УПРАВЛЕНИЕ СПОРТА И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ

АЛТАЙСКОГО КРАЯ

краевое государственное бюджетное учреждение спортивной подготовки

«Спортивная школа «Жемчужина Алтая»

(КГБУ СП «СШ «Жемчужина Алтая»)

|  |  |
| --- | --- |
| Принято решением тренерского | Утверждено приказом директора |
| совета КГБУ СП | КГБУ СП |
| «СШ «Жемчужина Алтая» | «СШ «Жемчужина Алтая» |
| От15.08.2018 г. протокол №06/18 | от 15.08.2018 г. № 49 |
|  |  |

**ПРОГРАММА В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА**

**С РАЗЛИЧНЫМИ КАТЕГОРИЯМИ НАСЕЛЕНИЯ**

**ПО СПОРТИВНОЙ АЭРОБИКЕ**

Сроки реализации: от 1 года

Возраст лиц, проходящих подготовку по данной программе – 5 лет и старше

Составители программы:

заместитель директора

по спортивной работе Г.А. Жилкина

инструктор-методист Л.Н. Зверева

Рецензент программы:

кандидат педагогических

наук, доцент Самсонов И.И.

Барнаул – 2018

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Спортивная аэробика - это вид спорта, в котором спортсмены выполняют непрерывный и высокоинтенсивный комплекс упражнений, включающий сочетания ациклических движений со сложной координацией, а также различные по сложности элементы разных структурных групп и взаимодействия между партнерами (в программах смешанных пар, троек и групп). Основу хореографии в этих упражнениях составляют традиционные для аэробики "базовые" аэробные шаги и их разновидности.

Все содержание спортивной аэробики представляет собой сочетание и чередование упражнений стоя и в партере, перемещений (бег, шаги, танцевальные шаги), подскоки и прыжки, гимнастические и акробатические элементы – сбалансированные в связках и частях упражнения, оформленного различными «фоновыми» движениями руками. Такая система циклических действий, объединенных в композицию и выполняемых в высоком темпе под музыку (в среднем 150 двигательных акцентов в минуту, или 2,5 движения в секунду), несет в себе значительный эмоциональный заряд и воспринимается зрительно как виртуозное двигательное действо.

Аэробика для дошкольников притягательна в первую очередь активными ритмичными движениями под современную веселую музыку. Аэробика положительно влияет на сердечно-сосудистую и дыхательную системы, укрепляет нервную систему; поддерживает тонус.

Спортивной аэробикой можно заниматься с детьми, начиная с 5 – летнего возраста в доступной для них форме, а именно – игровой. Известно, что ребенок – это не уменьшенная копия взрослого. Он отличается от взрослого человека не только количественными величинами анатомических и физиологических свойств, но и качественными особенностями строения и функций организма в целом, отдельных органов и систем. Дети не терпят однообразия, внимание их быстро рассеивается, терпения хватает ненадолго. Детский организм находится в постоянном развитии, поэтому параметры, характеризующие его здоровье, постоянно изменяются. При оценке здоровья ребенка, должны учитываться не только имеющиеся заболевания и отклонения в психическом или физическом развитии, но и индивидуально-типологические, биологические особенности организма. Понятие «здоровый ребенок дошкольного возраста» включает набор характеристик – жизнерадостность, активность, любознательность, устойчивость к неблагоприятным внешним факторам, высокий уровень выносливости, работоспособность и др. Объективными критериями состояния здоровья детей, определяемыми медиками и педагогами, являются: масса тела, частота сердечных сокращений (в покое, при стандартных пробах и ежедневных физических нагрузках), показатели артериального давления, пробы с задержками дыхания на вдохе и выдохе (в сек.), среднесуточные показатели температуры тела, индивидуальная продолжительность сна. В комплекс «субъективных» или психолого-педагогических критериев здоровья входит набор поведенческих и личностных характеристик ребенка (жалобы, раздражительность, утомляемость и т.д.), отмечаемых педагогами вместе с родителями.

