# 

# Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования детей детско-юношеская спортивная школа «Барс»

|  |  |
| --- | --- |
| Принято  Педагогическим советом  МБУ ДО ДЮСШ «Барс»  протокол №  « » 2021 г. | УТВЕРЖДЕНО  .  Директор МБУ ДО ДЮСШ «Барс»  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ С.В. Гайдай  Приказом\_\_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_\_\_ 2021г |

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ**

**ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

**ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ**

**« ФИТНЕС-АЭРОБИКА»**

Направленность:

физкультурно-спортивная.

Срок реализации: 3года.

Возраст обучающихся: 5- 8 лет

**Разработала:**

Тренер-преподаватель-

Гайдай Светлана Васильевна

Канский район

2021 год

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Дополнительная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта «ОФП с элементами аэробики» (далее – Программа) разработана на основании Федерального Закона №273-ФЗ от 29 декабря 2012 года «Об образовании в Российской Федерации», в соответствии приказа Министерства образования и науки Российской Федерации №1008 от 29 августа 2013 года «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», приказа Министерства спорта Российской Федерации №1125 от 27 декабря 2013 года «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».

***Направленность*** общеобразовательной общеразвивающей программы по фитнес-аэробики**–**физкультурно-спортивная.

***Новизна и актуальность.*** С каждым годом растет число детей страдающих ожирением, сердечно – сосудистыми заболеваниями, вегето–сосудистой дистонией и т. д. Между тем дошкольный возраст – особенно важный, ответственный период, когда происходит перестройка функционирования многих систем организма. Перед лицом этих проблем все более очевидным становится, что:

- современное состояние физического развития и воспитания детей старшего дошкольного возраста характеризуется невысокой эффективностью;

- у значительной части детей отмечается неудовлетворенность традиционными занятиями физической культурой.

Следствиями этих негативных явлений становится: с одной стороны потеря интереса детей к занятиям физической культурой; с другой – общее снижение уровня здоровья детей и их физической подготовленности. Данная неблагоприятная ситуация во многом объясняет тот факт, почему сегодня специалисты в области физического воспитания находятся в состоянии поиска организованных форм занятий, которые вобрали бы в себя, интегрировали все новое эффективное, созданное наукой и практикой в области оздоровительной физической культуры. Одним из интересных направлений такого поиска является занятия общей физической подготовкой. Понимание воспитательной ценности физической культуры – важное условие процесса физического воспитания детей и формирование их умений самостоятельного овладения ценностями физической культуры, отношения к здоровому образу жизни, потребности двигаться активно. Детям от природы свойственно выражать себя в движении: бегать, прыгать, размахивать руками. И чаще всего, ребенок только на занятии физической культуры может дать волю энергии заложенной в нем. Но этого, конечно, не достаточно для того, чтобы дети вдоволь могли подвигаться. Вот почему в наше время стали так популярны занятия общей физической подготовкой. На занятиях дети учатся не только красиво двигаться, преодолевая трудности образовательного процесса, но и развиваться духовно, эмоционально, физически, интеллектуально, приобретают навыки грациозных движений, учатся аккуратности, целеустремленности.

***Отличительные особенности программы****.*

Особенностью данной программы является физическое воспитание дошкольников посредством разнообразных форм работы, которые способствуют функционированию и совершенствованию детского организма, повышению его работоспособности, делают его стойким и выносливым, обладающим высокими защитными способностями к неблагоприятным факторам внешней среды, т. е. создают условия для того, чтобы все дети росли здоровыми. Занятия фитнес-аэробикой не только добавляют настроения, улучшают фигуру, но и оздоравливают весь организм. Научные исследования, проведенные учеными, показали, что общая физическая подготовка незаменима для профилактики и лечения многих недугов.

***Адресат программы:*** Программа предназначена для детей 5-8 лет. Документы необходимые для зачисления: заявление родителей (или законных представителей), справка от врача о состоянии здоровья и отсутствии противопоказаний для занятий физической культурой.

***Объем и срок реализации программы*:** Программа рассчитана на 3 года, включает три этапа подготовки

Общий объём обучения по программе – 430 часов.

Первый год обучения составляет 70 часов в год, второй год обучения -144 часов в год, третий год обучения – 216 часов в год.

