

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ «БИЧУРСКИЙ РАЙОН»  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«БИЧУРСКАЯ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА»

Рассмотрено на заседании  
методического совета  
протокол № 3  
« 26 » 08 2016 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ  
ПРОГРАММА ПО ОБЩЕФИЗИЧЕСКОЙ  
ПОДГОТОВКЕ  
возраст обучающихся 5-7 лет  
(срок реализации программы 1 год)**

Программу разработал  
Тренер – преподаватель  
Бичурской ДЮСШ  
Гнеушева Л.А.

Бичура  
2016

## Содержание.

I	Пояснительная записка.	2
1	Актуальность программы.	2
2	Цели и задачи программы.	2
3	Организация учебно-тренировочного процесса.	3
4	Возрастные и психологические особенности детей 6-7 летнего возраста.	4
5	Краткая характеристика предмета.	4
6	Ведущие принципы.	5
7	Методы обучения.	6
8	Связь программы со смежными дисциплинами.	8
9	Материально-техническое оснащение.	8
10	Педагогический контроль, учет.	8
11	Ожидаемые результаты.	9
II	Учебно-тематический план.	11
1	Содержание программного материала.	13
III	Результативность.	38
IV	Воспитательная работа.	41
V	Литература для учителя.	43
1	Электронные ресурсы.	45
2	Литература для детей и родителей.	45
VI	Приложение к образовательной программе.	46

Образовательная программа по оздоровительной аэробике составлена на основе нормативно-правовых документов: Закона Российской Федерации «Об образовании», Закон Республики Бурятия «Об образовании», федеральных и республиканских законов в области физической культуры и спорта, обобщения современных научных исследований в педагогике, психологии, физиологии, а также теории и методики физической культуры и спорта. В качестве научно-теоретических основ программы использовались методические разработки С. В. Колесниковой, Ю. В. Менхина, Л. В. Сидневой, Т. С. Лисицкой.

### **Пояснительная записка.**

Среди множества форм физического воспитания подрастающего поколения занятия аэробикой занимают особое место. Занимаясь данным видом физической деятельности, у детей развиваются не только физические качества умения, навыки, также создаются предпосылки для полноценного интеллектуального, эмоционального, эстетического и духовного развития.

Кроме этого занятия аэробикой, особенно в последние годы, привлекают к себе людей самого разного возраста. Особенно они популярны у детей.

**Программа актуальна**, поскольку, важной особенностью при построении образовательного процесса по аэробике, является применение средств и методов впервые разработанных для данной детско-юношеской спортивной школы:

- всесторонность и широта воздействия на системы организма каждого типа упражнений и возможность его избирательного применения;
- доступность использования упражнений в различных формах организации учебно-тренировочного процесса;
- универсальность каждого типа упражнений, позволяющая на его основе создавать индивидуальные комплексы и системы упражнений.

### **Цели и задачи программы**

**Целью** данной программы является привлечение детей к систематическим занятиям физической культурой и спортом, укрепление здоровья, а также усиление пропагандистской работы для развития аэробики как массового вида спорта.

В соответствии с поставленными целями формулируются **задачи**:

**Образовательные:** привитие интереса к занятиям аэробикой и популяризация их, развитие основных физических качеств, приобретение новых знаний, а также двигательных умений и навыков с общеразвивающей и оздоровительной направленностью.

**Развивающие:** содействовать гармоничному развитию духовных сфер организма, красивого телосложения, культуры движений.

**Воспитательные:** воспитание потребности в положительном отношении к собственному здоровью, формирование моральных и волевых качеств личности (ответственности, сознательности, организованности и т. д.), соблюдение норм коллективного взаимодействия и сотрудничества.

**Оздоровительные:** организация здорового образа жизни посредством занятий аэробикой, содействие развитию психических познавательных процессов (памяти, мышления, воображения и т. д.).

### **Организация учебно-тренировочного процесса**

Данная программа ориентированна на работу с детьми 6-7 лет, срок реализации программы 1 учебный год.

Количество занятий 108, продолжительность - 1 час, 3 раза в неделю. Количество занимающихся в группе 15 человек.

В группу общей физической подготовки зачисляются дети старшего дошкольного возраста (5-7 лет), желающие заниматься аэробикой и имеющие разрешение от врача педиатра.

Тренер заводит журнал посещаемости, разрабатывает расписание учебно-оздоровительных занятий и согласовывает с администрацией спортивной школы и ДОО. Занятия в данной группе проводятся на базе ДОО, которое посещают дети.

Организация образовательного процесса во многом зависит от возрастных и психологических особенностей воспитанников. Опираясь на данные особенности, строится весь образовательный процесс.

Основной формой организацией образовательного процесса в спортивной школе является учебно-тренировочное занятие оздоровительной направленности, кроме этого проводятся профилактические и оздоровительные мероприятия (занятия и игры на свежем воздухе, плавание в бассейне, однодневные выходы на природу). Практическая часть программы включают в себя чередование различных видов двигательной деятельности:

- общефизическую подготовку;
- специальную физическую подготовку;
- техническую подготовку;
- музыкально-ритмические упражнения,
- подвижные игры;
- основы техники других видов спорта.

Программой так же предусмотрены основы теоретических знаний.

Для того чтобы избежать монотонности в учебно-воспитательном процессе и повысить интерес к занятиям аэробикой используются различные виды работы с детьми: *(приложение 1)*

- круговая тренировка по станциям;
- эстафеты и полосы препятствий;
- игровые дни.

Кроме этого согласно календарному плану мероприятий планируется участие в танцевальных конкурсах и показательных выступлениях, что является главным индикатором правильности построения образовательного процесса.

## **Возрастные и психологические особенности детей 5-7 летнего возраста.**

Для успешного построения учебно-тренировочного процесса необходимо учитывать возрастные и психологические особенности детей.

Возраст 5-7 лет характеризуется активным ростом всего организма, поэтому постоянный контроль за осанкой ребенка – обязательное условие его нормального физического развития.

В этом возрасте дети в основном овладевают базовыми элементами двигательной деятельности (ходьба, бег, прыжки, метания, лазание и т. д.). Кроме этого у них складываются благоприятные предпосылки для углубленного развития некоторых двигательных качеств.

6-7 летний возраст является наиболее оптимальным периодом для развития гибкости и силы.

В тоже время чрезмерная гибкость при недостаточном развитии силы мышц может привести к нарушению осанки, плоскостопию и другим отклонениям в организме. Поэтому одной из главных задач в данном возрасте является укрепление основных групп мышц.

Упражнения скоростно-силового характера следует давать небольшими дозами с чередованием промежутков активного отдыха. Примерные чувствительные периоды развития двигательных качеств представлены в *приложении 2*.

Формирование двигательных навыков идет значительно быстрее, если упражнение повторяется многократно с незначительными перерывами.

Необходимо учитывать что, у детей дошкольного возраста замедляется рост, но увеличивается вес, идет интенсивное развитие мышечной системы, совершенствуется нервная система, развиваются функции головного мозга. В этот период представляется больше возможностей для формирования нравственных качеств и положительных черт личности.

