

АЭРОБИКА

муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа №18» г.о. Самара

Принята
на педагогическом совете
МБУ ДО «ДЮСШ №18» г.о. Самара
Протокол № 3 от 30 августа 2017 г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА «ФИТНЕС – АЭРОБИКА»

срок реализации 3 года

программу разработали:
заместитель директора по УВР
Н.Е. Савинова
заместитель директора по СМР
Н.Е. Бойченко
Старший тренер отделения «Аэробика»
Н.Н. Сандальнова

Самара, 2017 г.

АЭРОБИКА

муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа №18» г.о. Самара

Принята
на педагогическом совете
МБУ ДО «ДЮСШ №18» г.о. Самара
Протокол № 3 от 30 августа 2017 г.

Утверждено
Директором МБУ ДО
«ДЮСШ № 18» г.о. Самара
Приказ № 18 от 01 сентября 2017 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**«ФИТНЕС – АЭРОБИКА»**

срок реализации 3 года

программу разработали:
заместитель директора по УВР
Н.Е. Савинова
заместитель директора по СМР
Н.Е. Бойченко
Старший тренер отделения «Аэробика»
Н.Н. Сандальнова

Самара, 2017 г.

№	СОДЕРЖАНИЕ	Стр.
1	Пояснительная записка	3
2	Учебный план общеразвивающей программы «Фитнес – аэробика»	6
2.1	Структура годового цикла общеразвивающей подготовки по фитнес - аэробике	6
3	Содержание общеразвивающей программы «Фитнес – аэробика»	11
3.1	Теоретический блок общеразвивающей программы «Фитнес – аэробика»	11
3.2	Практический блок общеразвивающей программы «Фитнес – аэробика»	13
4	Методическая часть общеразвивающей программы «Фитнес – аэробика»	21
4.1	Принципы построения тренировки по фитнес – аэробике	21
4.2	Методы и средства обучения упражнениям в фитнес - аэробике	23
4.2	Структура занятия по фитнес - аэробике	26
5	Контрольно – итоговые испытания для оценки усвоения программного материала	27
6	Список литературы	30
7	Приложение № 1	31

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа по фитнес - аэробики составлена в соответствии с Законом Российской Федерации «Об образовании» от 29.11.2012 № 273-ФЗ (ред. от 31.12.2014), приказом Минспорта РФ от 27.12.2013 № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта», «Методическими рекомендациями по организации спортивной подготовки в Российской Федерации» от 12.05.2014г.

Направленность дополнительной общеразвивающей программы по фитнес - аэробики (далее программа) – спортивно – оздоровительная.

Новизна данной образовательной программы опирается на понимание приоритетности оздоровительной и воспитательной работы, направленной на развитие физической подготовки спортсмена, его морально-волевых и нравственных качеств, перед работой, направленной на освоение предметного содержания.

Актуальность данной программы заключается в том, что предлагаемое содержание материала соответствует действующим нормативным актам и государственным программным документам, что в свою очередь даёт возможность тренеру-преподавателю индивидуализировать свой учебно-тренировочный процесс на спортивно оздоровительном этапе подготовки. В процессе обучения своих воспитанников тренер может привить те знания, умения и навыки, которые необходимы для сохранения физического и психического здоровья обучающихся, всестороннего развития личности для достижения намеченных целей. Взяв за основу данную программу, любой тренер-преподаватель может представить для себя систему обучения при работе с воспитанниками данного возраста. Программа призвана не ограничивать творческий подход

тренера, а помочь в его самосовершенствовании для поиска новых подходов и методов обучения.

Педагогическая целесообразность программы заключается в воспитании высоких моральных качеств, преданности России, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании юных спортсменов играет непосредственно спортивная деятельность, которая предоставляет большие возможности для воспитания всех этих качеств.

Цели программы:

- на основе обучения физическим упражнениям сформировать у детей потребность в здоровом образе жизни и самосовершенствовании.
- Отбор наиболее перспективных воспитанников с целью дальнейшего обучения по предпрофессиональной программе или программе спортивной подготовки.

Задачи обучения:

- Всестороннее развитие личности ребенка.
- Воспитание скоростно-силовых качеств ребенка, координационных способностей, гибкости, ловкости и выносливости.
- Содействие оздоровлению и укреплению здоровья.
- Обучение ребенка техническим элементам фитнес - аэробики.
- Обучение правилам проведения соревнований, аспектам теоретического обоснования выполнения упражнений.
- Обучение основам судейства в фитнес - аэробике
- Подготовка ребёнка к участию в соревнованиях по фитнес - аэробике различного уровня.
- Воспитание умения общаться в коллективе, организованности, трудолюбия.
- Воспитание творческой инициативной личности.

- Привитие любви к ежедневным занятиям физической культуры и спортом

Возраст детей, участвующих в реализации данной программы от 7 до 10 лет.

Сроки реализации программы. Программа рассчитана на 3 года обучения. Первый год обучения (этап предварительной подготовки и спортивно-оздоровительной специализации) даёт обучающимся базовые умения и знания. Программа второго и третьего годов обучения акцентирована на углубленной (специализированной) подготовке.

Формы организации деятельности: групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы.

Режим образовательного процесса и наполняемость учебных групп

Образовательный процесс по дополнительной общеразвивающей программе «Фитнес - аэробика» составляет 46/52 недели на базе МБУ ДО «ДЮСШ № 18», а также на базе ДОУ

Этап	Период обучения (лет)	Минимальная наполняемость групп (чел.)	Максимальный количественный состав группы (чел.)	Максимальный объем учебно-тренировочной нагрузки (час/нед.)
СОГ (7 -8 лет)	весь период	15	20	6
СОГ (8 до 9 лет)	весь период	15	20	6
СОГ (9 – 10 лет)	весь период	15	15	6

Ожидаемые результаты и способы их проверки:

1. Стабильность состава занимающихся и посещаемость тренировочных занятий;
2. Сдача нормативов по общей и специальной физической подготовке;
3. Динамика индивидуальных показателей развития физических качеств;
4. Освоение теоретических знаний из области физической культуры и спорта.

Формами промежуточной и итоговой аттестации являются:

1. Контрольные испытания по общей и специальной физической подготовке обучающихся по учебным нормативам
2. Выполнение требований технической подготовки в соответствии с программой
3. Учет личностных достижений обучающихся.

2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ «ФИТНЕС - АЭРОБИКА»

2.1 Структура годичного цикла общеразвивающей подготовки по фитнес - аэробике

Учебно - тренировочный процесс в ДЮСШ №18, осуществляющей общеразвивающую подготовку, ведется в соответствии с годовым учебным планом, рассчитанным на 46 /52 недели.

Основными формами осуществления общеразвивающей подготовки являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

Учебный план для ДЮСШ № 18 предусматривает динамику роста спортивных результатов при переходе от одного этапа подготовки к следующему и основывается на следующих показателях: возраст занимающихся, год занятий в школе, количество учащихся в одной группе, количество занятий и учебных часов в неделю, а также организационные формы занятий.

