|  |
| --- |
|  |

Оглавление

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1. | Пояснительная записка. | 3 |
| 2. | Нормативная часть | 5 |
| 2.1. | Общая характеристика системы подготовки обучающихся | 5 |
| 2.2. | Содержание работы по этапам подготовки | 5 |
| 2.3. | Общие требования к организации учебно-тренировочных занятий | 6 |
| 2.4 | Учебный план | 8 |
| 3. | Методическая часть | 8 |
| 3.1. | Программный материал занятий на спортивно-оздоровительном этапе | 9 |
| 3.1.1. | Теоретическая часть | 9 |
| 3.1.2 | Практическая часть | 9 |
|  | Общая физическая подготовка | 10 |
|  | Специальная физическая подготовка | 12 |
| 4. | Восстановительные средства и мероприятия | 16 |
| 5. | Педагогический и врачебный контроль | 18 |
| 6. | Условия реализации программы | 18 |
| 7. | Список литературы | 19 |

**1.Пояснительная записка**

Спортивная аэробика - молодой вид спорта, сформировавшийся на базе современного движения - аэробики. **Спортивная аэробика,** как вид спорта представляет собой некий синтез элементов гимнастики, акробатики, базовой аэробики и танцев.

Спецификой спортивной аэробики является наличие танцевальных связок и элементов разной направленности, ритмическая структура и координационная сложность выполняемых движений, заключающаяся в смене плоскостей в движениях руками, перемещениях со сменой направлений. Особенностями её преподавания на начальном этапе подготовки являются: большая интенсивность занятий по сравнению с другими видами гимнастики; направленность на развитие скоростно-силовых способностей, гибкости, выносливости, координационных способностей в общей и специальной физической подготовке; формирование умения сохранять динамическую осанку в процессе выполнения соревновательной композиции; формирование ритмических способностей; умения двигаться в соответствии со специфическими характеристиками музыкального сопровождения; артистическая подготовка.

Настоящая рабочая программа по спортивной аэробике для муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Детско - юношеская спортивная школа «Вымпел» г. Мегион разработана на основании [части 1 статьи 34 Федерального закона от 04.12.2007 N 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации"](http://docs.cntd.ru/document/902075039) (далее - [Федеральный закон](http://docs.cntd.ru/document/902075039)) (Собрание законодательства Российской Федерации, 2007, N 50, ст.6242; 2011, N 50, ст.7354; 2012, N 53 (ч.1), ст.7582) и [подпункта 4.2.27 Положения о Министерстве спорта Российской Федерации](http://docs.cntd.ru/document/902353651), утвержденного [постановлением Правительства Российской Федерации от 19.06.2012 N 607](http://docs.cntd.ru/document/902353651) (Собрание законодательства Российской Федерации, 2012, N 26, ст.3525; 2013, N 30 (ч.2), ст.4112; N 45, ст.5822; 2015, N 2, ст.491, N 18, ст.2711; 2016, N 28, ст.4741), и определяет условия и требования к спортивной подготовке в организациях, осуществляющих спортивную подготовку в соответствии с [Федеральным законом](http://docs.cntd.ru/document/902075039).

При составлении настоящей программы использовались нормативные требования по общей физической подготовке, специальной физической и технической подготовке спортсменов.

Программа разработана для детей, подростков в возрасте от 5 лет до 18 лет. Период программы год.

Цель обучения: оздоровление воспитанников путем занятий спортивной аэробикой, приобщение к здоровому образу жизни.

Задачи: начальное обучение техники спортивной аэробики; обеспечение физической подготовленности и освоение занимающихся, техникой спортивной аэробики; развитие интереса и потребности к занятиям физической культуры; воспитание коммуникативных, моральных качеств воспитанников.

Учебный материал программы представлен в разделах, отражаю­щих тот или иной вид подготовки обучающихся: теоретическую, физиче­скую, технико-тактическую, психологическую. Представлены разделы, в которых раскрывается содержание восстано­вительных мероприятий, проводимых в обяза­тельном порядке, в пределах объема учебных часов, в зависимости от обучения, пере­чень основных мероприятий по воспитательной работе, а также конт­рольные и переводные нормативы.

Организационно - методические указания:

Занятия по спортивной аэробике могут проводиться с отступлением по возрасту в ту или иную сторону. Подготовка и обучение обучающихся строится на основе следующих методических положений:

- использование общепедагогических (дидактических) принципов воспитывающего обучения: сознательности и активности занимающихся, наглядности, систематичности, доступности, индивидуализации, прочности и прогрессирования.

- оптимальное соотношение (соразмерность) различных сторон подготовленности спортсмена в процессе обучения.

- стремиться к тому, чтобы объем и интенсивность упражнений возрастали по мере улучшения физической подготовленности юных спортсменов. Отдавать предпочтение упражнениям динамического характера, приучая занимающихся к различному темпу их выполнения.

- поиск средств, позволяющих решать одновременно насколько задач (например, сочетание физической и технической подготовки).

- моделирование соревновательной деятельности в тренировочном процесс

Настоящая программа адаптирована к работе в условиях Крайнего Севера и к условиям работы МБУ ДО «ДЮСШ «Вымпел» в г. Мегион. Изменение количества часов в учебном плане обосновано спецификой работы в условиях Крайнего севера, связано с выездом детей в летний период и более длинным по продолжительности отпуском тренера-преподавателя.

Основными показателями выполнения программных требований, по уровню подготовленности обучающихся являются: выполнение контрольных нормативных требований по общей и специальной подготовке.

Цель программы: увеличение двигательной активности детей дошкольного и школьного возраста, формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой, к здоровому образу жизни, содействие всестороннему развитию личности ребенка посредством формирования физической культуры и подготовка к переходу на этап спортивной подготовки.

