

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 79 «Мальчиш-Кибальчиш» комбинированного вида».



ПРИНЯТО

на Педагогическом совете

МБДОУ № 79

протокол № 1

«07» сентября 2016 г.

Заведующий МБДОУ № 79

И.И. Харитонова

«07» сентября 2016г.

**Рабочая программа дополнительного образования
для детей 6-7 лет группы компенсирующей направленности
по спортивной Фитнес - аэробике**

Руководитель: инструктор по физической культуре
Мальцева Елена Александровна
первая кв. категории

Содержание

1. Целевой раздел. Пояснительная записка.	
1.1. Актуальность.....	
1.2. Направленность программы.....	
1.3. Цели и задачи программы.....	
1.4. Условия реализации программы.	
1.5. Формы, методы и режим занятий.....	
1.6. Планируемые результаты.....	
1.7. Формы подведения итогов.....	
1.8. Формы предъявления результатов.....	
1.9. Воспитательная работа.....	
2. Содержательный раздел.....	
2.1. Учебно – тематическое планирование.....	
2.2. Организация занятий. Особенности проведения занятий.....	
2.2.1. Структура занятия.....	
2.2.2. Методика проведения занятий.....	
2.3. Программа «Подготовительного модуля».....	
2.4. Программа модуля «Стань сильнее».....	
2.5. Программа модуля «Стань выносливее».....	
2.6 Программа модуля «Тренировка и творчество».....	
2.6. Теоретические занятия.....	

1. Целевой раздел. Пояснительная записка.

Рабочая программа – это учебно-методический документ, характеризующий систему организации образовательной деятельности педагога. Настоящая рабочая программа разработана для детей подготовительной группы компенсирующей направленности.

Разработка программы осуществлена на основании следующих нормативных документов:

– Федеральный закон от 29.12.12 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

– Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 15.05.2013 №26 «Об утверждении СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций»;

– Приказ Министерства образования и науки РФ от 30.08.2013 №1014 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам дошкольного образования»;

– Приказ Министерства образования и науки РФ от 17.10.2013 г. № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»;

– Закон Архангельской области от 02.07.2013 №712-41-ОЗ «Об образовании в Архангельской области»;

– **Рабочая программа составлена в соответствии с требованиями Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта спортивная аэробика.** Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта спортивная аэробика (далее - ФССП) разработан на основании части 1 статьи 34 Федерального закона от 04.12.2007 № 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" (далее - Федеральный закон) (Собрание законодательства Российской Федерации, 2007, № 50, ст. 6242; 2011, № 50, ст. 7354; 2012, № 53 (ч. 1), ст. 7582) и подпункта 4.2.27 Положения о Министерстве спорта Российской Федерации, утвержденного постановлением Правительства Российской Федерации от 19.06.2012 № 607 (Собрание законодательства Российской Федерации, 2012, № 26, ст. 3525; 2013, № 30 (ч. 2), ст. 4112; № 45, ст. 5822; 2015, № 2, ст. 491, № 18, ст. 2711), и определяет условия и требования к спортивной подготовке в организациях, осуществляющих спортивную подготовку в соответствии с Федеральным законом.

1.1. Актуальность.

Реалии современного мира таковы, что год от года состояние здоровья населения постепенно ухудшается. Это наблюдается, начиная с самого раннего детства – большинство детей, поступающих в ДОУ, имеют более или менее серьезные отклонения в состоянии здоровья, хронические заболевания. Абсолютно здоровые дети в наши дни – это редкость. Данная ситуация может усугубляться к моменту поступления детей в школу. Причин этому множество: ухудшение экологической обстановки, особенно в крупных городах и промышленных центрах, снижение качества продуктов питания за счет изобилия искусственных добавок и заменителей, неправильные пищевые привычки, малоподвижный образ жизни и прочее.

Очень важно, чтоб у детей сложилась привычка вести здоровый и подвижный образ жизни. В этой связи уже с раннего детства важно показать детям, какой разнообразной и интересной может быть физкультура. С этой целью в ДОУ детей вовлекают в занятия различными видами спорта, ритмикой, танцами, фитнесом.

Фитнес (от англ. «to be fit») – «быть в форме», значит, хорошо себя чувствовать, быть здоровым, хорошо выглядеть. Фитнес включает в себя множество программ по физической культуре различных направлений. Что касается детского фитнеса, то двигательная активность представлена интересными игровыми, танцевальными, силовыми уроками, которые оказывают благотворное влияние на укрепление здоровья ребенка, его физическое и умственное развитие. Множество современных направлений фитнеса, адаптированных для детей, позволяет проводить очень интересные насыщенные занятия с детьми, которые позволяют добиться значительного тренировочного эффекта. При этом за основу берется аэробика, как одно из направлений фитнес – программ, построенных на основе различных гимнастических упражнений, выполняемых под музыку. Аэробика способствует развитию кардиореспираторной выносливости, силы мышц, координационных способностей и музыкально – ритмических навыков, гибкости. Фитнес в целом и аэробика в частности – это достаточно эмоционально насыщенная форма организации физической активности, при этом музыкальное сопровождение и сам характер движений способствуют формированию позитивной атмосферы на занятиях. Дети испытывают удовольствие от тренировок, а это очень важно для формирования у них привычки заниматься фитнесом.

1.2. Направленность программы.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Фитнес-аэробика» направлена на сохранение и укрепление здоровья детей старшего дошкольного возраста, повышение двигательной активности. Программа основана на принципе постепенного увеличения физической нагрузки в соответствии с возрастанием уровня тренированности детей, что мы предполагаем у них при регулярном посещении занятий.