Распределение времени на основные разделы программы по годам обучения в соответствии с этапами многолетней подготовки. Расчет часов и планирование исходят из продолжительности учебно-тренировочных занятий

в течение 46 недель в условиях спортивной школы и 6 недель отводятся на переходный период (летнее время), когда работа планируется по индивидуальным планам и заданиям. Количество тренировочных дней, учебных часов (академических – по 45 минут каждый) рассчитывается в зависимости от спортивной квалификации занимающихся.

На данном этапе подготовки большая часть времени отводится на освоение объемного материал (до 70% занятий учебного, а не тренировочного характера).

ПРИМЕРНЫЙ ГОДОВОЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН
спортивно – оздоровительная группа
возраст обучающихся: 7 - 8 лет

№	СОДЕРЖАНИЕ	КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ В ГОД
	<i>Теоретический блок</i>	
1	Гигиенические знания, умения, навыки	1
2	Основы техники безопасности на занятиях фитнес - аэробикой	2
3	Терминология фитнес - аэробики	1
4	Основы судейства в фитнес - аэробике	1
5	Фитнес - аэробика в России	1
	всего	6
	<i>Практические блок</i>	
1	ОФП	44
2	СФП	
3	Физкультурно - оздоровительные технологии	18
4	Техническая подготовка	12
5	Акробатическая подготовка	12
6	Хореографическая подготовка	10
7	Морально – нравственная подготовка	10
8	Игровая деятельность	20
9	Сдача КПН, открытые уроки, показательные выступления	6
	всего	132
	Медицинское обследование (кол.р/год)	2
	ИТОГО	138

ПРИМЕРНЫЙ ГОДОВОЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН
спортивно – оздоровительная группа
возраст обучающихся: 8 - 9 лет

№	СОДЕРЖАНИЕ	КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ В ГОД
	<i>Теоретический блок</i>	
1	Гигиенические знания, умения, навыки	2
2	Основы техники безопасности на занятиях фитнес - аэробикой	2
3	Терминология фитнес - аэробики	2
4	Основы судейства в фитнес - аэробике	1
5	Фитнес - аэробика в России	1
	всего	8
	<i>Практические блок</i>	
1	ОФП	108
2	СФП	30
3	Физкультурно - оздоровительные технологии	20
4	Техническая подготовка	30
5	Акробатическая подготовка	20
6	Хореографическая подготовка	20
7	Морально – нравственная подготовка	18
8	Игровая деятельность	20
9	Сдача КПН, открытые уроки, показательные выступления	10
	всего	268
	Медицинское обследование (кол.р/год)	2
	ИТОГО	276

ПРИМЕРНЫЙ ГОДОВОЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН
спортивно – оздоровительная группа
возраст обучающихся: 9 – 10 лет

№	СОДЕРЖАНИЕ	КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ В ГОД
	<i>Теоретический блок</i>	
1	Гигиенические знания, умения, навыки	2
2	Основы техники безопасности на занятиях фитнес - аэробикой	2
3	Терминология фитнес - аэробики	2
4	Основы судейства в фитнес - аэробике	1
5	Фитнес - аэробика в России	1
	всего	8
	<i>Практические блок</i>	
1	ОФП	116
2	СФП	30
3	Физкультурно - оздоровительные технологии	18
4	Техническая подготовка	30
5	Акробатическая подготовка	16
6	Хореографическая подготовка	16
7	Морально – нравственная подготовка	15
8	Игровая деятельность	17
9	Сдача КПН, открытые уроки, показательные выступления	10
	всего	268
	Медицинское обследование (кол.р/год)	
	ИТОГО	276

3. СОДЕРЖАНИЕ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ «ФИТНЕС - АЭРОБИКА»

3.1 Теоретический блок общеразвивающей программы «Фитнес - аэробика»

В области теории и методики физической культуры и спорта обучающиеся должны знать:

- историю развития фитнес - аэробики;
- место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;
- терминологию фитнес - аэробики
- необходимые сведения о строении и функциях организма человека;
- гигиенические знания, умения и навыки;
- режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;
- требования к технике безопасности при занятиях фитнес - аэробикой

История развития фитнес – аэробики. Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе

Физическая культура как одно из эффективных средств всестороннего гармонического развития личности, сохранения здоровья, повышения дееспособности организм. Фитнес - аэробика в России. История фитнес - аэробики: её зарождение, развитие спортивной гимнастики в России, в Самарской области. Успехи российских спортсменов по фитнес - аэробике на международной арене, первенствах мира и Европы.

Сведения о строении и функциях организма

Строение человека, скелет, кости, связки. Мышечная система и её функции. Мышцы, органы движения, работа мышц при различных движениях туловища, головы и шеи, верхних и нижних конечностей. Сердце и кровеносные сосуды. Лёгкие. Значение сердечнососудистых и дыхательных систем для жизнедеятельности организма. Органы пищеварения: обмен веществ в организме, выдыхательная система. Органы чувств. Роль нервной

системы в управлении движениями человека. Значение систематичности тренировочных упражнений для укрепления здоровья, развитие двигательных качеств и способностей для достижения высоких спортивных результатов.

Гигиенические знания умения и навыки. Режим дня, закаливание организма.

Основы спортивного питания.

Общее понятие о гигиене. Личная гигиена гимнаста: рациональный распорядок дня, уход за телом. Поддержание в чистоте кожи, волос, ногтей. Гигиеническое значение водных процедур. Основные правила закаливания. Основные средства закаливания. Методика применения закаливающих процедур. Режим питания. Основы рационального питания. Значение белков, жиров, углеводов, минеральных солей и витаминов в питании спортсменов. Калорийность и усвоение пищи. Примерные суточные пищевые нормы для занимающихся гимнастикой. Общий режим спортсмена. Режим труда, отдыха, питания до и после тренировки. Гигиена сна. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Вред курения и спиртных напитков.

Правила соревнований, их организация и проведение

Соревнования по спортивной аэробике, их цели и задачи. Дата и место соревнований. Положение о предстоящих соревнованиях, их значение и особенности. Виды соревнований. Система проведения соревнований.

Техника безопасности на занятиях по спортивной аэробике.

Профилактика травматизма на занятиях по спортивной аэробике.

Правила поведения в спортивном зале и на спортивных площадках. Запрещённые действия в спортивной аэробике. Профилактика травматизма на занятиях по спортивной аэробике. Общие сведения о травмах и причинах травматизма в спортивной аэробике, их профилактика. Виды травм. Первая помощь при травмах. Остановка кровотечений, наложение мягких повязок. Помощь при ушибах, растяжениях и разрывах связок, мышц и сухожилий, вывихах, переломах. Последствие нерациональной тренировки спортсменов.

Патологические состояния, встречающиеся в тренировке. Утомление: причины, признаки и первая помощь при утомлении, переутомлении, перенапряжении, перетренированности и др.

В процессе специальной теоретической подготовки спортсменов необходимо дать научные обоснования и анализ техники и тактики в избранном виде спорта; нужно ознакомить спортсменов с методикой обучения спортивной технике и путями совершенствования в ней; полно раскрыть систему спортивной тренировки и ее общие основы.

Спортсмен должен:

- знать задачи, стоящие перед ним;
- уметь разбираться в средствах и методах воспитания силы, быстроты, выносливости, ловкости и гибкости, в формах тренировочных занятий и планировании их, периодизации круглогодичной тренировки, ее содержании, планировании перспективной многолетней тренировки;
- знать роль спортивных соревнований и их варианты; особенности непосредственной подготовки к ним и участия в них;
- вести учет тренировки и контроль за ней
- анализировать спортивные и функциональные показатели;
- вести дневник тренировки.

