

**Управление образования и молодежной политики администрации
Тонкинского муниципального района Нижегородской области**

**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
"Центр дополнительного образования"
р.п. Тонкино Нижегородской области**

Принята на педсовете
Протокол № 1
" 30 " августа 2019 г.



УТВЕРЖДАЮ:
Директор ЦДО р.п. Тонкино
И.И. Ершова
Приказ № 8 от 02 сентября 2019 г.

**Дополнительная общеобразовательная
(общеразвивающая) программа
«Спортивная аэробика»**

Возраст обучающихся – с 5 лет
Срок реализации – 4 года

Автор-составитель:
Удалова Наталья Павловна
тренер – преподаватель
I квалификационной категории

**р.п. Тонкино
2019**

Информационная карта программы

Полное название программы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Спортивная аэробика»
ФИО автора-составителя	Удалова Наталья Павловна
Вид образовательной деятельности	дополнительное образование
Тип программы	общеразвивающая
Направленность программы	физкультурно-спортивная
Продолжительность реализации программы	4 года
Характеристика целевой группы	возраст детей 5-10 лет
Форма реализации программы	групповая
Краткая аннотация содержания программы	<p style="text-align: center;">Цель программы: формирование целостно-ориентированной личности, укрепление физического и психического здоровья детей через занятия спортивной аэробикой, а также развитие специальных (физических) способностей.</p> <p>Задачи:</p> <p><i>Образовательные:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - обучать двигательным действиям, нацеленным на укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма; - обучать навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями под музыку; - обучать приёмам релаксации и самодиагностики; - совершенствовать технику выполнения движений в спортивной аэробике. <p><i>Оздоровительные:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - сохранять и укреплять здоровье; - содействовать гармоническому физическому развитию;

- формировать ценностное отношение к своему здоровью.

Развивающие:

- развивать основные физические качества, координационные ориентационно - пространственные, временные, ритмические способности;

- повышать уровень физической подготовленности (развитие основных физических качеств: силы, выносливости, быстроты, ловкости, гибкости);

- содействовать формированию грациозности, изящества, развитию пластики движений, умению владеть своим телом;

- развивать музыкальность, чувство ритма.

Воспитательные:

- воспитывать нравственные, морально – волевые и эстетические качества, ответственное отношение к своему здоровью;

- воспитывать личность с установкой на здоровый образ жизни, способной к сотрудничеству в творческой деятельности;

- воспитывать потребность к регулярным физическим упражнениям, сознательно применять их в целях отдыха, повышения трудоспособности и укрепления здоровья.

Ожидаемые результаты

- Формирование у детей стойкого интереса к спортивной аэробике.

- Ознакомление детей с основными техническими приёмами.

- Укрепление здоровья учащихся, содействие их правильному физическому развитию и повышение работоспособности.

- Развитие основных физических качеств.

- Освоение учащимися простейших способов самоконтроля за физической нагрузкой.

- Обладание элементарными теоретическими знаниями.

СОДЕРЖАНИЕ:

№ п/п	Наименование раздела	Страница
1	Информационная карта программы	2
2	Пояснительная записка	7
3	Учебный план	15
4	Учебно-тематический план	17
5	Содержание программы	23
6	Календарный учебный график	30
8	Условия реализации программы	33
9	Система контроля и зачетные требования	41
10	Список литературы	44
11	Приложения	45

ВВЕДЕНИЕ

Дополнительное образование детей – целенаправленный процесс воспитания, развития личности и обучения посредством реализации дополнительных образовательных программ, оказания дополнительных образовательных услуг и информационно - образовательной деятельности за пределами основных образовательных программ.

Основное предназначение дополнительного образования удовлетворять постоянно изменяющиеся индивидуальные социокультурные и образовательные потребности детей.

Современная система дополнительного образования детей предоставляет возможность заниматься той деятельностью, которая отвечает желаниям, интересам и потенциальным возможностям обучающихся. В условиях общеобразовательного учреждения дополнительное образование дает ребенку реальную возможность выбора своего индивидуального пути. Получение ребенком такой возможности означает его включение в занятия по интересам, создание условий для достижений, успехов в соответствии с собственными способностями. Дополнительное образование детей увеличивает пространство, в котором школьники могут развивать свою творческую и познавательную активность, реализовывать свои личностные качества, демонстрировать те способности, которые зачастую остаются невостребованными основным образованием. В дополнительном образовании детей ребенок сам выбирает содержание и форму занятий, может не бояться неудач. С учётом возрастных, психологических особенностей учащихся на каждом этапе обучения меняются задачи дополнительного образования.

Другая важная роль дополнительного образования детей – его воспитательная доминанта, поскольку именно в сфере свободного выбора видов деятельности можно рассчитывать на «незаметное», а значит и более эффективное воспитание. В процессе совместной творческой деятельности взрослого и ребенка происходит развитие нравственных качеств личности. Поэтому так важно, обращаясь к конкретным образовательным задачам, развивая определенные навыки, помнить о приоритетности воспитания. Умение ненавязчиво помогать ребенку в реализации его потенциальных возможностей и потребностей, в решении своих личных проблем, эмоционально и психологически поддерживать его и определяет место дополнительного образования детей в реализации образовательных стандартов нового поколения.

Для социальной адаптации школьников важно и то, что, включаясь в работу различных творческих объединений по интересам, они оказываются в пространстве разновозрастного общения, приобретающего в современных условиях особую ценность: здесь ребята могут проявить свою инициативу, самостоятельность, лидерские качества, умение работать в коллективе, учитывая интересы других.

Таковы основные особенности дополнительного образования детей, развивающегося в условиях общеобразовательного учреждения. Совершенно очевидно, что во многом они перекликаются с теми положениями, которые характеризуют деятельность учреждения дополнительного образования детей.

Одна из главных задач в сфере дополнительного образования при переходе на ФГОС - доступность образовательных услуг. Развитие дополнительного образования детей в условиях перехода на Федеральные государственные образовательные стандарты в системе образования сочетает в себе:

- воспитание, обучение, социализацию молодого человека;
- создание широкого общекультурного и эмоционально-окрашенного фона для позитивного восприятия ценностей основного образования и более успешного освоения его содержания;
- осуществление «ненавязчивого» воспитания – благодаря включению детей в лично значимые творческие виды деятельности, в процессе которых происходит «незаметное» формирование нравственных, духовных, культурных ориентиров подрастающего поколения;
- поддерживает и развивает талантливых и одаренных детей;
- формирует здоровый образ жизни;
- осуществляет профилактику безнадзорности, правонарушений и других асоциальных явлений в детско-юношеской среде;
- ориентация школьников, проявляющих особый интерес к тем или иным видам деятельности (художественной, технической, спортивной и др.),
- на реализацию своих способностей в учреждениях дополнительного образования детей;
- формирования важных личностных качеств.

Таким образом, дополнительное образование детей в общеобразовательном учреждении является той сферой, которая, обладая самоценностью, в первую очередь, ориентирована на создание единого образовательного пространства и формирование у школьников целостного восприятия мира, на гармонизацию требований по реализации образовательного стандарта нового поколения и создание условий для развития индивидуальных интересов и потребностей личности.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа составлена с использованием нормативно-правовых документов:

- Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р);
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р);
- Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- СанПиН 2.4.4.3172-14. Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы. Утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 04.07.2014 № 41.
- Постановление Правительства РФ от 15.04.2014 г. № 302 «Об утверждении государственной программы Российской Федерации “Развитие физической культуры и спорта».
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242);
- Примерные требования к программам дополнительного образования детей (Приложение к письму Минобрнауки России от 11.12.2006 № 06-1);

Дополнительная общеобразовательная программа «Спортивная аэробика» по виду является **общеразвивающей**.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Спортивная аэробика» имеет **физкультурно-спортивную направленность**.

Актуальность. Современная действительность заставляет по-новому осознать огромный жизненный смысл двигательной активности, особенно в тех её педагогически оптимально организованных формах, которые предполагает физическая культура и спорт. Во всём мире сегодня стремительно растёт популярность эмоционального, задорного, энергичного и доступного вида спортивной аэробики. Вместе с тем, аэробика может приобрести качества учебно-оздоровительного процесса, целенаправленно организуемого в условиях многофункционального учреждения дополнительного образования. В нынешних своих условиях аэробика представляет собой синтез элементов физических упражнений, танца и музыки. Аэробика привлекательна для обучаемых, прежде всего тем, что, в стратегическом плане человек в течение своей жизни может хорошо владеть своим телом, укреплять нервную, сердечно-сосудистую системы, поддерживать тонус мышц с помощью, довольно не сложных и вполне доступных

упражнений. А на тактическом уровне – позволяет быстро восстановить работоспособность, приобрести жизненно важные навыки двигательной культуры, настроение и др. Данная программа направлена на развитие физических, умственных и моральных качеств ребёнка и выявление у него творческого потенциала.

Новизна данной программы заключается в том, что она направлена не только на укрепление здоровья, развитие общефизических и спортивных качеств ребёнка, но и развитие творческих способностей детей с разной физической подготовкой. Сочетание в этой программе элементов хореографии, спортивной аэробики, ритмики и гимнастики даёт самый оптимальный вариант для всестороннего развития и укрепления здоровья детей.

В программе нашли отражение построение тренировочного процесса от этапа базовой подготовки до углубленного этапа спортивной подготовки, основные задачи на различных этапах подготовки, распределение объемов основных средств и интенсивности тренировочных нагрузок в недельных циклах.

Особенностью планирования программного материала является сведение максимально возможных параметров нагрузок, средств, методов контроля в одну принципиальную схему годичного цикла тренировки.

Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки и **предполагает решение следующих основных задач:**

- привлечение максимально возможного числа детей и подростков к систематическим занятиям спортом;
- содействие гармоничному физическому развитию, разносторонней физической подготовленности и укреплению здоровья обучающихся;
- воспитание волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности обучающихся;
- теоретическая подготовка с основами педагогики, физиологии, лечебной физкультуры.

При разработке программы учтен передовой опыт обучения и тренировки, результаты научных исследований в области спортивных занятий, практические рекомендации по возрастной физиологии и педагогике, спортивной медицине, гигиене и психологии.

Программа построена на принципах:

- **принцип комплексности** предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса: физической, технической, тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы, педагогического и медицинского контроля;
- **принцип преемственности** определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения с соблюдением преемственности задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, роста показателей физической и специальной подготовки;
- **принцип вариативности** предусматривает в зависимости от этапа многолетней подготовки индивидуальных особенностей обучающегося,

предполагающей осуществление дифференцированного подхода к освоению программного материала для практических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенных педагогических задач.

Целью программы является формирование целостно-ориентированной личности, укрепление физического и психического здоровья детей через занятия спортивной аэробикой, а также развитие специальных (физических) способностей.

В ходе освоения программы решаются следующие задачи:

Образовательные:

- обучать двигательным действиям, нацеленным на укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- обучать навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями под музыку;
- обучать приемам релаксации и самодиагностики;
- совершенствовать технику выполнения движений в спортивной аэробике.

Оздоровительные:

- сохранять и укреплять здоровье;
- содействовать гармоническому физическому развитию;
- формировать ценностное отношение к своему здоровью.

Развивающие:

- развивать основные физические качества, координационные ориентационно - пространственные, временные, ритмические способности;
- повышать уровень физической подготовленности (развитие основных физических качеств: силы, выносливости, быстроты, ловкости, гибкости);
- содействовать формированию грациозности, изящества, развитию пластики движений, умению владеть своим телом;
- развивать музыкальность, чувство ритма.

Воспитательные:

- воспитывать нравственные, морально – волевые и эстетические качества, ответственное отношение к своему здоровью;
- воспитывать личность с установкой на здоровый образ жизни, способной к сотрудничеству в творческой деятельности;
- воспитывать потребность к регулярным физическим упражнениям, сознательно применять их в целях отдыха, повышения трудоспособности и укрепления здоровья

Ожидаемые результаты реализации программы на каждом этапе являются:

Этап базовой подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортивной аэробикой;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья учащихся;

Этап углубленной подготовки в тренировочных группах:

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья учащихся.

Отличительная особенность предлагаемой программы заключается в том, что она объединяет физкультурно-спортивное и художественное направления. Предполагается не только формирование знаний и навыков, способствующих физическому развитию и укреплению здоровья, но и обучение комплексам специальных упражнений, танцевальных композиций.

Данная программа составлена с учётом возрастных особенностей детей. С момента поступления в группу ребёнок сразу включается в творческий процесс, познания себя как личности, понимания того, что такое здоровый образ жизни. Одной из важных особенностей данной программы является также тесная связь с родителями обучающихся, вовлечение их в творческий воспитательный процесс обучения. Для этой цели используются следующие формы работы: личные беседы педагога с родителями; совместные мероприятия для детей и родителей. Родители, таким образом, становятся активными помощниками в жизни группы.

Современный уровень развития спортивной аэробики требует длительной и упорной работы, направленной на развитие физических качеств, овладение техникой и воспитания психологической устойчивости. Хороших результатов добиваются, в основном, те, кто систематически занимаются спортом с детских лет. Содержание тренировочных занятий, формы, методы и организация их в процессе многолетней подготовки существенно изменяются.

Весь процесс многолетней тренировки можно разделить на основные этапы:

1 этап – базовая подготовка (3 года),

2 этап – углубленная подготовка в тренировочных группах (1 год)

Программа обеспечивает последовательность и непрерывность всего процесса подготовки на различных этапах обучения.

Сроки реализации дополнительной общеобразовательной программы. Продолжительность образовательного процесса **4 года**.

Возраст детей, участвующих в реализации данной программы, **от 5 лет**. Данная программа предназначена для тренеров-преподавателей по спортивной аэробике ЦДО, является основным документом учебно-тренировочной и воспитательной работы и составлена с учетом имеющейся материально-технической базы и кадрового потенциала.

НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

Программа разрабатывается на основе нормативных документов, указанных в пояснительной записке.

Процесс многолетней тренировки должен осуществляться на основе следующих методических положений:

1. Преемственность задач, средств и методов тренировки детей, подростков.
2. Постепенный рост объема средств общей и специальной физической

подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется: в тренировочном процессе увеличивается доля средств специальной подготовки за счет сокращения ОФП.

3. Непрерывное совершенствование в спортивной технике.

