

Управления образования Администрации города Пскова

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Детский оздоровительно-образовательный спортивный центр  
«Юность»»

Принята на заседании  
Педагогического совета  
от «20» 08 2016 г.  
Протокол № 4

Утверждаю:

Директор

МБУ ДО ДООСЦ «Юность»

Камезин А.Ю.

2016 г.



89/015

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности по виду спорта  
спортивная аэробика «Увлекательная гимнастика».

Возраст обучающихся: 5-7 лет

Срок реализации: 1 год.

Авторы-составители:

Апаркина Лариса Николаевна,

Апаркин Александр Петрович,

педагоги дополнительного образования

г. Псков, 2016 г.

## Пояснительная записка

Известно, что на процесс формирования здорового образа жизни влияет та среда, в которой ребёнок воспитывается. Именно здоровье является, в конечном итоге, главной ценностью любого человека. Мы осознали, наконец, что необходимо повернуться лицом к детям, бережно отнестись к их физической и психической природе, чтобы они почувствовали себя здоровыми, жизнерадостными. Современная действительность заставляет по-новому осознать огромный жизненный смысл двигательной активности, рассматриваемой как главный источник и побудительная сила охраны здоровья детей, особенно в тех её педагогических оптимально организованных формах, которые несёт физическая культура и спорт. Во всём мире сегодня стремительно растёт популярность эмоционального, задорного, энергичного и доступного вида оздоровительной гимнастики, называемого аэробикой. Вместе с тем, аэробика может приобрести качество учебно-образовательного процесса, целенаправленно организуемого в условиях дополнительного образования, и воспитанниками данного процесса могут и есть дети дошкольного и младшего школьного возраста, (5-7 лет). Аэробика притягательна, в первую очередь, активными ритмичными движениями под современную, весёлую музыку. Аэробика положительно влияет на сердечно-сосудистую и дыхательную системы, укрепляет нервную; поддерживает тонус мышц, создаёт хорошее настроение и помогает приобрести навыки двигательной культуры.

**Цель:** сохранять здоровье в процессе роста и развития детского организма, формировать правильную осанку, осознание ребёнком возможности воспитания здорового тела.

### **Задачи:**

- 1.Оздоровительные:** укрепление физического здоровья, повышение устойчивости против различных заболеваний, формирование правильной осанки и др.
- 2.Развивающие:** развитие основных видов движений (ходьба, бег, прыжки, ползание, лазание, метание и др.), а также двигательных качеств (сила, быстрота, выносливость, ловкость). Обеспечение эмоционального комфорта в среде своего ближайшего окружения.
- 3.Воспитательные:** формирования постоянного интереса к активному образу жизни, устойчивость к неблагоприятным факторам, вера в себя, уважение к людям и самоуважение.

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

### **Программа является:**

1.	По признаку функционального назначения	- общеразвивающей
2.	По признаку направленности деятельности	- физкультурно-спортивная
3.	По уровню освоения	- углубленной
4.	По уровню подготовленности воспитанников	- начального уровня
5.	По признаку тематической направленности	- одной тематической направленности
6.	По признаку возрастного предназначения	- дошкольного и младшего школьного образования
7.	По признаку полового предназначения	- смешанного назначения(для обоих полов)
8.	По признаку временных ресурсов, необходимых для реализации программы	- одногодичная
9.	По формам реализации	- групповая
10.	По степени авторства	- усовершенствованная

### **Этапы организации работы спортивно-оздоровительной группы детей дошкольного и младшего школьного возраста (5-7 лет).**

На **первом этапе** организации следует найти детей, увлечь их, заинтересовать тренировками. С этой целью оформляются красочные объявления, проводятся беседы с родителями. На первых занятиях адаптация детей проходит быстрее, если предложить им вместе со своей мамой или любимым близким человеком (папой, бабушкой.) пройти в раздевалку, туалет, осмотреть спортивный зал, потрогать инвентарь и т. д. То есть совершить небольшую экскурсию по месту занятий.

Задача **второго этапа** – заинтересовать детей в группе с помощью разнообразных форм и методов обучения. Это самый трудный и длительный этап - с октября по май. Главное – создать благоприятную, комфортную атмосферу в группе, чтобы дети стремились к занятиям и ждали общения друг с другом, которое требует от ребёнка подчинения правилам общения в коллективе.

