****

**Содержание**

1. Пояснительная записка……………………………………………………3
2. Цель и задачи программы…………………………………………………4
3. Учебно-тематический план………………...……………………………...7
4. Календарно-тематический план……………………………………..…….8
5. Содержание программы ………………………………………………….10
6. Ожидаемые результаты…………………………………………………...11
7. Методическая часть……………………………………………………….12
8. Материально – техническое обеспечение……………………………….13
9. Список литературы………………………………………………………..14

10.Приложение №1

**Пояснительная записка.**

**Актуальность.** Занятия в летнем периоде являются хорошей школой физической культуры и проводятся с целью укрепления здоровья и закаливания занимающихся; достижения всестороннего развития, широкого овладения физической культурой; приобретения инструкторских навыков и умения самостоятельно заниматься физической культурой; формирования моральных и волевых качеств

Программа составлена на основании нормативно-правовых документов: Приказ Минпросвещения России от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» (№ 273-ФЗ, в действующей редакции), реализация дополнительных общеобразовательных программ статьи 2, 10, 12, 75, 91 Закона № 273-ФЗ

Концепция развития дополнительного образования детей -Распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. № 1726-р,

Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» (СанПиН 2.4.4.3172-14) - Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41, Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (Приложение к письму Департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242).

**Новизна** данной образовательной программы заключается в организации учебного процесса, который включает в себя не только занятия с педагогом в зале, но и активную самостоятельную тренировочную деятельность. Учащиеся выступают на соревнованиях различного уровня. При планировании занятий учитываются индивидуальные особенности обучающихся, возраст детей и пол, используются современные формы и методы.

Программа ОФП на летней период составлена на основе материала, который дети изучают, познают на уроках в общеобразовательной школе, в повседневной деятельности, дополняя его с учётом интересов детей ( в зависимости от возраста, пола, времени года и местных особенностей) к тем видам спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни.

Имеются спортивные сооружения для занятий в летнем лагере: стадион для занятий лёгкой атлетикой и спортивным туризмом, футбольное поле, зал для игры в баскетбол, волейбол, настольным теннисом, занятий гимнастикой. Кроме того есть в наличии подсобные помещения: раздевалки, комната для хранения инвентаря.

При подборе средств и методов практических занятий тренер-преподаватель должен иметь в виду, что каждое занятие должно быть интересным и увлекательным, поэтому следует использовать для этой цели современные методы образования («Кейс – стади», «Коучинг», «Лидер – ведомый», «Мифологии» и т.п.), проводить комплексные занятия, в содержание которых включаются упражнения из разных видов спорта ( лёгкая атлетика, гимнастика, спортивные игры, подвижные игры, и т. д.)

Упражнения подбираются в соответствии с учебными, воспитательными и оздоровительными целями занятия.

**Целью** образовательной программы является создание условий для развития двигательных способностей, приобщения к систематическим занятиям учащихся посредством физических упражнений.

Реализация данной цели связана с решением следующих **задач:**

**Образовательные:**

* совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;
* обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности;
* формирование знаний об истории и развитии отдельных видов спорта и физической культуры;
* формирование знаний о способах и особенностях движений, передвижений; о работе мышц, систем дыхания, кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;
* формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности.

**Развивающие:**

* развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, формам активного отдыха и досуга;
* развитие дыхательной, сердечно-сосудистой системы, опорно-двигательного аппарата;
* развитие скоростных, скоростно-силовых, силовых, координационных способностей, выносливости и гибкости;
* укрепление здоровья учащихся посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;

**Воспитательные:**

* воспитание устойчивого интереса к занятиям физической культуры;
* воспитание чувства коллективизма, товарищества, взаимовыручки и взаимопомощи;
* воспитание смелости, активности, преодоления страхов и чувства неловкости.

Программа рассчитана на всех желающих, в том числе приезжих детей (7 – 17 лет) и предусматривает 1 месяц обучения.

Программа рассчитана на две группы, каждая по 36 часов:

каждая группа занимается 3 раза в неделю по 3 часа в день, причем практические занятия составляют большую часть программы. Каждое практическое занятие состоит из 3 частей:

- подготовительной (ходьба, бег, ОРУ),

- основной (упражнения из разделов легкой атлетики, гимнастики, подвижных и спортивных игр, спортивного туризма и т.д.),

- заключительной (ходьба, медленный бег, упражнения на внимание, на осанку, подведение итогов, домашнее задание).