Для обеспечения правильного физиологического развития детей, укрепления их здоровья, воспитание двигательных качеств детей и вооружения необходимыми знаниями, умениями и навыками педагоги должны хорошо знать возрастные психофизиологические особенности детей. Возрастной период 5 – 6 летних детей называется периодом «первого вытяжения» - дети дают значительные результаты в росте, развитие опорно-двигательного аппарата не завершено: позвоночный столб ребёнка чувствителен к деформирующим воздействиям – излишнему весу, поднятию непосильной тяжести или инфекционным заболеваниям. В связи с этим уделяется постоянное внимание формированию правильной осанки, способствующей хорошей функции многих важных процессов – дыхания, пищеварения и т.д. Для девочек упражнения на осанку благоприятны тем, что обеспечивают им в будущем стройность, грациозность, лёгкую походку. К 6-ти годам у ребёнка хорошо развиты крупные мышцы туловища и конечностей, поэтому дети этого возраста легко осваивают основные движения (бег, прыжки, метания и т.д.), движения становятся более координированными и точными. Мелкие мышцы слабы, особенно кисти рук. Их следует развивать, используя в играх мелкие предметы. Однако сухожилия, фасции и связки развиты слабо. Поскольку не завершено формирование стопы, необходимо включать в занятия упражнения для профилактики плоскостопия. Старший дошкольник способен дифференцировать свои мышечные усилия, может выполнять упражнения с различной амплитудой, выполнять упражнения «медленно-быстро».

К пяти годам размеры сердца увеличиваются в 4 раза. Интенсивно формируется сердечная деятельность, пульс неустойчив и не всегда ритмичен. Средняя частота его к шести годам составляет 92-95 ударов в минуту, а во время физической нагрузки она не должна превышать 150-160 ударов в минуту. В данном возрасте преобладает грудной тип дыхания и число дыханий в минуту – в среднем 25. Значительно увеличивается потребность в двигательной активности. Врачи и физиологи этот возраст называют «возрастом двигательной расточительности». Двигательный потенциал детей 5-6 лет очень высок и поэтому они с большим удовольствием и без особого напряжения занимаются физическими упражнениями по 30-60 минут. В данном возрасте возрастает роль коры головного мозга в регуляции поведения, совершенствуются процессы высшей нервной деятельности. Дети учатся справедливо распределять роли в игре, достойно вести себя в играх – соревнованиях, приобретают организационные навыки, приучаются действовать согласованно. Разделение детей на здоровых и больных является методологически неоправданным. Наличие хронического заболевания у ребёнка может сочетаться с гармоничным физическим развитием, хорошими возможностями и при проведении хорошего реабилитационного курса последнее играет решающую роль в выздоровлении, достижении желательного уровня здоровья. Проблему оздоровления детей решает не только и не столько органы здравоохранения, сколько семья и дошкольные учреждения, а так же учреждения дополнительного образования детей по месту жительства. И речь должна идти не только о сохранении, а прежде всего о формировании здоровья в процессе роста и развития детского организма, формирования здорового духа, осознания ребёнком возможности воспитания здорового тела.

Заинтересовать же детей данного возраста возможно лишь с помощью разнообразных форм и методов обучения. Важно создать благоприятную, комфортную атмосферу в группе, чтобы дети стремились и ждали общения друг с другом, которое требует от ребёнка подчинения правилам общения в коллективе.

Вместе с тем, занятия аэробикой должны приобрести качества учебно-образовательного процесса, целенаправленно организуемого в условиях дополнительного образования.

Данная программа направлена на создание развивающей образовательной среды, обеспечивающей духовно-нравственное развитие и воспитание детей; высокое качество дошкольного образования, его доступность, открытость и привлекательность для детей и их родителей (законных представителей) и всего общества; гарантирующих охрану и укрепление физического и психологического здоровья воспитанников; комфортной по отношению к воспитанникам и педагогическим работникам.

**Цель программы**: сохранение здоровья в процессе роста и развития детского организма; формирование здорового духа, осознания ребенком возможностей здорового тела.

**Задачи программы.**

1. Оздоровительная: укрепление физического здоровья, повышение устойчивости против различных заболеваний, формирование правильной осанки и др.

2. Развивающая: развитие основных видов движений (ходьба, бег, прыжки, ползание, лазание, метание и др.), а так же двигательных качеств (силу, быстроту, выносливость, ловкость). Обеспечение эмоционального комфорта в среде ближайшего окружения.

3. Воспитательная: формирование устойчивого интереса к активному образу жизни, устойчивость к неблагоприятным факторам, вера в себя, уважение к людям и самоуважение.

**Принципы реализации программы**: осознанности, активности, наглядности, доступности, индивидуальности, систематичности, постепенности.