4. Правильное планирование тренировочных нагрузок.

Каждый период очередного годовичного цикла должен начинаться и завершаться на более высоком уровне тренировочных нагрузок, чем соответствующий период предыдущего годовичного цикла.

5. Строгое соблюдение принципа постепенности возрастания тренировочных нагрузок в процессе многолетней тренировки.

6. Одновременное развитие физических качеств обучающихся на всех этапах многолетней тренировки и преимущественное развитие отдельных качеств в возрастные периоды, наиболее благоприятные для этого.

Одним из необходимых условий роста мастерства является многолетняя планомерная тренировка. В процессе этой подготовки следует строго и последовательно ставить задачи, выбирать средства и методы тренировки, в соответствии с возрастными особенностями и уровнем подготовленности обучающихся.

Весь процесс многолетней тренировки делится на основные этапы и взаимосвязан с годами обучения в учебных группах.

Основные этапы	Годы обучения
Этап базовой подготовки	1-3 года обучения
Углубленная подготовка в тренировочных группах	4 год обучения

Все занимающиеся распределяются по группам с учетом возраста, пола и уровня физической подготовленности.

Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст обучающихся для зачисления и минимальное количество обучающихся, проходящих спортивную подготовку в группах.

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
Этап базовой подготовки	3	5	15
Углубленная подготовка в тренировочных группах	1	8	15

Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки для детского сада

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап базовой подготовки			Углубленная подготовка в тренировочных группах
	1г.о.	2г.о.	3г.о.	4г.о.
Количество часов в неделю	2	2	6	6
Количество тренировок в неделю	2	2	3	3
Общее количество часов в год	72	72	216	216
Общее количество тренировок в год	72	72	108	108

Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки для детей начальной школы

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап базовой подготовки			Углубленная подготовка в тренировочных группах
	1г.о.	2г.о.	3г.о.	
Количество часов в неделю	6	6	6	6
Количество тренировок в неделю	3	3	3	3
Общее количество часов в год	216	216	216	216
Общее количество тренировок в год	108	108	108	108

Режим тренировочной нагрузки на этапах базовой подготовки, углубленной подготовки в тренировочных группах

Этапы подготовки	Период обучения	Максимальный объем тренировочный нагрузки в неделю (час.)	
		д/с	школа
Этап базовой подготовки	1-й год обучения	2	6
	2-й год обучения	2	6
	3-й год обучения	6	6
Углубленная подготовка в тренировочных группах	1-й год обучения	6	6

Тренировочный процесс должен рассматриваться как целостная динамическая система, где на каждом конкретном этапе решаются специфические задачи по развитию двигательных качеств, формированию технического мастерства и выбору средств, методов и величин тренировочных воздействий. Организуется он в соответствии с определенными целевыми задачами, которые обуславливают необходимую реализацию программы тренировки. Известно, что каждый этап спортивной подготовки имеет свои константные возрастные границы. Поэтому большое значение в многолетней подготовке приобретает знание возрастных особенностей обучающихся.

В связи с выше изложенным кратко охарактеризуем возрастные особенности детей и подростков.

На основе обобщения литературы в области физической культуры и спорта оптимальными периодами в развитии физических качеств можно считать те, что базируются на следующих данных:

Морфометрические показатели. Рост. Процессы роста не синхронны у мальчиков и девочек. У мальчиков скорость роста достигает своего пика примерно на 2 года раньше, чем у девочек. Кроме того, у мальчиков этот пик выражен ярче и продолжается более длительное время. Однако наибольший прирост роста - весовых показателей у детей прослеживается в год полового созревания. Известно, что у девочек половое созревание начинается на 1-2 года раньше, чем у мальчиков. С 12 до 15 лет начинается период бурного роста этих показателей, как у девочек, так и у мальчиков. К 16 годам организм с точки зрения костного скелета считается сформированным. При этом слишком высокие нагрузки уменьшают рост трубчатых костей.

Сила. Рост силы мышц относительно незначителен до 11 лет, но с 12 до 14 лет темпы ее роста заметно увеличиваются. Наиболее интенсивное развитие силы имеет место в 14-17 лет.

Быстрота. Развитие быстроты наблюдается с 7 до 20 лет, однако интенсивное развитие этого качества происходит с 9 до 11 лет и в момент полового созревания, начиная с 11-12 лет до 14-15 лет, но у мальчиков рост этого качества продолжается и позже.

Скоростно-силовые качества начинают расти с 7-8 лет. Наибольший прирост приходится на возраст с 10-12 до 13-14 лет. После этого возраста рост продолжается, но в основном под влиянием тренировок.

Выносливость. Аэробная мощность характеризуется абсолютным МПК (максимальным потреблением кислорода), увеличивающимся с возрастом у мальчиков и девочек. В пубертатном периоде этот показатель имеет тенденцию к росту у детей, занимающихся спортом. Наиболее интенсивно растет аэробная мощность в период полового созревания и замедляется только после 18 лет. При этом относительное МПК в мл/мин/кг почти не изменяется в возрасте от 10 до 17 лет.

Анаэробная выносливость. Незначительный рост анаэробной выносливости наблюдается до 12-13 лет, а более значительный - после 16 лет, т.е. в период достижения биологической зрелости.

Гибкость. Широко распространено мнение, что дети являются более

гибкими, чем взрослые. Рост этого качества увеличивается с 6 до 10 лет, и в возрасте 10 лет происходит большой скачок в его развитии.

Все это требует большой осторожности при выборе системы тренировок. Наибольший прирост все физические качества имеют в период 12-15 лет (пубертатный период).

Этап базовой подготовки

Условия поступления в учебную группу:

- заявление от родителей,
- медицинское заключение о спортивной пригодности ребёнка к занятиям спортивной аэробикой.

Для детей, занимающихся в группах базовой подготовки, основными задачами являются:

- укрепление здоровья;
- улучшение физического развития;
- овладение основами техники выполнения упражнений;
- разносторонняя физическая подготовленность;
- выявление задатков и способностей, привитие интереса к тренировочным занятиям;
- воспитание черт характера.

На этапе базовой подготовки осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение техникой избранного вида спорта. Основное внимание все же уделяется общей физической подготовке.

Большое внимание на занятиях должно уделяться подвижным и спортивным играм.

Углубленная подготовка в тренировочных группах

Учебно-тренировочные группы формируются из здоровых и практически здоровых учащихся, прошедших необходимую подготовку по общефизической и специальной подготовке.

Продолжительность этапа 1 год. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии выполнения учащимися контрольно-переводных нормативов по общей и специальной физической подготовке. В тренировочных группах проходят этапы начальной спортивной специализации и углубленной тренировки.

Задачами тренировочного этапа являются:

- дальнейшее укрепление здоровья;
- гармоническое физическое развитие;
- укрепление опорно-двигательного аппарата и сердечно-сосудистой системы средствами общей (ОФП) и специальной (СФП) физической подготовки;
- повышения уровня скоростных, силовых и скоростно-силовых качеств;
- обучение основам техники избранного вида;
- приобретение теоретических знаний.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Разделы	Этапы и годы спортивной подготовки	
	Этап базовой подготовки	Углубленная подготовка в тренировочных группах
	1-3 года обучения (час)	4 года обучения (час)
Теория	1-4	4
ОФП	127-140	92
СФП	12-26	61
ТТМ	42-44	47
Участие в соревнованиях	2-4	4
Зачётные требования	2-4	4
Медицинский контроль	4	4

МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Методическая часть программы включает учебный материал по основным видам подготовки, его распределение по годам обучения и в годичном цикле; рекомендуемые объемы спортивно-тренировочных нагрузок и планирование спортивных результатов по годам обучения; организацию и проведение педагогического и медико-биологического контроля; содержит практические материалы и методические рекомендации по проведению тренировочных занятий.

Учебный план

В процессе многолетней тренировки чрезвычайно важна рациональная система применения тренировочных нагрузок. Она строится на основе следующих методических положений:

- 1) ориентация уровней нагрузок обучающихся на соответствующие возрастные показатели;
- 2) увеличение темпов роста спортивных нагрузок от базового этапа на последующих этапах;
- 3) учет закономерностей развития и взаимосвязи различных систем растущего организма.

Общий подход к планированию на всех этапах многолетней тренировки заключается в постоянном возрастании объемов общей и специальной физической подготовки, с изменением их процентного соотношения в сторону увеличения удельного веса средств СФП при снижении ОФП, постепенно увеличивается процент технической подготовки.

На этапе базовой подготовки основное внимание обучающегося и тренера нацелено на создание фундамента общей физической подготовки. Поэтому тренировочные занятия строятся с акцентом на развитие физических качеств, таких, как быстрота, гибкость, ловкость, выносливость, скоростно-силовых качеств. Параллельно с этим проводится обучение основам техники спортивной аэробики и других видов спорта.

Наряду с общей специальной физической подготовкой учебный план для спортивных школ должен предусматривать и такие важные разделы, как теоретическая подготовка, контрольно-переводные испытания, участие в соревнованиях, восстановительные мероприятия, медицинское обследование.

Продолжительность занятий не должна превышать:

в группах базовой подготовки – 2 часа, (д/с – 1 час);

в тренировочных группах – 2 часа;

Нагрузка составляет 6 часов в неделю.

Занятия по программе «Спортивная аэробика» включают в себя теоретическую и практическую часть.

Теоретическая часть занятий включает в себя информацию о технике безопасности во время занятий аэробикой, основах здорового образа жизни, о различных видах гимнастики, аэробики, играх, истории аэробики, танцев.

Практическая часть занятий предполагает обучение двигательным действиям аэробики, танца, ритмической гимнастики с предметами, акробатики, подвижных игр; организацию обучающимися игровых программ, составление комплексов упражнений.

Соотношение объемов тренировочной работы и акцент на преимущественном использовании тех или иных нагрузок находится в прямой зависимости от факторов, определяющих общую и специальную подготовленность обучающихся. Общая физическая подготовка (ОФП) в первые три года обучения занимает большую часть и направлена на развитие основных физических качеств и формирование разнообразных двигательных умений и навыков. Начиная с тренировочных групп 4-го года обучения содержание общей физической подготовки заметно уменьшается, а доля специальной физической подготовки возрастает и направлена на развитие специальных физических качеств и совершенствования спортивной техники.

Планирование годового цикла тренировки зависит от задач конкретного этапа подготовки, календаря спортивно-массовых мероприятий и сроков проведения основных соревнований. Каждый тренер может вносить коррективы в свое планирование. Общегодовой объем тренировочной работы, предусмотренный указанными режимами работы, начиная с тренировочного этапа подготовки свыше двух лет, может быть сокращен не более чем на 25%.

Режим учебно-тренировочной работы и требования по физической, технической и спортивной подготовке

Наименование этапа	Год обучения	Мин. возраст для зачисления	Минимальное количество обучающихся в группе	Количество учебных часов в неделю	Требования по физической, технической и спортивной подготовке на конец учебного года
--------------------	--------------	-----------------------------	---	-----------------------------------	--

СОГ	1 г.о.	5	15	2-6	Зачёты по ОФП, СФП
	2 г.о.		15	2-6	
	3 г.о.		15	6	
	4 г.о.	9	15	6	

Ожидаемые результаты:

Успешное освоение учебной программы позволяет рассчитывать на формирование устойчивых качеств личности, здорового образа жизни и систематических занятий спортом, хорошей физической подготовки (силы, гибкости, выносливости), целеустремлённости, настойчивости в достижении спортивных результатов.

Учебно- тематические планы программы.

Спортивно-оздоровительная группа 1 г.о. (детский сад)

№	Тема	Общее кол-во часов	Теория	Практика
1.	Теория	1	1	
	Правила пользования оборудованием, инвентарём			
	Техника безопасности в аэробике			
2.	Общефизическая подготовка	34		34
	Общеразвивающие упражнения			
	Бег			
	Спортивные, подвижные игры			
	Упражнения для развития физических качеств (скоростных, скоростно-силовых, специальной выносливости)			
	Эстафеты			
	упражнения для укрепления мышц плечевого пояса, позвоночника			
3.	Специальная физическая подготовка	14		14
	Упражнения с партнёром			
	Махи и круги руками, ногами			
	Шпагаты			
4.	ТТМ	19		19
	Изучение и совершенствование техники элементов аэробики			
	Хореографическая подготовка:			
	Характер музыкального произведения			
	Знакомство с выразительным значением темпа музыки			
	Понятие легато (связано), стаккато (отрывисто)			

5.	Участие в соревнованиях			
6.	Зачётные требования	2		2
	Зачёт по ОФП			
	Зачёт по СФП			
	Зачёт по теории			
7.	Медицинский контроль	2		2
	Всего часов в год:	72	1	71

Спортивно-оздоровительная группа 1 г.о. (начальная школа)

№	Тема	Общее кол-во часов	Теория	Практика
1.	Теория	3	3	
	Правила пользования оборудованием, инвентарём			
	Техника безопасности в аэробике			
	Основные понятия по аэробике			
2.	Общезначительная подготовка	127		127
	Общеразвивающие упражнения			
	Бег			
	Спортивные, подвижные игры			
	Упражнения для развития физических качеств (скоростных, скоростно-силовых, специальной выносливости)			
	Эстафеты			
	упражнения для укрепления мышц плечевого пояса, позвоночника			
3.	Специальная физическая подготовка	34		34
	Упражнения с партнёром			
	Махи и круги руками, ногами			
	Шпагаты			
4.	ТТМ	44		44
	Изучение и совершенствование техники элементов аэробики			
	Хореографическая подготовка:			
	Характер музыкального произведения			
	Знакомство с выразительным значением темпа музыки			
	Понятие легато (связано), стаккато (отрывисто)			
5.	Участие в соревнованиях	2		2
6.	Зачётные требования	2		2
	Зачёт по ОФП			
	Зачёт по СФП			
	Зачёт по теории			

7.	Медицинский контроль	4		4
	Всего часов в год:	216	3	213

Спортивно-оздоровительная группа 2 г.о.(детский сад)

