**ПРОГРАМА ГУРТКА «ДИТЯЧИЙ ФІТНЕС »**

**В. Л. Локтіонова, Ю. Л. Кравченко,** ДЮКФП № 2, м. Краматорськ, Донецька обл.

**Пояснювальна записка**

Переваги занять фітнесом для дітей полягають у тому, що у ньому поєднані різноманітні «блоки » із вправ для формування правильної постави, зі скакалкою, фітболом, хореографії, акробатики, йоги, пілатесу, гімнастики та ін.

Заняття дитячим фітнесом:

* зміцнюють опорно-руховий апарата та формують правильну поставу;
* зміцнюють силу м’язів стопи та гомілки з метою попередження плоскостопості;
* розвивають усі основні м’язові групи;
* зміцнюють серцево-судинну та дихальну системи, поліпшують протікання обмінних процесів в організмі;
* розвивають фізичні якості (координацію рухів, силу, витривалість, швидкість, гнучкість);
* формують основні життєво важливі рухові вміння та навички;
* підвищують інтерес до занять фізичною культурою та спортом.

Дитячий фітнес дає можливість для дитини виплеснути енергію, що накопичилася, спілкуватися з іншими дітьми, весело й корисно проводити дозвілля.

**Мета програми**: всебічний фізичний і духовний розвиток дітей; формування свідомого ставлення до здорового способу життя.

**Завдання:**

1) навчати рухових дій, що спрямовані на зміцнення здоров’я;

2) розвивати основні фізичні якості;

3) формувати культуру рухів, збагачувати руховий досвід фізичними вправами із загальнорозвивальною та коригувальною спрямованістю;

4) навчати самостійної організації занять фізичними вправами;

5) формувати уявлення про здоровий спосіб життя;

6) навчати прийомів релаксації, самодіагностики, психофізичного тренування;

7) виховувати особистість дитини з настановою на здоровий спосіб життя, яка здатна до співробітництва у творчій діяльності.

Програма розрахована на дітей 6–10 років, у групі — 10–15 дітей. Заняття проводять тричі на тиждень. Тривалість занять — 90–120 хв. Для успішної реалізації програми педагогам необхідно тісно взаємодіяти з батьками. Робота з батьками передбачає: бесіди, консультації, майстер-класи, семінари-практикуми, інформаційні стенди, відкриті заняття та ін.

Наприкінці реалізації програми дитячому фітнесу діти повинні:

* уміти правильно виконувати загальнорозвивальні вправи, акробатичні елементи, асани;
* пам’ятати послідовність вправ акробатичних комбінацій;
* легко та невимушено виконувати гімнастичні вправи.

Програма є варіативною і за потреби допускає коригування змісту та форм занять. Заняття за програмою «Дитячий фітнес» містять теоретичну й практичну частини. Теоретична частина занять — це інформація про техніку безпеки під час занять фітнесом, основи здорового способу життя, різні види гімнастики, аеробіки, танців, ігор, фітнесу, йоги. Практична частина занять передбачає опанування елементів аеробіки, степ-аеробіки, йоги, ритмічної гімнастики з предметами, акробатики, рухливих ігор, а також складання комплексів вправ.

Зміст програми складають чотири розділи:

1) оздоровча аеробіка та гімнастика;

2) йога;

3) ритмічна гімнастика з предметами та акробатика;

4) рухливі ігри. Здійснення контролю за реалізацією програми містить:

* змагання з гімнастики та аеробіки;
* залікове проведення динамічних пауз у групі, з однокласниками й першокласниками;
* захист ігрових програм і проведення їх на спортивних святах і в групах подовженого дня;
* самостійні та виступи у складі груп з аеробіки, гімнастики, ритмічної гімнастики з предметами.

**Навчальний план програми «Дитячий фітнес»**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№****з/п** | **Розділ** | **1-й****рік** | **2-й****рік** | **3-й****рік** | **4-й****рік** |
| 1 | Теоретичні знання | 12 | 14 | 18 | 18 |
| 2 | Оздоровча аеробіка й гімнастика | 50 | 76 | 76 | 76 |
| 3 | Фітнес-йога | 46 | 74 | 76 | 76 |
| 4 | Ритмічна гімнастика з предметами та акробатика | 50 | 74 | 78 | 78 |
| 5 | Рухливі ігри та естафети | 46 | 74 | 64 | 64 |
| 6 | Змагання та контрольні нормативи | 12 | 12 | 12 | 12 |
| Усього | 216 | 324 | 324 | 324 |