Программа рассчитана на 276 часов в год.

Возраст детей – 5-6 лет.

Количество обучающихся в группе 10-30 человек. Занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 академических часа. Общая продолжительность занятия составляет не более 40 минут. Вводная часть – 10 – 15 мин. Основная часть – 20 – 25 мин. Заключительная часть – 5- 10 мин.

К занятиям по программе допускаются мальчики и девочки 5-6 лет, не имеющие противопоказаний к виду спорта (имеющие медицинское заключение).

Итогом реализации программы должно стать сформированное позитивное впечатления о занятиях, тренере, группе.

В целях подведения итогов проводится спортивный праздник, на который приглашаются гости-родители, тренеры и спортсмены школы с показательными выступлениями. Взрослые принимают участие в эстафетах, соревнованиях, играх-забавах, которые обычно сопровождаются вручением наград и сладких призов.

Практический итог реализации программы – выполнение требований к зачислению на этап начальной подготовки по программе спортивной подготовки по виду спорта спортивная аэробика.

**ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

План-график спортивно-оздоровительной группы

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Содержание занятий | Кол. час. | IX | X | XI | XII | I | II | III | IV | V | VI | VII | VIII |
| I | Теория и методика физической культуры: | 20 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |  | К | 2 |
| 1 | Знакомство со спортзалом, инвентарем, подсобными помещениями (туалет, раздевалка) ТБ, ПДД |  | 20 | 10 |  | 20 | 10 |  | 20 | 15 | 20 |  |  | 30 |
| 2 | Спортивная форма, дисциплина, правила поведения до, во время и после тренировки сразу. |  | 20 | 20 | 20 |  | 20 | 10 |  | 15 | 10 |  |  |  |
| 3 | «Дым вокруг от сигарет, в том дыме места нет». Работа легких и сердца |  |  | 10 | 20 | 20 | 10 | 20 |  | 5 |  |  |  |  |
| 4 | «Преодолей себя». Работа нервной системы. |  |  | 10 |  | 20 | 20 | 10 | 20 |  | 10 |  |  | 30 |
| 5 | Знакомство с видами спорта. Рассказ о ДЮСШ и лучших спортсменах школы |  | 20 | 10 | 20 |  |  | 20 | 20 | 25 | 20 |  |  |  |
|  | Практические занятия: |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| II | Основные виды движений ОФП:  Ходьба  Бег  Прыжки  Лазание  Ползание  Равновесие  Метание  Координация, ловкость  Строевые упражнения:  Плавание | 70 | 6  1  1  1  1  1  1 | 6  1  1  1  1  1  1 | 7  1  1  1  1  1  1  1 | 7  1  1  1  1  1  1  1 | 6  1  1  1  1  1  1 | 6  1  1  1  1  1  1 | 8  1  1  1  1  1  2  1 | 6  1  1  1  1  1  1 | 6  1  1  1  1  1  1 | 5  1  1  1  1  1 | К | 7  1  1  1  1  1  1  1 |
| III | Базовые движения аэробики( ранняя специализация):  Носочек, пяточка  Марш  Колено  Приставной шаг  Подскоки ноги врозь, вместе  Элементы из всех подгрупп стоимостью не выше 0,4 | 110 | 10  2  2  2  2  2 | 10  1  2  1  2  2  2 | 12  2  2  2  2  2  2 | 11  1  2  2  2  2  2 | 10  2  2  2  1  3 | 10  1  2  2  1  1  3 | 12  1  2  2  2  2  3 | 10  1  2  2  1  2  2 | 10  1  1  1  2  2  3 | 5  1  1  1  1  1 | К | 10  1  1  1  1  2  4 |
| IV | Акробатика:  Ласточка  Мостик  кувырок  угол | 12 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2  1  1 | 1 | 2  1  1 | 1 |  | К | 1 |
| V | Музыкальная грамота и хореография:  Ритм  Такт (8 долей)  Ударная нота –  1-й счет  Плие, батманы | 17 | 2  1  1 | 2  1  1 | 2  1  1 | 2  1  1 | 2  1  1 | 1 | 1 | 2  1  1 | 2  1  1 |  | К | 1 |
| VI | Подвижные игры | 26 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 |  | К | 3 |
| VII | Праздники и развлечения | 21 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | К | 2 |
| VIII | Самоподготовка | 24 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 24 |  |
|  | Итого часов: | 276 | 26 | 26 | 28 | 28 | 26 | 24 | 28 | 26 | 26 | 12 | К | 26 |

К -каникулы

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

**Теоретическая подготовка**.

1. Инструктаж по технике безопасности на учебном занятии.

