

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
"Детско-юношеская спортивная школа" г. Волхов

ПРИНЯТА

на заседании  
от 15 июля 2020 года  
Протокол № 01

УТВЕРЖДЕНА

Приказом  
от 20 июля 2020 года



Дополнительная общеразвивающая программа  
«Спортивная аэробика»  
физкультурно-спортивной направленности

Возраст детей: 9-14 лет  
Срок реализации – 1 год

Программу разработали:

Петрова М.В., тренер-преподаватель по спортивной аэробике

г. Волхов  
2020 год

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа дополнительного образования «Спортивная аэробика» физкультурно-спортивной направленности создана как основной нормативный документ, регламентирующий образовательный процесс в объединении.

**Нормативно-правовые документы, на основании которых разработана программа:**

Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273 –ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

Федерального закона "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" от 14.12.2007 N 329-ФЗ;

Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 года № 1008 «О порядке организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

Письмо Минобрнауки России от 11.12.2006 г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»;

Федерального закона Российской Федерации «Об основах охраны здоровья граждан Российской Федерации» № 323-ФЗ от 21.11.2011г., действующих Официальных правил Спортивной аэробики 2014, действующей Единой Всероссийской спортивной классификации (ЕВСК);

Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 04 июля 2014 года № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;

Письмо комитета общего и профессионального образования Ленинградской области от 01 апреля 2015 года № 19-2174/15-0-0 «О методических рекомендациях по разработке и оформлению дополнительных общеразвивающих программ различной направленности»;

Устав муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа» города Волхов.

Интегративным результатом реализации указанных требований является 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; гарантирующей охрану и укрепление физического и психологического здоровья воспитанников; комфортной по отношению к воспитанникам и педагогическим работникам.

Во всем мире сегодня растет популярность доступного вида оздоровительной гимнастики, называемого аэробикой. Вместе с тем, аэробика может приобрести качество учебно - образовательного процесса, целенаправленно организуемого в условиях дополнительного образования. Аэробика для школьного возраста притягательна в первую очередь активными ритмичными движениями под современную, веселую музыку. Аэробика положительно влияет на сердечно - сосудистую и дыхательную систему, укрепляет нервную систему; поддерживает тонус мышц, создает настроение и помогает приобрести навыки двигательной культуры.

**Цель:** сохранять здоровье в процессе роста и развития детского организма; формировать здоровый дух, осознание ребенком возможности воспитания здорового тела.

**Задачи:**

**1.Образовательные:** укрепление физического здоровья, повышение устойчивости против различных заболеваний, формирование правильной осанки и т.д.

**2. Развивающие:** 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 своего ближайшего окружения.

**3. Воспитательные:** формирование устойчивости интереса к активному образу жизни, устойчивости к неблагоприятным факторам, вера в себя, уважение к людям и самоуважения.

**Принципы,** реализуемые в программе: сознательности, активности, наглядности, доступности, индивидуальности, систематичности, постепенности.

**Программа является:**

<b>1.</b>	По признаку функционального назначения	- общеразвивающей,
<b>2.</b>	По признаку направленности деятельности	- спортивно - технической
<b>3.</b>	По уровню освоения	- углубленной
<b>4.</b>	По уровню подготовленности воспитанников	- подготовительного уровня
<b>5.</b>	По признаку тематической	- одной тематической

	направленности	направленности
6.	По признаку возрастного предназначения	- дошкольного образования
7.	По признаку полового предназначенья	- смешанного назначения ( для обоих полов)
8.	По признаку временных ресурсов, необходимых для реализации программы	- одногодичная
9.	По формам реализации	- групповая
10.	По степени авторства	- усовершенствованной

### **Ожидаемые результаты**

Всестороннее гармоническое развитие организма занимающегося; овладение основами техники выполнения обширного комплекса физических упражнений; овладение основами техники движений аэробики; трудолюбие; стойкий интерес к занятиям физической культурой и спортом; выполнение нормативных требований.

### **Способы проверки ожидаемых результатов:**

- педагогический контроль с использованием методов;
- педагогического наблюдения;
- опроса;
- приема нормативов;
- открытые занятия.

## **2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ**

### **2.1 ПОРЯДОК ЗАЧИСЛЕНИЯ В СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ГРУППЫ.**

В спортивно-оздоровительные группы (СОГ) зачисляются дети в возрасте от 9 лет, имеющие медицинский допуск к занятиям в спортивной школе, желающие заниматься спортивной аэробикой, а так же не прошедшие конкурсный отбор для обучения по дополнительной предпрофессиональной программе по виду спорта спортивная аэробика.

### **2.2 ОРГАНИЗАЦИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ И РЕЖИМ ТРЕНИРОВОЧНОЙ РАБОТЫ.**

Программа рассчитана на 276 учебных часов в год – 46 учебной недели и 6 недель, предусмотренных для самостоятельной работы. Возраст детей 9-14 лет. Количество обучающихся в группе 15-20 человек. Занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 часа. Длительность 1 часа составляет 45 мин. Вводная часть – 15 -20 мин. Основная часть – 40- 60 мин. Заключительная часть – 5-10 мин.

В первой части занятия предлагается построение, упражнения на внимание, ходьба, бег. Заканчивается эта часть – растяжкой. Особое внимание обращается на чередование упражнений в ходьбе и беге. Их однообразие утомляет детей, снижает качество упражнений, так же может привести к не желательным последствием.

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

В заключительной части используют упражнения в ходьбе, несложные задания, задание на дом.

### Наполняемость учебных групп и режим работы

#### Уровень сложности программы

Исходя из возможностей и возрастных особенностей учащихся, содержание и материал программы организованы по принципу дифференциации в соответствии со следующими уровнями сложности:

**стартовый уровень** - это обеспечение минимального стандарта знаний умений и навыков по овладению техники выполнения упражнений при полном контроле педагога;

**базовый уровень** - это углублённое изучение техники выполнения упражнений в более сложных приёмах в силовом многоборье. Самостоятельная работа на тренировках.

Этапы подготовк и	Год обучения	Миним. возраст учащихся	Наполня емость в группах	Максим. количество учебных часов в неделю	Количество учебных часов в год	Минимальные требования к спортивной подготовке на конец учебного года
Спортивно-оздорови- тельный (стартовый уровень)	1	5	15-20	6	276	Овладение основами техники спортивной тренировки Нормативы по ОФП

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

Дополнительная общеразвивающая программа по спортивной аэробике для спортивно-оздоровительного этапа содержит следующие предметные области:

1. теория и методика физической культуры и спорта;
2. общая физическая подготовка;
3. избранный вид спорта;
4. специальная физическая подготовка.

Распределение времени в учебном плане на предметные области по годам обучения осуществляется в соответствии с конкретными задачами данного периода (года) обучения.

#### Годовой план-график

Разделы подготовки	1 год	2 год
Количество учебных недель	46	46
<b>Общее количество часов в год из них:</b>	<b>276</b>	<b>276</b>
Техническая подготовка	21	21
О.Ф.П.	93	93
Акробатика	50	50
Хореография	60	60
СФП	10	10
Теоретическая подготовка	6	6
Восстановительные мероприятия	4	4
КПН	8	8
Соревновательная подготовка	24	24

### 2.3 Планирование программного материала

Разделы подготовки	Кол. часов	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
Техническая подготовка	20	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	0
О.Ф.П.	100	5	5	10	10	10	10	10	10	10	10	10	0
Акробатика	50	0	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	0
Хореография	60	0	5	5	5	5	5	5	5	5	10	10	0
СФП	10	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0
Теоретическая подготовка	6	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0
Восстановительные мероприятия	4	0	0	1	0	1	1	0	0	1	0	0	0
КПН	2	1	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0
Соревновательная подготовка	24	4	4	4	0	4	4	4	0	0	0	0	0
<b>Всего часов</b>	<b>276</b>	<b>12</b>	<b>22</b>	<b>29</b>	<b>24</b>	<b>29</b>	<b>29</b>	<b>27</b>	<b>23</b>	<b>24</b>	<b>29</b>	<b>28</b>	<b>0</b>
<b>Участие в соревнованиях (кол.)</b>	<b>По графику</b>												

Продолжительность одного занятия в спортивно-оздоровительных группах не должна превышать 2 академических часов.

### УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН для спортивно-оздоровительных групп отделения спортивной аэробики

№	Тема	Кол-во часов	Формы УТЗ	Результат, методы отслеживания
I	<b>Теоретическая подготовка</b> - терминология; правила поведения в ДЮСШ; техника безопасности в спортзале; правила личной гигиены; начало изучения правил соревнований ФИЖ	6	Беседа, лекция	Знание материала, опрос
II	<b>ОФП</b> Упражнения на развитие силы мышц рук, ног, брюшного пресса, спины, упражнения на развитие выносливости, координации, прыжки на скакалке.	100	Эстафета, игра, тестирование	Выполнение нормативных требований; зачет два раза в год
III	<b>СФП</b> шпагаты, мост, равновесия, махи правой и	10	Хореография, Акробатика, тестирование	Выполнение нормативных требований; зачет 2 раза в год;

	<p>левой ногой, стойки, спичаг.</p> <p><b>Хореография</b> – постановка осанки, варианты положения рук, позиции ног; разновидности ходьбы и бега; галопы с обеих ног; упражнения для развития гибкости; волны, наклоны, повороты; прыжки на месте и с продвижением; танцевальные шаги.</p> <p><b>Акробатика</b></p> <p>Кувырки, колесо на правую и левую ногу, стойки на голове, стойки на руках, мост, медленные перевороты назад, вперед</p>	60		открытый урок по хореографии, соревнования из акробатических элементов.
		50		
IV	<p><b>Техническая подготовка</b></p> <p>Обучение технике элементов из различных групп, согласно действующей программе ФИЖ</p>	20	Зачет, круговая тренировка, идеомоторная тренировка, прикидка	Соревнования
V	<b>Текущие, контрольные и переводные испытания</b>	2	Тестирование	Выполнение нормативов, зачет
VI	<b>Восстановительные мероприятия</b>	4	Спец. упражнения на растягивание, растирание гелями, мазями, прогулки, баня, сауна	
VII	<b>Соревновательная подготовка</b>	24	Изучение правил ФИЖ.	
	<b>Всего часов</b>	<b>276</b>		

### 3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

#### 3.1. Теоретическая подготовка.

Знакомство с аэробикой, как с одним из видов спорта, развивающимся в России. Оздоровительная и спортивная аэробика, их различие.

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

#### 3.2. Практическая подготовка.

Дополнительное образование физкультурно – спортивной направленности – это образовательное пространство, которое предполагает своевременное выполнение 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 атмосфера взаимодействия между педагогом и его воспитанников, направленная на мобилизацию возможностей ребенка для решения двигательных задач и реализации двигательных способностей школьника 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 главной источник и побудительная сила охраны здоровья школьников. Двигательная активность является необходимым условием для становления и совершенствования ребенка как биологического существа, социального субъекта.

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

Методические указания: во время 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», «Пусто 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 точно попадают 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: подбрасывании мяча вверх (50-60 см) и ловля двумя руками (8-10 раз) без падения, подбрасывать и ловить мяч с хлопками, метание в цель с 3 м правой и с 2 м левой руками поочередно, метание мяча на дальность правой и левой руками поочередно (не менее 5-6 м), перебрасывание мяча друг другу снизу, от груди, из-за головы, перебрасывать мяч через сетку (веревку), натянутую выше головы ребенка, подвижные игры: «Охотник и зайцы», «Вышибала», «Лиса и колобок», «Снайперы», «Снежинки».

Упражнения в равновесии. Известно, что равновесие является постоянным и необходимым компонентом любого движения. Задержка или недостаточные функции равновесия влияют на точность движений, темп, ритм. Улучшение результатов у детей 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 развития требуется 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 земли».

## **БАЗОВАЯ АЭРОБИКА**

Для простоты обучения занимающихся были искусственно выделены семь базовых движений оздоровительной аэробики, которые приемлемы и для детей дошкольного возраста. 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 стопа в контакте с полом; hi impact (Hi) – высокая ударная нагрузка – есть фаза полёта.

1. March (jog) – марш. Lo – шаг, 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 – носочек. Выполняется в Hi.
5. Jack - подскоки ноги врозь, ноги вместе. Выполняется 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. Пятка не касаются пола. 3. Спина не вертикальна.

Возможные ошибки в движениях руками.

1. Переразгибание в локтевом суставе.
2. Разведение рук в сторону более чем на 180 градусов.
3. При подъеме рук вверх заведение их дальше вертикали.

#### **4. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ**

Аэробика для ребенка не самоцель, а игра. Поэтому каждому упражнению рекомендуется придавать занимательный характер. В организации занятий наиболее эффективными являются следующие методы: 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 занятия по перевоплощению в данный образ по теме занятия (превращение комаров, разведчиков), создание музыкальной композиции образа («Полет шмеля», «Извержение вулкана») под соответствующее музыкальное сопровождение. Игровые задания на придумывание дальнейшего плана действий 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 определения 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 указывает

последовательность действий, а содержание каждого этапа работы, оценка правильности выполнения производятся 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, летняя спартакиада.