Теоретические и практические занятия проводятся с привлечением наглядных материалов, использованием новейших педагогических методик, для спортивных площадках и в спортивных залах образовательных учреждений. Необходимы также подсобные помещения: раздевалки, комнаты для хранения инвентаря.

Приведенный перечень практических занятий является примерным и может быть изменен педагогом, в зависимости от условий работы объединения.

Содержание программы предполагает освоение детьмиоснов знаний - по теории и методике физической культуры, о врачебном контроле и самоконтроле, о гигиене, о технике безопасности, о первой медицинской помощи при травмах, о технике и тактики видов [спорта](http://festival.1september.ru/articles/310300/), о правилах и организации проведения соревнований, об используемом инвентаре, о правилах поведения на спортивных площадках, о влиянии физических упражнений на организм человека, о формировании здорового образа жизни.

В основе реализации программы используются разнообразные **формы** и **методы**:

* словесный,
* наглядной демонстрации,
* отработка упражнений

Педагогические средства и методы программы направлены на то, чтобы каждый ребёнок нашёл себя в движениях, соответствующих его двигательным задаткам и умениям, что поможет ему самостоятельно и с чувством удовлетворения поддерживать интерес к физкультуре и спорту. Обучение детей тесно связанно с их физическим и психологическим состоянием, поэтому в процессе занятий большое внимание уделяется формированию у школьников положительной устойчивой мотивации к занятиям физическими упражнениями. Данные занятия способствуют выработке потребностей организма в систематической целенаправленной двигательной деятельности в течение всей жизни, что послужит в дальнейшем средством занятия спортом

**Формы контроля.**

**Освоения программы осуществляется следующими способами:**

* текущий контроль знаний в процессе устного опроса;
* текущий контроль двигательных умений и навыков в процессе наблюдения за индивидуальной работой;
* тематический контроль умений и навыков после изучения тем;
* взаимоконтроль;
* самоконтроль;
* итоговый контроль умений и навыков**:** беседы, выполнение упражнений, соревнования.

 **Учебно - тематический план**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование тем | теория | практика | всего |
| 1 | Основы знаний. | 1 |  | **1** |
| 2 | Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль. | 1 |  | **1** |
| 3 | Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь. | 1 |  | **1** |
| 4 | Гимнастика. | 1 | 4 | **5** |
| 5 | Легкая атлетика. | 1 | 4 | **5** |
| 6 | Спортивный туризм | 1 | 4 | **5** |
| 7 | Подвижные игры. | 1 | 5 | **6** |
| 8 | Спортивные игры. | 2 | 10 | **12** |
| Всего: | 9 | 27 | **36** |

**Календарно-тематический план**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  № занятия | Дата занятия  | Тема занятия. Содержание учебного материала. | Кол-во часов | Форма занятия  | Форма контроля  | Примечание  |
| теория | практика |
| 1 |  | Т/б на занятиях. Основы знаний о спорте и физической культуре. Подвижные игры. | 1 | 2 | Фронтальная  |  Текущий  |  |
| 2 |  | Бег в медленном темпе. Гимнастические упражнения. Подвижные игры. | 0.5 | 2.5 | Групповая |  Текущий |  |
| 3 |  | Строевые приемы. Гимнастические упражнения. «Веселые старты». | 0.5 | 2.5 | Фронтальная |  Текущий |  |
| 4 |  | Бег в медленном темпе 12 мин. Пионербол. | 0.5 | 2.5 | Фронтальная |  Текущий |  |
| 5 |  | Бег в медленном темпе 12 мин. Баскетбол. | 0.5 | 2.5 | Фронтальная |  Текущий |  |
| 6 |  | 12 минутный бег. Основы спортивного туризма. Собираемся в поход. Подвижные игры с элементами спортивного туризма. | 2 | 1 | Фронтальная |  Текущий |  |
| 7 |  | Строевые приемы. Гимнастические упражнения. Футбол – это игра нации. | 0.5 | 2.5 | Групповая  |  Текущий |  |
| 8 |  | Спортивный туризм: идем в поход. | 1 | 2 | Групповая |  Текущий |  |
| 9 |  | Бег в медленном темпе. Лапта.  | 0.5 | 2.5 | Фронтальная |  Текущий |  |
| 10 |  | Строевые приемы. Гимнастические упражнения. Настольный теннис. | 0.5 | 2.5 | Фронтальная |  Текущий |  |
| 11 |  | 12 минутный бег. Гандбол. | 0.5 | 2.5 | Фронтальная |  Текущий |  |
| 12 |  | Итоговое занятие: Веселые старты по видам спорта. | 1 | 2 | Фронтальная | Текущий |  |
| Итого  | 9 | 27 | 36 |