### **Краткая характеристика предмета.**

Оздоровительная аэробика – традиционный вид гимнастики с оздоровительно-развивающей направленностью, состоящей из танцевальных двигательных действий. Оздоровительная аэробика включает в себя элементы общеразвивающего характера, циклические движения (ходьба, бег, подскоки), выполняемые в заданном темпе и ритме под музыку, что создает позитивный настрой занятия и эмоциональный фон.

Еще в Древней Греции в физическом воспитании допускались упражнения, которые выполнялись под музыку. Они были направлены на воспитание осанки, красивой походки, пластичности движений.

Французский психиатр Циналь (1750-1826 г.г.) полагал, что путем выполнения упражнения под музыку излечиваются некоторые болезни.

С 60-ми годами XX века связан этап массового развития аэробики и её особая популярность (К. Купер, Дж. Фонда). С этого периода выполняются научно-методические разработки, выпускаются видеопрограммы с различными комплексами, создаются теле - и шоупрограммы, организуются

специальные оздоровительные клубы, создаются федерации, проводятся официальные соревнования по аэробике. В настоящее время аэробика является одним из самых популярных видов двигательной активности.

### **Ведущие принципы.**

Учебно-оздоровительный процесс по аэробике, как и любой другой образовательный процесс в основном построен на реализации дидактических принципов.

**Принцип сознательности и активности** предусматривает сознательного отношения к занятиям, формирование интереса в овладении техникой движений и осмысленного отношения к ним.

**Принцип наглядности** помогает создать представление о двигательном действии с использованием схем, рисунков, наглядных пособий и др. Так же требованием принципа наглядности является порядок и методика показа движения (последовательность демонстраций).

**Принцип доступности** требует учета образовательного уровня занимающихся, его физической подготовленности и возрастных особенностей.

**Принцип систематичности** предусматривает непрерывность образовательного процесса, оптимального чередования работы и отдыха для поддержания работоспособности и активности детей.

**Принцип психологической комфортности** предполагает снятие стрессообразующих факторов в процессе обучения и воспитания, создание доброжелательной атмосферы, ориентированной на реализацию идей педагогического содружества.

**Принцип гуманности** в воспитательной работе выражает создание условий для максимального раскрытия индивидуальности каждого ребенка, его самореализации и самоутверждения.

**Принцип взаимодействия личности и коллектива** предполагает межличностные отношения опосредованные общественно ценным и личностно значимым содержанием совместной деятельности. (А. В. Петровский)

**Принцип прочности** предполагает эффективно использовать требования вышперечисленных принципов: четко организовывать повторение и закрепления полученных знаний, формировать умения и навыки использования этих знаний на практике.

Кроме дидактических принципов на занятиях по оздоровительной аэробике используются **принципы спортивной тренировки**:

**Принцип постепенного повышения нагрузки** осуществляется за счет постепенного увеличения числа занятий, повышения амплитуды движений, увеличения числа повторений.

**Принцип непрерывности** означает такую организацию обучения, когда результат деятельности на каждом предыдущем этапе обеспечивает начало следующего этапа. Также непрерывность в процессе обучения обеспечивает преемственность между всеми ступенями обучения.

**Принцип единства общей и специальной подготовки** характеризуется совокупностью всех сторон, определяющих всестороннюю подготовку занимающихся как единый процесс обучения и воспитания и повышения функциональных возможностей.

**Принцип круговой тренировки** характеризуется выполнением упражнений, воздействующих на различные группы мышц, и функциональные системы организма. Обычно в круговую тренировку включаются 6-10 упражнений (станций), которые занимающиеся проходят от 1 до 3-х раз.

### **Методы обучения.**

Методы спортивной тренировки принято подразделять на: словесные, наглядные и специфические (практические).

Используя различные **словесные** методы, тренер в процессе общения с занимающимися в доступной для них форме, пользуясь специальной терминологией, сообщает им необходимую информацию.

К словесным методам относят: рассказ, описание, объяснение, разбор, задания, указания, команды.

**Рассказ** – повествовательная форма изложения – чаще всего применяется при описании упражнения или при организации игровой деятельности.

**Описание** – это способ создания у ребенка представления о действии.

**Объяснение** является важнейшим способом развития сознательного отношения к действиям. Это строгое, конкретное в логическом изложении какого либо вопроса, правила, определения.

Метод **разбора** отличается от беседы тем, что проводится после выполнения задания.

Метод **задания** предусматривает постановку задач перед занятием или частных задач по ходу занятия.

**Указание** – словесное воздействие с целью внесения поправок при неправильном выполнении действий.

**Команда** имеет форму приказа к немедленному исполнению действия. При проведении занятий по аэробике используется **подсчет**, который позволяет задавать занимающимся необходимый темп выполнения движений.

Огромную роль в обучении имеют методы **наглядного** восприятия. Методы данной группы обеспечивают зрительное и слуховое восприятие изучаемого действия. Как правило, на первых этапах они применяются гораздо чаще. На этапе закрепления и совершенствования их используют для исправления ошибок.

Наглядные методы, используемые в учебно-оздоровительном процессе, весьма разнообразны. К ним относятся: методы показа, демонстрации, использования технических средств обучения.

**Показ** двигательного действия педагогом является наиболее специфичным методом, особенно в старшем дошкольном возрасте.

**Демонстрация** наглядных пособий создает дополнительные возможности для восприятия занимающимися двигательного действия с помощью предметного изображения.

**Технические средства обучения** – показ учебных фильмов, видеозаписей техники выполнения упражнений, а также плакатов, схем, содержащих наглядную информацию о том или ином двигательном действии.

В практике организации и проведения тренировочного процесса общеприняты следующие **специфические (практические)** методы, которые основаны на активной двигательной деятельности занимающихся. Они делятся на следующие группы: метод строго регламентированного упражнения, соревновательный, игровой и метод круговой тренировки.

**Метод строго регламентированного упражнения** (разучивание по частям и в целом) характеризуется многократным выполнением действия (или его частей) при строгой регламентации формы движений, величины нагрузки, ее нарастания, чередования с отдыхом и т.д. В результате этого появляется возможность избирательно осваивать отдельные движения, последовательно формируя из них необходимые действия. Разучивание по частям делает процесс обучения на каждом занятии более конкретным, а, следовательно, мотивированным.

Метод разучивания в целом. Он предусматривает изучение действия в том виде, в каком оно предстает как конкретная задача обучения. Этот метод может применяться на любом этапе обучения. Например, при сравнительно простом упражнении, или на заключительном этапе разучивания. Разучивание в целом незаменимо при опробовании действия.

**Соревновательный метод** характеризуется следующими признаками:

- максимальное проявление физических и психических сил в борьбе за первенство, за высокие результаты;

- подчинение всей деятельности задаче победить в том или ином действии в соответствии с заранее установленными правилами.

Соревновательный метод наиболее эффективен при совершенствовании действия, но не при первоначальном его разучивании.

**Игровой метод** игра является одним из эффективных методов обучения и воспитания. Поэтому понять природу игрового метода возможно только на основе раскрытия сущности игры вообще. Игра должна выполнять следующие функции: подготовительную (совершенствование физических и духовных сил человека, воспитание социальной активности и творчества), развлекательную и функцию формирования отношений между людьми.

Особенно важен этот метод на данном этапе развития детей.