Занятия по данной программе не предполагают предварительного отбора детей по физическим качествам. Ограничением выступают только медицинские противопоказания.

1.3. Цели и задачи программы.

Цель программы: достижение хорошей физической подготовленности учащихся (силы, гибкости, выносливости) в процессе занятий по спортивной аэробике.

Задачи программы:

1. Укрепление здоровья, физического развития и повышение работоспособности детей.
2. Формирование у учащихся правильного отношения к здоровью, здоровому образу жизни.
3. Развитие разносторонней физической подготовленности.
4. Формирование у учащихся индивидуального и наиболее эффективного стиля выполнения упражнений.
5. Расширение теоретических знаний учащихся о спорте, о требованиях личной и общественной гигиены.

1.4. Условия реализации программы.

Возраст обучающихся. Программа рассчитана на детей подготовительной к школе группы (6-7 лет).

Сроки реализации программы. Срок реализации программы 1 учебный год.

Условия поступления в группу по спортивной аэробике: медицинское заключение о спортивной пригодности ребенка к занятиям спортивной аэробикой.

1.5. Формы, методы и режим занятий.

Основная форма организации - учебно – тренировочное занятие. Программа предусматривает один академический дополнительный час в неделю. Продолжительность непосредственно образовательной деятельности 30 минут. Наполняемость группы - 10-15 человек.

Методы физического образования и воспитания:

1. Практические:
 - Повторение упражнений.
 - Проведение упражнений в игровой форме.
 - Проведение упражнений в соревновательной форме.

2. Наглядные методы:
 - Показ физических упражнений.
 - Использование наглядных пособий.
 - Имитации (подражание).
 - Зрительные ориентиры.
 - Звуковые сигналы.

3. Словесные методы:
 - Название упражнений.
 - Описание, объяснения.
 - Указания, распоряжения, команды.
 - Вопросы к детям.
 - Рассказ, беседы и др.

1.6. Планируемые результаты.

Основными результатами обучения воспитанников по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Спортивная Фитнес-аэробика» являются:

- Снижение заболеваемости.
- Улучшение состояния здоровья.
- Рост показателей уровня физической подготовленности.
- Овладение базовыми элементами аэробики и сопутствующими знаниями.
- Формирование положительной мотивации к совместной (коллективной) деятельности; умения действовать в коллективе, соблюдая нормы и правила.

1.7. Формы подведения итогов.

1. Тестирование с целью оценки уровня физической подготовленности.
2. Тестирование с целью оценки знания базовых элементов аэробики, особенностей их выполнения и умения составлять простейшие композиции.
3. Наблюдения с целью оценки личностных качеств:
 - умение работать в паре, группе
 - волевые усилия.
4. Анализ медицинской документации обучающихся, с целью оценки динамики состояния здоровья по следующим показателям:
 - количество дней пропущенных по болезни
 - группа здоровья.

1.8. Формы предъявления результатов:

- открытые занятия для родителей,
- выступления детей на праздниках и соревнованиях в детском саду,
- портфолио.

1.9. Воспитательная работа.

Проводится в ходе учебно-тренировочных занятий, соревнований, спортивно - оздоровительных мероприятий. Воспитательные средства:

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

2. Содержательный раздел.

2.1. Учебно-тематическое планирование.

Учебно-тренировочный процесс состоит из следующих периодов (модулей) подготовки:

- подготовительного модуля - сентябрь, октябрь, ноябрь.
- модуль «Стань сильнее» - декабрь, январь.
- модуль «Стань выносливее» - февраль, март.
- модуль «Тренировка и творчество» - апрель, май.

Разминка проводится с учетом конкретных задач тренировочного занятия. Направленность разминки: ОРУ, танцевальная, силовая, упражнения на гибкость.

Основная часть проводится в соответствии с теми задачами, которые стоят перед спортсменами.

Заминка может проводиться аналогично разминке с увеличениями доли упражнения на растяжку.

Таблица 1. Наполняемость учебных групп, режимы учебно-тренировочной работы и требования по физической, технической и спортивной подготовке.

Наименование этапа	Год обучения	Миним. возраст для зачисления	Минимальное число учащихся в группе	Миним. количество уч. часов в неделю	Требования по физической, технической и спортивной подготовке (на конец учебного года)
Спортивно-оздоровительный этап	1 год	6-7	10	1	Выполнение нормативов ОФП

Таблица 2. Учебный план.

Модули	Месяц	Кол-во часов в неделю	Кол-во часов в месяц
1. Подготовительный модуль	сентябрь	1	4
	октябрь	1	4
	ноябрь	1	4
2. Модуль «Стань сильнее»	декабрь	1	4
	январь	1	4
3. Модуль «Стань выносливее»	февраль	1	4
	март	1	4
4. Модуль «Тренировка и творчество»	апрель	1	4
	май	1	4
Количество часов в год		36	

2.2. Организация занятий. Особенности проведения занятий.

Особенностью таких занятий является то, что их структура выстроена в соответствии с требованиями к структуре современной фитнес-тренировки, а образовательная часть (теоретическая подготовка, специальные знания о технике выполнения элементов и другие понятия) вплетена в тренировочный процесс и выражается в беседе и демонстрации инструктором материала непосредственно во время движения - выполнения упражнений, шагов и связок шагов аэробики. Такой подход, учитывая особенности психических процессов детей данного возраста, должен способствовать наилучшему усвоению материала и одновременному выполнению образовательных и оздоровительных задач.

2.2.1. Структура занятия.

