

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
СПЕЦИАЛИЗИРОВАННАЯ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА
ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА «ЦЕНТР ДЗЮДО» ГОРОДА ТЮМЕНИ

СОГЛАСОВАНО

Протокол педагогического совета № 1
от «21» августа 2017г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор
МАУ ДО СДЮСШОР «Центр дзюдо»
города Тюмени С.А. Куприянов
от «21» августа 2017г.



**Дополнительная общеразвивающая образовательная
программа по художественной гимнастике
«Гимнастика маленьких волшебников»**

Возраст: 7-10 лет

Срок реализации программы: 3 года

Авторы-составители:

Е.Н. Полещук, тренер-преподаватель
Ю.Н. Лумпова, тренер-преподаватель

г. Тюмень, 2017

Содержание

Пояснительная записка.....	3
Глава 1 Особенности физического и психического развития детей старшего дошкольного и младшего школьного возраста.....	7
1.1 Возрастные особенности психического и физического развития детей от 7 до 10 лет	7
Глава 2 Содержание программы.....	16
2.1 Теоретическая подготовка	16
2.2 Основы обучения, воспитания и развития детей в возрасте от 7 до 10 лет в процессе занятий физическими упражнениями.....	17
2.2.1 Основы знаний о физической культуре, умения и навыки, приемы закаливания, способы саморегуляции и контроля	19
2.2.2 Подвижные игры.....	20
2.2.3 Гимнастика с элементами акробатики.....	22
2.2.4 Легкоатлетические упражнения	26
2.2.5 Программный материал по художественной гимнастике 7-10 лет ..	30
2.2.6 Развитие физических качеств у детей 7-10-летнего возраста	31
Список используемой литературы	52
Приложение	54

Пояснительная записка

Программа составлена в соответствии с Федеральным Законом Российской Федерации от 29.12.2012г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Федеральным законом от 04.12.2007г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014г. №41 г. Москва «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей», Уставом МАУ ДО СДЮСШОР «Центр дзюдо» города Тюмени. За основу взята авторская программа по физической культуре Аркаева Л.Я., Кузьминой Н.И. «О модели построения многолетней спортивной тренировки в художественной гимнастике» - Москва, Госкомспорт СССР, 1989 год.

Дополнительная образовательная программа по художественной гимнастике разработана для детей школьного возраста (от 7 до 10 лет) физкультурно-оздоровительных групп. Программа общеразвивающая, физкультурно-спортивной направленности, ориентирована на укрепление здоровья и гармоничное развитие всех органов и систем организма детей, формирование основных жизненно важных двигательных умений и навыков, формирование устойчивого интереса к занятиям спортом.

В школьном возрасте элементы художественной гимнастики изучаются в разных формах с постоянной сменой деятельности, комбинируя с элементами спортивных игр и эстафет с учетом возрастных и психофизиологических особенностей детей.

Актуальность программы. Актуальность программы обусловлена необходимостью привлечения детей, начиная с 7-летнего возраста к систематическим занятиям в физкультурно-оздоровительных группах, с ориентацией на художественную гимнастику, направленных на повышение

физического развития, физической подготовленности и координационных способностей на основе игровых и соревновательных методов.

Новизна программы и педагогическая целесообразность. В настоящее время предлагаемый программный материал по художественной гимнастике с семилетнего возраста заметно отстает от требований современной действительности и естественных возрастных потребностей детей. Это свидетельствует о необходимости планомерно приучать к навыкам гимнастики на самых интенсивных этапах развития ребенка.

Основой всестороннего развития ребенка в первые годы жизни является физическое воспитание. Общеразвивающие занятия в возрасте от 7 до 10 лет улучшают деятельность сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем, укрепляют опорно-двигательный аппарат и формируют осанку, улучшают работу вестибулярного и зрительного анализаторов, обмен веществ. Они повышают устойчивость ребенка к заболеваниям, мобилизуют защитные силы организма. Через двигательную деятельность ребенок познает мир, развиваются его психические процессы, воля, самостоятельность, социальное мышление (работа в группе). Чем большим количеством разнообразных движений овладеет ребенок, тем шире возможности для развития ощущения, восприятия и других психических процессов, тем полноценнее осуществляется его развитие.

В программу внесены изменения по направленности тренировочных нагрузок (соотношение общей физической и специальной физической подготовке), а также новые требования к выполнению контрольных нормативов.

Цель программы – содействие формированию здоровой всесторонне развитой личности, с устойчивой потребностью в физических упражнениях с самого раннего детского возраста.

Задачи:

- укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию;

- укрепление опорно-двигательного аппарата, формирование правильной осанки, содействие повышению функциональных возможностей вегетативных органов;
- воспитание физических способностей;
- формирование основных жизненно важных двигательных умений и навыков;
- обучение дополнительным физическим умениям и навыкам путем введения в занятия элементов художественной гимнастике с 7 до 10 лет;
- содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности;
- формирование устойчивого интереса к занятиям физической культуры и начальным формам упражнений художественной гимнастики.

Возраст детей. Программа адресована детям (девочкам) от 7 до 10 лет. *Условия набора детей на занятия:* принимаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний. *Наполняемость* в группах: оптимальный (рекомендуемый) количественный состав группы 15-20 человек, максимальный количественный состав группы 30 человек.

Формы и режим занятий. Форма организации занятий групповая.

Занятия с обучающимися в возрасте от 7 до 10 лет проводятся 2 раза в неделю продолжительностью по 90 минут, т.е. 180 минут в неделю (192 часа в год) (Приложение 1).

После окончания обучения по данной программе обучающиеся могут продолжить обучение дальше.

Сроки реализации программы. Программа рассчитана на 3 года.

Ожидаемые результаты:

- содействие нормальному функционированию всех систем детского организма;

- укрепление здоровья, повышение сопротивляемости организма влияниям внешней среды;
- комплексное воспитание всех физических способностей;
- сформированность основных жизненно важных двигательных умений и навыков;
- сформированность устойчивого интереса к занятиям физической культуры и занятиям художественной гимнастикой, овладение начальными формами упражнений художественной гимнастики;
- воспитание морально-волевых качеств;
- содействие умственному, нравственному, эстетическому и трудовому воспитанию.

Критерии и способы определения результативности. Методы отслеживания результативности включают педагогическое наблюдение, педагогический анализ результатов выполнения нормативных заданий.

Формы контроля результативности включают три этапа: *предварительный контроль* с целью объективной проверки первоначального уровня физического развития ребенка, готовность к усвоению нового материала; *текущий контроль* позволяет определить результативность обучения и оперативного управления образовательным процессом; *итоговый контроль* необходим для выявления конечных результатов работы по теме, разделу учебной программы за весь год. Он проводится в виде выполнения детьми контрольных упражнений (тестов), результаты которых позволяют оценить не только количественные, но качественные показатели.

Глава 1 Особенности физического и психического развития детей старшего дошкольного и младшего школьного возраста

1.1 Возрастные особенности психического и физического развития детей от 7 до 10 лет

Младший школьный возраст – один из основных периодов психического и физического развития детей, в том числе формирования у них различных двигательных навыков, тонких координаций движений, развития основных физических качеств и физических способностей, чему способствуют физическое воспитание и занятия физической культурой.

Социальная ситуация. Переход к учебной деятельности. Ребенок развивается в условиях сложной социальной среды, в условиях воспитания и обучения. Меняется сфера социальных отношений, появляется система «ребенок - взрослый», дифференцируется: ребенок – учитель; ребенок – взрослый; ребенок – родители; ребенок – дети. Происходит смена референтной группы.

Физическое развитие. Происходит равномерное физическое развитие вплоть до подросткового возраста. В этом возрасте происходят существенные изменения в органах и тканях тела. Продолжается рост и созревание костей скелета, хотя скорость этих процессов различна у разных детей. Отсюда большая подвижность и гибкость костей. У младших школьников крепнут мышцы и связки (растет их объем, увеличивается сила). Крупные мышцы развиваются раньше мелких, дети лучше выполняют сравнительно сильные и размашистые движения, чем движения, требующие точности. Интенсивно растет и хорошо снабжается кровью мышца сердца, увеличивается его выносливость. Благодаря сравнительно большому диаметру сонных артерий головной мозг хорошо снабжается кровью, что является важным условием его работоспособности. Более эффективно функционируют лобные доли головного мозга, управляющие процессами мышления и другими психическими процессами, что помогает включаться во все более сложную, требующую высокой координации движений

деятельность. Наблюдается большее, чем у дошкольников, равновесие процессов возбуждения и торможения, хотя склонность к возбуждению у младших школьников еще велика (непоседливость и некоторые другие черты поведения). Все эти изменения создают благоприятные анатомо-физиологические предпосылки для вхождения ребенка в учебную деятельность, требующую не только умственного напряжения, но и физической выносливости.

Ведущая деятельность - учебная деятельность - это деятельность, непосредственно направленная на усвоение науки и культуры.

У ребенка имеются две сферы социальных отношений «ребенок – взрослый» и «ребенок – дети». Эти системы связаны игровой деятельностью. Отношения существуют параллельно, они не связаны иерархическими связями.

В младшем школьном возрасте игра не исчезает, она приобретает новые формы и новое содержание. Характерными играми для детей младшего школьного возраста являются игры с правилами, регулирующими расстановку сил в играющем детском коллективе.

Психическое развитие. Ощущение, восприятие. Восприятие младшего школьника определяется особенностями самого предмета: замечают не главное, а то, что бросается в глаза, часто восприятие ограничивается только узнаванием и последующим названием предмета.

Текущая воспринимаемая ситуация уже в меньшей мере опосредует мыслительные операции, чем в дошкольном возрасте.

Происходит переход от произвольного восприятия к целенаправленному наблюдению за объектом. К концу возраста появляется синтезирующее восприятие. Дети 6-8-летнего возраста путают предметы, сходные в том или ином отношении, их восприятие отличается малой дифференцированностью.

Внимание. Учебная деятельность требует длительной концентрации внимания, переключения с одного вида работы на другой.

Преобладает произвольное внимание. Удерживание внимания возможно благодаря волевым усилиям и высокой мотивации. Внимание активизируется, но еще не стабильно.

Младшие школьники могут сосредоточенно заниматься одним делом в течение 10 – 20 минут. Существуют значительные индивидуальные различия в развитии внимания.