Кроме основных методов спортивной тренировки используются **элементы современных педагогических технологий:**

- **Здоровьесберегающие технологии** - привитие гигиенических навыков, игр на свежем воздухе в целях закаливания, использование физических упражнений имеющих лечебно-воспитательный эффект, корригирующих и коррекционных упражнений;

- **Технология дифференцированного обучения** - применение заданий и тестов с учетом возраста и уровня физической подготовленности;

- **Информационно-коммуникационные технологии** - показ, видеофильмов для улучшения мотивации к занятиям физическими упражнениями и в приобретении знаний основ физической культуры.

- **Игровые технологии** широко применяются в дошкольном детстве, так как игра является ведущей деятельностью данного периода. Игровая форма занятий создается игровой мотивацией, которое выступает как средство побуждения детей к учебной деятельности.

Одним из возможных методических приемов в проведении занятий является **связь программы со смежными дисциплинами**: математика (измерение длины прыжка, дальности метания и т. д.), окружающий мир (гигиена, закаливание, требование к одежде и обуви), изобразительным искусством (красота движения, поз), музыкой (темп и ритм).

#### **Материально-техническое оснащение занятий предполагает:**

-светлый просторный спортивный зал, оснащенный зеркалами, техническими средствами (музыкальный центр);

-раздевалки для мальчиков и девочек;

-оборудование и инвентарь (скакалки, обручи, мячи разного размера, гантели, гимнастические палки, гимнастические коврики и т. д.)

-аудиокассеты, компакт диски с записями фонограмм для занятий;

-танцевальные костюмы для выступлений;

-методическая литература: программы, методические разработки, книги, журналы, справочники, энциклопедии;

-технические средства (телевизор, видеомагнитофон, DVD-плеер), для просмотра и обсуждения занятий, конкурсов, фестивалей, соревнований.

#### **Педагогический контроль, учет.**

Основной показатель работы секции по оздоровительной аэробике - выполнение в конце каждого года программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественно - качественных показателях физической и технической, подготовленности.

Диагностика результатов проводится в виде тестов и контрольных упражнений.

Тесты и контрольные упражнения проводятся 3 раза в год.

В начале года (сентябрь-октябрь) проводится входное тестирование.

Промежуточное – (январь-февраль) в виде текущего контроля.

В конце учебного года (в мае месяце) все дети группы сдают по общей физической подготовке контрольные зачеты. Результаты контрольного тестирования являются определением степени физической подготовленности и получения сведений для совершенствования программы и методов обучения.

## **Комплекс упражнений по тестированию уровня общей физической подготовленности.**

*(по Ж. К. Холодову, В. С. Кузнецову)*

- Бег 30 м. выполняется на дорожке стадиона в спортивной обуви без шипов. В каждом забеге участвуют не менее двух детей, результаты регистрируются с точностью до десятой доли секунды. Разрешается только одна попытка.
- Челночный бег 3\*10 м. выполняется в спортивном зале. Длина дистанции 10 м. необходимо 3 раза подряд пробежать данный промежуток. В возрасте 6-7 лет упражнение выполняется без учета времени.
- Прыжки в длину с места проводятся на нескользкой поверхности. Учащийся встает у стартовой линии в и. п., ноги параллельно и толчком двумя ногами и взмахом рук совершает прыжок. Приземление происходит на две ноги. Измерение осуществляется по отметке, расположенной ближе к стартовой линии, записывается лучший результат из трех попыток в сантиметрах.
- Наклон вперед из положения, сидя. И. п. сед ноги на ширине плеч, прижаты к коврику, колени прямые. Необходимо наклониться как можно дальше. Колени не поднимать, ноги должны оставаться прямыми. Оценивается расстояние в сантиметрах от линии пяток до кончиков пальцев рук. Засчитывается результат только одной попытки.
- Непрерывный бег в течение 2-х минут без учета времени.

### **Уровень физической подготовленности детей 6-7 лет**

№ п/п	Контрольные упражнения	Уровень		
		ниже среднего	средний	высокий
1	Бег 30 м. (сек.)	7,5	7,0	6,5
2	Челночный бег 3*10 м.	-	-	-
3.	Прыжок в длину с места (см.)	90	90 - 99	100
4.	Наклон вперед из и.п. сидя (см.)	5	6-10	11
5.	Непрерывный бег в течении 2-х минут без учета времени.	-	-	-

Контрольно-переводные тесты в группе общей физической подготовки не предусматриваются.

#### **Ожидаемые результаты.**

- Достижение оптимального уровня физического развития у детей, обучающихся по данной программе;
- Призовые места и победы на конкурсах районного уровня;
- Развитие у детей потребности в продолжении заниматься аэробикой и спортом вообще;
- Укрепление здоровья, повышение функционального состояния всех систем организма.

## **Требования к уровню подготовки.**

*Знания, умения, навыки к концу первого года обучения.*

### **Знать:**

- основные правила поведения и технику безопасности на занятиях аэробикой и во время игр;
- влияние физических упражнений на организм занимающихся;
- правила подвижных игр;
- элементарные правила личной гигиены.

### **Уметь:**

- соблюдать правильную осанку при выполнении двигательных действий;
- выполнять индивидуальные и групповые двигательные действия синхронно под музыку;
- слушать и слышать музыку;
- выполнять основные базовые шаги классической аэробики;
- использовать приобретенные знания, умения и навыки в практической и повседневной жизни;
- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений с предметами (гантели, гимнастические палки и т. д.);
- активно участвовать в подвижных играх и играх с элементами спорта, проявлять творчество в двигательной активности.

**Учебно-тематический план для группы общей физической подготовки первого года обучения.**

№ п/п	Название разделов и тем	Количество часов		
		всего	теория	практика
1	<p><b>Общая физическая подготовка.</b></p> <p>1.1 основы техники безопасности на занятиях аэробикой.</p> <p>1.2 понятие аэробики.</p> <p>1.3 понятие здорового образа жизни.</p> <p>1.4 общеразвивающие упражнения в движении и на месте для развития основных групп мышц.</p> <p>1.5 общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов.</p> <p>1.6 упражнения для развития физических качеств (сила, гибкость, выносливость).</p>	49	16	33
2	<p><b>Специальная физическая подготовка.</b></p> <p>2.1 понятие осанка.</p> <p>2.2 элементарные анатомические сведения.</p> <p>2.3 музыкально – ритмическая деятельность.</p> <p>2.4 элементы базовой аэробики, их разновидности.</p>	12	3	9
3	<p><b>Основы технической подготовки.</b></p> <p>3.1 понятие соревнования, конкурс, фестиваль.</p> <p>3.2 синхронность в выполнении упражнений.</p>	7	1	6
4	<p><b>Освоение техники по другим видам спорта.</b></p> <p>4.1 элементарные правила личной гигиены.</p> <p>4.2 легкая атлетика.</p> <p>4.3. плавание.</p>	12	2	10
5	<p><b>Подвижные игры.</b></p> <p>5.1 подвижные игры.</p> <p>5.2 игры с элементами сорта и соревнований.</p> <p>5.3 музыкальные и творческие игры.</p>	21	4	17

6	<b>Контроль уровня физической подготовленности.</b> 6.1 знания о выполнении контрольных тестов. 6.2 контрольное тестирование.	7	1	6
7	Всего	108	27	81

## Содержание программного материала.

### 1. Общая физическая подготовка.

Данный раздел направлен на всестороннее развитие организма ребенка. Основной задачей является развитие и совершенствование основных систем организма ребенка.