№	Структурный элемент занятия	Задачи	Время
1	Вступление	Создать позитивное рабочее настроения Проконтролировать готовность группы к занятию	1 – 2 мин.
2	Разминка (warm up)	Подготовить организм к интенсивной нагрузке (постепенное увеличение частоты сердечных сокращений, повышение температуры тела – разогревание мышц) и профилактика травматизма и переутомления.	3 - 5 мин.
3	Динамический (предварительный) стретчинг (pre - stretch)	Немного растянуть разогретые мышцы, чтобы подготовить их к интенсивной и амплитудной работе, без риска получения травмы.	1,5 – 2 мин.
4	Аэробная часть (Aerobic training)	1. Тренировка сердечно – сосудистой, дыхательной систем; повышение интенсивности метаболизма; укрепление мышц, суставов, связок. 2. Работа над улучшением пластики, координации движений. 3. Снятие психического напряжения, психоэмоциональный подъем. 4. Достижение образовательных целей	13 – 15 мин.
5	Заминка (cool down)	Постепенное снижение частоты сердечных сокращений.	1,5 – 2 мин.
6	Стретчинг (post stretch)	Развитие гибкости. Увеличение интенсивности обмена веществ в мышцах. Предотвращение болевых ощущений в мышцах после тренировки.	2 мин.
7	Подвижная игра		5 мин.

2.2.2. Методика проведения занятий.

При планировании занятий в рамках данной программы мы используем принцип «изучение – повторение - закрепление». То есть на изучение любого из шагов аэробики, включенного в содержание данной программы, необходимо несколько занятий. Так на первом занятии происходит знакомство с новым шагом аэробики, техникой его выполнения – это этап изучения. При этом руки чаще всего не используются (в положении руки на пояс). За одно занятие может быть изучен один (если шаг сложный) или несколько шагов (в случае простых шагов), но не более трех, шаги даются без модификаций. Если дети быстро освоили шаг, можно добавить простейшие движения руками. На втором занятии происходит закрепление изученного шага, его исполнение в совокупности с движениями рук, включение в связки шагов. На 3 и, если это необходимо, последующих занятиях происходит закрепление изученного шага – можно использовать его модификации, интересные решения для движений руками, включение его в связки разной сложности. При этом на одном и том же занятии может происходить изучение одного шага, повторение другого и закрепление третьего в пределах одной связки шагов.

При планировании занятия связка шагов демонстрируется детям по методу прибавления. Суть этого метода в том, что каждое разученное движение прибавляется к предыдущему:

1. Разучиваем движение А
2. Разучиваем движение В
3. Прибавляем А + В
4. Разучиваем движение С
5. Прибавляем А + В + С
6. Разучиваем движение D
7. Прибавляем А + В + С + D

При знакомстве с новым шагом и разучивании комбинации шагов инструктор использует метод предварительного показа: в тот момент, когда группа выполняет простые базовые движения (например, марш или приставной шаг, или другой ранее изученный), инструктор командует «смотрите на меня» и показывает движение или комбинацию движений; затем группа по команде повторяет за инструктором это движение.

На этапах повторения и закрепления пройденных шагов и их комбинаций используется метод модификации – это видоизменение движений и комбинаций движений, то есть любые усложнения изначального шага или комбинации шагов.

На занятии в разминочной части, стретчинге, разучивании комбинации шагов в основном используется фронтальный способ организации, когда движения демонстрируются инструктором, а группа их повторяет. При этом на более поздних этапах программы для проведения разминки или стретчинга инструктора может заменять кто-то из учеников. Это может стать важным моментом для создания ситуации успеха для ребенка. Особенно следует уделять внимание тем случаям, когда прежде нерешительные дети через какое – то время начинают проявлять инициативу – это необходимо поддержать, так как такие ситуации будут способствовать повышению самооценки таких детей. Очень важно, когда во время занятия инструктор не только поправляет возможные неточности и ошибки в технике выполнения шагов, но и обращает внимание группы на тех детей, у которых движения или их связки получаются хорошо, ставя их как пример для подражания.

Вся теоретическая часть материалов программы излагается воспитанникам в процессе тренировки в виде пояснений и объяснений при выполнении движений. Для уже изученных движений инструктор в ходе занятия вместо названий шагов может использовать определенные короткие команды (визуальные и голосовые), что экономит время и способствует сохранению ритма занятия.

Очень важным условием для успешного проведения занятия и выполнения всей программы в целом является правильный выбор музыки. В идеале, это должны быть специализированные диски, на которых музыкальные треки записаны без пауз, подобраны по времени к разным этапам занятия и имеют в связи с этим разный темп. При этом максимальный темп (в основной части занятия) составляет от 120 до 138 bpm (ударов в минуту), эта величина варьируется в зависимости от этапа программы, так как от темпа музыки будет зависеть интенсивность занятия и степень физической нагрузки на организм ребенка. Если нет специализированных дисков, музыкальные композиции можно подобрать самостоятельно, соблюдая вышеизложенные требования. Стоит помнить, что музыкальное сопровождение создает настроение занятия, поэтому музыка для тренировки должна быть позитивной, нравиться детям, быть ритмичной, «заводить» детей. Стоит помнить, что в течение года следует менять диски, чтоб музыка не надоела детям, так как в этом случае положительный эмоциональный эффект и впечатление от тренировки будет снижаться.

2.3. Программа «Подготовительного модуля».

