

ОТДЕЛ ОБРАЗОВАНИЯ СПОРТА И ТУРИЗМА  
ДЯТЛОВСКОГО РАЙИСПОЛКОМА  
ГОСУДАРСТВЕННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ  
«ЦЕНТР ТВОРЧЕСТВА ДЕТЕЙ И МОЛОДЁЖИ Г. ДЯТЛОВО»

УТВЕРЖДАЮ

Директор государственного  
учреждения образования  
«Центр творчества детей  
и молодёжи г. Дятлово»

\_\_\_\_\_ Т.П. Ваниславчик  
01.09.2017

**Программа кружка  
«Фитнес для детей»**

Авторы-составители:

Семенова Елена Сергеевна, заведующий  
отделом художественного творчества центра  
творчества детей и молодёжи г. Дятлово,

Капитанчик Нина Михайловна,  
педагог дополнительного образования  
центра творчества детей и молодёжи  
г. Дятлово

Возраст учащихся: 6-10 лет.

Срок реализации программы: 1 год.

Рекомендовано к реализации решением  
методического совета отдела образования,  
спорта и туризма Дятловского райисполкома  
от 01.09.2017 Протокол № 2

Дятлово  
2017

## Пояснительная записка

Сегодняшний день требует от педагогов постоянного поиска нестандартных решений при обучении учащихся, применения новых форм и методов проведения занятий. Эти требования диктуются современными задачами по подготовке физически крепкой, умелой, готовой к различным физическим нагрузкам молодёжи. Новизна подачи учебного материала, новые виды упражнений призваны заинтересовывать учащихся, увеличить их двигательный режим, содействовать возникновению привычки к повседневным занятиям физической культурой и спортом. Одним из таких сравнительно новых видов физических упражнений являются занятия фитнесом.

Слово «Фитнес» происходит от английского «to be fit» – «быть в форме». А это значит: хорошо себя чувствовать, прекрасно выглядеть, быть здоровым. Кроме того, детский фитнес – это еще и отличная возможность для ребёнка выплеснуть накопившуюся энергию, весело и с пользой провести время с другими детьми.

Программа «Фитнес для детей» направлена на всестороннее, гармоничное развитие детей. В программу включены: акробатика и гимнастика, нетрадиционные виды упражнений, комплексы упражнений с предметами и без предметов для развития координации, серия упражнений по игропластике (образно-сюжетные игры). Все разделы программы объединены игровым методом проведения занятий, что помимо того что придаёт учебно-воспитательному процессу привлекательную форму ещё и облегчает процесс запоминания и освоения упражнений, повышает эмоциональный фон занятий, способствует развитию мышления, воображения и творческих способностей ребёнка.

Программа «Фитнес для детей» составлена в соответствии с нормативной правовой базой, разработанной на основе положений Кодекса Республики Беларусь об образовании, Концепции непрерывного воспитания детей и учащейся молодёжи в Республике Беларусь, типовой программы дополнительного образования детей и молодёжи (физкультурно-спортивный профиль).

Программа объединения по интересам «Фитнес для детей» предназначена для учащихся 6-10 лет, реализуется на базовом уровне, рассчитана на 144 часа, периодичность занятий 2 раза в неделю по 2 учебных часа. Продолжительность одного учебного часа 45 минут.

**Цель** – содействие социальному, физическому, интеллектуальному развитию личности учащихся, становлению навыков здорового образа жизни на основе освоения компонентов коммуникативной и двигательной деятельности.

### **Задачи:**

- укреплять здоровье, содействовать гармоничному физическому развитию учащихся;
- обучать жизненно важным двигательным умениям и навыкам, необходимым знаниям в области физической культуры и спорта;
- развивать двигательные и координационные способности;
- воспитывать потребность и умение самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- содействовать воспитанию нравственных и волевых качеств, развитию психических процессов и свойств личности.

