Дополнительная образовательная программа

По физической культуре

«Олимп»



Разработал:

Инструктор по физической культуре

Столбецова А.В.

г. Нижневартовск

***Паспорт программы***

|  |  |
| --- | --- |
| ***Наименование дополнительной образовательной услуги*** | Программа дополнительной образовательной услуги для детей старшего дошкольного возраста  ***«Олимп»*** |
| ***Основание для разработки программы*** | Закон РФ «Об образовании» от 29.12.2012 № 273 – ФЗ (ред. От 23.07. 2013) САНПИН 2.4.1.3049-13 от 15.05.2013  № 26  Конвенция о правах ребенка (одобрена генеральной ассамблеей ООН 22.11.89 г.)  Закон ХМАО Югры «Об образовании в Ханты-Мансийском автономном округе – Югре»  Программа: Развитие образования города Нижневартовска на 2012 – 2014 гг.  Устав, образовательная программа МБДОУ  Программа развития и воспитания детей в детском саду «Детство»под ред. Т.И. Бабаевой, З.А. Михайловой, Л.М. Гурович*.* |
| ***Заказчик программы*** | Коллектив МБДОУ ДСКВ № 64 «Пингвиненок».  Родители воспитанников старшего дошкольного возраста. |
| ***Организация исполнитель программы*** | Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад комбинированного вида № 64 «Пингвиненок» |
| ***Целевая группа*** | Группа воспитанников старшего дошкольного возраста в составе 20 человек. |
| ***Составители программы*** | Инструктор по ФИЗО, Столбецова А.В. |
| ***Цель программы*** | ***Цель программы* :**   * Привлечение детей к систематическим занятиям физической культурой и спортом. * Укрепление здоровья. * Развития аэробики как массовый вид спорта. |
| ***Задачи программы*** | ***Задачи программы:***   * Развитие основных физических качеств. * Приобретение новых знаний, также двигательных умений и навыков с общеразвивающей- оздоровительной направленностью. * Содействовать гармоничному развитию духовных сфер организма. * Формирование моральных и волевых качеств личности (ответственности, сознательности, организованности и т. д.) * Организация здорового образа жизни посредством занятий аэробикой и общей физической подготовки. |
| ***Ожидаемы результаты*** | ***Ожидаемые результаты:***   * Использовать приобретенные знания, умения и навыки в практической и повседневной жизни; |
| ***Срок реализации программы*** | Один год |

**Пояснительная записка.**

*Человек – высшее творение природы. Но для того чтобы наслаждаться ее сокровищами, он должен отвечать по крайней мере одному требованию: быть здоровым и дружить со спортом.*

Среди множества форм физического воспитания подрастающего поколения занятия аэробикой занимают особое место. Занимаясь данным видом физической деятельности, у детей развиваются не только физические качества умения, навыки, также создаются предпосылки для полноценного интеллектуального, эмоционального, эстетического и духовного развития.

Кроме этого занятия аэробикой, особенно в последние годы, привлекают к себе людей самого разного возраста. Особенно они популярны у детей.

**Программа актуальна**, поскольку, важной особенностью при построении образовательного процесса по аэробике и общей физической подготовки. Всесторонность и широта воздействия на системы организма каждого типа упражнений и возможность его избирательного применения;

* Доступность использования упражнений в различных формах организации учебно-тренировочного процесса;
* Универсальность каждого типа упражнений, позволяющая на его основе создавать индивидуальные комплексы и системы упражнений.

**Цели и задачи программы**

**Целью** данной программы является привлечение детей к систематическим занятиям физической культурой и спортом, укрепление здоровья, а также усиление пропагандистской работы для развития аэробики и общей физической подготовки как массового вида спорта.

В соответствии с поставленными целями формулируются

**Задачи:**

* **Образовательные**: привитие интереса к занятиям аэробикой и популяризация их, развитие основных физических качеств, приобретение новых знаний, а также двигательных умений и навыков с общеразвивающей и оздоровительной направленностью.
* **Развивающие:**содействовать гармоничному развитию духовных сфер организма, красивого телосложения, культуры движений.
* **Воспитательные:** воспитание потребности в положительном отношении к собственному здоровью, формирование моральных и волевых качеств личности (ответственности, сознательности, организованности и т. д.), соблюдение норм коллективного взаимодействия и сотрудничества.
* **Оздоровительные:** организация здорового образа жизни посредством занятий аэробикой и общей физической подготовки, содействие развитию психических познавательных процессов (памяти, мышления, воображения и т. д.).

**Организация учебно-тренировочного процесса**

Данная программа ориентирована на работу с детьми 6-7лет, срок реализации программы 1 учебный год.

Количество занятий 32, продолжительность - 30 мин, 1 раз в неделю. Количество занимающихся в группе 15-20 человек.

В группу общей физической подготовки зачисляются дети старшего дошкольного возраста (6-7 лет), желающие заниматься аэробикой и о.ф.п., имеющие разрешение от врача педиатра.

Педагог заводит журнал посещаемости, разрабатывает расписание учебно-оздоровительных занятий и согласовывает с ДОУ. Занятия в данной группе проводятся на базе ДОУ, (спортивный зал), которое посещают дети.

Организация образовательного процесса во многом зависит от возрастных и психологических особенностей воспитанников. Опираясь на данные особенности, строится весь образовательный процесс.

