

Пояснительная записка

Школьный возраст характеризуется высокой двигательной активностью, что является естественной потребностью ребенка. Двигательная активность заложена наследственной программой индивидуального развития ребенка и обуславливает необходимость постоянного подкрепления расширяющихся функциональных возможностей органов и структур организма. Постоянная двигательная активность является своего рода «пусковым механизмом» прогрессивного повышения функциональных возможностей детей школьного возраста, необходимым условием их физического развития и физической подготовленности. Благодаря физическим упражнениям, воздействующим на развитие опорно-двигательного аппарата, нервную, эндокринную, дыхательную, сердечно - сосудистую системы, значительно оздоравливается организм ребенка, формируются психофизические качества, культура чувств, нравственные и интеллектуальные особенности личности, культура жеста. Существенным фактором действия физических упражнений является повышение эмоционального тонуса. На положительном эмоциональном фоне ускоряется выработка новых условных рефлексов.

Актуальность данной темы состоит в том, что детский фитнес достаточно прочно вошел в систему воспитания и обучения детей разного возраста и рассматривается как мировая метафора абсолютного здоровья и социальной успешности человека. Этим и объясняется высокая популярность занятий фитнесом, в том числе и детским.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая краткосрочная программа «Фитнес - академия» разработана для реализации в каникулярный период, ориентирована на:

- ✓ удовлетворение индивидуальных потребностей в занятиях детским фитнесом;
- ✓ формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;
- ✓ социализацию и адаптацию к жизни в обществе; формирование общей культуры.

Данная программа относится к *социально-гуманитарной направленности*, так как занятия - хорошая стартовая площадка для раскрепощения детей и подростков, снятия напряжения в период всего учебного года, развития коммуникабельности, ведения здорового образа жизни и просто хорошего настроения у ребенка.

Цель программы: развитие физических способностей и двигательных активности детей и подростков посредством овладения основами детского фитнеса.

В соответствии с возрастными, анатомо-физиологическими и психологическими особенностями занятия по детскому фитнесу решают обучающие, развивающие, воспитательные и оздоровительные задачи.

Задачи:

Обучающие:

- ✓ обучать основам техники выполнения базовых движений;

Развивающие:

- ✓ развивать внимание, зрительную и двигательную память;
- ✓ формировать условные рефлексы, обеспечивающие правильное положение головы, туловища и конечностей во время сидения, стояния и ходьбы с равномерной опорой на обе ноги;

- ✓ формировать двигательные навыки, включая новые направления в детском фитнесе, такие как стретчинг, аэробика, йога, шейпинг.
- ✓ развивать двигательный, зрительный и вестибулярный анализаторы.

Воспитательные:

- ✓ воспитывать волю, выдержку, дисциплинированность;
- ✓ формировать чувство коллективизма и самостоятельность;
- ✓ воспитывать эстетические и моральные качества;
- ✓ приобщать детей к здоровому образу жизни.

Оздоровительные:

- ✓ способствовать общему укреплению организма;
- ✓ способствовать укреплению мышечной системы организма;
- ✓ способствовать улучшению функциональных связей между основными системами организма.

Условия реализации программы

Программа рассчитана на обучающихся (девочек и мальчиков) 6 - 12 лет не имеющих медицинских противопоказаний для занятий по программам физкультурно-спортивной направленности.

Данная программа является краткосрочной и рассчитана на 16 часов.

В ходе реализации программы предусматривается комплексное обучение по следующим разделам программы:

- упражнения с предметами (гимнастические палки, скакалки, мячи различных диаметров);
- игровой стретчинг, йога;
- танцевальная гимнастика;
- дыхательные упражнения.

Приём в группы осуществляется на основании заявлений родителей или законных представителей ребёнка, копии свидетельства о рождении, не имеющих медицинских противопоказаний. В группы могут набираться дети как одного возраста, так и разновозрастные. Комплектование учебных групп проводится ежегодно в мае месяце. Количество занимающихся в группах от 10 до 15 человек.

Режим занятий: 2 раза в неделю по 2 часа. Один академический час занятия равен 45 минутам астрономического времени, занятия проводятся по 1,5 часа астрономического времени с 15-ти минутным перерывом.