Методические указания: 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.

## **5. ЭТАПЫ ОРГАНИЗАЦИИ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ГРУППЫ В ДЮСШ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ**

На первом этапе организации следует найти детей, увлечь их, заинтересовать тренировками в оздоровительной группе. С этой целью оформляются красочные объявления о наборе школьников в такую группу. Так же необходимо походить к родителям, гуляющими с детьми во дворе и приглашать детей в оздоровительную группу. Здесь же проводится беседа с родителями о ЗОЖ детей и взрослых. На первых занятиях адаптация детей проходит быстрее, если предложить им вместе со своей мамой или любимым близким человеком пройти в раздевалку, туалет, посмотреть душ, спортивный зал, осмотреть его, потрогать спортивный инвентарь. То есть совершить небольшую экскурсию по ДЮСШ.

Задачи второго этапа – заинтересовать детей в группе с помощью разнообразных форм и методов обучения. Этот этап самый трудный и длительный с октября по май. Главное – создать благоприятную, комфортную атмосферу в группе, чтобы дети стремились и ждали общения друг с другом, которые требуют от ребенка подчинения правилам общения в коллективе.

И третий, заключительный этап – это подведение итогов года – май месяц. Предварительно приглашается врач, который осуществляет повторный осмотр детей ( первый осмотр детей врачом бывает в сентябре). Результаты осмотра доктор доводит до сведения родителей и дает конкретные рекомендации по профилактике заболеваний на летний период (по закаливанию, исправлению осанки и коррекции плоскостопия). Задача третьего этапа – оставить в душе ребенка хорошее, доброе впечатление о занятиях в оздоровительной группе, о педагоге – тренере, о друзьях, которые появились у них за прошедший год. В конце учебного года проводится спортивный праздник, на который приглашаются гости-родители, тренере - преподаватели и спортсмены ДЮСШ с показательными выступлениями. Праздник проходит с участием взрослых. Они принимают участие в эстафетах, соревнованиях, играх – забавах. Соревнования всегда должны сопровождаться вручением наград и сладких призов.

## 6. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

1. Прыжок в длину с места (см.),
2. Бег 60 м на время (сек.)
3. Метание вдаль на результат правой и левой руками поочередно  
3 попытки (м)

В конце учебного года, по окончании прохождения программы дополнительные тесты:

1. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа ( количество раз).
2. Держать «Угол» - пятки на полу ( в конце года, в сек.). И.П.- сед, ноги вместе, упор руками у середины бедра.

### Контрольные упражнения по ОФП и СФП.

Для определения результативности используется следующая диагностика, представленная в виде таблицы контрольных упражнений

№п/п	Упражнения.	Методические указания.
1	Мост держать 3 сек.	Упражнение выполняется с прямыми ногами, плечи перпендикулярны полу. За переступание, нарушение равновесия, неуверенный выход в мост сбавки от 0.5 до 1.0балла.
2	Шпагаты в трёх положениях – правый, левый, прямой( сед с предельно разведенными ногами).	Голени и бедра должны плотно прилегать к полу, туловище вертикально. За наклоны и скручивания туловища, нарушения равновесия, сгибание ног – сбавки от 0.5 до 1.0 балла.
3	Поднимание ног в вис углом на гимнастической стенке.	Упражнение выполняется с прямыми ногами, ноги поднимаются не ниже 90 градусов. Оценивается по числу поднимания ног.
4	Жим на одной ноге (правой и левой)	Свободная нога прямая с оттянутым носком. Выполняется каждой ногой и оценивается по количеству выполненных жимов.
5	Сгибание разгибание рук в упоре лёжа.	Угол сгибания рук в локтевых суставах 90 град., туловище прямое. Оценивается по количеству отжиманий.

## КОНТРОЛЬНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ ПО ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ПРОГРАММА 5-6 ЛЕТ

ТЕСТЫ	БАЛЛЫ																												
	10	9,7	9,5	9,2	9,0	8,7	8,5	8,2	8,0	7,7	7,5	7,2	7,0	6,7	6,5	6,2	6,0	5,7	5,5	5,2	5,0	4,7	4,5	4,2	4,0	3,7	3,5	3,2	3,0
1.Отжимание От пола(раз)	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1																	
2. Поднимание ног на шведской стенке до 90* (раз)	10		9		8		7		6		5		4		3		2		1										
	<b>10,0</b>				<b>9,0</b>				<b>8,0</b>				<b>7,0</b>				<b>5,0</b>												
3.Шпагаты(3)из трех оценок ставится средняя	Голени и бедра Недостаточно плотно Прилегают к полу				Разведение ног 170*				Разведение ног 160*				Разведение ног 145*				Разведение ног 130*												

Для перехода в группу начальной подготовки 1 года обучения нужно набрать не менее – 48 баллов

## **7. ПЕРЕЧЕНЬ ЗНАНИЙ, УМЕНИЙ И НАВЫКОВ ВОСПИТАННИКОВ НА КОНЕЦ ГОДА**

### Должны знать:

1. Вид спорта, которым занимаются, другие виды спорта, название ДЮСШ, который посещают.
2. Правила поведения до и после тренировки. Питьевой режим. Гигиена.
3. Имеют понятия о спортивной одежде, спортивном инвентаре и снарядах.
4. Строение опорно- двигательного аппарата и деятельность внутренних органов человека.
5. Понимать доступную спортивную терминологию.
6. Комплекс упражнений, корригирующих осанку.
7. Уметь объяснить правило ранее 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, перебрасывая через сетку, правой и левой рукой поочередно, метать в цель.
9. Ходить, бегать и выполнять упражнения на возвышенной опоре с предметом на голове.
10. Играть в подвижные игры, соблюдая правила игры.
11. Упражнения базовой аэробики.

### Психологическая подготовка.

1. Дети легко общаются со взрослыми и сверстниками.
2. Повышается 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.
3. Двигательная активность становится необходимым условием для становления и совершенствования ребенка как биологического существа социального субъекта.
4. Внимание детей становится устойчивее, активность проявляется более длительное время.

### 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 у детей.

4. Активность и заинтересованность родителей в здоровом образе жизни своих детей.

5. Нет проблем с набором детей в группу в начале учебного года – это пожалуй главный результат в деятельности педагога, значит он правильно видит проблему в воспитании и здоровье дошкольников и решает ее правильными формами.

6. У детей приобретает привычка к регулярным занятиям физическими упражнениями.

7. Двигательная активность в данном возрасте играет роль своеобразного регулятора роста и развития молодого организма, является необходимым условием для становления и совершенствования ребенка как биологического существа и социального объекта.

### Схема анализа физкультурного занятия дошкольников

Содержание	баллы
<p>1. ЦЕЛЕПОЛАГАНИЕ:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- наличие цели занятия (какие психофизические качества (или способности) воспитатель планирует развивать у детей на данном занятии – общую или силовую выносливость; скоростно- силовые или координационные; быстроту; ловкость или гибкость и средствами каких упражнений (циклического или смешанные характера, а также подвижных или элементов спортивных игр);</li><li>- наличие комплекса задач: оздоровительных, образовательных и воспитательных – их соответствие цели, возрасту детей, состоянию и уровню двигательной подготовленности.</li></ul>	1- 5
<p>2. ОРГАНИЗАЦИОННО – ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- наличие календарно – тематического планирования – его соответствие перспективному планированию в системе занятий по данному разделу программы;</li><li>- наличие необходимого физкультурного оборудования, инвентаря и его исправность;</li><li>- соблюдение воспитателем санитарно- гигиенических требований;<ul style="list-style-type: none"><li>а) в физкультурном зале – техника безопасности физкультурного оборудования и его размещение; влажная уборка, освещенность, проветривание;</li><li>б) на спортивной площадке – техника безопасности физкультурного оборудования и его размещение и отсутствие посторонних предметов;</li></ul></li><li>- своевременность начала и окончания занятия;</li><li>- наличие на занятии музыкального сопровождения, звуковых и зрительных ориентиров, целесообразность их использования воспитателем;</li><li>- правильность выбора воспитателем места для контроля и наблюдения за детьми в процессе занятия.</li><li>- четкость подачи воспитателем команд во время занятия;</li><li>- наличие и целесообразность использования воспитателем на занятии технических средств обучения (ТСО);</li><li>- соответствие общей и моторной плотности занятия типу этого занятия и форме его проведения.</li></ul>	1-5
<p>1. ПСИХОЛОГО – ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- внешний вид (спортивная одежда воспитателя и детей);</li><li>- стиль общения воспитателя с детьми (авторитарный, либеральный,</li></ul>	