№	Тема	Общее кол-во часов	Теория	Практика
1.	Теория	1	1	
	Терминология спортивной аэробики, элементов техники			
	Разбор проведённых соревнований			
2.	ОФП	37		37
	Общеразвивающие упражнения;			
	Спортивные и подвижные игры, эстафеты			
	Бег			
	Прыжки, подскоки			
	Прыжки на дальность			
	упражнения для развития гибкости			
	Из упора присев перекаты на спину			
	Сгибание, разгибание рук в различных упорах			
3.	СФП	12		12
	Шпагаты			
	Прыжки со скакалкой, обручем			
4.	ТТМ	16		16
	Изучение и совершенствование техники элементов			
	Хореографическая подготовка:			
	Характер музыкального произведения			
	Знакомство с выразительным значением темпа музыки			
	Элементы классического танца			
	Понятие танцевального рисунка			
	Стили танцевальной аэробики			
5.	Участие в соревнованиях	2		2
6.	Зачётные требования	2		2
	Зачёт по ОФП			
	Зачёт по СФП			
	Зачёт по теории			
7.	Медицинский контроль	2		2
	Всего часов в год:	72	1	71

Спортивно-оздоровительная группа 2 г.о.(начальная школа)

№	Тема	Общее кол-	Теория	Практика
---	------	------------	--------	----------

		во часов		
1.	Теория	2	2	
	Терминология спортивной аэробики, элементов техники			
	Разбор проведённых соревнований			
2.	ОФП	140		140
	Общеразвивающие упражнения;			
	Спортивные и подвижные игры, эстафеты			
	Бег			
	Прыжки, подскоки			
	Прыжки на дальность			
	упражнения для развития гибкости			
	Из упора присев перекаты на спину			
	Сгибание, разгибание рук в различных упорах			
3.	СФП	26		26
	Шпагаты			
	Прыжки со скакалкой, обручем			
4.	ТМ	42		42
	Изучение и совершенствование техники элементов			
	Хореографическая подготовка:			
	Характер музыкального произведения			
	Знакомство с выразительным значением темпа музыки			
	Элементы классического танца			
	Понятие танцевального рисунка			
	Стили танцевальной аэробики			
5.	Участие в соревнованиях	2		2
6.	Зачётные требования	2		2
	Зачёт по ОФП			
	Зачёт по СФП			
	Зачёт по теории			
7.	Медицинский контроль	2		2
	Всего часов в год:	216	2	214

Спортивно-оздоровительная группа 3 г.о.

№	Тема	Общее кол-во часов	Теория	Практика
1.	Теория	3	3	
	Правила пользования оборудованием, инвентарём			
	Техника безопасности в аэробике			
	Разбор проведённых соревнований			

2.	ОФП	133		133
	Бег: эстафетный, челночный			
	Упражнения по диагонали			
	Упражнения в партере			
	спортивные и подвижные игры, эстафеты			
	упражнения для развития быстроты			
	упражнения для развития силы			
	упражнения для развития гибкости			
	упражнения с отягощениями и на тренажерах			
	Многократные подскоки на двух ногах, на одной ноге			
	Прыжки на скакалке			
	ОРУ (общеразвивающие упражнения)			
3.	СФП	26		26
	Упражнения на растягивание: в положении, с/или без отягощения на полу			
	Прыжки через препятствия, хореографические			
4.	ТТМ	42		42
	Изучение и совершенствование техники элементов			
	Хореографическая подготовка:			
	Постановка танцевальной композиции в стиле «hip-hop»			
	Постановка танцевальной композиции в стиле «bally dance»			
	Самостоятельная постановка танцевальной связки в стиле «hip-hop»			
	Работа над рисунком танца			
	Элементы классического танца			
5.	Участие в соревнованиях	4		4
6.	Зачётные требования	4		4
	Зачёт по ОФП			
	Зачёт по СФП			
	Зачёт по теории			
7.	Медицинский контроль	4		4
	Всего часов в год:	216	3	213

Спортивно-оздоровительная группа 4г.о.

№	Тема	Общее кол-во часов	Теория	Практика
1.	Теория	4	4	
	История развития аэробики в мире			

	Группы элементов для составления спортивных тренировок			
	Правила пользования инвентарём, оборудованием			
	Разбор проведённых соревнований			
2.	ОФП	92		92
	Базовые шаги			
	ОРУ			
	Специальные упражнения			
	Упражнения на выносливость			
	упражнения для развития быстроты			
	упражнения для развития силы			
	упражнения для развития гибкости			
	упражнения с отягощениями (мячи) и на тренажерах			
	спортивные и подвижные игры, эстафеты			
3.	СФП	61		61
	Динамические силовые элементы			
	Вспомогательные элементы			
	Статические силовые элементы			
	Упражнения на активную гибкость			
4.	ТТМ	47		47
	Изучение и совершенствование техники элементов			
	Хореографическая подготовка:			
	Постановка танцевальной композиции в стиле «hip-hop»			
	Постановка танцевальной композиции в стиле «bally dance»			
	Самостоятельная постановка танцевальной связки в стиле «hip-hop»			
	Работа над рисунком танца			
	Элементы классического танца			
5.	Участие в соревнованиях	4		4
6.	Зачётные требования	4		4
	Зачёт по СФП			
	Зачёт по теории			
7.	Медицинский контроль	4		4
	Всего часов в год:	216	4	212

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Спортивно-оздоровительная группа 1 года обучения

1. Теоретическая подготовка.

Теоретическая подготовка является одной из важнейших составных частей спортивной тренировки. Она во многом определяет качество реализации на практике методического принципа физического воспитания - сознательности и активности, позволяет тренеру в ходе многолетних занятий приобрести в лице занимающихся не исполнителей, а единомышленников в достижении намеченных целей, рациональном использовании тренировочных методов и средств.

В теоретической подготовке используются различные формы организации: беседы, лекции, как элемент практических знаний.

Содержание должно соответствовать возрастным особенностям обучающихся по годам обучения.

Теоретические знания имеют определенную целевую направленность, вырабатывать у обучающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий, сохранения здоровья, социальной адаптации.

1. Инструктаж: вводный, по технике безопасности
2. Основные понятия по аэробике
3. Правила пользования оборудованием, инвентарём.

2. Общая физическая подготовка

ОФП направлена на всестороннее развитие организма занимающихся, укрепление здоровья, совершенствование двигательных качеств.

1. Базовые шаги на месте: марш, бег, приставной шаг, подъём колена, выпад, подскоки (носок, пятка, кик), ноги врозь, ноги вместе.
2. Бег (С различными движениями руками, полька, галоп)
3. Прыжки (на 1 ноге, на 2 ногах, в приседе, в длину с места)
4. Силовые упражнения (в упоре лёжа, планка)
5. Акробатические упражнения (группировка в приседе, лёжа на спине, перекаты в группировке)
6. Упражнения на развитие гибкости (индивидуально, в парах, пассивная, активная)
7. Спортивные игры, эстафеты

3. Специальная физическая подготовка

СФП служит воспитанию и поддержанию физических качеств, которые необходимы для успешного совершенствования в спортивной аэробике.

1. Упражнения у гимнастической стенки (стоя, виса, сидя у стенки).
2. Упражнения с партнёром (тачка, отжимание, качели).
3. Упражнения в партере для рук, ног, туловища.
4. Упражнения на растяжку (шпагат).

4. Техничко-тактическое мастерство.

Изучение и совершенствование техники элементов спортивной аэробики

Хореографическая подготовка:

Под хореографией понимается всё то, что относится к искусству танца. В раздел хореографической подготовке входят элементы классического, народного,

историко-бытового и современного танцев, исполняемых в виде экзерсиса у опоры и на середине.

Требования к хореографии:

1. Урок должен соответствовать уровню занимающихся.
2. Хореография должна нести максимальный тренировочный эффект с учётом биомеханики.
3. Хореография должна быть симметричной.
4. Урок должен быть безопасным.
5. Хореография должна быть логичной (удобной, понятной).

В целом хореография должна состоять из доступного чередования простых и сложных элементов.

Основные этапы разучивания.

1. Базовый шаг.
2. Модификация базового шага.
3. Добавление движения руками.
4. Смена направлений (изменение направлений).

Структурные компоненты урока хореографии:

1. Элемент.
2. Разновидность элементов.
3. Соединение.
4. Комбинации.

5. Соревнования.

6. Зачётные требования.

Проводятся в конце учебного года.

7. Медицинский контроль.

Задачи: Контроль за состоянием здоровья, выявление отклонений от нормы, составление рекомендаций по профилактике и лечению. Обследование врачами терапевтом, невропатологом.

Спортивно-оздоровительная группа 2-го года обучения.

1. Теоретическая подготовка.

Заключается в изучении теоретических основ аэробики, правил соревнований, а также личной и общественной гигиены при занятиях. Разбор проведённых соревнований даёт учащемуся возможность высказать своё мнение, анализировать, находить ошибки и давать самому себе оценку

2. Общая физическая подготовка

Выполняет оздоравливающую роль и обеспечивает двигательную подготовку учащегося.

а) прыжки, подскоки используют для разогрева мышц, для поддержания выносливости, и используются в различных комбинациях;

б) Сгибание и разгибание рук в различных упорах это то же, что и отжимание: на коленках, на ногах и локти в сторону с отягощением на спине.

3. Специальная физическая подготовка

Границы между средствами ОФП и СФП, в какой-то мере условны. Особенно это касается спортивной аэробики, в соревновательные упражнения которой включены элементы явно общеразвивающего характера, такие как отжимание, беговые движения, серии подскоков и скачков.

4. ТТМ

4.1. Изучение и совершенствование техники элементов аэробики

- отжимание, в упоре лёжа, локти вдоль туловища с опусканием на предплечья;
- упор углом ноги врозь
- упор углом ноги вместе
- прыжок в группировку
- с поворотом на 180 град.
- прыжок в группировку и приземление на шпагат
- поворот на 360 град
- шпагат
- вертикальный шпагат
- фронтальный шпагат

4.2. хореографическая подготовка:

- характер музыкального произведения;
- знакомство с выразительным значением темпа музыки;
- элементы классического танца;
- понятие танцевального рисунка;
- стили танцевальной аэробики.

5. Участие в соревнованиях по спортивной аэробике

6. Зачётные требования

7. Медицинский контроль

Спортивно-оздоровительная группа 3 года обучения

1. Теоретическая подготовка.

Подготавливает психологически, морально. Теория даёт знания о врачебном контроле, самоконтроле и об оказании первой помощи. Также на теоретических занятиях используется просмотр видеоматериалов по спортивной и фитнес аэробике.

2. Общефизическая подготовка.

а) Упражнения по диагонали: выпрыгивание, подъём колена, бег с ускорением, скрестный шаг, прыжки на дальность, подъём на дальность, подъём бедра, махи в прыжках, на полусогнутых ногах, на пятках, на носках.

б) ОРУ: прыжки (толчком двух ног вверх, с поворотом на 90, 180, 360 градусов, в группировке, в разножку, с преодолением препятствий (скамейка, степ, скакалка)).

в) Силовые упражнения (на пресс, вис на гимнастической стенке или перекладине, перемещение в упоре лёжа).

г) Акробатические упражнения (стойка на лопатках, на руках, «колесо», кувырок с прыжка).

3. Специальная физическая подготовка

Важное значение для правильного выбора средств и методов физической подготовки имеет определение «основных» ведущих специальных физических качеств, необходимых для успешного выступления в каждой номинации. Наиболее значимыми качествами в спортивной аэробике являются:

- скоростно-силовые качества,
- активная гибкость,
- координация движений,

- сила равновесия,
- аэробная и анаэробная выносливость.

4. ТТМ

4.1. Изучение и совершенствование техники элементов аэробики:

- отжимание на одной руке,
- угол ноги врозь,
- угол ноги вместе,
- высокий угол ноги вместе,
- разножка в поперечный шпагат,
- прыжок шагом со сменой ноги в шпагат,
- ножницы,
- равновесие, нога вперёд без рук,
- равновесие, нога в сторону без рук,
- шпагат с перекатом на 180 градусов,
- шпагат, лёжа на спине.

4.2. Хореографическая подготовка:

постановка танцевальной композиции в стиле «hip-hop»,
постановка танцевальной композиции в стиле «bally dance»,
самостоятельная постановка танцевальной связки в стиле «hip-hop»,
работа над рисунком танца,
элементы классического танца.

5. Участие в соревнованиях по спортивной аэробике

6. Зачётные требования

7. Медицинский контроль

Спортивно-оздоровительная группа 4 года обучения

1. Теоретическая подготовка.

Направлена на группы элементов для составления спортивных комбинаций, основ планирования, организации и методики тренировки. Всё остальное то же самое, что и в спортивно–оздоровительной группе 3 года обучения.

2. Общая физическая подготовка

а) Базовые шаги (без отягощения, сложнокоординированные (незаконченные в разном ритме, синхронизированные, с ассиметричными движениями рук и головой, степ-аэробика, фитбол)).

б) ОРУ (См. СОГ – 3 г.о.).

в) Специальные упражнения, дающие от простого переходить к сложному, увеличивать подходы, к этим упражнениям относятся ОРУ только с отягощением, инвентарём.

г) Упражнения на выносливость: повтор комбинаций 2 минуты, в различных темпах от малого до большого, бег, прыжки (скакалка, резинка) и т.д.

3. Специальная физическая подготовка

Применение отдельных упражнений СФП:

- в процессе тренировки,
- в конце занятия,
- в виде домашних заданий,
- специальные занятия по СФП,
- упражнения СФП могут применяться на уроке хореографии.

В конце занятия часто применяют комплексы, способствующие развитию ряда качеств или однонаправленного развития, например, только гибкости. *Динамические силовые элементы* составляют отжимания, падения в упор, лёжа, некоторые упоры и падения в шпагат, они могут выполняться, без поворота или с поворотом.

- вспомогательные упражнения:

- * из приседа слегка согнутыми ногами, упор на руках (2-3 сек.), вернуться в н.п.;
- * лёжа на спине с согнутыми ногами, перекат в упор сбоку, вернуться в н.п.;
- * то же, что и предыдущее упражнение, но с прямыми ногами;
- * упражнения силовой подготовки направлены на развитие мышц живота, рук, спины, выполняются с гантелями, эспандерами, на тренажёрах.

Статические силовые элементы:

- 1) упор боком на предплечье (изометрический режим работы мышц);
- 2) упор углом ноги врозь, руки между ногами;

Упражнения на активную гибкость.