Пояснительная записка. В сентябре должна быть проведена диагностика уровня сформированности физических качеств у детей, желающих посещать секцию детского фитнеса, анализ их состояния здоровья. На основании полученных данных проводится комплектование групп таким образом, чтобы в одной группе находились дети с примерно одинаковым уровнем физической подготовленности.

Основная отличительная черта первого этапа – это то, что занятия в целом имеют не высокую интенсивность, достаточно насыщены теоретическими данными.

Основные задачи:

- ✓ плавно ввести детский организм в тренировочный процесс, познакомить со структурой занятия;
- ✓ создать представление о технике безопасности на занятиях, правилах посещения и поведения;
- ✓ создать представление у детей о простейших элементах классической аэробики, технике их выполнения;
- ✓ создать представление у детей о фитнесе, разнообразии его форм путем использования упражнений из некоторых фитнес – направлений (фитбол – аэробика, йога, пилатес и др.) в разных частях занятия;
- ✓ продолжать формировать представления о строении тела человека, группах мышц, особенностях их функционирования;
- ✓ начать формировать элементарные знания в музыкальной грамоте.

Содержание программы. В основной части занятия (аэробная тренировка) используются самые простые аэробные шаги и связки из них. При постановке рук используются простейшие движения, не требующие сложных координационных усилий. Музыка, используемая на занятиях не должна быть быстрой (максимум 120 – 130 ударов в минуту). Особое внимание уделяется формированию привычки выполнять элементы точно и технично. Для расстановки детей по залу и демонстрации и самоконтроля техники выполнения элементов используются плоские маркеры (круги или другие фигуры из линолеума, фигуры, наклеенные на пол или нарисованные на нем), которые раскладываются на полу и обозначают местоположение ребенка, постановку ног в процессе освоения шага. Разминка на данном этапе проводится так, как на обычных физкультурных занятиях, с использованием различных видов ходьбы, бега, общеразвивающий упражнений для различных групп мышц.

Таблица 3. Тематическое планирование «Подготовительного модуля».

Модуль	Месяц	Содержание	Часы
		Базовые шаги аэробики	
Вступительный модуль	сентябрь	Диагностика уровня физической подготовленности	2
		Марш (March) Базовый шаг (Basic Step) Приставной шаг (Step Touch и Double Step Touch) Выставление ноги на пятку (Heel Touch)	2
	октябрь	Марш (March) Базовый шаг (Basic Step) Приставной шаг (Step Touch и Double Step Touch)	4

	ноябрь	Открытый шаг (OpenStep) Выставление ноги на пятку (Heel Touch) Ходьба ноги врозь – ноги вместе (Straddle)	4
Итого:			12 часа

2.4. Программа модуля «Стань сильнее».

Пояснительная записка. В завершении первого вступительного этапа программы обязательно проведение исследования состояния сердечно - сосудистой системы во время различных этапов занятия с привлечением медицинского персонала ДООУ (см. методическое пособие «Медико – педагогический контроль»). Так же проводится оценка успешности усвоения материала детьми. По результатам исследований принимается решение о переходе ко второму этапу программы, на котором происходит повышение интенсивности тренировок за счет увеличения темпа музыкального сопровождения (до 130 – 135 ударов в минуту), усложнения связок шагов и усложнения движений рук, увеличения амплитуды движений и перемещений в пространстве (или решение о продлении продолжительности первого этапа).

Основные задачи:

- ✓ увеличить интенсивность занятий, что увеличит нагрузку на организм – тренировка сердечно-сосудистой и респираторной систем, опорно-двигательного аппарата;
- ✓ продолжать формировать представления об основных шагах аэробики, технике их выполнения, модификациях;
- ✓ развивать координацию движений и способность ориентироваться в пространстве;
- ✓ продолжать формировать знания об основах музыкальной грамоты, формировать умение выделять сильную и слабую доли, количество счетов для выполнения шага или комбинации шагов;
- ✓ продолжать формирование элементарных знаний об особенностях анатомии и физиологии человеческого организма, закреплять знания о ТБ и правилах поведения на занятиях;

Содержание. На втором этапе в разминку включаются изученные ранее аэробные шаги в совокупности с общеразвивающими упражнениями. Допускается проведение разминки с различным оборудованием, разминки на фитболах. В основной части занятия дети осваивают более сложные шаги, их связки, усложняются движения рук. Начинается использование модификаций основных шагов аэробики, перемещений в пространстве при выполнении связок. Роль теоретических вопросов снижается, но в то же время большее внимание уделяется вопросам музыкальной грамоты, особенностям «квадратной» музыки для аэробики, формированию способности определения детьми сильной и слабой долей музыки.

Тематическое планирование модуля «Стань сильнее».

Модуль	Месяц	Содержание	Часы
		Базовые шаги аэробики	
Модуль «Стань сильнее»	декабрь	Шаги 1 этапа + Ви – степ (V - step) Подъем колена (KneeUp) Шаг – захлест (Curl)	4
	январь	Шаг – кик (Kick step) Выпады (Lunges) Мамбо (mambo) «Виноградная лоза» (Grapewine)	4
Итого:			8 ч

2.5. Программа модуля «Стань выносливее».

Пояснительная записка. После проведения в конце 2 этапа медико–педагогического исследования (аналогичного тому, которое было описано для 1 этапа), принимается решение о переходе к 3 этапу, где интенсивность нагрузки возрастает еще значительнее за счет увеличения ударности тренировок и усложнения связок шагов, а так же увеличения темпа музыкального сопровождения (до 135 – 138 ударов в минуту).