Настоящая программа разработана на основе практических рекомендаций по составлению образовательных программ. Выполнение программы обеспечивает решение следующих взаимосвязанных задач:

Оздоровительные задачи:

* укрепление здоровья и гармоничное развитие всех органов и систем организма детей, повышение работоспособности обучающихся развитие и коррекция двигательных качеств;
* повышение физической и умственной работоспособности;
* обучение приемам саморегуляции организма (дыхательные упражнения, упражнения на расслабление, приемы самомассажа, изучение вариантов закаливания);
* снижение заболеваемости.

Образовательные задачи:

* изучение упражнений развивающего характера;
* ознакомление с техникой выполнения комплекса упражнений;
* знакомство и изучение основ гигиены, медицины, физической культуры и спорта;
* формирование у обучающихся навыков здорового образа жизни;

Воспитательные задачи:

* развитие эмоционально-волевой сферы обучающихся; формирование потребности в здоровом образе жизни; содействие развитию познавательных интересов, творческой активности и инициативы;и аэробики;
* социализация детей и подростков.

Развивающие задачи:

* развитие основных физических качеств: силы, ловкости, скорости, выносливости, быстроты реакции, гибкости.

Настоящая программа состоит из двух частей.

Первая часть программы - нормативная, которая включает в себя количественные рекомендации по группам занимающихся, теоретической, общефизи­ческой подготовке, специальной физической.

Вторая часть программы - методическая, которая включает учеб­ный материал по основным видам подготовки, его распределение по часам я и в годичном цикле, рекомендации по объему трениро­вочных и соревновательных нагрузок, содержит практические матери­алы и методические рекомендации по проведению учебно-тренировоч­ных занятий, организации медико-педагогического и психологического контроля и управления.

**2.Нормативная часть программы**

**2.1.Общая характеристика системы подготовки обучающихся**

В программе выделен один этап спортивной подготов­ки – спортивно-оздоровительный этап. На этом этапе осуществля­ется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направ­ленная на разностороннюю физическую подготовку, овладение основами техники спортивной аэробики, выполнение контрольных нормативов.

Любой образовательный процесс строится на основе общеизвестных дидактических педагогических принципов, в соответствии с нормативными требованиями к учебно-тренировочной нагрузке и предполагает строгое регламентирование соотношения тренерско-преподавательского состава и численности обучающихся в группе.

На спортивно-оздоровительный этап зачисляются обучающиеся, не имеющие медицинских противопоказаний (имеющие письменное разрешение врача-педиатра).

На спортивно-оздоровительном этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на улучшение физического развития, укрепления здоровья, овладение основами техники выполнения физических упражнений, разностороннюю физическую подготовку. Возраст обучающихся 5-18 лет.

Учебный процесс организован с соблюдением гигиенических требований к условиям обучения СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

Учебно-тренировочные занятия проводятся в 2 смены. Между сменами устраивается перерыв (1 час) для проветривания и уборки помещений. Перерыв между занятиями в общеобразовательной школе и посещением Учреждения не менее часа. Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия составляет в количестве 40 минут (академический час) с организацией перерывов: между учебно-тренировочными занятиями выдержан 10-минутный интервал. Начало занятий 08:00, окончание 20:00. После 20:00 занимаются обучающиеся старше 18 лет. Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия для детей 5-6 лет составляет 30 минут, 10 минут каждого академического часа – отдых в виде игр.

**2.2.Содержание работы по этапам подготовки**

1. Подготовительный этап
2. Привлечение максимально возможного количества к систематическим занятиям спортивной аэробикой.
3. Формирование у обучающихся основ здорового образа жизни, гигиенической культуре и профилактика вредных привычек.
4. Всестороннее гармоничное развитие личностных и физических качеств у обучающихся, укрепление их здоровья и закаливание организма.
5. Освоение теоретических знаний из области физической культуры и избранного вида спорта – спортивная аэробика, формирование двигательных умений и навыков.
6. Этап - предварительная подготовка
7. Укрепление здоровья и гармоничное развитие функций орга­низма занимающихся.
8. Формирование правильной осанки и аэробного стиля (школы) выполнения упражнений.
9. Разносторонняя общая физическая подготовка и начальное разви­тие всех специальных физических качеств.
10. Специально - физическая подготовка - развитие умений ощущать и дифференцировать разные параметры движений.

5. Начальная хореографическая подготовка - освоение простейших элементов классического, историко-бытового и народного танцев.

7. Начальная музыкально-двигательная подготовка - игры и импро­визация под музыку с использованием базовых шагов аэробики.

8. Привитие интереса к регулярным занятиям спортивной аэробикой, воспитание дисциплинированности, аккуратности и старательности.

**2.3Общие требования к организации учебно-тренировочной работы**

На основании нормативной части программы в спортивной школе разрабатываются планы подготовки учебных групп и отдельных спорт­сменов с учетом имеющихся условий. Утверждение планов подготовки проводится на основании решения педагогического совета директором спортивной школы.

1. Возраст обучающихся определяется годом рождения и является мини­мальным для зачисления в учебные группы. Установленная недельная учебно-тренировочная нагрузка явля­ется максимальной.

1. Количество установленных в отделении учебных групп является минимальным.
2. На период оздоровительно-спортивного лагеря наполняемость учебных групп и режим учебно-тре­нировочной работы устанавливаются в соответствии с наполняемостью и режимами работы специализированных классов.
3. В зависимости от уровня спортивной подготовленности обучающихся разрешается сокращение недельной нагрузки, но не более чем на 25%.