И **третий**, заключительный этап – это подведение итогов учебного года. Ребята выполняют контрольные тесты, а также предполагается участие в соревнованиях и показательных выступлениях. Результаты педагог доводит до сведения родителей и даёт конкретные рекомендации по профилактике заболеваний на летний период (по закаливанию, исправлению осанки и коррекции плоскостопия). Задача третьего этапа – оставить в душе ребёнка хорошее, доброе впечатление о занятиях, о педагоге-тренере, о друзьях, которые появились у них за прошедший год. В конце учебного года проводится спортивный праздник, на который приглашаются родители. Праздник проходит с участием взрослых. Они принимают участие в эстафетах, соревнованиях, играх-забавах. Праздники всегда должны сопровождаться с вручением наград и сладких призов, в завершении праздника приглашаем детей на следующий год в спортивные секции.

## **Структура занятия.**

Программа рассчитана на учебный год. Возраст детей 5-7 лет. Количество обучающихся в группе 15 человек. Занятия проводятся в форме урока согласно расписанию, не более 6 часов в неделю. Длительность 1 часа- 40 мин. Вводная часть-5-10 мин. Основная часть- 15-20 мин. Заключительная часть-5-10 мин.

В первой части занятия предлагаются построения, перестроения, упражнения на внимание, ходьба, бег, скоростно-силовые задания. Заканчивается эта часть растягиваниями мышц и связок. Особое внимание обращается на чередование упражнений в ходьбе и беге. Их однообразие утомляет детей, снижает качество выполнения упражнения.

Во второй части занятия - комплекс упражнений, который выполняется под ритмичную музыку, уделяется большое внимание разучиванию базовых движений аэробики.

В заключительной части используют упражнения в партере, несложные игровые задания, игры малой подвижности, задания на дом.

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

## **Перечень знаний, умений и навыков воспитанников на конец года**

### Должны знать:

1. Вид спорта, которым занимаются, другие виды спорта.
2. Правила поведения до и после тренировки. Питьевой режим. Гигиена.
3. Имеют понятие о спортивной одежде, спортивном инвентаре и снарядах.
4. Строение опорно-двигательного аппарата и деятельность внутренних органов человека.
5. Понимать доступную спортивную терминологию.
6. Комплекс упражнений, корригирующих осанку.
7. Уметь объяснить правила ранее разученных подвижных игр.

### Должны уметь выполнять:

1. Простые строевые упражнения: строиться в шеренгу, в колонну по одному, в круг, и т. д.
2. Легко ходить и бегать друг за другом по кругу, координируя работу рук и ног.
3. Разновидности бега и ходьбы.
4. Ползать на четвереньках, на локтях – грудью и спиной вперёд.
5. Прыжки на месте ноги врозь – вместе, и с продвижением вперёд.
6. Освоить прыжки в длину с места, с небольшой высоты, и прыжки в высоту.

7. Прыгать через короткую скакалку любым способом.
8. Ходить, бегать и выполнять упражнения на возвышенной опоре с предметом на голове.
9. Играть в подвижные игры, соблюдая правила игры.
10. Выполнять композицию из базовых движений спортивной аэробики.

#### Психологическая подготовка

1. Дети легко общаются со взрослыми и сверстниками.
2. Повышается интерес к занятиям, что позволяет стимулировать и актуализировать возможности ребёнка в двигательной сфере; способствует развитию двигательной активности, рассматриваемой как главный источник и побудительная сила охраны здоровья детей.
3. Двигательная активность становится необходимым условием для становления и совершенствования ребёнка как биологического существа, социального субъекта.
4. Внимание детей становится устойчивее, активность проявляется более длительное время.

#### **Формы подведения итогов обучения.**

1. Сдача контрольно-переводных нормативов.
2. Выступления на соревнованиях ДООСЦ «Юность».
3. Показательные выступления на открытых занятиях.