**Содержание программы летнего оздоровительного лагеря**

**1. Основы знаний. (1 час)**

Понятие о физической культуре. Развитие физической культуры в современном обществе. Физическая культура и [спорт](http://festival.1september.ru/articles/310300/) в системе общего и дополнительного образования.

Влияние физических упражнений на организм человека. Краткие сведения о строении человеческого организма (органы и системы). Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья и работоспособности.

Формирование у обучающихся устойчивых мотиваций на ЗОЖ. Необходимость ежедневными занятиями физической культурой.

Двигательный режим дня. Самостоятельные занятия физической культурой и [спортом](http://festival.1september.ru/articles/310300/).

**2. Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль. (1 час)**

Понятие о гигиене. Гигиена физических упражнений. Отдых и занятия физической культурой и [спортом](http://festival.1september.ru/articles/310300/). Личная гигиена. Гигиена обуви и одежды. Закаливание и его значение для растущего организма ребенка. Помощь при ушибе, при растяжении и т.д. Наложение ватно-марлевой повязки. Техника безопасности при занятиях различными видами [спорта](http://festival.1september.ru/articles/310300/) на стадионе, в спортивном зале.

Врачебный контроль. Объективные данные: вес, динамометрия, спирометрия. Показания и противопоказания к занятиям различными видами спорта. Самоконтроль. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Дневник самоконтроля.

**3. Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь. (1 час)**

Правила проведения соревнований. Места занятий. Пришкольная спортивная площадка (стадион), спортивный зал, подсобные помещения: раздевалка, душ, комната для хранения инвентаря. Оборудование и инвентарь для занятий различными видами [спорта](http://festival.1september.ru/articles/310300/).

**4. Гимнастика. (5 часов)**

Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами, в парах, на гимнастической скамейке и т.д.

Акробатические упражнения. Упражнения на гимнастических снарядах. Лазание.

Силовые упражнения. Преодоление полосы препятствий по методу круговой тренировки.

**5. Легкая атлетика. (5 часов)**

Ходьба и медленный бег. Кросс 300 - 500м. Бег на короткие дистанции до 100м. Бег на длинные дистанции. Прыжки в длину с места, с разбега, в высоту, многоскоки. Метание мяча с места, на дальность, в цель. Специальные беговые упражнения. Старт высокий, низкий. Стартовый разгон.

**6. Спортивный туризм. (5 часов)**

Основы знаний. Подготовка к походам. Походы.

**7. Подвижные игры. (6 часов)**

“Мяч соседу”, “Попрыгунчики – воробушки”, “Два мороза”, “Метко в цель”,

“Гуси – лебеди”, “Кто быстрее?”, “Вызов номеров”, “Охотники и утки”,

“Лиса и собаки”, “Воробьи – вороны”, “Взятие высоты”, “Пятнашки”, “Салки”, “Борьба за мяч”, “Перестрелка” и т.д.

Эстафеты на месте, в движении, без предметов, с предметами.

**8. Спортивные игры. (12 часов)**

Баскетбол.

Пионербол.

Футбол.

Настольный теннис.

Лапта.

Гандбол.

**Ожидаемые результаты:**

- организация летнего отдыха у обучающихся;

- оздоровление детей (физическая, психологическая нагрузка);

- летняя занятость учащихся;

- охват всех желающих, в том числе приезжих детей.