Основные задачи 3 этапа:

- ✓ увеличить интенсивность и ударность занятий, что увеличит нагрузку на организм – тренировка сердечно - сосудистой, респираторной систем и, особенно, опорно-двигательного аппарата;
- ✓ продолжать формировать представления об основных шагах и элементах аэробики, технике их выполнения, модификациях, технике безопасности при выполнении сложных и прыжковых элементов;
- ✓ продолжать развивать координацию движений и способность ориентироваться в пространстве;
- ✓ продолжать формировать знания об основах музыкальной грамоты, умение выделять сильную и слабую доли, количество счетов для выполнения шага или комбинации шагов, развивать способность составлять простейшие комбинации шагов на определенное количество музыкальных счетов, способность отслеживать количество счетов в разучиваемых шагах и связках;
- ✓ развивать смелость, инициативность детей в ходе выполнения заданий, их творческие способности и фантазию;
- ✓ продолжать формирование элементарных знаний об особенностях анатомии и физиологии человеческого организма, закреплять знания о ТБ и правилах поведения на занятиях;

Содержание. В основной части занятия дети знакомятся с прыжковыми элементами аэробики, техникой их выполнения и правилами профилактики травматизма на тренировках. Разминка состоит из изученных ранее шагов классической аэробики в совокупности с ОРУ. При этом приветствуется, если разминку проводит кто – либо из детей с незначительной помощью инструктора. Приветствуется, если на занятиях дети предлагают инструктору свои варианты модификаций шагов или постановки рук. В ходе этапа детям периодически дается задание придумать собственную связку из наиболее

понравившихся элементов аэробики на определенное количество счетов музыки (в зависимости от возможностей ребенка).

Тематическое планирование модуля «Стань выносливее».

Модуль	Месяц	Содержание	Часы
		Базовые шаги аэробики	
Модуль «Стань выносливее»	февраль	Шаги 1 и 2 этапов + Бег (Jog) Прыжок ноги врозь – ноги вместе (JumpingJack) Подскок (Skip)	4
	март	Ча-ча-ча (Cha – cha - cha) Шоссе (Chasse) TwistJump Сочетание шагов с подскоком на одной ноге (Scottish)	4
Итого:			8часов

2.5. Программа модуля «Тренировка и творчество».

Пояснительная записка. Данному этапу, как и предыдущим, предшествует медико – педагогическое исследование. Однако на данном этапе не происходит увеличения интенсивности и нагрузки во время занятия. Основная цель данного этапа – закрепить полученные в ходе предыдущих этапов знания, умения и двигательный опыт.

Основные задачи 4 этапа:

- ✓ продолжать тренировку сердечно-сосудистой, респираторной систем, опорно-двигательного аппарата;
- ✓ закреплять полученные в ходе учебного года знания об основных элементах аэробики, технике их выполнения, модификациях;
- ✓ развивать смелость, инициативность детей в ходе выполнения заданий, их творческие способности и фантазию;
- ✓ продолжать развивать координацию движений и способность ориентироваться в пространстве;
- ✓ закреплять полученные в ходе занятий теоретические и практические знания;

Содержание. Во время этого этапа планируется составление и разучивание связок и целых номеров для участия в фестивалях, праздниках, концертах и т.д. Особое внимание уделяется побуждению детей самостоятельному применению двигательного опыта: самостоятельное проведение разминок, создание собственных связок, вклад в придумывание номеров для выступления и т.д.

В завершении данного этапа проводится полная диагностика уровня физического развития детей, состояния здоровья. Исходя из полученных данных, а так же личными наблюдениями инструктора во время учебно – тренировочных занятий, подводятся итоги работы и составляются рекомендации для каждого ребенка о путях дальнейшего развития его физических качеств и сохранения и укрепления его здоровья.

Тематическое планирование модуля «Тренировка и творчество».

Модуль	Месяц	Содержание		Часы
		Базовые шаги аэробики	Связки	
Модуль «Тренировка и творчество»	апрель	Комбинации всех изученных шагов	Составление и разучивание связок из изученных шагов по карточкам	3
	май		Составление собственных связок шагов. Показательные выступления	3
			Диагностика уровня физической подготовленности	2
Итого:				8

Помимо запланированного медико – педагогического контроля, инструктор на каждом занятии проводит визуальный контроль степени утомления детей, особенно в тех частях занятия, когда нагрузки наиболее интенсивные. Для этого используются внешние признаки утомления (лицо слишком покраснело или, наоборот, побледнело; красный носогубный треугольник, ребенок сильно вспотел, появление одышки), шкала степени одышки и разговорный тест (см. методическое пособие «Медико – педагогический контроль»).

Важным моментом при планировании занятий, продумывании связок шагов для основной их части и составлении конспектов является их игровая направленность.

Система проведения занятий в классической «взрослой» аэробике не подходит детям, им трудно длительное время сосредотачиваться на однообразном разучивании шагов и их связок, это вызывает у них быструю потерю интереса и утомление, удовольствие от такого занятия они получают мало. Поэтому стоит продумывать занятие так, чтобы для каждого изучаемого движения или их комбинации придумывать образы: животных, сказочных героев и др., игровые ситуации. Так, связка из нескольких шагов для детей может стать путешествием по африканской саванне или выслеживанием в лесу оленя и т.д. Получается, что разучивание связки шагов превращается в игру, в которую дети с удовольствием вовлекаются. На более поздних этапах можно вовлекать детей в придумывание вместе с инструктором такой игровой ситуации прямо во время тренировки, что будет способствовать не только поддержанию их интереса, но и развитию у них воображения.

Приложение 1.

Теоретическая подготовка.

✓ Техника безопасности на занятиях фитнесом.