Теоретические занятия имеют определённую целевую направленность: вырабатывать у обучающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий и соревнований.

3.2 Практический блок общеразвивающей программы «Фитнес - аэробика»

Общая физическая подготовка

Строевые упражнения.

Общие развивающие упражнения без предметов.

Общие развивающие упражнения с предметами.

Легкоатлетические упражнения.

Специальная физическая подготовка.

1. Упражнения для развития быстроты:

- упражнения на развитие быстроты движений (старт по сигналу из различных положений, прыжки с поворотами, через скамейку, упражнения с мячом, игры и игровые упражнения), упражнения на развитие быстроты выполнения технических приемов (игры и игровые задания).

2. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств:

- основными специфическими средствами развития скоростно-силовых способностей являются физические упражнения, выполняемые с предельной либо с околопредельной скоростью, отягощенные небольшим весом внешних предметов (набивные мячи, резиновые амортизаторы и т.п.).

3. Упражнения для развития специальной выносливости:

- бег с максимальной скоростью 15-20 метров,
- челночный бег, прыжки в длину и высоту с места,
- игры и игровые задания,
- прыжки через скакалку в быстром темпе,
- выполнение серии элементов за определённое количество времени

4. Упражнения для развития прыгучести (взрывная сила):

- прыжки, напрыгивания, спрыгивания,

5. Упражнения для развития ловкости:

- кувырки, повороты,
- эстафеты с элементами акробатики,
- подвижные игры,
- выполнение привычных упражнений из непривычных исходных положений,
- зеркальное выполнение упражнений,
- упражнения на координацию .

6. Упражнения для развития гибкости:

- наклоны и повороты
- упражнения на растягивание,

- вращения и махи.

Физкультурно - оздоровительные технологии

Физкультурно - оздоровительные технологии направлены на решение задач укрепления физического здоровья учащихся. Применение данных технологий в занятиях, повышает физическую подготовленность занимающихся. Физкультурно – оздоровительные технологии включают в себя средства профилактики и коррекции отклонений в здоровье (нарушение осанки, профилактика плоскостопия, снижение избыточной массы тела).

Для достижения эффективности применения физкультурно – оздоровительных технологий важно соблюдать требования к организации занятий.

Акробатическая подготовка

Акробатика - одно из средств физического развития и совершенствования двигательных способностей человека. Занятия акробатическими упражнениями оказывают разностороннее воздействие на организм занимающихся. Они способствуют развитию силы, скоростно-силовых качеств, гибкости, подвижности нервных процессов, устойчивости к изменениям положения тела в пространстве, воспитывают смелость, решительность, ловкость. Акробатические упражнения весьма универсальны. Все акробатические упражнения подразделяются на акробатические прыжки (перекаты, кувырки, полуперевороты, перевороты, сальто), балансирования (сохранении равновесия при неустойчивом положении упоры, равновесия, стойки, воспроизведение заданной позы с переключением внимания и чувственного контроля с одних участков тела на другие, а также уравнивание одного или нескольких партнеров - хваты, основы балансирования, силовые упражнения, поддержки, пирамиды), бросковые упражнения (броски и ловля партнера, соскоки).

АКРОБАТИКА	ТЕХНИЧЕСКИЕ ТРЕБОВАНИЯ	ВОЗРАСТ		
		7 -8 лет	8 – 9 лет	9 -10 лет
Основная стойка, стойка руки вверх, поза статического равновесия при приземлении	Владение осанкой, стилем, активной оттяжкой тела вверх в стойке р. верх	п	р	ос
УПОРЫ присев, стоя согнувшись, лежа на бедрах, лежа, лежа сзади	Владение технически рациональной позой, осанкой, необходимым тонусом	п	р	ос
МОСТ из положения лежа на спине, наклоном назад, мост с колен, мост с перекатом мост из положения стоя	Владение технически рациональной позой, необходимым тонусом	п +	пр пр п	рос рос про
ШПАГАТЫ продольный, прямой	Выполнение с полным свободным опусканием, без «раскачиваний», полное опускание на опору	+	п	про
СТОЙКА на одной, другая вперед, в сторону, назад	Активное удержание свободной ноги в положение не ниже горизонтали. Сохранение осанки.	п	р	ос
РАВНОВЕСИЕ «Ласточка»	Навык удержания устойчивого равновесия со стабильной установкой рук	+	п	про
ПЕРЕКАТЫ, КУВЫРКИ Группировка из положения лежа на спине, разгруппировка	Быстрое взятие положения гр. и выпрямлением в и.п Контроль захвата голени руками, правильное положение головы	п	р	ос
В положении группировка лежа на спине активные «раскачивания»	Владение навыком нарастающего «раскачивания»	п	р	ос
«Раскачивание» до упора присев при движении вперед и до высокого упора (стойка на лопатках) при движении назад	Владение навыком нарастающего «раскачивания»	+	п	ро
Из основной стойки, сед с прямыми ногами и перекат	Владение мягким приходом в сед с упреждающей опорой руками	+	п	п р

до высокого упора (стойка на лопатках)				
Кувырки вперед, назад	Правильная техника исполнения	+	+ п	п р
Стойка на лопатках	Правильная техника исполнения	+	+ п	п р
Стойка на руках	Правильная техника исполнения	+	+ п	п р
Переворот боком	Правильная техника исполнения	+	+ п	п р

«П» - первое ознакомление с элементом

«Р» - углубленное разучивание элемента

«О» - освоение элемента

«+»- элемент изучается на усмотрение тренера, в зависимости от уровня физического развития ребенка

Хореографическая подготовка

Основными средствами хореографической подготовки на спортивно – оздоровительном этапе являются: движения классического танца, элементы историко-бытовых и современных танцев.

Элементы классического танца (у опоры)

1. Изучение позиций классического танца: I свободная позиция для ног, вторая, третья свободная позиция (стопы развернуты под углом 140— 150°).
2. Переход из I п. во II, из I п. в III
3. Основные позиции рук: подготовительная, первая, вторая, третья.
4. Положение у опоры: лицом к опоре, руки слегка согнуты, боком к опоре,

спиной к опоре.

5. Подъемы на полупальцы лицом к опоре, затем боком.

6. Полуприседы (деми плие) по I, II, III п.; приседы (гран плие) по I, II, III п. в медленном темпе (на 4 счета). Упражнения выполняются лицом, затем боком к опоре.

Элементы историко-бытового и современного танца

1. Приставные, переменные шаги.
2. Шаги галопа вперед, в сторону, назад.
3. Шаги польки вперед, в сторону, назад.

Равновесия, повороты, прыжки

1. Равновесие на двух ногах на полупальцах; равновесие на одной ноге на всей стопе, другая вперед, в сторону, назад.
2. Повороты приставлением, переступанием; шэнэ в медленном темпе.
3. Прыжки на двух ногах в I, II, III свободных позициях, прыжки со сменой позиций ног, скачки с одной ноги на другую, прыжки согнув ноги вперед, прыжки в полуприседе, в приседе на двух ногах.