Махи (кики) часто используются в композициях спортивной и фитнес аэробики. Выполнение махов требует хорошо развитой пассивной и активной гибкости в тазобедренных суставах.

4. ТТМ

4.1. Изучение и совершенствование техники элементов аэробики:

1. отжимание и продвижение вперёд;
2. прыжок с поворотом на 180 град. в воздухе;
3. прыжок с поворотом на 540 град. в воздухе;
4. упор углом ноги вместе с поворотом на 360 град.;
5. перемах двумя ногами в сторону в упор лёжа;
6. горизонтальный упор, опора на локти;
7. горизонтальный упор, ноги в сторону;
8. группировка;
9. группировка поворотом;
10. прыжок в шпагат;
11. прыжок с поворотом на 360 град.;
12. вертикальный шпагат;
13. либела без опоры руками о пол;
14. из фронтального шпагата, лёжа на животе, перемах назад (панкейк);
15. шпагат, лёжа на спине с захватом на голень;
16. сагиттальное равновесие с захватом за голень.

4.2. Хореографическая подготовка:

1. Постановка танцевальной композиции в стиле «hip-hop».
2. Постановка танцевальной композиции в стиле «bally dance».
3. Самостоятельная постановка танцевальной связки в стиле «hip-hop».
4. Работа над рисунком танца.
5. Элементы классического танца.
6. Маленькие хореографические прыжки.
7. Комбинации на 16 тактов с использованием базовых шагов аэробики в современном стиле (фанк, стрит данс, латина).
8. Народно-характерные танцы.

9. Деми плие (полуприседы) и гран плие (приседы) во всех позициях в сочетании с пордебра (движения руками), наклонами.

10. Гран батман жете (махи на 90 % и выше) из 1 и 5 позиции.

5. Участие в соревнованиях

6. Зачётные требования

7. Медицинский контроль

ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ

Программный материал для групп базовой подготовки представлен в виде тренировочных заданий, сгруппированных в отдельные блоки, включающие перечни основных средств, методов и режимов их выполнения.

В целях глубокого понимания исходного элемента многолетней структуры тренировки - тренировочного задания - даются основные положения, касающиеся обоснования и технологии использования стандартных тренировочных заданий в процессе подготовки обучающихся.

Целостность тренировочного процесса обеспечивается на основе определенной структуры, которая представляет собой относительно устойчивый порядок объединения его компонентов (частей, сторон, звеньев), их закономерное соотношение и общую последовательность.

Структура спортивной тренировки характеризуется:

- а) определенным соотношением различных сторон подготовки (например, физической и технической);
- б) необходимым соотношением тренировочной нагрузки (например, объема и интенсивности);
- в) целесообразной последовательностью различных звеньев тренировочного процесса (например, этапов, циклов и т. д.).

Рассматривая многолетнюю спортивную тренировку как целостную систему, вычлениют следующие структурные компоненты - относительно обособленные звенья тренировочного процесса:

- 1) тренировочные задания;
- 2) тренировочные занятия и их части;
- 3) микроциклы;
- 4) мезоциклы;
- 5) макроциклы (периоды тренировки - годовые и полугодовые);
- 6) стадии;
- 7) этапы многолетней тренировки (продолжительностью от 2 до 6 лет).

Средства и методы поэтапной подготовки обучающихся

1. Общая физическая подготовка

Общая физическая подготовка в процессе спортивных занятий с детьми школьного возраста – одно из важнейших условий успешной специализации. Эффективность общей физической подготовки обеспечивается на основе комплексного использования гимнастики, спортивных игр и других видов спорта. Ниже приводятся основные средства общей физической подготовки для отделения спортивной аэробики.

Строевые упражнения.

Строевые упражнения проводятся с целью организации учебной группы, воспитания дисциплинированности, подтянутости, чувства коллективизма, а также для того, чтобы выработать правильную осанку у занимающихся. Они выполняются на месте и в движении.

Ходьба и бег. Строевой и походный шаг. Шаг на месте. Переход с шага на бег и наоборот. Остановки во время движения шагом и бегом. Изменения скорости движения. Ходьба на носках, на пятках, на наружных и внутренних сводах стопы, с высоким подниманием бедра, выпадами, в приседе, в полуприседе, приставными и скрестными шагами. Ходьба в различном направлении, меняя темп, положение и характер работы рук. Бег на носках, с высоким подниманием бедра и с забрасыванием голени назад, на прямых ногах, с подниманием прямых ног вперед и с отведением их назад. Бег с изменением направления / вперед, назад, боком / и скорости, с внезапными остановками. Бег скрестными шагами / боком, вперед /.

Общеразвивающие упражнения. Включаются в каждый урок с целью всестороннего физического развития учащихся, укрепления костно-связочного аппарата, развития мышц, улучшения подвижности в суставах, совершенствования координации движений, повышения функциональных возможностей сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем организма обучающихся.

Характер и дозировка общеразвивающих упражнений определяются в зависимости от состава учебных групп, от уровня физического развития и подготовленности учащихся, периода учебно-тренировочного процесса и конкретных задач урока.

Общеразвивающие упражнения выполняются как на месте, так и в движении, без предметов и с предметами, индивидуально, в группе или с партнером.

2. Тренировочное задание - первый блок в структуре многолетней тренировки. Исходной структурной единицей тренировки является не нагрузка, а тренировочное задание.

Ориентация на создание блока тренировочных заданий направленного воздействия в форме комплексов упражнений и игр является основой для пересмотра традиционных представлений о планировании и организации учебно-тренировочного урока. Исходя из этого, тренировочные задания условно классифицируются на четыре группы:

- 1) обучающие;
- 2) комплексы, развивающие физические качества;
- 3) игры, развивающие физические качества;
- 4) специальные (состоящие из средств специальной подготовки).

3. Формы тренировочных занятий

В зависимости от характера поставленных задач выделяются следующие **типы занятий**:

- **учебные занятия**, предполагающие усвоение обучающимися нового материала;
- **тренировочные занятия**, которые направлены на осуществление различных видов подготовки – от технической до интегральной;

- **тренировочные занятия**, представляющие собой промежуточный тип между чисто учебными и тренировочными занятиями;
- **восстановительные занятия**, которые характеризуются небольшим суммарным объемом работы, ее разнообразием и эмоциональностью, широким применением игрового метода;
- **модельные занятия** – форма интегральной подготовки к основным соревнованиям;
- **контрольные занятия**, позволяющие определить эффективность процесса подготовки;
- **участие в соревнованиях**;
- **индивидуальные занятия**, рассчитанные на самостоятельное выполнение обучающимися заданий тренера.

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Учебно-тематическое планирование по спортивной аэробике спортивно-оздоровительная группа 1 года обучения

Учебная нагрузка: **2 часа в неделю**

Содержание занятий	часы	сен	окт	ноя	дек	янв	фев	мар	апр	май
1.Теория Техника безопасности, техника осанки, оборудование, планы на год. Терминология спортивной аэробики, элементов техники.	1	1								
ИТОГО ЧАСОВ:	1									
2. Практика										
1. Общефизическая подготовка	34	5	4	5	3	2	3	4	7	1
2. Специальная физическая подготовка	14	1	3	2	1	-	3	2	1	1
3. Техничко-тактическое мастерство	19	-	3	1	3	4	2	2	2	2
4.Зачётные требования	2				1					1
5. Медицинский контроль	2	1				1				
ВСЕГО ЧАСОВ:	72	8	10	8	8	7	8	8	10	5

Учебно-тематическое планирование
по спортивной аэробике
спортивно-оздоровительная группа 2 года обучения

Учебная нагрузка: **2 часа в неделю**

Содержание занятий	часы	сен	окт	ноя	дек	янв	фев	мар	апр	май
1.Теория	1									
Правила техники безопасности нахождения и занятия в зале аэробики, правила поведения на занятиях.		1								
ИТОГО ЧАСОВ:	1									
2. Практика										
1. Общефизическая подготовка	34	3	5	5	4	3	3	4	5	2
2. Специальная физическая подготовка	14	1	2	2	1		3	2	2	1
3. Техничко-тактическое мастерство	19	2	2	2	2	3	2	2	2	2
4.Зачётные требования	2				1					1
5.Участие в соревнованиях										
6. Медицинский контроль	2	1				1				
ВСЕГО ЧАСОВ:	72	8	9	9	8	7	8	8	9	6

Учебно-тематическое планирование
по спортивной аэробике
спортивно-оздоровительная группа 3 года обучения

Учебная нагрузка: **6 часов в неделю**

Содержание занятий	часы	сен	окт	ноя	дек	янв	фев	мар	апр	май
1.Теория	2									
Правила техники безопасности нахождения и занятия в зале аэробики, правила поведения на занятиях.		1								
Ознакомление обучающихся с планом занятий, пояснение		1								

основных понятий аэробики.										
ИТОГО ЧАСОВ:	2									
2. Практика										
1. Общефизическая подготовка	140	14	17	16	16	14	14	15	17	17
2. Специальная физическая подготовка	26	4	4	4	4	2	2	4	2	
3. Техничко-тактическое мастерство	42	4	5	4	5	2	6	5	7	4
4. Зачётные требования	2				1					1
5. Медицинский контроль	4	2				2				
ВСЕГО ЧАСОВ:	216	26	26	24	26	20	22	24	26	22

Учебно-тематическое планирование
по спортивной аэробике
спортивно-оздоровительная группа 4 года обучения

Учебная нагрузка: **6 часов в неделю**

Содержание занятий	часы	сен	окт	ноя	дек	январь	фев	мар	апр	май
1. Теория	4									
Правила техники безопасности нахождения и занятия в зале аэробики, правила поведения на занятиях.		1								
Ознакомление обучающихся с планом занятий, пояснение основных понятий аэробики.		1								
Группы элементов для составления спортивных тренировок.					2					
ИТОГО ЧАСОВ:	2									
2. Практика										
1. Общефизическая подготовка	92	11	14	9	10	7	9	12	11	9
2. Специальная физическая подготовка	61	7	7	7	7	6	7	7	7	6

3. Техничко-тактическое мастерство	47	4	5	6	5	5	6	5	6	5
4.Участие в соревнованиях	4			2					2	
5.Зачётные требования	4				2					2
6. Медицинский контроль	4	2				2				
ВСЕГО ЧАСОВ:	216	26	26	24	26	20	22	24	26	22

УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Методическое обеспечение программы

Учебно-тренировочный процесс каждого года состоит из трёх периодов:
подготовительного – сентябрь, октябрь, ноябрь
соревновательного – декабрь, январь, февраль, март, апрель
переходного – май, июнь, июль

Задачи подготовительного периода: теоретическая подготовка, улучшение общей физической подготовки, изучение техники исполнения элементов, воспитание моральных и волевых качеств. Длительность 2-3 месяца.

Задачи соревновательного периода: закрепление техники, совершенствование разученных комбинаций, достижение высокого уровня спортивной формы и психологической подготовки. Увеличивается для выполнения целых комбинаций, для создания функционального резерва воспитания специальной выносливости. В зависимости от соревнований этот период делится на циклы. Каждый цикл состоит из трёх этапов: предсоревновательного, основного (соревнование) и активный отдых.

Задачи переходного периода: поддержание достигнутого уровня ОФП, психологическая разрядка, переключение на другие виды физической нагрузки. Решают и задачи комплектования новой команды, разработка идей новых соревнований.

Для реализации программы используются разнообразные формы и методы работы, которые позволяют реализовывать вариативность и гибкость в подходе к содержательному наполнению и организации занятий по каждому направлению работы.

Основными формами обучения по программе предполагаются: мастер-класс, соревнование, концерт (выступление), тренинг, тематическое занятие; наиболее продуктивные: фронтальная, поточная, игровая, соревновательная, в форме круговой тренировки.

Основными приемами и методами, используемыми на занятиях, являются: анализ выступления, анализ выполнения контрольных нормативов, групповая и индивидуальная работа, просмотр выступлений, практических занятий, видеоматериалов, тестирование, знакомство с базовыми понятиями.

На занятиях используются несколько разновидностей разминки:

- ОРУ,
- танцевальная,

- силовая,
- упражнения на гибкость.

Основная часть проводится в соответствии с теми задачами, которые стоят перед обучающимися. Разминка может проводиться аналогично разминке с увеличениями доли упражнения на растяжку.

В спортивно-оздоровительных группах закладывается база для дальнейшего роста развития динамической, статической силы, равновесия, гибкости, выносливости.

В этих группах используются игровые, парные, индивидуальные, групповые упражнения.

Изучать навыки спортивной аэробики начинают в конце года, только после того, когда пройдут общий курс оздоровительной аэробики. Больше времени уделяется общей физической подготовке и меньше технико-тактическому мастерству.

Изучение музыкального сопровождения, музыкальный темп, построение музыки также важны для курса спортивной аэробики.

Основные задачи тренировок:

1. Подготовка к восприятию более сложной программы
2. Освоение навыков спортивной аэробики через оздоровительную аэробику.
3. Овладение основами упражнений и комбинаций
4. Всесторонняя общая и специальная физическая подготовка

У спортивно-оздоровительной группы 1-3 года обучения организм уже способен выдерживать определённые нагрузки, уже сформировалось, хотя и не полностью представление о спортивной аэробике, его упражнениях, комбинациях. Должное внимание уделяется динамической силе, а также элементам, которые составляют основу для дальнейших более сложных элементов. Начинаем использовать инвентарь (степ-платформа, мячи, скакалки). Начинаем уделять больше времени композиции (пока индивидуальной).

Основными целями являются:

1. Дальнейшее обучение технике основных элементов
2. Психологическая подготовка обучающихся
3. Введение разносторонней физической танцевальной подготовки.

В спортивно-оздоровительных группах 4 года обучения изучаются сложно координированные базовые шаги (незаконченные, в разном ритме – ритмичные, с ассиметричными движениями руками и головой, степ-аэробика). Тренировки проходят уже в более сложный период, используются разные отягощения, утяжелители, гантели. Начинается творческая работа у тренирующихся, они сами занимаются разработками для себя композиций, уже сформировалась работа с группой. На таких этапах обучения у них становится больше соревновательного периода, они начинают оценивать друг друга. Основные задачи:

- Развитие двигательных способностей учащихся.
- Углублённое изучение ТТМ.
- Обучение самостоятельности в разработке композиции.
- Основы сложно-координированных базовых шагов.