**1-й рік навчання Тематичний план**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№****з/п** | **Розділи та теми** | **Годин** |
| 1 | Теоретична підготовка | 12 |
| 2 | Оздоровча аеробіка й гімнастика на приладах | 50 |
| 3 | Фітнес-йога | 46 |
| 4 | Ритмічна гімнастика з предметами, акробатика | 50 |
| 4.1 | Вправи з гімнастичною палицею | 4 |
| 4.2 | Вправи зі скакалкою | 4 |
| 4.3 | Вправи з м’ячем | 4 |
| 4.4 | Вправи з обручем, стрибки на батуті | 4 |
| 4.5 | Вправи з фітболом | 14 |
| 4.6 | Елементи акробатики | 20 |
| 5 | Рухливі ігри | 46 |
| 6 | Змагання та контрольні нормативи | 12 |
| Усього | 216 |

**Зміст програми**

**Тема 1. Загальні питання** (12 год)

1. Загальні правила техніки безпеки на заняттях фітнесом і у спортивній залі.

2. Що таке фітнес?

3. Гнучкість як фізична якість.

***Практичні заняття:***

* рухлива гра «Робимо правильно»;
* визначення структури заняття (розминка, основна частина, вправи в партері, рухлива гра, релаксація, оцінювання);
* комплекси вправ для розвитку гнучкості (тест «Чи гнучкий я?»).

**Тема 2. Оздоровча аеробіка та гімнастика на приладах** (50 год)

1. Що таке аеробіка?

2. Основні кроки базової аеробіки.

3. Оздоровча та спортивна гімнастика.

4. Орієнтація в просторі.

5. Методика розвитку сили та гнучкості.

6. Релаксація як засіб відновлення.

7. Казкова аеробіка.

***Практичні заняття:***

* орієнтаційні вправи (праворуч-ліворуч, упередназад, униз-угору, у коло, з кола);
* кроки базової аеробіки: марш (пружинисті кроки на місці), приставний крок, відкритий крок, уперед-назад, захльост, перехресний крок, мамбо, що виконують на місці зі зміною темпу;
* вправи на гімнастичних килимках та матах (партерна гімнастика): нахили, віджимання, вправи на розвиток м’язів черевного преса, спини, ніг;
* вправи на розтягування: «ялинка», «паровоз », «сонечко», «лебідь», «човник», «змія», «кішечка»;
* вправи на гімнастичних матах у русі: «кошенята », «мавпочки», «партизани», «каракатиця »;
* казкова аеробіка: імітаційні рухи героїв казки «Вовк і семеро козенят» (козенята, вовк, мама-коза);
* лазіння по канату: на висоту 2–3 м після стрибка; по похилому та горизонтальному канату у вис зачепом п’ятами або під колінами;
* стрибки: у довжину з місця та з розбігу, у висоту, з висоти на гірку матів, стрибки з розбігу у вис на канаті;
* вправи на низькій перекладині: розгойдування у висі, виси різним хватом (знизу, зверху, різнойменним), вис почергово на одній руці, наскоки в упор з вису стоячи на гірці матів, імітація махів уперед-назад за допомогою тренера методом проводки;
* вправи у рівновазі на підлозі: стійка на носках (до 10 с); стійка на носках, одна нога попереду другої на одній лінії (до 10 с); у стійці на носках кроки вперед і назад; стійка на одній нозі, другу назад, прогнутися, руки в сторони («ластівка») (до 10 с); стоячи на носках, одна нога попереду другої на одній лінії — поворот кругом (усі вправи виконують спочатку у звичайному вигляді, потім — те саме із заплющеними очима);
* вправи на колоді: повторити двічі-тричі названі вправи на низькій колоді або лаві; на високій колоді: пройтися (або проповзти) по колоді, тримаючись за руку викладача (для подолання страху, непевності, розвитку здатності зберігати рівновагу та орієнтуватися у просторі в умовах обмеженої опори, що розташована на підвищенні).

**Тема 3. Фітнес-йога** (46 год)

1. Що таке йога, хатха-йога та фітнес-йога?

2. Йога як усеохоплююча система, що містить легкі, ненапружені пози, розтягування, положення рівноваги, дихання, розслаблення.

3. Асана як основна поза йоги.

4. Пранаяма — глибоке дихання.

***Практичні заняття:***

* ознайомлення з йогою (відеопрезентація);
* основні асани (пози);
* практика дихання, розслаблення;
* гімнастика для очей, масаж обличчя.

**Тема 4. Ритмічна гімнастика з предметами та акробатика** (50 год)

1. Ритмічна гімнастика — вид гімнастики оздоровчо-розвивальної спрямованості, заснований на підпорядкуванні рухових дій (ходьби, бігу, стрибків, танцювальних елементів та ін.) ритму та темпу музичного супроводу.

2. Техніка безпеки під час виконання вправ із м’ячем, скакалкою, обручем, гімнастичною палицею та фітболом (властивості м’яча, правильна посадка на м’яч, правила обирання м’яча).

3. Техніка безпеки під час акробатики.