#### *Теоретические знания.*

Правила поведения и техника безопасности на занятиях аэробикой (приложение 3). Приемы элементарной первой помощи при травмах (смазать царапину йодом, приложить холодное к ушибу и т. д.)

Понятие «аэробика». Отличие аэробики от гимнастики и зарядки.

Понятие здорового образа жизни: соблюдение режима дня, правильное питание, закаливание, личная гигиена.

#### *Практические занятия.*

#### **Общеразвивающие упражнения для развития основных групп мышц.**

Ходьба, бег, прыжки, подскоки, метание, полосы препятствий, круговая тренировка. ОРУ с предметами (гимнастические палки, мячи, обручи), без предметов (с использованием логоритмики), с разным направлением движений (подъемы, опускания, сгибание, разгибание, полуприседы, выпады, перемещение центра тяжести). Дыхательные упражнения, пальчиковая гимнастика, игровой самомассаж.

#### **Упражнения для развития физических качеств.**

**Гибкость:** упражнения на растягивание передней, задней и внутренней поверхности бедра, в положении стоя, сед ноги врозь (наклоны вперед, выпады)

**Сила:** упражнения для развития силы мышц туловища (спины и живота) в положении стоя, в партере (сидя, лежа на полу). Упражнения для развития силы мышц рук и плечевого пояса без отягощения (сгибание, разгибание из разных положений), с отягощением (вес не более 500 гр.) – подъемы и опускание, сгибание и разгибание рук в суставах. Упражнения для ног в полуприседах, выпадах, сгибание, разгибание в суставах.

**Выносливость:** бег в чередовании с ходьбой, непрерывный бег в течение 2-х минут. Выполнение музыкально-ритмических упражнений с использованием подскоков, прыжков, бега, изменением направления. Упражнения круговой тренировки, подвижные игры.

**Быстрота:** бег на отрезках 20, 30м, эстафеты, подвижные игры.

**Скоростно-силовые качества:** различные виды прыжков (с места, с разбега, в высоту), метание набивных мячей на дальность, подвижные игры и игры с элементами спорта.

**Ловкость, равновесие, координационные способности:** подвижные игры, игры с элементами спорта, эстафеты, статические упражнения на удержание определенной позы.

## **2. Специальная физическая подготовка.**

Содержание раздела специальной физической подготовки включает в себя изучение основных (простых) базовых шагов аэробики. Упражнения этого раздела способствуют развитию чувства темпа, ритма, координации движений, соблюдению правильной осанки.

### *Теоретические знания.*

Понятие об осанке, способы измерения осанки.

Элементарные анатомические сведения (органы чувств, отдельные части тела).

### *Практические занятия.*

**Музыкально-ритмическая деятельность:** ритмические упражнения, не сложные построения и перестроения, музыкальные игры.

**Элементы базовой аэробики их разновидности:** шаги, бег, прыжки, подскоки, выпады. Выполнение их с изменением темпа и направлением движений (*приложение 4*).

## **3. Основы технической подготовки.**

Как и в любом другом виде спорта техника выполнения движений имеет не маловажное значение. Выполнение танцевальных композиций в аэробике синхронно и выразительно, смотрится очень зрелищно и эффектно. Поэтому в процессе обучения педагогу необходимо добиваться четкого, выразительного характера движений.

### *Теоретические знания.*

Понятие соревнование, конкурс, фестиваль. Правила поведения на данных мероприятиях. Отношения внутри коллектива, отношение к соперникам.

### *Практические занятия.*

**Синхронность в выполнении движений:** многократность повторов с изменением стороны повторов, четкое разучивание движений.

## **4. Освоение техники по другим видам спорта.**

Основной задачей данного раздела является повышение двигательной активности и ее разнообразия, расширение кругозора детей.

### *Теоретические знания.*

Элементарные правила личной гигиены (умывание, чистка зубов и полоскание рта).

### *Практические занятия.*

**Легкая атлетика:** бег и бег по пересеченной местности, прыжки в длину с места, с разбега, в высоту, метание.

**Плавание:** различные виды ходьбы и бега по дну бассейна, выполнение вдоха, затем выдоха в воду, погружаться с головой, открывать глаза в воде, передвижение по дну на руках, упражнения и игры в воде.

### **5. Подвижные игры.**

Цель раздела – обогащение игрового и двигательного опыта детей, повышая тем самым их развитие и творческое мышление.

*Теоретические знания.*

Понятие о правилах игры. Правила поведения во время игр. Разновидности игр. Зимние и летние виды спорта. Различие между подвижными и спортивными играми. (*приложение 5*)

*Практическая часть.*

**Подвижные игры:** с бегом, прыжками, лазанием, метанием, эстафеты (со спортивным инвентарем, без инвентаря), игры малой, средней и высокой подвижности.

**Игры с элементами спорта и соревнований.**

**Музыкальные и творческие игры.**

**Игры на свежем воздухе.**

### **6. Контроль уровня физической и специальной подготовки.**

Для того чтобы добиться оптимального результата при выполнении контрольных нормативов, необходимо четко выполнять двигательные действия (исходное положение, правильная работа рук и ног). Главной задачей педагога является дать точный инструктаж к выполнению (наглядный показ, объяснение).

*Теоретические знания.*

Инструктаж выполнения контрольных тестов.

*Практические занятия.*

**Контрольное тестирование:** бег 30 м., прыжок в длину с места, челночный бег 3\*10 м., непрерывный бег в течение 2-х минут, наклон вперед из и. п. сед ноги врозь.

**Тематическое планирование для группы общей физической подготовки первого года обучения.**

№ п/п	Содержание занятий	Месяцы									
		Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Всего
1.	Теоретические знания	3	3	3	3	3	3	3	3	3	27
2.	Практические занятия										
	Общая физическая подготовка	3	4	4	4	4	4	4	4	2	33
	Специальная физическая подготовка	-	1	1	1	2	1	1	1	1	9
	Основы технической подготовки	-	-	-	1	1	1	1	1	1	6
	Основы техники по другим видам спорта	1	2	2	1	-	1	1	1	1	10
	Подвижные игры и игры с элементами спорта	2	2	2	2	2	2	2	2	1	17
3.	Участие в конкурсах, соревнованиях	По календарному плану спортивных соревнований									
4.	Выполнение контрольных нормативов	3	-	-	-	-	-	-	-	3	6
5.	Всего проведенных занятий	12	12	12	12	12	12	12	12	12	108

## Воспитательная работа.

Воспитательная работа в детской спортивной школе направлена на формирование личности юного спортсмена.

Главная задача – воспитание моральных качеств: ответственности, сознательности, настойчивости в достижении поставленной цели, организованности, умения преодолевать трудности, что особенно важно в деятельности спортсменов.

Столь же велико значение воспитания дружелюбия, взаимного уважения, способности сопереживать, коллективизма и т. д.

В педагогике широко используются многообразные воспитательные средства:

- личный пример педагога;
- высокая организованность учебно-тренировочного процесса;
- дружный коллектив, сплоченный единой целью.