2. Правила поведения в спортзале.

3. Общие теоретические понятия и терминология в спортивной аэробике.

4. Гигиенические основы занятий.

5. Закаливание организма.

6. Правила поведения в зимний период.

7. Питание и режим дня занимающихся.

8. Влияние физических упражнений на организм занимающихся.

9. Правила дорожного движения и поведения на дорогах.

**Психологическая подготовка.** Свободное общение со сверстниками,с педагогом и другими окружающими их людьми.

Дополнительное образование физкультурно-спортивной направленности **-** это образовательное пространство, которое предполагает своевременность педагогических действий, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья детей как физического, так и психологического. Оно позволяет учитывать физический потенциал каждого ребенка и в соответствии с этим своевременно и полно развивать все конституционно - наследственные, позитивные задатки и корректировать негативные. Особое место в работе занимает технология педагогической помощи, создающая атмосферу взаимодействия между педагогом и его воспитанниками, направленная на мобилизацию возможностей ребенка для решения двигательных задач и реализации двигательных способностей дошкольника в сфере коллективного взаимодействия, сотрудничества и сотворчества. Организованная данным образом деятельность решает двуединую задачу: повышает интерес к занятиям, что позволяет целенаправленно и эффективно стимулировать и актуализировать возможности ребенка в двигательной сфере, и способствует развитию двигательной активности, рассматриваемой как главный источник и побудительная сила охраны здоровья дошкольников. Двигательная активность является необходимым условием для становления и совершенствования ребенка как биологического существа, социального объекта. В дошкольном возрасте внимание детей неустойчивое, они не терпят однообразия. Поэтому активность и интерес к тренировкам поддерживается и стимулируется игровыми мотивами с игровыми персонажами и сюжетными линиями, охватывающими почти все занятие.

**Физическая подготовка**

*Строевые упражнения*: построение в шеренгу, колонну по одному, парами, в две, три колонны, в круг, полукруг, в два, три звена. Повороты налево, направо, на 180 градусов, кругом.

*Развитие основных видов движений.* Развитие основных видов движений старших дошкольников имеет свои особенности. На этом этапе обучения в связи с увеличением диапазона двигательных навыков и умений, развитием физических качеств ( скорости, выносливости, быстроты и т.д. ) появляется возможность более успешного овладения как упражнениями в их целостном виде, так и отдельными элементами техники движений.

Упражнения в ходьбе и беге: задачей упражнений в ходьбе и беге является выработка легких, свободных движений с хорошей координацией рук и ног. В старшем дошкольном возрасте дети приобретают умения сохранять направление и равномерность бега и ходьбы.

*Разновидности бега и ходьбы*: ходить и бегать друг за другом в колонне по одному, парами, меняя направление по указанию тренера или по ориентирам, ходьба и легкий бег спиной вперед, ходить и бегать с преодолением препятствий, бегать на перегонки, увертываться от ловящего.

*Методические указания*: вовремя ходьбы и бега быстро реагировать на дополнительные задания тренера: останавливаться по сигналу, перешагивать через предметы, подпрыгивать вверх, поворачиваться, приседать…

Подвижные игры с бегом: «Пилоты», «Совушка-сова», «Космонавты», «Гуси-лебеди», «Два мороза», «Пустое место», «Караси и щука», «Зайцы и волк», «Ровным кругом», «Воробьи и вороны», «Ниточка с иголочкой».

Игры с ходьбой (малой подвижности): «Найди где спрятано», «Светофор».

*Упражнения в прыжках:* арсенал упражнений разнообразен. В данном возрасте наблюдается более сильное отталкивание от опоры, энергичный взмах рук, лучшая согласованность движений во всех фазах прыжков в высоту, в длину и т.д. Дети достаточно хорошо справляются с нагрузками, особое внимание уделяется качеству движений. Разновидности упражнений в прыжках: прыжки на одной ноге – поочередно с продвижением вперед, на двух ногах с продвижением вперед, ноги врозь-вместе на месте и с продвижением вперед, прыжок в длину с места, в высоту с разбега, с целью достать предмет, подвешенный выше поднятой руки ребенка на 10-12 см, спрыгивать с высоты (30-50 см), мягко приземляясь, прыгать через короткую скакалку любым способом, подвижные игры: «Удочка», «Зайцы и волк».