## Учебно-тематический план

№ п/п	Наименование разделов, тем	Количество часов
<b>1.</b>	<b>Теоретическая подготовка</b>	2
	1.1. Вводное занятие. Правила безопасного поведения на занятиях. Требования к месту проведения занятий и спортивный инвентарь.	1
	1.2. Основы формирования здорового образа жизни	1
<b>2.</b>	<b>Практическая подготовка</b>	142
	2.1. Аэробика с игрушками	20
	2.2. Фитнес – гимнастика и акробатика	40
	2.3. Аэробика со скакалкой	15
	2.4. Образно – сюжетные игры	30
	2.5. Аэробика с мячами	20
	2.6. Элементы йоги	15
	2.7. Контрольные испытания (приёмные и итоговые)	4
	<b>Итого:</b>	<b>144</b>

### Содержание программы

#### 1. Теоретическая подготовка

**1.1. Вводное занятие. Правила безопасного поведения на занятиях. Требования к месту проведения занятий и спортивный инвентарь(1 ч.).** Предупреждение травматизма в местах занятий. Правила безопасности при самостоятельных занятиях. Требования к месту проведения занятий, уход за спортивным инвентарём и оборудованием. Требования к спортивной одежде.

**1.2. Основы формирования здорового образа жизни(1 ч.).** Личная гигиена, режим дня и питания спортсмена. Понятие об энергетических тратах при различных физических нагрузках, восстановление энергетических затрат.

#### 2. Практическая подготовка

**2.1. Аэробика с игрушками (20 ч.)**Комплекс упражнений под музыку на месте. Аэробика с игрушками. Комплекс упражнений под музыку в сочетании с основными шагами классической аэробики. Аэробика с игрушками. Комплекс упражнений под музыку в сочетании с основными шагами классической аэробики.

**2.2. Фитнес - гимнастика и акробатика (40 ч.).** Ходьба и бег по заданию учителя. Общеразвивающие упражнения. Акробатика: кувырки (бокком, вперед, назад и др.). Упражнения на укрепления мышц спины. Асаны хатха-йоги – «дерево», «кузнечик», «кошечка», «лев», «собака» и др.

**2.3. Аэробика со скакалкой (15 ч.).** Комплекс упражнений на месте и в сочетании с основными шагами классической аэробики. Прыжки через длинную скакалку (индивидуальные и групповые).

**2.4. Образно - сюжетные игры (30 ч).** Создание коллажа из сказок, моделирование сказок, создание новых ситуаций.

**2.5. Аэробика с мячами (20 ч).** Используются мячи диаметром 18-20 см. Комплекс упражнений на месте и в сочетании с основными шагами классической аэробики.

**2.6. Элементы йоги (15 ч).** Хатха-йога

**2.7. Контрольные испытания (приёмные и итоговые) (4 ч).** Проверка физических способностей и навыков учащихся на начало и окончание занятий.

### **Прогнозируемый результат**

В результате реализации программы учащиеся должны

**понимать:**

- роль и значение занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья;

**знать:**

- технику безопасности при занятиях спортом;
- технику выполнения разученных упражнений;

**уметь:**

- передвигаться различными способами (ходьба, бег, прыжки) в разных ситуациях;
- выполнять упражнения (с предметами и без) для развития основных физических качеств (силы, быстроты, ловкости, координации, выносливости);

**использовать:**

- изученные виды упражнений для утренней гимнастики.

### **Формы и методы реализации программы**

Занятия кружка проводятся согласно программе по учебно-тематическому плану и строятся по обычной и общепринятой схеме: вводная часть, разминка, основная часть и заключительная часть, где подводятся итоги занятий и даются рекомендации по спортивному совершенствованию. Методика проведения занятий предполагает постоянное создание ситуаций успешности, радости от преодоления трудностей в освоении изучаемого материала.

С первых занятий учащиеся приучаются к технике безопасности, противопожарной безопасности, к правильной организации собственного труда, рациональному использованию рабочего времени, грамотному использованию спортивного инвентаря и спортивных снарядов.