Память. Младшие школьники начинают выделять и осознавать мнемическую задачу. Развивается произвольная память, дети уже способны запоминать материал, который обязательно представляет для них интерес. Процессы памяти характеризуются осмысленностью (связь памяти и мышления), восприимчивостью к освоению различных мнемонических приемов. Дети 6-8-летнего возраста обладают хорошей механической памятью, совершенствуется смысловая память. В учебной деятельности развиваются все виды памяти: долговременная, кратковременная и оперативная. Развитие памяти связано с необходимостью заучивать учебный материал. Показателем произвольности служат приемы запоминания: дети воспроизводят заученный материал с опорой на текст, к припоминанию прибегают реже, так как оно связано с напряжением.

Память носит конкретно-образный характер.

Произвольное и произвольное запоминание имеет свои особенности (табл.1).

Таблица 1

Непроизвольное запоминание	Произвольное запоминание
Играет большую роль в учебном процессе.	Еще не сформировано. Активно формируется.
На быстроту и точность запоминания сильно влияют эмоции и чувства. Быстро запоминаются стихи, которые вызывают яркие образы и сильные переживания.	
Увеличивается объем запоминания интересных текстов, сказок. Увеличивается осмысленность запоминания.	В 6-7 лет: недостаточность самоконтроля: - количественная сторона повторения (сколько задано); - на уровне узнавания.

Мышление приобретает доминирующее значение. Происходит переход от наглядно-образного к словесно-логическому мышлению. Логически верные рассуждения школьника базируются на конкретном наглядном материале (стадия развития конкретных операций по Пиаже). Благодаря учебной деятельности и усвоению научных понятий у детей развивается теоретическое мышление.

К концу младшего школьного возраста проявляются индивидуальные различия в мышлении. Выделяются: «мыслители», «практики» и «художники».

В процессе обучения формируются научные понятия (основы теоретического мышления), способность идти от конкретного к более общему, а также в обратном направлении.

Воображение. Основные направления в развитии – это переход к более правильному и полному отражению действительности на основе соответствующих знаний. Воображение проходит 2 стадии: воссоздающее (репродуктивное), продуктивное.

Проявляются продуктивные образы-представления (результат новой комбинации некоторых элементов).

Воображение (в 7 лет) опирается на конкретные предметы, но со временем доминирует слово. К 8 годам реализм детского воображения увеличивается. Это обуславливает увеличение запаса знаний и развитие критического мышления.

С возрастом воображение становится более управляемым процессом и образы возникают в связи с задачами деятельности ребенка.

Особенности развития воображения в младшем школьном возрасте отражены в табл 2.

Таблица 2

	6-7 лет	8 лет	9 лет	10-11 лет
Особенности воображения	Воображаемый образ из отдельных деталей-фрагментов. Незначительная переработка имеющихся представлений.			Связывают отдельные части образа. Управляемость процесса воображения.
Образы воображения	Расплывчатость, неясность. Вносится много лишнего. В образе отражается 2-3 детали.	Дополнительных деталей не вносится. В образе отражается 3-4 детали.		Более точные и определенные. В образе отражается 4-5 деталей.
Переработка образов	Незначительная			Более обобщенный и яркий образ
				Может изменяться сюжетная линия рассказа, вводится условность.
Опора образа	Воссоздание словесной ситуации:			
	На основе конкретного предмета, действия.		На основе слова мысленный образ.	

Речь опосредует развитие мышления и других познавательных процессов.

Речь играет важную роль в решении задач учебной деятельности (обучение детей вести рассуждения вслух способствует успеху). При научении ребенок легко овладевает звуковым анализом слов. Словарный запас увеличивается до 7 тысяч слов. Потребность в общении определяет развитие речи.

Личностное развитие младшего школьника.

Индивидуально-психологические особенности. Происходит увеличение индивидуальных различий между детьми, темпераментные отличия проявляются в деятельности и поведении. Условия и ведущая деятельность благоприятны для развития таких личностных качеств, как трудолюбие, самостоятельность, способность к саморегуляции.

О развитии способностей свидетельствует устойчивый интерес к конкретному виду деятельности, формирование соответствующего познавательного мотива. Старые мотивы и интересы теряют свою побудительную силу, приходят новые мотивы, связанные с учебной деятельностью. Для ребенка, пришедшего в школу, наиболее значимы социальные мотивы – *самосовершенствования* (быть культурным и развитым) и *самоопределения* (после школы продолжить учиться, хорошо работать). Учебная деятельность может побуждаться мотивом: мотивом получения высокой оценки, социальными мотивами учения, учебно-познавательными мотивами, мотивами достижения успеха, мотивами избегания, престижная мотивация. Происходит перестройка в иерархической мотивационной системе, мотивация достижения становится доминирующей.

В развитии мотивации учения младшего школьника необходимо использовать мотивы, связанные с процессом учения. По содержанию этот интерес может быть направлен как на конкретные факты, так и на теоретические содержания знания. Важно научить ребенка испытывать удовлетворение от самого процесса анализа вещей и их происхождения.

Виды мотивов	Характеристика мотивов
Мотив долга и ответственности	Первоначально школьником не осознаются, хотя все требования и задания учителя, как правило, выполняются.
Мотивы благополучия (узколичные)	Желание и стремление получить хорошую оценку любой ценой, похвалу

	учителя, родителей.
Мотивы престижные	Выделиться среди товарищей, занять определенное положение в классе.
Учебно-познавательные мотивы	<p>Заложены в самой учебной деятельности и связаны с содержанием и процессом учения, с овладением способами учебной деятельности.</p> <p>Развитие мотива зависит от уровня познавательных потребностей (потребности во внешних впечатлениях и потребности в активности). Внутренняя мотивация познавательных процессов – стремление преодолевать трудности, проявление интеллектуальной активности.</p>
Широкие социальные мотивы (самосовершенствования, самоопределения)	<p>Быть умным, культурным, развитым.</p> <p>После школы продолжить учебу, хорошо работать.</p> <p>Как результат: «принимаемые» далекие мотивы определяют положительное отношение к учебной деятельности и создают благоприятные условия для начала обучения. Но младший школьник живет преимущественно сегодняшним днем.</p>

Личностное развитие. С поступлением в школу изменяется весь строй личности. Направленность личности выражается в его потребностях и мотивах.

Переход к обучению означает накопление знаний, расширение кругозора, развитие мышления, психические процессы становятся сознательными и управляемыми.

Возникают новые взаимоотношения с окружающими, появляются новые обязанности и права. Переход к новому положению создает предпосылку для формирования личности.

Учебная деятельность требует от детей ответственности и способствует ее формированию как черты личности.

Происходит интенсивное формирование моральных чувств ребенка, что вместе с тем означает и формирование моральной стороны его личности. Укрепляется новая внутренняя позиция. Интенсивно развивается самосознание. Изменение самосознания приводит к переоценке ценностей, то, что было значимо, становится второстепенным. Становление самооценки зависит от успеваемости и особенностей общения учителя с классом, тренера-преподавателя с группой.

В возрасте 7-11 лет происходит активное развитие мотивационно-потребностной сферы. Мотивы приобретают характер обобщенных намерений, начинают осознаваться.

Развивается самопознание и рефлексия, внутренний план действий, произвольность и самоконтроль.

Самооценка вырабатывается на основе критерия оценивания учебных работ, в оценке деятельности самим ребенком, в общении с другими.

Появляется самоуважение, которое во многом связано с уверенностью в учебных способностях.

Эмоциональное развитие. Наблюдается увеличение сдержанности и осознанности в проявлении эмоций. Изменяется общий характер эмоций — их содержательная сторона, их устойчивость. Эмоции связываются с более сложной социальной жизнью ребенка, с более ясно выраженной социальной направленностью его личности. Возникают новые эмоции, а те эмоции, которые имели место в дошкольном детстве, изменяют свой характер и содержание.

Эмоции становятся более длительными, более устойчивыми и глубокими. У школьника появляются постоянные интересы, длительные товарищеские отношения, основанные на этих общих, уже достаточно прочных интересах. Происходит обобщение переживаний, благодаря чему появляется логика чувств.

В целом общее настроение младшего школьника обычно жизнерадостное, бодрое, светлое. Эмоциональная стабильность наблюдается в положительном отношении к учебе; тревожность, несдержанность, повышенная чувствительность выражается в отрицательном отношении к учителю и школьным занятиям. В результате этого возможны аффективные состояния, проявляющиеся в грубости, вспыльчивости, эмоциональной неустойчивости.

Глава 2 Содержание программы

2.1 Теоретическая подготовка имеет важное значение в подготовке детей в возрасте от 7 до 10 лет. Главная её задача состоит в том, чтобы научить детей осмысливать занятия с элементами художественной гимнастики. Теоретическая подготовка проводится в форме бесед непосредственно во время занятий. Она органически связана с физической подготовкой как элемент практических знаний.

Воспитание морально-волевых качеств начинается с первых шагов в художественной гимнастике, когда в группе нужно научиться подчинять свои интересы общественным, выполнять все требования тренера–преподавателя. Необходимо воспитывать уважительное отношение к товарищам по гимнастике, к тренеру – преподавателю.

Необходимо ознакомить детей с правилами гигиены, спортивной дисциплины и соблюдением чистоты в спортивном зале. Знакомство детей с особенностями художественной гимнастики проводятся непосредственно перед занятиями или в ходе разучивания каких-либо двигательных действий. Основное внимание при построении бесед и рассказов направлено на то, чтобы привить детям гордость за выбранный вид спорта и желание заниматься художественной гимнастикой.

Постоянно проводится работа по гигиеническому уходу за телом, за одеждой, за кимоно, рассказывается о значении закаливающих процедур и видах закаливания. Детям рассказывается о поведении на тренировках, на улице и в быту. В работе с детьми старшего дошкольного и младшего школьного возраста устанавливается определённая тенденция в преимуществе тех или иных средств и методов психолого-педагогического воздействия: разъяснения, одобрения, внушения, игрового подхода. Методы смешанного воздействия включают поощрение. В водной части занятия используются методы словесного и смешанного воздействия, направленные на развитие различных свойств личности, сообщается информация, способствующая развитию интеллекта и психических функций. В

подготовительной части – методы развития внимания, волевых качеств; в основной части занятия совершенствуются специализированные психические функции, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю; в заключительной части совершенствуется способность к саморегуляции и нервно-психическому восстановлению. Следует отметить, что акцент в распределении средств и методов психологической подготовки зависит от психических особенностей ребенка.