Если группа разновозрастная - дети дошкольного возраста (6 лет) занимаются вместе с детьми школьного возраста (7-12 лет), то режим занятия распределяется следующим образом: три раза по 30 минут физической активности с перерывом между ними по 15 минут. При этом, после двух 30-минутных занятий дошкольники заканчивают заниматься, в перерыве уходят, а школьники могут продолжить занятие.

Формы организации занятий: групповые.

Форма реализации программы - очная.

Прогнозируемые результаты обучения.

В результате обучения по курсу обучающимися должны быть достигнуты определенные результаты:

- предметные результаты;
- метапредметные результаты;

- личностные результаты.

Предметные:

- ✓ обучиться ритмично двигаться в соответствии с различным ритмом и характером музыки;
- ✓ обучиться правильно выполнять комплекс упражнений стретчинга (растяжки).

Метапредметные:

- ✓ развить музыкальный слух и ритм;
- ✓ развить воображение и фантазию;
- ✓ развить пластику, гибкость и пластичность мышц, а также эстетический вкус и художественные способности обучающихся.

Личностные:

- ✓ воспитать морально-волевые качества: терпение, настойчивость, ответственность, уверенность в своих силах;
- ✓ воспитать коммуникативные качества ребенка.

К концу обучения обучающиеся

Будут знать:

- ✓ основные правила выполнения упражнений в движении, упражнений на профилактику и коррекцию плоскостопия;
- ✓ понятия «фраза», «предложение», «период»;
- ✓ правила и виды дыхания.

Будут уметь и иметь навыки:

- ✓ плавного непрерывного движения и применение его в различных формах двигательной активности;
- ✓ двигаться в соответствии с характером музыки;
- ✓ исполнять ритмические композиции.

Оценка эффективности программы.

Итоговая аттестация по окончании программы не проводится, так как период обучения не большой. Оценка результативности освоения краткосрочной общеразвивающей общеобразовательной программы осуществляется в виде показательного выступления на итоговом занятии. Успешное освоение программы педагогом оценивается в зоне ближайшего развития каждого ребенка.

Учебный план

№	Раздел программы	Теория	Практика	Всего	Форма занятия	Форма контроля
1.	Вводное занятие.	1	1	2	Теоретическое занятие. Учебно-тренировочное занятие.	Устный опрос. Текущий (наблюдение)
2.	Упражнения с предметами.	1	3	4	Учебно-тренировочное занятие.	Текущий (наблюдение)
3.	Игровой стретчинг.	1	1	2	Учебно-тренировочное занятие.	Текущий (наблюдение)
4.	Танцевальная гимнастика.	1	3	4	Учебно-тренировочное занятие.	Текущий (наблюдение)
5.	ОФП.	1	1	2	Учебно-тренировочное занятие.	Текущий (наблюдение)

6.	Дыхательные упражнения.	1	1	2	Учебно-тренировочное занятие.	Текущий (наблюдение)
	Итого:	6	10	16		

Содержание программы

1. Вводное занятие.

Теория: Знакомство со структурой занятия. Основными правилами на занятиях, техникой безопасности, гигиеной одежды и обуви. Анатомические основы знаний. Мышечный аппарат человека. Осанка, факторы влияющие на характер изменения осанки. Физиологические основы знаний. Техника измерения пульса. Профилактика и оказание неотложной помощи. Травмоопасные упражнения и уменьшение риска получения травм.

Практика: Проведение занятия с акцентом на элементы самостраховки.

2. Упражнения с предметами.

Теория: Знакомство с терминологией выполнения упражнений с предметами. Техника безопасности при выполнении упражнений с мячом, скакалкой, гимнастической палкой. Обучение основным способам держания мяча, гимнастической палки, обруча.

Практика: Выполнение упражнений для развития навыков работы с мячами различного диаметра, упражнения с гимнастической палкой, упражнений с обручами. Узкий и широкий хваты гимнастической палки, комплекс упражнений с палкой, направленный на профилактику плоскостопия, партерная гимнастика с палкой. Прыжки через скакалку различными способами: на двух ногах, поочередно. Комплекс общеразвивающих упражнений со скакалкой. Вращение обруча на поясе, на руке. Упражнения с мячом в бросках, ловле и перепрыгивании мяча. Комплекс общеразвивающих упражнений с обручем. Опробовать все основные варианты использования мяча в упражнениях, в качестве фиксатора положения, в качестве препятствия.

