спина).	+			
145	Перекаат в группировке из положения лежа на спине до упора присев при движении вперед и высокого упора (стойки) ст. на лопатках при движении назад. Владение навыком нарастающего «раскачивания» (при частично «распускании» и быстром восстановлении группировки) с поочередным отталкиванием спиной (при вращении вперед) и ногами (при вращении назад).	+			
146	Из основной стойки - сед и перекаат назад до высокого упора (стойки) на лопатках. Владение мягким приходом в сед с упреждающей опорой руками.	+			
147	Перекаат назад из стойки на кистях. Последовательно касаясь пола вначале предплечьями (руки прямые), потом плечами, грудью и животом, исполнить перекаат в прогнутом упоре лежа на бедрах.	+			

№ п/п	Содержание	Возраст			
		7	8	9	10
148	Перекат вперед в упор сидя на пятках. Из исходного положения упора лежа на бедрах сделать перекат вперед до касания пола грудью. Сильно оттолкнуться руками от пола, согнуться, согнуть колени и опуститься перекатом с носков в упор сидя на пятках.	+	+		
	<b>КУВЫРКИ</b>				
149	Кувырок вперед из упора присев на наклонной поверхности. Из упора присев руки на расстоянии 45-60 см от носков., выпрямляя ноги, уступающим движением согнуть руки, опустив голову на грудь, последовательно касаясь опоры теменной, затылочной частями головы, переворачиваясь через голову, перекаат на лопатки, поясницу (спина максимально круглая) и сгибая ноги, плотная группировка, приходя в упор присев. Площадка – «горка»: 1) на гимнастический мостик накладывается два мата. 2) на одну скамейку ставятся одной стороной 2 (3) скамейки плотно друг к другу, а на них кладутся два, три мата.	+			
150	Кувырок вперед из упора присев на горизонтальной поверхности. Передавая тяжесть тела на и руки, согнуть их и, опуская голову, упасть вперед, затем оттолкнуться ногами, опуститься на шею и лопатки (не касаясь головой) – сгруппироваться и, продолжая движение прийти в присед.	+	+		
151	Кувырок вперед из стойки на коленях с опорой одной рукой. Левая рука вверх, правая рука влево-вниз, больше внутрь. Выполняется кувырок вперед через плечо (см. технику стойки на плече и кувырка вперед)		+	+	
152	Кувырок вперед в сед. Передавая тяжесть тела на и руки, согнуть их и, опуская голову, упасть вперед, затем оттолкнуться ногами, опуститься на шею и лопатки (не касаясь головой) – сгруппироваться и, продолжая движение прийти в сед.	+	+		
153	Кувырок вперед из седа ноги врозь, в седы ноги врозь. Передавая тяжесть тела на и руки, согнуть их и, опуская голову, упасть вперед, затем оттолкнуться ногами, опуститься на шею и лопатки (не касаясь головой) –		+	+	

№ п/п	Содержание	Возраст			
		7	8	9	10
	сгруппироваться и, продолжая движение прийти в сед ноги врозь.				
154	Кувырок вперед из упора на бедрах согнувшись. Начальное движение как в перекате вперед в стойку на груди (вначале пола живот (в это время согнутые руки опираются о пол) и в конце грудь, переставляя руки к плечам и разгибая их далее идет переворачивание через плечо, только ноги прямые. При касании лопаток пола, согнуться и прийти в положение сед.		+	+	
155	Кувырок назад из положения сед. Из седа, наклониться вперед, затем сильным рывком опрокинуться назад, подтягивая колени к плечам, убрать голову между коленей (положение группировки). В момент касания лопатками пола быстро поставить руки к плечам ладонями на пол (пальцами к плечам) и, опираясь на них (не касаясь головой), продолжать движение до упора стоя на коленях.		+	+	
156	Кувырок назад из положения сед в упор присев.		+	+	
157	Кувырок назад из положения сед в упор, стоя согнувшись.		+	+	
158	Кувырок назад из стойки на лопатках. Наклонить голову к правому/левому плечу, согнуть левую назад и встать на колено (поближе к голове). Затем, опираясь руками о пол, прогнуться и поднять правую ногу назад.			+	
159	Кувырок назад из положения сед через плечо, руки в стороны. Выполняется на базе кувырка назад из стойки на лопатках. То же, кувырок назад из положения стойка на носках ч/з сед.			+	
160	Кувырок назад, прогнувшись через плечо. То же, кувырок назад из положения стойка на носках ч/з сед. То же ноги в шпагат (поперечный).			+	

**Календарно-тематический план** года обучения на каждую учебную группу (составляется и утверждается ежегодно в соответствии с локальным нормативным актом образовательной организации).

### **Формирование основ культуры здорового питания**

Питание является одной из важнейших характеристик «спектра здоровья». Неполюценное питание сказывается на способности к обучению, влияет на качественные и количественные показатели роста и развития ребенка. Нарушения питания тесно увязываются с появлением множественных отклонений со стороны органов и систем организма, поэтому профиль «питание» всегда должен рассматриваться во взаимосвязи с другими профилями патологии. Большинство хронических заболеваний (пищеварительной, кроветворной, костно-мышечной, эндокринной и других систем), а также особенности физического и полового развития связаны с алиментарными факторами.

Врач, приступающий к организации рационального питания ребенка или подростка, должен определить в следующем:

какие продукты наиболее целесообразны в питании ребенка;

в каком количестве и как часто давать различные виды пищи;

каким должен быть режим питания;

что делать, если ребенку не удастся предоставить полный набор необходимых пищевых продуктов.

#### **Выбор продуктов и их суточного потребления**

Хорошо сбалансировать рацион можно на основе обычных продуктов и их домашней обработки. Независимо от возраста, дети должны получать все *основные группы продуктов*, являющиеся носителями белков, жиров, углеводов, витаминов, минеральных веществ и энергии. Это мясо и мясoпродукты, рыба и

рыбные изделия, молоко и молочные продукты, яйца, овощи и фрукты, хлеб, крупы, макаронные изделия и бобовые, пищевые жиры, сахар, кондитерские изделия. Одни из них (молоко, мясо, овощи, фрукты, хлеб) ребенку необходимы ежедневно. Другие (яйца, рыба, творог, сыр) ему можно предлагать 2-3 раза в неделю.

Продукты принято делить на группы в зависимости от того, какие преимущественно вещества они поставляют организму:

1. Говядина, телятина, нежирная баранина, мясная свинина, курица, индейка, кролик, субпродукты (язык, печень, почки, сердце), яйца, бобовые (горох, соя, чечевица, бобы) относятся к белковой группе продуктов.

2. Выделение рыбы в отдельную группу связано с тем, что эта, исключительная по своему жировому составу пища, - поставщик ценнейших омега-жирных кислот. Особенно рекомендованы такие породы рыб, как треска, форель, макрель, минтай, хек, лосось, навага, сардина, судак, сельдь.

3. Группа «молоко и молочные продукты» - главнейший поставщик кальция. Целесообразно использовать цельное молоко 2,5-3,5% жирности, разнообразные кисломолочные продукты, желательно обогащенные полезными бактериями и пищевыми волокнами (биоогурты, биокефиры), сливки 10-20% жирности, сметану 10-20% жирности, сыры неострых сортов (твердые, мягкие, плавленые), творог 9-18% жирности, в том числе специальные детские творожные изделия («Растишка», глазированные сырки и др.).

4. Жировые продукты - источники жирных кислот и жирорастворимых витаминов. 1/2-2/3 всех жиров должна быть представлена натуральным сливочным маслом, 1/2-1/3 - растительными маслами с высокой питательной ценностью (то масло, которое идет для обжарки, не входит в это количество). Маргарин можно употреблять только в домашней выпечке. Следует избегать тугоплавких животных жиров (сала, бараньего, говяжьего, свиного жира).

5. Фрукты и овощи - поставщики биологически активных веществ, витаминов, минералов, клетчатки. Эти продукты должны быть максимально разнообразными. Ориентиром достаточности этого разнообразия может

служить их цветовая палитра, состоящая не меньше, чем из 5 разных цветов.

6. Изделия из злаков (каши, макаронные изделия, хлеб, выпечка) и картофель - основные поставщики пищевой энергии.

Чтобы решить, сколько ребенку необходимо употреблять продуктов из той или иной группы, можно использовать следующую ориентировочную схему:

1. Молоко - 600-700 мл в сут.

2. Мясо, рыбу, птицу - 1 порцию в день (5-6 раз в нед.), печень - 1 порция в нед., яйцо - 1-4 раза в нед.;

3. Овощи сырые - 1 порция в день. Фрукты свежие (соки) - 2-3 порции в день;

4. Хлеб и злаки по аппетиту и упитанности.

*Формулы для расчета питания детей:*

- суточная энергетичность рациона составляет  $1000 + 100п$  (ккал), где п число лет ребенка;

- объемная масса продуктов суточного стола составляет  $1200 + 100 п$  (г или мл, не считая чая и напитков);

- объем продуктов белковой группы составляет  $100 + 10 п$ ; рыбий жир от 2 г (после года) до 5-7 г в школьном возрасте; растительные жиры 1-2 г на год жизни; молочные продукты 600-700 мл в сут; овощи (кроме картофеля), фрукты, соки до 40 п продукты-поставщики энергии в диапазоне от 150-200г у детей раннего возраста до 1000-1500 г для «спортивного» подростка.

В каждой возрастной группе есть свои особенности питания и коррекции рационов.

## Организация питания детей дошкольного возраста

Оптимальным соотношением белков, жиров и углеводов (БЖУ) в рационах детей дошкольного возраста является 1:1:4. Нарушения этого соотношения, как в сторону уменьшения, так и увеличения одного из компонентов приводят к разбалансированности питания и вызывают различные



нарушения в состоянии здоровья ребенка. При построении конкретного рациона необходимо обеспечивать и определенные соотношения пищевых веществ животного и растительного происхождения, что также является одним из требований концепции сбалансированного питания. Для детей дошкольного возраста животные белки должны составлять не менее 65% от общего количества белков в рационе, растительные жиры — примерно 15% от общего количества жира. Не меньшее значение имеет и качественный состав углеводов. Полисахариды (пектиновые вещества и клетчатка), регулирующие деятельность кишечника, должны составлять до 3% от общего суточного количества углеводов. Указанные выше требования могут быть обеспечены при достаточном включении в рацион таких необходимых продуктов, как молоко и молочные продукты, мясо, рыба, яйца. Свежие овощи, фрукты, соки ребенок должен получать ежедневно и в достаточном количестве.

#### Организация питания школьников

Требования к удовлетворению физиологических потребностей для обеспечения роста, развития и полового созревания школьников с каждым годом возрастают. В значительной мере это объясняется особенностями современного обучения с интенсивными интеллектуальными нагрузками и неуклонным ростом частоты хронических заболеваний у детей и подростков. В то же время, организация рационального питания школьников продолжает оставаться одной из серьезнейших «школьных» проблем. В сегодняшней ситуации значительная часть школьников страдает от неполноценности рационов питания. В целом, она характеризуется дефицитом витаминов и других микронутриентов, преобладанием в рационе углеводно-жирового компонента, недостатком полиненасыщенных жирных кислот и белков с высокой биологической ценностью (животный белок), преобладанием в рационе животных жиров и избытком простых углеводов (Сахаров), недостаточным количеством пищевых волокон. Дети и их родители не демонстрируют

грамотного, сознательного отношения к режиму питания. И, наконец, оставляет желать лучшего организация питания в школах.

