

Муниципальное автономное учреждение
дополнительного образования «Спортивная школа «Олимп»
городского округа Рефтинский

Принята на заседании
педагогического совета
МАУ ДО СШ «Олимп»
Протокол № 2 от «30» мая 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ:
Директор
МАУ ДО СШ «Олимп»

О. Л. Филиппова
Приказ № 227
от «08» июня 2023 г.

МУНИЦИПАЛЬНОЕ
АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ
"СПОРТИВНАЯ ШКОЛА
"ОЛИМП" ГОРОДСКОГО
ОКРУГА РЕФТИНСКИЙ

Подписано цифровой
подписью: МУНИЦИПАЛЬНОЕ
АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ "СПОРТИВНАЯ
ШКОЛА "ОЛИМП" ГОРОДСКОГО
ОКРУГА РЕФТИНСКИЙ
Дата: 2023.06.14 11:40:03 +05'00'

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа в области физической культуры и спорта
по виду спорта «ФИТНЕС – АЭРОБИКА»
возраст обучающихся: 5 – 8 лет**

срок реализации: 3 года (базовый уровень)

Автор - составитель:

Глухих Нина Александровна
тренер-преподаватель отделения
«Фитнес – аэробика»

Рецензент:

Шишкина Александра
Александровна
Старший инструктор - методист
МАУ ДО СШ «Олимп»

СОДЕРЖАНИЕ:

1.	Комплекс основных характеристик программы	3
1.1.	Пояснительная записка	3
1.2.	Цель и задачи программы	9
2.	Содержание программы	10
2.1.	Учебный (тематический) план первого года обучения	10
2.2.	Учебный (тематический) план второго года обучения	17
2.3.	Учебный (тематический) план третьего года обучения	27
2.4.	Планируемые результаты образовательной программы	35
3.	Комплекс организационно-педагогических условий	36
3.1.	Условия реализации программы	36
3.2.	Формы аттестации/контроля и оценочные материалы	41
4.	Перечень информационного обеспечения	43
4.1.	Список литературы для педагога	43
4.2.	Список литературы для обучающихся	43
4.3.	Интернет - ресурсы	43

1. Комплекс основных характеристик программы

1. 1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по физкультурно-спортивной направленности «Фитнес-аэробика» (далее - Программа) для Муниципального автономного учреждения дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа «Олимп» городского округа Рефтинский (далее – МАУ ДО ДЮСШ «Олимп») разработана в соответствии с Федеральным законом от 29.12.2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Уставом МАУ ДО ДЮСШ «Олимп», на основании следующих нормативно - правовых документов, определяющих функционирование спортивной школы:

- Федерального закона от 04.12.2007 года № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- приказа Минспорта России от 15.11.2018 года № 939 «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»;
- приказа Минспорта России от 27.12.2013 года № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной; тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;
- приказа Министерства спорта Российской Федерации от 12.09.2013 года № 731 «Об утверждении порядка приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 года. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 N 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта футбол (Приказ Минспорта РФ от 19.01.2018г. №34).

Направленность Программы – физкультурно – спортивная.

Данная программа направлена на:

- получение начальных знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта;
- удовлетворение потребностей в двигательной активности.

Настоящая Программа учитывает:

- требования к физкультурно-оздоровительным и спортивным услугам, обеспечивающие безопасность жизни, здоровья обучающихся, сохранность их имущества, а также методы контроля в соответствии с национальными стандартами;
- психологические, возрастные и индивидуальные, в том числе гендерные, особенности обучающихся.

Актуальность Программы. Сохранение и укрепление здоровья детей, формирование культуры здоровья являются приоритетными направлениями государственной политики в стране.

Среди приоритетных задач развития Свердловской области - сохранение и укрепление здоровья, профилактика и лечение хронических заболеваний у детей и молодежи. Для Свердловской области решение этих задач носит первоочередной характер, поскольку негативных факторов, влияющих на здоровье населения, достаточно много. Реализация Программы отвечает требованиям общества и государства.

Актуальность данной программы в том, что она ориентирована на формирование у детей здоровых привычек, ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья, расширение знаний и навыков по основным компонентам активного и безопасного образа жизни, культуре общения и поведения в социуме.

Программа составлена с учётом возрастных, психолого-педагогических, физических особенностей детей дошкольного и младшего школьного возраста.

Здоровье во многом зависит от гибкости и эластичности позвоночника, подвижности суставов, мышечного тонуса. Вот почему так необходимо сохранять и развивать природные физические задатки – свободное манипулирование телом за счет гибкости позвоночника, подвижности суставов и мышечного тонуса. Актуальность программы в том, что занятия позволяют развивать творческие задатки дошкольников и младших школьников, быстроту, силу, ловкость, гибкость, вестибулярную устойчивость, совершенствуют координацию и точность движений, самоутверждаться проявляя индивидуальность и получая результат своего творчества. Акробатические упражнения - открывают для этого огромные возможности. Они положительно влияют не только на двигательные способности физических качеств, но и на улучшение телосложения, на

выработку правильной осанки – что особенно важно, так как в более позднем возрасте исправить ее дефекты значительно труднее. Акробатические упражнения предупреждают травматизм, так как учат владеть своим телом, группироваться при падении во время двигательной активности, пропагандируют здоровый образ жизни. Использование акробатических упражнений дает не только возможность обогатить и расширить круг доступных ребенку движений, но и формирует устойчивый интерес и желание заниматься спортом, формируются навыки обращения со спортивным оборудованием (обручи, мячи, скакалки, гимнастическая скамейка и т.д.) Работа базируется по принципу дидактики «от простого к сложному» и принципу оздоровительной направленности: правило – «не навреди здоровью», разнообразие и новизна в подборе акробатических упражнений.

Правильная осанка, красивая походка, выворотность ног, доброжелательное выражение лица – это красота, культура тела, а также чрезвычайно важная составляющая здоровья каждого человека. Дошкольный и младший школьный возраст - самый важный период жизни для формирования правильной осанки, опорно-двигательного аппарата. Особая чувствительность и эмоциональность дошкольников и младших школьников создают особые предпосылки для появления интереса к самому себе, к людям, к своему здоровью, а также к формированию умений снятия эмоционального напряжения и стрессовых состояний.

Педагогическая целесообразность.

Для тренеров - преподавателей – это возможность разработать программу с учетом особенностей образовательной организации, возраста и уровня подготовки детей, возможность использования в процессе обучения музыкального сопровождения, участия в спортивных соревнованиях, тем самым расширяя как свой опыт, так и кругозор обучающихся, тем самым, формируя интерес к выбранному виду спорта.

Отличительные особенности Программы. Фитнес-аэробика - один из самых молодых видов спорта, быстро завоевавший популярность во всем мире. Это массовый, эстетически увлекательный и поистине зрелищный командный вид спорта, собравший все лучшее из теории и практики оздоровительной и спортивной аэробики. Своеобразие фитнес - аэробики определяется органичным соединением спорта и искусства, единством движений и музыки. Фитнес-аэробика доступна людям различного возраста и пола, особо популярна среди детей, подростков и молодежи. Фитнес-аэробика - это один из наиболее «здоровых» видов спорта, в котором важную роль играют красота, гармония и совершенство. Несмотря на относительную простоту и доступность, фитнес-аэробика - достаточно сложный в

координационном и физическом отношении вид спорта. Соревновательные комбинации отличаются быстрым темпом, резкой сменой положения тела, позиций.

Соревновательная программа гимнаста представляет собой композицию из различных по сложности и содержанию движений и элементов, выполняемых с высокой интенсивностью под музыку. При выполнении программы спортсмен должен выполнить элементы на силу, гибкость, ловкость и выносливость из структурных групп.

На различных этапах подготовки этот вид спорта способствует укреплению здоровья и гармоничному развитию функций организма детей и подростков, формированию правильной осанки, развитию общей физической подготовки, способствует развитию хореографических, музыкальных, акробатических навыков, а также морально-волевых качеств.

Адресат Программы: Программа реализуется для детей (мальчиков и девочек) с 5 лет, не имеющих медицинских противопоказаний к занятиям по фитнес-аэробике. Набор осуществляется согласно заявлению родителей, а также при наличии медицинской справки о состоянии здоровья.

Наполняемость группы: минимальная 12 человек, максимальная 20 человек.

Возрастные особенности:

Дети от 5 до 6 лет. Продолжается процесс окостенения скелета ребенка. Дошкольник более совершенно овладевает различными видами движений. Тело приобретает заметную устойчивость.

Дети к 6 годам уже могут совершать пешие прогулки, но на небольшие расстояния. Шестилетние дети значительно точнее выбирают движения, которые им надо выполнить. У них обычно отсутствуют лишние движения, которые наблюдаются у детей 3-5 лет. В период с 5 до 6 лет ребенок постепенно начинает адекватно оценивать результаты своего участия в играх соревновательного характера. Удовлетворение полученным результатом к 6 годам начинает доставлять ребенку радость, способствует эмоциональному благополучию и поддерживает положительное отношение к себе («я хороший, ловкий» и т.д.). Уже начинают наблюдаться различия в движениях мальчиков и девочек (у мальчиков - более прерывистые, у девочек – мягкие, плавные).

Дети к 6 годам совершенствуется развитие мелкой моторики пальцев рук. Некоторые дети могут продеть шнурок в ботинок и завязать бантиком. В старшем возрасте продолжают совершенствоваться культурно-гигиенические навыки: умеет одеться в соответствии с условиями погоды, выполняет основные правила личной гигиены, соблюдает правила приема пищи,

проявляет навыки самостоятельности. Полезные привычки способствуют усвоению основ здорового образа жизни.

Дети от 6 до 8 лет.

Возрастной период от 6 до 8 лет называется периодом «первого вытяжения»; за один год ребенок может вырасти до 7 - 10 см. Средний рост в 6 лет составляет 106-116 см, а масса тела -17-23 кг.