Часто применяются следующие формы воспитательной работы:

- просмотр соревнований;
- посещение исторических мест (экскурсии);
- проведение тематических бесед, праздников, вечеров;
- посещение музеев, выставок;
- взаимосвязь с общеобразовательной школой, и другими организациями;
- проведение туристических походов, прогулок;
- работа с родителями (родительские собрания, анкетирование и т. д.);
- изучение личности занимающихся (анкетирование, тестирование).

В начале каждого учебного года тренером-преподавателем составляется примерный план воспитательной работы, куда входят следующие разделы: формы воспитательной работы, мероприятия, срок реализации, ответственные за проведение мероприятия.

**Примерный план воспитательной работы для группы общей физической подготовки первого года обучения.**

<b>№</b>	<b>Форма воспитательной работы</b>	<b>Мероприятия</b>	<b>Сроки реализации</b>	<b>Ответственные</b>
1.	Изучение личности занимающихся.	-ведение личных карточек.	Сентябрь;	Тренер-преподаватель
2.	Работа с родителями	-родительские собрания; -анкетирование; -тестирование; -спортивный конкурс «мама, папа, я-спортивная семья!»	Сентябрь, декабрь, апрель, май.	Тренеры-преподаватели, администрация спортивной школы и ДОУ.
3.	Формирование ЗОЖ	-беседы по различным тематикам (закаливание, соблюдение техники безопасности, ПДД и т. д.)	В течение учебного года.	Тренер-преподаватель, родители.
4.	Мероприятия по сплочению (формированию) коллектива	-туристические походы; -спортивные праздники; - спортивные соревнования «веселые старты»; -посещение выставок, музеев; - посещение соревнований по другим видам спорта.	Сентябрь, май. Декабрь, март, май. В течение учебного года	Тренеры-преподаватели, родители, администрация спортивной школы и ДОУ.

### **Список рекомендуемой литературы для тренера-преподавателя.**

1. Бальсевич В.К., Лубышева Л.И. Физическая культура: молодежь и современность //Теория и практика физической культуры. – 1995. - № 4. – с. 2-8.
2. Беспутчик В.Г. Аэробика в физическом воспитании школьников /Брест.пед.инст.им.А.С.Пушкина. – Минск, 1995. – 95 с.
3. Виленский М.Я., Горшков А.Г. Основы здорового образа жизни: Учеб.пособ. – М.: МНЗПУ, 1995. – 90 с.
4. Годик М.А. , Барамидзе А.М., Киселева Т.Г. Стретчинг. Подвижность, гибкость, элегантность. – М.: Советский спорт, 1991. – 96 с.
5. Гусак Т.З., Музыка на школьном уроке гимнастики //Физическая культура в школе. – 1961. - № 9. – с. 34-36.
6. Ермолин С. Н., Сиднева Л. В. Питание и контроль массы тела при занятиях аэробикой. - М. «Тривант», 1999 - 64 с.
7. Захаров Е.Н., Карасев А.В., Сафонов А.А. Энциклопедия общей физической подготовки. – М.: Лептос, 1994. – 360 с.
8. Иванова О.А., Шарабарова И.Н. Занимайтесь ритмической гимнастикой. – М.: Советский спорт, 1988. – 64 с.
9. Карен Клиппинир, Лашаун Дейл фитнес для детей и подростков М.: 2000. - 41 с.
10. Колесникова С. В. Детская аэробика. Методика, базовые комплексы.- Ростов на дону. «Феникс» 2005 - 206 с.
11. Купер К. Аэробика для хорошего самочувствия. – М.: Физкультура и спорт. – 1989. – 224 с.
12. Лисицкая Т.С. Аэробика на все вкусы. «Просвещение» - «Владос». М. – 1994.
13. Лисицкая Т.С. Ритмическая гимнастика. – М.: Физкультура и спорт. – 1985.
14. Лисицкая Т. С., Сиднева Л. В. Каталог упражнений на силу (кондиционная гимнастика) - М. «Тривант» 2001 – 42 с.

15. Лисицкая Т. С., Сиднева Л. В. Координационная тренировка в аэробике.-М. «Тривант» 2002 – 45 с.
16. Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников/Пособие для учителей. – М. - 1998. – 270 с.
17. Лях В. И. Задневич Г. Б. Программы. Физическое воспитание учащихся 1 – 11 классов с направленным развитием двигательных способностей. – М. «Просвещение» 2005 - 64 с.
18. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. Учеб.пос. для Инст.физ.культ. – М.: Физкультура и спорт. – 1991. - 543 с.
19. Менхин Ю. В. Менхин А. В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика. – Ростов-на-Дону. «Феникс» 2002-382 с.
20. Обруч. Теоретический и научно-методический журнал. №1 2005 год, стр.40-42.
21. Суетина Т. Н. Методические основы организации занятий по аэробике.- Улан-Удэ. 2005-112с.
22. Физическая культура в школе. Теоретический и научно-методический журнал. №1 1995 год, стр. 56-59.
23. Физическая культура в школе. Теоретический и научно-методический журнал. №2 2008 год, стр15-18.
24. Физическая культура в школе. Теоретический и научно-методический журнал. №1 2008 год, стр27-29.
25. Фонда Дж. Моя аэробика //Физкультура и спорт. – 1984. - № 9-12; 1985. - № 1. – с. 33-35.
26. Шипилина И. А. Хореография в спорте. – Ростов на Дону. «Феникс» 2004 - 224 с.
27. Шипилина И. А. Аэробика. – Ростов на Дону. «Феникс» 2004 - 155 с.