Режим учебно-тренировочной работы и требования

по физической и специальной подготовке

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Этап подготовки | Год обучения | Минимальн. возраст для зачисления | Минимальн.  /максимальное число  обучающихся в группе | Кол-во учебных  часов в неделю | Требования по физической и технической подготовке |
| Спортивно-оздоровительный этап | 1-й | 5 | 15-20 | до 6 час | Выполнение нормативов ОФП и СФП |

Модель построения тренировки обучающихся

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Компоненты подготовки | Спортивно-оздоровительный этап | |
| Спортсмены | Новички 5-17 лет, годные по состоянию здоровья и допущенные врачом | |
| Группы подготовки | Спортивно-оздоровительная группа | |
| Педагоги | Специалисты, обладающие соответствующей квалификацией | |
| Основные методы тренировки | Игровой, равномерный, повторный | |
| Формы организации тренировочного процесса | Групповые учебные и учебно-тренировочные занятия комплексной направленности | |
| Цель подготовки | Привлечение детей к регулярным систематическим занятиям физической культурой и избранным видом спорта, формирование устойчивого интереса к занятиям спортивной аэробикой | |
| Основные задачи по видам подготовки: | | |
| - нравственное воспитание  - теоретическая подготовка  -психологическая подготовка  - физическая подготовка | | Формирование ценностного отношения к спорту; формирование нравственных качеств: трудолюбия, добросовестности, сознательности, дисциплинированности, организованности; воспитание чувства коллективизма и товарищества, культуры поведения  -Формирование знаний о виде спорта, его месте и значении в системе физического воспитания, правилах соревнований, содержании и организации занятий по спортивной аэробике.  -Формирование мотивации к занятиям спортивной аэробикой, воспитание волевых качеств  -Укрепление здоровья и всесторонне физическое развитие на основе широкого применения общеподготовительных упражнений |
| Питание | | Своевременное и разнообразное |
| Средства восстановления | | Педагогические – прогулки, плавание, игры на свежем воздухе; физиотерапевтические – душ, баня |
| Медицинское и научно-методическое обеспечение | | Этапное медицинское и педагогическое обследование физического развития и физической подготовленности |
| Система контроля:  - организации системы подготовки | | Наполняемость учебных групп, систематичность и посещаемость занятий |
| - физической подготовки | | Выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке в соответствии с требованиями программы |
| Ожидаемые результаты | | Комплектование учебных групп для следующего этапа подготовки; всестороннее гармоничное развитие детей, овладение основами спортивной аэробики, выполнение контрольных и переводных нормативов |

**Прогнозируемый результат**

По общей физической подготовке: в течение года в соответствии с планом годичного цикла сдавать контрольные нормативы, соответствующие возрасту и году обучения (кон­трольные нормативы представлены в нормативной части программы).

По специальной физической подготовке: выполнение на оценку специальных упражнений спортивной аэробики и сдача контрольных нормативов.

По специальной физической подготовке:

* Знать и уметь выполнять основные элементы техники в соответствии с программным материалом.

По психологической подготовке:

* Соблюдение режима дня. Ведение дневника самоконтроля (детьми старшего возраста).
* Выполнение упражнений различной трудности, требующих про­явления волевых качеств.

По теоретической подготовке:

* Знать и уметь применять на практике программный материал, соответствующий году обучения.

**2.4. Учебный план**

Учебно-тренировочный процесс организуется в течение всего календарного года в соответствии с годовым календарным планом, рассчитанным на 36 недель (216 часов).

Основные формы организации тренировочного процесса:

-групповые тренировочные занятия,

-индивидуальные тренировочные занятия, проводимые с несколькими занимающимися, объединенными в команду для подготовки к участию в соревнованиях,

-самостоятельная работа занимающихся по индивидуальным планам

-участие в спортивно-массовых мероприятиях,

-медико-восстановительные мероприятия.

План тренировочных занятий составлен в академических часах. В таблице указано соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| п/п | Раздел подготовки | Кол-во часов в год |
|  | Теоретическая подготовка | 22 |
|  | Общая физическая подготовка | 100 |
|  | Специальная физическая подготовка | 50 |
|  | Техническая подготовка | 40 |
|  | Контрольно-переводные испытания | 4 |
|  | Всего | 216 |

**3. Методическая часть**

Учебно-тренировочные занятия по спортивной аэробике могут проводиться с отступлением по возрасту в ту или иную сторону.

Продолжение занятий в спортивной школе и перевод обучающихся на следующий этап обучения осуществляется по решению педагогического со­вета и оформляется приказом директора.

Подготовка спортсменов строится на основе следующих методических положений:

- Использование общепедагогических (дидактических) принципов воспитывающего обучения: сознательности и активности обучающихся, наглядности, систематичности, доступности, индивидуализации, прочности и прогрессирования;

* Целевая направленность к мастерству путем неуклонного роста объема средств общей и специальной подготовки, соотношения между которыми изменяются из года в год в сторону увеличения объема специальной подготовки;
* Оптимальное соотношение (соразмерность) различных сторон подго­товленности спортсмена в процессе многолетнего обучения;
* Стремиться к тому, чтобы объем и интенсивность упражнений возрас­тали по мере улучшения физической подготовленности юных спорт­сменов. Отдавать предпочтение упражнениям динамического характера, приучая обучающихся к различному темпу их выполнения,
* Поиск средств, позволяющих решать одновременно несколько задач (например: сочетание физической и технической подготовки);
* Моделирование соревновательной деятельности в тренировочном про­цессе;

Теоретическая подготовка - формирование у обучающихся специальных знаний, необходимых для успешной деятельности в спортивной аэробике, осуществляется в ходе практических занятий и самостоятельно.

**3.1 Программный материал занятий в спортивно-оздоровительных группах.**

**3.1.1 Теоретическая часть**

1. Физическая культура и спорт в России и мире.

Принципы физической подготовки по спортивной аэробике. Успехи российских спортсменов на международной арене.

2. История развития спортивной аэробики.

История зарождения спортивной аэробики в мире, России.

3. Краткие сведения о строении и функциях организма.

Общие сведения о строении организма человека. Двигательный аппарат. Сведения о кровообращении, состав и значение крови. Сердце и сосуды. Органы пищеварения. Органы выделения.