1. Физкультурно- оздоровительный этап (первый год)

2. Учебно- физкультурный этап ( второй год)

3. Учебно- физкультурный этап ( третий год)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Год обучения | Этапы обучения | Проверка освоения программы на конец учебного года |
| первый | Физкультурно- оздоровительный этап | Формальное выполнение общих физических упражнений |
| второй | Учебно-физкультурный этап | Технически правильное выполнение физических упражнений |
| третий | Углубленный этап | Технически правильное выполнение физических упражнений |

***Форма обучения и режим занятий:*** В первый год обучения занятия проводятся один раз в неделю, во второй год – два раза в неделю, в третий год – три раза в неделю по ежегодно утверждаемому расписанию. На первом и последующих годах обучения продолжительность занятий составляет 2 академических часа (90 мин) одно занятие.

Наполняемость группы от 8-18 человек.

***Цель программы:*** воспитание физически здоровой личности ребенка, средствами общей физической подготовки.

***Задачи программы:***

-развитие основных физических качеств (силы, быстроты, ловкости, гибкости, выносливости) и их сочетаний;

-профилактика и коррекция отклонений в развитии опорно-двигательного аппарата (негативных изменений позвоночного столба, свода стопы и других);

-воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, навыков культурного и физически компетентного общественного поведения;

-формирование привычки заботиться о своем здоровье в повседневной жизни, навыков организации самостоятельной двигательной активности;

-дать необходимые знания по теории и методике физической культуры, о врачебном контроле и самоконтроле, о гигиене, о технике безопасности, об инвентаре, о правилах поведения на спортивных занятиях;

-совершенствование спортивных навыков у наиболее способных и подготовленных детей.

**Планируемые результаты**

**1**. **Предметные:** обучатся навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и танцевально-спортивной деятельности, обучатся навыкам самостоятельной организации занятий специальными физическими упражнениями, усвоят знания об истории аэробики, роли в формировании здорового образа жизни, познакомятся с элементарными профессионально - педагогическими умениями в составлении комплексов упражнений и проведению различных частей урока по аэробике.

**2.** **Метопредметные:** разовьют основные физические качества, повысят физическую подготовленность, сформируется культура движений, разовьются двигательные и творческие способности, музыкальность. Разовьется чувство ритма и улучшится координация движений.

**3. Личностные:** воспитаются положительные качества личности, будут привиты нормы коллективного взаимодействия, сотрудничества, взаимоуважения и взаимопомощи в учебной и творческой деятельности, сформируется потребность в регулярных занятиях физическими упражнениями и чувство эстетического наслаждения.

**2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

***Учебно- тематический план 1 года обучения.***

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Содержание занятий | часы | Периоды тренировок | | | | | | | | | | | |
| сентябрь | октябрь | ноябрь | декабрь | январь | февраль | март | апрель | май | июнь | июль | август |
| **I. Теоретические занятия** | 10 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |  |  |  |
| **Итого часов:** | **10** | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |  |  |  |
| **II. Практические занятия** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1. Общая физическая подготовка | 35 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 |  |  |  |
| 2.Специальная физическая подготовка |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3. Хореография | 8 |  | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |  |  |  |
| 4. Аэробика | 8 |  | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |  |  |  |
| 5.Подвижные игры | 7 | 2 | 1 |  | 1 | 1 |  | 1 | 1 |  |  |  |  |
| 7.Контрольные нормативы | 2 | 1 |  |  |  |  |  |  |  | 1 |  |  |  |
| **Итого часов:** | **60** | 6 | 7 | 6 | 7 | 7 | 6 | 7 | 7 | 7 |  |  |  |
| **Всего часов:** | 70 | 8 | 8 | 7 | 8 | 8 | 7 | 8 | 8 | 8 |  |  |  |

**СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

**1. Теория.**

*Теория:* Набор детей в группы, презентация программы. Инструктаж по технике безопасности. Правила поведения в зале, внутреннего распорядка, техники безопасности, охраны труда.

Санитарно-гигиенические требования, самоконтроль. Физическая культура и спорт в России**.**

**2. Общефизическая подготовка**

*Теория.* Простейшая терминология аэробики. Понятия позиций рук и ног, наклонов поворотов, основных танцевальных движений классического и современного танца. Понятия темпа, ритма, музыкального размера. Названия частей тела, названия упражнений, основные понятия гимнастики (растяжка, гибкость, и т.п.).

*Практика.* Выполнение упражнений и заданий по Фитнес-аэробике. Подвижные игры. Силовые упражнения на мышцы брюшного пресса, спины, ягодиц, ног, рук. Упражнения на координацию, на ориентацию движений.

**3. Специальные физические упражнения**

*Теория*. Изучение простейших движений ног и рук, головы, корпуса отдельно, затем координация одновременной работы.

*Практика* Работа над «изолированным» движением различных частей тела. Растяжки и гимнастические упражнения. Упражнения продольную и поперечную растяжку мышц ног. Упражнения на растяжку мышц спины, и на гибкость позвоночника. Упражнения на растяжку плечевого пояса

**4. Хореография**

*Теория*. Ознакомление учащихся с принципами хореографии.