Врачу, занимающемуся оптимизацией питания школьника, особенно подростка, приходится сталкиваться с особыми трудностями. К ним относятся:

широкая вариабельность конституциональных свойств метаболизма и стереотипов двигательной активности;

необходимость ориентироваться не только на возрастные, но и, начиная с 11 лет, на половые нормы питания;

трудности соблюдения преемственности между школьной и домашней частями дневного рациона;

необходимость считаться с собственными «установками» ребенка относительно питания;

особенности пищевого поведения (частые перекусывания, избыток сладких напитков, печений, булочек, жвачек, конфет и т.д.);

особые формы пищевого поведения: ориентация на интенсивное похудение или на «body building», коррекция *acne vulgaris*, психосоциальная депривация, анорексия нервная, булимия;

подростковые проблемы: применение гормональных контрацептивов, формирование вредных привычек (алкоголь, курение, наркотики), приводящих к потере микронутриентов, незапланированное наступление беременности.

Специфической особенностью вопросов нормализации питания школьника является необходимость в донесении до ребенка и подростка знаний о здоровом питании и важности собственного участия в его осуществлении. Все это вместе взятое приводит в настоящее время к тому, что именно в группе школьников распространенность болезней питания оказывается наибольшей. Группу наиболее высокого риска по болезням питания составляют дети из малообеспеченных семей, дети с ограниченной и наиболее высокой двигательной активностью (спортсмены).

Ниже приводится примерный *суточный набор продуктов* (таблица 14) и *объем порций* (таблица 15) для детей и подростков школьного возраста.

Таблица 14 - Примерный суточный набор продуктов для детей младшего школьного возраста (г, мл)

Наименование продукта	Возраст	
	6-10 лет	
Молоко	350 - 400	
Кисломолочные продукты	150-180	
Творог	50	
Сметана	10	
Сыр сычужный	10	
Мясо	95	
Птица	40	
Рыба	60	
Колбасные изделия	15	
Яйцо, шт.	1	
Картофель	250	
Овощи, зелень	350	
Плоды свежие	200 - 300	
Плоды сухие	15	
Соки	200	
Хлеб ржаной	80	
Хлеб пшеничный	150	
Крупы бобовые	45	
Макаронные изделия	15	
Мука ржаная, пшеничная	15	
Мука картофельная	3	
Масло сливочное	30	
Масло растительное	15	
Кондитерские изделия	10	
Чай	0,2	
Какао	1	
Дрожжи	1	
Сахар	40	
Соль йодированная	3-4	

Таблица 15 - Примерный объем порций для детей разных возрастов (г, мл)

Блюда	Возраст	
	6 лет	7-10 лет

Холодные закуски (салаты, винегреты)	50-65	50-75
Каша, овощное блюдо	200	200 - 300
Первые блюда	200 - 250	250 - 300
Вторые блюда (мясо, рыба, порционные колбасные изделия, яичные блюда)	80-100	100
Гарниры	100-150	150-200
Напитки	180-200	200
Хлеб	30 – пшеничный; 20 - ржаной или, только 40 - ржаной	

Особую проблему составляют *рационы школьников, занимающихся спортом* и испытывающих систематические большие физические нагрузки. Они требуют сбалансированной многокомпонентной компенсации. Степень такой компенсации также зависит от величины энерготрат и поэтому может быть ориентировочно соотнесена с видами спорта. В таблицах 16-18 приведены наборы продуктов, обеспечивающие различные уровни повышенных энергетических потребностей.

Таблица 16 - Примерный набор продуктов, обеспечивающий общую энергоёмкость 14700 кДж (3500 ккал), содержание белков — 115-120 г, жиров — 110 г, углеводов — 480 г (в граммах рыночного продукта)

Мясо и мясопродукты	250
Рыба и рыбопродукты	100
Творог	75
Молочные продукты (молоко, кефир, ряженка и т. д.)	400
Сыр	30
Яйца	50
Масло сливочное	55
Масло растительное	15
Сметана	10
Крупы (все виды круп, мука)	80-90
Картофель	400
Овощи	400
Фрукты	200 и более
Соки	200»

Сухофрукты	20
Сахар и сладкое (мед, конфеты, вафли)	100
Хлеб ржаной/пшеничный	200/200

Таблица 17 - Примерный набор продуктов, обеспечивающий общую энергоемкость 15960 кДж (3800 ккал), содержание белков — 130г, жиров — 120г, углеводов — 520г (в граммах рыночного продукта)

Мясо и мясопродукты	300
Рыба и рыбопродукты	100
Творог	75-100
Сыр	30
Яйца	50
Молочные продукты (молоко, кефир, ряженка и т. д.)	500
Масло сливочное	60
Масло растительное	15-20
Сметана	10
Крупы (все виды круп, мука)	100
Картофель	400
Овощи	400
Фрукты	300 и более
Соки	200 »»
Сухофрукты	20
Сахар и сладкое (мед, конфеты, вафли)	100
Хлеб ржаной/пшеничный	250/300

Таблица 18 - Примерный набор продуктов, обеспечивающий общую энергоемкость, 18900 кДж (4500 ккал), содержание белков — 150г, жиров — 140 г, углеводов — 620 г (в граммах рыночного продукта)

Мясо и мясопродукты	350
Рыба и рыбопродукты	100-120
Творог	100
Сыр	30
Яйца	50
Молочные продукты (молоко, кефир, ряженка и т. д.)	500
Масло сливочное	60
Масло растительное	20-25

Сметана	15-20
Крупы (все виды круп, мука)	100
Картофель	400
Овощи	400 и более
Фрукты	400 и более
Соки	300 »»»
Сухофрукты	30
Сахар и сладкое (мед, конфеты, вафли)	300
Хлеб ржаной/пшеничный	250/300

Важный момент в организации питания школьников - *режим питания*. При этом необходимо учитывать, в какую смену обучается ребенок и возможности организации горячего питания в школе. Примерные режимы питания школьников могут быть такими:

*Первая смена:* 7.30-8.0 завтрак дома; 11.00-12.00 горячий завтрак в школе; 14.00-14.30 обед дома или в школе; 19.00-19.30 ужин дома.

*Вторая смена:* 8.00-8.30 завтрак дома; 12.30-13.00 обед дома; 16.00-16.30 горячее питание в школе; 19.30-20.00 ужин дома.

Типовые режимы питания могут меняться в зависимости от времени посещения дополнительных занятий, спортивных секций, кружков и т.д.

Однако независимо от организации процесса обучения, всегда надо стремиться к тому, чтобы у школьника выработывалась привычка есть в строго фиксированные часы, что обеспечивает нормальную работу органов пищеварения. У школьников особое внимание следует уделять завтраку. Во-первых, он должен быть. Во-вторых, он должен быть энергетически ценным и насыщенным микронутриентами для обеспечения высокой степени умственной и физической работоспособности ребенка. При составлении рационов питания школьников следует следить за правильным *распределением продуктов* по калорийности в течение суток: на завтрак - 25%, на обед - 35%-40%, школьный завтрак или полдник- 10-15%, ужин - 25%. В первую половину дня в рационы питания лучше включать продукты, более богатые белком, а на ужин предлагать молочно-растительные блюда.

## Вода в питании детей

Среди разнообразных жидкостей, потребляемых ребенком, вода заслуживает особого внимания. Сколько воды должен потреблять ребенок? Рассчитать эту потребность можно по следующему правилу:

Минимальная суточная потребность в воде = 100мл/кг на первые 10кг + 50мл/кг на следующие 10кг + 20мл на каждый кг сверх 20кг.

Естественно, что в условиях жаркого климата или при физических нагрузках потребность в воде возрастает. Независимо от того, сколько ребенок потребляет молока, соков, морсов, он должен ежедневно пить чистую воду.

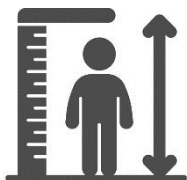
Вода является важным источником минеральных солей, прежде всего кальция и магния. Некоторые из природных вод содержат их в избытке. Эти воды называют жесткими. Они вызывают быстрое образование накипи в чайнике, засоряют трубы и плохо мылятся. Для организма ребенка высокая минерализация воды чревата избыточной солевой нагрузкой на почки. Но есть и природная мягкая вода, в которой минеральных веществ очень мало. Такая вода присуща природе Северо-западных районов нашей страны. Это тоже плохо, так как возникающий недостаток кальция и магния приводит к итоговому недобору этих минералов в организме и вызывает уменьшение плотности костей и ухудшение деятельности сердечнососудистой системы. Умягчить жесткую воду можно кипячением. Для повышения минерализации в предварительно профильтрованную воду необходимо добавить специальный раствор солей магния и кальция.

### **Определение предрасположенности к занятиям видами спорта**

Спортивное тестирование детей посредством АПК "СТАНЬ ЧЕМПИОНОМ"- это комплекс исследований различных качеств ребенка (как физических, так и психологических), позволяющий: оценить индивидуальные качества ребенка; получить рекомендации по улучшению спортивных показателей; сориентировать в выборе того вида спорта, в котором ребенок может показать высокие спортивные результаты.

Тестирование подразделяется на 4 этапа:

### **Антропометрическое исследование**



- Оценка физического развития
- Определение конституции и пропорций
- Оценка состава тела
- Оценка опорно-двигательного аппарата

### **Функциональное исследование**



- Определение склонности к физическим нагрузкам
- Определение типа физической нагрузки
- Оценка емкости лёгких
- Измерение давления

### **Психофизиологическое тестирование**



- Определение скорости сенсомоторной реакции
- Оценка контроля произвольных движений
- Оценка свойств нервной системы: сила, подвижность, уравновешенность

### **Спортивное тестирование**



- Отжимания от пола
- Подъем туловища из положения лежа
- Наклон вперед из положения стоя
- Челночный бег 3 по 10 метров
- Прыжок в длину с места
- Прыжок в высоту с места
- Выкрут прямых рук вперед-назад с использованием гимнастической палки

Аппаратно-программный комплекс для скрининговой оценки организма и тестирования уровня физической подготовленности «СТАНЬ ЧЕМПИОНОМ» позволяет выявить у детей возраста 7-10 лет предрасположенность к занятиям



видами спорта, в которых они смогут достичь высоких спортивных результатов.

Функциональные особенности: автоматический выбор наиболее подходящих видов спорта; предупреждение о низком уровне здоровья исследуемого, при котором физические нагрузки противопоказаны; оценка выполнения нормативов ГТО; глубокая интеграция аппаратной и программной части; мгновенный результат после тестирования.