**Обучающийся по программе физкультурно-спортивной направленности в летний период будет:**

**Знать:**

общие и индивидуальные основы личной гигиены, о правилах использования закаливающих процедур,
причинах травматизма на занятиях физической культурой и правилах его предупреждения;
обучении движениям, роли зрительного и слухового анализаторов при их освоении и выполнении.

**Уметь:**

организовывать и проводить самостоятельные занятия;
уметь взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий физической культурой. правильно выполнять комплексы утренней гимнастики и комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки.

**Методическая обеспечение образовательной программы.**

**Организационно-методические указания.**

Цель в летнем оздоровительном лагере школьников состоит в том, чтобы обеспечить каждому ребенку возможность найти себя в движении в соответствии с его индивидуальными способностями и через любимый вид спортивной деятельности, выработать потребность организма в систематических физических упражнениях или спортивной игре а также на протяжении всей жизни повышать сопротивляемость организма к заболеваниям, содержать в норме опорно-двигательный аппарат.

**Средства и методы практических занятий:**

* традиционные занятия направлены на ознакомление с новым программным материалом;
* тренировочные занятия направлены на развитие двигательных и функциональных возможностей детей;
* игровое занятие построено на основе разнообразных подвижных игр, игр- эстафет, игр- аттракционов;
* занятие с использованием тренажёров;
* занятия по интересам, предоставление возможности самостоятельного выбора разнообразных движений с предлагаемыми пособиями;
* тематические занятия проводятся по специальной методике изучения
спортивных упражнений и игр: лыжи, баскетбол, пионербол, волейбол, футбол.
* комплексные занятия, в содержание которых включаются упражнения из
разных видов спорта (легкая атлетика, гимнастика, подвижные и спортивные игры).

**Материально – техническое обеспечение**

* мячи баскетбольные
* мячи волейбольные
* мячи футбольные
* мячи для большого тенниса
* резиновые мячи
* мячи набивные
* гимнастические маты
* шведская стенка
* обручи
* скакалки
* волейбольная сетка
* футбольные ворота
* баскетбольные кольца
* гимнастические коврики
* стол для настольного тенниса
* мячи и ракетки для настольного теннис

**Список литературы**

1. Боген М.М. Обучение двигательным действиям. - М.: ФиС, 1985.
2. Бернштейн Н.А. Очерки по физиологии движений и физиологии активности.
3. Властовский В.Г. Акцелерация роста и развития детей. - М.: МГУ, 1976.
4. Гладышева А.А. Морфологические основы физического воспитания юных спортсменов. - Сб. докл. II Всес. конф. по проб.юнош. спорта. - М.: 1971, с. 55-61.
5. Гужаловский А.А. Этапность развития физических (двигательных) качеств и проблема оптимизации физической подготовки детей школьного возраста. - Автореф. дис. докт. пед. наук. - М.: 1979. - 25 с.
6. Донской Д.Д. Теория строения действий //Теория и практика физической культуры. - М., 1991. - № 3. - С. 9-12.
7. Давыдов В.В. Проблемы развивающего обучения: Опыт теоретического и экспериментального психологического исследования. -- М.: Педагогика, 1986. -- 240 с.
8. Ивченко Е.В., Шухардин И.О., Крылов А.И. Особенности техники движений у юных пловцов. //Совершенствование двигательных действий спортсменов водных видов спорта. Л., 1989, с. 30-36.
9. Лукьяненко В.П. Точность движений: проблемные аспекты теории и их прикладное значение// Теория и практика физической культуры. 1991, № 4, с. 2-10.
10. Лапутин А.Н. Обучение спортивным движениям. - Киев: Здоровье, 1981.
11. Погребной А.И. Научно-педагогические основы начального обучения плаванию в школьном возрасте:Доктдис. Краснодар, 1997. -- 419 с.
12. Сальникова Г.П. Физическое развитие детей. - М.: Просвещение, 1968.
13. Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта: Учебн. пос. для ин-тов и техникумов физ. культ. - М.: ФиС, 1987.
14. Фокин Г. Ю.Физическое воспитание учащихся 1-4 классов : Пособие для учителей, студентов педвузов
15. Шадриков В.Д. Деятельность и способности. -- М.: Логос, 1994. -- 320 с.
16. Закон РФ “Об образовании” № 3266-1 от 10.07.1992г.
17. Нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ, М., 9995г.
18. Примерные требования к Программам дополнительного образования детей (письмо Минобрнауки России от 11.12.2006г. № 06-1844).
19. Физическое воспитание детей в учреждениях дополнительного образования: Акробатика. - (Воспитание и доп. образование детей)

Приложение №1

**Воспитательный процесс на учебно-тренировочных занятиях.**

На учебно-тренировочном занятии воспитательным процессом руководит тренер-преподаватель.