***Практичні заняття:***

* рухи головою: повороти в сторони, нахили вперед і назад, колові рухи;
* рухи руками: перехресні, колові, піднімання та опускання (махові або напружені, одночасні або почергові), із додатковими діями кистями, передпліччями, плечима;
* рухи тулубом: згинання та прогинання, нахили та повороти, погойдування, «хвилі»;
* рухи прямими або зігнутими ногами: піднімання та опускання, махи, те саме з проміжною зупинкою, згинання й розгинання з різними діями стопами, колінами, стегнами;
* вправи з гімнастичною палицею: вузький і широкий хвати, комплекс загальнорозвивальних вправ для профілактики плоскостопості, партерна гімнастика із гімнастичною палицею;
* вправи зі скакалкою: одночасні та почергові стрибки на обох ногах, комплекс загальнорозвивальних вправ зі скакалкою;
* вправи з обручем: обертання обруча на поясі, на руці, комплекс вправ із обручем;
* вправи з м’ячем: кидки, ловіння та перестрибування м’яча, комплекс загальнорозвивальних вправ із м’ячем;
* елементи акробатики: групування у присіді, сидячи, лежачи на спині; стійка на лопатках; «міст»; перекати на спину в групуванні назадуперед із положення сидячи й з упору присівши, перекати зі стійки на лопатках в упор присівши, перекати назад у стійку на лопатках, перекиди вперед із упору присівши та з основної стійки, перекиди вперед перехресно в сід прямими ногами, перекиди назад із містка («колобок котиться з гірки»), стійка на лопатках («берізка») із зігнутими та прямими ногами, стійка на голові із зігнутими й прямими ногами, з упору присівши поштовхом обома ногами стійка на руках із допомогою й опорою ногами у стінку, «міст» із положення лежачи на спині та опусканням, із положення «міст» поворот праворуч (ліворуч) кругом в упор на одне коліно, «міст» із обох колін («верблюд»), напівшпагат із нахилом і прогнувшись, шпагат однією, шпагат ноги нарізно з нахилом уперед («шнур»), поєднання 3–5 елементів у комбінації, комбінація: основна стійка (О. С.) — крок уперед — рівновага на одній нозі («ластівка») — випрямлюючись, крок уперед — перекид уперед у присід — перекат назад — стійка на лопатках — перекат уперед в упор присівши — стрибок угору прогнувшись, ноги нарізно;
* вправи з фітболом стоячи: піднімання та опускання прямих рук із м’ячем, повороти тулуба праворуч-ліворуч (руки з м’ячем на рівні грудей), «маятник» (руки з м’ячем праворуч зверху, опустити й підняти ліворуч угору), ходьба по колу, тримаючи м’яч у різних положеннях, відбивання м’яча однієї та обома руками по черзі на місці та у русі, кидки м’яча вгору та його ловіння, катання м’яча одне одному, утримування рівноваги та присідання, стоячи на одній нозі, друга — на м’ячі;
* вправи сидячи на фітболі: перекати з носків на п’ятки, ходьба, не відриваючись від м’яча, поступово опускаючи спину на м’яч, лежачи на м’ячі утримувати рівновагу (руки в сторони);
* вправи на фітболі, лежачи на спині: «зірочка», перекати на спині вперед-назад, «міст» із допомогою, стрибки та балансування на фітболі.

**Тема 5. Рухливі ігри** (46 год)

1. Зміст і правила гімнастичних ігор і естафет.

2. Завдання, що розв’язують під час рухливих ігор.

3. Регулювання фізичного та психічного навантаження у грі.

***Практичні заняття:***

* рухливі ігри «Ловці», «Збережи рівновагу», «Увага», «Наздожени м’яч», «Вантажимо кавуни », «Прокоти м’яч», «Пролізь під мостом»;
* прості та комбіновані естафети;
* естафети з обручами.

**2-й рік навчання Тематичний план**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№****з/п** | **Розділи та теми** | **Годин** |
| **1** | Теоретичні знання | 14 |
| **2** | Оздоровча аеробіка та гімнастикана приладах | 76 |
| **3** | Фітнес-йога | 74 |
| **4** | Ритмічна гімнастика з предметамита акробатика | 74 |
| **5** | Рухливі ігри та естафети | 72 |
| **6** | Змагання та контрольні нормативи | 14 |
| Усього | 324 |

**Зміст програми Тема 1. Загальні питання (14 год)**

1. Правила техніки безпеки на заняттях.

2. Здоров’я та його складові.

3. Вплив фізичних вправ на організм людини.

4. Загартовування та здоров’я.

5. Органи дихання, правила дихання під час виконання загальнорозвивальних вправ, ходьби, бігу, стрибків.

6. М’язова система.