4. Гигиенические знания и навыки

Гигиена – отрасль медицины, изучающая влияние разнообразных факторов внешней среды на здоровье человека, его работоспособность и продолжительность жизни. Значение состояния воздуха в жилых, учебных, спортивных помещениях. Рациональное питание. Гигиена сна. Уход за кожей, полостью рта. Вред курения, алкоголя, наркотиков. Правила и приемы закаливания солнцем, воздухом, водой. Значение утренней зарядки, тренировки. Режим, значение режима спортсменов в период тренировок и при участии в соревнованиях.

5. Врачебный контроль, самоконтроль

Показания и противопоказания к занятиям спортом. Самоконтроль. Его значение и содержание. Объективные данные самоконтроля: вес, динамометрия, спирометрия, пульс, частота и ритм дыхания, потоотделение. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, настроение, работоспособность, болевые ощущения, нарушение режима. Утомление, переутомление, перетренировка, их признаки и меры предупреждения. Значение систематических занятий физической культуры и спортом для улучшения здоровья, физической подготовленности.

6. Психологическая подготовка. Морально-волевой облик спортсмена.

Воспитание морально-волевых качеств в процессе занятий спортивной аэробикой: патриотизма, сознательности, дисциплинированности, инициативы, трудолюбия, чувства коллективизма, уважения к старшим, смелости, выдержки, решительности, настойчивости.

7. Оборудование и инвентарь

Зал. Размеры. Инвентарь. Уход и бережное отношение к спортивным сооружениям, инвентарю. Правила поведения в спортсооружениях, на тренировках. Соблюдение техники безопасности.

**3.1.2. Практическая часть**

**Общие требования безопасности учебно-тренировочных занятий**

1. Надеть спортивную форму и спортивную обувь с нескользкой подошвой.

2. Проверить надежность установки и крепления спортивного оборудования, внешний осмотр инвентаря.

3. Проверить состояние и отсутствие посторонних предметов на спортивной площадке.

4.Тщательно провести разминку. Проветрить зал.

5. Начинать занятия, делать остановки только по команде /сигналу/ тренера.

6. Строго выполнять правила проведения занятий.

7. При падении необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы.

8. Внимательно слушать и выполнять команды /сигналы/ тренера – преподавателя.

9. При возникновении неисправности спортивного оборудования и инвентаря, прекратить занятия и сообщить об этом тренеру - преподавателю. Занятия продолжать только после устранения неисправности или замены спортивного оборудования и инвентаря.

10. При получении обучающимся травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом руководителю учреждения, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.

11. При возникновении пожара в спортивном зале немедленно эвакуировать обучающихся из зала через имеющиеся эвакуационные выходы, сообщить о пожаре руководителю учреждения и в ближайшую пожарную часть, приступить к тушению пожара с помощью имеющихся первичных средств пожаротушения.

12. Убрать в отведенное место спортивный инвентарь и провести влажную уборку спортивного зала.

13. Тщательно проветрить спортивный зал.

14. Снять спортивную одежду и спортивную обувь и принять душ или вымыть лицо и руки с мылом.

**Программный материал для практических занятий**

Строевые упражнения. Понятия строй, шеренга, колонна, ряд, направляющий, замыкающий, интервал, дистанция.

Предварительная и исполнительная команды. Повороты направо, налево, кругом, полоборота. Расчет.

Построение в одну шеренгу и перестроение в две шеренги; построение в колонну по одному и перестроение в колонну по два.

Движение строевым и походным шагом. Обозначение шага на месте и в движении. С движения вперед обозначение шага на месте. Остановка. Движение бегом. Переходы с бега на шаг, с шага на бег. Повороты в движении (налево, направо). Перемена направления, захождение плечом. Границы площадки, углы, середина, центр. Движение в обход. Противоходом налево, направо. Движение по диагонали, змейкой. Перестроение из колонны по одному в несколько колонн поворотом в движении. Размыкание шагами (приставные, шаги галопа), прыжками.

**Общая физическая подготовка**

Упражнения без предмета.

Для рук: поднимание и опускание рук вперед, вверх, назад, в стороны; движения прямыми и согнутыми руками в различном темпе; круги в лицевой, боковой, горизонтальной плоскостях (одновременные, поочередные, последовательные), сгибание и выпрямление рук из различных положений, в разном темпе, с различными отягощениями, с преодолением сопротивления партнера, сгибание и разгибание рук в различных упорах (в упоре на стенке, на гимнастической скамейке, в упоре лежа; в упоре лежа, но с отведением ноги (поочередно правой и левой) назад при сгибании рук; то же но с опорой носками о гимнастическую скамейку или рейку гимнастической стенки), и в висах (подтягивание в висе лежа, в различных хватах, в висе). Круги руками из различных исходных положений в лицевой и боковой плоскостях (одновременные, поочередные, последовательные) без отяго­щений и с отягощениями.

Для шеи и туловища: наклоны, повороты, круговые движения головой и туловищем в основной стойке, в стойке ноги врозь, в стойке на коленях, сидя на полу (скамейке) с различными положениями рук и движениями руками с изменением темпа и амплитуды движений. Дополнительные (пружинящие) движения туловищем вперед, в сторону.

Наклоны с поворотами: наклоны вперед, назад, с поворотом туловища в различных стойках, в седе на полу, гимнастической скамейке.

Круговые движения туловищем: в стойке ноги врозь, в стойке на коленях ноги вместе, с набивными мячами (вес 1-3 кг) и другими отягощениями. Поднимание туловища из положения лежа на животе (спине) на полу (ска­мейке) без отягощений и с отягощениями, ноги закреплены на гимнастиче­ской стенке или удерживаются партнером. Поднимание туловища до пря­мого угла в седе и др. Удержание туловища в наклонах, в упорах, в седах с закрепленными ногами.