### **Электронные ресурсы.**

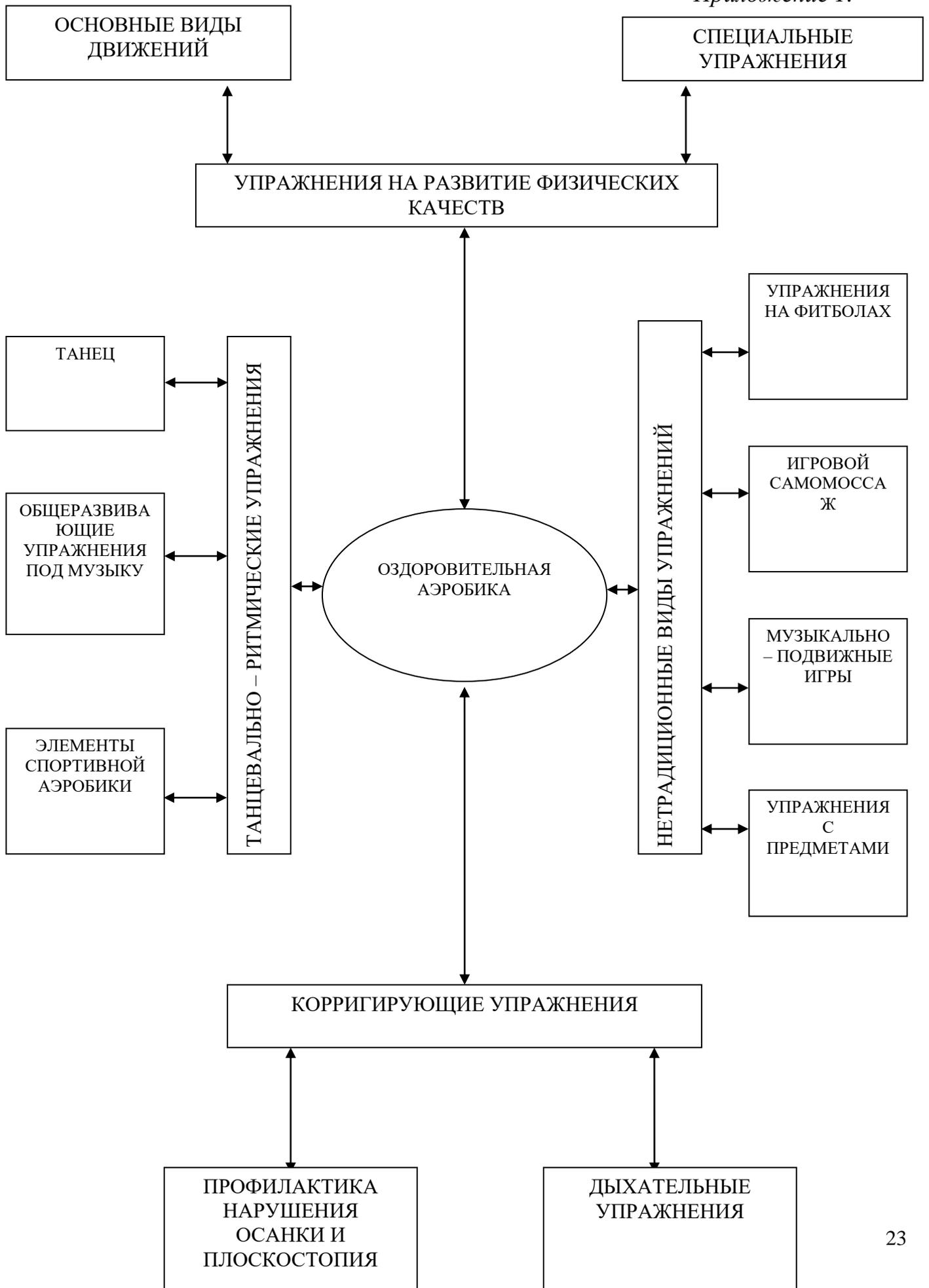
1. [http: // www. childpsy. ru](http://www.childpsy.ru)
2. [http:// www eidos. ru / journal](http://www.eidos.ru/journal)
3. [http:// upr. 1 september. ru](http://upr.1september.ru)
4. [http: // www. chpk. ru](http://www.chpk.ru)
5. [http: // www. vados. ru](http://www.vados.ru)
6. [http: // www. uchportal. ru](http://www.uchportal.ru)
7. [http: // www. uroki. net](http://www.uroki.net)
8. [http: // www. sovsportizdat. ru](http://www.sovsportizdat.ru)
9. [http: //lib.sportedu.ru](http://lib.sportedu.ru)
10. [http: //lib.sportedu.ru/press/tpfk](http://lib.sportedu.ru/press/tpfk)
11. [http: //www. skola-press.ru](http://www.skola-press.ru)
12. [http: //www.rusgymnastigs.ru](http://www.rusgymnastigs.ru)

### **Список рекомендуемой литературы для детей и родителей.**

1. Залесский М. Стань сильным.- М. «Детская литература» 1991 – 111 с.
2. Илларионов А. А. Румяные щечки. – М. «Физкультура и спорт» 1987 – 192 с.
3. Озерская Е. Олимпийские игры – Ленинград. «Детская литература» 1990-150 с.
4. Сальников В. Солнечный факел .- М. «Физкультура и спорт». 1976-42.
5. Сиднева Л. В. Детский фитнес.- Ростов-на-дону. «Феникс» 2004-176 с.
6. Шалаева Г. П. Большая книга о спорте. – М «Эксмо» 2005-143с.
7. Хавин Б. Н. Звезды спорта. – М. «Физкультура и спорт» 1979 – 429 с.
13. Энциклопедический словарь юного спортсмена. Составители: Сосновский И. Ю., Чайковский А. М. – М «Педагогика» 1979 – 237 с.
14. Я познаю мир. Спорт. Энциклопедия. М «Астрель» 2004-432 с.

# **Приложение к образовательной программе.**

Приложение 1.



**Примерные сенситивные периоды развития двигательных качеств.**

Морфофункциональ ные показатели, физические качества	Возраст (лет)											
	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Рост							+	+	+	+		
Мышечная масса							+	+	+	+		
Быстрота				+	+	+				+	+	+
Скоростно-силовые качества				+	+	+	+	+	+	+		
Сила								+	+		+	+
Выносливость (аэробные возможности)			+	+	+					+	+	+
Анаэробные возможности										+	+	+
Гибкость	+	+	+	+	+		+	+				
Координационные способности				+	+	+	+					
Равновесие	+	+	+	+	+	+	+	+	+			

**Основные правила по технике безопасности на занятиях  
аэробикой.**

- Во избежание столкновений вставать так, чтобы не мешать движениям стоящих рядом, а также не касаться соседей при выполнении маховых движений руками или ногами.
- Приступать к гимнастическим упражнениям (мосты, шпагаты и т.д.) только после выполнения разминки, подготовив мышечно-связочный аппарат и суставы верхних и нижних конечностей.
- Выполнять сложные гимнастические и акробатические упражнения (переворот боком, кувырок, мост и др.) только по команде тренера и при его страховке.
- Не мешать тем, кто выполняет упражнения с отягощением (гантели, штанга), гимнастические, акробатические, а так же силовые (отжимание и т.д.) упражнения.
- Не спрыгивать с гимнастической стенки или высокой перекладине.

**Требования к безопасности во время туристического похода.**

- Соблюдать дисциплину, самостоятельно не изменять маршрут движения и место расположения;
- Выполнять все указания и требования руководителя похода;
- Во избежание ожогов и лесных пожаров не разводить костры;
- Не пробовать на вкус растения и грибы, не трогать руками опасных животных, пресмыкающихся, насекомых, а так же растений и грибов;
- Во избежание желудочно-кишечных инфекций, не употреблять воду из открытых и неизвестных водоемов;
- Соблюдать правила личной гигиены, своевременно информировать руководителя об ухудшении состояния здоровья и плохом самочувствии;
- Уважать местные традиции и обычаи, бережно относиться к природе.