3. Игровой стретчинг.

Теория: Знакомство с терминологией, техникой выполнения упражнений.

Практика: Освоение и овладение упражнениями на растяжку, повышающие эластичность сухожилий и соединительных тканей, позволяющие увеличить амплитуду движений. Ознакомление с релаксацией на занятиях оздоровительной аэробикой. Упражнения на развитие плечевого пояса, пресса, мышц ног. Упражнение на растяжку. Парная гимнастика.

4. Танцевальная гимнастика.

Теория: Знакомство с понятиями «фраза», «предложение» и «период».

Практика: Ходьба под музыку, ходьба с остановкой в конце музыкальной фразы. Танцевальный шаг на носках, приставной шаг, шаг с подскоком, переменный, польки. Сочетание танцевальных шагов с ходьбой и бегом. Бег с прыжками в темпе музыки. Сочетания из простейших шагов и шагов галопа в сторону. Разучивание связок, блоков и программ с использованием основных движений в танцевальном стиле.

5. ОФП.

Теория: Знакомство с техникой выполнения основных движений (ходьба, бег, прыжки, метание).

Практика: Ходьба с различными положениями рук, ритмическая ходьба с подсчётом, с хлопками в ладоши, чередование бега и ходьбы, различные виды беговых упражнений. Прыжки с места в высоту, длину, по разметкам, боком; метание большого и малого мяча: двумя руками из-за головы, левой и правой рукой с места и в горизонтальную цель, в вертикальную цель; метание на заданное расстояние; метание на дальность с закрытыми глазами, прыжки через скакалку, прыжки из обруча в обруч.

6. Дыхательная гимнастика.

Теория: Основные правила дыхания. Виды дыхания.

Практика: Выполнение упражнений на дыхание в положении стоя, лежа на спине.

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Структура занятия

Структура занятий разработана в соответствии с требованиями физиологии и гигиены физических упражнений и обусловлена закономерностями работоспособности и утомляемости организма ребёнка при физических нагрузках. Части занятия естественно переходят одна в другую.

Вводная часть. Подготовка организма к выполнению более сложных упражнений основной части: различные виды ходьбы, бега, прохождение полосы препятствий под ритмичную музыку, суставная гимнастика, короткие игровые задания. Разминка составляет 10-15% всего времени занятия. Темп музыки не превышает 124-136 уд./мин. Выполняются упражнения, которые воздействуют по возможности на большие группы мышц низкой ударности, низкой интенсивности, стретчинг, дыхательные упражнения.

Основная часть. Обучение новым упражнениям, закрепление пройденного материала: ритмические танцы, упражнения на ковриках (йога, стретчинг, упражнения с предметами), самомассаж, футбол - аэробика, и подвижные игры. Структура основной части занятия зависит от направленности и задач занятия. Темп музыки составляет в среднем 128-152 уд./мин.

Заключительная часть. Упражнения для релаксации: пластические этюды, дыхательные упражнения, самомассаж. Продолжительность – 5-7 минут. Темп музыки спокойный – 90-100 уд./мин.

Методы обучения

В работе с обучающимися применяются следующие методы: словесный (объяснение, разбор, анализ). Применение подобного метода позволяет в кратчайший срок передать детям информацию, ставить перед ними учебную задачу, указывать пути ее решения. Он сочетается с наглядным, игровым, практическим методами.

наглядный (качественный показ, демонстрация отдельных частей и всего движения; просмотр видеоматериалов с выступлениями выдающихся танцовщиц, танцовщиков, посещение концертов и спектаклей для повышения общего уровня развития учащегося). Наглядность – это основа обучения и совершенствования хореографических движений. Активно действующие во время хореографических занятий зрительный, мышечный и слуховой анализаторы помогают обучающимся воспринять и запомнить движение, уточнить, исправить его рисунок, мышечно проверить равновесие и силу, распределить во времени.

практический (воспроизводящие и творческие упражнения, деление целого произведения на более мелкие части для подробной проработки и последующей

организации целого). Также часто используется приём утрированно – отрицательного показа в контрасте с идеальной формой движения. Помогает восприятию движения и приём физической помощи, после чего обучающийся мышечно проверяет правильное положение.