Для того, чтобы правильно выявить наиболее подходящие виды спорта, в ходе тестирования определяются психофизиологические и функциональные возможности организма, а также проводится антропологическое и спортивное тестирование. Комплекс использует передовое отечественное оборудование, программное обеспечение, информационные ресурсы и сервисы, а также уникальный алгоритм, учитывающий более 150 различных показателей для выбора видов спорта. По завершении комплексного тестирования выдается подробное заключение — рекомендация по выбору видов спорта.

Для тестирования потребуется:



Спортивная форма (спортивные брюки или шорты, теплая спортивная кофта и кроссовки (не чешки и не балетки).



Перед тестированием не рекомендуется приём большого количества пищи, что связано с выполнением спортивных тестов.



В день тестирования убедитесь, что ребенок хорошо себя чувствует, у него нет температуры или других признаков болезни.

## Методическое обеспечение программы

### Задачи программы формирования знаний и потребностей

Программа формирования знаний и потребностей может реализовываться как в рамках теоретических, так и в рамках практических уроков физической культуры. Во втором случае, для решения задач следует, по возможности, использовать физические упражнения, которые также могут быть использованы для решения практических задач обучения. Ниже представлены примерные задачи программы формирования знаний и потребностей<sup>3</sup>, которые можно планировать для решения.

**Общая задача** – Формировать потребность в здоровом и безопасном образе жизни.

#### **Частные задачи** ее решения:

формировать представления об основах здорового и безопасного образа жизни;

формировать потребность заботиться о своем здоровье (формирование заинтересованного отношения к собственному здоровью) путем соблюдения правил здорового образа жизни и организации здоровьесберегающего характера учебной деятельности и общения;

формировать установки на использование здорового питания;

сформировать представления об оптимальных двигательных режимах (для детей с учетом их возрастных, психологических и психофизических особенностей);

формировать потребность в занятиях физическими упражнениями с учётом индивидуальных особенностей;

формировать знания о здоровьесозидающих режимах дня;

---

<sup>3</sup> Задачи сформулированы на основе задач программы формирования здорового жизненного стиля, здорового образа жизни, обучения жизненно важным навыкам (отделение индивидуального обучения ГБОУ ЦДК г.о. Сызрань), представленной Митрошиной М.В. на областной конкурс профилактических программ, проектов и методических материалов образовательных учреждений

формировать негативное отношение к факторам риска здоровья (сниженная двигательная активность, курение, алкоголь, наркотики и другие психоактивные вещества, инфекционные заболевания);

формировать умение противостоять вовлечению в табакокурение, употребление алкоголя, наркотических и сильнодействующих веществ;

формировать умения безопасного поведения в окружающей среде и простейшие умения вести себя в экстремальных (чрезвычайных) ситуациях.

формировать потребность представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека.

**Общая задача** – Формировать знания о влиянии занятий физическими упражнениями на качество жизни и умение использовать их в процессе занятий физическими упражнениями.

**Частные задачи** ее решения:

формировать умение характеризовать явления, действия и поступки, давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

формировать умение находить ошибки при выполнении учебных заданий, выбирать способы их исправления;

формировать умение общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

формировать умение организовывать самостоятельную физкультурную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

формировать умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

формировать умение анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

формировать умение обосновывать эстетические признаки в двигательных действиях человека;

формировать умение оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

формировать умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

формировать умение планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;

формировать умение излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;

формировать умение измерять индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических способностей;

формировать умение оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;

формировать умение организовывать и проводить со сверстниками физические упражнения, подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;

формировать умение бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;

формировать умение организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;

формировать умение характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических способностей;

формировать умение взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных, спортивных игр и соревнований;

формировать умение в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

формировать умение подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;

формировать умение находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы.

Задачи программы обучения двигательному действию

В соответствии с планом-графиком учебного процесса формулируется общая задача программы обучения двигательному действию. Она должна нести информацию о результате, который планируется получить<sup>4</sup>.

Перспективное (долгосрочное) программирование выполняется на все три этапа обучения двигательному действию, поэтому в программе обучения двигательному действию, разрабатываемой на этот период времени, общая задача – «Обучить технике двигательного действия».

Текущее (среднесрочное) программирование - на один или два этапа обучения двигательному действию – общая задача: «Разучить основу техники двигательного действия» /1-й этап /, «Разучить технику двигательного действия» /2-й этап, или 1-й и 2-й этапы/, «Совершенствовать технику двигательного действия» /3-й этап, или 2-й и 3-й этапы /.

Оперативное (краткосрочное) программирование – на часть этапа обучения двигательному действию – в качестве общей задачи используется одна из частных задач программы обучения двигательному действию.

Частная задача программы обучения двигательному действию должна нести информацию о том, чего необходимо добиться в результате реализации того или иного шага процесса обучения двигательному действию.

---

<sup>4</sup> Подробнее см. учебник «Теория и методика физической культуры» / под ред. проф. Ю.Ф. Курамшина. – М.: Советский спорт, 2003. С. 98 -100

Например, частная задача первого шага 1-го этапа может звучать так: «Сформировать общее представление о технике двигательного действия». Для сравнения – в формулировке «Сообщить о технике двигательного действия» дана информация не о желаемом результате педагогического воздействия, а только о самом действии педагога. Однако следует помнить, что действия педагога должны быть конкретизированы в графе «Средства и методические приемы обучения».

Другой пример – второй шаг 1-го этапа - «Сформировать координационную готовность к обучению двигательному действию» – правильно. Для сравнения – «Повторить толчок набивного мяча правой рукой от груди» – неправильно, т.к. указано действие занимающихся (т.е. средство, которое используют для решения частной задачи второго шага 1-го этапа обучения, а оно должно быть записано в графе «Средства и методические приемы обучения») и т. п.

Шаблоны частных задач, решаемых при реализации шагов 1-го, 2-го и 3-го этапов процесса обучения двигательному действию, приведены ниже.

Количество частных задач программы обучения двигательному действию должно быть необходимым и достаточным для решения общей задачи этой программы.

Следует иметь в виду, что количество частных задач, используемых для реализации того или иного шага процесса обучения двигательному действию, может быть неодинаковым и варьироваться в зависимости от сложности изучаемого двигательного действия (количество движений, сложность кинематической, динамической и ритмической структуры и т.п.). Так, количество частных задач третьего шага 1-го этапа должно соответствовать количеству звеньев основы техники изучаемого двигательного действия. Количество частных задач второго шага 2-го этапа регламентируется объемом требованиям к движениям/действиям, достаточных для правильного воспроизведения техники двигательного действия. Для этого при составлении образца техники изучаемого двигательного действия целесообразно

охарактеризовать каждое основное движение/действие техники с позиции наиболее значимых параметров движений (кинематических, динамических и ритмических). На третьем этапе (первый шаг 3-го этапа) следует совершенствовать те же требования к движениям/действиям изучаемого двигательного действия, которые уточнялись на втором этапе (второй шаг 2-го этапа).

### **Типичные цели, содержание, результаты, задачи и методические приемы обучения**

Программа формирования знаний и потребностей, которая планируется к реализации в рамках теоретических занятий, разрабатывается в соответствии с алгоритмом теоретического обучения. Если планируется реализация программы сопряжено с программой обучения двигательному действию, то целесообразно использовать элементы алгоритма практического обучения.

При составлении программы обучения двигательному действию, элементы алгоритма практического обучения: типичные цели, содержание, результаты, задачи и методические приемы обучения (т.е., действия педагога по реализации методов обучения в конкретной педагогической ситуации каждого из шагов обучения двигательному действию), педагог дополняет теми методическими приемами, которые, по его мнению, необходимы, в соответствии с особенностями контингента и условий обучения. Следует иметь в виду то, что типичным и основным средством решения всех задач программы обучения являются физические упражнения (собственно-тренировочные средства). По необходимости и возможности, можно использовать дополнительные средства (медико-биологические, психологические, материально-технические, естественно-средовые)<sup>5</sup>

---

<sup>5</sup> Подробнее см. в учебнике «Теория и методика физической культуры»/ под ред. проф. Ю.Ф. Курамшина. – М.: Советский спорт, 2003, С. 347-351

## Алгоритм практического обучения

I этап – начального разучивания

### 1-й ШАГ этапа начального разучивания

**Цель:** Создать общее представление о двигательном действии и установку на овладение им

**Содержание:** формирование общего представления (смысловой программы) о технике двигательного действия и психологической готовности к обучению

**Результат:** сформирована смысловая программа действий (отражение в ЦНС определенных параметров будущего двигательного действия - кинематических, динамических и ритмических), которые следует выполнить для решения двигательной задачи

#### Шаблон частной задачи:

Сформировать общее представление о (названии двигательного действия) и установку на овладение им

#### МЕТОД ОБУЧЕНИЯ: ОПИСАНИЕ

Педагогическая ситуация: Формирование представления о том, что надо сделать, чтобы решить двигательную задачу

Методический прием: последовательное изложение **основных действий** физического упражнения

#### МЕТОД ОБУЧЕНИЯ: НЕПОСРЕДСТВЕННЫЙ ПОКАЗ

Педагогическая ситуация: Формирование смысловой программы движения

Методический прием: Выполнение педагогом двигательного действия слитно, в соответствии с образцом техники

Методический прием: Выполнение педагогом двигательных действий, уменьшая скорость движений, делая паузы, подчеркивая характер выполнения двигательного действия

#### МЕТОД ОБУЧЕНИЯ: ОПОСРЕДОВАННЫЙ ПОКАЗ

Педагогическая ситуация: Формирование смысловой программы движения

Методический прием: Информирование о технике изучаемого физического упражнения посредством статических изображений в виде рисунков, фотографий, диапозитивов, кинограмм и т. д. Изображения могут носить символический или схематический характер (схемы, диаграммы, чертежи).

Методический прием: Информирование о технике изучаемого



физического упражнения посредством динамических изображений в виде учебных кинофильмов, кинокольцовок, видеозаписей. Динамические изображения дают возможность показывать в разных плоскостях, в крупном плане, демонстрировать движения с замедленной скоростью и с помощью остановок аппаратов выделять для анализа отдельные звенья и детали техники

**Методический прием:** Информирование об особенностях положений и движения тела и его частей посредством объемных и плоскостных шарнирных моделей человеческого тела

## **2-й ШАГ этапа начального разучивания**

**Цель:** Восстановить предшествующий опыт выполнения действий, близких по технике вновь изучаемому

**Содержание:** формирование координационной готовности к овладению этим двигательным действием, т.е. создание ассоциации предлагаемого способа решения двигательной задачи со следами прошлого опыта

**Результат:** в коре головного мозга восстановлены фрагменты «рисунка» разучиваемого двигательного действия – его будущей моторной программы

### **Шаблон частной задачи:**

Сформировать координационную готовность к обучению  
(название двигательного действия, для обучения которому формируется готовность)

### **МЕТОД ОБУЧЕНИЯ: ИНСТРУКТИРОВАНИЕ**

Педагогическая ситуация: Организация двигательной деятельности учащегося

**Методический прием:** предварительное объяснение содержания учебных заданий или порядка их выполнения

### **МЕТОД ОБУЧЕНИЯ: ПОДВОДЯЩЕЕ УПРАЖНЕНИЕ**

Педагогическая ситуация: Подведение занимающихся к освоению новых сложных действий.