***Практичні заняття:***

* гра «Хвилина слави»;
* комплекси дихальної гімнастики, опанування методики діафрагмально-релаксаційного дихання;
* «Хто голосніше?», «Кулька», «Хом’ячки», «Підстрибни й подми на кульку».

**Тема 2. Оздоровча аеробіка та гімнастика на приладах (76 год)**

1. Види аеробіки.

2. Кроки базової аеробіки.

3. Гімнастичні прилади.

4. Орієнтація у просторі.

5. Дихання та способи його відновлення.

6. Способи вимірювання пульсу.

***Практичні заняття:***

* зміна геометрії кроків базової аеробіки: по квадрату, діагоналі, із просуванням уперед-назад;
* вправи на гімнастичних матах у русі (партерна гімнастика): «долоньки-черевички», «балетниця »;
* казкова аеробіка: імітації рухів героїв казок;
* лазіння по канату: на висоту 2–3 м зі стрибка, по похилому та горизонтальному канату у висі зачепом п’ятами або під колінами;
* стрибки: у довжину з місця та з розбігу, з висоти на точність приземлення, застрибування на перешкоди поштовхом однієї та обох ніг, стрибки на канат із розбігу у вис стоячи, на гірку гімнастичних матів в упор на колінах, в упор присівши; наскок в упор присівши й зіскок прогнувшись;
* вправи у висах і упорах: вис зігнувши ноги; із вису на гімнастичній стінці махом ніг уперед зіскок; вис лежачи зігнувшись на низькій перекладині, нижній жердині брусів, колоді; швидке прогинання тіла, опираючись ногами в підлогу, і повернення у В. П.; розмахування у висі із зігнутими ногами на низькій перекладині, нижній жердині; те саме з випрямленням ніг під час маху вперед; вис на зігнутих руках; те саме із зігнутими ногами; розмахування вигинами; із вису зігнувшись опускання у вис стоячи позаду на низькій перекладині, нижній жердині, низьких кільцях; упор лежачи; те саме на підвищенні; згинання та розгинання рук в упорі лежачи; упор лежачи позаду, з упору повільне опускання вперед у вис лежачи; підйом переворотом на різновисоких брусах із опорою ніг у верхню жердину й на низькій перекладині;
* вправи на колоді (гімнастичній лаві): ходьба (із заплющеними очима, на носках), стійка на одній нозі, приставний і перемінний крок, кроки галопу (дівчата); присідання та перехід в упор присівши; повороти на 90 і 180° на носках, на одній нозі; рівновага на одній нозі; зіскок прогнувшись уперед із колоди вбік.

**Тема 3. Фітнес-йога** (74 год)

1. Світогляд йоги.

2. Йога як уміння концентрації уваги, зміцнення імунітету, баланс між тілом і розумом.

***Практичні заняття:***

* основні асани (пози) для початківців: «міст», «верблюд», «кішка», «корова», «дитина», «метелик», «кобра», «жаба», «півмісяць», «трикутник»;
* комплекс «Вітання Сонця»(Сур’я Намаскар).

**Тема 4. Ритмічна гімнастика з предметами та акробатика** (74 год)

1. Техніка безпеки під час виконання вправ із м’ячем, скакалкою, обручем, палицею.

2. Гімнастика як вид спорту.

***Практичні заняття:***

* комплекс вправ із гімнастичною палицею у парах;
* стрибки зі скакалкою на одній нозі, перехресно (на місці та у русі);
* обертання двох і більше обручів, стрибки через обруч і в обруч;
* елементи акробатики: «міст»; групування у присіді, сидячи та лежачи на спині; перекат зі стійки на лопатках в упор присівши; перекати назад в групуванні й зігнувшись у стійку на лопатках; перекиди вперед з упору присівши з містка («з гірки»); перекиди вперед з упору присівши й з основної стійки; перекиди вперед перехресно в сід прямими ногами; стійка на лопатках («берізка») із зігнутими й прямими ногами; «міст» із положення лежачи на спині та опусканням, «міст» із двох колін («верблюд»); напівшпагат «равлик»; напівшпагат із нахилом і прогнувшись; шпагат однією; шпагат ноги нарізно з нахилом уперед («шнур»); поєднання 3–5 елементів у комбінації: 1) О. С.— «старт плавця» — упор стоячи зігнувшись — перекид уперед — упор присівши — перекат назад — стійка на лопатках; 2) перекат в упор присівши без допомоги рук — поштовхом ніг шпагат на ліву (праву) — руки в сторони — перемах правою (лівою) у сід, руки вгору; 3) нахил уперед, розводячи ноги нарізно (90°) — «складка» — «міст» — поворот кругом в упор присівши; 4) рівновага на одній нозі — приставити ногу — «старт плавця» — стрибок угору прогнувшись — доскок руки вгору — основна стійка;
* лазіння по гімнастичній стінці;
* естафети з фітболом.