аналитический (сравнения и обобщения, развитие логического мышления);

эмоциональный (подбор ассоциаций, образов, создание художественных впечатлений);

индивидуальный подход к каждому ребёнку с учетом природных способностей, возрастных особенностей, работоспособности и уровня подготовки.

Основные педагогические принципы программы.

Успешное решение поставленных задач возможно только при использовании педагогических принципов:

- **принцип системности и последовательности** реализуется на основе поэтапности развития знаний, умений и навыков. Системность проявляется в методике разучивания движений, элементах соревновательности - какая группа сделает лучше, показать ребят, хорошо освоивших движение, разбудить воображение детей образным показом движения. Системность предусматривает регулярность занятий и логику последовательности подачи материала - от простого к сложному через приёмы: объяснение, показ, повторение, закрепление.

- **принцип доступности** возникает на основе различия психологии возрастных групп обучающихся. Доступность предусматривает разучивание упражнений и движений методом фиксации отдельных положений, этапов движения фаз, которые отрабатываются отдельно.

Но принцип доступности предполагает постоянное преодоление трудностей, эмоциональной, интеллектуальной, физической нагрузки.

Доступными, прежде всего, должны быть:

- объяснение-показ
- физическая нагрузка (темп, количество повторов)
- техника исполнения.

Устанавливая объём знаний, который может быть усвоен, педагог может давать задания, опережающие достигнутый уровень, что активизирует обучающихся на преодоление новых трудностей, заинтересовывает их. Но чтобы избежать утомляемости организма ребёнка, необходимо чередовать периоды напряжения с периодами отдыха. Это позволит восстановить силы и быть готовым к выполнению ещё более сложных заданий.

- **принцип наглядности.** Именно с этого принципа приходится начинать приводить в жизнь все остальные принципы в хореографическом коллективе и каждый день начинать работу с этого принципа.

Именно **принцип наглядности** хорошо воспитывает и укрепляет память обучающегося, в первую очередь зрительную память, так как зрительная память фиксирует в сознании его всё то, что ему показывал и показывает педагог, а также воспитывает исполнительскую память и культуру поведения обучающегося.

- **принцип прочности усвоенных знаний.** Этот принцип достигается благодаря систематическому повторению действий в постоянных условиях. На прочность знаний большое воздействие оказывает эмоциональность образовательного процесса, его увлекательность. Это развивает интерес обучающихся.

- **принцип активности.** Этот принцип характеризует отношение человека к действительности, его позицию, проявляющуюся в действительности, обучении, творчестве.

Материально-техническое обеспечение

Важным условием выполнения учебной программы является достаточный уровень материально – технического обеспечения:

Помещение (актовый зал) с покрытием в соответствии с санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами СанПиН, оснащённое необходимым оборудованием:

гимнастические палки	усилитель	музыкальный центр
зеркальная стена	колонки	обручи
мячи	ноутбук	гимнастические коврики
прыгалки	раздевалка	

Для качественного и безопасного проведения занятий необходимо: репетиционная форма (купальники, лосины, носки, обувь для занятий).

Кадровое обеспечение программы.

Педагог дополнительного образования.

Характеристика видов физических упражнений, используемых в программе

В каждое занятие включены *ритмические танцы* разной направленности. Это могут быть танцы-разминки со специально подобранными упражнениями на разные группы мышц: танцы с применением самомассажа, где основные приёмы массажа выполняются под ритмичную музыку; танцы, направленные на укрепление позвоночника, выполняются лёжа, сидя, стоя, на четвереньках; танцы, развивающие пластику, красоту движений, выполняются под медленную характерную музыку и др.

Танцы-игры отличаются от ритмических танцев тем, что все движения, выполняемые под песенку, носят свободный характер и решают задачи повышения эмоционального фона детей, развития внимания и воображения.

Стрэйтчинг – это система статических растяжек. Любое движение нашего тела – это растяжка: глубокий вдох, улыбка, наклоны, перегибы корпуса. Гибкость нашего тела – это наша молодость, а молодость и здоровье следует беречь с детства. Не интенсивность, а систематичность упражнений – вот ключ к успеху при занятиях стрэйтчингом.