Морально – нравственная подготовка

В ходе выполнения различных физических упражнений решается широкий круг задач социальной значимости, в частности формирование ряда морально – нравственных качеств. Это во многом происходит естественным путем на фоне коллективных действий, в условиях высокой ответственности за порученное дело перед группой и тренером. Исходя из принципа развивающего обучения, задачи по формированию личностных качеств могут и должны ставиться наряду с достижением специфических целей физического воспитания и спортивной подготовки.

При работе с занимающимися спортивно – оздоровительного этапа необходимо уделять внимание различным видам воспитания: патриотическому, нравственному, эстетическому и волевому.

Патриотическое и нравственное воспитание :

- Формирование нравственных качеств (коллективизм, самоуважение, чувство собственного достоинства, сопереживания к другим людям)
- Внедрение в спортивный коллектив общественно - значимых нравственных норм и идеалов
- Формирование волевых качеств (мужество, смелость, решительность, дисциплинированность)

Эстетическое воспитание достигается путем восприятия красоты тела спортсмена, гармонии высококоординированных движений. Сочетание четкого ритма и быстроты, эстетика спортивного движения – все это прямо относится к области красоты. Эстетическое воспитание является неотделимым компонентом гармоничного развития современного человека, способного овладевать культурными ценностями.

Волевое воспитание направлено на повышение морального компонента воли. Оно формируется под воздействием идеи, значимой для коллектива. Общества. Волевая активность принимает характер целеустремленности

Игровая деятельность

Подвижные игры, прежде всего, средство физического воспитания. Они дают возможность развивать и совершенствовать движения, упражняется в беге, прыжках, лазанье, бросанье, ловле и т.д. Разнообразные движения требуют активной деятельности крупных и мелких мышц, способствуют лучшему обмену веществ, кровообращению, дыханию, т.е. повышению жизнедеятельности организма. Большое влияние подвижные игры оказывают также и на нервно-психическое развитие играющего, формирование важных качеств личности. Они вызывают положительные эмоции, развивают тормозные процессы: в ходе игры играющим приходится реагировать движением на одни сигналы и удерживаться от движения при других. В этих играх развивается воля, сообразительность, смелость, быстрота реакций и др. Совместные действия в играх сближают детей, доставляют им радость от преодоления трудностей и достижения успеха.

Игровая деятельность обогащает участников новыми ощущениями, представлениями и понятиями. Игры расширяют круг представлений, развивают наблюдательность, сообразительность, умение анализировать. В подвижных играх и эстафетах развиваются способности правильно оценивать пространственные и временные отношения, быстро и правильно реагировать на сложившуюся ситуацию.

На занятиях в спортивно – оздоровительных группах подвижные игры и эстафеты используются для решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач в соответствии с требованиями программы. В играх на занятиях фитнес - аэробикой, главное внимание надо обращать на образовательную и оздоровительную стороны игры, а также на воспитание физических качеств. Подвижные игры применяются в подготовительном, соревновательном и переходном периодах тренировки, но объём их, характер и методика их использования изменяется в соответствии с задачами каждого этапа тренировки.

Нужно подбирать игры, воспитывающие необходимые физические качества: быстроты, ловкости, силы, выносливости, гибкости. Игры воспитывают у детей чувства солидарности, товарищества и ответственности за действие друг друга. Правила игры способствуют воспитанию сознательной дисциплины, честности, выдержки, умению взять себя в руки после сильного возбуждения, сдерживать свои эгоистические порывы.

Образовательное значение, имеют игры, родственные по двигательной структуре фитнес - аэробике. Такие игры направлены на закрепление и совершенствование разученных предварительно технических и тактических приёмов и навыков фитнес - аэробики.

Рекомендуемый набор подвижных игр, используемых в программе см. Приложение № 1.

4.МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ «ФИТНЕС – АЭРОБИКА»

4.1 Принципы построения тренировки по фитнес - аэробике

Принцип доступности.

Программа по фитнес - аэробике должна быть доступна для занимающихся как в координационном, так и в функциональном плане, отвечать их духовным и интеллектуальным запросам.

Рекомендуется заниматься физическими упражнениями при таком пульсе, когда необходимая для работы энергия образуется при биохимических реакциях с участием кислорода, т.е. в аэробном режиме. Такие тренировки практически исключают опасность возникновения нарушений в деятельности сердечно-сосудистой системы.

Наиболее эффективны тренировки с оздоровительной направленностью при нагрузках, которые повышают ЧСС от 100 до 170—180 уд./мин, в зависимости от возраста и состояния здоровья ребенка.

Для проведения контроля интенсивности нагрузки каждому занимающемуся необходимо знать свою нижнюю и верхнюю границы пульса, а также оптимальную для себя величину колебания ЧСС.

Нижняя граница пульса определяется по формуле: « $220 - \text{возраст (в годах)} - 0,6$ ». Верхняя граница пульса определяется по формуле: « $220 - \text{возраст (в годах)} - 0,7$ ».

Колебания ЧСС очень индивидуальны, однако можно считать, что ЧСС 120-130 уд./мин является зоной тренировки для новичков.

Тренировка при ЧСС 130-140 уд./мин обеспечивает развитие общей выносливости у начинающих и ее поддержание у более подготовленных. Максимальный тренировочный эффект для развития аэробных возможностей и общей выносливости наблюдается во время тренировки при ЧСС от 144 до 156 уд./мин.

Способы регламентации нагрузок

Принцип «не вреди». Завет Гиппократов "не вреди" должен соблюдаться не только медиками, но и специалистами в области физической культуры: спортивными тренерами, тренерами-инструкторами.

Физические упражнения, применяемые в программах аэробики, способны активно воздействовать на все органы и системы организма, вызывая высокие затраты энергии. Достаточно высокая энергетическая стоимость аэробики, ее воздействие в широком аспекте на весь организм определяют показания и противопоказания к ее использованию.

Принцип «не спеши» (постепенность наращивания интенсивности и длительности нагрузок). Постепенно увеличивать нагрузку, не перегружая организм, а наоборот, давая ему возможность адаптироваться, справляться со все более и более длительными и сложными заданиями, можно следующими способами:

- увеличение частоты занятий;
- увеличение продолжительности занятий;
- увеличение плотности занятий, т.е. времени, которое уходит на занятие непосредственно на выполнение физических упражнений. На первых занятиях она равна примерно 45—50%, по мере приспособления организма к физическим нагрузкам она может достигнуть 70—75% общего времени занятий;
- увеличение интенсивности занятий, темпа, в котором выполняются физические упражнения;
- постепенное расширение средств, используемых на тренировке, с тем чтобы оказывать воздействие на различные мышечные группы, на все суставы и внутренние органы;
- увеличение сложности и амплитуды движений;
- правильное построение занятий. В зависимости от самочувствия, погоды, степени подготовленности занимающихся можно увеличить или уменьшить разминку, основную и заключительную части занятий.

Принцип разнообразия применяемых средств. Наиболее часто профилактико-оздоровительный эффект физической тренировки связывают с применением упражнений умеренной (аэробной направленности). Основное требование при выполнении аэробных упражнений заключается в том, чтобы пульс в течение всей физической нагрузки достигал, по меньшей мере, 130 уд./мин и по возможности был близок к оптимальному.