В основу программы легли определенные педагогические принципы:

- принцип субъектности познающего сознания;
- принцип дополнительности;
- принцип открытости учебной и воспитательной информации;
- принцип уважения к личности;
- принцип сознательности и активности учащихся;
- принцип дифференцированного и индивидуального подхода в обучении;
- принцип преемственности, последовательности и систематичности;
- принцип доступности и пассивности;

а также специальные, выражающие специфические закономерности физического воспитания:

- всестороннее и гармоничное развитие личности;
- связь физической культуры с жизнью;
- оздоровительная направленность физического воспитания;
- непрерывность и систематичность занятий;
- чередование нагрузок и отдыха;
- постепенность наращивания развивающих, тренирующих воздействий;
- цикличное построение занятий;
- возрастная адекватность направлений физического воспитания.

При обучении используются основные методы организации и осуществления учебно-познавательной работы, такие как словесные, наглядные, практические, игровые, индуктивные, проблемно-поисковые. Выбор методов (способов) обучения зависит от психофизиологических, возрастных особенностей учащихся, темы и формы занятий. При этом в процессе обучения все методы реализуются в теснейшей взаимосвязи. Словесные методы создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели педагог использует объяснение, рассказ, замечание, команды, указания. Наглядные методы применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях. Однако наиболее действенными являются практические методы – метод упражнений, игровой, соревновательный, круговой тренировки. Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений. Разучивание упражнений осуществляется двумя способами: в целом или по частям. Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры. Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения подбираются с учетом технических и физических способностей занимающихся.

Для правильного распределения всех разделов тренировочного учащиххся и достижения поставленных задач необходимо соблюдать основные педагогические принципы спортивной тренировки:

- непрерывность тренировочного процесса (Тренировки учащихся должны проводится непрерывно. Необходимо, чтобы воздействие каждого последующего занятия накладывались на воздействие предыдущего.);
- индивидуализация тренировочного процесса (Подготовку учащихся следует проводить не по стандартному образцу, а при обязательном учете их индивидуальных возможностей, которые могут быть самыми различными.);
- постепенное и максимальное увеличение тренировочной нагрузки (Рост тренированности учащихся находится в прямой зависимости от величины тренировочных нагрузок. Нагрузки должны увеличиваться постепенно.);
- единство общей и специальной подготовки (Однобокая, узкая специализация противоречит естественному развитию организма.);
- направленность к индивидуально возможным достижениям.

При организации образовательного процесса в объединении по интересам в качестве методического материала возможно использование средств и методов, приведенных в программах по видам спорта для специализированных учебно-

спортивных учреждений, утвержденных Министерством спорта и туризма Республики Беларусь.

## **Литература для педагога**

1. Аэробика. Теория и методика проведения занятий: Учебное пособие для студентов ВУЗов физической культуры/Под ред. Е.Б. Мякиченко и М.П. Шестакова. – Москва – СпортАкадемПресс, 2002. – 304с.
2. Гимнастика и методика преподавания/Учебник для институтов физической культуры (Под ред. Смолевского В.М.). – Физкультура и спорт. – 1987. – 336с.
3. Григорьев Д.В. Внеурочная деятельность школьников. Методический конструктор: пособие для учителя /Д.В. Григорьев, П.В. Степанов. – Москва: Просвещение, 2011.
4. Максименко А.М. Теория и методика физической культуры/Учебник. – Москва. – «Физическая культура», 2005, 533с.
5. Мониторинг физической подготовленности учащихся и обеспечения физической культуры в учреждениях образования Москвы. Методические рекомендации/Под общ.ред. Тяпина А.Н. – Москва, 2002. – 19с.
6. Полиевский С.А., Глейberman А.Н., Залетаев И.П. Общеразвивающие упражнения – Москва: Физкультура и спорт, 2002. – 120с.
7. Физическое здоровье обучающихся и пути его совершенствования//Информационно-методический сборник №4. – Москва – ГОМЦ «Школьная книга», 2003,– 208с.

## **для учащихся**

1. Ивенко И.С. Правильное питание и фитнес. СпортАкадемПресс, 2000. – 301 с.
2. Моросьянова В.Н. Индивидуальный стиль саморегуляции в производственной активности человека // Психологический журнал. –1995.
3. Николаев И.В. Закаливание в повседневной жизни –Москва: Физкультура и спорт, 1999. – 126 с.
4. Полиевский С.А., Глейberman А.Н., Залетаев И.П. Общеразвивающие упражнения – Москва: Физкультура и спорт, 2002. – 120с.