Игровой стрэйтчинг направлен на активизацию защитных сил организма, развитие пластичности, мышечной свободы, ритмичности, слухового внимания и памяти, т.е. творческих и оздоровительных возможностей организма, на снижение эмоционально-психического напряжения. Стрэйтчинг включает в себя динамические и статические нагрузки в игровой форме. Именно игра поддерживает живой интерес к занятию. Упражнения игрового стрейтчинга носят имитационный характер. К 5-ти годам у ребенка формируется наглядно-образное мышление, что позволяет с большей эффективностью выполнить имитационные движения.

Комплексы **упражнений игрового стрейтчинга** проводятся в виде сюжетно-ролевой или тематической игры, состоящей из взаимосвязанных игровых ситуаций, заданий, упражнений, подобранных таким образом, чтобы

содействовать решению оздоровительных и развивающих задач. Широко используется метод аналогии с животным и растительным миром (образ, поза, двигательная имитация), метод театрализации, где педагог-режиссёр, используя игровую атрибутику, образ, активизирует работу правого полушария головного мозга ребёнка, его пространственно-образное мышление, способствуя высвобождению скрытых творческих и оздоровительных возможностей подсознания.

Методика предлагаемых упражнений основана на статических растяжках мышц тела и суставно-связочного аппарата рук, ног, позвоночника, позволяющих предотвратить нарушения осанки, оказывающих глубокое оздоровительное воздействие на весь организм. Медленные движения воздействуют на мышцы и суставы по всей их глубине.

Физические упражнения с элементами йоги помогают снять усталость, укрепить слабые мышцы, развить гибкость, улучшить осанку, снять напряжение.

Большинство упражнений йоги естественны, физиологичны. Они копируют позы животных, птиц, людей, определённые положения предметов. Многие позы названы их именами. Знакомые образы кошки, льва, рыбы, аиста, дерева и т.п. помогают детям лучше представить ту или иную позу, будят фантазию и воображение. Благодаря этому, упражнения легко осваиваются.

Игровой самомассаж, массаж в парах является одной из основ закаливания и оздоровления детского организма. Выполняя упражнения самомассажа в игровой форме, дети получают радость и хорошее настроение. Такие упражнения способствуют формированию у ребёнка сознательного стремления к здоровью.

Перед самомассажем необходимо разогреть ладони растиранием друг о друга до появления в них тепла. Делая самомассаж, ребёнок воздействует на весь организм в целом с полной уверенностью в том, что он действительно творит что-то прекрасное, развивающее у него позитивно-ценностное отношение к собственному телу.

Дыхательные упражнения включены в каждое занятие. Важно научить ребёнка дышать носом, а не ртом. Обучая детей правильному дыханию, необходимо прежде всего добиться, чтобы они делали глубокий выдох. Это важно для максимальной вентиляции альвеол лёгких. Через эти упражнения укрепляются мышцы дыхательной системы, носоглотки и верхних дыхательных путей. Каждое упражнение имеет название, связанное с каким-либо образом и чаще всего с произнесением звуков на выдохе. Эти упражнения очень интересны детям, они выполняют их с удовольствием.

Упражнения с предметами позволяют укрепить разные группы мышц, развить ловкость, внимание, повысить гибкость. Дети сами выбирают вид упражнений, взрослый направляет движения детей, выполняет страховку при сложных упражнениях, рекомендует те или иные упражнения.

Подвижные игры создают атмосферу радости, способствуют эффективному комплексному решению задач оздоровления, и поэтому имеют место на каждом занятии.

Перечень основных видов физических упражнений (ОФП)

Упражнения для развития навыков ходьбы:

- ходьба на носках, пятках, по кругу,
- ходьба с различными движениями рук и ног,

- ходьба различными способами: в полуприседе, в полном приседе,
- приставной шаг вправо, влево, вперёд, назад,
- ходьба с закрытыми глазами (2-3 метра).

Упражнения для развития навыков бега:

- бег змейкой,
- бег по прямой линии,
- бег на месте,
- бег со сменой направления и скорости по сигналу,
- медленный непрерывный бег 2 минуты (6 лет),
- эстафета,
- челночный бег,
- подвижные игры.

Упражнения для развития прыжковых навыков:

- прыжки на месте вверх (на двух ногах, на одной),
- прыжки: ноги вместе, ноги врозь (скрестно - врозь),
- прыжки на одной или двух ногах с продвижением вперёд,
- прыжки из обруча в обруч (в 6 лет 70-80 см.),
- прыжки через скакалку.