**Тема 5. Рухливі ігри та естафети** (72 год)

1. Навчальні та виховні завдання, що розв’язують в іграх.

2. Українські народні ігри, розваги та естафети.

***Практичні заняття:***

* yy рухливі ігри з фітболом «Паровозик», «Гусениця », «Швидкий і спритний»;
* yy прості й комбіновані естафети.

**3–4-й рік навчання Тематичний план**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№****з/п** | **Розділи та теми** | **Годин** |
| **1** | Теоретичні знання | 18 |
| **2** | Оздоровча аеробіка та гімнастика на приладах | 76 |
| **3** | Фітнес-йога. Відновлювальна хореографія та міорелаксація | 76 |
| **4** | Ритмічна гімнастика з предметами, акробатика, стрибки на батуті | 78 |
| **5** | Рухливі ігри та естафети | 62 |
| **6** | Змагання та контрольні нормативи | 14 |
| Усього | 324 |

**Зміст програми Тема 1. Загальні питання** (18 год)

1. Правила техніки безпеки на заняттях.

2. Діагностика та самодіагностика.

3. Обирання засобів і методів оздоровлення.

4. Харчування та фізичне навантаження.

5. Питний режим до й після занять.

6. Причини травматизму.

7. Значення й застосування допомоги й страхування.

***Практичні заняття:***

* визначення режиму роботи на заняттях;
* експрес-тести розвитку сили, швидкості, витривалості, координації, рівноваги, гнучкості.

**Тема 2. Оздоровча аеробіка та гімнастика на приладах** (76 год)

1. Оздоровча аеробіка та її стилі, малюнок у складанні комплексів аеробіки.

2. Навантаження й частота серцевих скорочень.

3. Оздоровчий і тренувальний ефект занять фізичними вправами.

4. Комплекси аеробіки та способи їх складання.

5. Техніка виконання стрибків на батуті.

***Практичні заняття:***

* уведення танцювальних елементів (присіди, випади, нахили та ін.);
* складання комплексів разом із тренером і в групах;
* партерна гімнастика: «крокодил», «куточок», «падіння з вильотом»;
* казкова аеробіка: імітація рухів казкових і мультиплікаційних героїв, рухи у стилі «робот », «лялька»;
* «хвилі», розвороти, силові елементи (віджимання, вправи з обтяженнями);
* вправи на колоді або гімнастичній лаві (дівчата): сід на стегні, ноги нарізно; упор сидячи кутом; упор лежачи; упор стоячи на коліні; повороти на носках і на одному носку махом ноги вперед та назад; у сіді й упорі присівши; рівновага з різними положеннями рук; стрибки на носках, у кроці, на одній нозі;
* танцювальні кроки: приставний крок уперед, назад, убік; перемінний крок, кроки галопу та польки з різними положеннями рук;
* зіскоки: зігнувши ноги; прогнувшись із упору стоячи на коліні; з упору присівши на одній поштовхом однієї й махом другої назад;
* вправи на перекладині (хлопчики): вис на зігнутих руках і зігнувши ноги; розмахування вигинами та у висі з хльостоподібними рухами ніг під час маху вперед і назад; підйом із розмахування, зі стрибка.

**Тема 3. Фітнес-йога. Відновлювальна хореографія та міорелаксація** (76 год)

1. Практика дихання в йозі (пранаяма).

2. Комплекс «Вітання Сонця».

3. Техніка скручувань.

4. Засоби відновлення опорно-рухового апарата після фізичного навантаження.

***Практичні заняття:***

* комплекс «Сур’я Намаскар» (*див. Додаток*);
* комплекс «Резинка» (під час виконання всіх вправ у В. П. поперековий відділ хребта щільно притиснутий до опори. В. П.— лежачи на спині, руки вгору, зігнути ноги, спираючись на повну ступню. 1 — згинання в шийному відділі хребта; 2 — розгинання; 3 — послідовне згинання в шийному та грудному відділах хребта; 4 — розгинання; 5 — послідовне згинання в шийному, грудному, поперековому відділах хребта до торкання грудьми колін; 6 — розгинання; 7 — хвилеподібне, починаючи з таза, піднімання в «міст» з опорою стопами й лопатками; 8 — розгинання; 9 — витягування тулуба та шиї, не відриваючи попереку від підлоги; 10 — розслабитися; 11 — витягування всього тіла, випрямляючи ноги, не відриваючи попереку від підлоги; 12 — розслабитися);
* комплекс «Допитливе левеня» (В. П.— упор на колінах. 1 — сід праворуч і ліворуч від п’ят, не відриваючи рук від підлоги й не згинаючи їх; 2 — обертання тазом у вертикальній площині, не змінюючи положення рук; 3 — підлізання під лаву);
* комплекс «Рибка» (В. П.— лежачи на животі. 1 — підтягування; 2 — розслабитися; 3 — підлізання під лаву або «прямі руки»; 4 — розслабитися; 5 — почергове піднімання прямих ніг і рук; 6 — розслабитися; 7 — одночасне піднімання ніг і рук; 8 — розслабитися);
* комплекс «Юний гімнаст» (В. П.— вис обличчям до стіни. 1 — розслабитися; 2 — зігнутися в грудному відділі хребта; 3 — розслабитися; 4 — хвилеподібні рухи тілом; 5 — повороти тулуба; 6 — розслабитися; 7 — прогнутися; 8 — розслабитися (усі вправи виконують по вільно у кілька прийомів на низькій опорі, з обов’язковим страхуванням за ноги дитини)).