СОГЛАСОВАНО

Начальник отдела образования,  
спорта и туризма

Дятловского райисполкома

\_\_\_\_\_ Н. С. Белоус

01.09.2017

## **Краткое описание этапов занятий и выполняемых упражнений, рекомендации к выполнению упражнений**

### **2.1. Аэробика с игрушками**

Одним из этапов упражнений классической аэробики является выполнение ее элементов в сочетании с общеразвивающими гимнастическими и простейшими акробатическими упражнениями: наклонами, седами, перекатами и пр. – и с мягкими игрушками: мишками, зайцами, обезьянками, собачками, кошками, мышками. В большинстве случаев при выполнении элементов игрушки удерживают двумя руками, выполняя при этом простейшие движения:

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

Выполнение движений двумя руками облегчает их разучивание, предъявляя меньшие требования к координации, причем обычно сначала только ногами. Движения руками выполняются позже, по мере освоения упражнения. Кроме того, используются элементы, развивающие ловкость и координацию движений:

- подбрасывание вверх игрушки;
- передача различных предметов из одной руки в другую;
- передача детьми предметов друг другу лицом, за спиной с поворотами и др.

Элементы объединяются в соединения, небольшие комбинации, выполняемые под музыку. Это помогает развивать чувство ритма, музыкальность, формирует умение выполнять упражнения синхронно. Освоенные комбинации можно демонстрировать на фестивалях, праздниках, показательных выступлениях, открытых уроках. В программу занятий можно вводить некоторые элементы креативности. Дети могут сами выбирать игрушки – мишек, собачек, слоников и т.д. – и выполнять с ними различные движения, изображая их поведение и издавая соответствующие звуки.

### **Комплекс упражнений**

• И.п. – основная стойка, игрушка в обеих руках. На счет «раз» - игрушка вперед; на счет «два» - игрушка вверх, правую ногу отставить назад на носок; на счет «три» - игрушку вперед, ногу приставить; на счет «четыре» - вернуться в исходное положение. То же другой ногой. Повторить по 4 раза каждой ногой.

• И.п. – стойка ноги врозь, игрушка в руках внизу. На счет «раз» - «два» - «три» - наклониться вперед и обвести игрушкой вокруг правой ноги; на счет «четыре» - вернуться в исходное положение. То же - влево. Повторить по 4 раза вокруг каждой ноги.

• И.п. – стойка на коленях, игрушка в обеих руках сверху. На счет «раз» - «два» - сесть справа на бедро, игрушкой коснуться пола; на счет «три» - «четыре» - вернуться в исходное положение. То же влево. Повторить 4 раза в каждую сторону.



- И.п. – сидя ноги врозь, игрушка внизу. На счет «раз» - поднять игрушку вверх; на счет «два» - наклон к левой ноге игрушкой коснуться носка; на счет «три» - игрушку вверх, выпрямиться; на счет «четыре»- вернуться в исходное положение. То же к другой ноге. Повторить по 4 раза к каждой ноге.

- И.п. – лежа на животе, ноги прямые, игрушку держать впереди себя на прямых руках. На счет «раз» - «два» - прогнуться игрушку вперед - вверх; на счет «три» - «четыре»- вернуться в исходное положение. Повторить по 6-8 раз.

- И.п. – стойка ноги врозь, игрушка на полу перед собой, руки внизу. На счет «раз» - наклон вперед, не сгибая коленей, поднять игрушку прямыми руками; на счет «два» - поднимая игрушку вперед- вверх, прогнуться -наклон назад; на счет «три» - опуская руки, положить игрушку на пол; на счет «четыре» - вернуться в исходное положение. Повторить по 6-8 раз.

- И.п. – основная стойка, игрушка на полу, руки на пояс. Прыжки на правой и левой ноге – по 4 прыжка вправо и влево вокруг мяча в чередовании с ходьбой.

- Ходьба с выполнением дыхательных упражнений 30-40секунд.