2.2 Основы обучения, воспитания и развития детей в возрасте от 7 до 10 лет в процессе занятий физическими упражнениями

Каждое занятие должно иметь ясную целевую направленность, конкретные и четкие педагогические задачи, которые определяют его содержание, выбор методов, средств обучения и воспитания, способов организации обучающихся. Отличительной особенностью занятий с детьми младшего школьного возраста является больший акцент на решении образовательных задач: овладение школой движений, формирование элементарных знаний об основах физической культуры, здоровом образе жизни. Эти задачи должны решаться в тесной взаимосвязи с развитием прежде всего разнообразных координационных, а также кондиционных способностей. Итогом решения образовательных задач занятия должны стать выработанное умение и интерес обучающихся самостоятельно заниматься физическими упражнениями, подвижными играми, и использовать их в свободное время, овладеть техническими действиями художественной гимнастики.

Большое внимание на каждом занятии тренер-преподаватель должен уделять воспитанию у обучающихся таких нравственных и волевых качеств как дисциплинированность, доброжелательное отношение к товарищам, честность, отзывчивость, смелость во время выполнения физических упражнений, а также содействовать развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.).

Важнейшим требованием занятия является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к обучающимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

При обучении двигательным действиям предпочтение следует отдавать целостному методу, уделяя основное внимание овладению школой движений. Важно правильно называть упражнения, точно их демонстрировать, своевременно исправлять ошибки.

Обучение двигательным действиям и развитие физических способностей младших школьников тесно взаимосвязаны. Умелое сочетание на занятии развития координационных и кондиционных способностей с обучением двигательным навыкам — отличительная черта хорошо организованного педагогического процесса.

Младший школьный возраст благоприятен для развития всех - координационных и кондиционных способностей. Однако особое внимание следует уделять всестороннему развитию координационных, скоростных (реакции и частоты движений), скоростно-силовых способностей, выносливости к умеренным нагрузкам.

Особенностью младших школьников является их большое желание, интерес, познавательная активность, высокая эмоциональность во время занятий. Поэтому на занятиях четкая организация, разумная дисциплина, основанная на точном соблюдении команд, указаний и распоряжений тренера-преподавателя должна сочетаться с предоставлением им определенной свободы и самостоятельности действий, заданиями, стимулирующими творчество и инициативность.

Контроль и оценка в младшем школьном возрасте применяются таким образом, чтобы стимулировать стремление обучающегося к своему личному физическому совершенствованию и самоопределению, улучшению

результатов, повышению активности, радости от занятий физическими упражнениями.

2.2.1 Основы знаний о физической культуре, умения и навыки, приемы закаливания, способы саморегуляции и контроля

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки. Естественные основы. Здоровье и физическое развитие человека. Строение тела человека, положения тела в пространстве (стойки, седы, упоры, висы). Основные формы движений (вращательные, ациклические, циклические), напряжение и расслабление мышц при их выполнении. Работа органов дыхания и сердечно-сосудистой системы, роль зрения и слуха при движениях и передвижениях человека.

Выполнение основных движений с различной скоростью, с предметами из разных исходных положений, на ограниченной площади опоры и с ограниченной пространственной ориентацией. Выявление работающих групп мышц и измерение частоты сердечных сокращений в процессе сюжетно-образных упражнений и подвижных игр с использованием основных форм движений. Измерение роста, веса, окружности плеча и силы мышц (динамометрия).

Социально-психологические основы. Влияние физических упражнений, закаливающих процедур, личной гигиены и режима дня на укрепление здоровья. Физические качества (сила, быстрота, гибкость, выносливость) и их связь с физическим развитием; комплексы упражнений на развитие физических качеств и правила их самостоятельного выполнения; обучение движениям и правила формирования осанки; комплексы упражнений на коррекцию осанки и развитие мышц. Эмоции и их регулирование в процессе занятий физическими упражнениями.

Выполнение жизненно важных навыков и умений (ходьба, бег, прыжки, метание предметов, лазанье, ползание, перелезание) различными способами и с изменяющейся амплитудой, траекторией и направлением движения в условиях игровой и соревновательной деятельности. Контроль за

правильностью выполнения физических упражнений и тестирование физических качеств.

Приемы закаливания. Воздушные ванны. Осенью и зимой принимать воздушные ванны 2 раза в день. Сначала по 5—10 мин, постепенно довести до 30—60 мин (температура воздуха от +22 до —16 °С). Воздушные ванны рекомендуются в сочетании с занятиями гимнастикой, подвижными и спортивными играми. Летом световоздушные ванны — 10-60 мин и дольше. Солнечные ванны. Водные процедуры. Обтирание — рано утром, после зарядки или до дневного сна 2-3 мин. Обливание — утром после воздушной и солнечной ванн (летом) 40-120 с (в зависимости от возраста, индивидуальных особенностей). Душ — утром перед едой или перед дневным сном, 90—120 с. Купание в реке, водоеме. Первые купания при температуре воздуха +24°С, воды от +20°С, продолжительность около 2 мин. В дальнейшем пребывание в воде может быть постепенно увеличено до 10—15 мин. Хождение босиком. Осенью и зимой начинать с нескольких минут хождения босиком в комнате с постепенным увеличением продолжительности процедуры. Летом хождение по траве и грунту. При хорошем состоянии здоровья зимой возможны хождение и бег по снегу в течение 10—40 с.

Способы саморегуляции. Овладение приемами саморегуляции, связанными с умениями обучающихся напрягать и расслаблять мышцы. Контроль и регуляция движений. Специальные дыхательные упражнения.

Способы самоконтроля. Измерение массы тела. Приемы измерения пульса (частоты сердечных сокращений до, во время и после нагрузки). Тестирование физических (двигательных) способностей: скоростных, координационных, силовых, выносливости и гибкости.

2.2.2 Подвижные игры

Подвижные игры в младшем школьном возрасте являются незаменимым средством решения комплекса взаимосвязанных задач воспитания личности младшего школьника, развития его разнообразных

двигательных способностей и совершенствования умений. В этом возрасте они направлены на развитие творчества, воображения, внимания, воспитание инициативности, самостоятельности действий, выработку умения выполнять правила общественного порядка. Достижение этих задач в большей мере зависит от умелой организации и соблюдения методических требований к проведению игр, нежели к их собственному содержанию.

Многообразие двигательных действий, входящих в состав подвижных игр, оказывает комплексное воздействие на совершенствование координационных и кондиционных способностей (способностей к реакции, ориентированию в пространстве и во времени, перестроению двигательных действий, скоростных и скоростно-силовых способностей и др.).

В этом возрасте закладываются основы игровой деятельности, направленные на совершенствование прежде всего естественных движений (ходьба, бег, прыжки, метания), элементарных игровых умений (ловля мяча, передачи, броски, удары по мячу) и технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником), необходимые при дальнейшем овладении спортивными играми в среднем и старшем школьном возрасте.

В результате обучения младшие школьники должны познакомиться со многими играми, что позволит воспитать у них интерес к игровой деятельности, умение самостоятельно подбирать и проводить их с товарищами в свободное время.

Программный материал по подвижным играм (табл. 3) сгруппирован по преимущественному воздействию их на соответствующие двигательные способности и умения. После освоения базового варианта игры рекомендуется варьировать условия проведения, число участников, инвентарь, время проведения игры и др. Система упражнений с большими и малыми мячами составляет своеобразную школу мяча. Очень важно, чтобы этой школой овладел каждый обучающийся этого возраста. Движения с

мячом рекомендуется выполнять примерно в равном соотношении для обеих рук и ног.

Основная направленность	Возраст		
	7 лет	8 лет	9 лет
На закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве	«К своим флажкам» «Два мороза» «Пятнашки»		«Пустое место» «Белые медведи» «Космонавты»
На закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве	«Прыгающие воробушки» «Зайцы в огороде» «Лисы и куры»		«Прыжки по полосам» «Волк по рву» «Удочка»
На закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность, развитие способностей к дифференцированию параметров движений, скоростно-силовых способностей	«Кто дальше бросит» «Точный расчёт» «Метко в цель»		
На овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча	Ловля, передача, броски и ведение мяча индивидуально, в парах, стоя на месте и в шаге	Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень, обруч). Ведение мяча (правой, левой рукой) в движении по прямой (шагом и бегом)	Ловля и передача мяча на месте и в движении в треугольниках, квадратах, кругах. Ведение мяча с изменением направления. Броски по воротам с 3-4 м (гандбол) и броски в цель (в ходьбе и медленном беге), удары по воротам в футболе
На закрепление и совершенствование держания, ловли и передачи, броска и ведения мяча и на развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве	«Играй, играй, мяч не теряй» «Мяч водящему» «У кого меньше мячей» «Школа мяча» «Мяч в корзину» «Попади в обруч»		«Гонка мячей по кругу» «Вызови по имени» «Овладей мячом» «Подвижный цель» «Мяч ловцу» «Охотники и утка» «Быстро и точно» «Снайперы» «Игры с ведением мяча»
На комплексное развитие координационных и кондиционных способностей, овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями	При соответствующей игровой подготовке рекомендованные для детей 9-летнего возраста игры можно проводить с детьми 7-8 лет		«Борьба за мяч» «Перестрелка» «Мини-баскетбол» «Мини –гандбол» Варианты игры в футбол
На знание о физической культуре	Названия и правила игр, инвентарь, оборудование, организация, правила поведения и безопасности		
Самостоятельные занятия	Броски, ловля и передача мяча, удары и остановки мяча ногами, ведение мяча на месте, в ходьбе и беге, выполняемые обеими руками и ногами.		

Таблица 3

Программный материал по подвижным играм

2.2.3 Гимнастика с элементами акробатики

Гимнастические упражнения являются одной из основных частей содержания занятий. В программный материал для детей в возрасте от 7 до 10 лет входят простейшие виды построений и перестроений, общеразвивающие упражнения без предметов и с разнообразными предметами, упражнения в лазанье и перелезании, в равновесии, несложные

акробатические упражнения и упражнения на гимнастических снарядах (табл. 4).