<p>демократичный и др.);</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- тон общения воспитателя с детьми ( доброжелательный, назидательный, повышенный, строгий и др.);</li> <li>- характер общения воспитателя с детьми ( игровой, деловой и др.)</li> <li>- эмоциональность занятия ( приемы мотивации и стимулирования детей перед началом занятия, в процессе и по его окончания);</li> <li>- умение воспитателя концентрировать внимание детей во время занятия на чем-то интересном;</li> <li>- адекватность требований воспитателя психоэмоциональным возможностям организма детей;</li> <li>- связь используемого двигательного материала с реальным двигательным и социальным опытом детей, а также познавательной сферой их развития и социальным детей, а также познавательной сферой их развития ( похвала, телесный контакт и др.).</li> </ul>	1-5
<p><b>2. СОДЕРЖАНИЕ:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- тип занятия ( обучающие, закрепляющее, смешанное или контрольное);</li> <li>- примерное процентное соотношение знакомого детям и нового для них двигательного материала, его связь с предшествующим и последующим в зависимости от типа занятия и решаемых задач;</li> <li>- форма проведения занятий ( учебно-тренирующее, сюжетное, тематическое; сюжетно-тематическое; игровое или комплексное );</li> <li>- структура занятия ( наличие частей: вводной, основной, заключительной, их соответствие по времени, типу занятий, возрасту детей и состоянию их здоровья).</li> </ul>	1-5
<p><b>3. МЕТОДИКА:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- целесообразность и эффективность использования педагогом традиционных и нетрадиционных методов, методических приемов и форм организации занятия в соответствии с решаемыми задачами, возрастом детей, состоянием их здоровья и уровнем двигательной подготовленности;</li> <li>- целесообразность и эффективность отбора педагогом двигательного материала: наличие общеразвивающих и основных движений, подвижных и элементов спортивных игр – их соответствие решаемым задачам, возрасту детей, организационно – педагогическим и погодным условиям, состоянию их здоровья и уровню двигательной подготовленности;</li> <li>- целесообразность и эффективность применения педагогом подводящих или имитационных для освоения элементов техники физического упражнения;</li> <li>- последовательность и целесообразность построений и перестроений в ходе занятия в зависимости от решаемых задач;</li> <li>- чередование разнообразных видов ходьбы, бега и других перемещений;</li> <li>- своевременное использование дыхательных упражнений;</li> <li>- доступность физической нагрузки и её дозирование по частям и по времени занятия – их соответствие задачам, возрасту детей, состоянию их здоровья и двигательной подготовленности;</li> <li>- правильность объяснений и способов показа педагогом физических упражнений – их соответствие возрастным особенностям развития детей;</li> <li>- предупреждение возможных ошибок и способы их исправления.</li> </ul>	1-5
<p><b>4. ИНДИВИДУАЛЬНАЯ РАБОТА С ДЕТЬМИ, имеющими:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- отклонения в состоянии здоровья или двигательной подготовленности;</li> <li>- особенности нервно – психологического развития ( гиперактивными и наоборот, излишне зажатыми);</li> <li>- наибольшую успешность на занятии;</li> </ul>	1-5
<p><b>5. РЕЗУЛЬТАТИВНОСТЬ</b></p>	

<ul style="list-style-type: none"> <li>- достигнуты ли поставленные цели и задачи занятия;</li> <li>- оценка работы детей в процессе занятия (отмечены ли успехи, указаны ли недостатки, которые возможности исправить на следующем занятии);</li> </ul>	1-5
--	-----

Примечание: отметка «отлично» -31-35 баллов; «хорошо» -25-30 баллов; «удовлетворительно» -18-24 баллов; «неудовлетворительно»- менее 18 баллов.

В результате реализации программы расширяющийся двигательный опыт неоднократное повторение упражнений прибавляет детям уверенности, смелости, решительности. Дети приобретают умения самостоятельно организовывать игры и выполнять упражнения в соответствии со своими желаниями и возможностями.