В процессе учебно-тренировочных занятий, соревнований, спортивно-оздоровительных мероприятий, а также в свободное от занятий время проводится

воспитательная работа.

Целью тренировочного процесса наряду с достижением высокого спортивного результата должно быть всестороннее и гармоничное развитие личности. Добиваться реализации этой цели невозможно без использования основных принципов воспитания: научности; связи воспитания с жизнью; воспитания личности в коллективе; единства требований и уважения к личности; последовательности, систематичности и единства воспитательных воздействий; индивидуального и дифференцированного подхода; опоры на положительное в человеке. Руководствуясь принципами, тренер избирает необходимые методы, средства и формы воспитательной работы. Стратегия и тактика их использования должна основываться на знании интересов, характера, условий жизни и воспитания в семье и школе каждого обучающегося, уровня его воспитанности. При этом следует учитывать положения о том, что педагогическая деятельность только тогда отвечает принципам воспитания, когда она направлена на раскрытие способностей каждого ребенка.

Личностное развитие детей – одна из основных задач учреждений дополнительного образования. Высокий профессионализм педагога способствует формированию у ребенка способности выстраивать свою жизнь в границах достойной жизни человека.

Специфика воспитательной работы в спортивной школе состоит в том, что тренер-преподаватель может проводить ее во время тренировочных занятий и дополнительно на тренировочных сборах, спортивно-оздоровительных лагерях. На протяжении многолетней спортивной подготовки тренер формирует у обучающихся прежде всего нравственные качества (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм в сочетании с волевыми качествами (настойчивость, смелость, упорство, терпимость), эстетические чувства прекрасного, аккуратность, трудолюбие и самое главное - патриотизм.

Воспитательные средства, применяемые в тренировочном процессе:

- личный пример и педагогическое мастерство тренера;
- высокая организация тренировочного процесса;
- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
- дружный коллектив;
- система морального стимулирования;
- наставничество более опытных спортсменов.

Большой воспитательный заряд несет использование в тренировочном процессе конкретных примеров из жизни замечательных людей. (*Физическая культура и спорт в жизни замечательных людей.* Высказывания о пользе физических упражнений Авиценны, Аристотеля, Гиппократ, Сократа, В. Гюго, И.П. Павлова, Л.Н. Толстого, А.П. Чехова. Физическая культура в личной жизни А.В. Суворова, А.П. Чехова.) Призывая воспитанников на практике совершенствоваться всесторонне, не замыкаясь только на занятиях спортом, желательно, чтобы сами занимающиеся в

присутствии всей группы могли привести достойные примеры, как из литературных источников, так и из жизни.

Оценка степени переносимости тренировочных нагрузок. Управление психическим состоянием в ходе тренировок и соревнований. Ориентиры объемов работы на предстоящий сезон с учетом анализа тренировочных нагрузок за прошлые годы.

В ситуациях соревновательной деятельности и тренировки, когда требуется проявление воли и решительности, в доверительной обстановке тренером могут использоваться примеры, сравнения, аналоги из примеров прошлого нашей страны.

Заметное воспитательное воздействие на юных легкоатлетов оказывает участие в соревнованиях памяти героев Великой Отечественной войны, посещение мест их захоронений или музеев с обязательным рассказом об их жизни и подвиге.

Важным качеством является умение говорить правдиво и справедливо поступать. У молодежи должно формироваться повсюду: в семье, школе, спортивной секции. Коллектив, в котором царит открытость и справедливость, располагает школьников к обсуждению многих событий, фактов, не имеющих прямого отношения к спортивной деятельности. В этих условиях беседы на моральные темы, разъяснение этических понятий, душевные индивидуальные разговоры с учащимися - необходимейшее звено в правильном формировании нравственных качеств личности. Если же система словесно-нравственных знаний не подкрепляется практическим опытом жизнедеятельности коллектива и отношений с товарищами, возникает ситуация отрыва от действительности, формальное усвоение этической информации. Необходимо органичное единство нравственно воспитывающего слова и жизненных ситуаций коллектива, в которых практически формируется нравственный опыт школьника.

Центральной фигурой воспитательного процесса в спортивной группе является тренер. Какие же качества должен формировать у себя спортивный наставник, чтобы обеспечить максимальную отдачу и в воспитательном, и в спортивном отношении? Основой подготовки должны быть глубокие знания теории и методики физического воспитания, педагогики, психологии, анатомии и физиологии, биохимии. Знания по этим дисциплинам необходимо постоянно накапливать и систематизировать, учиться трансформировать их общие закономерности в практику спортивной тренировки. И прежде всего, нужно глубокое знание своей спортивной специализации – спортивной аэробики - как предмета и как вида спорта.

Успехи в работе тренера во многом определяются тем, насколько велик его авторитет среди воспитанников. Авторитет приобретается в процессе повседневной деятельности и зависит от многих факторов. Честность и справедливость в отношениях с учениками, коллегами, соперниками учеников, отсутствие привычки говорить «за глаза». Высокий уровень профессиональных знаний, доброжелательность, скромность и простота, способность относиться одинаково ко всем ученикам, исключаящие

панибратство, педагогический такт, оптимизм и энтузиазм. Вот далеко не полный перечень качеств, на основе которых формируется авторитет тренера.

Планируя воспитательную работу с обучающимися, желательно учитывать все, что проводится в этом плане в школе, семье, а также реакцию на нее со стороны каждого обучающегося в группе. Естественно, что дать рецепты воспитательных воздействий, пригодные для всех жизненных ситуаций, невозможно.

Воспитательные средства:

- личный пример и педагогическое мастерство тренера,
- высокая организация учебно-тренировочного процесса,
- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества,
- дружный коллектив,
- система морального стимулирования.

Основные воспитательные мероприятия:

- соревновательная деятельность учащихся и её анализ,
- регулярное проведение итогов учебной и спортивной деятельности учащихся,
- проведение тематических праздников,
- экскурсии, культпоходы в театры, на выставки,
- тематические диспуты и беседы,
- оформление стендов, газет, фотоальбомов, фотовыставок.

Приведем примерный план-график воспитательных мероприятий, который должен корректироваться с учетом года обучения в спортивной школе.

Примерный план-график воспитательной работы

Мероприятия

1. Участие в торжественной церемонии приема новичков в ДЮСШ
2. Краткая информация под девизом: «Важнейшие политические события в стране и за рубежом»
3. Тематические диспуты и беседы
4. Диспут на тему: «Как бы поступил ты?» (обсуждаются ситуации, встречающиеся в повседневной жизни)
5. Регулярное подведение итогов спортивной и учебной деятельности
6. Встреча со спортсменами, достигшими выдающихся результатов.
7. Выходы в театры, выставки, музеи
8. Встреча с участниками Великой Отечественной войны
9. Посещение мемориальных памятников
10. Трудовые сборы и субботники
11. Оформление стендов и газет
12. Участие в спортивных мероприятиях, показательных выступлениях
13. Организация совместных походов, экскурсий
14. Участие в ежегодной акции «Спорт-альтернатива пагубным привычкам»

Организация психологической подготовки

Для успешного выступления на соревнованиях обучающемуся необходимо иметь комплекс психологических качеств и способностей, из которых следует выделить наиболее важные: двигательная реакция, мышечно-двигательная чувствительность, устойчивость, интенсивность и объем внимания,

двигательно-координационная устойчивость, высокая мотивация на достижение результата.

Психологическую подготовку обучающегося осуществляет, главным образом, тренер. В деятельности тренера главное - работа с людьми. В ней обнаруживается ряд неразрывных взаимосвязанных направлений для создания психологической готовности обучающегося:

- 1) к продолжительному тренировочному процессу;
- 2) к соревнованиям вообще;
- 3) к конкретному соревнованию.

Все эти процессы весьма сложны и динамичны.

На различных этапах подготовки решаются неодинаковые задачи.

На этапе базовой подготовки важнейшей задачей общей психологической подготовки является формирование устойчивого интереса к занятиям спортом, дисциплины, самооценки, образного мышления, непроизвольного внимания, желание быть здоровым, бодрым, сильным, выносливым.

В процессе занятий следует отмечать наиболее дисциплинированных, активных, быстрых, ловких, с хорошей координацией движений, внимательных, умеющих быстро оценивать ситуацию и быстро принимать решения.

На этапе углубленной специализации проводится работа по расширению психологических методов воздействия на обучающихся. Формирование психических качеств обучающегося может быть наиболее эффективным в подростковом и юношеском возрасте. Психологическую подготовку принято делить на общую и специальную (непосредственная подготовка к конкретному соревнованию).

В занятиях с обучающимися на первое место ставится общая психологическая подготовка.

Основные задачи этого вида подготовки:

1. Развивать и совершенствовать у обучающихся психические функции и качества, необходимые для успешных занятий избранным видом спорта.
2. Осуществлять общую психологическую подготовку в процессе тренировок параллельно с технической и тактической подготовкой.
3. Формировать у обучающихся интерес к занятиям по спортивной аэробике, правильную мотивацию, общие нравственные и специальные морально-психологические черты характера.
4. Выбатывать эмоциональную устойчивость к различным условиям обитания и тренировки, к условиям соревнований.
5. Формировать и закреплять соответствующие отношения, составляющие основу спортивного характера:
 - а) влияние внешних воздействий,
 - б) с тренером,
 - в) с родителями,
 - г) с психологом и др. как в процессе воспитания, так и под влиянием самоорганизации и самомобилизации, т. е. в процессе самовоспитания обучающегося.

Цель психологической подготовки - достижение оптимального приспособления обучающегося и его психики к физическим, эмоциональным и другим нагрузкам.

К принципам психологической подготовки относятся:

- идейность;
- моделирование;
- нарастание и видоизменение нагрузки;
- регулировка психических напряжений;
- индивидуальный подход.

С целью формирования личности обучающегося психическую подготовку разделяют на три составные части - идейную, моральную и волевою. Причем эти части осуществляют в каждом тренировочном занятии путем сочетания методов обучения, воспитания и организации.

- Идейная подготовка направлена на формирование характера, патриотизма, развитие интеллекта, повышение культурного уровня обучающегося.
- Воспитание спортивного трудолюбия и делового стиля организации занятий является решающим в тренировочном процессе обучающихся.

В процессе занятий предоставляется возможность для воспитания дисциплины, коллективизма, товарищества, патриотизма, трудолюбия и других нравственных качеств.

- Моральная подготовка направлена на формирование общественных качеств обучающегося, необходимых для победы над соперником, но прежде всего над самим собой.

В тренировочных занятиях основными методами моральной подготовки являются убеждение, разъяснение и наглядность.

Основой моральной подготовки является чувство ответственности, самоотверженности, добросовестности, искренности.

- Волевая подготовка направлена главным образом на преодоление возрастающих трудностей как на тренировке, так и на соревнованиях.

МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЙ КОНТРОЛЬ (Медицинский контроль)

Медико-биологический контроль направлен на оценку состояния здоровья, определение физического развития обучающегося и уровня его функциональной подготовки.

Врачебный контроль обучающихся осуществляется силами врачей лечебно-профилактических учреждений в тесном контакте с тренерско-преподавательским коллективом. Врачебный контроль является составной частью общего тренировочного плана подготовки обучающихся.

Главная особенность врачебного обследования обучающихся - комплексный подход, направленный на изучение целостной деятельности организма, обуславливающий его приспособляемость к физическому напряжению. При этом методы исследования подбираются с таким расчетом, чтобы как можно полнее охарактеризовать все системы организма и выявить уровень функциональных возможностей. Заключение должно содержать оценку состояния здоровья, оценку физического развития, уровень функционального состояния, рекомендации по лечебно-профилактическим и восстановительным мероприятиям, рекомендации по тренировочному режиму.

Текущий контроль проводится по заранее намеченному плану, либо после того, как обучающийся приступил к тренировкам после перенесенного заболевания, либо по заявке тренера.

Методы исследования зависят от возможностей медицинских работников и наличия аппаратуры. Минимальный комплекс включает измерение частоты сердечных сокращений, артериального давления, электрокардиограмму, проверку адаптации к дополнительной нагрузке.

На этапе начальной спортивной специализации текущий контроль осуществляется простыми методами для охвата наибольшего количества занимающихся. В этом случае врач проводит на занятиях наблюдения за внешним видом учащихся, который дает представление о степени утомления, проводит хронометраж занятий, при необходимости проводит индивидуальные наблюдения за отдельными спортсменами, используя при этом легкодоступные, необременительные методы исследования. Врач и тренер совместно анализируют тренировочные нагрузки и находят их оптимальную дозировку. До и после занятий исследуется частота сердечных сокращений, артериальное давление, жизненная емкость легких, динамометрия.

На этапе углубленной тренировки особое значение приобретает оценка воздействия тренировочных нагрузок на обучающихся методом повторных нагрузок, изучение динамики специальной тренированности. Необходимо вести наблюдение за процессом восстановления после больших и максимальных тренировочных и специфических соревновательных нагрузок.

Оценка результатов обследования должна содержать медицинское заключение о состоянии здоровья, физическом развитии, функциональной подготовленности и специальной тренированности. В зависимости от этапа многолетней подготовки содержание медицинского заключения должно включать все параметры или только часть из них.

Оценка состояния здоровья. К занятиям спортом допускаются лишь дети и подростки, отнесенные к основной медицинской группе. В эту группу входят лица, не имеющие отклонений в состоянии здоровья, физическом развитии и функциональной подготовленности, а также имеющие незначительные, чаще функциональные, отклонения, но не отстающие по своему физическому развитию и функциональной подготовленности. При оценке функционального состояния прежде всего анализируют данные, полученные в состоянии покоя, по отношению к возрастным нормам (ЧСС, артериальное давление, электрокардиограмма и др.) или к должным величинам (жизненная емкость легких, максимальная вентиляция легких и др.).

При оценке функциональной подготовленности ориентируются на показатели работоспособности в тестирующих нагрузках. В практике врачебного контроля юных спортсменов количественное определение физической работоспособности при пульсе 170 уд./мин проводится почти на всех этапах многолетней подготовки. Результаты обследования спортсменов заносятся в протоколы, и на их основе дается заключение о переносимости тренировочной нагрузки. В заключении указывается, какое воздействие оказывает проведенное занятие, соответствует ли нагрузка периоду подготовки, дается оценка уровня функциональных возможностей, вносится коррекция в планы тренировок.