Упражнения для развития навыков работы с мячами различного диаметра:

- метание мяча,
- перебрасывание друг другу из разных исходных положений,
- броски об пол,
- отбивание мяча с бегом боковым галопом,
- ведение мяча ногой - «футбол».

Упражнения с предметами.

Упражнения с мячами для разминки: «Мячик вправо, мячик влево», «Рюкзачок», «Мяч к груди», «Солнышко», «Дровосек», «Стульчик», «Мячик прыгать умеет».

Упражнения с мячом в основной части: «Мяч на дорожке», «Ворота», «Боулинг», «Сильный животик», «Салют», «Ведение мяча на месте», «Пингвинчики», «Зайчики».

Упражнения с мячом для укрепления мышц: «Хвостик зайчика», «Лошадки», «Сильная спинка», «Ракета».

Упражнения с гимнастической палкой: «Хромоножки», «Лошадки», «Хлопни в ладошки», «Палку вверх», «Палку за спину», «Крылышки», «Штангисты», «Петушок», «Сильные ножки», «Кулачки», «Проворные ножки».

Упражнения с обручами: «Катание обруча», «Вращение обруча», «Сильный животик», «Прыжки из обруча в обруч», «Смерч», «Запрыгни-выпрыгни», «Скакалка», «Коробочка», «Лодочка», «Наклоны», «Разнос с чаем».

Силовые упражнения: «Лодочка», «Носорог-силач», «Золотая рыбка», «Поплыли», «Маленькая горка», «Уголок», «Велосипед», «Мячик», «Ёжик-силач», «Наклоны», «Крокодил», «Замочек», «Тюлень», «Русалка».

Йога: «Бабочка», «Неваляшка-1», «Покачай малышку», «Да-Нет», «Книжка», «Ванька-встанька», «Мост», «Ёжик», «Стойка на лопатках», «Змея», «Рыбка», «Кошечка», «Поза ребенка», «Лошадка», «Верблюды», «Лебедь», «Солнышко», «Зернышко», «Дерево», «Жуки», «Улитка», «Стрекоза», «Неваляшка-2»,

«Собака», «Замок», «Морской конек», «Черепашка», «Кузнечик», «Волчонок», «Страус», «Носорог», «Лисичка», «Муравей», «Зайчик», «Медвежонок», «Дыхательные упражнения».

Комплексы упражнений игрового стрейтчинга: «Сказка о глупом императоре», «Просто так», «Возращение домой», «Физкультура зверят», «Спор зверей», «Из зернышка в дерево», «Путешествие Сережи», «Ящерица».

Суставная гимнастика: «Скажи «Да» или «Тик-так», «Коса», «Вывеситься», «Колокольчик», «Вентилятор», «Скажи «Нет», «Ладушки», «Царапанье», «Петушок», «Восточный танец», «Плавание», «Колеса паровоза», «Рыбак ловит рыбку», «Отодвигание стен и потолка», «Мюнхаузен», «Посмотри, что за спиной», «Дерево на ветру», «Улитка», «Ножницы», «Махи ногами», «Велосипед», «Пружинки», «Мячик», «Липучки».

Музыкально-ритмические упражнениями: «Пружинка», «Подскок», «Шаг с притопом», «Приставной шаг с приседанием», «Пружинящий шаг», «Боковой галоп», «Переменный шаг».

Различные танцевальные шаги (полька, русская, хип-хоп, вальс и т.д.). Импровизация под музыку соответствующего характера (лыжник, наездник, котик, рыбак, конькобежец и др.).

Приложение №1

Оценочные материалы

Диагностика физической подготовленности обучающихся.

1 Сила - это преодоление тяжести собственного тела, работа на гимнастических снарядах, выполнение специальных гимнастических упражнений.

— Упражнение для мышц брюшного пресса/сесть-лечь, количество раз за 30 сек.

— Отжимание.

2 Гибкость - это способность выполнять движения с большой амплитудой, добиваясь при этом грациозности и легкости движений, укрепления здоровья, формирования сильного и пластичного тела.

— «Складочка» (упор сидя/руки наверх/сложиться ребрами на ноги/обхватить руками стопы).