Правила поведения в зале для фитнеса, дистанция для безопасного выполнения амплитудных движений.

✓ Основы гигиены спортсмена и спортивных занятий.

Требования к спортивной форме и обуви для занятий, прическам. Поведение во время занятия и после него, правила питания и питья до и после занятия.

✓ Основы анатомических и физиологических знаний.

Элементарные знания о строении своего тела: названия частей тела, суставов, групп мышц и отдельных мышц, сторон тела, поверхностей тела и конечностей; знания о сердце, легких, их значении. Элементарные физиологические представления: механизм возникновения движений тела, работа мышцы, восстановление мышц после работы, функционирование сердца и легких, их роль в жизни человека и в обеспечении мышечной работы; механизм повышения выносливости, развития мышц, механизм работы сустава во время прыжков.

✓ Основы музыкальной грамоты.

Умение описать характер музыки (веселая, грустная, спокойная, энергичная, торжественная), характеризовать ее темп (медленная, умеренная, быстрая, очень быстрая), определять сильную и слабую доли в музыке. Понятие «счет», количество счетов в шаге, связке, «музыкальный квадрат».

Приложение 2.

Общая физическая подготовка.

Общая физическая подготовка - это педагогический процесс, направленный на воспитание основных физических качеств и развитие функциональных возможностей организма, создающих нормальные условия для совершенствования основных физических качеств человека. Общая физическая подготовка осуществляется в тесной связи с овладением техники выполнения каждого упражнения.

Основные задачи общей физической подготовки:

1. Приобрести всестороннее физическое развитие и повысить его уровень.
2. Достигнуть гармонического развития мышц в соответствии с избранным видом спорта.
3. Приобрести и повысить общую выносливость.
4. Повысить быстроту выполнения разнообразных движений.
5. Улучшить подвижность в суставах.
6. Увеличить ловкость и координацию движений.
7. Приобрести умение выполнять движения без излишнего напряжения (овладеть расслаблением).

✓ Элементы строевой подготовки.

Понятия – «строй», «шеренга», «колонна», «ряд», «направляющий», «замыкающий», «интервал», «дистанция» и их исполнение. Повороты направо, налево, кругом. Расчет. Построение в одну шеренгу; перестроение в две шеренги; построение в колонну по одному и перестроение в колонну по два, построение из круга и в круг.

Движение бегом. Переходы с бега на шаг, с шага на бег. Повороты в движении (налево, направо). Смена направления движения.

Освоение границ площадки, углов, середины, центра. Движение в обход, противоходом налево, направо, движение по диагонали, змейкой.

✓ Общеразвивающие упражнения для рук.

Поднимание и опускание рук – вперед, вверх, назад, в стороны; движения прямыми и согнутыми руками в различном темпе; круги руками; сгибание и разгибание из различных исходных положений, в разном темпе

✓ Общеразвивающие упражнения для туловища.

Повороты, наклоны, круговые движения головой и туловищем в основной стойке, стойке ноги врозь, стойке на коленях, сидя на полу с различными положениями рук и движениями руками с изменением темпа и амплитуды движений.

✓ Общеразвивающие движения для ног.

Сгибание и разгибание ног в тазобедренных, коленных и голеностопных суставах; приведение, отведение и махи вперед. Назад и в сторону; круговые движения стопой. Полуприседы и приседы в быстром и медленном темпе; то же на одной ноге с одновременным подниманием другой вперед или в сторону. Выпады вперед, назад, в сторону. Пружинящие полуприседания в выпаде в сочетании с поворотом кругом. Прыжки на двух ногах, на одной ноге, с одной ноги на другую, прыжки из приседа и т.д.

Общеразвивающие упражнения в большей степени применяются во время разминки, особенно на 1 этапе обучения. Разминка может проводиться в виде небольшого «фитбол-класса».

Приложение 3.

Специальная физическая подготовка.

Специальная физическая подготовка - педагогический процесс, направленный на развитие специальных физических качеств для данного вида спорта.

Задачи специальной физической подготовки:

1. Развить специальные физические качества и повысить их уровень.
2. Увеличить массу определенных групп мышц, абсолютную и относительную силу и их эластичность.
3. Приобрести и повысить специальную силу (динамическую, статистическую, взрывную).
4. Улучшить координацию, быстроту двигательных реакций, движений и действий.
5. Увеличить прыгучесть относительную и абсолютную.
6. Приобрести необходимую гибкость.
7. Приобрести специальную ловкость (взаимодействие в группе).
8. Овладеть свободным выполнением движений и действий без напряжения.

✓ **Базовая аэробика.**

Техника выполнения базовых шагов и элементов аэробики, модификация шагов. Техника движений рук. Голосовые и визуальные команды. Правила составления связок шагов и практика в этом направлении.

Распределение шагов и элементов аэробики по этапам обучения.

1 этап	2 этап	3 этап
Марш (March) Базовый шаг (Basic Step) Приставной шаг (Step Touch и Double Step Touch) Открытый шаг (Open Step) Выставление ноги на пятку (Heel Touch) Ходьба ноги врозь – ноги вместе (Straddle)	Шаги 1 этапа + Ви – степ (V - step) Подъем колена (Knee Up) Шаг – захлест (Curl) Шаг – кик (Kick step) Выпады (Lunges) Мамбо (mambo) «Виноградная лоза» (Grapewine)	Шаги 1 и 2 этапов + Бег (Jog) Прыжок ноги врозь – ноги вместе (Jumping Jack) Подскок (Skip) Ча-ча-ча (Cha – cha - cha) Шоссе (Chasse) Twist Jump Сочетание шагов с подскоком на одной ноге (Scottisch)

Приложение 4.