*Упражнения в метании:* дети шестого года жизни способны точно попасть в цель, энергично замахиваясь и приняв правильное исходное положение, бросив мяч на дальность. Они подбрасывают мяч высоко (на 80-100 см) меняют позу, направляют руки в сторону летящего мяча, что свидетельствует о значительном совершенствовании координации движений. Разновидности упражнений в метании: подбрасывание мяча вверх (50-60 см) и ловля двумя руками 8-10 раз) без падения, подбрасывать и ловить мяч с хлопками, метание в цель с 3м правой и с 2м левой руками поочередно, метание мяча на дальность правой и левой руками поочередно (не менее 5-6м), перебрасывание мяча друг другу снизу, от груди, из-за головы, перебрасывать мяч через сетку (веревку), натянутую выше головы ребенка, подвижные игры: «Охотники и зайцы», «Вышибала», «Лиса и колобок», «Снайперы», «Снежки».

*Упражнения в равновесии*. Известно, что равновесие является постоянным и необходимым компонентом любого движения, задержка или недостаточные функции равновесия влияют на точность движений ,ритм, темп. Улучшение результатов у детей 5-6 лет происходит в связи с достаточно хорошим развитием координации тонуса мышц. Предлагаются упражнения на уменьшенной и повышенной опоре, выполнение на ней движений с различными предметами. Все упражнения на развитие равновесия требуют от детей сосредоточенности, внимания, волевых усилий. Разновидности упражнений в равновесии: ходить и бегать по возвышенной опоре (ширина 20-40 см, высота 30-40 см), прямо, боком, с разным положением рук и ног, ходить на четвереньках по скамейке, ходить и бегать по скамейке, выполняя дополнительные задания, ходить по скамейке с мешочком на голове. Подвижные игры на равновесие: «Выше ноги от земли».

**Базовая аэробика**

Для простоты обучения занимающихся выделяются семь базовых движений оздоровительной аэробики, которые приемлемы и для детей дошкольного возраста (5-6 лет). И именно с них начинают проведение уроков аэробики в неподготовленных группах, а так же и в оздоровительных группах для дошкольников, как часть занятия. Выделяют low impact (Lo) – низкая ударная нагрузка – хотя бы одна стопа в контакте с полом; hi impact (Hi) – высокая ударная нагрузка – есть фаза полета.

1. March (jog) – марш. Lo – шаги, Hi – бег.
2. Step touch – приставной шаг. Выполняется в Lo(на шагах) или в Hi (беге).
3. Knee up – подъем колена. Вперед, в сторону ( под углом до 45 градусов от фронтальной плоскости). Выполняется в Lo, Hi.
4. Skip – захлёст – насочек. Выполняется в Hi.
5. Jack – подскоки ноги врозь, ноги вместе. Выполняются только в Hi.
6. Lunge – выпад назад, в сторону – Lo, Hi.
7. Grape vine – скрестный шаг – Lo, Hi.
8. V-step – ви-степ Lo.
9. Kick – мах вперед, в сторону, назад – Lo, Hi.

Возможные ошибки в движениях ногами:

1.Переразгибание колена.

2.Пятки не касаются пола.

3.Спина не вертикальна.

Возможные ошибки в движениях руками:

1.Переразгибание в локтевом суставе.

2.Разведение рук в стороны более чем на 180 градусов.

3.При подъеме рук вверх заведение их дальше вертикали.

**МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ**

Двигательная активность дошкольников 5-6 лет не должна быть оторвана от речевой или другой деятельности! Движения ребенка вполне могут развиваться в процессе игры, когда с помощью логических связей объединяются несколько видов деятельности: физическая культура, музыка и речевая деятельность. Но все это должно быть продумано, и игровая ситуация подготавливается заранее. Рекомендуется проводить занятия в сюжетно-игровых формах, т.к. игровой сюжет, объединяющий несколько видов деятельности, доставляет ребенку радость, облегчающую решение конкретных задач, стоящих перед педагогом.