Большое значение имеют общеразвивающие упражнения без предметов. С их помощью можно успешно решать самые разнообразные задачи, и прежде всего образовательные. Выполняя эти упражнения по заданию тренера-преподавателя, а затем самостоятельно, обучающиеся получают представление о разнообразном мире движений, который особенно на первых порах является для них новым и необычным. Именно новизна и необычность являются теми признаками, по которым их можно отнести к упражнениям, содействующим развитию разнообразных координационных способностей. Количество общеразвивающих упражнений фактически безгранично. При их выборе для каждого занятия следует идти от более простых освоенных к более сложным. В занятие следует включать от 3-4 до 7-8 таких упражнений. Затрачивая на каждом занятии примерно 3-6 мин на общеразвивающие упражнения без предметов, уже через несколько месяцев регулярных занятий можно значительно улучшить у обучающихся кинестетические восприятия и представления о скорости, ритме, темпе, амплитуде и степени мышечных усилий. Тренер-преподаватель должен постоянно уделять внимание правильному (т. е. адекватному и точному), а также своевременному (например, под счет) выполнению общеразвивающих упражнений. В каждое занятие следует включать новые общеразвивающие упражнения или их варианты, так как многократное повторение одних и тех же упражнений не даст нужного эффекта, будет неинтересно обучающимся.

Одним из важнейших средств всестороннего развития координационных способностей, усвоения разнообразных навыков (письмо, рисование, резьба, лепка, конструирование), стимулирования умственной активности младших школьников являются общеразвивающие упражнения с предметами: малыми и большими мячами, палками, флажками, лентой, обручем. Упражнений и комбинаций с предметами может быть неограниченное количество. Тренер-преподаватель должен помнить, что

упражнения с предметами должны содержать элементы новизны. Если для этой цели применяются знакомые упражнения, их следует выполнять при изменении отдельных характеристик движения (пространственных, временных, силовых) или всей формы привычного двигательного действия. Среди упражнений с предметами наибольшее внимание следует уделять упражнениям с большими и малыми мячами.

Большое значение в физическом воспитании младших школьников имеют также акробатические упражнения. Это связано с их разнообразием, высокой эмоциональностью, возможностью разносторонне влиять на организм, минимальной потребностью в специальном оборудовании.

Выполняя программный материал по построению и перестроению, желательно чаще проводить их в игровой форме. Особое значение следует придавать сохранению правильной осанки, точности исходных и конечных положений, движений тела и конечностей.

<i>Основная направленность</i>	Возраст		
	7 лет	8 лет	9 лет
На освоение общеразвивающих упражнений с предметами, развитие координационных, силовых способностей и гибкости	Общеразвивающие упражнения с большими и малыми мячами, гимнастической палкой, набивным мячом (1 кг), обручем, флажками		
На освоение акробатических упражнений и развитие координационных способностей	Группировка; перекаты в группировке, лёжа на животе и из упора стоя на коленях	Кувырок вперёд; стойка на лопатках согнув ноги; из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперёд в упор присев; кувырок в сторону	Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой; 2-3 кувырка вперёд; стойка на лопатках; мост из положения лёжа на спине
			Комбинация из освоенных элементов
На освоение висов и упоров, развитие силовых и координационных способностей		Упражнения в висе стоя и лежа; в висе спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног; вис на согнутых руках; подтягивание в висе лежа согнувшись, то же из седа ноги врозь и в висе на канате; упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на коне, бревне, гимнастической скамейке	Комбинации из освоенных элементов на гимнастической стенке, бревне, скамейке
На освоение навыков лазанья и	Лазанье по	Лазанье по	Лазанье по наклонной скамейке в

перелезания, развитие координационных и силовых способностей, правильную осанку	гимнастической стенке и канату; по наклонной скамейке в упоре присев и стоя на коленях; подтягивание лежа на животе по горизонтальной скамейке; перелезание через горку матов и гимнастическую скамейку	наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе, подтягиваясь руками; по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой ног; перелезание через гимнастическое бревно (высота до 60см); лазанье по канату	упоре стоя на коленях, в упоре лежа, лежа на животе, подтягиваясь руками; по канату; перелезание через бревно, коня
На освоение навыков в опорных прыжках, развитие координационных, скоростно – силовых способностей	Перелезание через гимнастического коня		
На освоение навыков равновесия	Стойка на носках, на одной ноге (на полу и гимнастической скамейке); ходьба по гимнастической скамейке; перешагивание через мячи; повороты на 90 ⁰ ; ходьбы по рейке гимнастической скамейки	Стойка на двух и одной ноге с закрытыми глазами; на бревне (высота 60см) на одной и двух ногах; ходьба по рейке гимнастической скамейки и по бревну; перешагивание через набивные мячи и их переноска; повороты кругом стоя и при ходьбе на носках и на рейке гимнастической скамейки	Ходьба приставными шагами; ходьба по бревну (высота до 1м); повороты на носках и одной ноге; приседание и переход в упор присев, стоя на колене, сед
На освоение строевых упражнений	Основная стойка; построение в колонну по одному и в шеренгу, в круг; перестроение по звеньям, по заранее установленным местам; размыкание на вытянутые в стороны руки; повороты направо, налево; команды: «Шагом марш!», «Группа, стой!»	Размыкание и смыкание приставными шагами; перестроение из колонны по одному в колонну по два, из одной шеренги в две; передвижение в колонне по одному на указанные ориентиры; команда «На два (четыре) шага разомкнись!»	Команды: «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый – второй рассчитайсь!»; построение в две шеренги; перестроение из двух шеренг в два круга; передвижение по диагонали, противходом, «змейкой»
На освоение общеразвивающих упражнений без предметов, развитие координационных способностей, силы и гибкости, а также правильной осанки	Основные положения и движения рук, ног, туловища, выполняемые на месте и в движении Сочетание движение ног, туловища с одноименными и разноименными движениями рук Комбинации (комплексы) общеразвивающих упражнений различной координационной сложности		
На знание о физической культуре	Названия снарядов и гимнастических элементов, правила безопасности во время занятий, признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки, значение напряжения и расслабления мышц, личная гигиена, режим дня, закаливание		
Самостоятельные занятия	Выполнение освоенных общеразвивающих упражнений с предметами и без предметов, упражнений на снарядах, акробатических упражнений на равновесие.		

Таблица 4

Программный материал по гимнастике с элементами акробатики

2.2.4 Легкоатлетические упражнения

Бег, прыжки и метания, будучи естественными видами движений, занимают одно из главных мест в физическом воспитании младших школьников. Применяя эти упражнения, тренер-преподаватель решает две задачи. Во-первых, он содействует освоению основ рациональной техники движений, необходимой в среднем и старшем школьном возрастах. Во-вторых, обогащает двигательный опыт ребенка, используя для этого всевозможные варианты упражнений и меняя условия их проведения. В результате освоения данного раздела программы (табл.5) обучающиеся приобретают основы умений бега на короткие и на длинные дистанции, прыжков в длину и в высоту с места и с разбега, метаний в цель и на дальность.

Бег, прыжки и метания отличаются большой вариативностью выполнения и применения в различных условиях, поэтому они оказывают существенное воздействие на развитие, прежде всего, координационных способностей.

Одновременно велико их значение в развитии кондиционных способностей (скоростных, скоростно-силовых и выносливости). Следует учесть, что одно и то же упражнение можно использовать как для обучения двигательному умению, так и для развития координационных и кондиционных способностей. Их преимущественное воздействие в этом возрасте на умения или способности определяется только методической направленностью.

Легкоатлетические упражнения рекомендуется проводить преимущественно в игровой и соревновательной форме, что доставит детям радость и удовольствие, а также позволит овладеть простейшими формами соревнований и правилами, а грамотная, объективная оценка их достижений явится стимулом для дальнейшего улучшения результатов.

Все это в совокупности будет содействовать формированию морально-волевых качеств личности ребенка, таких, как дисциплинированность, уверенность, выдержка, честность, чувство товарищества и коллективизма.

Легкоатлетические упражнения рекомендуется проводить преимущественно на открытом воздухе, благодаря чему достигается выраженный оздоровительный эффект.

Программный материал по легкоатлетическим упражнениям

Основная направленность	Возраст		
	7 лет	8 лет	9 лет
На освоение навыков ходьбы и развитие координационных способностей	Обычная, на носках, на пятках, в полуприседе, с различным положением рук, под счет тренера-преподавателя, коротким, средним и длинным шагом Сочетание различных видов ходьбы: с коллективным подсчетом, с высоким подниманием бедра, в приседе, с преодолением 2-3 препятствий по разметкам		Ходьба с изменением длины и частоты шагов, с перешагиванием через скамейки, в различном темпе под звуковые сигналы
На освоение навыков бега, развитие скоростных и координационных способностей	Обычный бег, с изменением направления движения по указанию тренера-преподавателя, коротким, средним и длинным шагом; в чередовании с ходьбой до 150м; с преодолением препятствий (мячи, палки и т.п.); по размеченным участкам дорожки, челночный бег 3x5, 3x10; эстафеты с бегом на скорость		Бег с изменением длины и частоты шагов, с высоким подниманием бедра, приставными шагами правым, левым боком вперед, с захлестыванием голени назад
На совершенствование навыков бега, развитие выносливости	Равномерный, медленный бег до 3 минут. Кросс по слабопересеченной местности до 1 км	до 4 минут	до 5 минут
На совершенствование навыков бега, развитие координационных и скоростных особенностей	Эстафеты «Смена сторон», «Вызов номеров», «Круговая эстафета» (расстояние 5-15 м)		Бег в коридорчике 30-40 м из различных исходных положений с максимальной скоростью до 60м, с изменением скорости, с прыжками через условные рвы под звуковые и световые сигналы Бег с рашением вокруг своей оси на полусогнутых ногах, зигзагом, в парах «Круговая эстафета» (расстояние 15-30м), «Встречная эстафета» (расстояние 10-20м)
	Бег с ускорением от 10 до 15м Соревнования (до 60м)	от 10 до 20 м	от 20 до 30 м
На освоение навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей	На одной и двух ногах на месте, с поворотом на 90 ⁰ ; с продвижением вперед на одной и на двух ногах; в длину с места, с высоты до 30см; с разбега (место отталкивания не обозначено) с приземлением на обе ноги, с разбега и отталкивания одной ногой через плоские препятствия; черед набивные мячи, веревочку (высота 30-40см) с 3-4 шагов; через длинную неподвижную и	С поворотом на 180 ⁰ , по разметкам; в длину с места; в длину с разбега, с зоны отталкивания 60-70см; с высоты до 40см; в высоту с 4-5 шагов разбега, с места и с небольшого разбега, с доставанием подвешенных предметов; черед длинную вращающуюся и короткую скакалку многоцветные (до 8 прыжков)	С поворотом на 180 ⁰ , по разметкам; в длину с места, стоя лицом, боком к месту приземления, в длину с разбега в с зоны отталкивания (30-50см); с высоты до 60см; с высоты с прямого разбега, с хлопками в ладоши во время полета; многоцветные (до 10 прыжков); тройной, пятириной с места