Принцип биологической целесообразности. Выбор тренирующих воздействий и их организация производятся исходя из моторной специфики конкретного вида двигательной активности, знаний функциональных и адаптационных возможностей организма. Представления о физиологических механизмах и количественно-временных параметрах развития соответствующих приспособительных перестроек в организме являются объективной предпосылкой к принятию конкретных решений по определению содержания и организации оздоровительной тренировки.

Принцип интеграции. Высокая эффективность оздоровительной тренировки объясняется тем, что технология создания фитнес-программ применяет и интегрирует все лучшее, что разрабатывается в смежных

научных дисциплинах: разработки по теории и методике управления процессом тренировки накопленные в спорте высших достижений, отработанные методики и принципиальные подходы из области физкультуры и спорта. Другая особенность аэробики - то, что она применяла и продолжает использовать достижения науки и практики в области оздоровительных систем всех народов и континентов: йоги, элементов китайской гимнастики ушу и др.

4.2 Методы и средства обучения упражнениям в фитнес - аэробике

В системе обучения по общеразвивающей программе «Фитнес – аэробика» применяется словесный метод, метод наглядной демонстрации, метод упражнения.

Словесный метод практически реализуется в следующих методических приемах: описание, объяснение, рассказ, инструкция, указание, команда, распоряжение, просьба. С помощью этого метода и его приемов воздействие оказывается преимущественно на вторую сигнальную систему. В процессе постепенного овладения упражнениями занимающиеся побуждаются к активной мыслительной деятельности.

Метод наглядной демонстрации реализуется в показе упражнения, демонстрации различных наглядных пособий, в использовании внешних ориентиров, ограничителей движений и др. В данном случае преимущественное воздействие оказывается на первую сигнальную систему. В активную работу вовлекается зрительный анализатор. У занимающихся создается зрительный образ упражнения, в сознании остается отпечаток, слепок от показанного упражнения. Поэтому чем точнее этот слепок соответствует технике идеально показанного упражнения, тем быстрее и правильнее занимающийся его выполнит (снимет с него копию).

Метод упражнения позволяет воздействовать главным образом на двигательную сферу детей. При этом постепенно формируется двигательный образ упражнения, двигательное умение, а затем и навык. Здесь чувственная форма познания (ощущения, восприятия и представления) соединяется с рациональной, с активной умственной деятельностью, с практикой, что, в

конечном итоге, приводит к технически правильному исполнению изучаемого упражнения. Этот метод всегда применяется в сочетании с рассмотренными выше методами. Правильное их сочетание позволяет педагогу быстрее научить упражнению. Метод упражнения применяется в виде целостного и расчлененного выполнения упражнения.

При целостном методе упражнение выполняется сразу после его названия, показа и объяснения техники движений без применения подготовительных или подводящих упражнений. Этот метод по сравнению с изучением упражнения по частям считается более продуктивным. Однако такое утверждение в полной мере можно отнести лишь к технически несложным упражнениям.

При изучении более сложных упражнений необходимо использовать расчлененный метод упражнения

С помощью расчлененного метода изучаются технически сложные упражнения, они предварительно делятся на относительно самостоятельные составные части и каждая из них изучается отдельно.

При разучивании упражнения этим методом могут использоваться такие методические приемы, как:

- а) временная фиксация тела или отдельных его звеньев в той или иной фазе упражнения;
- б) проводка в изучаемой части или фазе упражнения;
- в) имитация движения;
- г) изменение исходных и конечных условий движения;
- д) освоение главного в технике исполнения упражнения.

Выбор того или иного метода и методических приемов зависит от способностей и подготовленности занимающихся, от квалификации педагога и его творческой активности.

Целостное и расчлененное выполнение упражнений дополняется следующими методическими приемами:

- а) подводящими упражнениями;

- б) дополнительными зрительными и звуковыми ориентирами;
- в) физической помощью;
- г) изменением условий обучения и др.

При использовании того или иного метода приходится учитывать индивидуальные особенности обучаемых. Известно, что для тех, кто относится к художественному типу высшей нервной деятельности, более ценной будет информация, получаемая от показа упражнения, наглядных пособий, а для лиц мыслительного типа — информация о закономерностях движений. Поэтому, когда на практике приходится пользоваться несколькими методами одновременно в различных сочетаниях, то один из них всегда бывает ведущим.

Подводящие упражнения применяются для создания или уточнения представлений об упражнении. Они помогают прочувствовать и понять характер движений в каждой фазе изучаемого упражнения.

При подборе этих упражнений соблюдаются следующие правила:

- а) подводящие упражнения должны быть сходными по структуре движений с изучаемым упражнением или его основными частями;
- б) в рабочем плане (конспекте урока) упражнения следует располагать по возрастающей трудности, это касается как сложности координирования движений, так и величины прилагаемых мышечных усилий;
- в) только после усвоения предыдущего подводящего упражнения следует переходить к следующему;
- г) чем меньше занимающиеся подготовлены к овладению изучаемым упражнением, тем больше подводящих упражнений они должны выполнить.

Наряду с подводящими упражнениями в учебном процессе применяются так называемые подготовительные упражнения. С их помощью у занимающихся своевременно, до начала обучения сложным упражнениям, развивают необходимые двигательные и психические способности, функции сенсорных систем и систем энергообеспечения.

Успех обучения упражнениям в первую очередь зависит от отношения занимающихся к учебному процессу и тренировке в данном виде спорта.

Вторым, важным условием успеха является высокая профессиональная подготовленность педагога, его нравственные качества, авторитет среди занимающихся, умение проникнуть в их духовный мир, физическое и психическое состояние, умение определять их работоспособность на каждом занятии, регулировать нагрузку в соответствии с возможностями каждого ученика.

Большое значение имеет умелое управление в ходе занятия вниманием, эмоциями, волей, памятью, физической работоспособностью занимающихся.

4.3 Структура занятия по фитнес - аэробике

Учебно-тренировочное занятие по фитнес - аэробике имеет определенную структуру: вводная (подготовительная) часть, основная и заключительная часть.

Подготовительная часть по продолжительности занимает 8-10 минут и имеет собственные задачи:

Задачи биологического аспекта - подготовка организма детей к предстоящей работе (настрой центральной нервной системы, подготовка опорно-двигательного аппарата к выполнению упражнений основной части занятия.)

Задачи педагогического аспекта - формирование у детей умение выполнять двигательные действия в разном темпе с разной амплитудой и степенью мышечного напряжения, овладение школой движения.

Для решения этих задач в подготовительной части используются различные средства: строевые упражнения, разновидности передвижений, танцевальные упражнения, подвижные игры. Упражнения с высокой интенсивностью выполнения в подготовительную часть включать нецелесообразно, т.к. они могут снизить работоспособность детей в основной

части. Поэтому здесь не ставятся задачи развития у детей таких двигательных качеств как сила, выносливость.

Основная часть занятия занимает 30-40 минут и содержит следующие задачи:

1. Формирование жизненно необходимых и специальных двигательных навыков.
2. Развитие волевых и физических качеств детей.

Для решения этих задач в основной части занятия используется значительный подъем упражнений разной направленности.

Заключительная часть занимает 5-10 минут.

Создаются предпосылки для восстановительных процессов. Психологический настрой на предстоящую деятельность. Подведение итогов и задание на дом.