Функции тренеров-преподавателей и педагогов определяются необходимостью создания условий существования ребенка в учебно-тренировочном процессе для его успешной жизнедеятельности, содействия разностороннему творческому развитию личности, духовному становлению, постижению смысла жизни. Педагог, получая и обрабатывая информацию о своих воспитанниках, их психофизическом развитии, социальном окружении, семейных обстоятельствах, контролирует ход целостного воспитательного процесса, процесса становления личности каждого ребенка, его нравственных качеств; анализирует характер оказываемых на него воздействий; развитие творческих способностей воспитанников, взаимоотношения с другими участниками воспитательного процесса.

Воспитание - прежде всего, создание условий для развития внутреннего потенциала ребенка. Все более приоритетной становится индивидуальная работа с детьми, затрагивающая основы физического и психического развития каждого ребенка.

Тренер-преподаватель:

-         формирует мотивацию к обучению каждого отдельного ребенка, изучая его возрастные и индивидуальные особенности развития и стимулирования познавательных интересов, через разнообразные формы и методы индивидуальной работы;

-         создает благоприятные условия для развития гражданственности, мировоззренческой культуры, навыков созидательного труда, творческой индивидуальности, успешного вхождения ребенка в социум, формирования демократической культуры в учебной группе и учреждении.

Работа тренера-преподавателя - целенаправленная, систематичная, планируемая деятельность, строящаяся на основе программы воспитания всего образовательного учреждения, анализа предыдущей деятельности, позитивных и негативных тенденций общественной жизни, на основе личностью ориентированного подхода с учетом актуальных задач, стоящих перед педагогическим коллективом учреждения, и ситуации в учебной группе, межэтнических, межконфессиональных отношений. При составлении программы воспитания необходимо учитывать возрастные рамки развития и выстраивать по ступенчатое восхождение воспитанника к ценностям современной культуры путем постановки задачи-доминанты для каждого возрастного периода. Педагог должен принимать во внимание уровень воспитанности обучающих социальные и материальные условия их жизни, специфику семейные обстоятельств.

Тренер-преподаватель гуманизирует отношения между детьми в учебной группе, способствует формированию нравственных смыслов и духовных ориентиров, организует социально ценные отношения и переживания воспитанников в учебной группе, творческую, личностно и общественно значимую деятельность, систему самоуправления; создает ситуацию защищенности, эмоционального комфорта, благоприятные психолого-педагогические условия для развития личности ребенка, способствует формированию навыков самовоспитания обучающихся.

В своей работе педагог постоянно заботится о здоровье своих воспитанников, используя информацию, получаемую от медицинских работников.

Одним из важнейших социальных институтов воспитания является семья. Работа педагога с родителями направлена на сотрудничество с семьей в интересах ребенка, формирование общих подходов к воспитанию, совместное изучение личности ребенка, его психофизиологических особенностей, выработку близких по сути требований, организацию помощи в обучении, физическом и духовном развитии обучающегося. Педагог должен привлекать родителей к участию в воспитательном процессе, что способствует созданию благоприятного климата в семье, психологического и эмоционального комфорта ребенка. Педагог может организовывать работу по повышению педагогической и психологической культуры родителей через проведение родительских собраний, совместную деятельность.

Дифференцированный подход к обязанностям педагога определяется спецификой учреждения и его воспитательной системы, уровнем воспитанности обучающихся, их возрастными особенностями.