Для ног: сгибание и разгибание стоп и круговые движения стопой. Полу­приседы и приседы в быстром и медленном темпе; то же на одной ноге с одновременным подниманием другой вперед или в сторону (с опорой и без опоры).

Выпады вперед, назад, в сторону, вперед наружу (и внутрь), назад- наружу (и внутрь). Пружинящие полуприседания в выпаде в сочетании с поворотом кругом. Прыжки на двух ногах, одной ноге, с одной ноги на другую, прыжки из приседа, прыжки через гимнастическую скамейку (сериями слитно, толчком обеими ногами или одной).

Махи ногами с опорой руками о гимнастическую стенку и без опоры руками.

Движения ногой в горизонтальной плоскости (из и.п. стойка на одной, другая вперед - к низу) в сторону, назад, в сторону, вперед (в различном темпе с увеличением амплитуды до 90 град, и более).

Поднимание ног в различных исходных положениях: стоя, сидя, лежа, в висах, упорах; то же с отягощениями, преодолевая сопротивление амортизатора или партнера. Удержание ног в различных положениях (вперед, в сторону и назад). Встряхивание расслабленными ногами. Различные сочетания движений ногами с движениями туловищем, руками (на месте и в движении).

Упражнения вдвоем: из различных исходных положений - сгибание и разгибание рук, наклоны и повороты туловища, перетягивания и др. (с сопротивлением, с помощью).

Упражнения с предметами.

С набивными мячами (вес 1-3 кг): поднимание и опускание мяча прямыми (согнутыми) руками вперед, вверх, в стороны; то же одной рукой; броски мяча вверх обеими руками и ловля его на согнутые руки; броски мяча снизу, от груди, сбоку, из-за головы обеими руками и ловля его; то же одной рукой; приседание и вставание с мячом в руках на двух или на одной ноге; прыжки через мяч; движения руками по дуге и кругу в различных плоскостях и направлениях, держа мяч двумя руками; наклоны, пороты и круговые движения туловищем из различных стоек, держа мяч перед собой, над головой, за головой.

С гантелями (вес 0,5-1 кг): из различных исходных положений (руки вниз, вперед, в стороны) сгибание и разгибание одной руки; то же двумя руками; круговые движения руками в разных направлениях; различные движения туловищем (наклоны, пороты), приседания, подскоки и др. в сочетании различными движениями руками (гантели в обеих руках)

Упражнения на снарядах.

Гимнастическая скамейка: в упоре на скамейке - сгибание рук с поочередным подниманием ноги (правой левой); сидя на скамейке поднимание ног и наклоны туловища. Прыжки со скамейки вправо, влево, ноги врозь, ноги вместе.

Гимнастическая стенка, стоя лицом (боком, спиной). К стенке пооче­редные взмахи

ногами, стоя боком лицом к стенке, нога на 4-5 рейке -наклоны до касания руками пола, в висе спиной к стенке на верхней рейке - поднимание согнутых и прямых ног, круговые движения ногами, подтягивания и др., стоя боком или лицом к стенке -приседания на одной или обеих ногах.

Из стойки на одной, другая на рейке - наклоны вперед, назад, в сто­роны с захватом за

рейку или ногу с притягиванием туловища к ноге. Из положения лежа, зацепившись

носками за стенку - наклоны, повороты. Из упора стоя лицом к стенке прыжки ноги

врозь, вместе, согнув ноги назад и др.

Упражнения из других видов спорта.

Легкая атлетика: ходьба с изменением темпа. Ходьба на скорость (до 200м). Чередование ходьбы и бега. Семенящий бег. Бег по умеренно пересеченной местности в чередовании с ходьбой (5-10 мин). Бег с изменением скорости. Бег на короткие дистанции (30-60-100м.} с низкого и высокого старта.

Прыжки в длину с места и с разбега. Прыжки в высоту с места и с разбега

Подвижные и спортивные игры эстафеты с бегом и прыжками, преодолением препятствий, с ведением и передачей мяча, волейбол, баскетбол, бадминтон и др.

**Специальная физическая подготовка**

Упражнения для развития амплитуды и гибкости.

Наклоны вперед, назад, в стороны (вправо, влево) с максимальным напряжением (из различных исходных положений - сидя, стоя, без опоры и с опорой). Наклоном назад мост на обеих ногах, на одной ноге. Шпагат, шпагат с различными наклонами вперед, назад, в

сторону и с различными движениями руками. Движения ногами (махи) в различных направлениях и с максимальной амплитудой; медленные движения ногами с фиксацией

конечного положения в течение нескольких секунд. Упражнения вдвоем (с сопротивлением).

Сед с глубоким наклоном, голова опущена (держать 20-40с).

Различные виды ходьбы (с носка, на носках, с поворотом кругом, высоким, острым, перекатным, пружинными шагами) и бега в чередовании с остановками на носках.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.

Различные прыжки со скакалкой с постепенным увеличением продолжительности и скорости прыжков; прыжки со скакалкой с постепенным сокращением времени па заданное количество прыжков (20 прыжков за Юс, за 8с, и т.д.). Различные эстафеты и игры с бегом и прыжками, используя скакалки и др. предметы.

Из сомкнутой стойки на рейке гимнастической стенки, лицом к опоре, хватом руками на уровне груди - подъем на носки (на время: за 10с-15 раз, повторить серию 3-4 раза с интервалом отдыха 1-Чмин.), то же в стойке ноги вместе носки врозь. Пружинный шаг (10-15с), пружинный бег (20-45с). Приседания с отягощениями, с партнером, поднимание на носки (в одном подходе не более 5 раз, 3-4 подхода, темп быстрый, отдых 1мин.) Прыжки на месте и с продвижением на одной, двух ногах (высоту прыжка постепенно увеличивать), то же через препятствие (высоту препятствия постепенно увеличивать). Прыжки в высоту с места толчком двумя ногами и с разбега с доставанием предмета (подвешенные кольца, мячи). Прыжки с предметами в руках. Прыжки из глубокого приседа. Прыжки толчком двумя на гимнастическую скамейку и со скамейки (лицом, боком к скамейке). Прыжки толчком двумя ногами, одной ногой, с одной ноги на другую через несколько скамеек. Прыжки в глубину с высоты 3()-40см. в темпе, отскок на жесткую опору и на поролон (в одной серии 3-4 прыжка, 5-6 серий, отдых I мин.).