1. Опорно-двигательный аппарат. Развитие опорно-двигательной системы (скелет, суставно-связочный аппарат, мускулатура) ребенка к 5-6 годам еще не завершено. Каждая из 206 костей продолжает меняться по размеру, форме, строению, причем у разных костей фазы развития не одинаковы.

Окостенение опорных костей начинается с 3-4 лет и к 6 годам не окончено, что необходимо учитывать при проведении занятий по физической культуре.

Позвоночный столб ребенка 5-8 лет чувствителен к деформирующим воздействиям. Скелетная мускулатура характеризуется слабым развитием сухожилий, фасций, связок. При излишней массе тела, при неблагоприятных условиях осанка ребенка нарушается: может появиться вздутый или отвислый живот, плоскостопие, у мальчиков может образоваться грыжа.

У детей 6-8 лет наблюдается незавершенность стопы. В связи с этим необходимо предупреждать появление у детей плоскостопия, причиной которого могут стать обувь большого, чем нужно, размера, излишняя масса тела, перенесенные заболевания.

В развитии мышц выделяют несколько этапов, среди которых - возраст 6 лет. К шести годам у ребенка хорошо развиты крупные мышцы туловища и конечностей, но по-прежнему слабы мелкие мышцы, особенно кистей рук.

Основной проявления двигательной деятельности является развитие устойчивого равновесия. Оно зависит от степени взаимодействия проприоцептивных, вестибулярных и других рефлексов, а также от массы тела и площади опоры. При выполнении упражнений на равновесие девочки имеют некоторые преимущество перед мальчиками.

2. Органы дыхания. Жизненная емкость легких в среднем составляет 110- 120 кубических см, но она зависит и от многих факторов: длины тела, типа дыхания и др. Максимальная вентиляция легких к шести годам составляет примерно дц в кубе воздуха в минуту. Число дыханий в минуту в среднем – 25. При выполнении гимнастических упражнений она увеличивается в 2-7 раз, а при беге – еще больше. Потребность в двигательной активности у многих ребят настолько велика, что врачи и физиологи период от 6 до 8 лет называют «возрастом двигательной расточительности».

3. Сердечно-сосудистая система. Развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем. К пяти годам размеры сердца у ребенка увеличиваются в 4 раза. Интенсивно формируется и сердечная деятельность, но процесс продолжается на протяжении всего дошкольного возраста.

В первые годы жизни пульс ребенка неустойчив и не всегда ритмичен. Средняя его частота к 6-7 годам составляет 92-95 ударов в минуту. К 7-8 годам развитие нервного аппарата, регулирующего сердечную деятельность, в основном заканчивается, и работа сердца становится более ритмичной.

Высшая нервная деятельность. Развитие центральной нервной системы характеризуется ускоренным формированием морфофизиологических признаков. Так, поверхность мозга шестилетнего ребенка составляет уже более 90 процентов размера коры головного мозга взрослого человека. Бурно развиваются лобные доли мозга; дети осознают последовательность событий, понимают сложные обобщения.

В этом возрасте совершенствуются основные процессы: возбуждение и особенно торможение, и несколько легче формируются все виды условного торможения.

У детей 5-6 лет динамические стереотипы, составляющие биологическую основу навыков и привычек, формируются достаточно быстро, но перестройка их затруднена, что свидетельствует о недостаточной подвижности нервных процессов

Режим занятий - проходят 3 раза в неделю по 1 академическому часу. Академический час составляет 45 минут.

Объем общеразвивающей образовательной программы – общее количество учебных часов, запланированных на весь период обучения, необходимых для усвоения программы 378 часов. В первый год обучения – 126 часов, второй и третий годы обучения также по 126 часов в год.

Срок освоения общеразвивающей образовательной программы составляет 3 года, по 42 недели в год. Программа рассчитана на 10 месяцев. Период реализации с 01 сентября по 22 июня.

Формы обучения – очная, очно-заочная или заочная форма. Программа или её часть может реализовываться с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при проведении учебных занятий, практик, текущего контроля успеваемости промежуточной и (или) итоговой аттестации обучающихся.

Основой организации образовательного процесса по очной форме обучения являются учебно-тренировочные занятия, регламентируемые расписанием, утвержденным директором.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия, работа по

индивидуальным планам, тестирование и медицинский контроль, участие в физкультурно-спортивных мероприятиях, промежуточная и итоговая аттестация обучающихся в форме тестирования по каждой предметной области.

Виды занятий:

- практические (упражнения, самостоятельные задания и т д);
- наглядные (наглядные пособия, технические средства обучения);
- дидактические (использование обучающих пособий);
- иллюстративные (использование иллюстративного материала художественной и периодической печати;
- словесные (объяснение, рассказ, беседа, описание, разъяснение);
- игровые (основаны на игровой деятельности обучающихся);
- технологические (использование различных педагогических технологий в организации работы с детьми);
- объяснительно-иллюстративные (объяснение, описание на иллюстративном фактическом материале).

Формы подведения результатов: сдача нормативов по общей физической подготовке.

1.2. Цель и задачи программы.

Цель общеразвивающей образовательной программы: формирование знаний, умений и навыков в избранном виде спорта, вовлечение в систему регулярных занятий физической культурой и спортом.

Задачи программы:

обучающие:

- формирование двигательных навыков и совершенствование двигательных способностей – ловкости, силы, гибкости, быстроты реакции, ориентировки в пространстве;
- научить детей владеть своим телом;
- обучение базовым акробатическим упражнениям;

развивающие:

- развитие творческих способностей детей;
- формирование правильной осанки;
- профилактика плоскостопия;
- укрепить мышцы дыхательной системы;
- укрепление мышечного корсета;

воспитательные:

– формирование познавательного интереса и желание заниматься спортом и радоваться своим достижениям.

2. Содержание общеразвивающей программы.

Учебный (тематический) план, составленный с учетом вышеизложенных задач, рассчитан на 42 недели занятий и определяет последовательность освоения содержания программы, объемов часов по каждому разделу программы.

2.1. Учебный (тематический) план первого года обучения.

N п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Теоретическая подготовка	10	10		беседа
1.1.	Краткие исторические сведения о возникновении вида спорта «фитнес-аэробика»	2	2		
1.2.	Одежда и обувь при занятиях спортивной аэробикой	3	3		
1.3.	Инвентарь	3	3		
1.4.	Краткая характеристика фитнес-аэробики	2	2		
2.	Общая физическая подготовка	61		61	Контрольное упражнение
2.1	Строевые упражнения	5		5	
2.2.	Общеразвивающие упражнения на середине без предмета	10		10	

2.3.	Общеразвивающие упражнения со скакалкой	10		10	
2.4.	Ходьба и бег	10		10	
2.5.	Прыжковые упражнения	10		10	
2.6.	Подвижные игры	16		16	
3.	Техническая подготовка	57		57	Контрольное упражнение
3.1.	Акробатика	10		10	
3.2.	Развитие гибкости	5		5	
3.3.	Развитие силы	5		5	
3.4.	Развитие координационных способностей	5		5	
3.5.	Развитие скоростной силы и быстроты	5		5	
3.6.	Лодочка	2		2	
3.7.	Корзиночка	2		2	
3.8.	Колечко	2		2	
3.9.	Ласточки с колена или Кошка хвостик подняла	2		2	
3.10.	Мостик	3		3	
3.11.	Березка	2		2	
3.12.	Лебедь или Выпад	2		2	
3.13.	Улитка или Полушпагат	2		2	

3.14.	Колесо	2		2	
4.	Контрольные испытания (переводные) Оценка гибкости	1		1	контрольные упражнения (наклон вперед)
	ИТОГО	126	10	116	

Содержание учебного (тематического) плана.

1. Теоретическая подготовка:

1.1. Краткие исторические сведения о возникновении вида спорта «фитнес - аэробика». Аэробика в России.

Теория: порядок и содержание работы отделения. Возникновение, развитие и распространение данного вида спорта.

Практика: просмотр видеофайлов.

1.2. Одежда и обувь при занятиях спортивной аэробикой.

Теория: особенности одежды и обуви при занятиях фитнес-аэробикой. Требования к внешнему виду воспитанника.

Практика: соблюдение требований к спортивной одежде.

1.3. Инвентарь

Теория: характеристика современного спортивного инвентаря и особенности работы с ним (степ-платформа, фитбол, шведская стенка, мат – татами, скакалки, маты). Виды спортивного инвентаря и их назначение. Правила обращения с инвентарем на занятиях.

Практика: выполнение правил обращение с инвентарем.

1.4. Краткая характеристика фитнес - аэробики.

Теория: терминология. Понятие фитнес - аэробики. Классификация элементов: элементы, демонстрирующие динамическую силу, статическую силу, прыжки, скачки, повороты, махи.

2. Общая физическая подготовка.

2.1. Строевые упражнения.

Теория: понятия «шеренга», «колонна», «строй», команды «Стройся!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «На первый и второй рассчитайся!», «На право!», «Налево!», «Отставить!»;

Практика: выполнение строевых команд построение в круг, шеренгу, две шеренги, в колонну, две колонны.

2.2. Общеразвивающие упражнения на середине без предмета:

Теория: объяснение правильного выполнения общеразвивающих упражнений.

Практика: наклоны, повороты, круговые движения головой; сгибания-разгибания, круговые движения, поднимание-опускание руками; сгибание-разгибание пальцев, круговые движения в запястьях; наклоны, повороты, круговые движения туловищем; приседания; выпады вперед и в сторону; махи ногами с малой и средней амплитудой; подъемы на носки.

2.3. Общеразвивающие упражнения со скакалкой:

Теория: объяснение правильного выполнения общеразвивающие упражнения со скакалкой.

Практика: выкрут скакалки; наклоны, повороты туловища, удерживая сложенную скакалку; вращения скакалки; перепрыгивание лежащей на полу скакалки боком и вперед-назад; перешагивание через скакалку, удерживая ее в руках; прыжки на скакалке на двух ногах с промежуточным прыжком и без; прыжки на скакалке с ноги на ногу; прыжки на одной ноге.

2.4. Ходьба и бег.

Теория: объяснение техники выполнения ходьбы и бега.