*Практика*. Создание образа без музыки и под музыку. Создание образа на заданную тему, и без задания (отталкиваясь от музыки.) Разучивание танцевальных цепочек. Разучивание отдельных небольших комбинаций, варианты их объединения в более крупные формы.

**5. Аэробика**

*Теория*. Ознакомление детей с шагами в аэробике.

*Практика*. Разучивание элементов в аэробике. Разучивание танцевальных цепочек. Разучивание отдельных небольших комбинаций, варианты их объединения в более крупные формы.

**6. Подвижные игры:**

*Теория.* Ознакомление детей с правилами подвижных игр.

*Практика*. Разучивание разнообразных подвижных игр (в том числе игры с элементами соревнования), Учить придумывать варианты игр, комбинировать движения, проявляя творческие способности. Развивать интерес к спортивным играм и упражнениям (городки, бадминтон, настольный теннис, хоккей, футбол).

**7. Контрольно-переводные нормативы:**

Подведение итогов работы за год.

***Формы контроля***

Педагогическое наблюдение, тестирование, выполнение практических заданий педагога, анализ качества выполнения работы.

-контрольные занятия по проверке усвоения материала, опрос учащихся по пройденному материалу;

- контроль соблюдения техники безопасности;

- тестирование на знание теоретического материала;

- сдача контрольных нормативов по ОФП и СФП;

- самостоятельные задания для каждого обучающегося;

- открытые уроки для родителей.

***Критерии оценки результативности***

Критериями успешности обучения детей служат выполнение нормативов. Контрольные тесты и упражнения проводятся в течение всего учебно-тренировочного годового цикла.

***Основными показателями выполнения программных*** требований по уровню подготовленности дошкольников является:

-выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке,

- овладение знаниями теории аэробики.

***Способами проверки знаний и умений*** являются:

-**текущий контроль умений и навыков** (проводится в течение года по определению уровня подготовки учащихся по усвоению изучаемых тем, а также уровня физической подготовки);

- **промежуточный тематический контроль умений и навыков** (проводится в конце планируемых этапов овладения умениями и знаниями изучаемых тем и уровня физической подготовки);

- **итоговый контроль умений и навыков** (проводится по окончанию реализации программы).

***Ожидаемые результаты первого года обучения***

В результате первого года занятий по программе обучающиеся будут

*уметь:*

-выполнять комплексы упражнений, направленные на формирование правильной осанки;

- выполнять комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток;

-выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами; выполнять строевые упражнения;

- демонстрировать уровень физической подготовленности;

-развивать физические качества и способности, характерные для аэробики – координации движений, гибкости, растяжки, силы, быстроты, прыгучести, равновесия, выносливости, выполнять основные элементы художественной гимнастики – шпагат, мостик, корзиночка, лодочка, волны, вращения, прыжки;

- понимать простейшие музыкальные понятия (высокие и низкие звуки; быстрый, средний, медленный темп; громкая, умеренно-громкая, тихая музыка и т.д.)

- выполнять упражнения и аэробные комбинации.

*Знать:*

- правила техники безопасности при занятиях аэробикой и санитарно-

гигиенические требования;

***Учебно- тематический план 2 года обучения.***

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Содержание занятий | часы | Периоды тренировок | | | | | | | | | | | |
| сентябрь | октябрь | ноябрь | декабрь | январь | февраль | март | апрель | май | июнь | июль | август |
| **I. Теоретические занятия** | 10 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |  |  |  |
| **Итого часов:** | **10** | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |  |  |  |
| **II. Практические занятия** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1. Общая физическая подготовка | 35 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 |  |  |  |
| 2.Специальная физическая подготовка | 42 | 4 | 5 | 5 | 5 | 4 | 5 | 5 | 5 | 4 |  |  |  |
| 3. Хореография | 20 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 |  |  |  |
| 4. Аэробика | 20 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 |  |  |  |
| 5.Подвижные игры | 15 | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 |  |  |  |
| 7.Контрольные нормативы | 2 | 1 |  |  |  |  |  |  |  | 1 |  |  |  |
| **Итого часов:** | **134** | 14 | 15 | 16 | 14 | 14 | 16 | 16 | 15 | 14 |  |  |  |
| **Всего часов:** | 144 | 16 | 16 | 17 | 15 | 15 | 17 | 17 | 16 | 15 |  |  |  |

**СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

**1. Теория.**

*Теория:* Набор детей в группы, презентация программы. Инструктаж по технике безопасности. Правила поведения в зале, внутреннего распорядка, техники безопасности, охраны труда.