Упражнения для развития координации движений.

Выполнение небольших комбинаций (без музыки и под музыку), вклю­чающие базовые шаги и различные перемещения спортивной аэробики в сочетании с различными движениями руками.

Выполнение отдельных элементов в усложненных условиях (без зрительной ориентировки, на уменьшенной площади опоры).

**Изучение техники элементов спортивной аэ­робики**

Базовые шаги (для всех групп):

* ходьба: утрированная ходьба, при которой вес тела переносится с одной ноги на другую;
* подъем колена: движение выполняется стоя, при этом одна нога сгиба­ется в колене и поднимается, а другая остается на полу (неап);
* выпад: перенос тяжести тела на ногу, широко выставленную вперед и согнутую в колене, другая нога прямая, стопа на полу (ланч);
* бег: движение, при котором вес тела переносится с одной ноги на дру­гую попеременно скачками. Выполняется на месте или с продвижени­ем.
* прыжки ноги врозь - вместе:

из основной стойки толчком двумя, прыжок ноги врозь с приземлением в и. п. (аэрджек)

из исходного положения основная стойка толчком двумя прыжок ноги врозь с приземлением в полуприсед ноги врозь. Толчком двумя вер­нуться в и. п. (джек)

* «скип»: движение начинается с прыжка на одной ноге с последующем скачком на этой же ноге, в то время как свободная нога сгибается и вы­прямляется вперед.
* махи ногами: выполняются поочередно.

Разнообразные виды передвижения:

* Ту-степ: шаг правой вперед, приставить левую, шаг правой вперед. Сле­дующий шаг начинать с левой ноги (ритм 1 и 2 - раз и два).
* Полька: шаг правой вперед, приставить левую, шаг правой вперед, под скок на правой. Следующий шаг начинать с левой ноги (ритм - раз и два и).
* Скоттиш: шаг правой вперед, шаг левой вперед, шаг правой вперед, подскок на правой, Следующий шаг начинать с левой ноги, (ритм - раз, два, три, четыре).
* Подскок: шаг правой вперед, подскок на правой. Следующий шаг начи­нать с левой ноги (ритм - раз и).
* Скольжение: шаг правой в сторону, приставить левую. Следующий шаг начинать с левой ноги (ритм - раз и).
* Галоп: шагом правой, толчком правой прыжок с приземлением на ле­вую, выполняется вперед и в сторону (ритм - раз и ). пони: шаг правой вперед или в сторону, оттолкнуться носком левой но­ги и в шаге приставить ее к правой. Следующий шаг- с левой ноги (ритм-раз )
* Ча-ча-ча: шаг правой вперед, шаг левой назад, шаг правой на месте, шаг левой на месте, шаг правой на месте. Следующий шаг с левой ноги (ритм - раз, два, три и четыре).
* Чарльстон: шаг правой вперед, приставить левую вперед, шаг левой на зад, приставить правую назад. Следующий шаг с левой ноги (ритм -раз, два, три, четыре).
* Скрестный шаг: шаг правой в сторону, левую ставить за правую, шаг правой в сторону, приставить левую к правой (ритм - раз, два, три, че­тыре).
* Прыжки на месте и с продвижением в различных направлениях на од ной ноге, сгибая другую назад и разгибая вперед - к низу или в сторону - к низу.

**Специальная техническая подготовка**

Таблица №1

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| такты  (восьмерки) | общее название элемента | счеты | движения ног | движения рук |
| 1. | double step touch с правой | 1 | шаг правой вправо | правая вперед |
| 2 | приставить левую к правой | руки согнуты перед грудью |
| 3 | шаг правой вправо | левая вперед |
| 4 | приставить левую к правой | руки согнуты перед грудью |
| toe tap | 5 | правая вправо на носок | руки в стороны |
| 6 | приставить правую | руки вверх |
| knee up | 7 | правое колено вверх | согнутые руки опускаются вниз к коленям, локти направлены в пол |
| 8 | правая на пол | руки согнуты перед грудью |

Таблица №2**.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| такты  (восьмерки) | общее название элемента | счеты | движения ног | движения рук |
| 1. | начало от v-step | 1 | шаг правой в сторону-вперед | правая в сторону-вперед |
| 2 | шаг левой в сторону-вперед | левая в сторону-вперед |
| . | 3 | приставить правую к левой | руки согнуты в локтях, прижаты к ребрам, локти направлены назад |
| low kick | 4 | мах правой вверх (при движении вверх нога согнута в колене, достигнув уровня параллели с полом нога выпрямляется) | выпрямить руки вперед |
| . | 5 | шаг правой назад | свободная работа рук как в марше |
| marching | 6 | приставить левую к правой |
| 7 | шаг правой на месте |
| 8 | шаг левой на месте |

Упражнения на развитие осанки.

Различные виды ходьбы (с носка, на носках, с поворотом кругом, острым перекатным, пружинным шагом) и бега в чередовании с остановками на носках; прыжки толчком двумя с поворотом на 180-360град.

Упр. «Черепаха»

Установка: Сидим на стуле, нас привязали к спинке стула.

И.П. сидя на коврике, ноги вытянуты вперёд, носки вытянуты, руки лежат на коврике по сторонам, спина прямая, плечи расправлены. На 4 счёта плечи собираются вперёд, голова опускается в низ, но спина не наклоняется (черепаха влезла в свой панцирь), на следующие 4 счёта возвращаемся в исходное положение; упражнение «коробочка». Упражнение «кошка», «лодочка», «мячик»: с начало подъём верхний части туловища, затем нижней части и одновременно.