Практика: ходьба с носка, на носках, на пятках; ходьба на внешней и внутренней стороне стопы; ходьба с высоким подниманием колена, ходьба спиной вперед; бег в медленном и быстром темпе; бег с ускорением; бег наперегонки; бег с захлестом голени; бег с высоким подниманием бедра; галоп.

2.5. Прыжковые упражнения:

Теория: объяснение техники прыжковых упражнений.

Практика: запрыгивание на степ-платформу, перепрыгивание степ-платформы, прыжки на одной ноге, прыжки на двух ногах, прыжок в длину с места, выпрыгивание из приседа, прыжки с продвижением вперед.

2.6. Подвижные игры:

Теория: объяснение правил подвижных игр.

Практика: веселые старты с мячом, скакалкой, обручем и без предмета; игры на концентрацию внимания и быстроту реакции, игры на творческую импровизацию.

3. Техническая подготовка.

3.1. Акробатика.

Теория: техника выполнения кувырка вперед из положения стоя.

Практика: кувырок вперед из положения стоя, выпада, упора присев; кувырок назад через плечо в стойку на коленях и полушпагат; стойка на кистях у опоры и с поддержкой; мост из положения лежа; перекат в сторону, назад; переворот боком.

3.2. Развитие гибкости.

Теория: техника выполнения наклона-складки ноги врозь и вместе; выпада вперед и в сторону; наклоны к прямым ногам в положении стоя и сидя; «бабочка», махи ногами вперед и в сторону; «тюлень», «лягушка», «кольцо» одной и двумя ногами; наклоны назад в положении стоя в т.ч. на коленях

Практика: наклон-складка ноги врозь и вместе; выпад вперед и в сторону; наклоны к прямым ногам в положении стоя и сидя; «бабочка», махи ногами вперед и в сторону; «тюлень», «лягушка», «кольцо» одной и двумя ногами; наклоны назад в положении стоя в т.ч. на коленях.

3.3. Развитие силы.

Теория: техника выполнения поднимание-опускание ног в положении лежа на спине; поднимание-опускание туловища в положении лежа на спине; сгибание-разгибание рук в положении лежа на животе, стоя на коленях; поднимание-опускание туловища в положении лежа на животе; планка на прямых и согнутых руках; выпрыгивание из приседа; приседания.

Практика: поднимание-опускание ног в положении лежа на спине; поднимание-опускание туловища в положении лежа на спине; сгибание-разгибание рук в положении лежа на животе, стоя на коленях; поднимание-опускание туловища в положении лежа на животе; планка на прямых и согнутых руках; выпрыгивание из приседа; приседания.

3.4. Развитие координационных способностей.

Теория: объяснение выполнения ходьбы по линии, ползания, бега со сменой направления движения, продвижения на полупальцах.

Практика: ходьба по линии (лицом и спиной вперед, боком, высоко поднимая колени, с махом ногой вперед и в сторону), ползание, бег со сменой направления движения, продвижения на полупальцах.

3.5. Развитие скоростной силы и быстроты.

Теория: техника бега с ускорением и наперегонки, включая эстафеты; прыжков через препятствия; запрыгивания на степ (высота до 30 см).

Практика: бег с ускорением и наперегонки, включая эстафеты; прыжки через препятствия; запрыгивание на степ (высота до 30 см).

3.6. Лодочка.

Теория: техника выполнения лодочки.

Практика: И. п. - лежа на животе, прямые ноги соединены вместе, носки вытянуты, прямые руки вытянуты вперед. Техника выполнения. Одновременно приподнять от пола голову, грудь, прямые ноги и руки. В этом положении переводить руки в стороны, назад, вперед. Ноги разъединять, соединять и поочередно поднимать. Страховка. Одной рукой

поддержат ребенка под грудью, другой - под коленями или потянуть за носки, вытягивая и выпрямляя ноги.

3.7. Корзинка.

Теория: техника выполнения корзиночки.

Практика: И.п. - лежа на животе, упор руками в пол около груди. Техника выполнения. Выпрямляя руки в локтях, поднять «верх головы и грудь. Затем согнуть ноги в коленях и стараться носками дотянуться до головы, образуя кольцо. Для облегчения выполнения данного упражнения ноги ребенка раздвигают в коленях на удобную для него ширину. Постепенно дети соединяют ноги и выполняют упражнение соединенными ногами. Страховка. Одной рукой поддержать ребенка под грудь, другой - ноги около носков, не применяя физических усилий.

3.8. Колечко.

Теория: техника выполнения колечка.

Практика: И. п . - лежа на животе, руки вытянуты вдоль туловища. Техника выполнения. Согнуть ноги в коленях. Руками захватить носки с внешней стороны и тянуть ноги вверх с одновременным подтягиванием вверх головы и всего туловища. Для облегчения выполнения упражнения, как и в «колечке», можно сначала предложить детям разъединить ноги, но далее постепенно учить их выполнять упражнение с соединенными ногами. Страховка. Помочь детям руками захватить носки и потянуть ноги вверх.

3.9. Ласточки с колена или Кошка хвостик подняла.

Теория: техника выполнения ласточки с колена.

Практика: И.п. - упор на руках и коленях. Техника выполнения. Одновременно поднять одну прямую ногу с вытянутым носком и голову, а спину прогнуть вниз, сохраняя равновесие. Усложнение. Поднятую ногу согнуть в колене и стараться носком дотянуться до головы. Страховка. Помочь ребенку вытянуть ногу вверх и прогнуть спину вниз. При усложнении направить согнутую ногу к голове.

3.10. Мостик.

Теория: техника выполнения мостика.

Практика: И.п. - лежа на спине; ноги, согнутые в коленях с упором на ступни; упор руками за плечами, при этом ладони развернуты пальцами к плечам. Техника выполнения. Сначала пытаться приподнимать таз от пола выше и выше. Затем, выпрямляя руки в локтях, приподнимать от пола голову. С упором на ступни и ладони прогнуть туловище вверх, при этом пытаться выпрямить руки, далее и ноги. Усложнения. 1. Пытаться переносить вес тела на прямые руки, не сгибая колени. 2. Пытаться поднимать одну ногу, прямую или согнутую в колене. 3. Поочередно

поднимать одну руку. 4. Пытаться передвигаться на мостике вперед-назад. 5. Пытаться на мостике уменьшать расстояние между прямыми ногами и руками. Примечание. Возвращаться в и.п. плавно, без резких движений.

3.11. Березка.

Теория: техника выполнения березки.

Практика: И.п. - лежа на спине, ноги вместе, руки вдоль туловища. Техника выполнения. 1. Поднять прямые ноги над головой, опираясь на руки. 2. Стараться приподнять таз от мата, как бы опираясь на руки и на лопатки. 3. Сгибая руки в локтях, подставить кисти под поясницу чуть ниже пояса (пальцы рук направлены внутрь, навстречу друг другу), а ноги выпрямлять вверх с вытянутыми носками на одной линии с тазом. Опора на лопатки, голову и локти. Опустить руки, затем медленно ноги, т. е. вернуться в и.п. Усложнения. 1. Одну ногу согнуть в колене и носком согнутой ноги коснуться колена прямой ноги. 2. Выполнять различные движения ногами и достать коленями до носа, плеч и мата. 3. Из положения «березка» перевернуться через голову, подставив руки к плечам для опоры, и перейти на полушпагат, или на два колена, или на ступни ног. Страховка. Помогать детям поднимать прямые ноги, не сгибая в коленях, и удерживать вертикально. Помогать приподнимать таз от мата и удерживать вертикально на одной линии с ногами, при этом вытягивать носки вверх. Помогать правильно ставить руки на таз ниже пояса, не давая им расслабиться в местах сгибания. Учить плавно и медленно выходить из стойки в и.п.

3.12. Лебедь или Выпад.

Теория: техника выполнения лебедя (выпада).

Практика: И. п. - основная стойка. Техника выполнения. Одну ногу выставить вперед на 2-3 шага и начать приседать, сгибая ногу в колене и перенося на нее вес тела. При этом другая нога прямая, стоит с опорой на всю ступню с развернутым носком в сторону или прямо. Положение рук разное: на выставленной ноге, в стороны, вверх, одна рука направлена вверх, другая -вниз, обе руки направлены назад за спину. Усложнение. Выпад с прогибанием туловища назад. Страховка. Помочь детям ставить ноги на одной линии. Придерживать спину ребенка ладонью, чтобы он смог сохранить равновесие с прогибанием туловища чуть назад.

3.13. Улитка или Полушпагат.

Теория: техника выполнения полушпагата (улитки).

Практика: И.п. - стоя на двух коленях. Техника выполнения. Одну ногу вытянуть назад и садиться на пятку другой ноги. Ноги должны быть на одной линии. Обязательно плотно сесть на пятку. Положение рук разное: на поясе,

в стороны, вверх, за головой, одна вверху, а другая внизу, обе назад и достают до выпрямленной ноги.

3.14. Колесо.

Теория: техника выполнения колеса.

Практика: из стойки лицом по направлению движения поднять руки впередвверх, ноги на ширине плеч. Сгибая левую руку, наклониться вперед, опереться ею на расстоянии шага от левой ноги. Махом правой ногой и толчком левой с поворотом на 90° выйти в стойку на руках, ноги врозь (пошире). Пройдя вертикаль, оттолкнуться левой рукой, приземлиться на правую ногу. Затем оттолкнуться правой рукой и перейти в стойку — ноги врозь, руки в стороны, т. е. готовность выполнить еще одно «колесо». Страховка. Поддерживать ребенка за пояс. Помогать в перевороте.

4. Контрольные испытания.

Теория: техника выполнения наклона вперед из положения стоя.