#### **Учебно-тематический план\*.**

Учебная нагрузка рассчитана на 264 часа в год (44 недели). Из них

№ п/п	Тема	Количество часов	В том числе	
			Теория	Практика
1	Теоретическая подготовка	5	5	
2	Общепедагогическая подготовка	84		84
3	Специальная физическая подготовка	80		80
4	Техническая подготовка:	80		80
	- хореография	21	1	20
	- базовая подготовка	36	1	35
	- изучение элементов сложности и соединений	27	2	25
5	Тактическая подготовка	5	1	5
6	Участие в соревнованиях, тестированиях и контрольных испытаниях	10		10
Итого:		264	5	259

*Уточненный учебно-тематический план на год – см. приложение к программе.*

## **Программное содержание.**

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

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

**Дополнительное образование физкультурно-спортивной направленности** - это то образовательное пространство, которое предполагает своевременность педагогических действий, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья детей как физического, так и психологического. Оно позволяет учитывать физический потенциал каждого ребёнка и в соответствии с этим своевременно и полно развивать все конституционно- наследственные, позитивные задатки и корректировать негативы. Особое место в занятии занимает технология педагогической помощи, создающая атмосферу взаимодействия между педагогом и его воспитанниками, направленная на мобилизацию возможностей ребёнка для решения двигательных задач и реализации двигательных способностей ребёнка в сфере коллективного взаимодействия, сотрудничества и сотворчества. Организованная данным образом деятельность решает двуединую задачу: повышает интерес к занятиям, что позволяет целенаправленно и эффективно стимулировать и актуализировать возможности ребёнка в двигательной сфере, и способствует развитию двигательной активности, рассматриваемой как главный источник и побудительная сила охраны здоровья детей. Двигательная активность является необходимым условием для становления и совершенствования ребёнка как биологического существа, социального субъекта. В дошкольном и младшем школьном возрасте внимание детей неустойчивое, они не терпят однообразия, терпения не хватает надолго. Поэтому активность и интерес к тренировкам поддерживается и стимулируется игровыми мотивами, вводятся игровые персонажи и сюжетные линии, охватывающие почти все занятия.

*Строевые упражнения:* построение в шеренгу, колонну по одному, парами, в две, три колонны, в круг, полукруг, в два-три звена. Повороты налево, направо, на 180 градусов, кругом.

*Развитие основных видов движений.* Развитие основных видов движений старших дошкольников имеет свои особенности. На этом этапе обучения в связи с увеличением диапазона двигательных навыков и умений, развитием физических качеств (скорости, выносливости, быстроты и т.д.) появляется возможность более успешного овладения как упражнениями и их целом виде, так и отдельными элементами техники движений.

*Упражнение в ходьбе и беге:* задачей упражнения в ходьбе и беге является выработка лёгких, свободных движений с хорошей координацией рук и ног. В старшем дошкольном возрасте дети приобретают умения сохранять направления и равномерность бега и ходьбы.

Разновидности бега и ходьбы: ходить и бегать друг за другом в колонне по одному, парами, меняя направление по указанию тренера или по ориентирам, ходьба и лёгкий бег спиной вперёд, ходить и бегать с преодолением препятствий, бегать наперегонки, увертываться от ловящего.

Методические указания: во время ходьбы и бега быстро реагировать на дополнительные задания тренера: останавливаться по сигналу, перешагивать через предметы, подпрыгивать вверх, поворачиваться, приседать...

Подвижные игры с бегом, эстафеты с предметами и без.

*Упражнения в прыжках:* арсенал упражнений разнообразен. В данном возрасте наблюдается более сильное отталкивание от опоры, энергичный взмах рук, лучшая согласованность движений во всех фазах прыжков в высоту, в длину и т.д. Дети достаточно хорошо справляются с нагрузками, особое внимание уделяется качеству движений.

Разновидности упражнений в прыжках: прыжки на одной ноге - поочередно с продвижением вперёд, на двух ногах с продвижением вперёд, ноги врозь - вместе на месте и с продвижением вперёд, прыжок в длину с места, запрыгивать, спрыгивать и перепрыгивать высоту 30-50 см, мягко приземляясь, прыгать через скакалку любыми способом, подвижные игры.

*Упражнения в равновесии.* Известно, что равновесие является постоянным и необходимым компонентом любого движения. Задержка или недостаточные функции равновесия влияют на точность движений, темп, ритм. Улучшение результатов у детей 5-6 лет происходит в связи с достаточно хорошим развитием координации тонуса мышц. Предлагаются упражнения на уменьшенной и повышенной опоре, выполнение на ней движений с различными предметами. Все упражнения на равновесие требуют от детей сосредоточения, внимания, волевых усилий.