Санитарно-гигиенические требования, самоконтроль. Физическая культура и спорт в России**.**

**2. Общефизическая подготовка**

*Теория.* Простейшая терминология аэробики. Понятия позиций рук и ног, наклонов поворотов, основных танцевальных движений классического и современного танца. Понятия темпа, ритма, музыкального размера. Названия частей тела, названия упражнений, основные понятия гимнастики (растяжка, гибкость, и т.п.).

*Практика.* Выполнение упражнений и заданий по фитнес-аэробике. Подвижные игры. Силовые упражнения на мышцы брюшного пресса, спины, ягодиц, ног, рук. Упражнения на координацию, на ориентацию движений.

**3. Специальные физические упражнения**

*Теория*. Изучение простейших движений ног и рук, головы, корпуса отдельно, затем координация одновременной работы.

*Практика* Работа над «изолированным» движением различных частей тела. Растяжки и гимнастические упражнения. Упражнения продольную и поперечную растяжку мышц ног. Упражнения на растяжку мышц спины, и на гибкость позвоночника. Упражнения на растяжку плечевого пояса

**4. Хореография**

*Теория*. Ознакомление учащихся с принципами хореографии.

*Практика*. Создание образа без музыки и под музыку. Создание образа на заданную тему, и без задания (отталкиваясь от музыки.) Разучивание танцевальных цепочек. Разучивание отдельных небольших комбинаций, варианты их объединения в более крупные формы.

**5. Аэробика**

*Теория*. Ознакомление детей с шагами в аэробике.

*Практика*. Разучивание элементов в аэробике. Разучивание танцевальных цепочек. Разучивание отдельных небольших комбинаций, варианты их объединения в более крупные формы.

**6. Подвижные игры:**

*Теория.* Ознакомление детей с правилами подвижных игр.

*Практика*. Разучивание разнообразных подвижных игр (в том числе игры с элементами соревнования), Учить придумывать варианты игр, комбинировать движения, проявляя творческие способности. Развивать интерес к спортивным играм и упражнениям (городки, бадминтон, настольный теннис, хоккей, футбол).

**7. Контрольно-переводные нормативы:**

Подведение итогов работы за год.

***Формы контроля***

Педагогическое наблюдение, тестирование, выполнение практических заданий педагога, анализ качества выполнения работы.

-контрольные занятия по проверке усвоения материала, опрос учащихся по пройденному материалу;

- контроль соблюдения техники безопасности;

- тестирование на знание теоретического материала;

- сдача контрольных нормативов по ОФП и СФП;

- самостоятельные задания для каждого обучающегося;

- открытые уроки для родителей.

***Критерии оценки результативности***

Критериями успешности обучения детей служат выполнение нормативов. Контрольные тесты и упражнения проводятся в течение всего учебно-тренировочного годового цикла.

***Основными показателями выполнения программных*** требований по уровню подготовленности дошкольников является:

-выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке,

- овладение знаниями теории аэробики.

***Способами проверки знаний и умений*** являются:

-**текущий контроль умений и навыков** (проводится в течение года по определению уровня подготовки учащихся по усвоению изучаемых тем, а также уровня физической подготовки);

- **промежуточный тематический контроль умений и навыков** (проводится в конце планируемых этапов овладения умениями и знаниями изучаемых тем и уровня физической подготовки);

- **итоговый контроль умений и навыков** (проводится по окончанию реализации программы).

***Ожидаемые результаты второго года обучения***

В результате второго года занятий по программе обучающиеся будут

*уметь:*

- выполнять комплексы упражнений, направленные на формирование правильной осанки;

-выполнять комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток;

- выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами; выполнять строевые упражнения;

- демонстрировать уровень физической подготовленности;

- развивать физические качества и способности, характерные для гимнасток – координации движений, гибкости, растяжки, силы, быстроты, прыгучести, равновесия, выносливости, выполнять основные элементы художественной гимнастики – шпагат, мостик, корзиночка, лодочка, волны, вращения, прыжки;

- понимать простейшие музыкальные понятия (высокие и низкие звуки; быстрый, средний, медленный темп; громкая, умеренно-громкая, тихая музыка и т.д.)

- выполнять упражнения и аэробные комбинации.

*Знать:*

-правила техники безопасности при занятиях аэробики и санитарно-

гигиенические требования;

- историю возникновения и развития аэробики;

- обзор развития аэробики в России;

- особенности аэробики;

-сведения из анатомии, физиологии, гигиены, врачебный контроль и самоконтроль.