Формирование и уточнение представлений об их наиболее существенных деталях и характеристиках при углубленном разучивании

**Методический прием:** Организация выполнения действий, воспроизводящих часть изучаемого

физического упражнения или повторяющих его некоторые части в соединении с другими доступными для занимающихся движениями

**МЕТОД ОБУЧЕНИЯ:** **ИМИТАЦИОННОЕ УПРАЖНЕНИЕ**  
Педагогическая ситуация: Формирование представления о форме изучаемого двигательного действия и характере проявляемых усилий  
**Методический прием:** Организация выполнения двигательного действия, имеющего общую с изучаемым основу техники, но выполняемого в несвойственных для изучаемого двигательного действия условиях

**МЕТОД ОБУЧЕНИЯ:** **СЛОВЕСНЫЕ ОЦЕНКИ**  
Педагогическая ситуация: Оценивание результатов выполнения двигательного действия  
**Методический прием:** Информирование о степени успешности выполнения основных действий - оценочные суждения, устные оценки (в баллах или очках), почетные звания

### **3-й ШАГ этапа начального разучивания**

**Цель:** Разучить основные действия модели двигательного действия, не освоенные ранее, предупредить возникновение грубых ошибок

**Содержание:** начинается формирование частей моторной программы, или программы «что сделать», для того, чтобы решить двигательную задачу; количество частных задач, необходимых для реализации этого шага соответствует числу основных действий, указанных в модели двигательного действия

**Результат:** в коре головного мозга сформированы новые фрагменты «рисунка» разучиваемого двигательного действия – моторной программы

**Шаблон частной задачи:**  
Разучить (основное действие, не освоенное ранее), предупредить отсутствие (требование к движениям для этого основного действия)

**МЕТОД ОБУЧЕНИЯ:** **УПРОЩЕННОЕ УПРАЖНЕНИЕ**  
Педагогическая ситуация: Формирование двигательного представления о разучиваемом действии путем уменьшения

сложности двигательной задачи

**Методический прием:** Организация выполнения двигательного действия, упрощенного за счет изменения его характеристик - положения тела и его звеньев, ритма, направления, амплитуды движений, продолжительности, скорости, силы

**МЕТОД ОБУЧЕНИЯ: ПОДСЧЕТ И ЗВУКОВОЕ ВОЗДЕЙСТВИЕ**

**Педагогическая ситуация:** Непосредственное руководство двигательной деятельностью ученика

**Методический прием:** Информирование о темпе, ритме и продолжительности двигательного действия

**МЕТОД ОБУЧЕНИЯ: УПРОЩЕНИЕ ВНЕШНЕЙ СРЕДЫ**

**Педагогическая ситуация:** Обеспечение самостоятельного выполнения основы техники с меньшими физическими усилиями.

Формирование представления о характеристиках движений при углубленном разучивании

**Методический прием:** Организация выполнения двигательного действия в измененных внешних условиях, облегчающих решение двигательной задачи: например, уменьшение расстояния при подаче мяча, кувырки вниз на наклонной плоскости

**Педагогическая ситуация:** Устранение страха перед двигательным действием

**Методический прием:** Организация выполнения двигательного действия в облегченных условиях, постепенно приближая их к обычным: например, равновесие на полу – скамейке – рейке – низком бревне - бревне

**МЕТОД ОБУЧЕНИЯ: ОКАЗАНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ**

**Педагогическая ситуация:** Устранение страха перед двигательным действием

**Методический прием:** Организация выполнения двигательного действия со страховкой посредством «проводки» педагогом или вспомогательных средств

**МЕТОД ОБУЧЕНИЯ: ПРИМЕНЕНИЕ ОГРАНИЧИТЕЛЕЙ И**

## **НАПРАВЛЯЮЩИХ УСТРОЙСТВ**

**Педагогическая ситуация:** Информирование о качестве выполнения двигательного действия

**Методический прием:** Использование различных вспомогательных средств, с помощью которых изучаемые движения выполняются только правильно

### **4-й ШАГ этапа начального разучивания**

**Цель:** Добиться выполнения всех основных действий двигательного действия в целом

**Содержание:** соединение частей моторной программы, или программы «что сделать», для того, чтобы решить двигательную задачу

**Результат:** в коре головного мозга сформирован весь «рисунок» разучиваемого двигательного действия – моторная программа

#### **Шаблон частной задачи:**

Добиться выполнения основы (название двигательного действия) в целом

## **МЕТОД ОБУЧЕНИЯ: ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ВСПОМОГАТЕЛЬНЫХ ТЕХНИЧЕСКИХ СРЕДСТВ**

**Педагогическая ситуация:** Разучивание последовательности выполнения основных действий техники.

Достижение выполнения всего двигательного действия с минимальными паузами в граничных позах

**Методический прием:** Организация выполнения двигательного действия без существенных изменений его структуры и условий выполнения, за счет использования искусственной управляющей среды

### **5-й ШАГ этапа начального разучивания**

**Цель:** Выявить степень решения задач первого этапа

**Содержание:** проверить и оценить правильность выполнения основных действий разучиваемого двигательного действия

**Результат:** получение информации о правильности «рисунка» двигательного действия и о готовности к уточнению моторной программы

#### **Шаблон частной задачи:**

Проверить и оценить основу техники (название двигательного действия)

**МЕТОД ОБУЧЕНИЯ:** **РАЗБОР**  
Педагогическая ситуация: Оценивание результатов выполнения двигательного действия  
**Методический прием:** Информирование об отсутствии или наличии двигательных ошибок, анализ причин допущенных ошибок

**МЕТОД ОБУЧЕНИЯ:** **ПРОВЕРКА И ОЦЕНИВАНИЕ**  
Педагогическая ситуация: Информирование о степени успешности выполнения двигательного действия  
**Методический прием:** Организация выполнения двигательного действия в условиях, способствующих концентрации на технике

II этап – углубленного разучивания

### **1-й ШАГ этапа углубленного разучивания**

**Цель:** Углубить понимание закономерностей техники изучаемого действия и значения ее частей, предупредить возникновение значительных ошибок

**Содержание:** уточнение каждого элемента смысловой программы движения, сформированной в ЦНС на первом этапе процесса обучения: концентрирование внимания занимающихся на смысловых задачах разученных основных действий, способствование осознанию кинематических, динамических и ритмических параметров (т.е. требований к движениям)

**Результат:** уточнена смысловая программа действий (отражение в ЦНС определенных параметров двигательного действия - кинематических, динамических и ритмических), которые выполняются для решения двигательной задачи

### **Шаблон частной задачи:**

Сформировать представление о важности (смысловая задача основного действия), предупредить отсутствие (требование к движениям для этого основного действия)

**МЕТОД ОБУЧЕНИЯ:** **СТАНДАРТНОЕ УПРАЖНЕНИЕ**  
Педагогическая ситуация: Разучивание элементов техники. Достижение стабильности в разученной технике, обеспечение необходимого запаса ее прочности  
**Методический прием:** Организация выполнения двигательного действия без существенных изменений его

## структуры и условий выполнения

### 2-й ШАГ этапа углубленного разучивания

**Цель:** Последовательно разучить общие детали и усовершенствовать пространственные, временные и динамические характеристики техники действий

**Содержание:** уточняются кинематические, динамические и ритмические параметры, т.е. продолжается формирование моторной программы, или программы «как сделать», необходимо добиться выполнения основных действий в соответствии с требованиями к движениям

**Результат:** в коре головного мозга уточнены все фрагменты «рисунка» разучиваемого двигательного действия – моторной программы

#### Шаблон частной задачи:

Добиться (требование к движениям этого основного действия)

### МЕТОД ОБУЧЕНИЯ: НАГЛЯДНАЯ СИГНАЛИЗАЦИЯ

**Педагогическая ситуация:** Управление учебной деятельностью занимающихся

**Методический прием:** Информирование занимающихся о виде деятельности, о времени ее начала и конца, о ритме и темпе посредством условной позы или жеста преподавателя, показом предмета определенной формы или цвета, предварительной разметкой дистанции, вспышками света

**Педагогическая ситуация:** Корректировка и управление действиями по направлению, траектории и амплитуды движений, точкам приложения усилий

**Методический прием:** Предметное ориентирование посредством ленточек, мячей, кеглей и т.п.

### МЕТОД ОБУЧЕНИЯ: СТАНДАРТНОЕ УПРАЖНЕНИЕ

**Педагогическая ситуация:** Разучивание элементов техники.

Достижение стабильности в разученной технике, обеспечение необходимого запаса ее прочности

**Методический прием:** Организация выполнения двигательного

действия без существенных изменений его структуры и условий выполнения

### **3-й ШАГ этапа углубленного разучивания**

**Цель:** Добиться слитного выполнения действий в полном объеме изученных технических требований в условиях, позволяющих обучаемым концентрировать внимание на технике двигательного действия

**Содержание:** формирование навыка выполнять разучиваемое двигательное действие без ошибок: все основные действия, в правильной последовательности, в соответствии с требованиями к движениям, должен быть сформирован «рисунок» двигательного действия, то есть - моторная программа

**Результат:** в коре головного мозга уточнен весь «рисунок» разученного двигательного действия – моторная программа

#### **Шаблон частной задачи:**

Добиться слитного выполнения (название двигательного действия)

### **МЕТОД ОБУЧЕНИЯ: СТАНДАРТНОЕ УПРАЖНЕНИЕ**

Педагогическая ситуация: Разучивание элементов техники.