В заключительной части занятия обычно используются успокаивающие упражнения (ходьба, упражнения на расслабление), отвлекающие (на внимание, на координацию, спокойные игры, выполняемые с музыкальным сопровождением), упражнения, способствующие повышению эмоционального состояния (танцевальные и т.п.). Т.е. можно использовать любые упражнения, которые снимают напряжение.

5. КОНТРОЛЬНО – ИТоговые ИСПытания для Оценки усвоения Программного Материала

Для оценки усвоения программного материала, проводятся итоговые испытания по ОФП и СФП. Для перевода на следующий этап обучения по общеразвивающей программе «Фитнес - аэробика» необходимо иметь уровень подготовленности «СРЕДНИЙ»

Начиная с 9 летнего возраста, учащийся набрав 36 баллов и выше (уровень подготовленности «СРЕДНИЙ»), может быть зачислен на предпрофессиональную программу «Фитнес - аэробика» в НП-1 года.

Контрольные тесты, для оценки общей и специальной физической подготовленности

1. Бег, 20 м/с с высокого старта
2. Прыжок в длину с места, см
3. Поднимание ног в висе углом на гимнастической стенке, кол – во раз
4. Прыжки со скакалкой, кол – раз за 20 сек
5. Поднимание туловища из положения лежа на спине, кол – во за 30 сек
6. Отжимание из упора лежа, кол – во раз
7. Наклон вперед из седа ноги вместе, держать 2 сек, балл
8. Мост из положения лежа, держать 3 сек, балл
9. Шпагаты (правый, левый, продольный), балл

Шкала уровня подготовленности

(действует для всех возрастных групп)

Количество баллов	Уровень подготовленности
41 - 45	Высокий
36 - 40	Средний
32 - 35	Ниже среднего
27 - 30	Низкий

**УРОВЕНЬ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЗАНИМАЮЩИХСЯ 7-9 ЛЕТ В СПОРТИВНО – ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ГРУППАХ
ОТДЕЛЕНИЯ «ФИТНЕС – АЭРОБИКА»»**

№	Физические качества	Тест	Возраст, лет	Уровень					
				Девочки			Мальчики		
				3 балла	4 балла	5 баллов	3 балла	4 балла	5 баллов
1	Скоростные	Бег, 20 м/с	7	5.0	4.8	4.5	4.8	4.6	4.3
			8						
			9						
2	Скоростно - силовые	Прыжок в длину, см	7	110	120	130	120	130	135
			8						
			9						
		Прыжки со скакалкой, 20 сек	7	16	18	20	18	20	23
			8						
			9						
		Поднимние туловища из положения лежа, кол-во/30 сек	7	8	10	12	8	10	12
			8						
			9						
3	Силовые	Поднимание ног в висе углом на гимнаст.стенке, кол-во	7	8	9	10	9	10	12
			8						
			9						
		Отжимание в упоре лежа, ко - во	7	6	8	10	8	10	12
			8						
			9						
4	Гибкость			3 балла		4 балла		5 баллов	
		Наклон вперед из седа ноги вместе, держать 2 сек	Полная «складка», все точки туловища и подбородка касаются прямых ног	Полная «складка», но с удержанием прямых ног руками	Касание головой ног с удержанием руками, ноги слегка согнуты				
		Мост из положения лежа, держать 3 сек	Ноги и руки прямые, плечи перпендикулярно полу	Ноги слегка согнуты, плечи перпендикулярно полу	Ноги сильно согнуты, плечи отклонены от вертикали на 45 градусов				
		Шпагаты (правый, левый, продольный)	Голени и бедра плотно прилегают к полу	Голени и бедра недостаточно прилегают к полу	Ноги разведены на 145 градусов и касаются пола лодыжками				

6. Список литературы

1. Аэробика. Теория и методика проведения занятий: Учебное пособие для студентов вузов физической культуры / Под. ред. Е. Б. Мякинченко, М. П. Шестаковой. М.: СпортАкадемПресс, 2002.
2. Базовая аэробика в оздоровительном фитнесе: уч. пособие / Планета фитнес. – М.: ООО УИЦ ВЕК, 2006. – 72 с.
3. Буц, Л.М. Для вас девочки/ Л.М. Буц – М. Физкультура и спорт. – 1988 г.
4. Довыдов, В.Ю., Коваленко, Т.Г., Краснова, Г.О. Методика преподавания оздоровительной аэробики/ Довыдов В.Ю., Коваленко Т.Г., Краснова Г.О. – Волгоград: Изд-во Волгогр. гос. ун-та. – 2004 г.
5. Иванова О.А., Дикаревич Л.М. Аэробика плюс сила и гибкость: физкультура для всех // Здоровье. 1993. № 1. С. 42–43.
6. Крючек, Е.С. Аэробика. Содержание и методика проведения оздоровительных занятий / Е.С. Крючек . – М.: Terra-Спор, Олимпия Пресс, 2001. – 64с.
7. Прокопов, К.М. Клубные танцы: она / К.М. Прокопов – М. Аст. – 2005 г.
8. Рукабер, Н.А. Программа по спортивной аэробике / Н.А.Рукабер – М. Физкультура и спорт. – 1994 г.
9. Юсупова Л.А., Миронов В.М. Аэробика: учебно-методическое пособие / БГУФК. – Мн: БГУФК, 2005. – 100 с.

ПРИЛОЖЕНИЕ № 1

Предлагаем несколько видов подвижных игр и эстафет для работы с юными спортсменами. Это зависит от тех задач, которые ставит перед собой тренер, от уровня подготовки учащихся и условий проведения занятий. Игры на занятиях фитнес - аэробикой рассчитаны на активизацию внимания занимающихся, связаны с выполнением общеразвивающих упражнений. Естественно, что двигательное содержание игр позволяет целенаправленно осуществлять и разностороннюю физическую подготовку детей.

Игры с использованием степ - платформ**«Никонориха»**

Дети стоят в кругу. Между двумя детьми кладётся степ. Дети поют, выполняя движения в соответствии с текстом.

Никонориха коров пасла (руки на поясе, пружинистые движения ногами).

Запустила в огород козла (разводят руки в стороны).

Никонориха ругается (сердито грозят пальцем),

А козёл-то улыбается (улыбаясь, изображают рожки).

Раз, два, три – беги!

Дети, между которыми стоял степ, бегут в разные стороны по кругу наперегонки. Кто первый займёт степ, тот и победил.

Игра малой подвижности «Маланья».

Дети стоят по кругу на степ-платформах. В центре круга водящий тоже на степе.

Дети поют слова игры, выполняя движения в соответствии с текстом.

У Маланьи, у старушки (разводят руки в стороны)

Жили в маленькой избушке (изображают руками крышу над головой)

Семь сыновей, все без бровей, (проводят пальцами по бровям)

Вот с такими ушами, (рисуют большие уши)

Вот с такими глазами, (рисуют большие глаза)

Вот с такой бородой, (показывают длинную бороду, наклоняясь до земли)

Ой-ой-ой, ой-ой-ой. (качают головой)

Они не пили, не ели

На Маланью всё смотрели, (показывают на водящего)

И все делали вот так. Как?

Водящий показывает движение на степе, все повторяют.