Формы работы тренера-прподавателя определяются исходя из педагогической ситуации, сложившейся  в данной группе, традиционного опыта воспитания; степень педагогического воздействия - уровнем развития личностей обучающихся, укомплектованностью учебной группы, в которой происходит развитие и самоопределение подростков. Количество форм бесконечно - беседы, дискуссии, игры, соревнования, походы, экскурсии, конкурсы, общественно полезный и творческий труд, и т.д. При этом важнейшей задачей остается актуализация содержания воспитательной деятельности, способствующего эмоциональному развитию обучающегося, его интеллекта; формирование навыков критического отношения к информации.

Приложение №2

**Врачебный контроль.**

Медико-биологический контроль служит для получения информации о состоянии здоровья, функциональных возможностях и индивидуальных особенностях каждого ребенка. Контроль за состоянием здоровья является одним из основных и регулярно проводимых мероприятий.

Для получения объективной оценки уровня физической работоспособности и функционального состояния ребенка необходимо стандартизировать методику тестирования:

– режим дня, предшествующий тестированию, должен строиться по одной схеме; в нем исключаются средние и большие нагрузки, но могут проводиться занятия восстановительного характера;

– разминка перед тестированием должна быть стандартной (по длительности, подбору упражнений, последовательности их выполнения);

– тестирование, по возможности, должны проводить одни и те же умеющие это делать люди;

– схема выполнения теста не должна меняться и оставаться постоянной от тестирования к тестированию;

– интервалы между повторениями одного и того же теста должны проводиться после полного восстановления после первой попытки;

– ребенок должен стремиться показать в тесте максимально возможный результат.

Приложение №3

**Методические рекомендации для работы с детьми**

**в соответствии с классификацией**

**по психологическим особенностям личности**

Процесс физического воспитания будет более эффективным при использовании упражнений, воздействующих на физическую и психическую сферы с учетом типа ребенка.

**Активный тип:**

* подбор физических упражнений, требующий точности выполнения и достаточного физического напряжения;
* дифференцирование ролей для различного рода игровых упражнений («капитан», «диспетчер», «исполнитель»);
* формирование установки на очень точное и ответственное выполнение упражнений, в которых есть хотя бы минимальная возможность риска;
* формирование установок на терпеливое и качественное выполнение циклических упражнений, не представляющих обычно интереса для таких детей (например, равномерный бег).

**Замкнутый тип:**

* проводить индивидуальные беседы о роли физической культуры: с мальчиками («ты станешь сильным и ловким», «тебя никто не сможет победить»); при общении с девочками упор делается на внутригрупповое общение и внешнее проявление физической подготовленности («тебя будут всегда приглашать во все игры», «все будут завидовать твоей фигуре»);
* соблюдать принципы постепенности при выборе роли в подвижных играх: сначала давать второстепенную роль, с которой ребенок легко справится, повышая за тем значимость функциональных ролей, вплоть до роли лидера;
* использовать положительное подкрепление: чаще говорить, что это двигательное действие выполнено хорошо, что учащийся справился с заданием и т.д.;
* подчеркивать индивидуальное отношение к учащемуся при выполнении упражнений (подчеркнутая страховка, тщательное объяснение);
* применять двигательные упражнения с включением элементов психической деятельности (выполнение упражнений на вестибулярную устойчивость с одновременным решением интеллектуальных задач).

**Взрывной тип:**

* взрывным детям полезно овладеть дыхательными упражнениями;
* рекомендуется физическая деятельность с элементами единоборства, сублимирующими повышенную агрессивность, а также деятельность, требующая проявления выносливости;
* необходимо культивировать положительное отношение к сложным, но посильным гимнастическим, а также акробатическим упражнениям; при этом страховка должна быть особенно ответственной;
* для взрывных детей особенно важны занятия ритмикой, в данном случае педагог должен убедительно объяснить, что владение танцевальными формами делает человека современным, помогает общению и повышает его социальный статус.

**Зависимый тип:**

* предлагает самопроизвольно выбирать различные общеразвивающие упражнения для утренней гимнастики и для проведения упражнений с группой;
* формировать установку на анализ механизмов каждого упражнения: целесообразно постоянно спрашивать у ребенка, почему, например, в первой попытке кувырок не получился, а во второй – получился, почему при метании в цель все попадания в нее были ниже центра и т.д.;
* разводить их с «лидером» в разные команды и предлагать выполнение игровых функций, требующих наиболее активных действий, основанных на принятии самостоятельных оперативных решений.