## **8.Техника безопасности.**

### **1. Общие требования по технике безопасности**

- 1.1. К проведению учебно-тренировочного занятия по спортивной аэробики допускается тренер-преподаватель, прошедший ежегодную медицинскую комиссию и инструктаж по технике безопасности.
- 1.2. Опасные факторы:
  - травмы при выполнении упражнений без страховки;
  - травмы при выполнении упражнений на влажном полу зала;
  - наличие посторонних предметов в зале.
- 1.3. Спортивный зал должен быть обеспечен огнетушителями и аптечкой, укомплектованной необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи пострадавшим.
- 1.4. Правильная организация и проведение тренировочных занятий.
- 1.5. Последовательное и прочное освоение воспитанниками техники выполнения спортивных элементов и защитных приемов.
- 1.6. После проведения учебно-тренировочных занятий по спортивной аэробики или фитнесу принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

### **2. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЗАНЯТИЙ**

- 2.1. Надеть спортивный костюм и спортивную обувь с нескользкой подошвой.
- 2.2. Проверить санитарно-гигиенические условия в местах занятий.
- 2.3. Стены спортивного зала должны быть ровными, без выступающих частей и фрагментов (штырей, крюков и т.д.).
- 2.4. Проверить исправность спортивного инвентаря, оборудования, аудиоаппаратуры.

- 2.5. Ознакомить воспитанников с правилами поведения и техникой безопасности во время проведения учебно-тренировочного занятия.
- 2.6. Проверить наличие необходимых защитных приспособлений: эластичных бинтов, стяжек.
- 2.7. Проверить состояние здоровья воспитанников перед тренировкой.
- 2.8.

### **3. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ**

- 3.1. Правильное проведение разминки с соответствующей подготовкой мышечного и связочно-суставного аппаратов к работе.
- 3.2. Не выполнять упражнения без тренера-преподавателя, а также без страховки.
- 3.3. Занимающиеся должны располагаться по площади спортивного зала, соблюдая достаточные интервалы, чтобы не было столкновений.
- 3.4. При выполнении упражнений потоком (один за другим) соблюдать достаточные интервалы, чтобы не было столкновений.
- 3.7. Соблюдать дисциплину на занятиях.

### **4. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ В АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ**

- 4.1. При возникновении пожара в спортивном зале немедленно прекратить занятия, эвакуировать воспитанников из спортивного зала и сообщить о пожаре в ближайшую пожарную часть. Приступить к тушению пожара с помощью первичных средств пожаротушения.
- 4.2. При получении учащимися травмы немедленно оказать помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации учреждения, родителям пострадавшего, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение.

### **5. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПО ОКОНЧАНИЮ ЗАНЯТИЙ**

- 5.1. Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь.
- 5.2. Снять спортивный костюм и спортивную обувь.
- 5.3. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

## 9. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

### Список литературы

Библиотечный фонд:

1. Крючек Е.С. Аэробика: содержание и методика оздоровительных занятий. Учебно- методическое пособие.- М.: «Терра Спорт», «Олимпия пресс» , 2001г.
2. Мухина М.П. Концентрированное обучение основным движениям в развитии детей дошкольного возраста: учебное пособие \ М.П.Мухина, А.И.Кравчук. – Омск: СибГУФК, 2006г.
3. Правило соревнований ( 2013-2016) по спортивной аэробике (ФИЖ).
4. Спортивная аэробика. Программа для ДЮСШ, СДЮШОР. Москва 2000г.
5. Щедрина А.Г. Педология – наука о детстве как фундаментальная основа валеологии и педагогики, НМИ, 1996г.
6. Филиппова Ю.С. Учебно – методическое пособие по аэробике. Новосибирск. 1999.- 180с.
7. Выготский Л.С. Воображение и творчество в детском возрасте: Психологический очерк. Книга для учителя. – М., 1991г.

### Аудиовизуальные средства (видеозаписи соревнований)

<http://www.slamdunk.ru/>

<http://russiabasket.ru/>

### Перечень Интернет-ресурсов

1. Всероссийская федерация спортивной аэробики [Электронный ресурс] – Режим доступа:[http://www.sport-aerob.ru/sh\\_aerobics](http://www.sport-aerob.ru/sh_aerobics). - ВФСОА, 1992-2011.
2. Минспорт РФ аэробики [Электронный ресурс] – Режим доступа: [www.minsport.gov.ru](http://www.minsport.gov.ru).

Прошито, пронумеровано  
и скреплено печатью  
20 ( ДВАДЦАТЬ ) листов

Директор ДЮСШ г. Волхов

А.М. Васильев