**Тема 4. Ритмічна гімнастика з предметами, акробатика, стрибки на батуті** (78 год)

1. Історія гімнастики.

2. Групові види гімнастики.

3. Стрибки на батуті.

***Практичні заняття:***

* комплекс вправ із гімнастичною палицею (повороти, обертання, підкидання та ловіння);
* стрибки зі скакалкою в парах і трійках;
* підкидання та ловіння обруча;
* вправи з м’ячем у парах і трійках;
* елементи акробатики: групування, перекати, «колесо», перекиди вперед і назад, довгий перекид уперед, стійки на лопатках, на голові, на руках; «міст»; шпагат; комбінації з 3–5 елементів; комбінації: 1) О. С.— на носки, руки вгору, прогнутися — рівновага на одній нозі — через стійку на руках, перекид уперед у присід — перекат назад — стійка на лопатках («берізка») — повільно опустити ноги у горизонтальне положення — згинаючи руки й ноги «міст»; 2) О. С.— поворот кругом в упор присівши — перекид назад, ноги нарізно — прямий шпагат (3 с), руки вгору — перекид назад, ноги разом в упор присівши — стрибок угору, ноги разом; 3) О. С.— переворот боком («колесо») — бічна «хвиля» з поворотом;
* комплекс вправ для зміцнення м’язів спини та черевного пресу на фітболі;
* самостійне складання комплексу вправ із гімнастичною палицею, скакалкою, м’ячем, обручем;
* стрибки на батуті: «Зайчик-пострибайчик» (довільні стрибки з підтримкою й без підтримки), «Пострибайчики», «Із пенька на пеньок» (з активним махом руками вперед-угору); стрибки з батута на батут (відстань 20–50 см) з активним махом руками і зістрибуванням на підлогу; «Кенгуру» (із активним махом руками вперед-угору й підтягуванням колін до грудей); «Зайчики» (у присіді); «Вертушки » (у присіді з поворотами); стрибки на батут і зістрибування з нього.

**Тема 5. Рухливі ігри та естафети** (62 год)

1. Українські народні ігри, розваги та естафети.

2. Організація ігор на змаганнях і у дворі.

3. Організація ігор із першокласниками.

***Практичні заняття:***

* рухливі ігри «Пронеси м’яч», «Боротьба за м’яч», «Узяття фортеці», «Вудка», «Піймай рибку», «Рухлива ціль»;
* рухливі ігри з фітболом;
* комбіновані естафети.

**Діагностика фізичної підготовленості**

Рівень фізичної підготовленості дитини визначають за:

* ступенем опанування базових умінь і навичок в іграх і вправах, елементів техніки основних видів рухів;
* умінням брати активну участь у різних видах рухової діяльності, самостійно використовувати весь арсенал рухових дій у різних умовах;
* розвитком фізичних якостей.

**Контрольні вправи для визначення рівня фізичної підготовленості**

1. Біг 30 м із високого старту.

2. Стрибок у довжину з місця.

3. Піднімання тулуба в сід за 30 с.

4. Стрибки зі скакалкою за 1 хв (дівчата).

5. Підтягування на перекладині (хлопці).

6. Згинання та розгинання рук в упорі лежачи.

7. Нахил тулуба вперед.

8. Шпагати (лівий, правий, поперечний):

* ноги щиколотками торкаються підлоги, руки на підлозі (знижка 1 бал);
* те саме, але руки в сторони (знижка 0,8 бала);
* ноги до колін торкаються підлоги, руки в сторони (знижка 0,6–0,4 бала);
* дещо зігнуті ноги майже повністю торкаються підлоги (знижка 0,3–0,2 бала);
* ноги повністю прилягають до підлоги, носки відтягнуті, руки в сторони (без знижки).