Аэробика для ребенка не самоцель, а игра. Поэтому каждому упражнению рекомендуется придавать занимательный характер. В организации занятий наиболее эффективным являются следующие методы и приемы: сказка-беседа, чтение стихотворений или отрывков из детской художественной литературы (пословицы, поговорки, потешки, считалки). Они помогают осмыслению поставленных перед детьми задач и сознательному выполнению двигательных упражнений, самостоятельному их применению в различных ситуациях. Игровые задания по перевоплощению в данный образ по теме занятия(превращения в комаров, разведчиков), создание музыкальной композиции образа («Полет шмеля», «Извержение вулкана») под соответствующее музыкальное сопровождение. Игровые задания на придумывание дальнейшего плана действия и подвижных игр по тематике занятия. Практический метод, обеспечивающий действенную проверку правильности восприятия движений в образной форме или с использованием элементов соревнования.

В тех случаях, когда у ребенка в процессе занятия возникли затруднения, рекомендуется использовать разные виды педагогической помощи:

- стимулирующая помощь (воздействие взрослого, направленное на активизацию собственных возможностей ребенка для преодоления затруднений);

- эмоционально-регулирующая помощь (оценочные суждения взрослого, одобряющие действия ребенка);

- направляющая помощь (такая организация деятельности ребенка, при которой все компоненты осуществляются им самостоятельно, взрослый лишь направляет ориентировку ребенка);

- организующая помощь. Исполнительская часть деятельности осуществляется ребенком, а планирование и контроль – взрослым, причем планирование и контроль со стороны взрослого лишь указывают последовательность действий, а содержание каждого этапа работы, оценка правильности выполнения производится самим ребенком.

- обучающая помощь (т.е. обучение ребенка новому для него способу действия, показ или непосредственное указание, что и как надо делать).

- проведение музыкально-спортивных праздников, соревнований: «Веселые старты», соревнования по ОФП, «Зимний день здоровья», летняя спартакиада, итоговый спортивный вечер, летний спортивный праздник воды.

**Методические указания**.

В первой части занятия предлагаются построение, перестроение, упражнение на внимание, ходьба, бег, несложные игровые задания. Заканчивается эта часть стрейчингом – растяжкой. Особое внимание обращается на чередование в ходьбе и беге. Их однообразие утомляет детей, снижает качество упражнений, также может привести к нежелательным последствиям.

Во второй части занятия – комплекс упражнений, который выполняется под ритмичную музыку, уделяется большое внимание развитию базовых движений аэробики. Проводится игра большой подвижности.

В заключительной части используются упражнения в ходьбе, несложные игровые задания, игра малой подвижности, задания на дом.

В летнее время программный материал выполняется детьми в форме домашнего задания с записью в личном дневнике ребенка под руководством родителей. Основная нагрузка на лето направлена на оздоровление: упражнения на осанку, плавание, профилактика плоскостопия – ходьба по траве, песку, по мелким камешкам.

В процессе выполнения упражнений следует постоянно следить за осанкой и дыханием ребенка, приучать его дышать через нос, делать полный выдох. Если ребенок во время занятий, и особенно при беге, стал дышать через рот, это сигнал передозировки нагрузки.

**Возможные тесты по окончанию года:**

1. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (количество раз).

2. «Угол» - пятки на полу (в конце года, в сек.). И.П. – сед, ноги вместе, упор руками у середины бедра.

3. Прыжок в длину (см).

**Перечень знаний, умений и навыков по результатам освоения программы**

Должны знать:

1.Вид спорта, которым занимаются, название СШ, которую посещают.

2. Правила поведения до и после тренировки. Питьевой режим. Гигиена.

3. Понятие о спортивной одежде, спортивном инвентаре, снарядах.

4. Понимать доступную спортивную терминологию.

5. Комплекс упражнений, корригирующих осанку.

6. Уметь объяснять правила ране разученных подвижных игр.

Должны уметь выполнять:

1. Простые строевые упражнения: строиться в шеренгу, в колонну по одному, в круг и т.д.
2. Легко ходить и бегать друг за другом по кругу, координируя работу рук и ног.
3. Разновидности бега и ходьбы.
4. Ползать на четвереньках, на локтях – грудью и спиной вперед.
5. Прыжки на месте ноги врозь-вместе, и с продвижением вперед.
6. Освоить прыжки в длину с места, с небольшой высоты, и прыжки в высоту.
7. Прыгать через короткую скакалку любым способом.
8. Освоить «школу мяча»: метать мяч вдаль, перебрасывать через сетку правой и левой рукой поочередно, метать в цель.
9. Ходить, бегать и выполнять упражнения на возвышенной опоре.
10. Играть в подвижные игры, соблюдая правила игры.
11. Упражнения базовой аэробики.