Практика: оценка гибкости. Контрольное упражнение: наклон вперед из положения стоя на опоре. Оборудование: гимнастическая скамейка или тумба, линейка Подготовка к проведению: к тумбе (скамье) крепиться градуированная планка. Отметка «ноль», находящаяся на середине планки должна соответствовать уровню плоскости тумбы. Процедура тестирования. Ребенок встаёт на тумбу (скамью). Выполняется 2-3 разминочных наклона вперед и зачетный на результат, который определяют по касанию сантиметровой разметки средними пальцами соединенных вместе рук. Наклон выполняют как можно ниже, не сгибая ног в коленных суставах, касаясь пальцами рук градуированной планки. Амплитуда наклона измеряется в сантиметрах. Если при измерении концы пальцев рук находятся, ниже нулевой отметки, результат фиксируется со знаком «плюс», выше нулевой отметки - со знаком «минус».

2.2. Учебный (тематический) план второго года обучения.

N п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Теоретическая подготовка	10	10		беседа
1.1.	Краткие исторические сведения о возникновении	1	1		

	вида спорта «фитнес - аэробика»				
1.2.	Правила поведения на улице и техника безопасности на занятиях	2	2		
1.3.	Одежда и обувь при занятиях спортивной аэробикой	1	1		
1.4.	Гигиена	2	2		
1.5.	Режим дня и питание спортсмена;	1	1		
1.6.	Здоровый образ жизни	1	1		
1.7.	Инвентарь	1	1		
1.8.	Краткая характеристика финес- аэробики	1	1		
2.	Общая физическая подготовка	61		61	Контрольное упражнение
2.1	Строевые упражнения	5		5	
2.2.	Общеразвивающие упражнения на середине без предмета	10		10	
2.3.	Общеразвивающие упражнения со скакалкой	10		10	
2.4.	Ходьба и бег	10		10	

2.5.	Прыжковые упражнения	10		10	
2.6.	Подвижные игры	16		16	
3.	Техническая подготовка	30		30	Контрольное упражнение
3.1.	Акробатика	10		10	
3.2.	Развитие гибкости	5		5	
3.3.	Развитие силы	5		5	
3.4.	Развитие координационных способностей	5		5	
3.5.	Развитие скоростной силы и быстроты	5		5	
3.6.	Лодочка	2		2	
3.7.	Корзиночка	2		2	
3.8.	Колечко	2		2	
3.9.	Ласточки с колена или Кошка хвостик подняла	2		2	
3.10.	Мостик	2		2	
3.11.	Мостик с двух колен	2		2	
3.12.	Березка	2		2	
3.13.	Лебедь или Выпад	1		1	
3.14.	Улитка или Полушпагат	2		2	
3.15.	Шпагат (прямо)	2		2	
3.16.	Шпагат (боком)	2		2	

3.17.	Стойки	1		1	
3.18.	Колесо	2		2	
4.	Контрольные испытания (переводные) Оценка гибкости	1		1	контрольные упражнения (наклон вперед)
	ИТОГО	126	10	116	

Содержание учебного (тематического) плана.

1. Теоретическая подготовка:

1.1. Краткие исторические сведения о возникновении вида спорта «фитнес - аэробика». Аэробика в России.

Теория: порядок и содержание работы отделения. Возникновение, развитие и распространение данного вида спорта.

Практика: просмотр видеофайлов.

1.2. Правила поведения на улице и техника безопасности на занятиях.

Теория: поведение на улице во время движения к месту занятия ПДД. Правила поведения на учебно-тренировочном занятии, в спортивном зале, техника безопасности.

Практика: беседа, соблюдение техники безопасности.

1.3. Одежда и обувь при занятиях спортивной аэробикой.

Теория: особенности одежды и обуви при занятиях фитнес-аэробикой. Требования к внешнему виду воспитанника.

Практика: соблюдение требований к спортивной одежде.

1.4. Гигиена.

Теория: личная гигиена воспитанника. Гигиенические требования к одежде и обуви. Значение правильной осанки. Влияние осанки на дыхание.

Практика: соблюдение правил гигиены

1.5. Режим дня и питание спортсмена.

Теория: составление рационального режима дня с учетом тренировочных нагрузок. Понятие об утомлении. Важность сна. Понятие о рациональном питании. Питьевой режим.

Практика: Опрос

1.6. Здоровый образ жизни.

Теория: влияние физической культуры на организм учащихся. Повышение работоспособности при регулярных занятиях физической

культурой. Закаливание. Тренировка иммунитета. Культура здорового образа жизни.

Практика: систематические занятия фитнес – аэробикой.

1.7. Инвентарь

Теория: характеристика современного спортивного инвентаря и особенности работы с ним (степ-платформа, фитбол, шведская стенка, мат – татами, скакалки, маты). Виды спортивного инвентаря и их назначение. Правила обращения с инвентарем на занятиях.

Практика: выполнение правил обращения с инвентарем.

1.8. Краткая характеристика фитнес - аэробики.

Теория: терминология. Понятие фитнес - аэробики. Классификация элементов: элементы, демонстрирующие динамическую силу, статическую силу, прыжки, скачки, повороты, махи.

2. Общая физическая подготовка.

2.1. Строевые упражнения.

Теория: понятия «шеренга», «колонна», «строй», команды «Стройся!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «На первый и второй рассчитайся!», «На право!», «Налево!», «Отставить!»;

Практика: выполнение строевых команд построение в круг, шеренгу, две шеренги, в колонну, две колонны.

2.2. Общеразвивающие упражнения на середине без предмета:

Теория: объяснение правильного выполнения общеразвивающих упражнений.

Практика: наклоны, повороты, круговые движения головой; сгибания-разгибания, круговые движения, поднимание-опускание руками; сгибание-разгибание пальцев, круговые движения в запястьях; наклоны, повороты, круговые движения туловищем; приседания; выпады вперед и в сторону; махи ногами с малой и средней амплитудой; подъемы на носки.

2.3. Общеразвивающие упражнения со скакалкой:

Теория: объяснение правильного выполнения общеразвивающих упражнений со скакалкой.

Практика: выкрут скакалки; наклоны, повороты туловища, удерживая сложенную скакалку; вращения скакалки; перепрыгивание лежащей на полу скакалки боком и вперед-назад; перешагивание через скакалку, удерживая ее в руках; прыжки на скакалке на двух ногах с промежуточным прыжком и без; прыжки на скакалке с ноги на ногу; прыжки на одной ноге.

2.4. Ходьба и бег.

Теория: объяснение техники выполнения ходьбы и бега.

Практика: ходьба с носка, на носках, на пятках; ходьба на внешней и внутренней стороне стопы; ходьба с высоким подниманием колена, ходьба спиной вперед; бег в медленном и быстром темпе; бег с ускорением; бег наперегонки; бег с захлестом голени; бег с высоким подниманием бедра; галоп.

2.5. Прыжковые упражнения:

Теория: объяснение техники прыжковых упражнений.

Практика: запрыгивание на степ-платформу, перепрыгивание степ-платформы, прыжки на одной ноге, прыжки на двух ногах, прыжок в длину с места, выпрыгивание из приседа, прыжки с продвижением вперед.

2.6. Подвижные игры:

Теория: объяснение правил подвижных игр.

Практика: веселые старты с мячом, скакалкой, обручем и без предмета; игры на концентрацию внимания и быстроту реакции, игры на творческую импровизацию.

3. Техническая подготовка.

3.1. Акробатика.

Теория: техника выполнения кувырка вперед из положения стоя.

Практика: кувырок вперед из положения стоя, выпада, упора присев; кувырок назад через плечо в стойку на коленях и полушпагат; стойка на кистях у опоры и с поддержкой; мост из положения лежа; перекат в сторону, назад; переворот боком.

3.2. Развитие гибкости.

Теория: техника выполнения наклона-складки ноги врозь и вместе; выпада вперед и в сторону; наклоны к прямым ногам в положении стоя и сидя; «бабочка», махи ногами вперед и в сторону; «тюлень», «лягушка», «кольцо» одной и двумя ногами; наклоны назад в положении стоя в т.ч. на коленях

Практика: наклон-складка ноги врозь и вместе; выпад вперед и в сторону; наклоны к прямым ногам в положении стоя и сидя; «бабочка», махи ногами вперед и в сторону; «тюлень», «лягушка», «кольцо» одной и двумя ногами; наклоны назад в положении стоя в т.ч. на коленях.

3.3. Развитие силы.

Теория: техника выполнения поднимание-опускание ног в положении лежа на спине; поднимание-опускание туловища в положении лежа на спине; сгибание-разгибание рук в положении лежа на животе, стоя на коленях; поднимание-опускание туловища в положении лежа на животе; планка на прямых и согнутых руках; выпрыгивание из приседа; приседания.

Практика: поднимание-опускание ног в положении лежа на спине; поднимание-опускание туловища в положении лежа на спине; сгибание-разгибание рук в положении лежа на животе, стоя на коленях; поднимание-опускание туловища в положении лежа на животе; планка на прямых и согнутых руках; выпрыгивание из приседа; приседания.

3.4. Развитие координационных способностей.

Теория: объяснение выполнения ходьбы по линии, ползания, бега со сменой направления движения, продвижения на полупальцах.

Практика: ходьба по линии (лицом и спиной вперед, боком, высоко поднимая колени, с махом ногой вперед и в сторону), ползание, бег со сменой направления движения, продвижения на полупальцах.

3.5. Развитие скоростной силы и быстроты.

Теория: техника бега с ускорением и наперегонки, включая эстафеты; прыжков через препятствия; запрыгивания на степ (высота до 30 см).

Практика: бег с ускорением и наперегонки, включая эстафеты; прыжки через препятствия; запрыгивание на степ (высота до 30 см).

3.6. Лодочка.

Теория: техника выполнения лодочки.

Практика: И. п. - лежа на животе, прямые ноги соединены вместе, носки вытянуты, прямые руки вытянуты вперед. Техника выполнения. Одновременно приподнять от пола голову, грудь, прямые ноги и руки. В этом положении переводить руки в стороны, назад, вперед. Ноги разъединять, соединять и поочередно поднимать. Страховка. Одной рукой поддержать ребенка под грудью, другой - под коленями или потянуть за носки, вытягивая и выпрямляя ноги.

3.7. Корзинка.

Теория: техника выполнения корзиночки.