Наличие медико-биологических данных на каждого спортсмена позволит своевременно вносить коррективы в процесс тренировки, что будет способствовать повышению качества тренировочного процесса.

Материально-технические условия

Спортивно-техническое обеспечение программы

Для занятий необходим спортивный инвентарь:

- обручи;
- мячи;
- скакалки;
- помпоны.

Материально-техническое обеспечение программы

Для реализации программы необходимо следующее материально-техническое обеспечение:

- спортивный зал;
- музыкальный центр;
- тренажёрный зал;
- спортивный инвентарь

СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

Диагностика физической подготовленности

Тест для определения скоростных качеств: бег на 30м со старта (тестируются скоростные качества)

Задание проводится на беговой дорожке (длина не менее 40м, ширина-3метра)

На дорожке отмечаются линия старта и линия финиша. Тестирование проводят два тренера, один находится с флажком на линии старта, второй (с секундомером) – на линии финиша. За линией финиша на расстоянии 5-7м ставится яркий ориентир. По команде «внимание» ребенок подходит к линии старта и принимает стартовую позу. Затем следует команда «марш» - взмах флажком (он должен даваться сбоку от ребенка). В это время тренер, стоящий на линии финиша, включает секундомер.

Во время короткого отдыха (3-5 минут) - спокойная ходьба с дыхательными упражнениями. Предлагаются две попытки, фиксируется лучший результат. Во время бега не рекомендуется торопить ребенка, а также корректировать его бег.

Тест для определения скоростно-силовых качеств: прыжок вверх с места.

Ребенок подпрыгивает вверх, стараясь достать предмет, находящийся выше поднятой руки (например, тренер держит флажок над головой ребенка). Результат определяется с помощью натянутой сантиметровой ленты, прикрепленной к поясу ребенка. Засчитывается лучший результат из двух попыток.

Тест для определения координационных способностей: статическое равновесие.

Тест выявляет и тренирует координационные возможности детей. Ребенок принимает исходное положение: носок сзади стоящей ноги вплотную примыкает

к пятке впереди стоящей ноги – и пытается при этом сохранить равновесие. Простоять в позе руки по швам 15 с - оценка «2» (или «1» если не устоял); вытянуть руки вперед, простоять еще 15 с - оценка «3»; закрыть глаза и простоять еще 15 с - оценка «4»; поднять голову с закрытыми глазами вверх и простоять еще 15 с в той же позе - оценка «5».

Применение такой пробы особенно информативно до и после нагрузки.

Время удержания равновесия фиксируется секундомером. Из двух попыток фиксируется лучший результат.

Тест для определения силовой выносливости: подъем туловища из положения лежа на спине.

Ребенок лежит на гимнастическом мате на спине, колени согнуты, стопы стоят на полу, руки скрещены на груди. По команде «начали» ребенок поднимает туловище на 30 градусов от пола и вновь ложится. Тренер считает количество подъемов. Подъем туловища считается правильно выполненным, если поясница прижата к полу, подбородок не прижимается к груди, стопы не отрываются от пола (при необходимости тренер придерживает стопы ребенка на полу), на подъем – вдох, на опускании – выдох, подъем туловища на 30 градусов от пола.

Тест для определения силы: сгибание – разгибание рук в упоре, стоя на коленях.

Ноги, туловище и голова сохраняют одну линию. Во время разгибания рук локти остаются слегка согнутыми, при сгибании рук грудь касается пола.

Тест на гибкость: стоя на полу наклон вперед, колени прямые, руками коснуться пола.

Оценивается по 4-х бальной шкале: ладони лежат на полу – 4 балла, кулаки касаются пола – 3 балла, пальцы касаются пола – 2 балла, расстояние менее 3см – 1 балл.

Контрольно-переводные нормативы по спортивной аэробике

№	Контрольные упражнения	Спортивно-оздоровительная группа			
		1	2	3	4
		ОФП			
1	Кросс 1 км	Без уч. врем.	6.20	6.10	6.00
2	Отжимание	5	8	10	15
3	Упор углом ,сек.	С опорой	1	2	5
4	Наклон, см.	0	5	8	10
5	Пресс – подъём за 1 мин.	20	30	35	40
6	Прыжок в длину с места	80	100	120	130
7	Шпагат			1	1
		СФП			
1	Подтягивание ,низ. Переклад.	5	8	10	12

2	Прыжки в упоре лёжа за 20 сек.	8	10	12	14
3	Удержание ноги «ласточка», сек.	5	10	20	30
4	«пистолет»	-	2	4	6
		Техническая подготовка			
1	Базовые шаги	+	+	+	+
2	Упражнение спортивной аэробики (пара, трио, группа)				+

Список литературы:

1. Рукабер Н.А. Программа «Спортивная аэробика». Москва, 2000
2. Т.С. Лисицкая, Л.В. Сиднева – «Фитнесс- аэробика» 2003 г.(методическое пособие)
3. Петров В.К. Грация и сила. Гармония и сила. М.
4. Уткин В.Л. ГТО: техника движений. Москва 1987 г.
5. А.С. Витнева « Фитнесс аэробика» 1990 г.
7. Ю. Филиппова «Спортивная аэробика» 1999 г.
- 8.Буренина А.И. Ритмическая мозаика. – СПб.,2000.
9. Винер И.А, Горбулина Н.М., Цыганкова О.Д. Программа дополнительного образования. Гармоничное развитие детей средствами гимнастики.- М. «Просвещение», 2011.
- 10.Красикова И.С. Осанка: Воспитание правильной осанки. Лечение нарушение осанки. 2-е изд. – СПб.: КОРОНА принт.,2003.-176с.:ил.
- 11.Степанова О.А. Игра и оздоровительная работа в начальной школе: Методическое пособие для учителей начальной школы, воспитателей групп продлённого дня, педагогов системы дополнительного образования и родителей. Серия « Игровые технологии»-М.:ТЦ Сфера, 2003.-144с.
- 12.Аэробика. Теория и методика проведения занятий [Текст]: учебное пособие для студентов вузов физической культуры / под ред. Е.Б. Мякинченко, М.П. Шестакова. - М.: Физкультура и спорт, 2002. - 123 с.
- 13.О.Н.Калинина. Практическое пособие по хореографии для детей раннего и дошкольного возраста. «Если хочешь воспитать успешную личность-научи её танцевать». ИГ Апостроф, 2013.-84с

Литература для обучающихся:

1. Бардина С.Ю. «Балет, уроки», Москва 2003г.
2. Детская энциклопедия «Балет», Москва 2001г.
3. Детский хореографический журнал «Студия Пяти-па» №1 2003г.
4. Проспект «Национальное шоу России»
5. Проспект «35 лет кафедре хореографического искусства», СПбГУП 1997г.

Литература для родителей:

- 1.Божович Л.И. Личность и формирование её в детском возрасте.-М.: Просвещение, 1991.-346с.
2. Л.И. Шанина «Спорт, здоровье, красота» 2000 г.
3. Пасютинская В. «Волшебный мир танца». М.. 1985г.
- 4.Михайлова М.А., Горбина Е.В. поём, играем, танцуем дома и в саду. Популярное пособие для родителей и педагогов. Ярославль: «Академия развития», 1998.-240с.
- 5.Этикет. Самоучитель хороших манер;пер.с англ. О.П.Бурмакова.-М.:АСТ:, Астрель, 2009.-413с.
- 6.О.Н.Калинина. «Прекрасный мир танца» ИГ Апостроф, 2012.-103с.

ИГРОВЫЕ КОМПЛЕКСЫ

1. “Гуси лебеди” Гуси серые летели (бег на месте, или врассыпную, движение руками, как “крыльями”). Да, летели. Да, летели (продолжение бега). И присели, посидели (выполняют два приседа). Да и снова полетели (снова бег). А потом опять присели (присед). Игровое упражнение повторить 2 – 3 раза.

2. “Мы топаем ногами” Мы топаем ногами. Топ, топ, топ (ходьба на месте). Мы хлопаем руками. Хлоп, хлоп, хлоп (хлопки в ладошки). Качаем головой (наклоны головы вправо, влево). Мы руки поднимаем (руки вверх). Мы руки опускаем (руки вниз). Мы руки разведем (руки в стороны). И побежим кругом (бег).

3. “Вышла мышка” Вышла мышка как-то раз (ходьба на месте или продвигаясь вперед в колонне). Поглядеть, который час (повороты влево, вправо, пальцы «трубочкой» перед глазами). Раз, два, три, четыре (хлопки над головой в ладоши). Мышки дернули за гири (руки вверх и приседание с опусканием рук – «дернули за гири»). Вдруг раздался страшный звон (хлопки перед собой). Убежали мышки вон (бег на месте или к своему месту). Игровое упражнение повторить 2 – 3 раза.

4. “Печка горяча” Ча-ча-ча (три хлопка в ладоши). Печка очень горяча (4 полупреседа). Чи-чи-чи (3 хлопка над головой). Печет печка калачи (4 прыжка на месте).

5. “Ровным кругом” Ровным кругом. Друг за другом. Мы идем за шагом шаг. Стой на месте. Дружно вместе Сделаем вот так... Играющие, образуют круг, в центре находится водящий. Взявшись за руки, дети идут по кругу и произносят текст. По окончании они останавливаются, а водящий (затейник) показывает какие-то движения; дети повторяют их. Затем выбирается новый водящий, игра возобновляется.

6. “У реки росла рябина” У реки росла рябина (из положения упор присев постепенное выпрямление туловища, руки вперед вверх). А река текла, рябила (повороты вправо и влево с плавными движениями рук). Посредине глубина (наклоны вперед, руки прямые). Там гуляла ры-би-на (приседы). Эта рыба – рыбий царь (прыжки). Называется – пескарь (ходьба на месте).

7. “Где ноги” (нарушение осанки). Задача: Формирование правильной осанки. Ребенок лежит на спине, вытянув прямые ноги, ноги сомкнуты. Затем приподнимает носки и одновременно голову, смотрит на ноги на счет (1.2.3.4), затем медленно опускает голову на подстилку, потом ноги. Взрослый контролирует положение позвоночника, который должен всей спиной прижиматься к подстилке.

8. Комплекс упражнений игрового характера (6-7 лет) Задача: Формирование сводов стоп; упражнение для мышечного «корсета»; формирование правильной осанки дыхательного акта (его глубины, ритма); развитие внимания, выдержки, быстроты реакции.

Упражнение 1: “Ходьба” Встать прямо, голову не опускать, ноги вместе, плечи опущены и отведены назад, грудная клетка развернута. Проверить осанку перед зеркалом. Ходить обычно, затем на носках, на пятках, на наружном своде стопы. Повторить все упражнения в ходьбе, меняя направления движения по комнате. Следите за осанкой. Продолжительность ходьбы 40 – 60 секунд.

Упражнение 2: “Куры” Дети стоят, наклонившись пониже, свободно свесив руки – «крылья» и опустив голову. Произносят «тах-тах-тах»; одновременно похлопывая себя по коленям – выдох; выпрямляясь, поднимают руки к плечам – вдох. Повторить 3 – 5 раз.

Упражнение 3: “Самолет” Дети стоят. Развести руки в стороны ладонями кверху. Поднять голову вверх – вдох. Сделать поворот в сторону, произнося «жжж» – выдох; стать прямо, опустить руки – пауза. Повторить 2 – 4 раза в каждую сторону.

Упражнение 4: “Насос” Дети стоят. Скользя руками вдоль туловища, наклоняться поочередно вправо и влево. Наклоняясь, выдох с произнесением звука «ссс»; выпрямляясь, вдох. Повторить 4 – 6 раз.

Упражнение 5: ”Дом маленький, дом большой” Дети стоят. Выпрямиться, встать на носки, поднять руки вверх, потянуться, посмотреть на руки – вдох, («у медведя дом большой»). Присесть, обхватив руками колени, опустить голову – выдох с произнесением звука «шшш» («у зайки дом маленький»). Ходьба по залу «Мишка наш пришел домой, да и крошка-заинька». Повторять 4 – 6 раз.

Упражнение 6: “Косарь” Дети стоят, ноги на ширине плеч, руки опущены. Махом перевести руки в сторону влево – назад, вправо. Выдох, вдох. Махом снова перевести руки влево со звуком «зз-уу». Повторять 3 – 4 раза.

Упражнение 7: “Цветы” Дети стоят по кругу. Поворачивают голову («бутончики») направо, налево, наклоняют ее вперед, отводят назад, чередуя вдох и выдох. По окончании упражнения дети поднимают руки вверх, склоняя кисти над головой: «бутончики» (головы) спрятались. Упражнение повторить 6 – 8 раз.

Упражнение 8: “Ёж” Дети ложатся на спину (на ковер) руки прямые, вытянуты за голову. В этом положении по команде инструктора дети делают глубокий вдох через нос. Дети принимают исходное положение и потягиваются как ежик, становятся большими, вырастают, а затем, расслабляясь, делают спокойный вдох и выдох через нос. Повторять 4 – 6 раз.

9. Веселая гимнастика **Задача:** Формирование сводов стоп, укрепление мышечного «корсета» позвоночника, формирование правильной осанки, развитие быстроты реакции

Упражнение 1. Встать прямо, голову не опускать, плечи немного опустить и несколько отвести назад. Сначала глубоко подышать. Делать длинный выдох, будто хочешь сдуть с одуванчика пух. Затем сделать глубокий вдох носом.

Упражнение 2. Дети стоят, руки на поясе. По команде инструктора ходят как цапли, высоко поднимая ноги. Продолжительность 10 – 20 секунд.

Упражнение 3. «Посмотрите, как мальчики играют – пилят дрова». Встать попарно, лицом друг к другу, взяться за руки, ноги слегка расставить, правая рука впереди. В каждой паре партнер должен сгибать вначале правую руку, а левую выпрямлять, затем наоборот. Движения делать ритмично, произнося «жжж». Повторять 6 – 10 раз.

Упражнение 4. «А теперь, наколем дров». Соедините руки внизу вместе в «замок», а ноги расставьте шире плеч. Поднимите руки вверх и с наклоном быстро опустите их вниз, одновременно произнося «ух, ух». Повторить 4 – 6 раз.