Психологическая подготовка.

1. Общение со взрослыми и сверстниками без затруднений.
2. Повышение интереса к занятиям, позволяющее целенаправленно и эффективно стимулировать и актуализировать возможности ребенка в двигательной сфере, и способствующее развитию двигательной активности, рассматриваемой как главный источник и побудительная сила охраны здоровья дошкольников.
3. Потребность в двигательной активности, как необходимого условия для становления и совершенствования ребенка как биологического существа и социального субъекта.
4. Устойчивость внимания детей, более длительная активность.

**Педагогические выводы**

*Качество работы педагога оценивается по следующим параметрам:*

1. Сохранность детей в группе в течение года.
2. Посещаемость детьми, занятий.
3. Улучшение двигательных качеств детей.
4. Активность и заинтересованность родителей в здоровом образе жизни своих детей.
5. Отсутствие проблем с набором детей в группу в начале года.
6. Приобретенная детьми привычка к регулярным занятиям физическими упражнениями.
7. Двигательная активность, как регулятор роста и развития молодого организма.

8. Расширяющийся двигательный опыт детей, приобретение детьми умения самостоятельно организовывать игры и выполнять упражнения в соответствии со своими желаниями и возможностями.

## Требования к материально-технической базе и инфраструктуре

- наличие тренировочного спортивного зала;

- наличие хореографического станка;

- наличие раздевалок, душевых;

- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки.

### Оборудование и спортивный инвентарь

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| N п/п | Наименование | Единица измерения | Количество изделий |
|  | Мат гимнастический | штук | 10 |
|  | Мяч | штук | по кол-ву человек в группе |
|  | Скакалка гимнастическая | штук |
|  | Коврик спортивный | штук |
|  | Степы для аэробики | штук | 10 |
|  | Зеркало | штук | 1 |
|  | Станок хореографический | комплект | 1 |
|  | Скамейка гимнастическая | штук | 5 |
|  | Стенка гимнастическая | штук | 3 |
|  | Магнитофон или музыкальный диск (на одного тренера) | штук | 1 |
|  | Рулетка 20 м металлическая | штук | 1 |

**СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

Выготский Л.С. Воображение и творчество в детском возрасте: Психологический очерк. Книга для учителя. – М.,1991г.

Крючек Е.А. Аэробика: содержание и методика оздоровительных занятий. Учебно-методическое пособие. – М.: «Терра Спорт», «Олимпия пресс», 2001г. – 64стр.

Мухина М.П. Концентрированное обучение основным движениям в развитии детей дошкольного возраста: учебное пособие/ М.П. Мухина, А.И Кравчук. – Омск: СибГУФК,2006.-60с.

Правила соревнований (2009-2012) по спортивной аэробике (ФИЖ).

Спортивная аэробика. Программа для ДЮСШ, СДЮШОР. Москва 2000г.

Филиппова Ю.С. Учебно-методическое пособие по аэробике. Новосибирск. 1999. -180с.

Щедрина А.Г. Педагогика – наука о детстве как фундаментальная основа валеологии и педагогики, НМИ, 1996г.

**ИНТЕРНЕТ-РЕСУРСЫ**

1. КонсультантПлюс [www.consultant.ru](http://www.consultant.ru):

- Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «**Об образовании** в РФ»

- Приказ Минобрнауки РФ от 29.08.2013 №**1008** «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»

- Федеральный закон от 04.12.2007 №329-ФЗ «**О физической культуре и спорте** в РФ»

- Приказ Минспорта РФ от 27.12.2013 №**1125** «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»

- Письмо Минспорта РФ от 12.05.2014 №ВМ-04-10/2554 «**Методические рекомендации** по организации спортивной подготовки в РФ»

- Приказ Минспорта России от 12.09.2013 №730 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных **предпрофессиональных программ** в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам»

- Приказ Минздравсоцразвития РФ от 09.08.2010 №613н «Об утверждении порядка оказания **медицинской помощи** при проведении физкультурных и спортивных мероприятий»

- Приказ Минспорта РФ от 05 февраля 2013г. № 40 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта художественная гимнастика».