Практика: И.п. - лежа на животе, упор руками в пол около груди. Техника выполнения. Выпрямляя руки в локтях, поднять «верх голову и грудь. Затем согнуть ноги в коленях и стараться носками дотянуться до головы, образуя кольцо. Для облегчения выполнения данного упражнения ноги ребенка раздвигают в коленях на удобную для него ширину. Постепенно дети соединяют ноги и выполняют упражнение соединенными ногами. Страховка. Одной рукой поддержать ребенка под грудь, другой - ноги около носков, не применяя физических усилий.

3.8. Колечко.

Теория: техника выполнения колечка.

Практика: И. п . - лежа на животе, руки вытянуты вдоль туловища. Техника выполнения. Согнуть ноги в коленях. Руками захватить носки с

внешней стороны и тянуть ноги вверх с одновременным подтягиванием вверх головы и всего туловища. Для облегчения выполнения упражнения, как и в «колечке», можно сначала предложить детям разъединить ноги, но далее постепенно учить их выполнять упражнение с соединенными ногами. Страховка. Помочь детям руками захватить носки и потянуть ноги вверх.

3.9. Ласточки с колена или Кошка хвостик подняла.

Теория: техника выполнения ласточки с колена.

Практика: И.п. - упор на руках и коленях. Техника выполнения. Одновременно поднять одну прямую ногу с вытянутым носком и голову, а спину прогнуть вниз, сохраняя равновесие. Усложнение. Поднятую ногу согнуть в колене и стараться носком дотянуться до головы. Страховка. Помочь ребенку вытянуть ногу вверх и прогнуть спину вниз. При усложнении направить согнутую ногу к голове.

3.10. Мостик.

Теория: техника выполнения мостика.

Практика: И.п. - лежа на спине; ноги, согнутые в коленях с упором на ступни; упор руками за плечами, при этом ладони развернуты пальцами к плечам. Техника выполнения. Сначала пытаться приподнимать таз от пола выше и выше. Затем, выпрямляя руки в локтях, приподнимать от пола голову. С упором на ступни и ладони прогнуть туловище вверх, при этом пытаться выпрямить руки, далее и ноги. Усложнения. 1. Пытаться переносить вес тела на прямые руки, не сгибая колени. 2. Пытаться поднимать одну ногу, прямую или согнутую в колене. 3. Поочередно поднимать одну руку. 4. Пытаться передвигаться на мостике вперед-назад. 5. Пытаться на мостике уменьшать расстояние между прямыми ногами и руками. Примечание. Возвращаться в и.п. плавно, без резких движений.

3.11. Березка.

Теория: техника выполнения березки.

Практика: И.п. - лежа на спине, ноги вместе, руки вдоль туловища. Техника выполнения. 1. Поднять прямые ноги над головой, опираясь на руки. 2. Стараться приподнять таз от мата, как бы опираясь на руки и на лопатки. 3. Сгибая руки в локтях, подставить кисти под поясницу чуть ниже пояса (пальцы рук направлены внутрь, навстречу друг другу), а ноги выпрямлять вверх с вытянутыми носками на одной линии с тазом. Опора на лопатки, голову и локти. Опустить руки, затем медленно ноги, т. е. вернуться в и.п. Усложнения. 1. Одну ногу согнуть в колене и носком согнутой ноги коснуться колена прямой ноги. 2. Выполнять различные движения ногами и достать коленями до носа, плеч и мата. 3. Из положения «березка» перевернуться через голову, подставив руки к плечам для опоры, и перейти

на полушпагат, или на два колена, или на ступни ног. Страховка. Помогать детям поднимать прямые ноги, не сгибая в коленях, и удерживать вертикально. Помогать приподнимать таз от мата и удерживать вертикально на одной линии с ногами, при этом вытягивать носки вверх. Помогать правильно ставить руки на таз ниже пояса, не давая им расслабиться в местах сгибания. Учить плавно и медленно выходить из стойки в и.п.

3.12. Лебедь или Выпад.

Теория: техника выполнения лебедя (выпада).

Практика: И. п. - основная стойка. Техника выполнения. Одну ногу выставить вперед на 2-3 шага и начать приседать, сгибая ногу в колене и перенося на нее вес тела. При этом другая нога прямая, стоит с опорой на всю ступню с развернутым носком в сторону или прямо. Положение рук разное: на выставленной ноге, в стороны, вверх, одна рука направлена вверх, другая - вниз, обе руки направлены назад за спину. Усложнение. Выпад с прогибанием туловища назад. Страховка. Помочь детям ставить ноги на одной линии. Придерживать спину ребенка ладонью, чтобы он смог сохранить равновесие с прогибанием туловища чуть назад.

3.13. Улитка или Полушпагат.

Теория: техника выполнения полушпагата (улитки).

Практика: И.п. - стоя на двух коленях. Техника выполнения. Одну ногу вытянуть назад и садиться на пятку другой ноги. Ноги должны быть на одной линии. Обязательно плотно сесть на пятку. Положение рук разное: на поясе, в стороны, вверх, за головой, одна вверх, а другая внизу, обе назад и достают до выпрямленной ноги.

3.14. Верблюд или Мостик с двух колен.

Теория: техника выполнения моста с двух колен (верблюда).

Практика: И.п. - стойка на двух коленях. Техника выполнения. Прямые руки дотянуться до пяток и опереться на них двумя руками, прогибая туловище вперед, вверх, а голову вниз, к пяткам. Мостик с двух колен выполняется при хорошей гибкости позвоночника. Ребенок стоит на коленях, взрослый поддерживает его за пояс, а он, подняв руки вверх, начинает прогибаться назад, к пяткам. Усложнения. 1. Одну руку поднять вверх. 2. Сгибаться вперед-назад. 3. Пытаться самостоятельно выполнять мостик, стоя на коленях спиной к стенке. Перехватывать руками рейки. Страховка. Поддерживать ребенка под спину при прогибании на мостик.

3.15. Шпагат (прямо).

Теория: техника выполнения шпагата (прямо).

Практика: И.п. - о.с. Техника выполнения. Медленно расставлять прямые ноги в стороны, носки вытянуты, колени выпрямлены. Когда ноги

будут расставлены шире плеч, понадобится опора на двух руках. Обе руки поставить на пол перед собой и продолжать расставлять ноги в стороны настолько, насколько это возможно. (Полный шпагат - это раздвинутые прямые ноги на одной прямой линии.) Страховка. Желательно, чтобы ребенок произвольно сам садился на шпагат. Но следует помочь ему выпрямлять колени и носки. Можно предлагать детям делать «пружинку» - как бы поднимаясь и опускаясь.

3.16. Шпагат (боком). (Это упражнение дается детям тяжелее.)

Теория: техника выполнения шпагата (боком).

Практика: И.п.- одна нога впереди, другая сзади. Техника выполнения. Поставить руки с двух сторон около ноги, которая выставлена вперед для опоры. Продолжать раздвигать ноги (одну вперед, другую назад). Страховка. Помочь выпрямлять колени и вытягивать носки, далее ребенок пружинистыми движениями самостоятельно садится на боковой шпагат.

3.17. Стойка (на голове).

Теория: техника выполнения стойки (на голове).

Практика: И.п. - стоя лицом к мату. Техника выполнения. Присесть, кисти рук поставить на край мата на ширине плеч, а голову на лобную часть в центре между рук; но дальше от края мата и рук на целый шаг. Получается треугольник. Затем медленно поднимать таз (ноги, пока согнутые в коленях, поднимаются за тазом). Когда ребенок научится поднимать и удерживать свой таз вертикально, он поднимает и выпрямляет соединенные ноги с вытянутыми носками. Выход из положения стойки: ребенок сгибает ноги в коленях, опуская ступни, затем таз. Приземляться на ступни и возвращаться в и.п. Усложнения. 1. Одну ногу согнуть в колене. 2. Выполнять различные движения ногами. Страховка. Помочь ребенку держать руки и голову. Помочь поднять таз, поддерживая двумя руками с боков, и сохранять равновесие, затем выпрямить ноги.

3.18. Колесо.

Теория: техника выполнения колеса.

Практика: из стойки лицом по направлению движения поднять руки впередвверх, ноги на ширине плеч. Сгибая левую руку, наклониться вперед, опереться ею на расстоянии шага от левой ноги. Махом правой ногой и толчком левой с поворотом на 90° выйти в стойку на руках, ноги врозь (пошире). Пройдя вертикаль, оттолкнуться левой рукой, приземлиться на правую ногу. Затем оттолкнуться правой рукой и перейти в стойку — ноги врозь, руки в стороны, т. е. готовность выполнить еще одно «колесо». Страховка. Поддерживать ребенка за пояс. Помогать в перевороте.

4. Контрольные испытания.

Теория: техника выполнения наклона вперед из положения стоя.

Практика: оценка гибкости. Контрольное упражнение: наклон вперед из положения стоя на опоре. Оборудование: гимнастическая скамейка или тумба, линейка Подготовка к проведению: к тумбе (скамье) крепиться градуированная планка. Отметка «ноль», находящаяся на середине планки должна соответствовать уровню плоскости тумбы. Процедура тестирования. Ребенок встаёт на тумбу (скамью). Выполняется 2-3 разминочных наклона вперед и зачетный на результат, который определяют по касанию сантиметровой разметки средними пальцами соединенных вместе рук. Наклон выполняют как можно ниже, не сгибая ног в коленных суставах, касаясь пальцами рук градуированной планки. Амплитуда наклона измеряется в сантиметрах. Если при измерении концы пальцев рук находятся, ниже нулевой отметки, результат фиксируется со знаком «плюс», выше нулевой отметки - со знаком «минус».

2.3. Учебный (тематический) план третьего года обучения.