Достижение стабильности в разученной технике, обеспечение необходимого запаса ее прочности

**Методический прием:** Организация выполнения двигательного действия без существенных изменений его структуры и условий выполнения

### **4-й ШАГ этапа углубленного разучивания**

**Цель:** Выявить степень решения задач первого и второго этапа

**Содержание:** проверка и оценивание правильности выполнения основных действий разученного двигательного действия в соответствии с требованиями к движениям

**Результат:** получение информации: о правильности «рисунка» двигательного действия и о степени сформированности моторной программы

#### **Шаблон частной задачи:**

Проверить и оценить технику (название двигательного действия)

**МЕТОД ОБУЧЕНИЯ:** **РАЗБОР**  
Педагогическая ситуация: Оценивание результатов выполнения  
двигательного действия  
**Методический прием:** Информирование об отсутствии или наличии  
двигательных ошибок,  
анализ причин допущенных ошибок

**МЕТОД ОБУЧЕНИЯ:** **ПРОВЕРКА И ОЦЕНИВАНИЕ**  
Педагогическая ситуация: Информирование о степени успешности  
выполнения двигательного действия  
**Методический прием:** Организация выполнения двигательного  
действия в условиях, способствующих  
концентрации на технике или на результате

### III этап – закрепления и дальнейшего совершенствования

#### 1-й ШАГ этапа закрепления и дальнейшего совершенствования

**Цель:** Закрепить в необходимой мере технику двигательного  
действия

**Содержание:** совершенствование моторной программы – стабильное и  
эффективное выполнение всех основных действий в  
соответствии с требованиями к движениям

**Результат:** в коре головного мозга усовершенствован весь «рисунок»  
разученного двигательного действия – моторная программа

**Шаблон частной задачи:**

Совершенствовать (требование к движениям этого основного действия)

**МЕТОД ОБУЧЕНИЯ:** **СТАНДАРТНОЕ УПРАЖНЕНИЕ**  
Педагогическая ситуация: Разучивание элементов техники.  
Достижение стабильности в разученной  
технике, обеспечение необходимого запаса ее  
прочности

**Методический прием:** Организация выполнения двигательного  
действия без существенных изменений его  
структуры и условий выполнения

**МЕТОД ОБУЧЕНИЯ:** **СЛОВЕСНЫЕ ОЦЕНКИ**  
Педагогическая ситуация: Оценивание результатов выполнения  
двигательного действия  
**Методический прием:** Информирование о степени успешности  
выполнения основных действий



**МЕТОД ОБУЧЕНИЯ:** **УСЛОЖНЕННОЕ УПРАЖНЕНИЕ**  
Педагогическая ситуация: Формирование двигательного представления о разучиваемом действии путем увеличения сложности двигательной задачи

**Методический прием:** Организация выполнения двигательного действия, усложненного за счет изменения его характеристик - положения тела и его звеньев, ритма, направления, амплитуды движений, продолжительности, скорости, силы

Педагогическая ситуация: Формирование вариантов техники двигательного действия для применения в различных внешних условиях и/или ситуациях

**Методический прием:** Организация выполнения двигательного действия в сочетании с другими действиями:  
1) включение в различные связки;  
2) сочетание с другими действиями

**МЕТОД ОБУЧЕНИЯ:** **УСЛОЖНЕНИЕ ВНЕШНЕЙ СРЕДЫ**  
Педагогическая ситуация: Облегчение и ускорение процесса уточнения характеристик двигательного действия

**Методический прием:** Организация выполнения двигательного действия в измененных внешних условиях, осложняющих решение двигательной задачи: например, увеличение расстояния при подаче мяча, кувырки вверх на наклонной плоскости

Педагогическая ситуация: Повышение пластичности навыка, его устойчивости к разнообразным сбивающим факторам

**Методический прием:** Организация выполнения двигательного действия на нестандартных снарядах, при необычном освещении и разной температуре воздуха, при специально производимом шуме, в присутствии посторонних людей

**МЕТОД ОБУЧЕНИЯ:** **ЗАТРУДНЕНИЕ СЕНСОРНОГО КОНТРОЛЯ**  
Педагогическая ситуация: Совершенствование различных характеристик техники двигательного действия

**Методический прием:** Организация выполнения двигательного действия в условиях, затрудняющих получение информации посредством той или иной сенсорной системы

**МЕТОД ОБУЧЕНИЯ: ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ОТЯГОЩЕНИЯ И СОПРОТИВЛЕНИЯ**

Педагогическая ситуация: Совершенствование различных характеристик техники двигательного действия

Методический прием: Организация выполнения двигательного действия с отягощениями разной формы и веса, сопротивлениями различных видов и силы

**2-й ШАГ этапа закрепления и дальнейшего совершенствования**

**Цель:** Совершенствовать изучаемое действие в соединениях с другими двигательными действиями

**Содержание:** дополнение сформированной моторной программы элементами другой моторной программы – стабильное и эффективное выполнение всех основных действий в соответствии с требованиями к движениям

**Результат:** в коре головного мозга сформированы варианты «рисунка» разученного двигательного действия – моторной программы

**Шаблон частной задачи:**  
Совершенствовать (название двигательного действия) в соединении с  
(название двигательного действия)

**МЕТОД ОБУЧЕНИЯ: ПОДВИЖНАЯ ИГРА**

Педагогическая ситуация: Поддержание мотивации к выполнению двигательного действия, снижение монотонности

Методический прием: Организация выполнения двигательного действия в соответствии с адекватным игровым сюжетом и ролью

**МЕТОД ОБУЧЕНИЯ: СОРЕВНОВАНИЕ**

Педагогическая ситуация: Поддержание мотивации к выполнению двигательного действия, снижение монотонности

Методический прием: Организация выполнения двигательного действия в условиях непосредственного или опосредованного соперничества

### **3-й ШАГ этапа закрепления и дальнейшего совершенствования**

**Цель:** Сформировать дополнительные варианты техники для целесообразного выполнения действия в различных внешних условиях и ситуациях

**Содержание:** дополнение сформированной моторной программы элементами реализации этой моторной программы в изменяющихся условиях и ситуациях – стабильное и эффективное выполнение всех основных действий в соответствии с требованиями к движениям

**Результат:** обеспечена пластичность двигательного навыка, т.е. возможность преодоления осложнений, возникающих в рамках самой двигательной задачи

#### **Шаблон частной задачи:**

Сформировать дополнительные варианты техники (название двигательного действия)

#### **МЕТОД ОБУЧЕНИЯ: СОРЕВНОВАНИЕ**

**Педагогическая ситуация:** Поддержание мотивации к выполнению двигательного действия, снижение монотонности

**Методический прием:** Организация выполнения двигательного действия в условиях непосредственного или опосредованного соперничества

**Педагогическая ситуация:** Совершенствование динамичности и вариативности сформированного навыка

**Методический прием:** Организация выполнения двигательного действия на фоне утомления

### **4-й ШАГ этапа закрепления и дальнейшего совершенствования**

**Цель:** Совершенствовать индивидуальные детали техники двигательного действия

**Содержание:** совершенствование индивидуальных деталей техники, т.е. второстепенных особенностей движения, не нарушающих его основного механизма.

Детали техники у разных людей могут быть различными и, в большинстве случаев, зависят от их индивидуальных морфологических и функциональных особенностей. Учет этих особенностей позволяет повысить эффективность решения двигательной задачи

**Результат:** сформирован индивидуальный стиль техники, повышена результативность техники (ее эффективность, стабильность, вариативность, экономичность)

#### **Шаблон частной задачи:**

Совершенствовать (требование к движениям этого основного действия)

**МЕТОД ОБУЧЕНИЯ: СОРЕВНОВАНИЕ**

Педагогическая ситуация: Совершенствование тех характеристик техники, которые оказывают наибольшее влияние на результат (в соответствии с индивидуальными возможностями занимающегося)

**Методический прием:** Организация выполнения двигательного действия в условиях непосредственного или опосредованного соперничества

**5-й ШАГ этапа закрепления и дальнейшего совершенствования**

**Цель:** Совершенствовать выполнение действия при повышающихся волевых и физических усилиях, вплоть до максимальных

**Содержание:** дополнение сформированной моторной программы элементами реализации этой моторной программы на фоне эмоционального и физического утомления – стабильное и эффективное выполнение всех основных действий в соответствии с требованиями к движениям

**Результат:** обеспечена устойчивость двигательного навыка, возможность преодоления осложнений, возникающих на фоне эмоционального и физического утомления – т.е. возможность успешно решать двигательную задачу под влиянием сбивающих факторов (физическое и психологическое утомление, эмоциональный стресс и др.)

**Шаблон частной задачи:**

Совершенствовать технику (название двигательного действия) при повышающихся волевых и физических усилиях, вплоть до максимальных

**МЕТОД ОБУЧЕНИЯ: ПОДВИЖНАЯ ИГРА**

Педагогическая ситуация: Поддержание мотивации к выполнению двигательного действия на фоне физического и эмоционального утомления

**Методический прием:** Организация выполнения двигательного действия в соответствии с адекватным игровым сюжетом и ролью

**МЕТОД ОБУЧЕНИЯ: СОРЕВНОВАНИЕ**

Педагогическая ситуация: Поддержание мотивации к выполнению двигательного действия на фоне физического и

**Методический прием:** эмоционального утомления  
Организация выполнения двигательного действия в условиях непосредственного или опосредованного соперничества

#### **6-й ШАГ этапа закрепления и дальнейшего совершенствования**

**Цель:** Выявить степень решения задач первого, второго и третьего этапов

**Содержание:** проверка и оценивание техники двигательного действия в условиях его практического применения согласно модели двигательного действия, в соответствии с количественными показателями модели двигательного действия

**Результат:** получена информация о том, что общая задача программы обучения решена в полном объеме

**Шаблон частной задачи:**

Проверить и оценить технику (название двигательного действия)

#### **МЕТОД ОБУЧЕНИЯ: ПРОВЕРКА И ОЦЕНИВАНИЕ**

**Педагогическая ситуация:** Информирование о степени успешности выполнения двигательного действия

**Методический прием:** Организация выполнения двигательного действия в условиях, способствующих концентрации на технике или на результате (в соответствии с запланированными условиями практического применения)

#### **Правила подбора средств и методических приемов**

При подборе средств и методических приемов решения частных задач обучения двигательному действию рекомендуется придерживаться следующих правил.

**Правило 1:** Для решения частной задачи обучения двигательному действию должны использоваться средства - физические упражнения, которые доступны занимающимся.

Прежде, чем осуществлять подбор средств (т.е. физических упражнений) решения частных задач обучения двигательному действию, следует определить,

какой метод обучения целесообразно применить в данном случае – расчлененного упражнения или целостного упражнения.<sup>6</sup>

При решении частных задач:

1-го и 2-го этапов в качестве средств применяют движения или действия, сходные по структуре с изучаемым, или его часть, или само изучаемое двигательное действие;

3-го этапа – движения или действия, сходные по структуре с изучаемым, или его часть; само изучаемое двигательное действие; а также движения или действия, отличающиеся от него по структуре, но способствующие, в соединении с изучаемым двигательным действием, решению частной задачи обучения.

**Правило 2:** Методические приемы обучения, воспитания и организации занимающихся должны позволять решить частную задачу с наименьшими затратами времени и сил.

Например, при решении частной задачи первого шага 1-го этапа целесообразно использовать методы: «описание» (т.е. последовательное изложение движений и действий, необходимых для решения двигательной задачи определенным способом) и «показ» (как непосредственный – преподавателем или помощником, так и опосредованный – иллюстративные материалы; предметные пособия; наглядные сигналы и оценочные показатели, демонстрируемые с помощью технических средств и без них; статические изображения в виде рисунков, фотографий, кинограмм и т.п.). Для сравнения, рассказ или беседа (также в сочетании с показом) потребуют неоправданно больших затрат времени на решение частной задачи, так как рассказ – это изложение событий (в данном случае – последовательности выполнения движений в изучаемом двигательном действии) в повествовательной форме, а беседа – вопросно-ответная форма овладения учебным материалом.

---

<sup>6</sup> Подробнее см. учебник «Теория и методика физической культуры» / Под ред. проф. Ю.Ф. Курамшина. – М.: Советский спорт, 2003. – С. 58-82

Первый шаг 2-го этапа предполагает раскрытие существенных закономерностей разучиваемого двигательного действия. Поэтому следует использовать объяснение, сочетаемое с показом (натуральным или опосредованным) в разных вариантах, так как объяснение включает в себя помимо описания того, что надо сделать, доказательства эффективности предлагаемого способа решения двигательной задачи.