Основная направленность	Возраст		
	7 лет	8 лет	9 лет
	качающеюся скакалку, многоразовые (от 3 до 6 прыжков) на правой и левой ноге.		
На закрепление навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей	Игры с прыжками с использованием скакалки	Прыжки через стволы деревьев, земляные возвышения и т.п., в парах. Преодоление естественных препятствий	Эстафеты с прыжками на одной ноге (до 10 прыжков).
На овладение навыками метания, развитие скоростно-силовых и координационных способностей	Метание малого мяча с места на дальность, из положения стоя грудью в направлении метания; на заданное расстояние в горизонтальную и вертикальную цель (2x2м) с расстояния 3-4м Бросок набивного мяча 0,5 кг двумя руками от груди вперед-вверх, из положения стоя, ноги на ширине плеч, грудью в направлении метания. На дальность	Метание малого мяча с места, из положения стоя грудью в направлении метания на дальность и заданное расстояние; в вертикальную и горизонтальную цель (2x2м) с расстояния 4-5м; на дальность отскока от пола и от стены. Бросок набивного мяча 0,5 кг двумя руками от груди вперед-вверх, из положения стоя грудью в направлении метания, снизу-вперед-вверх из того исходного положения на дальность	Метание малого мяча с места, из положения стоя грудью в направлении метания, левая (правая) нога на дальность, заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1,5x1,5м) с расстояния 4-5м Бросок набивного мяча 1 кг из положения стоя грудью в направлении метания двумя руками от груди, из-за головы вперед-вверх; снизу вперед-вверх на дальность и заданное расстояние
На знание о физической культуре	Понятия: короткая дистанция, бег на скорость, бег на выносливость; названия метательных снарядов, прыжкового инвентаря, упражнений в прыжках в длину и высоту		Понятия: эстафета, команды «Старт!», «Финиш!»; темп, длительность бега, влияние бега на состояние здоровья, элементарные сведения о правилах соревнований в беге, прыжках и метаниях, техника безопасности на занятиях
Самостоятельные занятия	Равномерный бег до 6 минут Соревнования на короткие дистанции (до 30м) Прыжковые упражнения на одной и двух ногах Прыжки через небольшие естественные вертикальные (высотой 40см) и горизонтальные (до 100см) препятствия Броски больших и малых мячей, других легких предметов на дальность и в цель (правой и левой рукой)		до 12 минут (до 60м) (до 50см) (до 110см)

2.2.5 Программный материал по художественной гимнастике 7-10 лет

Виды шагов: На полупальцах, высокий, пружинящий, двойной (приставной), шаги на взъемах.

Виды бега: На полупальцах, галоп на правую и левую ногу.

Наклоны: Вперед, в стороны на двух ногах, назад на двух ногах, наклоны на коленях.

Подскоки и прыжки: С двух ног с места: Выпрямившись, из приседа, прогнувшись, боковой с согнутыми ногами, толчком одной с места, маленький подбивной в сторону и вперед, со сменой ног впереди, прыжок со сменой согнутых ног, прыжок пасса, прыжок – нога горизонтально вперед и в сторону, прыжок арабеск - нога горизонтально назад, прыжок аттитюд-согнутая нога назад, ножницы-со сменой ног вперед(назад) горизонтально, казак нога вперед и в сторону, прыжок подбивной (прыжок касаясь) с прямой ногой и в кольцо, прыжок в шпагат (отталкивание с двух ног, с одной ноги), фуэте.

Упражнения в равновесии: Стойка на носках, равновесие в полуприседе, пасса вперед, в сторону, равновесие вперед (в сторону) свободная нога горизонтально выпрямленная или согнутая, шпагат с помощью руки (туловище вперед и в сторону), казак, арабеск (с наклоном и без наклона), кольцо с помощью руки, аттитюд.

Равновесия на других частях тела: равновесие на колене свободная нога вперед (в сторону) с помощью рук, равновесие в опоре на живот.

Динамические равновесия: переход из положения в опоре на животе к опоре на груди, динамические равновесия с полной волной телом во всех направлениях, динамическое равновесие с волной телом во всех направлениях в положении стоя (вперед, в сторону, назад).

Волны: Волны руками вертикальные и горизонтальные: одновременные и последовательные волны. Волны всем телом.

Вращения: Шаг вращение на двух ногах (шене), скрестные. Вращение пасса, вращение нога свободная вперед (в сторону) выпрямленная или

согнутая, вращение боковой шпагат с помощью руки, поворот в шпагат с помощью руки на полу наклон вперед, аттитюд.

Стойки: Стойка на лопатках, стойка на лопатках ноги в шпагат, стойка на груди.

Упражнения с мячом: Удержания на одной руке, круги; вращения вокруг кистей, броски и ловля одной рукой до 1 метра, броски и ловля – высокие двумя руками, одной рукой, без помощи рук, без помощи кистей. Перекаты по полу, перекаты по рукам. Передача мяча в ногах.

Упражнения со скакалкой: Вращение скакалки (во всех плоскостях); Прыжки через скакалку, подбрасывания скакалки от пола. Броски скакалки через вращение.

Упражнения с обручем: вращение обруча (во всех плоскостях); прыжки через обруч; подбрасывания и броски обруча (без вращения, через вращение) и ловля с помощью и без помощи рук.

Музыкально-двигательное обучение и хореографическая подготовка: Воспроизведение и характер музыки через движение; Изучение хореографических позиций; Распознавание основных музыкально-двигательных средств; Музыкальные игры; Музыкально-двигательные задания; Освоение элементов классического, народного, историко-бытового и современного танцев.

Выполнение знакомых, разученных ранее упражнений, циклических движений под музыку.

Красивое, грациозное выполнение знакомых физических упражнений под музыку. Согласование ритма движений с музыкальным произведением.

2.2.6 Развитие физических качеств у детей 7-10-летнего возраста

Данная программа уделяет большое внимание развитию физических качеств младших школьников. Для каждого возраста выделены специальные задачи, посвященные развитию различных физических качеств, отдельно для мальчиков и девочек (табл.б).

**Хронология развития физических качеств у обучающихся
7-10-летнего возраста**

Физические качества	7 лет		8 лет		9 лет		10 лет	
	м.	д.	м.	д.	м.	д.	м.	д.
Сила		+	+	+	+	+		
руки туловища				+				
Быстрота	двигательной реакции	+	+	+		+		+
	движений руками		+			+	+	+
	движений ногами	+	+	+	+	+	+	+
Скоростно-силовые качества	руки					+		+
	ноги						+	
Общая выносливость Силовая выносливость Гибкость туловища	} статическая	+	+	+		+		+
					+			
	} динамиче- ская						+	
								+
Координацион- ные способности	точность рук движений ног	+	+		+		+	+
	ориентировка в пространстве	+	+	+	+	+	+	+
	равно статич. весие динамич.	+	+		+	+	+	+
		+	+	+	+	+	+	+

Быстрота – это способность совершать движения, двигательные действия в минимальный для данных условий отрезок времени.

Различают три относительно независимые друг от друга элементарные формы проявления качества быстроты. (старт и другие виды быстрого реагирования), быстрота отдельных движений (бросок, удар и т.п.) и быстрота выполнения нескольких движений или целостных двигательных актов (бег, плавание и др.). Последнюю форму проявления быстроты иногда называют скоростной выносливостью, понимая под этим умение поддерживать высокую скорость на коротких отрезках дистанции (ходьба, бег и т.п.) или умение в процессе относительно длительных игр и физических упражнений многократно выполнять быстрые движения.

Скоростные способности человека настолько специфичны, что даже в элементарных формах быстроты перенос качественных особенностей происходит лишь в координационно сходных движениях. Поэтому быстрота

может развиваться не вообще, а лишь в определенных движениях, в конкретном двигательном навыке. При этом изменения, происходящие в центральной нервной системе и периферическом нервно-мышечном аппарате в связи с развитием быстроты, всегда обусловлены конкретной системой динамического стереотипа, связанного с выполнением определенного движения или действия.

Подбор средств для развития качества быстроты проходит главным образом по методу сопряженного воздействия. Этот способ позволяет подобрать специальные упражнения для развития быстроты в связи с изучаемым двигательным действием (ходьбой, плаванием, бегом и т.п.). наряду с методом сопряженного воздействия используется метод направленного воздействия, позволяющий подобрать упражнения для целенаправленного развития быстроты двигательной реакции или быстроты движений, обеспечиваемых различными группами мышц безотносительно к изучаемому двигательному действию. Подобранные таким образом упражнения способствуют развитию быстроты реакции или быстроты движений отдельных звеньев и частей тела ребенка, которые являются отстающими, но требуют своего развития в связи с изучением новых двигательных действий или необходимы для всесторонней физической подготовки обучающегося.

В процессе развития качества быстроты широко используются не только средства, которые оказывают избирательное, локальное воздействие на организм обучающегося, но и средства, способствующие разностороннему развитию этого качества, например, подвижные и спортивные игры, эстафеты, полосы препятствия и т.п.

Ведущим методом развития качества быстроты является метод повторного скоростного упражнения.

Упражнения для развития быстроты, выполняемые с максимальной скоростью, применяются на занятии в относительно небольшом объеме. Если в повторных попытках в упражнениях на быстроту скорость снижается, то

работу над развитием быстроты нужно прекратить, так как происходит уже развитие выносливости, а не быстроты. Обычно продолжительность выполнения упражнений на быстроту не превышает 5-10 с. Движения следует выполнять с предельным усилием, стремясь как можно быстрее добиться максимальной скорости. При повторном выполнении упражнений целесообразны короткие интервалы отдыха. Однако они не должны быть постоянными, их следует варьировать. Лучшее восстанавливающее воздействие оказывает активный отдых в виде статических усилий с последующим произвольным расслаблением.