N п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Теоретическая подготовка	10	10		беседа
1.1.	Правила поведения на улице и техника безопасности на занятиях	2	2		
1.2.	Гигиена	2	2		
1.3.	Режим дня и питание спортсмена;	2	2		
1.4.	Здоровый образ жизни	2	2		
1.5.	Инвентарь	2	2		
2.	Общая физическая подготовка	61		61	Контрольное упражнение

2.1.	Общеразвивающие упражнения на середине без предмета	15		15	
2.2.	Общеразвивающие упражнения со скакалкой	15		15	
2.3.	Ходьба и бег	10		10	
2.4.	Прыжковые упражнения	10		10	
2.5.	Подвижные игры	16		16	
3.	Техническая подготовка	30		30	Контрольное упражнение
3.1.	Акробатика	10		10	
3.2.	Развитие гибкости	5		5	
3.3.	Развитие силы	5		5	
3.4.	Развитие координационных способностей	5		5	
3.5.	Развитие скоростной силы и быстроты	5		5	
3.6.	Лодочка	2		2	
3.8.	Колечко	2		2	
3.9.	Ласточки с колена или Кошка хвостик подняла	2		2	
3.11.	Мостик с двух колен	2		2	
3.12.	Березка	2		2	
3.13.	Лебедь или Выпад	1		1	

3.15.	Шпагат (прямо)	2		2	
3.16.	Шпагат (боком)	2		2	
3.17.	Стойки	1		1	
3.18.	Колесо	2		2	
4.	Контрольные испытания (переводные) Оценка гибкости	1		1	контрольные упражнения (наклон вперед)
	ИТОГО	126	10	116	

Содержание учебного (тематического) плана.

1. Теоретическая подготовка:

1.1. Правила поведения на улице и техника безопасности на занятиях.

Теория: поведение на улице во время движения к месту занятия ПДД. Правила поведения на учебно-тренировочном занятии, в спортивном зале, техника безопасности.

Практика: беседа, соблюдение техники безопасности.

1.2. Гигиена.

Теория: личная гигиена воспитанника. Гигиенические требования к одежде и обуви. Значение правильной осанки. Влияние осанки на дыхание.

Практика: соблюдение правил гигиены

1.3. Режим дня и питание спортсмена.

Теория: составление рационального режима дня с учетом тренировочных нагрузок. Понятие об утомлении. Важность сна. Понятие о рациональном питании. Питьевой режим.

Практика: Опрос

1.4. Здоровый образ жизни.

Теория: влияние физической культуры на организм учащихся. Повышение работоспособности при регулярных занятиях физической культурой. Закаливание. Тренировка иммунитета. Культура здорового образа жизни.

Практика: систематические занятия фитнес – аэробикой.

1.5. Инвентарь

Теория: характеристика современного спортивного инвентаря и особенности работы с ним (степ-платформа, фитбол, шведская стенка, мат –

татами, скакалки, маты). Виды спортивного инвентаря и их назначение. Правила обращения с инвентарем на занятиях.

Практика: выполнение правил обращения с инвентарем.

2. Общая физическая подготовка.

2.1. Общеразвивающие упражнения на середине без предмета:

Теория: объяснение правильного выполнения общеразвивающих упражнений.

Практика: наклоны, повороты, круговые движения головой; сгибания-разгибания, круговые движения, поднимание-опускание руками; сгибание-разгибание пальцев, круговые движения в запястьях; наклоны, повороты, круговые движения туловищем; приседания; выпады вперед и в сторону; махи ногами с малой и средней амплитудой; подъемы на носки.

2.2. Общеразвивающие упражнения со скакалкой:

Теория: объяснение правильного выполнения общеразвивающих упражнений со скакалкой.

Практика: выкрут скакалки; наклоны, повороты туловища, удерживая сложенную скакалку; вращения скакалки; перепрыгивание лежащей на полу скакалки боком и вперед-назад; перешагивание через скакалку, удерживая ее в руках; прыжки на скакалке на двух ногах с промежуточным прыжком и без; прыжки на скакалке с ноги на ногу; прыжки на одной ноге.

2.3. Ходьба и бег.

Теория: объяснение техники выполнения ходьбы и бега.

Практика: ходьба с носка, на носках, на пятках; ходьба на внешней и внутренней стороне стопы; ходьба с высоким подниманием колена, ходьба спиной вперед; бег в медленном и быстром темпе; бег с ускорением; бег наперегонки; бег с захлестом голени; бег с высоким подниманием бедра; галоп.

2.4. Прыжковые упражнения:

Теория: объяснение техники прыжковых упражнений.

Практика: запрыгивание на степ-платформу, перепрыгивание степ-платформы, прыжки на одной ноге, прыжки на двух ногах, прыжок в длину с места, выпрыгивание из приседа, прыжки с продвижением вперед.

2.5. Подвижные игры:

Теория: объяснение правил подвижных игр.

Практика: веселые старты с мячом, скакалкой, обручем и без предмета; игры на концентрацию внимания и быстроту реакции, игры на творческую импровизацию.

3. Техническая подготовка.

3.1. Акробатика.

Теория: техника выполнения кувырка вперед из положения стоя.

Практика: кувырок вперед из положения стоя, выпада, упора присев; кувырок назад через плечо в стойку на коленях и полушпагат; стойка на кистях у опоры и с поддержкой; мост из положения лежа; перекат в сторону, назад; переворот боком.

3.2. Развитие гибкости.

Теория: техника выполнения наклона-складки ноги врозь и вместе; выпада вперед и в сторону; наклоны к прямым ногам в положении стоя и сидя; «бабочка», махи ногами вперед и в сторону; «тюлень», «лягушка», «кольцо» одной и двумя ногами; наклоны назад в положении стоя в т.ч. на коленях

Практика: наклон-складка ноги врозь и вместе; выпад вперед и в сторону; наклоны к прямым ногам в положении стоя и сидя; «бабочка», махи ногами вперед и в сторону; «тюлень», «лягушка», «кольцо» одной и двумя ногами; наклоны назад в положении стоя в т.ч. на коленях.

3.3. Развитие силы.

Теория: техника выполнения поднимание-опускание ног в положении лежа на спине; поднимание-опускание туловища в положении лежа на спине; сгибание-разгибание рук в положении лежа на животе, стоя на коленях; поднимание-опускание туловища в положении лежа на животе; планка на прямых и согнутых руках; выпрыгивание из приседа; приседания.

Практика: поднимание-опускание ног в положении лежа на спине; поднимание-опускание туловища в положении лежа на спине; сгибание-разгибание рук в положении лежа на животе, стоя на коленях; поднимание-опускание туловища в положении лежа на животе; планка на прямых и согнутых руках; выпрыгивание из приседа; приседания.

3.4. Развитие координационных способностей.

Теория: объяснение выполнения ходьбы по линии, ползанья, бега со сменой направления движения, продвижения на полупальцах.

Практика: ходьба по линии (лицом и спиной вперед, боком, высоко поднимая колени, с махом ногой вперед и в сторону), ползание, бег со сменой направления движения, продвижения на полупальцах.

3.5. Развитие скоростной силы и быстроты.

Теория: техника бега с ускорением и наперегонки, включая эстафеты; прыжков через препятствия; запрыгивания на степ (высота до 30 см).

Практика: бег с ускорением и наперегонки, включая эстафеты; прыжки через препятствия; запрыгивание на степ (высота до 30 см).

3.6. Лодочка.

Теория: техника выполнения лодочки.

Практика: И. п. - лежа на животе, прямые ноги соединены вместе, носки вытянуты, прямые руки вытянуты вперед. Техника выполнения. Одновременно приподнять от пола голову, грудь, прямые ноги и руки. В этом положении переводить руки в стороны, назад, вперед. Ноги разъединять, соединять и поочередно поднимать. Страховка. Одной рукой поддержать ребенка под грудью, другой - под коленями или потянуть за носки, вытягивая и выпрямляя ноги.

3.7. Корзинка.

Теория: техника выполнения корзиночки.

Практика: И.п. - лежа на животе, упор руками в пол около груди. Техника выполнения. Выпрямляя руки в локтях, поднять «верх голову и грудь. Затем согнуть ноги в коленях и стараться носками дотянуться до головы, образуя кольцо. Для облегчения выполнения данного упражнения ноги ребенка раздвигают в коленях на удобную для него ширину. Постепенно дети соединяют ноги и выполняют упражнение соединенными ногами. Страховка. Одной рукой поддержать ребенка под грудь, другой - ноги около носков, не применяя физических усилий.

3.8. Колечко.

Теория: техника выполнения колечка.

Практика: И. п . - лежа на животе, руки вытянуты вдоль туловища. Техника выполнения. Согнуть ноги в коленях. Руками захватить носки с внешней стороны и тянуть ноги вверх с одновременным подтягиванием вверх головы и всего туловища. Для облегчения выполнения упражнения, как и в «колечке», можно сначала предложить детям разъединить ноги, но далее постепенно учить их выполнять упражнение с соединенными ногами. Страховка. Помочь детям руками захватить носки и потянуть ноги вверх.

3.9. Ласточки с колена или Кошка хвостик подняла.

Теория: техника выполнения ласточки с колена.

Практика: И.п. - упор на руках и коленях. Техника выполнения. Одновременно поднять одну прямую ногу с вытянутым носком и голову, а спину прогнуть вниз, сохраняя равновесие. Усложнение. Поднятую ногу согнуть в колене и стараться носком дотянуться до головы. Страховка. Помочь ребенку вытянуть ногу вверх и прогнуть спину вниз. При усложнении направить согнутую ногу к голове.

3.10. Мостик.

Теория: техника выполнения мостика.

Практика: И.п. - лежа на спине; ноги, согнутые в коленях с упором на ступни; упор руками за плечами, при этом ладони развернуты пальцами к плечам. Техника выполнения. Сначала пытаться приподнимать таз от пола

выше и выше. Затем, выпрямляя руки в локтях, приподнимать от пола голову. С упором на ступни и ладони прогнуть туловище вверх, при этом пытаться выпрямить руки, далее и ноги. Усложнения. 1. Пытаться переносить вес тела на прямые руки, не сгибая колени. 2. Пытаться поднимать одну ногу, прямую или согнутую в колене. 3. Поочередно поднимать одну руку. 4. Пытаться передвигаться на мостике вперед-назад. 5. Пытаться на мостике уменьшать расстояние между прямыми ногами и руками. Примечание. Возвращаться в и.п. плавно, без резких движений.