Упражнения на развития гибкости.

Наклоны вперёд, назад, в сторону(вправо, влево) с максимальным напряжении(из различных положений – сидя, стоя, без опоры и с опоры). Наклоном назад мост на обеих ногах и на одной ноге. Шпагат, шпагат с различным наклонами вперёд, назад, в сторону с различными движениями руками. Движение ногами (махи) в различных направлениях и с максимальной амплитудой; медленными движения ногами с фиксацией конечного положения в течение нескольких секунд. Сед с глубоким наклоном, голова опущена ( держать 20-40 с.), Упражнения на развитие подвижности стопы: И.П. сидя на полу, спина прямая, ноги вытянуты вперёд, 6 поз. На раз – вытянуть носки, пятки прижаты к полу, стремимся пальцами коснуться пола, на два носки на себя (поочерёдно, одновременно, по кругу).

Выполнение упражнений в парах: «лягушка», «бабочка», «складочка», упр. для растяжки мышц ног: И.П. дети в паре сидят друг напротив друга, ноги 1партнёра упираются в щиколотку второго, руки сцеплены. На раз – два первый медленно ложится назад, упираясь в ноги партнёра, на следующие 4 счёта фиксируют положение, на следующие 2 счёта возвращаются в исходное положение.

Элементы классического танца.

* Полуприседание (деми плие) в 1, 2, 4, 5 позициях;
* Приседание (гран плие) в 1, 2, 4, 5 позициях;
* Выставление ноги на носок (батман тандю) в различном темпе;
* Махи ногами на высоту 45 град. (батман тандю жете);
* Круги ногой по полу (рон де жамб портер);
* Подъём на полупальцы (релеве);
* Махи ногами на 90 градусов и выше в 3 и 5 позициях ( гран батман жете);
* Махи ногами вперёд-назад (гран батман жете балансе);
* Поднимание ноги вперёд, в сторону, назад в 3 и 5 позициях (батман девелопе).

**Примерная структура учебно-тренировочного занятия**

Подготовительная часть:

I.Фрагмент - упражнения по "кругу":

- спортивные виды ходьбы и бега (с носка, на носках, на пятках, в приседе, бег с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени);

- специфические формы ходьбы и бега (мягкий, перекатный, пружинный, высокий, острый, широкий);

- танцевальные шаги, соединения.

II.Фрагмент - упражнения у опоры и на середине:

- общеразвивающие упражнения, преимущественно для развития подвижности в суставах ног - голеностопных, коленных и тазобедренных ("снизу-вверх") и туловища - шеи, плечевых суставов, грудного и поясничного отдела позвоночника ("сверху вниз");

- хореографические упражнения (элементы классического тренажа): плие, батманы тандю, рон де жамб пар тер, батманы, фондю, гран батман жете.

1. Фрагмент - упражнения на середине:

- упражнения для рук: классические, специфические, на­родно-характерные, современные;

- упражнения в равновесии;

- повороты на двух и одной;

IV.Фрагмент - прыжки:

- упражнения на развитие прыгучести (маленькие прыж­ки);

- амплитудные прямые прыжки (открытый, шагом, каса­ясь)

Основная часть:

V. Фрагмент – специально-двигательная подготовка (освоение базовых шагов аэробики в сочетании с различными движениями руками).

VI. Фрагмент – изучение и совершенствование техники элементов, соединений, частей и соревновательных комбинаций в целом.

Заключительная часть:

VII. Фрагмент – общая физическая подготовка: упражнение на развитие силы мышц рук, брюшного пресса, спины и ног, на развитие общей и специальной выносливости (прыжковой, равновесной и др.)

VIII.Фрагмент – музыкально-двигательная подготовка: задания на согласование движений с музыкой, музыкальные игры и творческая импровизация.

IX.Фрагмент – подведение итогов, домашнее задание, индивидуальные беседы, беседы с родителями.

**4.Восстановительные мероприятия**

Успешное решение задач, стоящих перед спортивной школой в процессе подготовки юных спортсменов, невозможно без системы специальных средств и условий восстановления, которые решаются в ходе отдельных тренировочных занятий, соревнований. В интервалах между занятиями и соревнованиями, на отдельных этапах годичного цикла подготовки.

Система профилактико - восстановительных мероприятий носит комплексный характер и включает в себя средства психолого - педагогического и медико-биологического воздействия.

Педагогические средства восстановления:

1. Рациональное распределение нагрузок в макро -,мезо - и микро-циклах.
2. Создание четкого ритма и режима учебно-тренировочных занятий.
3. Рациональное построение учебно-тренировочных занятий.
4. Использование разнообразных средств и методов тренировки, в том числе и

нетрадиционных.

1. Соблюдение рациональной последовательности упражнений, чередование нагрузок по направленности.
2. Индивидуализация тренировочного процесса.
3. Адекватные интервалы отдыха.
4. Упражнения для активного отдыха. На расслабление и восстановление дыхания.
5. Корригирующие упражнения для позвоночника и стопы.
6. дни профилактического отдыха.

Психологические средства восстановления.

1. Организация внешних условий и факторов тренировки.
2. Формирование значимых мотивов и благоприятных отношений к тренировкам.
3. Переключение внимания, мыслей и самоуспокоение, самоодобрение и

самоприказы.

1. Идеомоторная тренировка.
2. Психорегулирующая тренировка.
3. Отвлекающие мероприятия: чтение книг, слушание музыки, экскурсии, посещение

музеев, выставок, театров.

Гигиенические средства восстановления.

1. Рациональный режим дня.
2. Ночной сон не мене 8-9 часов в сутки, дневной сон (1 час) в период интенсивной подготовки к соревнованиям.
3. Тренировки преимущественно в благоприятное время суток: после 8 и до 20 часов.