«Белый медведь и моржи»

Дети – «моржи», степы – «льдины» в произвольном порядке стоят на полу.

Водящий ребенок – «белый медведь» с обручем в руках. Моржи находятся на льдинах. По сигналу «Белый медведь!» водящий делает два шага вперёд и показывает любое движение. По второму сигналу «Моржи!» дети спускаются со степов и повторяют движение водящего. По сигналу «Ловля» водящий пытается поймать «моржей» и надеть на них обруч. Если «морж» забрался на льдину, то есть встал на степ, ловить его не разрешается. Долго задерживаться на «льдине» нельзя.

«Самый ловкий»

За линией 5-6 детей, в руках у каждого предмет (кегля). На другом конце зала на степах лежат по одному кубик. По сигналу «Бегом!» дети быстро бегут к степам кладут мяч, берут кубик и быстро возвращаются на свое место. Сигнал к выполнению может быть

любой (прыжками, подскоками и т.п.). Выигрывает тот, кто первый поменял предмет и вернулся на место.

«Разноцветный мячик»

По залу расставлены степы. Выбирается водящий.

Дети передают мяч по кругу, произнося слова игры:

«Разноцветный мячик

По дорожке скачет.

По дорожке, по тропинке,

По тропинке, до осинки,

От осинки поворот,

Прямо к ... (имя ребёнка, у кого в руках оказался мяч) в огород.

После слов «Раз, два, три – лови!» игроки перебегают с пенька на пенек, а водящий бросает мячом в них. Если он попадает мячом в игрока, находившегося на полу, то тот становится водящим. Долго стоять на степе нельзя.

«Паук»

В одном из углов зала обозначается обручем место, где живет «паук» (водящий). В другой стороне зала расположены степы. Остальные дети изображают мошек, степы – домики мошек.

Мошки стоят напротив паука и читают стихотворение:

Раз, два, три, четыре,

Жили мошки на квартире,

К ним повадился сам друг,

Крестовик-большой паук,

Пять, шесть, семь, восемь,

Паука мы все попросим,

Ты, паук, к нам не ходи,

Лучше всех нас догони.

По сигналу мошки бегут к степам, стараясь занять домик, паук догоняет.

«Атомы»

Степы расположены по залу в хаотичном порядке.

Под музыку дети бегают по залу, с окончанием музыки по сигналу «Атомы по три (два, одному)!»), дети забегают на степ по три (два, одному) человека, стараясь не упасть и удержать равновесие.

«Дед Мазай»

Степы расположены на одной стороне зала, за степами находится водящий – «Дед Мазай». Остальные дети – «зайцы». Зайцы договариваются, какое упражнение они будут показывать на степе и идут к водящему со словами:

- Здравствуй, Дедушка Мазай! Ты из лодки вылезай!

- Зайцы, зайцы, заходите, обо всём мне расскажите!

- Где мы были, мы не скажем, а что делали, покажем.

Дед Мазай должен сказать название упражнения, которое выполняют зайцы (например, «галочка», «петушок», «шаг принцессы» и т.д.). Если он угадал, по сигналу начинает ловить зайцев. Пойманные зайцы встают на степ.

«Космонавты»

Степов «ракет» на один меньше, чем игроков. Все дети свободно маршируют по залу, проговаривая слова:

Ждут нас быстрые ракеты

Для полётов на планеты,
 На какую захотим,
 На такую полетим.
 Но в игре один секрет:
 Опоздавшим места нет.

После эти слов дети разбегаются и занимают «ракеты». Ребенок, оставшийся без стёпа, пропускает игру.

Баба-Яга

В зале расположено 5-6 стёпов (меньше чем детей). На одной стороне зала располагается Баба-Яга. Дети направляются к Бабе-Яге со словами:

Баба-Яга костяная нога
 Печку топила, кашу варила,
 Села на ведро
 И поехала в кино.

А в кино-то не пускают
 Только за уши таскают!

После слов, Баба-Яга начинает догонять детей на одной ноге (взяв вторую ногу в руку). Дети так же скачут на одной ноге. Можно отдохнуть недолго на стёпе (поменять ногу), т.к. на стёпе пятнать нельзя.

Игра «Я люблю стёп»

(дети делятся в две шеренги и распределяются друг против друга)

Придумал друг мой озорной веселую игру (шаг на стёп и со стёпа правой ногой)

Теперь игра его со мной и в холод и в жару! (шаг на стёп и со стёпа левой ногой)

Себя он стукнул по лбу: «Хей!» (стоя на стёпе, имитируя удар по лбу произнести «Хей»-притоп правой ногой на стёп, руки поднять вверх);

Пора позвать сюда друзей (дети подходят друг к другу и выполняют дружелюбное объятие)

Когда пришли к нему друзья (встают на стёп)

Он крикнул им: «Привет!» (стоя на стёпе - дети произносят слово «привет»)

Эх, как безумно рад вам я, не виделись сто лет (дети хлопают друг друга по плечам)

Спасибо вам, спасибо вам! Спасибо вам, друзья! (дети пожимают руки друг другу)

За то, что любите вы стёп, без памяти как я!

ИГРЫ НА ВНИМАНИЯ

«Группа, смирно!»

Играющие стоят в строю в полушаге друг от друга, лицом к руководителю, который подает команды и одновременно выполняет несложные упражнения. Все ученики должны выполнять за ним упражнения, если трене перед командой произнесет слово «группа». Если же он этого слова не сказал, то занимающиеся стоят неподвижно. Нарушившие это правило или не выполнившие правильную команду делают небольшой шаг вперед из строя и продолжают играть. Игра длится 3—4 мин. После ее окончания лишь самые внимательные остаются в строю. Примерный набор команд для игры таков: «Равняйся!», «Смирно!», «Руки вперед!», «Присесть!», «Встать!», «На месте шагом марш!», «Налево!», «Правую поднять!» и др.

вариант 1 «Запрещенное движение»

Играющие стоят в шеренге или строятся по кругу (полукругу). Тренер находится перед ними. Он называет и выполняет ряд движений (типа зарядки), которые все играющие повторяют вслед за ним. Перед началом оговаривается одно или два «запрещенных движения», которые играющие делать не должны (например: «Руки на пояс», «Наклон вперед» и т. п.). Игрок, допустивший ошибку и выполнивший вслед за педагогом «запрещенное движение», должен сделать шаг вперед. Совершивший три ошибки выбывает из игры.

вариант 2 "Запрещённое движение"

«Запрещенный элемент». Тренер во время занятий на каком-либо из снарядов называет один или несколько запрещенных элементов, которые в процессе работы на снаряде выполнять нельзя. Отвлекая занимающихся различными заданиями, педагог время от времени предлагает выполнить «запрещенный элемент». Можно условиться, что если занимающийся ошибся, то выполняет в качестве «наказания» 10(20) отжиманий в упоре лежа на скорость.

«Придумай сам».

Группа делится на две команды, которые строятся в шеренги на разных концах зала лицом к его середине, рассчитываясь по порядку номеров. Учитель называет, любой номер. Игрок должен быстро выйти на середину зала и показать 3 разных упражнения. Затем выходит игрок другой команды и показывает 3 новых упражнения, не похожих на прежние. В том случае, если одно из упражнений будет повторено, команде начисляется 1 штрафное очко. Игра продолжается 5—6 мин., итог ее подводится по сумме штрафных очков.