3.11. Березка.

Теория: техника выполнения березки.

Практика: И.п. - лежа на спине, ноги вместе, руки вдоль туловища. Техника выполнения. 1. Поднять прямые ноги над головой, опираясь на руки. 2. Стараться приподнять таз от мата, как бы опираясь на руки и на лопатки. 3. Сгибая руки в локтях, подставить кисти под поясницу чуть ниже пояса (пальцы рук направлены внутрь, навстречу друг другу), а ноги выпрямлять вверх с вытянутыми носками на одной линии с тазом. Опора на лопатки, голову и локти. Опустить руки, затем медленно ноги, т. е. вернуться в и.п. Усложнения. 1. Одну ногу согнуть в колене и носком согнутой ноги коснуться колена прямой ноги. 2. Выполнять различные движения ногами и достать коленями до носа, плеч и мата. 3. Из положения «березка» перевернуться через голову, подставив руки к плечам для опоры, и перейти на полушпагат, или на два колена, или на ступни ног. Страховка. Помогать детям поднимать прямые ноги, не сгибая в коленях, и удерживать вертикально. Помогать приподнимать таз от мата и удерживать вертикально на одной линии с ногами, при этом вытягивать носки вверх. Помогать правильно ставить руки на таз ниже пояса, не давая им расслабиться в местах сгибания. Учить плавно и медленно выходить из стойки в и.п.

3.12. Лебедь или Выпад.

Теория: техника выполнения лебедя (выпада).

Практика: И. п. - основная стойка. Техника выполнения. Одну ногу выставить вперед на 2-3 шага и начать приседать, сгибая ногу в колене и переноса на нее вес тела. При этом другая нога прямая, стоит с опорой на всю ступню с развернутым носком в сторону или прямо. Положение рук разное: на выставленной ноге, в стороны, вверх, одна рука направлена вверх, другая -вниз, обе руки направлены назад за спину. Усложнение. Выпад с прогибанием туловища назад. Страховка. Помочь детям ставить ноги на одной линии. Придерживать спину ребенка ладонью, чтобы он смог сохранить равновесие с прогибанием туловища чуть назад.

3.13. Улитка или Полушпагат.

Теория: техника выполнения поушпагата (улитки).

Практика: И.п. - стоя на двух коленях. Техника выполнения. Одну ногу вытянуть назад и садиться на пятку другой ноги. Ноги должны быть на одной линии. Обязательно плотно сесть на пятку. Положение рук разное: на поясе, в стороны, вверх, за головой, одна вверх, а другая внизу, обе назад и достают до выпрямленной ноги.

3.14. Верблюд или Мостик с двух колен.

Теория: техника выполнения моста с двух колен (верблюда).

Практика: И.п. - стойка на двух коленях. Техника выполнения. Прямые руки дотянуться до пяток и упереться на них двумя руками, прогибая туловище вперед, вверх, а голову вниз, к пяткам. Мостик с двух колен выполняется при хорошей гибкости позвоночника. Ребенок стоит на коленях, взрослый поддерживает его за пояс, а он, подняв руки вверх, начинает прогибаться назад, к пяткам. Усложнения. 1. Одну руку поднять вверх. 2. Сгибаться вперед-назад. 3. Пытаться самостоятельно выполнять мостик, стоя на коленях спиной к стенке. Перехватывать руками рейки. Страховка. Поддерживать ребенка под спину при прогибании на мостик.

3.15. Шпагат (прямо).

Теория: техника выполнения шпагата (прямо).

Практика: И.п. - о.с. Техника выполнения. Медленно расставлять прямые ноги в стороны, носки вытянуты, колени выпрямлены. Когда ноги будут расставлены шире плеч, понадобится опора на двух руках. Обе руки поставить на пол перед собой и продолжать расставлять ноги в стороны настолько, насколько это возможно. (Полный шпагат - это раздвинутые прямые ноги на одной прямой линии.) Страховка. Желательно, чтобы ребенок произвольно сам садился на шпагат. Но следует помочь ему выпрямлять колени и носки. Можно предлагать детям делать «пружинку» - как бы поднимаясь и опускаясь.

3.16. Шпагат (боком). (Это упражнение дается детям тяжелее.)

Теория: техника выполнения шпагата (боком).

Практика: И.п.- одна нога впереди, другая сзади. Техника выполнения. Поставить руки с двух сторон около ноги, которая выставлена вперед для опоры. Продолжать раздвигать ноги (одну вперед, другую назад). Страховка. Помочь выпрямлять колени и вытягивать носки, далее ребенок пружинистыми движениями самостоятельно садится на боковой шпагат.

3.17. Стойка (на голове).

Теория: техника выполнения стойки (на голове).

Практика: И.п. - стоя лицом к мату. Техника выполнения. Присесть, кисти рук поставить на край мата на ширине плеч, а голову на лобную часть

в центре между рук; но дальше от края мата и рук на целый шаг. Получается треугольник. Затем медленно поднимать таз (ноги, пока согнутые в коленях, поднимаются за тазом). Когда ребенок научится поднимать и удерживать свой таз вертикально, он поднимает и выпрямляет соединенные ноги с вытянутыми носками. Выход из положения стойки: ребенок сгибает ноги в коленях, опуская ступни, затем таз. Приземляться на ступни и возвращаться в и.п. Усложнения. 1. Одну ногу согнуть в колене. 2. Выполнять различные движения ногами. Страховка. Помочь ребенку держать руки и голову. Помочь поднять таз, поддерживая двумя руками с боков, и сохранять равновесие, затем выпрямить ноги.

3.18. Колесо.

Теория: техника выполнения колеса.

Практика: из стойки лицом по направлению движения поднять руки вперед вверх, ноги на ширине плеч. Сгибая левую руку, наклониться вперед, опереться ею на расстоянии шага от левой ноги. Махом правой ногой и толчком левой с поворотом на 90° выйти в стойку на руках, ноги врозь (пошире). Пройдя вертикаль, оттолкнуться левой рукой, приземлиться на правую ногу. Затем оттолкнуться правой рукой и перейти в стойку — ноги врозь, руки в стороны, т. е. готовность выполнить еще одно «колесо». Страховка. Поддерживать ребенка за пояс. Помогать в перевороте.

4. Контрольные испытания.

Теория: техника выполнения наклона вперед из положения стоя.

Практика: оценка гибкости. Контрольное упражнение: наклон вперед из положения стоя на опоре. Оборудование: гимнастическая скамейка или тумба, линейка Подготовка к проведению: к тумбе (скамье) крепиться градуированная планка. Отметка «ноль», находящаяся на середине планки должна соответствовать уровню плоскости тумбы. Процедура тестирования. Ребенок встаёт на тумбу (скамью). Выполняется 2-3 разминочных наклона вперед и зачетный на результат, который определяют по касанию сантиметровой разметки средними пальцами соединенных вместе рук. Наклон выполняют как можно ниже, не сгибая ног в коленных суставах, касаясь пальцами рук градуированной планки. Амплитуда наклона измеряется в сантиметрах. Если при измерении концы пальцев рук находятся, ниже нулевой отметки, результат фиксируется со знаком «плюс», выше нулевой отметки - со знаком «минус».

2.4. Планируемые результаты образовательной программы.

Метапредметные результаты:

- умение работать в коллективе, сознавая себя его частью;

- понимание возможностей собственного тела;
- стремление к получению новых знаний в данной области;
- понимание ценности здорового образа жизни.

Личностные результаты:

- умение координировать свои движения;
- умение чётко исполнять основные движения, упражнения, спортивно-танцевальные комбинации;
- умение выполнять базовые шаги и комплексы упражнений с различной техникой рук.

Предметные результаты:

- воспитание правильной осанки, развитие музыкальности, чувства ритма;
- использование теоретических знаний в практической деятельности;
- знание и умение правильно выполнять технику различных упражнений (направленных на развитие силы, ловкости, гибкости).

3. Комплекс организационно-педагогических условий

3.1. Условия реализации программы.

Характеристика помещения для занятий:

Помещение для занятий должно отвечать требованиям Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 N 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Размеры зала не менее 15*12 м, хорошо вентилируемый.

Высота залов не менее 3,9 м.

Освещение: не менее 200 ЛК Горизонтальная на уровне пола.

Температурный режим: 17-20⁰С

Спортивный залы рекомендуется обустраивать спортивным паркетом с толщиной системы от 37 до 39 мм.

Перечень оборудования инвентаря

№	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
1.	Спортивный зал	Количество, шт	1
2.	Технические средства обучения		
3.	Музыкальная колонка	Количество, шт	1
4.	Учебно-практическое оборудование		
5.	Мат	Количество, шт	9

6.	Зеркальная стена	Количество, шт	1
7.	Скакалка	Количество, шт	15
8.	Аптечка	Количество, шт	1
9.	Мат - татемаи	Количество, шт	1
10.	Степ платформы	Количество, шт	15
11.	Мячи fitball детские	Количество, шт	15
12.	Гимнастический мост	Количество, шт	1
13.	Шведская стенка	Количество, шт	4
14.	Инвентарная для хранения оборудования	Количество, шт	1

Информационное обеспечение: фото-видео с соревнований, интернет источники:

1. Официальный сайт Федерации фитнес-аэробики России - <http://www.fitness-aerobics.ru/>.
2. Музыкальные диски.
3. Видеодиски.

Кадровое обеспечение:

Требования к кадрам, осуществляющих реализацию дополнительную общеобразовательную общеразвивающую программу физкультурно-спортивной направленности: уровень квалификации лиц должен соответствовать требованиям, определённым Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта».

Тренер-преподаватель – наличие среднего профессионального образования или высшего профессионального образования без предъявления требований к стажу работы по специальности и квалификационной категории.