Для решения частных задач 2-го, 3-го и 4-го шагов первого этапа, 2-го и 3-го шагов второго этапа, всех шагов третьего этапа обучения двигательному действию наряду с методами слова, звукового воздействия и наглядными следует применять методы практического упражнения.<sup>7</sup>

Каждый шаг процесса обучения двигательному действию предполагает использование тех или иных методов обучения, в самых различных сочетаниях, в зависимости от того, какую частную задачу обучения необходимо решить.

**Правило 3:** Для предупреждения двигательных ошибок необходимо, во-первых, применять подводящие упражнения (и другие варианты варьирования физических упражнений), во-вторых, создавать условия, препятствующие возникновению двигательных ошибок.<sup>8</sup>

В теории физической культуры под **подводящим упражнением** понимают двигательные действия, воспроизводящие часть изучаемого физического упражнения или повторяющие его некоторые части в соединении с другими, доступными для занимающихся. Эти упражнения подводят занимающихся к освоению новых сложных действий и, кроме того, применяются для создания и уточнения представлений об их наиболее существенных деталях и характеристиках при углублённом разучивании. При выборе подводящих упражнений желательно, чтобы они были относительно

---

7 Подробнее см.: 1. Моисеев Н.М. Обучение двигательным действиям: Методические указания студентам 2 и 3 курсов; ГДОИФК им. П.Ф. Лесгафта.- Л., 1980. – 29 с.

2. Подробнее см. учебник «Теория и методика физической культуры» / Под ред. проф. Ю.Ф. Курамшина. – М.: Советский спорт, 2003. - С. 58 -82

8 Подробнее см. учебник «Теория и методика физической культуры» / Под ред. проф. Ю.Ф. Курамшина. – М.: Советский спорт, 2003. - С. 103 - 105

законченными двигательными действиями, но не содержали при этом большого количества движений, которых нет в изучаемом двигательном действии.

Начальное и углубленное изучение двигательного действия, как правило, сопровождается значительными отклонениями фактической картины движений от заданного образца. При реализации третьего шага 1-го этапа необходимо предусмотреть меры по предупреждению или устранению типичных грубых ошибок, первого шага 2-го этапа – типичных значительных ошибок.

Существует много причин возникновения двигательных ошибок (таблица 19). Если сгруппировать их по преимущественному механизму, то можно выделить 4 основные группы:

- 1) причины биомеханического порядка;
- 2) причины физиологического характера;
- 3) причины психолого-педагогического плана;
- 4) причины, зависящие от внешних условий выполнения двигательного действия.<sup>9</sup>

Таблица 19 - Причины возникновения двигательных ошибок

<b>№ п/п</b>	<b>Причина двигательной ошибки</b>	<b>Преимущественный механизм</b>
1	Незначительное отклонение от образца в основном движении/действии, предшествовавшем тому, в котором возникла ошибка	Биомеханического порядка
2	Непроизвольная напряженность мышц, вызывающих скованность движений	Физиологического характера
2	Утомление	
4	Недостаточный уровень развития физических способностей, обеспечивающих основное движение/действие	
5	Недостаточная подвижность нервных процессов	Психолого-педагогического плана
6	Недостаточное понимание смысловой задачи основного движения/действия	
7	Затрудненность сенсорного контроля,	

<sup>9</sup> Подробнее см. учебник «Основы теории и методики физической культуры» под ред. А.А. Гужаловского. – М.: Физкультура и спорт, 1986. С. 64-67



№ п/п	Причина двигательной ошибки	Преимущественный механизм
	вызванного нерациональной организацией двигательной деятельности	
8	Неблагоприятное состояние психики занимающегося (страх, неуверенность, перевозбуждение, недостаточная мотивация)	
9	Недостаточные волевые усилия	
10	Недоброкачественность инвентаря и оборудования	Материально-технические и внешние условия
11	Плохая экипировка занимающихся	
12	Неблагоприятные погодные условия	

К числу мер предупреждения или устранения двигательных ошибок можно отнести:

анализ причин возникновения двигательной ошибки и подбор средств (подводящих и имитационных упражнений) и методических приемов, максимально снижающих вероятность искажения техники изучаемого двигательного действия;

создание условий, препятствующих возникновению двигательных ошибок;

планирование средств и методических приемов обучения, которые можно использовать для устранения типичных двигательных ошибок, в случае, если их невозможно предупредить.

**Правило 4:** Эффективное управление процессом обучения требует системы контроля, обеспечивающей непрерывное поступление информации, как педагогу, так и занимающимся о ходе и результатах обучения.

В процессе разучивания и совершенствования педагог попутно сообщает занимающимся о степени решения ими частных задач. Кроме того, занимающиеся должны знать результат своей учебной деятельности. В зависимости от цели следует планировать те или иные виды (предварительная, попутная, специально-организованная) и формы проверки (оценочное суждение, устная оценка в баллах, комплексная поурочная оценка, оценка в соответствии с правилами, принятыми в данном виде спорта) – таблица 20 .

Таблица 20 - Формы текущей проверки и оценивания успеваемости занимающихся в процессе обучения двигательному действию (по Н.М. Моисееву, О.Н. Титоровой, 2003)<sup>10</sup>

<b>Этапы обучения</b>	<b>Формы проверки</b>	<b>Формы оценивания</b>
<b>Начальное разучивание</b>	А. Предварительная проверка знаний, двигательных умений, навыков и уровня развития физических качеств.	Оценочное суждение.
	Б. Многократная попутная проверка качества решения частной задачи.	Оценочное суждение или устная оценка в баллах. Комплексная поурочная оценка.
<b>Углубленное разучивание</b>	А. Многократная попутная проверка качества решения частной задачи.	Оценочное суждение или устная оценка в баллах. Комплексная поурочная оценка.
	Б. Специально организованная проверка двигательного умения выполнять двигательное действие в полном объеме изученных технических требований.	Оценка с выставлением балла в журнал.
<b>Закрепление и совершенствование</b>	А. Многократная попутная проверка качества решения частной задачи.	Оценочное суждение. Устная оценка в баллах. Комплексная поурочная оценка.
	Б. Специально организованная проверка двигательного навыка и измерения уровня физических качеств.	Оценка с выставлением балла в журнал.
	В. Специально организованная проверка способности применять двигательное действие на практике (в частности, в условиях спортивной деятельности).	Оценка в баллах, в соответствии с правилами, принятыми в данном виде спорта.

<sup>10</sup> Моисеев Н.М., Титорова О.Н. Проверка и оценивание успеваемости на уроках физической культуры. // Теория и методика физической культуры : Учебник / Под ред. проф. Ю.Ф. Курамшина. – М.: Советский спорт, 2003. - С. 269 -274

Оперативное программирование формирования знаний и потребностей и обучения двигательному действию

Конспект урока физической культуры – это документ оперативного планирования, в котором планируется место и время на решение частных задач программ решения образовательных (методическая разработка 1-го типа) и развивающих (методическая разработка 1-го типа) задач, которые выступают в качестве общих задач программ решения образовательных задач в рамках урока (оперативное программирование).

Последовательность решения общей образовательной задачи урока  
Общей образовательной задачей урока физической культуры является одна из частных задач методической разработка 1-го или 2-го типа.

Программирование выполняется в соответствии с алгоритмом «5 шагов»:<sup>11</sup>

Первый шаг: Подобрать подготовительные упражнения, обеспечивающие функциональные предпосылки для решения общей образовательной задачи урока. Предупредить возникновение типичных ошибок.

Второй шаг: Проверить знания и способность выполнить изучаемое упражнение в объеме требований предыдущего урока.

Третий шаг: Обеспечить выполнение учащимися учебной задачи в условиях, способствующих концентрации внимания занимающихся на изучаемых элементах или характеристиках техники физического упражнения.

Четвертый шаг: Обеспечить выполнение учебной задачи в условиях, типичных для изучаемого двигательного действия.

Пятый шаг: Проверить и оценить степень выполнения учебной задачи.

Программа содержит информацию о частных задачах каждого шага, средствах, дозировке и методических приемах обучения, воспитания и организации. Наибольшее затруднение, как правило, возникает при

---

<sup>11</sup> Подробнее см. в учебнике «Теория и методика физической культуры»/ под ред.проф.Ю.Ф.Курамшина. – М.: Советский спорт, 2003, С.268

формулировании частных задач обучения. Для преодоления этого затруднения, следует ориентироваться на модель изучаемого двигательного действия.

После уточнения общих задач, запланированных на урок, следует приступить к разработке частных задач, средств, дозировки, методических приемов обучения, воспитания и организации занимающихся: для каждой общей учебно-воспитательной задачи урока составляется план ее решения, так называемый – конспект фрагмента урока физической культуры. И затем из этих конспектов фрагмента урока составляют конспект урока. Данный подход позволяет избежать нецелесообразных затрат времени урока на выполнение упражнений, которые используются в подготовительной части урока для, так называемой, «разминки» и, зачастую, не направлены на решение общих задач урока.

Для решения задач развития физических способностей следует использовать средства – физические упражнения, способствующие проявлению именно тех форм физических способностей, которые планируется развивать (таблицы 21-25). Физические упражнения должны быть доступны занимающимся, т.е. не вызывать затруднения при их исполнении. Поэтому не следует применять в качестве средства двигательное действие, *для которого формируется физическая готовность к обучению*. Более того, средства развития физических способностей могут существенно отличаться по структуре от этого двигательного действия. Поэтому при подборе средств решения частных задач развития физических способностей следует действовать в такой последовательности:

1. Определить какие двигательные действия принято использовать для развития выбранной формы физических способностей<sup>12</sup>.
2. Выбрать из этих двигательных действий те, которые доступны занимающимся.