## 2.2. Фитнес-гимнастика и акробатика, йога

В фитнес-программах в рамках одного занятия широко используются традиционные гимнастические и акробатические средства в отдельном блоке урока или в сочетании с выполнением базовых движений аэробики. Они способствуют развитию физических качеств, позволяют гармонизировать содержание программы. Ниже перечисляются основные средства данного раздела программы:

- различные виды ходьбы и передвижений (ходьба на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем сводах стопы);

- разновидности бега;

- прыжки на двух ногах; на одной ноге, одну выставить вперед, другую назад; прыжки, сгибая ноги («лягушка»); прыжки в упоре присев, из упора присев – выпрыгивание вверх; прыжки с поворотом на 90°, 180° и др.;

- наклоны;

- выпады;

- перекаты в группировке; кувырки боком, кувырки через плечо, обеспечивающие безопасность и формирующие различные полезные навыки, а также кувырки вперед, назад и др.;

- упражнения для мышц брюшного пресса, спины в положении лежа на полу (коврике) и пр.;

- асаны хатха-йоги – «дерево», «кузнечик», «кошечка», «лев», «собака» и др., – выполняемые индивидуально, в парах, группой.

Метод креативности применяется при выполнении не только асан, но и традиционных общеразвивающих упражнений. Например, из 4–10 разных элементов в зависимости от степени подготовленности учащихся можно составить комбинацию: они сами придумывают названия различным передвижениям, шагам, наклонам и другим элементам.

## 2.3. Аэробика со скакалкой

Обратите внимание на маленьких детей, на их поведение. Ребенок только встает на ножки — и уже начинает подпрыгивать, еще держась за спинку кровати или

мамины руки. Прыжки через скакалку становятся позже одной из любимых игр детей. Именно благодаря естественным формам движений аэробика со скакалкой (Rope Skipping — Роуп-скиппинг) является одной из самых популярных игр детей. Проведение занятий под музыку значительно повышает их интерес к занятиям, а различного рода композиции позволяют им участвовать в разных показательных выступлениях, конкурсах и соревнованиях. Большой популярностью в Европе пользуется, в частности, шоу-группа «Расти джамперс» (Rusty Jumpers). Лучшие группы мира демонстрируют свое мастерство на всемирных Гимнастрадах.

Основным содержанием Rope Skipping являются различного рода скачки, подскоки, прыжки, выполняемые со скакалкой индивидуально, в парах, группой, а также простейшие акробатические элементы. Специфика упражнений определяется также длиной скакалки: можно использовать короткую, длинную, две длинных. Скакалка, используемая в этом виде спорта, имеет, в отличие от художественной гимнастики, ручки на концах, что значительно облегчает ее вращение при выполнении сложных элементов — прыжков с двойным вращением, скрестное вращение и др. Однако при работе с детьми не исключается и возможность применения веревочной скакалки без ручек, что более безопасно. Занятия проводятся в обычной спортивной форме и кроссовках, которые позволяют избежать излишней нагрузки на стопу.

Длина скакалки подбирается следующим образом: нужно встать на скакалку, ноги на ширине бедер, и натянуть ее. Основания ручек должны доставать до подмышек. Если она окажется велика, можно сделать один или два узла у оснований ручек. При использовании веревочной скакалки без ручек узел делается на концах и фиксируется пластырем или скотчем.

Прыжки через скакалку следует осваивать в следующем порядке:

1. Разучить подскоки, скачки и прочие элементы сначала без скакалки и без музыкального сопровождения.
2. Выполнить разученные элементы под музыку, постепенно ускоряя темп.
3. Разучить движения со скакалкой без музыки, затем под музыку.
4. Освоить навыки синхронного выполнения движений в парах, группой.
5. Разучить простейшие соединения без музыки, затем под музыку, добиваясь синхронности исполнения.
6. Составлять и осваивать комбинации под определенную музыку.