## Основные базовые шаги. Терминология.

- **March (ing)** (марш-(инг)) – ходьба на месте.
- **Walking** (вокинг) – ходьба в продвижении.
- **Step** (степ) – шаг.
- **Step touch** (степ тач) – шаг в сторону.  
И.п. – основная стойка.  
1 – шаг правой ногой вправо;  
2 – приставить левую ногу;  
3-4 – то же влево.
- **Step line** (степ лайн) – два приставных шага в сторону.
- **Open step** (опэн степ) – открытый шаг.  
1 – полуприсед на правой с полунаклоном вправо, левую – в сторону на носок;  
2 – полуприсед с полунаклоном влево, правую – в сторону на носок.
- **Grape wine** (грэйп вайн – «виноградная лоза») – скрестный шаг в сторону.  
И.п. – основная стойка.  
1 – шаг правой в сторону на пятку (стопа по направлению движения);  
2 – шаг левой сзади скрестно;  
3 – шаг правой вправо;  
4 – шаг левой скрестно сзади.
- **Leg curl** (лэг кёл) – «захлест» голени.  
1 – шаг правой вперед;  
2 – захлест левой голени назад (по направлению к ягодице).
- **Knee up** (ни ап) – подъем правой ноги вперед (голень книзу).  
И.п. – основная стойка.  
1 – шаг левой вперед;  
2 – правую вперед, голень вниз;  
3 – шаг правой назад;  
4 – приставить левую в и.п..  
Выполнять можно на месте, в продвижении вперед, назад, в повороте, скрестно, с подскоком на опорной.
- **Double** (дабл) – два раза повтор одного элемента.
- **Lundge** (ландж) – выпад.  
И.п. – основная стойка.  
1 – шаг правой на месте;  
2 – левую в сторону на носок с полуповоротом туловища направо (два бедра, два плеча прямо, не допускать «скручивания» позвоночника, пятку не опускать на пол);  
3-4 – то же с другой ноги.  
С низкой интенсивностью выполнять на шагах, с высокой интенсивностью выполнять в подскоке.

- **Kick** (кик) – взмах. В любом направлении: вперед, в сторону, назад не больше 90 (за исключением требований, связанных с правилами соревнований по фитнесу и спортивной аэробике). Соблюдать прямое положение туловища, в подскоке пятку опорной «мягко» опускать на пол.
- **Lift** (лифт) – взмахи ног.  
Направления движений: lift – front (вперед), - side (в сторону), - back (назад).  
Выполнять упражнение можно как с опорной на бедро, так и со свободным движением рук.
- **Heel touch** (хил тауч) – касание пола пяткой.  
Варианты выполнения:  
1 – вперед на пятку;  
2 – скрестно вперед на пятку;  
3 – попеременное касание пяткой пола;  
5 – с ходьбой в продвижении.
- **Pendulum** (пендьюлам – «маятник») – смена положения ног: вперед книзу, назад книзу, в сторону книзу.  
И.п. – основная стойка.  
1 – подскок на левой, правую вперед книзу;  
2 – подскок на правой, левую назад книзу, то же самое в сторону книзу, то же самое в повороте на 360, 180.
- **Step touch** «квадрат».  
И.п. – основная стойка.  
1-2 – step touch вправо;  
3-4 – step touch влево (с поворотом налево);  
5-6 – step touch влево (спиной);  
7-8 – step touch вправо (с поворотом направо).
- **Jumping jack** (джампинг джек) – прыжки ноги вместе – врозь.



## Подвижные игры.

### Игры, направленные на развитие внимания.

**«Встать в колонну».** Дети выстраиваются в три колонны. По команде «На прогулку!» они разбегаются по всей площадке. Через 30-40 секунд учитель произносит: «Быстро в колонну!» - и считает до пяти. Дети спешат занять свои места в колонне. Выигрывает колонна, дети в которой быстрее других заняли свое место.

**«Гонка мячей по кругу».** Ученики встают в круг и рассчитываются на первый – второй. Два игрока, стоящие рядом, получают по волейбольному мячу (желательно разных цветов). По сигналу каждый бросает свой мяч ближайшему игроку с тем же номером, т.е. через одного (если правый номер бросит направо, то второй - налево). Команда (первых или вторых номеров), мяч, который вернулся раньше, получает одно очко. Игра повторяется несколько раз. Команда, получившая большее число очков, выигрывает. Вначале, когда дети знакомятся с игрой, ее можно проводить в 2-3 команды, разделив класс на 2-3 группы.

**«Карлики и великаны».** Играющие становятся в круг. Руководитель договаривается с детьми, что если он скажет «великаны», все должны подняться на носки и поднять обе руки вверх; если он скажет «карлики», все должны присесть на корточки и вытянуть руки вперед. Сначала руководитель проводит репетицию, при этом он может не делать движений. Потом, проводя игру, руководитель может время от времени показывать движения невпопад. Кто ошибается, получает штрафное очко.

**«Два и три».** Играющие разбегаются по всей площадке. На сигнал «Два!» играющие образуют пары с любым рядом стоящим. На сигнал «Три!» встают тройками. Игра продолжается 3-4 минуты. Победителем считается игрок, ни разу не оказавшийся без партнера.

**«Запрещенное движение».** Тренер встает вместе с игроками и предлагает выполнить за ним все движения, за исключением заранее установленного. Играющие обязаны выполнять все движения, кроме запрещенного. Тот, кто ошибается, получает штрафное очко. Затем игра продолжается. По окончании игры отмечают те игроки, которые получили наименьшее количество штрафных очков.

## **Игры, направленные на развитие ловкости.**

**«Поймай хвост дракона».** Ребята выстраиваются в колонну, держась за пояс впереди стоящего. Первый – «голова дракона», последний – «хвост». По команде «дракон» начинает двигаться. Задача «головы» поймать «хвост».

**«Невод».** Двое детей, взявшись за руки, образуют «невод» и ловят «рыбок». Пойманная «рыбка» становится частью «невода». Площадь для игры ограничена.

**«Капканы».** Шесть игроков встают парами лицом друг к другу, взявшись за обе руки и подняв их вверх. Все остальные берутся за руки, образуя цепочку. Они должны двигаться через капканы. По хлопку капкан захлопывается. Попавшиеся становятся капканами. Победитель – самый ловкий.

**«Совушка».** Один из играющих – «совушка». Он находится в небольшом кругу – «гнезде». Остальные свободно бегают и прыгают, изображая жучков, бабочек, лягушек. По команде учителя «Ночь наступит!» все останавливаются. Совушка вылетает на охоту после слова «наступает». Заметив пошевелившегося игрока, совушка берет его за руку и уводит к себе в гнездо. По команде «День!» все снова начинают двигаться.

Совушка не имеет права подолгу наблюдать за одним и тем же игроком. Вырваться от совушки нельзя. После двух – трех повторений игры выделяется новая совушка. Игру можно проводить под музыку. Громкая музыка обозначает день, плавная, тихая – ночь.

**«Липкие пеньки».** Три-четыре игрока садятся на корточки в обруч, как можно дальше друг от друга. Они изображают липкие пеньки. Остальные играющие бегают по площадке, стараясь не подходить близко к пенькам. Пенечки должны постараться коснуться пробегающих мимо детей. «Осаленные» становятся пеньками.

Правила: пеньки не должны вставать с мест.

**«Дотронься до...».** По команде ведущего «Дотронься до...» играющие должны быстро сориентироваться и дотронуться до того, что назовет ведущий. Можно называть цвет, формы, размеры, игрушки, инвентарь, свойства предметов (гладкий, мягкий, горячий, колючий .....), сочетания формы и цвета и т.д.

## Музыкальные игры

**«Прохлопаем песенку».** Как и раньше, соберемся в круг. Попробуем «пропеть» ладонями какую-нибудь известную всем детскую песенку, например «В лесу родилась елочка». Каждая нота этой песенки совпадает со слогом текста. Наша задача – поочередно двигаясь по кругу, прохлопать эту песенку, называя свой слог: первый ребенок хлопает на слог «в ле-», второй – на «су», третий – «ро», четвертый – «ди» и т.д. делать это надо медленно. Темп можно увеличивать только после длительных тренировок. Заканчивается игра, когда вся песенка или ее куплет допеты. Так можно прохлопать и другие любимые песенки, главное – они не должны быть сложными в ритмическом отношении.