3 Ловкость - способность двигательным выйти из любого положения, то есть способность справиться с любой возникшей двигательной задачей:

- правильно (адекватно и точно),
- быстро (то есть, скоро и скоро),
- рационально (целесообразно и экономично),
- находчиво (изворотливо и инициативно).

В буквальном смысле термину «ловкость» соответствует хорошо развитая мелкая моторика руки и пальцев.

— Мелкая моторика кистями рук («Поклоны пальчиками»).

4 Выносливость - способность организма к продолжительному выполнению какой-либо работы без заметного снижения работоспособности.

— Прыжки по диагонали

5 Чувство ритма - это способность активно воспринимать музыку, чувствуя её эмоциональную выразительность, и точно воспроизводить её.

- Прохлопывание ритмического рисунка.

6 Двигательная память - это возможность запоминать, сохранять и при необходимости воспроизводить одно или несколько движений.

- Воспроизведение изученных танцевальных композиций.

Критерии оценки:

Высокий уровень - Грамотное исполнение движений, упражнений на середине зала, в соответствии с музыкальным размером, точно в такт; умение координировать движения ног, рук, корпуса и головы, исполнение выразительное, академичное.

Средний уровень – Исполнение движений, упражнений с небольшими ошибками, но в соответствии с музыкальным размером, в такт музыки, академично и выразительно.

Низкий уровень - Исполнение движений, упражнений со значительными ошибками, т.е. с нарушениями в правилах исполнения движения. Но присутствует академичность, музыкальность, выразительность движения.

Оценка параметров:

Уровень по сумме баллов:

— Низкий уровень 1 балл

— 5-9 баллов низкий уровень

— Средний уровень 2 балла

— 10-14 баллов средний уровень

— Высокий уровень 3 балла

— 15-18 баллов высокий уровень

Список литературы

Литература, используемая педагогом:

1. Вайнер Э.Н. Лечебная физическая культура: учебник / Э.Н. Вайнер. – М.: Флинта: Наука, 2009
2. Лечебная физическая культура: учебник для студ. высш. учеб. заведений / {С.Н. Попов, Н.М. Валеев, Т.С. Гарасева и др.}; под ред. С.Н. Попова. – 6-е изд., стер. – М.: Издательский центр
3. Остин Д. Пилатес для вас / Д.Остин; пер. с англ. И.В. Гродель. – 3-е изд. – Мн.: «Попурри», 2007
4. Перков А.В. Возрастные периоды интенсивного развития основных физических качеств учащихся младших классов общеобразовательных школ. Научно-теоретический журнал «Ученые записки», № 6 (64) – 2010
5. Попова Е.Г. Общеразвивающие упражнения в гимнастике. – М.: Терра-Спорт, 2000
6. Потапчук А.А., Дидур М.Д. Осанка и физическое развитие детей. Программы диагностики и коррекции нарушений. – СПб.: Речь, 2001
7. Сайкина Е.Г. Фитнес в системе дошкольного и школьного физкультурного образования: диссертация на степень доктора педагогических наук: 13.00.04 / [Место защиты: Рос. гос. пед. ун-т им. А.И. Герцена].- Санкт-Петербург, 2009
8. Смирнов В.М. Нейрофизиология и высшая нервная деятельность детей и подростков: Учеб. пособие для студ. дефектол. фак. высш. пед. учеб. заведений. – М.: Издательский центр

Литература для обучающихся и родителей:

1. Матвеев А.П. Физическая культура. 2 класс /учебник для общеобразовательных учреждений А.П. Матвеев Рос. академ. наук, Рос. академ. образ., - М.: Просвещение, 2009
2. Матвеев А.П. Физическая культура 3-4 класс /учебник для общеобразовательных учреждений А.П. Матвеев Рос. академ. наук, Рос. академ. образ., - М.: Просвещения, 2008
- А.П. Матвеев Рос. академ. наук, Рос. академ. образ., - М.: Просвещения, 2008
3. Весёлая физкультура./ Учебник для учащихся 1 класса четырёхлетней начальной школы. –М.: Просвещение, 2000
4. Лях В.И. Мой друг – физкультура. /Учебник для учащихся 1-4 классов общеобразовательных учреждений. – М.: Просвещение, 1999