Приспособление к нагрузкам идет постепенно. Это требует повторения нагрузок, чтобы в организме произошли необходимые адаптационные перестройки, позволяющие ему эффективно приспосабливаться к новым, более высоким нагрузкам. Таким образом, нагрузка должна повышаться постепенно, до достижения занимающимися запланированного результата, например, заданного уровня развития быстроты. Оптимальная динамика нагрузок будет определяться, с одной стороны, направленностью нагрузки, с другой – приспособительными возможностями организма занимающихся (возрастом, полом, состоянием тренированности, сенситивностью возрастного периода).

Применительно к физическому воспитанию младших школьников в течение учебного года считается целесообразным ступенчатое повышение нагрузок, примерно через 2-4 занятия, когда организм адаптируется к предложенной нагрузке.

Упражнения на быстроту с предельной или околопредельной интенсивностью дозируются так, как показано в таблице 7.

**Нормирование нагрузок для развития быстроты посредством
повторного бега на 30 м**

Параметры нагрузок	Возраст		
	7 лет	8 лет	9 лет
Исходное количество повторений в одной серии	2	2-3	3-4
Интервалы отдыха между повторениями, мин	2-3	2-3	2-3
Количество серий	1	1	1
Занятие, на котором достигается максимальное количество повторений	20-25	16-20	16-20
Максимальное количество повторений, достигаемое в цикле занятий	5-6	6	7
Величина прироста нагрузок (количество повторений)	1	1	1
Периодичность прироста нагрузок (количество занятий)	5	4	4

Упражнения для развития быстроты двигательной реакции предлагаются обучающимся, как правило, во вводной или в начале основной части занятия. Так как по продолжительности они носят характер мгновенного действия, то паузы между повторениями могут быть очень короткими, а количество повторений большое. Упражнения на быстроту двигательной реакции удобно проводить во время изучения строевых упражнений (команд, поворотов, построений, перестроений, ходьбы по залу и т.д.).

Степень сложности упражнений и заданий, используемых для развития быстроты двигательной реакции, будет зависеть от возраста обучающихся и того учебного материала, который осваивается обучающимися на занятиях. Не стоит предлагать обучающимся новые, плохо освоенные движения и действия в качестве упражнений на быстроту двигательной реакции.

Быстрота отдельных движений наиболее полно проявляется при локальной мышечной работе и главным образом в процессе выполнения мелких движений руками. Это объясняется тем, что движения руками не отягощаются массой тела, и поэтому ими могут совершаться очень быстрые

и ловкие движения. Быстрота отдельных движений руками особенно ярко проявляется у детей в играх, связанных с передачей и ловлей предметов, в играх на внимание, а также в упражнениях, которые требуют быстрого реагирования на какой-либо сигнал. Поэтому быстроту отдельных движений целесообразно развивать параллельно с быстротой реагирования. При этом очень важно акцентировать внимание обучающихся на точности выполнения заданных движений и действий. Объясняется это тем, что с повышением скорости выполнения определенных движений их амплитуда непроизвольно снижается. Укорочение амплитуды приводит к искажению формы движений и двигательных действий и снижению их эффективности.

Упражнения, направленные на развитие способности быстро выполнить ряд последовательных движений, занимают наиболее значительное место в системе средств, связанных с развитием двигательного качества быстроты. Сюда следует отнести и большую часть общеразвивающих упражнений без предметов:

упражнения для рук – сгибание и разгибание, вращение, махи, рывки в разные стороны;

упражнения для туловища – вращения, наклоны, сгибания и разгибания;

упражнения для ног – махи, приседания, вспрыгивания, выпады;
смешанные упражнения для рук и туловища, ног и туловища.

Выполняются такие упражнения с максимальной скоростью, с акцентом на сохранение заданной амплитуды и точности движений и проводятся во вводной части занятия. Преимущество следует отдавать упражнениям для рук, а в некоторых исходных положениях (сидя и особенно лежа) и для ног.

Упражнения для развития быстроты движений, в которых невозможно исключить массу тела ребенка (ходьба, бег и т.п.), проводятся в первой половине основной части занятия как самостоятельные упражнения и сопровождаются заданиями типа: бежать с ускорением или с максимальной

скоростью. Затем указывается расстояние, которое необходимо пробежать (или продолжительность бега) и характер отдыха (пассивный или активный).

Упражнения для развития быстроты движений подбираются не произвольно, а в связи с изучаемым и совершенствуемым на занятии двигательным действием.

Развитие быстроты движений протекает более успешно, когда тренер-преподаватель широко варьирует условия выполнения скоростных упражнений путем их затруднения (переменный темп выполнения, ускорения, гандикап) или облегчения (бег с ходу, под уклон и т.п.).

В процессе развития быстроты необходимо обращать внимание на расслабление мышц не только во время отдыха, но и во время выполнения упражнений. Для того, чтобы обучающиеся почувствовали разницу в мышечных ощущениях между напряжением и расслаблением, целесообразно применять метод «контрастных» попыток, предусматривающий выполнение упражнений с дополнительным напряжением и предельным расслаблением. Например, держание в руке во время бега мягкой картонной палочки, по сжиманию которой контролируется степень напряжения мышц кисти, хорошо воспитывает способность к расслаблению мышц.

Наряду с методом повторного упражнения для развития качества быстроты применяется также игровой метод. Широко используются подвижные игры для развития качества быстроты. При проведении игр, эстафет, преодолении полос препятствий следует правильно регламентировать задания, связанные с проявлением быстроты. Это в первую очередь относится к количеству и продолжительности выполнения упражнений в беге, лазанье, ведении мяча, т.е. к тем упражнениям, где учащимся приходится проявлять быстроту, преодолевая силу тяжести собственной массы тела.

Развитие быстроты, особенно на начальном этапе, у детей младшего школьного возраста происходит не изолированно и в значительной мере зависит от темпов развития других двигательных качеств. Поэтому

повышение общей физической подготовленности обучающихся, в частности уровня развития скоростно-силовых качеств параллельно с совершенствованием техники изучаемых физических упражнений, положительно влияет на проявление скоростных возможностей обучающихся.

При планировании на занятии задач, направленных на развитие других физических качеств, следует руководствоваться такой последовательностью (табл. 8):

Таблица 8

Рациональное сочетание и последовательность развития различных физических качеств на занятии

Основное физическое качество, развиваемое на занятии	Планируемое физическое качество	
	до основного	после основного
Быстрота		Все качества, кроме координационных способностей
Координационные способности	Быстрота	Все качества, кроме быстроты
Скоростно-силовые качества	Быстрота и координационные способности	Сила, все виды выносливости и гибкость
Сила	Быстрота, координационные способности и скоростно-силовые качества	Общая выносливость и гибкость
Силовая выносливость	То же	Гибкость
Общая выносливость	Все качества, кроме силовой выносливости	Гибкость
Гибкость	Все качества	

Развитие скоростно-силовых качеств

Под скоростно-силовыми качествами понимается способность человека к проявлению предельных или околопредельных усилий в кратчайший промежуток времени при сохранении оптимальной амплитуды движений. Скоростно-силовые качества в настоящее время рассматриваются как самостоятельное физическое качество человека, требующее адекватных присущих ему средств и методов.

Скоростно-силовые качества, сила и быстрота тесно связаны друг с другом. Недостаточное развитие силы или быстроты ограничивает проявление скоростно-силовых качеств.

Поэтому, когда у обучающихся наблюдается очень низкий уровень силы или быстроты, следует вести параллельную работу над развитием всех трех качеств или заблаговременно, до начала направленного развития скоростно-силовых качеств, выделить специальное время для развития силовых и скоростных возможностей младших школьников.

Для развития скоростно-силовых качеств у детей младшего школьного возраста используются упражнения с внешними отягощающими предметами (мешками с песком, набивными мячами и т.п.) и упражнения с преодолением собственной массы тела.

Скоростно-силовые упражнения выполняются в неравномерном ритме: подготовленные движения до приложения основного усилия производятся несколько замедленно, а основное движение, связанное с приложением максимального усилия, - с предельной скоростью.

В большинстве упражнений скоростно-силового характера отягощением служит собственная масса тела обучающегося (различные виды бега и прыжков, отжимание, подтягивание и т.п.), в них величина отягощения дозируется лишь изменением исходного положения. Нагрузка в этих упражнениях дозируется количеством повторений, а также длительностью работы и отдыха.

Руки в положении стоя практически не несут на себе массы тела, поэтому здесь для развития скоростно-силовых качеств широко используются разнообразные исходные положения типа висов и упоров, а также внешние отягощения, величина которых определяется с учетом индивидуальной подготовленности обучающегося, его пола и возраста. Для успешного развития скоростно-силовых качеств величина отягощения должна составлять не менее 40-70% максимальных силовых возможностей, проявляемых в конкретном движении или двигательном действии. Поэтому в

ряде случаев, чтобы добиться необходимой нагрузки, внешнее отягощение следует использовать в упражнениях не только для рук, но и для туловища. Например, в положении лежа сгибание и разгибание туловища. Здесь в качестве внешнего отягощения применяются мячи, мешки с песком и другие предметы весом до 2 кг.

В системе средств скоростно-силовой подготовки наряду с упражнениями с отягощением широкое распространение получили так называемые ударные упражнения. Суть этих упражнений состоит в том, что для проявления скоростно-силовых качеств используется кинетическая энергия падения тела или тренировочного снаряда. Например, бег прыжками, прыжок вверх после прыжка в глубину, подбрасывание (метание) падающего (летающего) снаряда и т.п.

Величина ударной нагрузки определяется подготовленностью обучающегося и подбирается эмпирически, однако преимущество следует всегда отдавать большей высоте свободного падения, а не массе отягощения. Нагрузка должна быть подобрана так, чтобы она обеспечивала развитие значительного динамического усилия без замедления переключения мышц с уступающей работы на преодолевающую. В ударных упражнениях следует стремиться к минимальному амортизационному пути и как можно более мощному последующему напряжению. Например, экспериментально установлено, что оптимальная глубина прыжка для девочек 6-8 лет составляет 12-17 см, а для 9-10-летних – 18 см.