***Учебно- тематический план 3 года обучения.***

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Содержание занятий | часы | Периоды тренировок | | | | | | | | | | | |
| сентябрь | октябрь | ноябрь | декабрь | январь | февраль | март | апрель | май | июнь | июль | август |
| **I. Теоретические занятия** | 7 | 1 | 1 | 1 |  | 1 | 1 | 1 |  | 1 |  |  |  |
| **Итого часов:** | **7** | 1 | 1 | 1 |  | 1 | 1 | 1 |  | 1 |  |  |  |
| **II. Практические занятия** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1. Общая физическая подготовка | 30 | 3 | 3 | 4 | 3 | 4 | 3 | 4 | 3 | 3 |  |  |  |
| 2.Специальная физическая подготовка | 45 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 |  |  |  |
| 3. Хореография | 50 | 5 | 6 | 6 | 6 | 5 | 5 | 6 | 6 | 5 |  |  |  |
| 4. Аэробика | 50 | 6 | 5 | 6 | 6 | 6 | 5 | 6 | 5 | 5 |  |  |  |
| 5.Подвижные игры | 30 | 3 | 3 | 4 | 3 | 4 | 3 | 4 | 3 | 3 |  |  |  |
| 7.Контрольные нормативы | 4 | 1 |  |  | 1 |  |  |  |  | 2 |  |  |  |
| **Итого часов:** | **209** | 23 | 22 | 25 | 24 | 24 | 21 | 25 | 22 | 23 |  |  |  |
| **Всего часов:** | 216 | 24 | 23 | 26 | 24 | 25 | 22 | 26 | 22 | 24 |  |  |  |

**СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

**1. Теория.**

*Теория:* Набор детей в группы, презентация программы. Инструктаж по технике безопасности. Правила поведения в зале, внутреннего распорядка, техники безопасности, охраны труда.

Санитарно-гигиенические требования, самоконтроль. Физическая культура и спорт в России**.**

**2. Общефизическая подготовка**

*Теория.* Простейшая терминология аэробики. Понятия позиций рук и ног, наклонов поворотов, основных танцевальных движений классического и современного танца. Понятия темпа, ритма, музыкального размера. Названия частей тела, названия упражнений, основные понятия гимнастики (растяжка, гибкость, и т.п.).

*Практика.* Выполнение упражнений и заданий по фитнес-аэробике. Подвижные игры. Силовые упражнения на мышцы брюшного пресса, спины, ягодиц, ног, рук. Упражнения на координацию, на ориентацию движений.

**3. Специальные физические упражнения**

*Теория*. Изучение простейших движений ног и рук, головы, корпуса отдельно, затем координация одновременной работы.

*Практика* Работа над «изолированным» движением различных частей тела. Растяжки и гимнастические упражнения. Упражнения продольную и поперечную растяжку мышц ног. Упражнения на растяжку мышц спины, и на гибкость позвоночника. Упражнения на растяжку плечевого пояса

**4. Хореография**

*Теория*. Ознакомление учащихся с принципами хореографии.

*Практика*. Создание образа без музыки и под музыку. Создание образа на заданную тему, и без задания (отталкиваясь от музыки.) Разучивание танцевальных цепочек. Разучивание отдельных небольших комбинаций, варианты их объединения в более крупные формы.

**5. Аэробика**

*Теория*. Ознакомление детей с шагами в аэробике.

*Практика*. Разучивание элементов в аэробике. Разучивание танцевальных цепочек. Разучивание отдельных небольших комбинаций, варианты их объединения в более крупные формы.

**6. Подвижные игры:**

*Теория.* Ознакомление детей с правилами подвижных игр.

*Практика*. Разучивание разнообразных подвижных игр (в том числе игры с элементами соревнования), Учить придумывать варианты игр, комбинировать движения, проявляя творческие способности. Развивать интерес к спортивным играм и упражнениям (городки, бадминтон, настольный теннис, хоккей, футбол).

**7. Контрольно-переводные нормативы:**

Подведение итогов работы за год.

***Формы контроля***

Педагогическое наблюдение, тестирование, выполнение практических заданий педагога, анализ качества выполнения работы.

-контрольные занятия по проверке усвоения материала, опрос учащихся по пройденному материалу;

- контроль соблюдения техники безопасности;

- тестирование на знание теоретического материала;

- сдача контрольных нормативов по ОФП и СФП;

- самостоятельные задания для каждого обучающегося;

- открытые уроки для родителей.

***Критерии оценки результативности***

Критериями успешности обучения детей служат выполнение нормативов. Контрольные тесты и упражнения проводятся в течение всего учебно-тренировочного годового цикла.