Разнообразные подскоки, скачки, прыжки создают нагрузку для опорно-двигательного аппарата. С целью обеспечения безопасности уроков — избегания травм голеностопных, коленных суставов, а также предупреждения чрезмерной нагрузки на позвоночник — необходимо выполнять основные движения перекатом: во время фазы толчка с пятки на носок, приземления с подушечек пальцев на пятку. При этом пятка приближается к полу, но не касается его, туловище фиксируется мышцами живота, спины. Следует избегать прогиба в поясничной части позвоночника. Технически правильное владение скакалкой в значительной степени определяется темпом и ритмом ее вращения. Чтобы сохранить форму скакалки и избежать ее запутывания, необходимо поддерживать постоянное вращательное движение, которое достигается за счет активного движения руки, особенно кисти. Вращение скакалки должно быть достаточно быстрым; резкое снижение скорости приводит к изменению ее формы. Изменение темпа вращения связано не только с действиями кистей, но и с тягой скакалки, когда меняется радиус ее вращения. Его уменьшение за счет движения только кистями при фиксированном положении рук приводит к увеличению скорости

вращения предмета. Напротив, увеличение радиуса вращения за счет активного движения в плечевых суставах способствует снижению темпа движения.

### **Упражнения с короткой скакалкой**

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

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

По мере освоения данного базового элемента увеличивается темп выполнения подскоков, а следовательно, и скорость вращения скакалки за счет

уменьшения радиуса вращения и выполнения вращательных движений за счет кистей.

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

**Твист (Twist)** — сочетание 1 обычного подскока с вращением скакалки и 1 промежуточного с поворотом коленей в небольшом полуприседе вправо, влево. По мере освоения твист исполняется без промежуточного подскока.

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

*Скачки с ноги на ногу.* При прыжках через скакалку широко используются скачки с ноги на ногу. Простейшая форма — скачки с ноги на ногу с небольшим сгибанием ног назад, которые выполняются на месте, с продвижением вперед — назад, а также с вращением назад - вперед. В Ropeskipping также применяется ряд *специфических элементов с вращением скакалки под ногой (ногами)*, требующих хорошей координации движений.

### **Планирование и особенности проведения урока**

Подбор музыки — важный момент для обеспечения успешности занятий. Существует огромное количество прекрасных музыкальных произведений, написанных специально для детей; можно использовать мелодии из мультфильмов. Музыка должна соответствовать возрасту учащихся, а также быть удобной для выполнения естественных движений. Важно учитывать темп, ритм, настроение,

квадратность. Для детской классической аэробики лучше всего использовать темп 120—132 уд./мин. При проведении урока, особенно с детьми 6—9 лет, следует чередовать кардиочасти — блок А (элементы, соединения, комбинации аэробики на классиках с игрушками, мячами и пр.) — с частями фитнес-гимнастики — блок Б, состоящий из упражнений, выполняемых стоя, сидя, лежа, а также простейших гимнастических упражнений, содействующих укреплению мышц, развитию гибкости. Таких частей может быть от 4 до 5. Таким образом, урок строится по следующей схеме:

*Разминка — основная часть: А — Б — А — Б — А — заключительная часть*

При этом последняя кардиочасть должна проводиться с более низкой интенсивностью, чем предыдущие. Нагрузка постепенно снижается, и осуществляется мягкий переход к заключительной части урока, причем блоки, например блок А, можно выполнять без музыки — только под счет, чтобы иметь возможность в спокойном темпе, используя *метод*

*комментария*, разучить упражнения, «поставить» правильную технику.

При планировании занятий на первое полугодие следует отдавать предпочтение урокам, на которых изучаются аэробика на классиках, гимнастические и акробатические упражнения, элементы йоги — индивидуально, вводятся образно-сюжетные игры; на второе полугодие для детей 6—7 лет — аэробика с игрушками, гимнастические и акробатические упражнения, элементы йоги в парах, образно-сюжетные игры; для детей 8—9 лет в первом полугодии — аэробика без предметов, с мячами, гимнастические, акробатические упражнения на силу, гибкость, координацию, элементы йоги в парах; во втором — аэробика без предметов, повторение аэробики с мячом, со скакалкой, гимнастические и акробатические упражнения на силу, гибкость, координацию движений, элементы йоги в парах, группах.