Упражнение 5. Дети стоят, руки опущены. «Сейчас будем играть в игру «бабочка, журавль, лягушка». Ходите ровным шагом по комнате, а когда я скажу «бабочка», разведите руки в стороны и взмахивают ими, как бабочки крыльями. А если я произнесу «аист» – остановитесь и стойте на одной ноге (руки на поясе), скажу «лягушка», присядьте на корточки, коснитесь руками пола перед собой и скажите «ква-ква». Продолжать 2 – 4 раза.

Упражнение 6. «Вы знаете, как каркает ворона и машет крыльями, когда прогоняет воробышка? Разведите руки в стороны пошире, скажите «карр...» и опустите руки. Звук «р» тяните как можно дольше. Опуская руки, немного согните ноги. Повторять 4 – 6 раз.

Упражнение 7. «Теперь покатаемся на лыжах». Делайте большие скользящие шаги и маховые движения руками, как будто мы катаемся на лыжах. Надо следить за тем, чтобы дети не делали резких выпадов и, чтобы шаг был плавным, скользящим, темп движений средний. Через 15 – 20 шагов можно и «с горки спускаться»: взмахнув обеими руками, присесть, наклоняясь слегка вперед и опуская маховым движением руки вниз и назад. Общая продолжительность упражнения 30 – 60 секунд.

Упражнение 8. «А теперь расчистим дорожки от снега». Взмахнем вправо обеими руками, затем налево. Дети ходят, делая маховые движения обеими руками перед собой вправо и влево, с поворотом туловища в ту же сторону (кисти слегка сжаты в кулаки). Продолжительность 10 – 20 секунд.

Упражнение 9. Дети стоят, ступни параллельны, слегка расставлены. «Мороз становится сильнее – согреемся». Разведите руки широко в стороны, ладонями вперед и крепко обхватите себя руками за плечи, при этом скажите «ухх» (надо следить за тем, чтобы ребенок, обхватывая грудную клетку при выдохе, попеременно кладя сверху, то правую, то левую руку). Проводить 4 – 6 раз.

10. “Ходим в шляпах” Задача: Формирование правильной осанки; укрепление мышечного «корсета» позвоночника; развитие чувства равновесия, ловкости, координации движений. Играющие стоят. Детям кладут на голову легкий груз – «шляпу» – мешочек с песком 200 – 500 г или дощечку, колесико от пирамиды. Проверив осанку детей (голова прямо, плечи на одном уровне, параллельны полу, руки спокойно лежат вдоль туловища), инструктор дает сигнал к ходьбе. Дети должны ходить обычным шагом по комнате, сохраняя хорошую осанку. Для старших детей игру можно усложнить: детям предлагают пританцовывать, пройти по извилистой линии, по гимнастической скакалке или переступить через разные предметы на полу. Выигрывает тот, у кого «шляпа» ни разу не упала и при этом, он не нарушил осанку.

11. “Осень” Задача: Развитие координации движений в малых и крупных мышечных группах, чувства ритма, умения согласовывать свои действия с действиями играющих; формирование правильной осанки; улучшение функции дыхания; умение произвольно расслаблять мышцы, тонизирующее и успокаивающее воздействие на весь организм ребенка; нормализация прикуса Дети стоят широким кругом. Инструктор четко показывает движения, дети их повторяют. Инструктор говорит: «Осенью клубятся большие тучи» (кругообразные движения руками перед телом), «моросит дождик – кап-кап» (потряхивание кистями рук). «Все реже показывается солнышко» (поднимание полусогнутых рук вверх), улыбка (изображение солнышка), сжимание и разведение пальцев рук (солнечные лучики). «Опадают листья с деревьев»: поднимание на носки, вытягивание рук вверх, а затем плавное опускание их и приседание с потряхиванием кистями. Показывать, как, кружась, падают на землю листья. «Шумит ветер в лесу»: глубокий вдох через нос; выдох – будто слышится шум ветра «шшш..» «На поля ложатся туманы»: поднимание рук плавными движениями в сторону с поворотом туловища то направо, то налево и все более низким наклоном – изобразить, как стелются туманы. «Птицы собираются в стаи»: построение небольшими группами в колонны по одному (изображая караваны гусей), клиньями (как строятся журавлиные стаи), враспынную (будто стаи чижей). «Улетают птицы в теплые края», медленный бег по площадке; затем по знаку инструктора остановка. «А в школе осенью уже занимаются первоклассники. Покажем, как они стройно, прямо ходят», дети строятся в колонну по одному, ходят под счет руководителя. При выполнении проверяется носовое дыхание, смыкание губ.

12. Комплекс упражнений игрового характера (5-12 лет) Задача. Формирование правильной осанки, рациональной походки, умения заниматься с физкультурными пособиями; развитие координации движений, равновесия; улучшения функции дыхания; укрепление связочно-мышечного аппарата стопы, мышечного «корсета» позвоночника.

Упражнение 1. Дети перед зеркалом принимают правильную осанку: голову держат прямо, губы спокойно сомкнуты, дыхание через нос, смотрят перед собой, плечи слегка опущены и отведены назад, на одном уровне, руки опущены, ноги прямые, носки слегка развернуты; идут простым шагом на носках, на пятках.

Упражнение 2. Голова прямо, пятки вместе, носки врозь, в руках за плечами гимнастическая палка: «багаж». Ходить, не опуская головы, на носках. Дети повторяют за инструктором: «Да, багаж, на этаж». Продолжительность 10 – 15 секунд.

Упражнение 3. Дети стоят прямо, в руках за плечами гимнастическая палка («багаж»). По команде инструктора, дети переводят палку из-за плеч через голову вперед и наклоняются, доставая палкой пол. При наклонах с выдохом скандировать: «багаж, саквояж, жжж...». Повторить 5 раз.

Упражнение 4. Дети стоят прямо, руки опущены. Повороты туловища с одновременным отведением руки и поворотом головы в ту же сторону. Повторять 5 – 10 раз.

Упражнение 5. Приседая, колени развернуты, руки касаются пола. Повторять 5 – 10 раз.

Упражнение 6. Дети стоят, ноги расставлены на ширину плеч. Движение рук и корпуса вперед – назад (полунаклоны). Повторять 5 – 10 раз.

Упражнение 7. Дети стоят, ноги на ширине плеч. Слегка наклониться вперед, пояс верхних конечностей и руки расслаблены (руки свободно «висят» впереди туловища). Делать маховые движения руками с поворотом туловища вправо и влево. Ритмично произносить «буль-буль-буль...». Повторять 6 – 12 раз.

Упражнение 8. Дети стоят. Руки согнуты в локтях перед собой, кисти сжаты в кулаки. Движения имитируют отжимания белья, ритмично.

Упражнение 9. Дети стоят, ноги на ширине ступни, наклониться и быстро выпрямиться, встать на носки, поднять руки, потянуться. Повторить 5 – 10 раз.

ПРИЛОЖЕНИЕ № 2

Упражнения для формирования и закрепления навыка правильной осанки:

1. Принять правильную осанку. Стоя у стены, касание затылком, лопатками, ягодичными мышцами, икроножными мышцами и пятками.
2. И.П. – принять правильную осанку у стены. Отойти от стены на 1 – 2 шага, сохраняя И.П.
3. И.П. – принять правильную осанку у стены. Сделать 2 шага вперед, присесть, встать. Принять И.П.
4. И.П. – принять правильную осанку у стены. Сделать 1 – 2 шага вперед. Расслабить последовательно мышцы шеи, рук и туловища. Принять И.П.
5. И.П. – принять правильную осанку у стенки. Встать на носки, удерживаясь в этом положении 3 – 4 секунды. Вернуться в И.П.
6. То же упражнение, но без гимнастической стенки.
7. Принять правильную осанку. Ходьба с остановками.
8. Ходьба с предметом (книгой, мешочком, «бубликом») на голове с сохранением правильной осанки, перешагивая через препятствия. Остановка с проверкой правильной осанки.
9. Игры с сохранением правильной осанки.

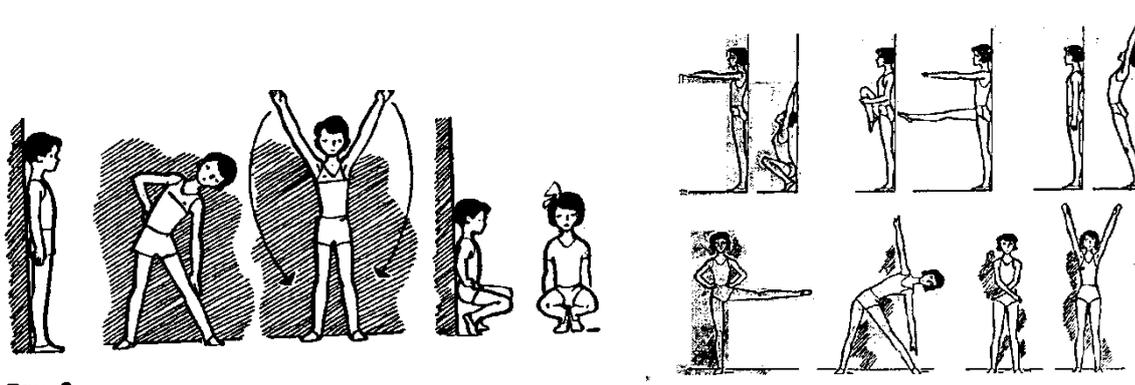


Рисунок 1

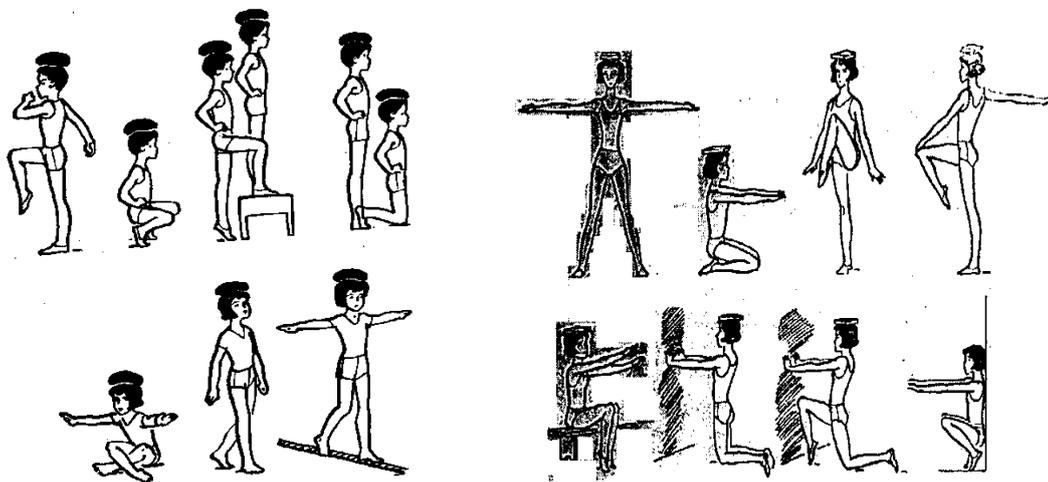


Рисунок 2

Упражнения для развития подвижности грудной клетки, укрепления мышц спины, межлопаточной области спины, груди, ног: упражнения с преодолением собственного веса (приседания, поднятие туловища, ног из положения лежа, разгибание рук из положения лежа); упражнения с гимнастическими палками, набивными мячами (вес мяча до 1 кг), легкими гантелями, с резиновыми бинтами и др. (рисунок 3)

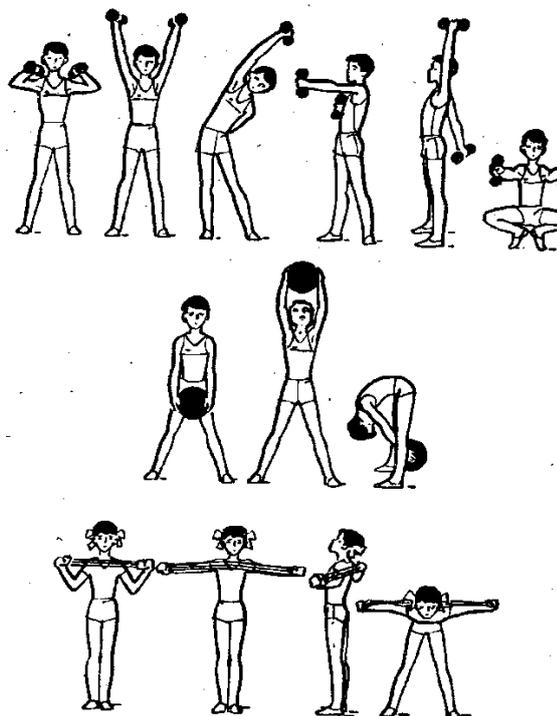


Рисунок 3

Упражнения для мышцы спины

и брюшного пресса путем прогиба назад

1. “Змея поднимает голову

И.П. – лежа на животе, руки в замочке на спине, голова на боку.1. Медленно поднять голову и туловище и задержаться на 3 – 5 секунд, потом 10 – 15 секунд.2. И.П.

2. “Кобра”

И.П. – лежа на животе, руки на уровне груди лежат на полу, ладонями вниз.1. выпрямляя руки, прогнуться назад, смотреть наверх и задержаться. 2. И.П.

3. “Ящерица” И.П. – лежа на животе, руки ладонями вниз под живот (простой вариант); руки рядом с собой вдоль туловища (сложный вариант).1. Поднять прямые ноги, упираемся руками в пол и задержаться.2. И.П.

4. “Корабль” И.П. – лежа на животе, руки вдоль туловища.1. Захватить руками за щиколотки ног.2. Прогнуться, поднять вверх руки и ноги.3. И.П. Статика – задержаться. Динамика – покататься.

5. “Лодочка” И.П. – лежа на животе, руки вытянуты вперед, ладошка к ладошке.1. Поднять руки и ноги и прогнуться.2. И.П. Статика – задержаться. Динамика – покататься, «плывем».

6. “Рыбка” И.П. – лежа на животе, опора на руки.1. Выпрямляя руки, прогнуться назад.2. Поднять согнутые ноги, стопами тянуться к голове.3. И.П.

7. “Колечко” И.П. – стоя на коленях, руки на поясе.1. Медленно наклониться назад, прогнуться и коснуться головой ног.2. И.П.