Выполнение равновесий «ласточка», «цапля», «берёзка».

*Задания на гибкость:* растягивания для шпагатов, наклоны туловища вперёд и в стороны, разучивание элемента «мостик».

*Задания на ловкость и силу:* перемещения с разным положением туловища, лазания, задания в парах.

### **Базовая аэробика.**

Для простоты обучения занимающихся были искусственно выделены семь базовых движений аэробики, которые приемлемы и для детей дошкольного возраста. И именно с них начинают проведение уроков

аэробики в неподготовленных группах, а также и в группах для дошкольников, как часть занятия.

1. March (jog) – марш. Loa – шаги, Hi - бег.
2. Step touch – приставной шаг (степ тач). Выполняется в Lo (на шагах) или в Hi (беге).
3. Knee up – подъём колена (ни-ап). Вперёд, в сторону (под углом до 45 градусов от фронтальной плоскости). Выполняется в Lo, Hi.
4. Skip – носочек.
5. Jack – подскоки ноги врозь, ноги вместе. Выполняется только в Hi/
6. Lunge –(ланч) выпад назад, в сторону – Lo, Hi.
7. Grape vine – скрестный шаг – Lo, Hi.
8. V – step – (ви- степ) – Lo.
9. Kick –(кик) мах вперёд, в сторону, назад (до 90 градусов) – Lo, Hi.

#### Возможные ошибки в движениях ногами:

1. Переразгибание колена.
2. Пятки не касаются пола.
3. Спина не вертикально.

#### Возможные ошибки в движениях руками:

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

### **Методика проведения занятий**

Двигательная активность детей 5-7 лет не должна быть оторвана от речевой или другой деятельности! Координация ребёнка вполне может развиваться в процессе игры, когда с помощью логических связей объединяют несколько видов деятельности: физическая культура, музыка и речевая деятельность. Но всё это должно быть продумано, и игровая ситуация подготавливается заранее. Рекомендуется проводить занятия в сюжетно-игровых формах, т.к. игровой сюжет, объединяющий несколько видов деятельности, доставляет ребёнку радость, облегчающую решение конкретных задач, стоящих перед педагогом.

Аэробика для ребёнка не самоцель, а игра. Поэтому каждому упражнению рекомендуется придавать занимательный характер. Практический метод, обеспечивающий действенную проверку правильности воспитания движений в образной форме или с использованием элементов соревнования.

В тех случаях, когда у ребёнка в процессе занятия возникли затруднения, рекомендуются разные виды педагогической помощи:



- **Стимулирующая помощь** (воздействие взрослого, направленное на активизацию собственных возможностей ребёнка для преодоления затруднений);

- **Эмоционально-регулирующая помощь** (оценочное суждение взрослого, одобряющее действия ребёнка);

- **Направленная помощь** (такая организация деятельности ребёнка, при которой все компоненты осуществляются им самостоятельно, взрослый лишь направляет ориентировку ребёнка);

- **Организующая помощь.** Исполнительная часть деятельности осуществляется ребёнком, а планирование и контроль – взрослым, причем планирование и контроль со стороны взрослого лишь указывают последовательность действий, а содержание каждого этапа работы, оценка правильности выполнения производятся самим ребёнком.

- **Обучающая помощь** (т.е. обучение ребёнка новому для него способу действия, показ или непосредственное указание, что и как надо делать).

- **Проведение музыкально–спортивных праздников, соревнований:** «Весёлые старты», соревнования по ОФП, итоговый спортивный вечер и т.д.

**Методические указания:** в процессе выполнения упражнений следует постоянно следить за осанкой и дыханием ребёнка, приучать его дышать через нос, делать полный выдох. Если ребёнок во время занятий, и особенно при беге, стал дышать через рот, это сигнал передозировки нагрузки.

### **Техническое оснащение занятий**

Спортивно-оздоровительные группы занимаются в спортивном зале базовой аэробикой, а также с использованием скакалок, гимнастических скамеек, стенок, перекладин, больших и малых мячей, степ-платформ и др.