Тренировки в неблагоприятное время суток с целью волевой подготовки допустимы и целесообразны в подготовительном периоде.

1. Сбалансированное 3-4 разовое рациональное питание по схеме: завтрак-20-25 %,

Обед - 40-45%, ужин-20-30% суточного рациона.

1. Использование специализированного питания: витамины, питательные смеси, соки, спортивные напитки во время приема пищи, до и во время тренировки.
2. Гигиенические процедуры.
3. Удобная обувь и одежда.

Физиотерапевтические средства восстановления.

1. Душ; теплый (успокаивающий), контрастный и вибрационный (возбуждающий).
2. Ванны: хвойная, жемчужная, солевая.
3. Бани 1-2 раза в неделю, парная и суховоздушная: при температуре 80-90 градусов 2-3 захода по 5-7 минут не позднее, чем за 5-7 дней до соревнований.
4. Массаж: ручной, вибрационный, точечный, сегментарный, гидро (особенно эффективен в сочетании с гидропроцедурами).
5. Спортивные растирки.

5.Педагогический и врачебный контроль

Педагогический контроль является основным для получения информации о состоянии и эффективности деятельности юных спортсменов. Он применяется для оценки эффективности средств и методов тренировки, для определения динамики спортивной формы и прогнозирования спортивных достижений. Задачи педагогического контроля - учет тренировочных и соревновательных нагрузок, определение различных сторон подготовленности обучающихся, выявление возможностей достигнуть запланированного результата, оценка их поведения на соревнованиях. Основными методами педагогического контроля являются педагогические наблюдения и контрольные испытания (тесты), характеризующие различные стороны подготовленности обучающихся (см.таблицу).

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) | |
| Юноши | Девушки |
| Скоростные качества | Бег на 30 м (не более 6,9 с) | Бег на 30 м (не более 7,2 с) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места (не менее 115 см) | Прыжок в длину с места (не менее 110 см) |
| Подъем туловища, лежа на спине за 30 с  (не менее 12 раз) | Подъем туловища, лежа на спине за 30 с  (не менее 10 раз) |
| Координация | Челночный бег 3x10 м (не более 10,4 с) | Челночный бег 3x10 м (не более 10,9 с) |
| Сила | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа  (не менее 7 раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа  (не менее 4 раз) |
| Гибкость | Наклон вперед, колени выпрямлены  (кисти рук на линии стоп) | Наклон вперед, колени выпрямлены  (кисти рук на линии стоп) |

Врачебный контроль

Основными задачами медицинского обследования является контроль за состоянием здоровья, привитие гигиенических навыков и привычки неукоснительного выполнения рекомендаций врача.

**6.Условия реализации программы**

Для реализации программы необходимо наличие материально-технического обеспечения.

Материально-техническое обеспечение

Материально-техническое обеспечение соответствует требованиям Федерального государственного стандарта по спортивной аэробике и представлено в таблице

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| N п/п | Наименование оборудования, спортивного инвентаря | Единица измерения | Количество изделий требуется/имеется |
| 1. | Доска информационная | штук | 1/1 |
| 2. | Зеркало (0,6x2 м) | штук | 20/20 |
| 3. | Коврик гимнастический | штук | 16/16 |
| 4. | Мат гимнастический | штук | 10/10 |
| 5. | Мяч набивной (медицинбол) от 1 до 5 кг | комплект | 3/6 |
| 6. | Музыкальный центр | комплект | 1/1 |
| 7. | Рулетка 30 м металлическая | штук | 1/1 |
| 8. | Скакалка гимнастическая | штук | 20/20 |
| 9. | Скамейка для степ-упражнений (степ-платформа) | штук | 16/16 |
| 10. | Станок хореографический | комплект | 1/1 |
| 11. | Стенка гимнастическая | штук | 3/4 |

**Список литературы**

1.Анисимова Т.Г. Формирование правильной осанки и коррекция плоскостопия у дошкольников. – Волгоград: Учитель, 2009.

2.Вареник Е.Н. Занятия по физкультуре с детьми 3-7 лет. - М.: ТЦ Сфера, 2012.

3.Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика для детей 3-7 лет. М.: Мозаика - синтез, 2010

4.Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений. Для занятий с детьми 3-7 лет. - М.: Мозаика - синтез, 2014.15

5.Степаненкова Э.Я. Методика проведения подвижных игр. Пособие для педагогов для дошкольных учреждений. – М.: Мозаика - синтез, 2009.

6.Соломенникова Н.М. Формирование двигательной сферы детей 3-7 лет. – Волгоград: Учитель, 2011

7. Матвеев А.П., Физическая культура 1-4 классы [Текст] / А.П. Матвеев – М: Просвещение, 2009. – 32 с.

8. Турлова Л.В., Программа по дисциплине «Ритмика» [Текст] / Л.В. Турлова– Троицкое,

2008. – 12 с.

9. Ковалёва Г.С., Логинова О.Б., Планируемые результаты начального общего

образования [Текст] / Г.С.Ковалёва, О.Б. Логинова.-2-е изд., - М.

Просвещение, 2010. – 120 с.

10. Асмолова А.Г., Как проектировать универсальные учебные действия в

начальной школе [Текст] / А.Г. Асмолова – М: Просвещение, 2010

11.Одинцова И.Б., Аэробика, шейпинг, стретчинг, калланетика:

современные методики. Рекомендации специалиста [Текст] / И.Б.Одинцова – М: Эксмо,

2003.

12. Бабенкова Е.А, Как помочь детям стать здоровыми. Методическое пособие Текст/

Е.А. Бабенкова - М: Астрель, 2006. – 208 с.

13. Глазырина Л.Д., Лопатик Т.А., Методика преподавания физической культуры 1-4 классы. Методическое пособие и программа [Текст] / Л.Д. Глазырина, Т.А. Лопатик-М:

Владос, 2002. – 208 с.