Скоростно-силовые упражнения выполняются с максимальным усилием, стремлением как можно скорее сообщить предельное ускорение снаряду. Упражнения со снарядами малой массы прделываются в быстром темпе, который постепенно снижается до среднего по мере увеличения массы отягощения. Количество повторений в одной серии в зависимости от подготовленности обучающегося и мощности развиваемых усилий колеблется в пределах 3-4 повторений. Упражнения выполняются непрерывно или с кратковременной паузой. Оптимальная пауза отдыха

между сериями составляет 2-3 мин, а количество серий не более 2-3. Максимальное количество повторений в серии (5-6 в прыжке и 8-9 в метаниях) достигается на 18-21-м занятии цикла, повышаясь на 1 повторение в каждой серии через 3-4 занятия.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств предлагаются в первой половине основной части занятия. Это могут быть упражнения-задания, стационарные занятия или дополнительные упражнения, а также подвижные игры и эстафеты с упражнениями скоростно-силового характера.

Развитие силы

Силовые возможности детей проявляются в способности преодолевать сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных усилий. Развитие силы у детей младшего школьного возраста осуществляется методом повторных упражнений. Суть его состоит в повторении различных по величине усилий в каком-либо из трех режимов напряжения мышц: динамическом (преодолевающем, уступающем), статическом и смешанном. Например, подтягивание – преодолевающий режим, опускание в вис – уступающий, вис на согнутых руках – статический. Подтягивание с трех-пятисекундной остановкой во время опускания – пример смешанного режима работы.

Методические приемы, позволяющие путем варьирования величины отягощения и количества повторений добиваться лучших результатов в развитии силовых возможностей:

- Метод стандартно повторяющегося отягощения. Устанавливается какая-либо величина отягощения, например 70% от максимальной силы и упражнения выполняются заданное количество раз или «до отказа».

Суть метода стандартно повторяющегося отягощения состоит в том, что от занятия к занятию по мере роста силовых возможностей обучающихся количество повторений заданного упражнения постепенно увеличивается. После того как возросшая сила позволит обучающимся выполнить упражнение более 8 раз подряд, величина внешнего отягощения или

исходное положение упражнения изменяется так, чтобы максимально возможное количество повторений вновь снизилось до уровня, позволяющего развивать абсолютную силу (2-7 повторений в серии).

На начальном этапе развития силовых возможностей в младшем школьном возрасте предпочтение следует отдавать упражнениям с большим и средним отягощениями. Большие отягощения используются в висах и упорах (подтягивание, отжимание), но ни в коем случае не в положении стоя, так как они могут деформировать скелет, вызвать преждевременное окостенение ростовых зон хряща в длинных костях тела.

- Метод прогрессивно изменяющегося отягощения. Обучающимся предлагается последовательно выполнить несколько силовых упражнений с различными отягощениями. Например, сначала с малым, затем со средним, а в заключение с большим. Возможны различные варианты этого метода, связанные с последовательностью увеличения величины отягощения, различными соотношениями в числе подходов и порядке следования отягощений в этих подходах. Все эти варианты существенно не влияют на результаты развития абсолютной силы, а лишь придают различные оттенки развиваемой силе и способствуют эмоциональной окраске занятий по силовой подготовке обучающихся. В целом, следует учитывать, что только при увеличении массы отягощения и быстроты перемещения груза (а не количества повторений упражнения) увеличивается степень напряжения, а следовательно, и эффективность развития абсолютной силы.

Для развития силовых возможностей обучающихся можно использовать упражнения, которые выполняются в динамическом режиме. Например, для развития силы мышц – сгибателей рук у младших школьников можно использовать подтягивание в висе (мальчики) или подтягивание в висе лежа (девочки). При этом исходная величина повторений должна составлять в одной серии соответственно 2-3 и 4-6 повторений. Всего на занятии выполнять 2-3 серии. Через каждые 3-4 занятия увеличивать количество повторений на одно в каждой серии.

Осуществляя подбор упражнений для развития силы, следует отдавать предпочтение упражнениям, способствующим развитию более слабых мышечных групп – мышц плечевого пояса, сгибателей туловища, бедра, голени. При этом наибольший эффект в быстром наращивании мышечной массы достигается применением локальных упражнений путем воздействия на отдельные мышечные группы. С этой целью в комплексы следует в течение ряда недель включать одни и те же упражнения на 2-3 группы мышц. По достижении требуемого эффекта развития силы эти упражнения, но с меньшей дозировкой применяются лишь для поддержания полученного результата. Одновременно включаются упражнения для следующих 2-3 групп мышц и т.д.

Динамические упражнения с отягощением следует выполнять с большой амплитудой в среднем темпе. На начальном периоде занятий лучший эффект дает пассивный отдых. В дальнейшем интервалы отдыха между динамическими упражнениями можно заполнять упражнениями на расслабление, на гибкость, кратковременными статическими усилиями, занимающими $1/3 - 2/3$ времени отдыха.

После комплексов силовых упражнений следует включать в занятия подвижные или спортивные игры.

В процессе целенаправленной силовой подготовки младших школьников сила на первых порах развивается очень бурно, однако в дальнейшем темпы роста силовых возможностей замедляются. Процесс развития абсолютной силы можно разделить на этап скрытого развития (1-3 занятия), активного развития (4-14 занятий) и вторичной относительной стабилизации. Эти этапы следует учитывать при оценке темпов роста силовых возможностей и эффективности используемых методов силовой подготовки младших школьников.

Развитие выносливости

Выносливостью называют способность к длительному выполнению какой-либо двигательной деятельности без снижения ее эффективности.

Различают два вида выносливости – общую и специальную. Общая выносливость характеризуется способностью к длительному выполнению работы умеренной интенсивности, включающей функционирование большей части мышц организма (бег, ходьба на лыжах и т.п.). выносливостью по отношению к определенной двигательной деятельности называют специальной. Принципиальная разница между общей и специальной выносливостью заключается в особенностях нервно-мышечного регулирования и энергообеспечения организма при различных видах двигательной деятельности. Специальная выносливость зависит от техники владения двигательным действием, уровня развития других двигательных качеств (например, силы), возможностей нервно-мышечного аппарата и быстроты расходования ресурсов внутримышечных источников энергии. В отличие от нее общая выносливость преимущественно зависит от функциональных возможностей вегетативных систем организма и в первую очередь сердечно-сосудистой и дыхательной.

Чем ниже интенсивность (скорость, темп, величина отягощения) работы, тем менее результат в ней зависит от степени совершенства двигательного навыка и более – от вегетативных (аэробных) возможностей организма.

При развитии общей выносливости у младших школьников преимущество отдается методу непрерывного упражнения, которое может выполняться в равномерном и переменном темпах. Минимальная продолжительность непрерывного упражнения составляет 2-5 мин (время, необходимое для развертывания дыхательных процессов).

На начальном этапе развития общей выносливости интенсивность выполнения упражнений составляет около 40-50%. Например, если обучающийся пробегает 60 м за 10 с, то продолжительность и дистанцию бега ему следует рассчитать так, чтобы каждые 60 м он пробегал за 20 с и чтобы время бега в общей сложности составляло не менее 2 мин. Расчеты показывают, что за 2 мин с указанной скоростью обучающийся пробежит 360

м. следовательно, эта нагрузка может быть установлена как исходная для развития общей выносливости. Интенсивность нагрузки может регулироваться по пульсу (130-160 ударов в минуту). Нагрузка низкой интенсивности, вызывающая частоту пульса ниже 130 ударов в минуту, не приводит к существенному росту общей выносливости. При занятиях с младшими школьниками необходимо постоянно увеличивать продолжительность бега или пробегаемое расстояние, специально не повышая скорость бега, которая возрастает за счет естественного роста скоростных возможностей детей.

При развитии общей выносливости большое место отводится обучению правильному дыханию. Прежде всего обучающихся учат во время передвижения дышать глубоко и ритмично, включая так называемое диафрагмальное дыхание, делать полный и интенсивный сознательно форсированный выдох. Обычно вдох длится несколько дольше выдоха. Целесообразно во время продолжительного бега дышать в ритме шагов: 3-4 шага – вдох, 2-3 шага – выдох.

Средства для развития специальной выносливости определяются видом и характером специфической выносливости. При этом методика их применения строится так, чтобы вызвать значительное утомление нервно-мышечного аппарата, обеспечивающего выполнение задания.

При развитии силовой выносливости интенсивность упражнений составляет 20-50% от максимальной силы, а само упражнение выполняется в среднем темпе до полного утомления («до отказа»), хотя работа не до полного утомления тоже дает достаточно хорошие результаты. Нагрузка (масса отягощения) в сериях повторно выполненных упражнений подбирается так, чтобы до выраженных признаков утомления обучающийся смог повторить упражнение не менее 15-30 раз.

Упражнения выполняются в виде комплекса станционных занятий или дополнительных упражнений. Продолжительность выполнения упражнений на станциях составляет 25-30 с, комплекс повторяется 1-2 раза по кругу.

Между каждым повторением комплекса отдых должен составлять не менее 2-3 мин. Его следует заполнять упражнениями на расслабление.

Развитие гибкости

Гибкость – это способность выполнять движения с большой амплитудой. Поэтому максимальная амплитуда движений служит мерой определения гибкости. Различают активную и пассивную гибкость. Активная гибкость – это такая максимальная амплитуда движений, которую человек может проявить самостоятельно, без посторонней помощи, используя только силу своих мышц, в то время как пассивная гибкость проявляется с помощью внешних сил, создаваемых партнером, снарядом, отягощением и т.п.

Различают следующие виды упражнений для развития гибкости:

динамические без отягощений (маховые, рывковые, пружинистые с партнером);

статические (с самозахватами, с партнером, на снарядах).

Различные виды растягивающих упражнений по-разному влияют на улучшение активной и пассивной гибкости. Динамические упражнения совершенствуют активную гибкость, статические упражнения и упражнения с партнером – пассивную.

Упражнения на гибкость следует выполнять, постепенно увеличивая амплитуду, вначале в медленном темпе, затем быстрее. Особенно важно соблюдать осторожность при увеличении амплитуды в пассивных упражнениях с партнером.

Для достижения большей амплитуды полезно использовать какую-либо предметную цель (коснуться носком маховой ноги подвешенного мяча и т.п.).