Примерная структура учебно-тренировочного занятия.

I. Подготовительная часть:

- 1) фрагмент - упражнения в движении (перемещения по кругу, по диагонали, по прямой вдоль зала (разновидности ходьбы и бега, танцевальные шаги и соединения).
- 2) фрагмент - упражнения у опоры и на середине (ОРУ для ног, туловища, рук; хореографические упражнения - «классика»).
- 3) фрагмент - упражнения на середине (упражнения для рук, упражнения в равновесии, повороты).
- 4) фрагмент - прыжки (маленькие, амплитудные, прыжки с вращением).

II. Основная часть:

- 5) фрагмент - специально-техническая подготовка (базовые шаги аэробики с координационными движениями рук).
- 6) фрагмент - изучение и совершенствование техники элементов, соединений, частей и соревновательных комбинаций в целом.

III. Заключительная часть:

- 7) фрагмент - общая физическая подготовка (упражнения на развитие силы мышц рук, брюшного пресса, спины, ног, на развитие общей и специальной выносливости).
- 8) фрагмент - музыкально-двигательная подготовка (задания на согласование движений с музыкой, музыкальные игры и творческая импровизация).
- 9) фрагмент - подведение итогов, домашнее задание, индивидуальные беседы, беседы с родителями.

Приложение 5.

Примерная программа соревновательного упражнения:

1. ноги - 4 скрестных шага руки - на пояс
2. ноги - 4 колена руки - в стороны
3. ноги - 4 приставных шага руки - «Ганзалес»
4. ноги - «Ласточка» выполняется на 8 счетов
5. ноги - 4 джека руки 1-4 в стороны, вверх, в стороны, вниз, 5-6 повтор
6. 1, 2 - упор присев, 3-4 - сесть в шпагат, 5-8 в шпагате
7. Принять упор лежа (переход упор лежа свободный)
8. 2 отжимания 1-4 вниз, 5-8 вверх
9. 1-2 выпад, 3-4 встать, 5-6 на пояс руки через стороны вверх, 7-8 через стороны
руки на пояс
10. ноги - 4 кика вперед. руки на пояс
11. 4 - солдатика руки на пояс
12. ноги 4 - ви степа руки 1-4 правая вверх, левая вверх, правая
вниз, левая вниз.
13. конец программы 8 счетов произвольных

Упражнение «Воздушная кукуруза»:

1. скрестный вправо руки перед собой и хлопок над головой
2. поворот влево руки в стороны
3. 3 пятки вправо, 3 пятки влево ладонки перед собой
4. 4 джека - обязательный элемент круг пр., круг лев., 2 круга двумя все к наружи
5. шаги вперед пр., лев. скрестно, локти вперед, хлопок
6. шаги назад круги согнутыми руками назад
7. шаги вперед руки вверх, домик, на плечи, вместе - в стороны
8. шаги назад, ладони открыть вниз
9. качалочка влево, вправо руки влево, вправо
10. галоп влево круг предплечьями влево через низ
11. пружинка вправо, влево круги предплечьями правым, левым
12. выпад на правой поза «задумавшись»
13. шаг правой назад, выпад на левую пр. рука на пол, левая вверх
14. упор лежа
15. согнуть правую ногу, выпрямить
16. 4 отжимания - обязательный элемент
17. упор присев, встать
18. поочередные пружинки хлопок над головой, перед собой, за спиной, перед собой
19. 4 поочередных маха вперед - обязательный элемент
20. галоп вправо (к задней линии) руки в стороны
21. мамба левой назад руки на пояс
22. левая вперед-скрестно, пр. назад, лев. в сторону руки на пояс
23. правая в сторону, левая в сторону, прыжком правой вперед, левой вперед - руки 2
раза в сторону и попеременно вперед
24. «джек» - руки на колени
25. шаг с правой, с левой, галоп вправо руки у плеч работают от локтей
26. шаг с левой - захлест, с правой захлест, хлопки над головой
27. на 8 счетов шаги вокруг себя руки на пояс
28. выпад правой назад - правая рука вверх
29. 2 прыжка назад на двух левой, правой вверх поочередно
30. с другой ноги
31. подъем колена руки на пояс
32. встать на колени - концовка руки в стороны

Литература.

1. БАЗОВАЯ АЭРОБИКА В ОЗДОРОВИТЕЛЬНОМ ФИТНЕСЕ. Учебное пособие. – М.: ООО «УИЦ «ВЕК», 2006.
2. ДЕТСКИЙ ФИТНЕС. Учебное пособие. – М.: ООО «УИЦ «ВЕК», 2006
3. Мелехина Н.А., Колмыкова Л.А. Нетрадиционные подходы к физическому воспитанию детей в ДОУ. – СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО - ПРЕСС», 2012.
4. Прикладная и оздоровительная гимнастика: Учебно – методическое пособие / под ред. Ж.Е. Фирилевой, А.Н. Кислого, О.В. Загрядской. – СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», М., ТЦ «СФЕРА», 2012.
5. В.И.Самохина " Спорт и сила"1995г.
6. А.И.Уланов " Гибкость в спортивной аэробике" 1991г.
7. А. С. Витнева "Фитнес аэробика" 1990г.
8. Л. И. Шанина "Спорт, здоровье, красота"2000г
9. Л.В.Сиднева, Т. С. Лисицкая "Фитнес, спортивная Аэробика (методическое пособие) 2003г.
10. Ю.Филиппова "Спортивная аэробика" 1999г.
11. Е.С. Крючек. Специализированная подготовка к обучению упражнениям спортивной аэробики. Спб АФК им. П.Ф.Лесгафта. СПб, 2002 – 37с.
12. Правила соревнований по аэробной гимнастике.