***Основными показателями выполнения программных*** требований по уровню подготовленности дошкольников является:

-выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке,

- овладение знаниями теории аэробики.

***Способами проверки знаний и умений*** являются:

-**текущий контроль умений и навыков** (проводится в течение года по определению уровня подготовки учащихся по усвоению изучаемых тем, а также уровня физической подготовки);

- **промежуточный тематический контроль умений и навыков** (проводится в конце планируемых этапов овладения умениями и знаниями изучаемых тем и уровня физической подготовки);

- **итоговый контроль умений и навыков** (проводится по окончанию реализации программы).

***Ожидаемые результаты третьего года обучения***

В результате второго года занятий по программе обучающиеся будут

*уметь:*

- выполнять комплексы упражнений, направленные на формирован правильной осанки;

-выполнять комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток;

- выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами; выполнять строевые упражнения;

- демонстрировать уровень физической подготовленности;

- развивать физические качества и способности, характерные для гимнасток – координации движений, гибкости, растяжки, силы, быстроты, прыгучести, равновесия, выносливости, выполнять основные элементы художественной гимнастики – шпагат, мостик, корзиночка, лодочка, волны, вращения, прыжки;

- понимать простейшие музыкальные понятия (высокие и низкие звуки; быстрый, средний, медленный темп; громкая, умеренно-громкая, тихая музыка и т.д.)

- выполнять упражнения и аэробные комбинации.

*Знать:*

-правила техники безопасности при занятиях фитнес- аэробики и санитарно-

гигиенические требования;

- историю возникновения и развития аэробики;

- обзор развития аэробики в России;

- особенности аэробики;

-сведения из анатомии, физиологии, гигиены, врачебный контроль и самоконтроль.

***Календарный учебный график***

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | темы | Года обучения | | | Форма контроля |
| 1 | 2 | 3 |
| 1 | Теоретическое занятие | 10 | 10 | 7 | Анкетирование, опрос |
| 2 | ОФП | 34 | 35 | 30 | Педагогическое наблюдение |
| 3 | Специальная физическая подготовка |  | 42 | 45 | Педагогическое наблюдение, самопроверка |
| 4 | Хореография | 8 | 20 | 50 |  |
| 5 | Аэробика | 8 | 20 | 50 |  |
| 6 | Подвижные игры | 7 | 15 | 30 | Педагогическое наблюдение, самопроверка |
| 7 | Контрольные нормативы | 2 | 2 | 4 | Протоколы сдачи нормативов |
|  | Всего | 70 | 144 | 216 |  |

***Условия реализации программы***

*Материально-техническое обеспечение:*

1. Спортивный зал.

2.Мягкие модули – 15 шт.

3. Гантели – 30 шт.

4. Обручи – 15 шт.

5. Спортивные коврики – 15 шт.

6. Скакалки – 15 шт.

7. Гимнастические палки – 20 шт.

8.Мячи – 10 шт.

9. Тренажеры.

*Информационное обеспечение:*

1. Магнитофон.

2. Аудиокассеты, диски.

3. Видеокассеты.

*Кадровое обеспечение программы:*

Для реализации данной дополнительнойобщеобразовательнойобщеразвивающейпрограммыпредусмотренодин специалист - тренер-преподаватель дополнительного образования с уровнем образования и соответствующим требованиям «Профессионального стандарта».

**СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ**

Контрольные упражнения для оценки качества освоения Программы обучающимися для перехода на следующий этап обучения

**Контрольно-переводные требования по общефизической подготовке (девочки)**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | **Контрольные упражнения** | оценка | | | | |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| **5 лет** | | | | | | |
| 1. | Подъем туловища за 30 сек. (кол-во раз) | 10 | 15 | **20** | 22 | 25 |
| 2. | Прыжок в длину с места (см) | 75 | 85 | **90** | 95 | 105 |
| 3. | Наклон туловища в глубину | 0 | 2 | **3** | 4 | 5 |
| **6 лет** | | | | | | |
| 1. | Подъем туловища за 30 сек. (кол-во раз) | 10 | 15 | **22** | 24 | 26 |
| 2. | Прыжок в длину с места (см) | 75 | 85 | **90** | 95 | 105 |
| 3. | Наклон туловища в глубину | 0 | 2 | **3** | 4 | 5 |
| **7лет** | | | | | | |
| 1. | Подъем туловища за 30 сек. (кол-во раз) | 10 | 15 | **22** | 24 | 27 |
| 2. | Прыжок в длину с места (см) | 75 | 85 | **90** | 95 | 105 |
| 3. | Наклон туловища в глубину | 0 | 2 | **3** | 4 | 5 |
| 4. | Бег 1000 м (с) | 4.50 | 4.40 | **4.30** | 4.20 | 4.10 |
| **8 лет** | | | | | | |
| 1. | Подъем туловища за 30 сек. (кол-во раз) | 10 | 15 | **22** | 24 | 30 |
| 2. | Прыжок в длину с места (см) | 75 | 85 | **90** | 95 | 105 |
| 3. | Наклон туловища в глубину | 0 | 2 | **3** | 4 | 5 |
| 4. | Бег 1000 м (с) | 4.45 | 4.35 | **4.25** | 4.15 | 4.10 |

**МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ**

**Методы обучения**

Изучение новых движений должно быть строго последовательным, систематическим и слагаться в комбинации из ранее достаточно хорошо усвоенных элементов. При этом внимание надо уделять не только тому, что выполнять, но и тому, как. Занимающиеся должны контролировать не только последовательность движений, но и работу мышц, осознанно выполнять элементы и их соединения. Подобный способ организации обучения относится к так называемому линейному программированию**.** В спортивной аэробике линейное программирование реализуется в пошаговой структуре, соблюдая которую, можно быстро и успешно освоить хореографические элементы аэробики:

1) несколько раз терминологически правильно назвать движение или элемент и выполнять его в медленном темпе;

2) выполнять элемент в нужном темпе, повторив его не менее 16–32 раз. В случае возникновения ошибок вновь повторить 2–4 раза медленно и перейти к темпу, соответствующему музыке;

3) осваивать движения руками при выполнении ходьбы (марша) или в основной стойке, а затем на марше;

4) осваивать сочетания движения рук и ног;

5) осваивать модификацию, например степ-тач углом, или переход на другой элемент.

Обычно педагог дает команду: «Только смотрим». Занимающие продолжают выполнять освоенный элемент и по команде «Со мной!» переходят к выполнению модификации или другого элемента. Тренер может после освоения какого-либо элемента перейти на ходьбу, назвать следующий, одновременно показать его и начинать выполнять вместе с занимающимися. При работе с детьми, особенно страдающими различными заболеваниями, имеющими плохую координацию движений, можно отключать музыкальное сопровождение, медленно, путем многократных повторений разучить новый элемент, а затем продолжать выполнять его под музыку по вышеприведенной схеме.

**Методические приемы обучения и управления группой**

***Оперативный комментарий и пояснение***

При проведении занятия большое значение имеют указания тренера-преподавателя, играющие роль внешнего управляющего момента, с помощью которого занимающиеся могут хорошо представить себе собственные действия, ориентирующие их, что и как делать: название движения, основные моменты техники выполнения, направление, подсчет и т.д., – помогающие исправить более или менее грубые ошибки и корректирующие действия занимающихся, тем самым применяя принцип обратной связи и поточный метод выполнения упражнений. В фитнес-аэробике необходимо уметь вести не только **прямой**, но и обратный подсчет**.**

**Визуальное управление группой**

Условная знаковая система управления группой значительно облегчает проведение занятий аэробикой. Обычно визуальное управление сопровождается словесными указаниями: например, показывается направление движения с пояснением, что делать.

Комментировать выполнение упражнений, давать пояснения и визуально управлять группой необходимо четко и уверенно. Часто применяются различные формы фиксации, с помощью которых у занимающихся на уровне ощущений закрепляется наиболее верное положение, характерное для той или иной фазы упражнения, особенно при выполнении силовых упражнений в партере и с использованием различного рода амортизаторов, отягощений, предметов.

К невербальным методам управления группой относятся также выразительные движения телом. Тренер-преподаватель должен движениями подчеркивать моменты расслабления, напряжения, характер элементов и т.п. Большое значение имеет мимика. Нельзя проводить занятия с выражением недовольства, раздражительности и усталости на лице.

**Симметричное обучение**

Движения должны выполняться в обе стороны: равномерная нагрузка способствует гармоничному развитию. Принципы симметричного обучения должны соблюдаться при составлении комбинаций. Для этого необходимо помнить о тех элементах, которые дают смену ноги в комбинации.

**Специфические методы разучивания и освоения комбинаций в аэробике**

Условно можно выделить несколько методов разучивания комбинаций:

– метод линейной прогрессии;  
– метод «от головы к хвосту»;  
– метод зигзага;  
– метод сложения;  
– собственно блок-метод.