Нагрузка в упражнениях на гибкость определяется числом повторений, необходимых для достижения в данном занятии предельной амплитуды движений. В динамических упражнениях это достигается благодаря увеличению количества повторений движения до 20 раз, в статических – за счет увеличения времени выдержек до 4-6 и более секунд.

Число повторений упражнений должно возрастать постепенно.

Темп выполнения упражнений для развития активной гибкости составляет в среднем одно повторение в секунду. Для развития пассивной гибкости темп выполнения упражнений несколько ниже. Упражнения для развития пассивной гибкости и статические упражнения целесообразно применять тогда, когда с возрастом существенно возрастает масса мышц и связочному аппарату будет меньше угрожать деформация (с 10 лет).

Для развития гибкости у обучающихся младшего школьного возраста наиболее целесообразны маховые движения с постепенным увеличением амплитуды, пружинящие движения с выпадами, приседания, наклоны и т.п. Особенно полезны эти движения с опорой о снаряд и с помощью партнера.

При малой подвижности предпочтение следует отдавать динамическим упражнениям, так как они наряду с растягиванием «тормозящих» мышц способствуют развитию силы их антагонистов, благодаря укреплению которых и происходит увеличение амплитуды движений. В этом случае целесообразно также использовать и смешанные (динамико-статические) упражнения, которые по эффективности очень близки к динамическим.

Если у обучающихся недостаточно развита пассивная подвижность, то полезно давать им больше статических упражнений, которые в наибольшей мере повышают растяжимость мышц, ограничивающих размах движений. Однако и здесь наряду со статическими целесообразно применять смешанные упражнения.

Упражнения на гибкость целесообразно проводить в конце основной или в заключительной части занятий. В этих условиях им предшествует разносторонняя разминка. Комплекс упражнений на гибкость лучше начинать с упражнений для развития активной гибкости или очень осторожных пассивных упражнений на гибкость.

Развитие координационных способностей

Координационные способности (КС) представляют собой специфические сенсомоторные свойства организма, обеспечивающие ему

возможность тонко регулировать свои взаимоотношения с внешним миром посредством двигательной деятельности. Высокий уровень развития КС позволяет не только достигать высокой точности движений, но и значительно легче овладевать большим количеством движений, необходимых человеку в бытовой, трудовой и спортивной деятельности.

К основным разновидностям КС относятся:

точность (правильность) принятия заданных положений, поз и выполнения отдельных движений (руками, ногами, туловищем), а также целостных циклических упражнений (ходьба, бег, лыжи, плавание и т.п.) и ациклических действий (прыжки, метания, акробатические упражнения и т.п.);

ориентировка в пространстве в меняющихся условиях конкретной двигательной деятельности (подвижные игры, танцы, полосы препятствий, передвижения по пересеченной местности и т.п.);

равновесие при статических положениях тела (статическое) или по ходу выполнения движений (динамическое), а также при балансировании предметами.

Проявление этих основных КС обуславливается степенью развития чувствительности ребенка, тонкостью его двигательных ощущений и восприятий, развитием органов равновесия, способностью к напряжению и расслаблению мышц (внутримышечной и мышечной координациям), а также комплексом элементарных (частных) КС к воспроизведению, дифференцированию, отмериванию, оценке движений, чувством ритма и т.п.

Главное требование, которое должен соблюдать тренер-преподаватель при развитии точности движений, - это предельно сходное воспроизведение заданных параметров движений по амплитуде, направлению, траектории, длительности, темпу и другим характеристикам. В упражнениях на точность следует столько раз повторять движение или заданное положение, сколько необходимо, чтобы все обучающиеся правильно выполняли задание.

Однако не следует злоупотреблять излишним количеством повторений. Обычно каждое новое общеразвивающее упражнение повторяется не более 10-12 раз подряд.

В отличие от общеразвивающих упражнений целостные ациклические действия (прыжки, метания) и в особенности циклические упражнения для развития КС (бег, ходьба на лыжах) сопровождается повышенной нагрузкой на организм младших школьников. Поэтому здесь требуется более тщательное дозирование нагрузки с учетом возраста и пола обучающихся.

Для направленного развития способности правильно ориентироваться в пространстве используются подвижные игры и эстафеты с элементами бега, прыжков, метаний, равновесий, лазанья и др., подвижные игры на местности, бег, ходьба на лыжах по пересеченной местности, танцы и танцевальные упражнения, полосы препятствий. При этом главное внимание уделяется не скорости выполнения упражнений, дальности прыжков или метаний, а правильности выполнения заданий.

Любое двигательное действие сопряжено с сохранением устойчивости тела (равновесием). Равновесие развивается на основе совершенствования рефлекторных механизмов в процессе созревания вестибулярного анализатора. Вестибулярная устойчивость характеризуется сохранением позы или направления движения после раздражения вестибулярного анализатора. В связи с этим различают статическое и динамическое равновесие. Статическое равновесие проявляется при удержании определенных поз человека (стойка на одной ноге, стойка на руках), динамическое – при сохранении заданного направления перемещений человека при непрерывно меняющихся позах (ходьба по узкой опоре и т.п.). различают и третью форму равновесия – *балансирование* предметами и на предметах.

Статическое равновесие совершенствуется путем увеличения психологической трудности (постепенное повышение высоты снаряда, на котором выполняется упражнение, временное «выключение» зрительного

контроля, изменение угла наклона опоры) или усложнения механической структуры упражнения (удержание поз, при которых центр тяжести тела изменяет свое расположение по отношению к точке опоры, удержание заданных поз длительное время, введение помех в виде противодействия и т.п.).

Совершенствование динамического равновесия осуществляется преимущественно с помощью упражнений циклического характера, проводимых в вариативных условиях (бег по пересеченной местности и т.п.).

Балансирование совершенствуется посредством выполнения упражнений с балансированием и жонглированием различными предметами и упражнений в равновесии на неустойчивой или подвижной опоре.

При развитии способности к равновесию необходимо соблюдать некоторые общие методические правила:

- обучение упражнениям в равновесии необходимо начинать с принятия правильного исходного положения – позы правильной осанки (плечи развернуты, голова прямо);
- при передвижении по снаряду следует контролировать взглядом ближайшие 1 – 1,5 м его поверхности, учить ставить стопы на среднюю линию бревна, носками кнаружи;
- обучить детей элементам самостраховки;
- научить мягким соскокам со снарядов с обязательным удержанием равновесия (на носки обеих ног, слегка согнутых в коленях и тазобедренных суставах);
- прежде чем выполнить упражнение на снаряде, необходимо проделать его несколько раз на полу.

Развитие равновесия планируется, как правило, в начале основной части занятия, так как утомление нарушает устойчивость тела обучающегося.

Статические упражнения на равновесие и балансирование выполняются 6-8 раз подряд, динамические длятся 1-2 мин. Отдых между

упражнениями составляет 15-60 с, включая время, необходимое на показ и объяснение упражнений.

Список используемой литературы

Аркаев Л.Я., Кузьмина Н.И. «О модели построения многолетней спортивной тренировки в художественной гимнастике» - Москва, Госкомспорт СССР, 1989 год.

Винер-Усманова И.А., Крючек Е.С., Медведева Е.Н., Терехина Р.Н. Теория и методика художественной гимнастики. Артистичность и пути ее формирования. –М: Изд-во «SPORT».-112с.

Завьялова Т.П. Основы теории и методики физического воспитания дошкольников: учебно-методическое пособие / Т.П. Завьялова, И.В. Стародубцева: Министерство образования и науки Российской Федерации, Тюменский государственный университет, Институт психологии и педагогики, Институт физической культуры. – Тюмень: Издательство Тюменского государственного университета, 216. – 352 с.

Короткова Е.А., Завьялова Т.П., Архипова Л.А., Хромин Е.В.

Теория и методика физической культуры: учебно-методическое пособие. Тюмень: Издательство Тюменского государственного университета, 2014. -120 с

Методические рекомендации по физической культуре для дошкольников (с начальными формами упражнений для дошкольников). Москва, Советский спорт, 2006. – 368 стр.

Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014г. №41 г. Москва «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

Программа воспитания и обучения в детском саду / Под ред. М.А. Васильевой, В.В. Гербовой, Т.С. Комаровой. – М.: Мозаика-Синтез, 2006. – 232 с.

Румба О.Г.: Основы хореографической грамотности в художественной гимнастике. - Белгород: ПОЛИТЕРРА, 2008- 100с.

Федеральный Закон Российской Федерации от 29.12.2012г. №273-ФЗ
«Об образовании в Российской Федерации»

Федеральным законом от 04.12.2007г. №329-ФЗ «О физической
культуре и спорте в Российской Федерации».

**Примерный годовой план распределения учебных часов
для группы (от семи до десяти лет).**

При учёте академического часа 45 минут и четырех часов в неделю (92 занятия в год)*.

<i>месяцы</i>	<i>IX</i>	<i>X</i>	<i>XI</i>	<i>XII</i>	<i>I</i>	<i>II</i>	<i>III</i>	<i>IV</i>	<i>V</i>	<i>VI</i>	<i>VII</i>	<i>VIII</i>
Базовая часть												
Основы знаний о физической культуре	Во время занятия (домашнее задание)											
Подвижные игры	3 ч.	3 ч.	3 ч.	3 ч.	3 ч.	3 ч.	3 ч.	3 ч.	3 ч.	3 ч.	3 ч.	3 ч.
Гимнастика с элементами акробатики	3 ч.	3 ч.	3 ч.	3 ч.	3 ч.	3 ч.	3 ч.	3 ч.	3 ч.	3 ч.	3 ч.	3 ч.
Легкоатлетические упражнения	4 ч.	4 ч.	4 ч.	4 ч.	4 ч.	4 ч.	4 ч.	4 ч.	4 ч.	4 ч.	4 ч.	4 ч.
Вариативная часть												
Художественная гимнастика	6 ч.	6 ч.	6 ч.	6 ч.	6 ч.	6 ч.	6 ч.	6 ч.	6 ч.	6 ч.	6 ч.	6 ч.
Всего часов за месяц	16 ч.	16 ч.	16 ч.	16 ч.	16 ч.	16 ч.	16 ч.	16 ч.	16 ч.	16 ч.	16 ч.	16 ч.
Всего часов в год	184 часа											

*После 45 минут занятий рекомендуется организовывать перерыв длительностью не менее 10 минут.