Методические материалы:

1. Сулим Е.В. Занятия по физкультуре в детском саду: игровой стретчинг. М., 2012
2. Программа В.В Козлова - «Физическое воспитание детей в учреждениях дополнительного образования», Москва, Гуманитарный издательский центр 2003г.
3. Подвижные игры и игровые упражнения для детей 5-7 лет Л.И Пензулова (Москва, 2002г)

Содержание занятий представляет собой систему, которая позволит научить ребёнка чувствовать свое тело и владеть им, получая от этого удовольствие и радость. Занятия проходят под соответствующее музыкальное сопровождение. Занятия должны начинаться с хорошей разминки, цель которой разогреть мышцы, увеличить подвижность в

суставах, повысить общий тонус организма.

Несмотря на то, что большинство упражнений дети могут выполнять сами, педагог должен наблюдать за тренировкой, находиться рядом и в случае необходимости помочь им. Любой изучаемый элемент акробатики имеет свою структуру:

- исходное положение;
- подготовительные действия;
- основные действия;
- завершающие действия;
- конечное положение.

Основные этапы обучения.

Первый этап. Обучение новому движению. Обучение на данном этапе направлено на создание общего представления о новом движении. Предварительное представление о движении служит основой для предстоящих двигательных действий. Это требует точного и последовательного создания образа нового движения. Ребенок получает первичные сведения об упражнении: форме, направлении, решающих действиях, отдельных положениях. Эта информация может носить описательный характер и дополняться количественными значениями технических действий. Создание представления на данном этапе обучения может быть дополнено двигательным опробованием: зафиксировано отдельное положение, проимитировано с помощью преподавателя или воспроизведено в максимально облегченных условиях. При этом ребенок получает определенные мышечные ощущения (двигательную информацию), которые расширяют сведения о технике нового упражнения.

Второй этап. Углубленное разучивание движения. Это решающий этап обучения. Он направлен на овладение основами техники нового движения. Деятельность педагога здесь складывается из следующего:

1. Постоянного наблюдения за ходом выполнения движения.
2. Сопровождения выполнения упражнения словесными и иными сигналами.
3. Оказания непосредственной помощи для облегчения выполнения.
4. Обеспечения безопасности обучения.
5. Исправления ошибок путем коррекции действий ребенка в процессе выполнения движения.
6. Планирования последующих заданий.

При планировании и организации обучения новому движению учитываются следующие моменты:

– при разучивании на одном занятии нескольких новых движений требуется их чередование с уже освоенными;

– для лучшего запоминания движения желательно его повторять на каждом занятии. В результате активной работы взрослого и ребенка на втором этапе обучения уточняется представление о новом движении, происходит овладение основами двигательного действия. На этом этапе возможно дробное изучение упражнения, а также целостное выполнение разучиваемого движения в естественных или облегченных условиях. Результатом обучения на данном этапе является технически правильное и самостоятельное выполнение движения. При этом возможны еще неточности в деталях техники, нестабильность.

Третий этап. Закрепление и совершенствование движения. Данный этап направлен на стабилизацию техники и совершенствование выполнения изучаемого движения. Это достигается в результате целостного и самостоятельного повторения упражнения в условиях или близких к соревновательным.

Структура занятий состоит из 3 частей:

– подготовительной (разновидность бега, ходьбы, прыжков, перестроения, общеразвивающие упражнения на растяжку, пластичность, мышечную силу, упражнение на равновесие, самомассаж);

– основной части (акробатические упражнения, силовая гимнастика, аэробика, стретчинг; ритмическая гимнастика);

– заключительная (подвижные и малоподвижные игры, упражнения на расслабление и дыхание). Дети занимаются в физкультурном зале, который оснащен необходимым оборудованием. В конце учебного года проводится итоговый показательный урок.

Методические рекомендации.

1. В процессе обучения акробатическим упражнениям каждый ребенок прогибается в меру своих физических возможностей, без посторонней помощи и при систематичности, наглядности и использовании поощрений повышает свои возможности.

2. Задача тренера – преподавателя - заинтересовывать, активизировать и поощрять детей. (Музыкальное сопровождение должно быть подобрано по принципу доступности восприятия, соответствия темпа движения и ритма музыки, что облегчает работу с детьми и выполнение ими любых упражнений.)

3. Первоначальное обучение акробатическим упражнениям лучше осуществлять вне занятий, при индивидуальной работе над движениями, чтобы помочь каждому ребенку.

4. Обязательно учитывать пол ребенка, его физиологические особенности, состояние опорно-двигательного аппарата и физическую подготовленность.

Методические приемы.

1. Показ, который сопровождается словесным объяснением. Например, называется упражнение «Самолет». Показ его сопровождается таким объяснением: «Хвост самолета вытянуть» - выпрямить ноги; «Крылья поднять» - прямые руки вытянуть в стороны; «Самолет взлетает» - приподнять от пола прямо соединенные ноги, голову, грудь и прямые руки; «Самолет садится» - вернуться в исходное положение и расслабиться.

2. Показ осуществляет заранее подготовленный ребенок или инструктор.

Техника безопасности при проведении занятий.

При проведении занятий, для оказания первой доврачебной помощи должен быть оборудован и работать медицинский кабинет. В залах должны присутствовать ящики-аптечки со средствами остановки крови и заморозки ушибов. Тренировочные занятия должны быть методически продуманы с целью недопущения травм занимающихся при занятиях танцами, отработке личной техники. При формировании заданий на тренировку должны учитываться половые, возрастные и индивидуальные особенности занимающихся, адекватность уровня их готовности поставленным тренировочным задачам. В ходе каждой тренировки тренер-преподаватель обязан:

- провести тщательный предварительный осмотр места проведения занятий, убедиться в исправности спортивного инвентаря;
- соблюдать принципы доступности и последовательности в освоении физических упражнений;
- знать уровень физических возможностей занимающихся (по данным медицинского осмотра) и следить за их состоянием в процессе занятий;
- обеспечить педагогический обоснованный выбор форм, средств и методов тренировки, исходя из психофизиологической целесообразности;
- составлять планы и программы занятий, обеспечивать их выполнение;
- выявлять творческие способности занимающихся, способствовать их развитию, формированию интересов и склонностей, поддерживать одаренных занимающихся;
- при проведении занятий обеспечивать соблюдение правил и норм техники безопасности, охраны труда и противопожарной защиты;
- проводить занятия в соответствии с расписанием;

- контролировать приход занимающихся на спортивные сооружения и уход после окончания тренировочных занятий.

3.2. Формы аттестации/контроля и оценочные материалы.

Процедура аттестации и контроля:

- информирование обучающихся о целях проведения тестирования;
- ознакомление обучающегося с инструкцией по выполнению тестовых заданий и достижение уверенности исследователя в том, что инструкция понята правильно;
- обеспечение ситуации спокойного и самостоятельного выполнения заданий обучающимся;
- ознакомление обучающегося с результатами тестирования.

Контрольное упражнение: наклон вперед из положения стоя на опоре. Оборудование: гимнастическая скамейка или тумба, линейка Подготовка к проведению: к тумбе (скамье) крепиться градуированная планка. Отметка «ноль», находящаяся на середине планки должна соответствовать уровню плоскости тумбы. Процедура тестирования. Ребенок встаёт на тумбу (скамью). Выполняется 2-3 разминочных наклона вперед и зачетный на результат, который определяют по касанию сантиметровой разметки средними пальцами соединенных вместе рук. Наклон выполняют как можно ниже, не сгибая ног в коленных суставах, касаясь пальцами рук градуированной планки. Амплитуда наклона измеряется в сантиметрах. Если при измерении концы пальцев рук находятся, ниже нулевой отметки, результат фиксируется со знаком «плюс», выше нулевой отметки - со знаком «минус» Нормативы для оценки результатов в наклоне вперед (см)

Нормативы для оценки результатов в наклоне вперед (см)

Возраст	Уровень подготовки				
	Низкий	Ниже среднего	Средний	Выше среднего	Высокий
	Мальчики				
4 -6лет	>1	0-1	2-6	7-9	<9
7-8 лет	>1	+1-2	3-7	9-10	<10
	Девочки				
4 -6 лет	>1	1-3	4-8	9 -11	<11
7-8 лет	>2	3-4	5-9	10-13	<13

4. Перечень информационного обеспечения

4.1. Список литературы для педагога:

1. Программа «Старт», авторы Яковлева Л.В., Юдина Р.А., издательство М. – 2003 г.,
2. «Владос». «Детский фитнес» автор Сулим Е.В ТЦ Сфера, 2014г.
3. Сулим Е.В.Занятия по физкультуре в детском саду: игровой стретчинг. М., 2012.
4. Петров П. К. Методика преподавания гимнастики в школе: учебник для студентов высших учебных заведений Слуцкер О.С., Сиднева Л.В., Зайцева Г.А., Сахарова М.В. – М.: Федеральное агентство / П. К. Петров. - М.: Владос, 2000. - 448с.: ил.
5. Примерная программа по фитнес-аэробике для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / составители: по физ. культ.и спорту, Федерация аэробики России, 2007 – 53с.
6. Программа В.В Козлова - «Физическое воспитание детей в учреждениях дополнительного образования», Москва, Гуманитарный издательский центр 2003г.
7. Физическая культура – дошкольникам. Программа и программные требования Л.Д. Глазырина (Москва 1999г).
8. Подвижные игры и игровые упражнения для детей 5-7 лет Л.И Пензулова (Москва, 2002г).

4.2. Список литературы для обучающихся:

1. Скурихин И.М., Шатерников В.А. Как правильно питаться. М.: Агропромиздат, 1989.
2. Попова Е.Г. Общеразвивающие упражнения. С. – Петербург, 1999.– 72 с.
3. Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. Аэробика: в 2 т. – М.: Федерация аэробики России, 2002
4. Спортивная гимнастика: энциклопедия / сост. В. М. Смолевский; под ред. Л.Я. Аркаев. – М.: АНИТА-ПРЕСС, 2006.- 378с.

4.3. Интернет - ресурсы:

1. <https://ffarsport.ru/>

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 479392069178180993905932985988858338549683813778

Владелец Филиппова Ольга Леонидовна

Действителен с 04.04.2023 по 03.04.2024