---

<sup>12</sup> Подробнее см. в учебнике «Теория и методика физической культуры»/ под ред. проф. Ю.Ф. Курамшина. – М.: Советский спорт, 2003, С. 122 - 190

Таблица 21 - Формы проявления силовых способностей и собственно-тренировочные средства их развития

<b>№ п/п</b>	<b>Форма проявления</b>	<b>Собственно-тренировочные средства</b>
1	Максимальная сила	Упражнения с внешним сопротивлением, упражнения с преодолением веса собственного тела, изометрические упражнения
2	Амортизационная сила	Упражнения с внешним сопротивлением, упражнения с преодолением веса собственного тела
3	Взрывная сила	Упражнения с внешним сопротивлением, упражнения с преодолением веса собственного тела
4	Реактивная сила	Упражнения с внешним сопротивлением, упражнения с преодолением веса собственного тела

Таблица 22 - Формы проявления скоростных способностей и собственно-тренировочные средства их развития

<b>№ п/п</b>	<b>Форма проявления</b>	<b>Собственно-тренировочные средства</b>
1	Способность к быстрому реагированию на сигнал	Любое двигательное действие, в котором двигательная задача должна быть решена максимально быстро
2	Способность к быстрому началу движения	Любое локальное действие, в котором двигательная задача должна быть решена максимально быстро
3	Способность к выполнению одиночных локальных движений с максимальной скоростью	Любое локальное двигательное действие, в котором двигательная задача должна быть решена максимально быстро
4	Способность к выполнению движений в максимальном темпе	Любое двигательное действие, в котором двигательная задача должна быть решена максимально быстро

Таблица 23 - Формы проявления координационных способностей и собственно-тренировочные средства их развития

<b>№ п/п</b>	<b>Форма проявления</b>	<b>Собственно-тренировочные средства</b>
1	Способность к	Прыжки гимнастические, легкоатлетические,

№ п/п	Форма проявления	Собственно-тренировочные средства
	согласованию мышечных усилий в безопасном положении, вне зависимости от информации, поступающей от телерецепторов	на батуте, в воду, с парашютом и т.п.).
2	Способность согласованию мышечных усилий в опорном положении, вне зависимости от информации, поступающей телерецепторов	к Ходьба, бег, плавание, прыжки, движения конечностями и туловищем, приседания, сгибания и разгибания рук в висе и в упоре (с затруднением и/или исключением зрительного и слухового контроля)
3	Способность согласованию мышечных усилий в опорном положении, в соответствии с информацией, поступающей от телерецепторов	к Ходьба, бег, плавание, прыжки, движения конечностями и туловищем, приседания, отжимания, подтягивания; передвижения с приспособлениями (коньки, лыжи, велосипед, лодка, санки); гимнастические упражнения: на брусьях, перекладине, кольцах, кувырки, сальто; перемещение предметов; силовые упражнения с отягощениями; метания; удары (на силу или точность); движения прицеливания, подражания и передразнивания
4	Способность согласованию мышечных усилий в опорном положении, в соответствии с информацией, поступающей от телерецепторов и изменениями окружающей действительности	к Элементы соревновательных упражнений спортивных игр, единоборств, «парных» видов спорта (фигурное катание, спортивные танцы, акробатика), «групповых» видов спорта (художественная гимнастика, синхронное плавание, фигурное катание)
5	Способность согласованию мышечных усилий в соответствии с воспроизводимыми образами предметов и явлений	к Элементы восточных единоборств (подражание стилю движения различных животных); «художественных» видов спорта (фигурное катание, спортивные танцы, художественная гимнастика, синхронное плавание)

Таблица 24 - Формы проявления выносливости и собственно-тренировочные средства их развития

№ п/п	Форма проявления	Собственно-тренировочные средства
1	Силовая выносливость	Упражнения силовой направленности в различных зонах мощности
2	Скоростная выносливость	Упражнения скоростной направленности в различных зонах мощности
3	Координационная выносливость	Упражнения координационной направленности в различных зонах мощности

Таблица 25 - Формы проявления гибкости и собственно-тренировочные средства их развития

№ п/п	Форма проявления	Собственно-тренировочные средства
	Активная гибкость	Динамические (активные), статические (активные), комбинированные (активные) упражнения в растягивании
	Пассивная гибкость	Динамические (пассивные), статические (пассивные), комбинированные (пассивные) упражнения в растягивании

С целью оптимизации физической нагрузки, испытываемой занимающимися в процессе формирования физической готовности к обучению или исполнению двигательного действия, для развития каждого из видов физических способностей рекомендуются следующие методы (таблицы 26- 30):

Таблица 26 - Силовые способности

Форма проявления	Метод развития
Максимальная сила	Максимальных усилий, изометрический
Амортизационная сила	Повторных усилий, изокинетических усилий, динамических усилий
Взрывная сила	Повторных усилий, динамических усилий
Реактивная сила	Повторных усилий, динамических усилий, ударный

Таблица 27 - Скоростные способности

<b>Форма проявления</b>	<b>Метод развития</b>
Способность к быстрому реагированию на сигнал	Повторный (варианты – контрастный (вариативный), сенсорный), игровой, соревновательный
Способность к быстрому началу движения	Повторный (варианты – контрастный (вариативный), сенсорный), игровой, соревновательный
Способность к выполнению одиночных локальных движений с максимальной скоростью	Повторный (варианты – контрастный (вариативный), сенсорный), игровой, соревновательный
Способность к выполнению движений в максимальном темпе	Повторный (варианты – контрастный (вариативный), сенсорный), игровой, соревновательный

Таблица 28 - Координационные способности

<b>Форма проявления</b>	<b>Метод развития</b>
Способность к согласованию мышечных усилий в безопорном положении, вне зависимости от информации, поступающей от телерецепторов	Повторный, игровой, соревновательный
Способность к согласованию мышечных усилий в опорном положении, вне зависимости от информации, поступающей от телерецепторов	Повторный, игровой, соревновательный
Способность к согласованию мышечных усилий в опорном положении, в соответствии с информацией, поступающей от телерецепторов	Повторный, игровой, соревновательный
Способность к согласованию мышечных усилий в опорном положении, в соответствии с информацией, поступающей от телерецепторов и изменениями	Повторный, игровой, соревновательный



<b>Форма проявления</b>	<b>Метод развития</b>
окружающей действительности	
Способность к согласованию мышечных усилий в соответствии с воспроизводимыми образами предметов и явлений - это комплекс свойств организма человека, обеспечивающий возможность воспроизводить образы предметов и явлений посредством речи, письма, движений	Повторный, игровой, соревновательный

Таблица 29 - Выносливость

<b>Форма проявления</b>	<b>Метод развития</b>
Силовая выносливость	Повторный, игровой, соревновательный
Скоростная выносливость	Равномерный, переменный, повторный, игровой, соревновательный
Координационная выносливость	Равномерный, переменный, повторный, игровой, соревновательный

Таблица 30 - Гибкость

<b>Форма проявления</b>	<b>Метод развития</b>
Активная гибкость	Повторный (метод динамических усилий и изометрический метод); биомеханической стимуляции мышц; электровибростимуляционный; контракции, релаксации и растяжения
Пассивная гибкость	Повторный (метод динамических усилий и изометрический метод); биомеханической стимуляции мышц; электровибростимуляционный; контракции, релаксации и растяжения

## Оценочные и методические материалы

### МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Организация, реализующая данную Программу, конкретизирует используемые практики, технологии и методы с описанием применения в процессе реализации обучающих, развивающих и воспитательных задач программы; дидактические средства с указанием формы и тематики методических материалов, в т.ч. электронные образовательные ресурсы; информационные источники

### ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Организация, реализующая данную Программу, конкретизирует перечень и краткое описание: форм, порядка и периодичности текущего контроля, промежуточной аттестации и итогового оценивания; диагностических методик, критериального аппарата и других материалов, позволяющих определить достижение учащимися планируемых результатов; форм фиксации результатов.

Для оценки уровня физической подготовленности школьников 7-10 лет применяются следующие контрольные упражнения:

#### 1. Тест «Челночный бег 10 по 5 метров»

Исходное положение: стойка за стартовой линией, одна стопа располагается у самой линии, вторая - сзади в удобном для ребёнка положении.

Задание: по команде «Марш!» ребёнок бежит первый отрезок до линии, обязательно заступает одной ногой за неё и возвращается обратно к линии старта. Тестирующий считает ребёнку количество выполненных раз.

Оценивается: время преодоления дистанции.

Учитывается: результат двух попыток, выполненных после непродолжительного отдыха.

## 2. Тест «Повторные разгибания и сгибания туловища за 30 секунд»

Исходное положение: сидя на коврик (гимнастическом мате) с согнутыми под прямым углом ногами, руки за головой. Тестирующий прижимает ступни ребёнка к полу.

Задание: за 30 секунд максимальное число раз лечь до касания лопатками пола и вернуться в исходное положение.

Оценивается: количество полных циклов «сгибание-разгибание», выполненных за 30 секунд.

Учитывается: результат одной попытки после выполнения 2-3 пробных движений для разминки.

## 3. Тест «Вис на согнутых руках»

Исходное положение: вис на перекладине на согнутых руках, принятый с помощью тестирующего или скамейки, подобранной в соответствии с ростом ребёнка. Подбородок ребёнка находится над перекладиной, не касаясь ее.

Задание: после того, как убрана опора или помощь, как можно дольше повисеть на согнутых руках.

Оценивается: время удержания вися на согнутых руках до момента, когда глаза ребёнка опустятся ниже уровня хвата.

Учитывается: результат одной попытки в секундах.

## 4. Тест «Прыжок в длину с места»

Исходное положение: стойка на полужёсткой опоре (ковре, гимнастическом мате), ноги врозь на ширине ступни.

Задание: толчком двух ног прыгнуть как можно дальше.

Оценивается: длина прыжка от линии старта до пятки «ближайшей» к ней при приземлении ноги в сантиметрах.

Учитывается: результат двух попыток, выполненных подряд.

## 5. Тест «Наклон вперёд сидя»

Исходное положение: сед на полужёсткой опоре, ноги врозь, упираются в «куб», размером 25х25х70см. Тестирующий, находясь сбоку, прижимает

ладонями колени ребёнка к полу. Руки ребёнка вытянуты вперёд, пальцы упираются в фиксатор, находящейся верхней грани куба.

Задание: приняв исходное положение, медленно, без рывков и раскачивания, наклониться, стараясь отодвинуть фиксатор как можно дальше вперёд.

Оценивается: расстояние в сантиметрах от нулевой отметки на краю верхней грани куба до кончиков пальцев кистей, упирающихся в фиксатор.

Учитывается: результат двух попыток, выполненных подряд.

6. Оценка выносливости. 6-минутный бег (м).

Задание: 6-минутный бег .

Оценивается: дистанция, пробегаемая за отведенное время.

На всех этапах развития детей оценивается телосложение детей, как одна из характеристик их физического развития (таблица 31).

Таблица 31 - Методика оценки телосложения детей (Н.А. Минаева, С.Г.