1. Официальный сайт Минспорта РФ Минспорта РФ //http://www.minsport.gov.ru/sport/:

- [Всероссийский реестр видов спорта](http://www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/priznanie-vidov-spor/). //http://www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/priznanie-vidov-spor/

- [Единая всероссийская спортивная классификация](http://www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/edinaya-vserossiyska/) 2014-2017гг //http://www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/edinaya-vserossiyska/5507/

- [Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, положения о всероссийских соревнованиях](http://www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/edinyy-kalendarnyy-p/). //http://www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/edinyy-kalendarnyy-p/

3. Библиотека международной спортивной информации. //http://bmsi.ru

4. Официальный интернет-сайт Всероссийской федерации спортивной аэробики (http://sport-aerob.ru/)

5. Официальный сайт научно-теоретического журнала «Теория и практика физической культуры» [Электронный ресурс] (http://lib.sportedu.ru/).

6. Сайт КГБУ ДО «ДЮСШ «Жемчужина Алтая» <http://дюсш-жемчужина-алтая.рф>

**Приложение 1**

**ПЛАН-КОНСПЕКТ**

**ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ**

**По спортивной аэробике**

***ГРУППА:*** СО

**Тема занятия:**техника выполнения базовых шагов.

**Цель занятия:**повысить уровень физической подготовленности занимающихся.

**Место проведения:**

**Дата проведения**:

**Тренер:**

***ЗАДАЧИ ЗАНЯТИЯ:***

1. Добиваться правильной  техники исполнения базовых шагов в спортивной аэробике.
2. Развивать силу мышц туловища, ног, координационные способности динамическую осанку.
3. Развивать чувство ритма и музыкальности движений.

1. Воспитывать чувства коллективизма, ответственности, целеустремленности.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Части занятия и их содержание | Доля времени по частям | ОМУ |
| **Подготовительная часть**  Построение,  приветствие, сообщение задач тренировки.    **1.Ходьба и ее виды:**  - руки вверх, на носках  - руки за голову, на пятках  - руки в стороны, на внешней (внутренней) стороне стопы  - в полуприседе  - в полном приседе  **2. Бег и его виды:**  - обычный бег  - левым (правым) боком приставными (скрестным) шагами;  - с высоким подниманием бедра;  - с «захлёстом голени назад»  **Упражнение на восстановление дыхания.**  **Перестроение в две колонны**  **Комплекс упражнений в движении**   * 3.Прыжки (разные вариации прыжков) * 4.Прыжки в приседе. * Наклоны вперед, руками касаясь пола. * 5.«Книжечка» * 6.Отжимание * 7.Ходьба в упоре лежа * 8.Тараканчик     **Основная часть**  **1.Эстафеты.**  **Шпагаты, складки, мост.**  **2.Базовые шаги.**   Джек, выпад, подъем колена, скип вперед, скип в сторону.  3.Повторение элементов.  **Заключительная часть**  **Игра на внимание**  **Упражнения на релаксацию**  **Самоконтроль**  **Построение, итоги тренировки.** | 20 мин  2мин    6 мин.  1 мин.  1 мин  2мин.  1 мин.  1 мин  6 мин  2мин  1 мин  1мин  1 мин  1 мин  1 мин  7 мин  10 мин.  5 мин | «В одну шеренгу - становись!»  Измерение  ЧСС  Подготовить функциональные системы организма  Следить за правильным положением осанки   При ходьбе на носках – тянуться вверх  Держать  интервал  Соблюдать дистанцию  Вдох глубокий, выдох резкий. Выполнять на 4 счета.  1,2,3 – вдох  4 – выдох  Колени прямые, амплитуда больше (индивидуальные замечания)  Спину держать прямо  Прыжки выполняются в коллонну по 2, по сигналу тренера.  Наклоны глубже, колени прямые, пятки от пола не отрывать  Ноги прямые  Отжимание выполняем локти в сторону  Спину в поясничном отделе не прогибать  Выполнение заданий согласно  правилам эстафет  Ноги на одной прямой, колени прямые, носки натянуты Тянемся со скамейки, руки на скамейке  Индивидуальные замечания  Соединять ноги, ноги прямые, носки  от себя, выполнять упражнение под счет  Измерение ЧСС  Выявить  отличившихся, обратить внимание на ошибки при выполнении заданий.   Организованный  выход  из зала. |