### **Контрольные тесты**

1. Прыжок в длину с места (см).
2. Челночный бег 6\*8 м на время (сек).
3. Удержание равновесия на одной ноге (сек).
4. Наклон вперёд (складка) (см).

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

1. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (количество раз).
2. Держать «упор углом» (сек.).
3. Прыжки двумя ногами через скакалку за 20 секунд (раз).
4. Шпагат (см до пола).
5. Выполнение музыкально-ритмического комплекса движений или соревновательной программы.

**Контрольные нормативы для спортивно-оздоровительной группы.**

Упражнения	Очки																				
	11,5	11	10,5	10	9,5	9	8,5	8	7,5	7	6,5	6	5,5	5	4,5	4	3,5	3	2,5	2	1,5
Прыжок в длину с места, см/очков	215	210	205	200	195	190	185	180	175	170	165	160	155	150	145	140	135	130	125	120	115
Челночный бег 6х10 м, сек./очков	14,5	15	15,5	16	16,5	17	17,5	18	18,5	19	19,5	20	20,5	21	21,5	22	22,5	23	23,5	24	24,5
Наклон вперед из положения сидя (складка), см	41	39	37	35	33	31	29	27	25	23	21	19	17	15	13	11	9	7	5	4	3
В конце учебного года, по окончании прохождения программы дополнительно тесты:																					
Отжимания в упоре лежа за 30 сек., раз/очков	36	34	32	30	28	26	24	22	20	18	16	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5
Упор углом	переводится в очки равнозначно количеству секунд																				
Прыжки со скакалкой (кол-во за 20 сек.)	75	70	65	60	55	50	45	40	35	30	25	20	18	16	14	12	10	8	6	4	2
Шпагаты см/очков	-	-	-	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17

Количество очков, необходимое для успешной сдачи контрольных нормативов или перевода обучающегося на следующий год обучения = 60 очков.

### **Педагогические выводы.**

Качество работы педагога оценивается по следующим параметрам:

1. Сохранность контингента детей в группе в течение года.
2. Посещаемость детьми, занятий.
3. Улучшение двигательных качеств у детей.
4. Активность и заинтересованность родителей в здоровом образе жизни своих детей.
5. Нет проблем с отбором в группу в начале учебного года – это, пожалуй, главный результат в деятельности педагога, значит он правильно видит проблему в воспитании и здоровье дошкольников и решает её правильными формами.
6. У детей приобретает привычку к регулярным занятиям физическими упражнениями.
7. Двигательная активность в данном возрасте играет роль своеобразного регулятора роста и развития молодого организма, является необходимым условием для становления и совершенствования ребёнка как биологического существа и социального объекта.

## Список литературы

1. Аэробика. Теория и методика проведения занятий: Учебное пособие для студентов вузов физической культуры / Под. ред. Е. Б. Мякинченко, М. П. Шестаковой. М.: СпортАкадемПресс, 2002.
2. Базовая аэробика в оздоровительном фитнесе: уч. пособие / Планета фитнес. – М.: ООО УИЦ ВЕК, 2006. – 72 с.
3. Буц, Л.М. Для вас девочки/ Л.М. Буц – М. Физкультура и спорт. – 1988 г.
4. Довыдов, В.Ю., Коваленко, Т.Г., Краснова, Г.О. Методика преподавания оздоровительной аэробики/ Довыдов В.Ю., Коваленко Т.Г., Краснова Г.О. – Волгоград: Изд-во Волгогр. гос. ун-та. – 2004 г.
5. Иванова О.А., Дикаревич Л.М. Аэробика плюс сила и гибкость: физкультура для всех // Здоровье. 1993. № 1. С. 42–43.
6. Крючек, Е.С. Аэробика. Содержание и методика проведения оздоровительных занятий / Е.С. Крючек . – М.: Терра-Спор, Олимпия Пресс, 2001. – 64с.
7. Прокопов, К.М. Клубные танцы: она / К.М. Прокопов – М. Аст. – 2005 г.
8. Рукабер, Н.А. Программа по спортивной аэробике / Н.А.Рукабер – М. Физкультура и спорт. – 1994 г.
9. Юсупова Л.А., Миронов В.М. Аэробика: учебно-методическое пособие / БГУФК. – Мн: БГУФК, 2005. – 100 с.