«Лови — не лови».

Играющие сидят на скамейке или стоят в шеренге. В руках ведущего теннисный мяч. Он бросает мяч одному из игроков, называя при этом какой-либо гимнастический термин, например «переворот», «кувырок» и т. п. Он может назвать и другое, не относящееся к гимнастике слово (например, «кроль», «шест», «гвоздь»: и т. п.).- Тот, кому адресован мяч должен поймать его, если названный термин относится к гимнастике и, наоборот, не реагировать на бросок, если слово к гимнастике отношения не имеет. Победитель определяется по наименьшему количеству штрафных очков.

«Слово — ключ»

Тренер в процессе занятий учащихся на каждом снаряде называет «слово — ключ», без которого ни одна из его команд не должна выполняться, Он подает команды, обязательно употребляя или умышленно упуская ключевое слово при подаче тех или иных распоряжений (например, обязательно должен сказать: «Внимание» или «Начинай», «Приступай», «Можно» и т. п.). Занимающиеся должны внимательно следить за речью и командами педагога. За неправильное выполнение команды занимающийся получает 1 штрафное очко! Победитель определяется после окончания занятий по наименьшей сумме штрафных очков.

«Внимание, начинаем!»

Учащиеся стоят в шеренгах или в двух-трех колоннах. Тренер показывает в определенной последовательности упражнения под номерами 1, 2, 3, 4 и 5. Затем дает команду: «Упражнение 3 (или любое другое) — начинай!» Ученики одновременно выполняют упражнение. Тот, кто ошибается, получает штрафное очко. Если занимающиеся стоят в шеренге, можно условиться, что неверно выполнивший

движение делает шаг вперед. Команда, в шеренге которой спустя 3—4 мин. сохранится больше игроков, объявляется победившей.

«Прыгуны и ползуны»

Игроки рассчитываются на первый-второй и легким бегом движутся по залу, соблюдая дистанцию в 4—5 шагов. По команде учителя «Руки в стороны» первые номера останавливаются в положении ноги врозь, а вторые номера проползают у них между ногами. Если же педагог поднял руки вверх, вторые номера останавливаются и принимают положение упора стоя согнувшись с опорой о колени, а первые номера перепрыгивают через них с опорой на спину (чехарда), отталкиваясь двумя ногами. Затем первые и вторые номера меняются ролями. Игра-упражнение длится 2—3 мин., после чего отмечаются самые внимательные ученики.

ИГРЫ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ РАЗЛИЧНЫХ ВИДОВ ПЕРЕДВИЖЕНИЙ

Игры, которые приводятся ниже, уже не ставят задачу проверить внимание занимающихся, как в описанных выше играх, а включают разнообразные общеразвивающие упражнения, связанные с различными видами передвижений.

«Гимнастические салки»

В игре, которую можно называть «салки с позами», все разбегаются по залу, а выбранный водящий догоняет и старается осалить одного из убегающих, который не успел принять положение полу шпагата. Осаленный становится новым водящим и игра продолжается. Можно условиться о выполнении убегающими более простых гимнастических упражнений — «ласточки», «цапли» и т. п.

В другом варианте игры все свободно передвигаются по залу, где расставлены гимнастические скамейки. Убегая от водящего, игроки могут вскочить на скамейку. В этом случае водящий должен преследовать другого игрока, который не успел вскочить на снаряд или повиснуть на гимнастической стенке.

«Бег на руках»

Играющие объединяются в пары. Каждая пара принимает положение упора лежа на руках плечом к плечу. Руки, поставленные рядом, связывают лентой. По сигналу пары передвигаются в упоре лежа до установленной отметки, затем так же возвращаются обратно. В другом варианте пары располагаются на линии-старта. Один принимает положение упор лежа, а другой берет его за голени. По сигналу пары передвигаются до установленной отметки, а затем, поменявшись местами, возвращаются обратно. Эти игровые упражнения можно провести в виде эстафеты.

«Гусеница»

Группа делится на две команды. Игроки каждой из команд принимают положение упора сидя в колонне, взявшись руками за стопы сзади сидящего по команде. Соперники располагаются перед линией старта (головной игрок). По сигналу обе «гусеницы» движутся вперед до отметки (8—10 м), а затем возвращаются обратно. Побеждает команда, финишировавшая первой. Команде, игроки которой во время движения разъединились, дается штрафное очко. За 3 штрафных очка, вне зависимости от первенства на финише, команде засчитывается поражение.

«С мячом в упоре сидя»

Играющие делятся на две команды, не более 5 человек в каждой. На площадке устанавливаются ориентиры, (стулья, маты и т. п.). Игра ведется одним надувным мячом или шаром. Передвигаясь в упоре сидя на согнутых ногах, игроки обеих команд стараются поразить ориентиры соперников (их не более 3 для каждой команды) ударом мяча. При этом бить по мячу, передавать его, вводить в игру можно головой, туловищем, ногами. В команде нет специальных игроков; защищающих ориентиры, поэтому защита ориентиров осуществляется любым из игроков. Мяч (шар) может передаваться по воздуху, по полу, его можно бить, отбивать, катить и т. п.

Команда, за 8—10 мин. игры поразившая больше ориентиров, объявляется победительницей.

«Передача мяча лежа»

Две команды располагаются в колоннах рядом друг с другом (расстояние между игроками 1,5 м). Принимают положение седа на пятках. Направляющим в каждой колонне дается по мячу. По сигналу они опускаются на спину, не изменяя при этом исходного положения, и передают мяч следующему в колонне. Таким же образом второй номер передает мяч товарищу сзади. Последний ложится на спину, касается мячом пола за головой и после этого передает мяч из рук в руки; игроку, находящемуся впереди. Команда, первой закончившая эстафету с передачей мяча в обе стороны, выигрывает.

Вариант 2.

Игроки в колоннах садятся друг за другом, но первые номера захватывают мяч ступнями ног ложатся на спину и передают мяч сидящему сзади. Таким образом, мяч доходит до последнего игрока, после чего все поворачиваются (сидя) на 180°. Замыкающий игрок, зажав мяч между ногами, тоже поворачивается кругом и, прогнувшись назад (лежа на спине), передает мяч в начало колонны. Головной игрок, получив мяч, снова поворачивается кругом (все делают это вслед за ним) и поднимает мяч вверх. Выигрывает команда, закончившая передачу мяча первой и без ошибок.

«Мостик и кошка»

Игроки двух команд располагаются по одному у линии старта. Перед ними в 5—10 м веревочкой обозначают два круга диаметром 1 м. По сигналу первые номера выбегают вперед и, добежав до первого круга, выполняют мост. Затем вперед устремляются вторые номера, пролезая под мостом и бегут к дальнему кругу, где принимают положение упора стоя согнувшись (выгнув спину, как кошка). Теперь уже первый номер бежит к дальнему кругу и пролезает под игроком, занявшим положение упора стоя согнувшись. После этого оба игрока, взявшись за руки, бегут к своей команде. Как только они пересекут линию старта, вперед выбегают по очереди новые игроки, а прибежавшие встают в конец колонны. Победу одерживает команда, закончившая игру первой.