### **Комплекс упражнений**

- И.п.- стойка ноги врозь, сложенная вдвое скакалка внизу. На счет «раз-два» - руки вверх, - в стороны. Растягивая скакалку, подняться на носки, прогнуться и потянуться; на счет «три-четыре» - вернуться в и.п. Руки прямые. Смотреть на скакалку.

- И.п.- стойка ноги врозь, руки согнуты, сложенная вдвое скакалка на шее, концы скакалки в руках. На счет «раз» - поворот туловища налево, левую руку в сторону, натягивая скакалку, правая рука над плечом; на счет «два» - вернуться в и. п.; на счет «три - четыре» - то же в другую сторону. Натягивая скакалку, руки отводить назад, чтобы скакалка не касалась шеи. Поворачивая голову в сторону вытянутой руки, ноги с места не сдвигать. Упражнение делать в замедленном темпе.

- И.п.- левая нога выставлена немного вперед, на середине скакалки, концы скакалки закручены на руки. На счет «раз» - сгибая руки к плечам, поднять скакалкой левую ногу, сгибая ее вперед; на «два» - выпрямляя ногу вниз и оказывая сопротивление руками, вернуться в и.п.; то же правой ногой. Следить, чтобы скакалка была все время натянута.

- И.п.- стойка ноги врозь на скакалке, руки подняты вперед, скакалка натянута. На счет «раз-два» - отводя руки через стороны назад, энергичный наклон вперед; на счет «три - четыре», выпрямиться, руки вперед. Руки и ноги держать прямыми.

- И.п.- лежа на спине, сложенная вчетверо скакалка на бедрах. На счет «раз- два» - согнуть ноги вперед, продеть их между руками и скакалкой и опустить вниз; на счет «три - четыре» - продеть ноги обратно и вернуться в и.п.

- И.п.- лежа на груди, сложенная вдвое скакалка вверху. На счет «раз - два» поднять скакалку, сделать выкрут вперед, прогнуться; на счет «три- четыре» - выкрут назад, опуская скакалку на пол. Упражнение выполнять прямыми руками, начав с самого широкого хвата, постепенно сужая его.

- И.п.- стойка ноги вместе, скакалка сзади. Прыжки на двух ногах, вращая скакалку вперед; тоже, вращая скакалку назад. Прыгать мягко на носках.

#### **2.4. Образно-сюжетные игры**

Данные игры, в том числе разнообразные эмоционально – образные перевоплощения: танцы зверей и птиц, сказочных героев, цветов, огня, воды, облаков, снежинок и т.д., – широко применяются в различных программах детского фитнеса вместе с элементами классической аэробики, акробатики, традиционной гимнастики и гимнастики йогов. Очень большую роль играют сказки: решение сказочных задач, придумывание новых сказок с помощью специальных методик широко используются в области эстетического, художественного воспитания детей, особенно при работе с детьми 6–10 лет.

Варианты сюжетно-образных игр, помогающие развивать творческую инициативу детей, с одной стороны, и двигательные качества – с другой:

- 1) создание коллажа из сказок: например, встреча Буратино, Красной Шапочки и Колобка. Дальше начинается творческая совместная работа детей и инструктора-тренера: двигательное и словесное составление новой сказки, используя сюжеты старых сказок и придумывая новые события. Тренинг включает рассказ педагога, песни, музыку, ролевое изображение сказки, выполнение физических упражнений. Счастливый конец – а это очень важно для воспитания позитивного мировосприятия – дети додумывают сами;

- 2) создание новых обстоятельств. Этот метод развивает фантазию детей, ломает привычные представления: он заключается в создании таких условий, при которых знакомые герои сказок попадают в новые обстоятельства, фантастические и невероятные;

- 3) моделирование сказок. Вначале необходимо обучить школьников составлению сказки по предметно-схематической модели, например показать какой-то предмет или картинку, которые должны стать отправной точкой детской фантазии.

#### **2.5. Классическая аэробика с мячом (комплекс упражнений)**

- И.п. – основная стойка, мяч в левой руке. На счет «раз»- «два» - дугами наружу вверх, потянуться и передать мяч в правую руку (вдох); на счет «три» - «четыре» - дугами наружу руки вниз, за спиной передать мяч в левую руку (выдох). Когда руки вверху, смотреть на мяч.