8. “Кузнечик” И.П. – лежа на животе, руки вдоль туловища, опора на кулаки, подбородком упираемся в пол.1. Упираясь подбородком и руками поднять одну прямую ногу и задержаться (носок оттянуть).2. Вернуться в И.П. То же с другой ноги.

9. “Собачка” И.П. – сесть на пятки, руки в упоре сзади, кисти вперед.1. Проскользить руками, откинуть голову назад, прогнуться и задержаться.2. И.П.

10. “Кошечка” И.П. – стоя на четвереньках.1. Выгнуть спину вверх, голову опустить на грудь («сердитая кошечка»).2. Прогнуть спину голова вверх («добрая»).

11. “Кошечка лезет под забор” И.П. – на четвереньках.1. Сесть на пятки, руки на полу пальцы смотрят вперед.2. Тянуться руками вперед, грудь к полу, таз вверх.3. Лежа на животе, выпрямляя руки прогнуться и посмотреть наверх.4. И.П.

12. “Кукушка” И.П. – лежа на животе, ладони перед грудью на полу, ноги упор на пальцы.1. Поднять все тело, опираясь на ладони.2. Прогнуться, опора на пальчики ног.3. И.П.

Упражнения на мышцы спины и брюшного пресса.

Наклоны вперед

1. «Книжка» И.П. – сидя руки вверх, ноги вытянуты. 1. Наклоняться вперед, коснуться руками пальцев ног, носки тянутся вперед (или пальцы на себя ладошки на стопы). Голова прямо. 2. И.П.

2. «Птица» И.П. – сидя ноги в стороны, руки в стороны параллельно полу. 1. Наклониться вперед, руками достать пальцы ног. 2. И.П.

3. «Носорог» И.П. – лежа на спине, руки за голову, ноги выпрямлены. 1. Поднять голову и плечи и одну ногу, сгибая ее в коленке, носом достать колено, носочек оттянуть. 2. И.П. 3 – 4. С другой ноги.

4. «Орешек» И.П. – лежа на спине, руки за головой прямые. 1. Медленно поднять ноги (сгруппироваться), руками обхватить колени, голову в колени. Статика – задержаться. Динамика – покачаться. 2. И.П.

5. «Обезьяна лезет за бананами» И.П. – лежа на спине, одна нога поднята вверх («пальма»). 1. Руками взяться за бедро, поднимая руки вверх, по ноге тянемся за «бананами» (поднимать туловище, а не ногу тянуть на себя). 2. И.П.

6. «Веточка» И.П. – лежа на спине, ноги вместе, носки оттянуты, руки вдоль туловища или в стороны. 1. Медленно поднять ноги на 90 градусов. 2

7. «Уголок» И.П. – лежа на спине, руки вдоль туловища. 1. Поднять прямые ноги под углом 45 – 15 градусов, носки тянутся на себя, пятки от себя. 2. И.П.

8. «Горка» И.П. – сидя ноги вперед. Для младших – руки в упоре сзади. Для старших – руки на поясе. 1. Поднять ноги на 45 – 90 градусов носки оттянуть. 2. И.П.

9. «Черепашка» а) И.П. – стоя на коленях, руки вверх, ладошки вместе. 1. Медленно наклониться вперед, сесть на пятки, ладони на пол, голова вниз, тянуться вперед за руками, не поднимая таза. 2. И.П. б) И.П. – то же 1. Наклониться вперед, сесть на пятки, руки идут назад ладошками вверх, расслабиться (руки лежат на полу). Голова опущена. 2. И.П.

10. «Волчонок» И.П. – сидя, ноги вперед, одна нога согнута и подошвой касается бедра другой ноги, руки вверх. 1. Наклон вперед, достать руками до пальцев ног. 2. И.П. 3. То же с другой ноги.

11. «Ванька-встанька» а) И.П. – сидя ноги вперед, руками обхватить ногу, руки под коленом. 1. Лечь на спину. 2. И.П. б) И.П. то же, но руки на поясе или за головой.

12. “Ёжик” а) И.П. – сидя на пятках, прямые руки в замке за спиной, ладони не разводятся. 1. Наклон вперед, лбом коснуться пола, замочек вверх. 2 И.П. б) И.П. – сидя по-турецки. в) И.П. – сидя ноги согнуты в коленях стопа к стопе.

13. “Слон” И.П. – стоя, руки в замке за спиной, ноги вместе или слегка расставлены. 1. Наклониться вперед, руки поднять как можно выше (должны быть параллельны полу). 2. И.П.

Повороты и наклоны туловища

1. “Маятник” И.П. – лежа на спине, руки в стороны ладонками вниз. 1. Поднять ноги, не сгибая колен. 2, 3. Положить вправо – влево до касания пола. 4. И.П.

2. “Морская звезда” И.П. – стоя, ноги шире плеч, руки в стороны, ладони вниз. 1. Наклониться в сторону, достать носок противоположной ноги. 2. И.П. 3, 4. То же в другую сторону.

3. “Лисичка” И.П. – стоя на коленях, руки перед грудью «лапки». 1. Сесть на пол слева от пяток. 2. И.П. 3, 4. В другую сторону (посмотреть на «хвостик»).

4. “Месяц” И.П. – стоя, ноги вместе руки вверх, ладонки друг к другу. 1. Наклон в сторону, пока руки и грудь не будут параллельно полу, туловище не поворачивать. 2. И.П. 3, 4. То же в другую сторону.

5. “Муравей” а) И.П. - сидя по-турецки, пальцы рук на затылке. 1. Наклон туловища вправо, коснуться локтем пола. 2. И.П. 3, 4. То же в другую сторону. б) И.П. – то же. 1. Наклон туловища, правым локтем коснуться левого колена. 2. И.П. 3, 4. В другую сторону.

6. “Флюгер” И.П. – стоя, ноги вместе или слегка врозь, руки вперед, ладонки вместе «стрелочка». 1. Ноги на месте, повернуть корпус на 90 градусов, смотреть на руки. 2. И.П. 3, 4. В другую сторону.

7. “Стрекоза” И.П. – стоя на коленях, слегка раздвинув, руки в стороны, ладонками вниз. 1. Прямая правая рука идет вверх, левая рука к правой пятке, смотреть на пятку. 2. И.П. 3, 4. В другую сторону.

8. “Повороты” И.П. – стоя, ноги вместе, руки согнуты перед грудью, ладони в кулаках. 1. Повернуться назад, руки следуют за туловищем. 2. И.П. 3, 4. В другую сторону.

Упражнения для укрепления мышц тазового пояса, бедер и ног

1. “Бабочка” а) И.П. – сидя, ноги согнуты в коленях, стопа к стопе. Руками зацепиться за стопы, вытянуть спинку, макушкой тянемся к потолку. 1, 2 – движение коленями вверх-вниз. б) И.П. – то же 1. Наклоняться вперед, лбом коснуться пяток. 2. И.П.

2. “Неваляшка” И.П. – сидя, ноги согнуты стопа к стопе, руки крест на крест, держаться за стопы. а) 1, 2 – покачаться из стороны в сторону. б) назад – вперед. в) в сторону – назад, в сторону – вперед.

3. “Паучок” И.П. – стоя, ноги врозь 1. Согнуть ногу, перенос тяжести тела с ноги на ногу (выпады).2. И.П.
4. “Павлин” (выпады вперед) И.П. – стоя, правая нога вперед.1. Перенести вес тела на правую ногу и покачаться.2. И.П.3, 4 – с другой ноги.
5. “Лягушка” И.П. – стоя, ноги широко, стопы развернуты.1. Согнуть ноги – полуприсед – задержаться.2. И.П.
6. “Ножницы” И.П. – сидя, руки в упоре сзади или лежа, руки в упоре на локотки.1. Поднять ноги на 45 – 90 градусов, скрестные движения ногами – горизонтальные ножницы.2. Поднять ноги на 45 – 90 градусов, движения ногами разноименно вверх-вниз – вертикальные ножницы.
7. “Бег” И.П. – сидя или лежа, прямые ноги чуть приподняты.1, 2. Сгибать и разгибать ноги в коленях в быстром темпе
8. “Краб” И.П. – лежа на спине, согнуть ноги, стопы упираются в пол, руки вдоль туловища.1. Поднять таз, прогнуться в пояснице.
9. “Велосипед” И.П. – лежа на спине, руки вдоль туловища, поднять ноги на 90 градусов и согнуть в коленях.1, 2 попеременно выпрямлять ноги в медленном и быстром темпе.
- 10 “Елочка” И.П. – стоя, ноги вместе, руки вниз.1. Постепенно разводить ноги в стороны, чередуя пятки-носки, в конечном положении задержаться с прямой спиной.2. Вернуться в И.П.
11. “Паровозик” И.П. – стоя на коленях, опора на руки, спина прямая, голова прямо.1. Мах правой ногой назад.2. И.П.3, 4 – с другой ноги.
12. “Жучок” И.П. – сидя, руки в упоре сзади, ноги выпрямлены.1. Согнуть правую ногу, подтягиваем по полу ногу к ягодице.2. И.П.3, 4 – с другой ноги
13. “Хлопушка” И.П. – сидя, ноги прямо, руки в упоре сзади.1. Поднять вверх прямую ногу и хлопок под ногой.2. И.П.3, 4 – с другой ноги.

Упражнения для укрепления и развития стоп

1. “Ходьба” И.П. – сидя, ноги вперед, руки на поясе, спина ровная.1. Разноименное движение стопами вверх-вниз.
2. “Кузнечик” И.П. – встать на колени, сесть на пол между пяток, носки в стороны.1. Руками зацепить за стопы – поднимать и опускать стопы.

3. “Лошадка” И.П. – стоя на коленях, руки вперед.1. Опуститься на пол, руки к груди.2. И.П.

4. “Медвежонок” И.П. – сидя, стопа к стопе или по-турецки. 1. Руками захватить стопу и прижать к груди стопой. 2. И.П. 3, 4 – с другой ноги.

5. “Телефон” И.П. – сидя стопа к стопе или по-турецки. 1. Правой рукой правую ногу поднять к уху.2. И.П.3, 4 – с другой ноги

Упражнения для плечевого пояса

1. И.П. – руки в замок, вывернуть ладонями вверх, локти прижать к ушам. 1. Опустить голову, руки потянуть назад. 2. И.П.

2. “Пчелка” И.П. – сидя на пятках, руки кулачками к поясу, локти в стороны.1. Локти свести вперед.2. И.П.3. Локти свети назад.4. И.П.

3. “Домик” И.П. – сидя на пятках, руки опущены.1. Руки назад за спину, поднимая руки вверх стрелкой. Домик должен быть на уровне лопаток.

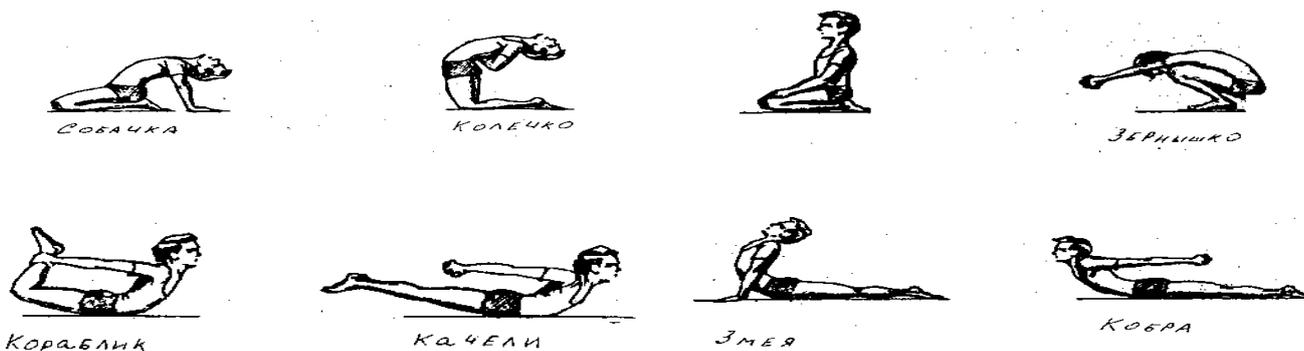
4. “Открыть окошко” И.П. – сидя на пятках, руки «полочкой» – предплечье на предплечье. 1. Поднять предплечья вверх – открыть окошко. 2. Быстро захлопнуть.

5. “Крутые повороты” И.П. – сидя ноги вперед, спина прямая, руки перед грудью согнуть в локтях, кулаки вверх, руки напряжены.1. Резко повернуть в сторону. 2. Медленно вернуться в И.П.

ПРИЛОЖЕНИЕ № 3

ИГРОВОЙ СТРЕТЧИНГ

Стретчинг – это система статистических растяжек, опирается на хатха-йогу.





ЯЩЕРИЦА



КУЗНЕЧИК



КНИЖКА



ВОЛЧОНОК



ПТИЦА



РЫБКА



СКОРПИОН



КУКУШКА



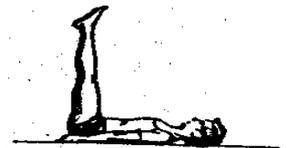
МАЯТНИК



ХЛОПУШКА



НОСОРОГ



ВЕТОЧКА



ЗЛАЯ КОШЕЧКА



КОШЕЧКА ПОЛЗЁТ



СЛОН



СТОЛБИК



ГОРКА



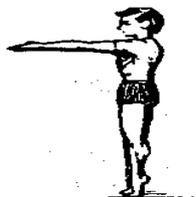
ГОРКА
(УСЛОЖНЕННЫЙ ВАРИАНТ)



МОРСКАЯ ЗВЕЗДА



ЛИСИЧКА



ФЛЮГЕР



ЛУНА



МЕСЯЦ



ОРЕШЕК



СТРЕКОЗА



ТРОСТНИЧКА



МУРАВЕЙ



МУРАВЕЙ
(УСЛОЖНЕННЫЙ ВАРИАНТ)



БАБОЧКА



РАК



ВАНЬКА-ВСТАНЬКА



ЕЖИК



ЛОДКА



ДОБРАЯ КОЛ



ПАУЧОК



ПАВЛИН



ВЕЛОСИПЕД



ЛЕСЕНКА



ЗАКЧИК



ЛЯГУШКА



ПАРОВОЗИК



ЖУЧОК



БЕГ



ЁЛОЧКА



ЛЯГУШОНОК



ЗАМОЧЕК