При линейном методе вначале многократно повторяют тот или иной элемент ногами, например приставной шаг, затем, продолжая выполнять его, добавляют движение руками. Затем можно усложнять элемент за счет изменения направления, темпа и т.п. Далее переходят к другому элементу. Таким образом, выстраивается некая цепочка из элементов. Данное построение вполне доступно начинающим и при определенной продолжительности занятия дает хорошую аэробную нагрузку, что способствует лучшей работе сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Одновременно создаются координационные заготовки для дальнейшего усложнения двигательных задач.

**Метод «от головы к хвосту».**

Вначале выполняется и многократно повторяется упражнение А, затем – Б; потом вновь возвращаются к упражнению А и соединяют его с упражнением Б. Каждое упражнение повторяют многократно. Затем разучивается новое движение – В, после чего следует тренировка соединения Б – В (упражнение А не повторяется), далее следующее – Г, и т.д.

**Метод зигзага** состоит в использовании комбинаций из различных элементов, поэтому он применяется на том этапе, когда занимающиеся уже освоили отдельные элементы и соединения.

**Методика сложения** – в отличие от предыдущей методики, в комбинации повторяются не отдельные упражнения, а их соединения:

**Блок-метод**, который является наиболее сложной формой организации различных элементов хореографии и аэробики. Комбинация будет состоять из 4 элементов – на 32 счета или более.

Проведение занятий по методу сложения и блок-методу – наиболее сложное среди описанных выше. Начинать занятия следует с использования наиболее простых методов начиная с линейного. Между отдельными комбинациями исключаются паузы.

**Регламентированный стиль.** Составление учебных комбинаций разделяется на несколько этапов:

* первый этап *–* подбор элементов, которые будут включены в комбинацию. Выбор составляющих должен соответствовать уровню подготовленности группы, с одной стороны, и соответствовать поставленным задачам – с другой;
* второй этап *–* выбор музыкального сопровождения. Это очень важный момент для успешной подготовки будущей хореографии, от которой будут зависеть темп выполнения упражнений, их характер, эмоциональное воздействие на состояние занимающихся;
* третий этап *–* непосредственное составление комбинации на определенное количество счетов – с учетом динамических акцентов в музыке. Комбинация – 32 счета;
* четвертый этап – выбор метода для обучения комбинации – сложения или блок-метода – и разложения ее на элементы.

**Свободный стиль.** В аэробике находит применение и свободный стиль, оставляющий тренеру возможность импровизировать в процессе занятий и требующий от него хорошего уровня подготовленности, двигательной эрудиции, большого опыта работы, высокой музыкальности, владения педагогическими приемами управления группой.

На практике вполне уживаются два метода: предварительно четко разработанная, ориентированная на использование музыки программа и свободный стиль.

**Организация занятий фитнес-аэробики**

**Типы занятий**

В зависимости от целевой задачи и организационной формы можно условно выделить несколько типов занятий:

* обучающий, свойственный оздоровительной тренировке для начинающих;
* контрольный, на котором осуществляется тестирование занимающихся;
* тренировочный, построение которого должно учитывать принцип биологической целесообразности;
* однонаправленный, при котором в основном решается одна основная задача. Например, выполняется программа аэробики, направленная на воспитание выносливости, основное содержание которой – различного рода шаги, скачки, подскоки, организованные в комбинации по методу сложения, блока и др.;
* комплексные, на которых одновременно решаются задачи развития нескольких физических качеств. Например, соединение блоков, в одном из которых применяется хореография, подвижные игры, аэробика, а в другом – ОФП;
* групповые занятия;
* индивидуальные занятия.

***Список литературы:***

При составлении программы использованы следующие нормативные документы:

Закон РФ «О физической культуре и спорте» ,2007

Национальная доктрина образования в Российской Федерации. Постановление Правительства РФ от 4.10.2000 г. №751;

Страковская В.Л. 300 подвижных игр для оздоровления детей от 1 года до 14 лет. – М.: Новая школа, 1994

Хамзин Х. Сохранить осанку – сберечь здоровье. – М.: «Знание», 1980.

Шефер И.В. Дружи с аэробикой. – М.: Физкультура и спорт, 1976.

Васильков Г.А. Аэробика в режиме для дошкольников. Пособие для учителей и родителей. Изд.2-е, перераб. и доп. – М.: «Просвещение«, 1976.

Степанова О.А. Игра и оздоровительная работа в начальной школе: Методическое пособие для учителей начальной школы, воспитателей групп продленного дня, педагогов системы дополнительного образования и родителей. Серия «Игровые технологии»- М.:ТЦ Сфера, 2003. - 144с.

Железняк Ю.Д., Портнов Ю.М. Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения, М.: Издательский центр «Академия», 2002 год.

Орлов Р.В. Физическая культура и спорт на селе, Москва, 1970 год.