- И.п. – широкая стойка, руки в стороны, мяч в правой руке. На счет «раз» - наклон к левой ноге, руки вниз, передать мяч в левую руку под ногой (выдох); на счет «два» - выпрямиться, руки в стороны (вдох); на счет «три»- «четыре» то же к другой ноге, передавая мяч в правую руку. Наклоны выполнять с прямыми ногами.

Упражнение можно дополнить, делая рывок руками назад (при разведении рук в стороны).

- И.п. – стойка ноги врозь, мяч в левой руке. Поворачивая туловище направо, ударить мячом о пол за правой пяткой и поймать мяч двумя руками; поворачиваясь прямо, передать мяч в правую руку; то же в другую сторону. Мяч бросать разноименной повороту рукой и строго вертикально. Ноги с места не сдвигать, пятки от пола не отрывать. Освоив упражнение, можно выполнять его под счет.

- И.п. – узкая стойка ноги врозь, мяч в руках. Подбросить мяч вверх, присесть и поймать его двумя руками. В приседе подбросить мяч, вставая, поймать его. Высота броска – не более 1 – 1,5м. При выполнении упражнения с места не сходить. Освоив упражнение, можно делать его с подсчетом. Усложненный вариант: после броска присесть и встать, затем поймать мяч. Дыхание равномерное.

- И.п.- сед на пятках с небольшим наклоном вперед, мяч за головой. На счет «раз» - «два» - сделать перекат влево (вправо) на живот, поднимая руки вверх и прогибаясь; на счет «три» - «четыре»- вернуться в исходное положение; то же в другую сторону. Выполнить перекал, руками и мячом пола не касаться. Дыхание произвольно.

- И.п. – основная стойка, мяч на груди. Бросить мяч вверх и поймать его. Бросок выполнять строго вертикально, полностью разгибая руки. Усложнить упражнение можно предварительным приседанием введением подсчета.

- И.п. – руки на пояс, мяч между стопами. Прыжки на месте, удерживая мяч между ногами. Прыгать мягко, на носках. После прыжков положить мяч и перейти на ходьбу.

Определение развития физических качеств

№ п/п	Контрольные испытания (тесты физической подготовленности и работоспособности, антропометрические показатели)	Результаты тестирования	
		На начало занятий	По окончании программы
1	Рост, см		
2	Вес, кг		
3	Пульс в состоянии покоя, за 10 сек.		
4	Задержка дыхания на вдохе, сек.		
5	Функциональный тест (время восстановления в мин.)		
6	Функциональный тест (разница ЧСС в % до и после занятий)		
7	Тест на гибкость		
8	Тест на силу		
9	Окружность груди, см		
10	Окружность талии, см		
11	Окружность бедер, см		
12	Окружность правого бедра, см		
13	Окружность левого бедра, см		
14	Окружность правого плеча, см		
15	Окружность левого плеча, см		
16	Окружность правой икры, см		
17	Окружность левой икры, см		

Оценка результатов тестирования

№ п/п	Упражнения-тесты	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
1	Задержка дыхания на вдохе, сек.	50	40	30
2	Функциональный тест (время восстановления в мин.)	1-3	4-5	6
3	Функциональный тест (разница ЧСС в % до и после занятий)	25-30	50-75	80
4	Наклон вперед стоя на возвышении, см	18	14	10
5	Поднимание туловища лежа на спине, руки за голову (количество повторений)	25	20	15
6	Сгибание и разгибание рук в упоре на коленях (количество повторений)	16	14	10
7	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (количество повторений)	10	8	6
8	Количество приседаний, руки вперед (за 4 мин.)	130-150	100-120	60-90
9	Поднимание ног до прямого угла лежа на спине (за 4 мин.)	85-115	55-80	20-50

Тестирование силы включает в себя:

- сгибание и разгибание рук в упоре лежа или в упоре на коленях;
- различные приседания;
- поднимание прямых ног, туловища и т.д.