9. «Міст»:

* ноги та руки значно зігнуті, плечі під кутом 45° (знижка 1 бал);
* ноги та руки значно зігнуті, плечі значно відхилені від вертикалі (знижка 0,8–0,6 бала);
* ноги та руки прямі, плечі незначно відхилено від вертикалі (знижка 0,5 бала);
* ноги та руки прямі, плечі майже перпендикулярно до підлоги (знижка 0,2–0,1 бала);
* ноги та руки прямі, плечі перпендикулярно до підлоги (без знижки).

**Таблиця оцінювання загальної фізичної підготовленості (дівчата)**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Оцінка | Біг 30 м (с) | Стрибок у довжину з місця (см) | Піднімання тулуба в сід за 30 с (кількість разів) | Стрибки зі скакалкою за 1 хв (кількість разів) | Згинання та розгинання рук в упорі лежачи (кількість разів) | Нахил тулуба вперед (см) |
| **6 років** |
| Відмінно | 6,8 | Більше ніж 136 | Більше ніж 18 | 50 | Більше ніж 9 | Більше ніж 7 |
| Добре | 6,9–7,3 | 114–136 | 12–18 | 30 | 6–9 | 4–7 |
| Задовільно | 7,4–7,9 | 86–113 | 7–11 | 20 | 3–5 | 2–3 |
| Незадовільно | 8,0 | Менше ніж 86 | Менше ніж 7 | 15 | Менше ніж 5 | Менше ніж 2 |
| **7 років** |
| Відмінно | 6,0 | Більше ніж 139 | Більше ніж 18 | 50 | Більше ніж 11 | Більше ніж 8 |
| Добре | 6,1–6,5 | 117–139 | 12–18 | 30 | 7–11 | 5–8 |
| Задовільно | 6,6–7,0 | 95–116 | 7–11 | 20 | 4–6 | 3–4 |
| Незадовільно | 7,1–7,7 | Менше ніж 95 | Менше ніж 7 | 15 | Менше ніж 4 | Менше ніж 3 |
| **8 років** |
| Відмінно | 5,6 | Більше ніж 145 | Більше ніж 21 | 60 | Більше ніж 13  | Більше ніж 10 |
| Добре | 5,7–6,0 | 121–145 | 14–21 | 40 | 7–13 | 6–10 |
| Задовільно | 6,1–6,5 | 92–120 | 8–13 | 30 | 4–6 | 3–5 |
| Незадовільно | 6,6 | Менше ніж 92 | Менше ніж 8 | 20 | Менше ніж 4 | Менше ніж 3 |
| **9 років** |
| Відмінно | 5,3 | Більше ніж 153 | Більше ніж 24 | 80 | Більше ніж 14 | Більше ніж 11 |
| Добре | 5,4–5,8 | 128–153 | 15–24 | 50 | 8–14 | 7–11 |
| Задовільно | 5,9–6,3 | 105–127 | 9­14 | 40 | 4–7 | 4–6 |
| Незадовільно | 6,4 | Менше ніж 105 | Менше ніж 9 | 30 | Менше ніж 4 | Менше ніж 4 |
| **10 років** |
| Відмінно | 5,2 | Більше ніж 161 | Більше ніж 25 | 90 | Більше ніж 15 | Більше ніж 11 |
| Добре | 5,3–5,6 | 135–161 | 17–25 | 60 | 9–15 | 7–11 |
| Задовільно | 5,7–6,0 | 110–134 | 10–16 | 50 | 5–8 | 4–6 |
| Незадовільно | 6,1–6,5 | Менше ніж 110 | Менше ніж 10 | 40 | Менше ніж 5 | Менше ніж 4 |