Чунихин, Р.В. Кейль, 1987)

Особенности телосложения и пропорции тела	Характеристика и оценка особенностей телосложения		
	хорошо	удовлетворительно	неудовлетворительно
Характер распределения мускулатуры	Хорошо развитая мускулатура плечевого пояса, ноги сухие	Среднее развитие мускулатуры плечевого пояса, ноги сухие или со средним развитием мускулатуры	Слабо развитая мускулатура плечевого пояса. Полные ноги
Костяк	тонкий	Средний, эпифизы суставов выражены не резко	Толстый, массивный, с ярко выраженными эпифизами коленных суставов
Жироотложение	Очень слабое и равномерное	Среднее и равномерное	Сильно выражено особенно в области живота и бёдер
Длина шеи	Длинная	Средняя	Короткая
Форма спины	Прямая	Слабо-сутулая	Сутулая
Осанка	Нормальная	Слабокифотическая выпрямленная	Лордическая или кифотическая
Туловище	Короткое	Среднее	Длинное
Длина ног	Длинные (д), средние (м)	Длинные (м), средние (д)	Очень длинные, короткие
Форма ног	Прямые	О-образные(м), О-образные в области голени (д)	О-образные Х-образные

Полнота ног	Худые, с хорошо развитой мускулатурой (м)	Плотные с хорошо выраженной мускулатурой, щиколотка тонкая, сухая голень	Полные и рыхлые, голень почти одинаковой величины по объёму с бёдрами
Длина бёдер	Длиннее голени	Одинаковой длины с голенью	Короче голени
Ширина таза	Узкий, заметно уже плеч	Средний – одинаковый по величине с конечным диаметром грудной клетки в области подмышек	Широкий, почти равен ширине плеч
Ширина плеч	Широкие заметно шире таза (м)	Средние - немного шире таза	Узкие – одинаковые с шириной таза

Форма

Протокол  
результатов итоговой аттестации обучающихся  
\_\_\_\_\_ учебного года

Название объединения \_\_\_\_\_

ФИО педагога \_\_\_\_\_

№ группы \_\_\_\_\_ Дата проведения \_\_\_\_\_

Результаты промежуточной аттестации

№ п/п	Фамилия, имя обучающегося	Теоретическая подготовка			Практическая подготовка			Форма аттестации	Итоговая оценка
		В	С	Н	В	Н	С		
1.									
...									

Условные обозначения

**В** – высокий уровень. Успешное освоение обучающимися более 70% содержания программы.

**С** – низкий уровень освоения программы обучающимися от 50% до 70% содержания программы.

**Н** – низкий уровень, успешное освоение программы менее 50% содержания программы.

В теоретической подготовке

\_\_\_\_\_ обучающихся (в %) имеют высокий уровень освоения программы,

\_\_\_\_\_ обучающихся (в %) имеют средний уровень освоения программы,

\_\_\_\_\_ обучающихся (в %) имеют низкий уровень освоения программы.

В практической подготовке

\_\_\_\_\_ обучающихся (в %) имеют высокий уровень освоения программы,

\_\_\_\_\_ обучающихся (в %) имеют средний уровень освоения программы,

\_\_\_\_\_ обучающихся (в %) имеют низкий уровень освоения программы.

Подпись \_\_\_\_\_

## Литература

1. Булганова, М.Ж.. Плавание: учебное пособие под общей ред. проф. М.Ж. Булгановой. - М., 2001.
2. Василенко, В.А. Детский фольклор // Русское народное поэтическое творчество. – М.: Высш. шк., 1978.- 132 с.
3. Глазырина, Л.Д. Нетрадиционные занятия по физической культуре. - МН.: Пк ООО «Брест принт» , 1997. – 126 с.
4. Гасеми Бехнам. Оздоровительная технология при нарушении осанки у детей 7-8 лет: дисс. ... канд. пед. наук /13.00.04, 14.00.51 /Гасеми Бехнам. - Москва, 2004.- 137с.
5. Голощанов, Б.Р. История физической культуры. – М.,2009
6. Гутерман, Т.А. Дифференцированная коррекция нарушений осанки у детей 6-7 лет средствами оздоровительной физической культуры: дисс. канд. пед. наук /13.00.04 /Татьяна Александровна Гутерман. - Краснодар, 2005. - 174с.
7. Двейрина, О.А. Теория и методика физической культуры: программирование и планирование двигательного обучения : учебное пособие / О.А. Двейрина ; Национальный государственный Университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. – СПб. : Изд-во Политехнического университета, 2015. – 87 с.
8. Двейрина, О.А. Теория и методика физической культуры: программирование и планирование развития физических способностей : учебное пособие / О.А. Двейрина ; Национальный государственный Университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. – СПб. : Изд-во Политехнического университета, 2015. – 89 с.
9. Дубровская, А.В. Оценка Эффективности применения физических методов профилактики и лечения травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата у спортсменов: дисс. ... канд. мед. наук /14.00.51 /Анна Владимировна Дубровская. - М., 2007. - 126с.

10. Кантан, В.В. Раннее физическое развитие ребенка / В.В. Кантан. - СПб, 2001. – С.25-69.

11. Князева, И.А. Применение методов биологической обратной связи для коррекции нарушений осанки и активной профилактики мышечного перенапряжения у спортсменов: дисс. ... канд. мед. наук /14.00.51 /Ирина Александровна Князева. - М., 2007. - 126с.

12. Кучма, В.Р. Современные технологии оздоровления детей и подростков в образовательных учреждениях: Пособие для врачей / В.Р. Кучма, Л.М. Сухарева, А.Г. Ильин. – М.: МЗ РФ, Науч. центр здоровья детей РАМН, НИИ гигиены и охр. здоровья дет. и подростков. – 2002 – 69 с.

13. Кучма, В.Р. Перечень профилактических и оздоровительных технологий, реализуемых в образовательных учреждениях. Пособие для врачей и среднего медицинского персонала / В.Р. Кучма, Л.М. Сухарева, И.К. Рапопорт // Здоровье детей. – 2005. - №16. – С.35.

14. Левин, М.В. Гимнастика в хореографической школе /М.В. Левин. -М.: «Терра-Спорт», 2001. – 96 с.

15. Ловейко, И.Д. Формирование осанки у школьников: Учебное пособие для учителей и школьных врачей / И.Д. Ловейко. - М.: «Просвещение», 1970. - 95с.

16. Маталыгина, О.А. Формирование индивидуальных профилактических мероприятий при выявлении минимальных рисков заболеваний у детей в возрасте от 3 до 18 лет: Методические рекомендации для врачей / О.А. Маталыгина. – Санкт-Петербург, 2012. – 352 с.

17. Михалина, Г.М. Содержание и методика занятий общей гимнастикой в общеобразовательной школе: дисс. ... канд. пед. наук /13.00.04 /Михалина Галина Михайловна. - Москва, 2001. - 142с.

18. Основы формирования здоровья детей / под ред. В.А. Шашель. – Ростов н/Д : Феникс, 2015. – 382 с.

19. Ощепкова, Т.Л. Воспитание потребности в ЗОЖ у детей младшего школьного возраста / Т.Л. Ощепкова // Начальная школа. – 2006. - № 8. – С. 90.



20. Поликарпова О.А. Профилактика нарушений осанки средствами гимнастики у детей младшего школьного возраста на основе индивидуального подхода: дисс. ... канд. пед. наук /13.00.04 /Ольга Анатольевна Поликарпова. - СПб., 2007. - с. 77.

21. Поликарпова, О.А. Профилактика нарушений осанки средствами гимнастики у детей младшего школьного возраста на основе индивидуального подхода: дисс. ... канд. пед. наук /13.00.04 /Ольга Анатольевна Поликарпова. - СПб., 2007. - С. 77.

22. Потапчук, А.А. Лечебная физическая культура в детском возрасте: учебно-методическое пособие / А.А. Потапчук, С.В. Матвеев, М.Д. Дидур. – СПб.: Речь, 2007. – 464 с.

23. Петрова, Н.А. Техника обучения детей с раннего возраста / Н.А. Петрова, В.А. Баранов // Плавание. - М.: Изд-во ФАИР. - 2008. – С.16-44.

24. Протченко, Т.А. Обучение плаванию дошкольников и младших школьников: методическое пособие / Т.А. Протченко, Ю.А. Семенов. - М.: Айрис пресс. - 2003. – С.9-21.

25. Сидорова, И.В. Как научить ребенка плавать: практическое пособие / И.В. Сидорова. - М.: Айрис пресс. - 2011. – С.12-32.

26. Силаев, А.А. Гигиенические требования к организации работы детей и подростков с компьютером / А.А. Силаев, Л.Ю. Кузнецова, Н.Д. Бобрищева-Пушкина // Практика педиатра. Гигиена. – 2009, октябрь. – С. 27-30.

27. Смирнов, Н.К. Ориентировочная оценка состояния здоровья обучающихся в школе / Н.К. Смирнов // Практика административной работы в школе. – 2006. - № 1. – С.30-38.

28. Справочник педиатра / под ред. Н.П. Шабалова. – 2-е изд. – СПб.: Питер, 2007. – 720 с.

29. Типовая программ спортивно-оздоровительного этапа по виду спорта «Художественная гимнастика» (Возраст от 3 лет выше): /Терехина Р.Н., Кабаева А.М., Медведева Е.Н., Супрун А.А., Крючек Е.С., Цаллагова Р.Б., Родыгина Ю.К., Кудрявцева З.Н. – М.: 2017. – 250 с.

30. Тверская, Н.В. Здоровьесберегающий подход в развитии успешности ученика / Н.В. Тверская // Образование в современной школе. – 2005. - № 2. – С. 40-44.

31. Фирилева, Ж.Е. Лечебно-профилактический танец. «ФТНЕС-ДАНС»: учебное пособие / Ж.Е. Фирилева, Е.Г. Сайкина. – СПб.: ДЕТТВО-ПРЕСС, 2007. – 384 с.

32. Фирилева, Ж.Е. Танцевально-игровая гимнастика для детей: учебное пособие для педагогов дошкольных и школьных учреждений / Ж.Е. Фирилева, Е.Г. Сайкина. – СПб.: «Детство-пресс», 2003. - 352 с.

33. Шапкина, М.Н. Проблемы позвоночника у артистов балета /М.Н. Шапкина //Вестник Академии Русского балета имени А.Я. Вагановой. - 2008. - №2 (20). - С. 266-278.

34. Цаллагова, Р.Б. Дошкольники: телосложение и двигательное развитие: Монография / Р.Б. Цаллагова, Е.Н. Комиссарова, Т.В. Панасюк; Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. – СПб.: Изд-во «Олимп-СПб», 2009. - 140 с.

35. Шкалы, тесты и опросники в медицинской реабилитации / под ред. А.Н. Беловой и О.Н. Щепетовой. - М.: Антидор, 2002. - 440 с.

#### Интернет-ресурсы

Базы данных, информационно-справочные и поисковые системы:

1. [Стань чемпионом \(sportchampions.ru\)](http://sportchampions.ru)
2. <http://www.youtube.com/channel/UCJ4QUY4xdS3ouSMabfHopVg>
3. <https://www.google.ru>
4. <http://www.yandex.ru>
5. Российский информационный портал в области науки, технологии, медицины и образования. eLIBRARY.RU <http://www.elibrary.ru/>
6. Polpred.com Обзор СМИ <http://www.polpred.com/>
7. Scopus <http://www.scopus.com/>
8. Архив журналов РАН [libnauka.ru](http://libnauka.ru)

9. Университетская информационная система Россия uisrussia.msu.ru
10. Справочная правовая система «Консультант плюс» <http://www.consultant.ru>
11. ЭБС «Лань» [https://e.lanbook.com/books/4775?publisher\\_fk=44412](https://e.lanbook.com/books/4775?publisher_fk=44412)
12. ЭБС «Юрайт» <https://www.biblio-online.ru/>
13. ЭБС «Университетская библиотека ONLINE» <http://www.biblioclub.ru/>
14. Университет Лесгафта – школьникам и родителям: методические рекомендации для самостоятельных занятий физическими упражнениями | МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ. ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ (lesgaft.spb.ru)