**«Угадай песенку».** Выберите одну из любимых детских песен и, пропевая ее про себя, параллельно прохлопайте ее. Нужно угадать песню. Это совсем не простое задание, но все же дети с ним справляются. Много зависит от взрослого: насколько точно он «обозначает» текст и мелодию хлопками. Старайтесь «прохлопать» песню в ее привычном темпе. Можно поменяться ролями и предложить детям загадать ту же загадку взрослому.

**«Ритмическое эхо».** Стоя друг против друга, или располагаясь в кругу, предложите детям сыграть в ритмическое эхо. Объясните, что эхо все повторяет. Предложите в точности повторять все то, что вы будете прохлопывать. Начинать с самых простых ритмических фигур. Если дети легко справляются с заданием, усложните ритм или ускорьте темп. Можно для удобства про себя произносить какие-нибудь слова по слогам.

**«Музыкальные змейки».** Игра на определение мелодии. Дети делятся на 3-4 группы и выстраиваются в колонну на старте. Каждой команде тренер задает мелодию. Команды прослушивают и запоминают свою мелодию.

Звучит музыка. Услышав свою мелодию, команда, выбравшая ее должна двигаться по залу «змейкой». Когда мелодия сменится, так же действует следующая группа, а первая останавливается и т. д. Когда включается мелодия, не выбранная ни одной из команд, все участники бегут в своих колоннах, держась за руки на свое место. Чья команда раньше построится, та и выигрывает.

## **Игры, направленные на развитие прыгучести.**

**«Удочка».** Дети стоят по кругу. В центре круга находится учитель. Он держит в руках веревку, на конце которой привязан мешочек с песком. Учитель вращает веревку с мешочком по кругу над самой землей, а дети подпрыгивают, стараясь не задеть его или веревку. Тот, кто заденет веревку или мешочек, считается проигравшим.

**«Зайцы в огороде».** Чертятся два круга, один в другом (диаметром 1-2 и 3-4 м.). «Сторож» стоит во внутреннем круге огорода. «Зайцы» находятся в большом круге и прыгают на двух ногах – то «в огород», то обратно. По сигналу «сторож» ловит «зайцев», находящихся в огороде, догоняя их до пределов внешнего круга. Осаленные «зайцы» отходят в сторону. После того как будет осалено 3-5 «зайцев», выбирается новый «сторож» и игра начинается снова.

**«Чья команда дальше прыгнет».** Игроки под первыми номерами выполняют по одному прыжку. Вторые номера начинают прыгать с того места, куда приземлились первые, третьи, с того места, куда прыгнули вторые и т. д.

## **Игры, направленные на развитие быстроты.**

**«Команда быстроногих».** Играющие делятся на 2-4 команды и выстраиваются в колонны по одному. Напротив каждой команды располагается по гимнастической стойке. По сигналу первые игроки бегут к стойкам, оббегают их и возвращаются назад. Далее по сигналу бегут вторые игроки и т. д. игру можно усложнить: по сигналу руководителя начинают двигаться все команды, чья первая та и побеждает.

**«Слушай сигнал».** Играющие бегут в колонне по одному вокруг зала. Внезапно подается условный сигнал – свисток или хлопок. Если один, то играющие должны остановиться. Если два – бежать в обратную сторону.

**«Вызов номеров».** Дети строятся в шеренги на противоположных сторонах площадки около линии. В середине зала ведущий ставит предмет (кегля, мяч, кубик и т.д.). Играющие рассчитываются по порядку номеров. Ведущий называет номер, игроки с соответствующим номером стараются быстро добежать до круга и взять предмет. Кто первый добежит, тот побеждает. В конце игры подсчитывается количество выигранных предметов

## Эстафеты

### **«Все работы хороши, выбирай на вкус»**

**«Сбор овощей»** - Участники переносят по три мяча разной величины («овоши») с одной корзины в другую по очереди.

**«Прачки»** - Первый член команды подбегает к веревке и развешивает белье, второй - снимает, и так по очереди все члены команды.

**«Пантомима»** - Каждая команда должна изобразить любую профессию, команда соперников угадывает, и наоборот.

**«Строители»** - Каждый член команды, взяв один «кирпичик» (кубик), добегают до площадки строительства, кладет кирпич и бежит обратно, таким образом команда должна выстроить «здание».

**«Солдаты»** - Каждый участник добегают до стула, быстро надевает на себя куртку, шапку, обегает вокруг стула, раздевается, бежит обратно и передает эстафету.

### **«Сказочные»**

**«Барон Мюнхгаузен на ядре»** - Необходимо, зажав между коленями мяч, допрыгать до отметки, обратно вернуться бегом, держа мяч в руках

**«Колобок»**. Участники каждой команды строятся друг за другом, ноги на ширине плеч, передают мяч «колобок» над головой, последний прокатывает мяч между ногами.

**«Яйцо курочки Рябы»**. Необходимо на ракетках перенести теннисные мячи до отметки и обратно.

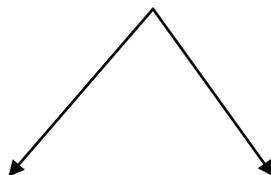
### **Без спортивного инвентаря.**

1. Бег.
2. Бег спиной вперед.
3. «Тачка» - один идет на руках, другой держит за ноги.
4. «Сиамские близнецы»- участвуют по два игрока, по одной ноге связаны между собой.
5. «Поезд»- передвижение всей командой.
6. «Змейка» - передвижение всей командой между предметами.

### **С использованием спортивного инвентаря.**

1. Бег со скакалкой.
2. Прыжками из одного обруча в другой.
3. Прыжки с мячом, зажатым между ступнями.
4. С ведением мяча.
5. Попадание малых мячей в цель.
6. Бег с обручами.

# АЭРОБИКА

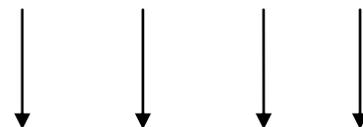


## ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ



<b>РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ (СИЛА, БЫСТРОТА, ВЫНОСЛИВОСТЬ, СКОРОСТЬ, ЛОВКОСТЬ)</b>
<b>ПОВЫШЕНИЕ РАБОТОСПОСОБНОСТИ И ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ</b>
<b>ВОСПИТАНИЕ ПРАВИЛЬНОЙ ОСАНКИ</b>
<b>УКРЕПЛЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ</b>
<b>ЭСТЕТИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ</b>

## СПОРТИВНАЯ



<b>ПОВЫШЕНИЕ СПОРТВНОГО МАСТЕРСТВА</b>
<b>СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ ВЫПОЛНЕНИЯ УПРАЖНЕНИЯ</b>
<b>ПОВАЫШЕНИЯ ОБЩЕЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ</b>
<b>ПРИБРЕТЕНИЕ НЕОБХОДИМОГО ОПЫТА УЧАСТИЯ В СОРЕВНОВАНИЯХ</b>