**Таблиця оцінювання загальної фізичної підготовленості (хлопці)**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Оцінка | Біг 30 м (с) | Стрибок у довжину з місця (см) | Піднімання тулуба в сід за 30 с (кількість разів) | Стрибки зі скакалкою за 1 хв (кількість разів) | Згинання та розгинання рук в упорі лежачи (кількість разів) | Нахил тулуба вперед (см) |
| **6 років** |
| Відмінно | 6,8 | Більше ніж 144 | Більше ніж 21  | Більше ніж 16 | 3 | Більше ніж 5  |
| Добре | 6,9–7,3 | 127–144 | 13–21 | 10–16 | 2 | 4–5 |
| Задовільно | 7,4–7,9 | 91–126 | 8–12 | 3–9 | 1 | 2–3 |
| Незадовільно | 8,0 | Менше ніж 91  | Менше ніж 8  | Менше ніж 3 | Жодного  | Менше ніж 2 |
| **7 років** |
| Відмінно | 5,6 | Більше ніж 150 | Більше ніж 21  | Більше ніж 21  | 4 | Більше ніж 7 |
| Добре | 5,7–6,1 | 125–150 | 13–21 | 12–21 | 3 | 4–7 |
| Задовільно | 6,2–6,7 | 94–124 | 8–12 | 6–11 | 2 | 2–3 |
| Незадовільно | 6,8 | Менше ніж 94 | Менше ніж 8 | Менше ніж 6 | 1 | Менше ніж 2 |
| **8 років** |
| Відмінно | 5,4 | Більше ніж 159 | Більше ніж 24  | Більше ніж 25 | 5 | Більше ніж 8  |
| Добре | 5,5–5,8 | 133–159 | 16–24 | 14–25 | 4 | 5–8 |
| Задовільно | 5,9–6,3 | 100–132 | 10–15 | 7–13 | 3 | 3–4 |
| Незадовільно | 6,4 | Менше ніж 100 | Менше ніж 10  | Менше ніж 7 | 2 | Менше ніж 3 |
| **9 років** |
| Відмінно | 5,1 | Більше ніж 170 | Більше ніж 27 | Більше ніж 28 | 6 | Більше ніж 9 |
| Добре | 5,2–5,6 | 141–170 | 18–27 | 16–28 | 5 | 6–9 |
| Задовільно | 5,7–6,1 | 111–140 | 11–17 | 8–15 | 4 | 3–5 |
| Незадовільно | 6,2 | Менше ніж 111 | Менше ніж 11 | Менше ніж 8 | 3 | Менше ніж 3 |
| **10 років** |
| Відмінно | 5,0 | Більше ніж 175 | Більше ніж 28 | Більше ніж 28 | 7 | Більше ніж 9 |
| Добре | 5,1–5,4 | 146–175 | 18–28 | 16–28 | 6 | 6–9 |
| Задовільно | 5,5–5,9 | 120–145 | 11–17 | 8–15 | 5 | 3–5 |
| Незадовільно | 6,0 | Менше ніж 120 | Менше ніж 11 | Менше ніж 8 | 4 | Менше ніж 3 |

**Літератур а** 1. *Айенгар Б. К. С.* Пранаяма. Искусство дыхания. — К. : София, 1995.

2. *Динейка К. В.* 10 уроков психофизической тренировки. — М. : Физкультура и спорт, 1987.

3. *Есудиан С., Хейч Э.* Йога и здоровье. — М. : Айриспресс, 2003.

4. *Коркин В. П.* Акробатика. — М. : Физкультура и спорт, 1983.

5. *Лисицкая Т. С.* Хореография в гимнастике. — М. : Физкультура и спорт, 1984.

6. *Менхин Ю. В., Менхин А. В.* Оздоровительная гимнастика. Теория и методика. — Ростов н/Д : Феникс, 2002.

7. *Одинцова И. Б.* Аэробика, шейпинг, стретчинг, калланетика: современные методики. — М. : Эксмо, 2003.

**Додаток**

**«Сур’я Намаскар» («Вітання Сонця»)**

Цей комплекс робить хребет гнучким і тонізує всі органи та системи організму. Кожний цикл складають 12 положень.

Підготовка. Стати прямо, стійка ноги разом, руки вздовж тулуба.

1 — Скласти долоні разом, кінчики пальців наблизити до губ.

2 — Притиснути великі пальці рук один до одного, підняти руки вгору, щоб голова опинилася між ними, дивитися вгору.

3 — Нахилитися вперед, не згинаючи колін, дивитися на коліна.

4 — Відставити назад ліву ногу, щоб коліно торкалося підлоги; зігнути праву ногу. Покласти долоні рук на підлогу, щоб кінчики пальців рук були на одній лінії з кінчиками пальців правої ноги (кисті розташовані по обидва боки від правої ступні). Дещо прогнутися назад і дивитися вгору.

5 — Відставити назад до лівої стопи праву (п’яти дещо торкаються підлоги), сідниці підняти вгору, голову тримати між рук.

6 — Послідовно притиснути до підлоги коліна, груди та підборіддя. Таз не торкається підлоги. Кінчики пальців рук перебувають на одній лінії з плечима, руки щільно притиснути до ребер, лікті спрямовані вгору.

7 — Торкнутися тазом підлоги та одночасно ковзати верхньою частиною тулуба вперед. Повільно підняти голову, потім відірвати груди від підлоги. Намагатися втримувати положення, напружуючи м’язи спини, руки використовувати для підтримування тіла.

8 — Підняти тулуб, набувши положення 5.

9 — Провести ліву стопу вперед між кистями рук (ближче до лівої кисті). Праве коліно притиснути до підлоги. Прогнутися назад і дивитися вгору.

10 — Поставити праву стопу поруч із лівою. Коліна не згинати, як у положенні 3.

11 — Витягнути руки вгору над головою, притиснувши великі пальці один до одного, як у положенні 2.

12 — Скласти долоні разом, кінчики пальців наблизити до губ, як у положенні 1. Відпочинок. Витягнути руки вздовж тулуба, стійка ноги нарізно. Заплющити очі.