План-конспект открытого тренировочного занятия по спортивной аэробике.

Тема занятия: «Функциональная тренировка у аэробистов».

Цель занятия: Повышение уровня танцевальной и физической подготовки у спортсменов, занимающихся спортивной аэробикой.

Инвентарь и оборудования: шведская стенка, гимнастические маты, секундомер, музыкальный центр, гантели.

ЗАДАЧИ ЗАНЯТИЯ:

1. разучивание танцевальной композиции в сочетании аэробных базовых шагов и элементов сложности;
2. развитие физических качеств спортсменов (силы, специальной выносливости, гибкости, прыгучести);
3. воспитание чувство ритма и коллективизма.

№	Частные задачи	Части занятия и их содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
	Вводно-подготовительная часть		10 - 15 мин	
	РАЗМИНКА:			
1.	Организовать занимающихся	1. Построение занимающихся 2. Сообщение темы и задач занятия	1 мин	«В одну шеренгу-Становись!»
2.	Подготовить организм функционально	1. Ходьба: -на носках, правая рука вверх, левая в сторону; -на пятках, правая рука за голову, левая за спину. 2. Бег - галопом правым боком, руки в стороны - то же, другим боком	1 круг 1 круг 10 кругов 1 круг 1 круг	«Напра-Во раз два, Налево в обход шагом - Марш!» -руки прямые -подбородок выше «Бегом-Марш!» -дистанция два шага -спина прямая

3.	Восстановить дыхание	Ходьба с восстановлением дыхания	2 круга	«Руки вверх-вдох, вниз-выдох!»
4.	Подготовить мышцы рук	1. круговые движения руками вперед 2. То же, назад	1 круг 1 круг	-руки прямые -амплитуду больше
5.	Подготовить мышцы туловища и ног	-наклоны вперед с касанием ладоней пола	0,5 круга	-наклон ниже -ноги прямые
СПЕЦИАЛЬНАЯ РАЗМИНКА:				
1.	Перестроить в две колонны	Перестроение из одной колонны в две	30 сек	
2.	Развитие прыгучести	1. прыжки на двух ногах 2. тоже, но спиной вперед 3. напрыгивание + прыжок в группировку 5. прыжки в группировку без остановок 7. выпрыгивание из глубокого приседа	Все упражнения по одной прямой	-выше прыжок -ноги вместе -спина прямая -выше прыжки
3.	Развитие гибкости	1. махи вперед ногами, руки в стороны 2. махи назад с наклоном	Все упражнения по одной прямой	-мах выше -приземление – ноги вместе -колени прямые -ниже наклон
Основная часть			20 минут	
1.	Развитие специальной выносливости, закрепление базовых шагов, воспитание чувства ритма	Базовые шаги под музыку: - прыжок ноги врозь-ноги вместе (JACK), - выпад (LUNGE), - подскок (SKIP), - подъем колена (KNEE LIFT), - бег (JOG),	Каждый базовый шаг по 32 счета	-прыжок выше -опускаться на полную стопу -колени выше -спина прямая -носки оттянуты

		- шаг (MARCH)		
2.	Развитие силы мышц брюшного пресса	1.поднимание ног на шведской стенке; 2. и.п.- лежа на спине, руки за голову, ноги на второй перекладине-поднимание туловища; 3. и.п. – лежа на спине, руки за нижнюю перекладину-поднимание ног;	Каждое упражнение по 30 сек и интервалом отдыха 10 сек	-выполнять без остановок -ноги прямые -ноги прямые -ноги вместе
3.	Развитие силы мышц рук	1.сгибание и разгибание рук в упоре лежа; 2. и.п.-о.с., поднимание рук в стороны, в руках гантели 3. и.п. – упор лежа, поочередное поднимание рук вверх	Каждое упражнение по 30 сек и интервалом отдыха 10 сек	-живот не опускать -руки прямые -спина прямая -носки оттянуты -таз не опускать
4.	Развитие силы мышц спины	1.и.п.-лежа на животе, руки за голову-поднимание туловища; 2. и.п.-то же, руки вытянуты вверх-одновременное поднимание туловища и ног; 3. и.п. – то же, упражнение «лодочка» 4. и.п. – упор лежа на предплечьях	Каждое упражнение по 30 сек и интервалом отдыха 10 сек	-поднимать выше -выполнять без остановок -ноги прямые -ноги вместе -таз не опускать
5.	Развитие силы мышц ног	1.выпрыгивание из глубокого приседа; 2. приседание, руки за голову; 3. поднимание на носки, руки на пояс	Каждое упражнение по 30 сек и интервалом отдыха 10 сек	-прыжок выше -колени выше -спина прямая -подниматься выше на носки
	Заключительная часть		10 минут	
1.	Развитие гибкости	1.и.п.-сед углом, руки вверх-наклоны вперед; 2. и.п. – сед углом ноги врозь, руки вверх-наклоны вперед; 3. шпагаты: -продольный (правая нога вперед)	15 счет + 10 счет удержание 2 мин 2 мин	-колени не сгибать -ниже наклон -носки оттянуты -спина прямая -ноги прямые

		-то же, (левая нога вперед) -прямой 4. «мост»	2 мин 5 раз	
2.	Построить занимающихся	Подведение итогов занятия	1 мин	