Основной формой организацией образовательного процесса в спортивной секции является учебно-тренировочное занятие оздоровительной направленности, кроме этого проводятся профилактические и оздоровительные мероприятия (занятия и игры на свежем воздухе). Практическая часть программы включают в себя чередование различных видов двигательной деятельности:

- общефизическую подготовку;

- специальную физическую подготовку;

- техническую подготовку;

- музыкально-ритмические упражнения,

- подвижные игры;

- основы техники других видов спорта.

Программой так же предусмотрены основы теоретических знаний.

Для того чтобы избежать монотонности в учебно-воспитательном процессе и повысить интерес к занятиям аэробикой и общей физической подготовки используются различные виды работы с детьми: Приложение *1.*

- круговая тренировка по станциям;

- эстафеты и полосы препятствий;

- игровые дни.

**Возрастные и психологические особенности детей**

**6-7 летнего возраста.**

Для успешного построения учебно-тренировочного процесса необходимо учитывать возрастные и психологические особенности детей.

Возраст 6-7 лет характеризуется активным ростом всего организма, поэтому постоянный контроль за осанкой ребенка – обязательное условие его нормального физического развития.

В этом возрасте дети в основном овладевают базовыми элементами двигательной деятельности (ходьба, бег, прыжки, метания, лазание и т. д.). Кроме этого у них складываются благоприятные предпосылки для углубленного развития некоторых двигательных качеств.

6-7 летний возраст является наиболее оптимальным периодом для развития гибкости и силы.

В тоже время чрезмерная гибкость при недостаточном развитии силы мышц может привести к нарушению осанки, плоскостопию и другим отклонениям в организме. Поэтому одной из главных задач в данном возрасте является укрепление основных групп мышц.

Упражнения скоростно-силового характера следует давать небольшими дозами с чередованием промежутков активного отдыха. Примерные сенситивные периоды развития двигательных качеств представлены в *приложении 2.*

Формирование двигательных навыков идет значительно быстрее, если упражнение повторяется многократно с незначительными перерывами.

Необходимо учитывать что, у детей дошкольного возраста замедляется рост, но увеличивается вес, идет интенсивное развитие мышечной системы, совершенствуется нервная система, развиваются функции головного мозга. В этот период представляется больше возможностей для формирования нравственных качеств и положительных черт личности.

**Краткая характеристика предмета.**

Оздоровительная аэробика – традиционный вид гимнастики с оздоровительно-развивающей направленностью, состоящей из танцевальных двигательных действий. Оздоровительная аэробика включает в себя элементы общеразвивающего характера, циклические движения (ходьба, бег, подскоки), выполняемые в заданном темпе и ритме под музыку, что создает позитивный настрой занятия и эмоциональный фон.

Еще в Древней Греции в физическом воспитании допускались упражнения, которые выполнялись под музыку. Они были направлены на воспитание осанки, красивой походки, пластичности движений.

Французский психиатр Циналь (1750-1826 г.г.) полагал, что путем выполнения упражнения под музыку излечиваются некоторые болезни.

С 60-ми годами XX века связан этап массового развития аэробики и её особая популярность (К. Купер, Дж. Фонда). С этого периода выполняются научно-методические разработки, выпускаются видеопрограммы с различными комплексами, создаются теле - и шоу программы, организуются специальные оздоровительные клубы, создаются федерации, проводятся официальные соревнования по аэробике. В настоящее время аэробика является одним из самых популярных видов двигательной активности.

**Ведущие принципы.**

Учебно-оздоровительный процесс по аэробике, как и любой другой образовательный процесс в основном построен на реализации дидактических принципов.

**Принцип сознательности и активности** предусматривает сознательного отношения к занятиям, формирование интереса в овладении техникой движений и осмысленного отношения к ним.

**Принцип наглядности** помогает создать представление о двигательном действии с использованием схем, рисунков, наглядных пособий и др. Так же требованием принципа наглядности является порядок и методика показа движения (последовательность демонстраций).

**Принцип доступности** требует учета образовательного уровня занимающихся, его физической подготовленности и возрастных особенностей.

**Принцип систематичности** предусматривает непрерывность образовательного процесса, оптимального чередования работы и отдыха для поддержания работоспособности и активности детей.

**Принцип психологической комфортности** предполагает снятие стрессообразующих факторов в процессе обучения и воспитания, создание доброжелате6льной атмосферы, ориентированной на реализацию идей педагогического содружества.

**Принцип гуманности** в воспитательной работе выражает создание условий для максимального раскрытия индивидуальности каждого ребенка, его самореализации и самоутверждения.

**Принцип взаимодействия личности и коллектива** предполагает межличностные отношения опосредованные общественно ценным и личностно значимым содержанием совместной деятельности. (А. В. Петровский)

**Принцип прочности** предполагает эффективно использовать требования вышеперечисленных принципов: четко организовывать повторение и закрепления полученных знаний, формировать умения и навыки использования этих знаний на практике.

Кроме дидактических принципов на занятиях по оздоровительной аэробике используются **принципы спортивной тренировки:**

**Принцип постепенного повышения нагрузки** осуществляется за счет постепенного увеличения числа занятий, повышения амплитуды движений, увеличения числа повторений.

**Принцип непрерывности** означает такую организацию обучения, когда результат деятельности на каждом предыдущем этапе обеспечивает начало следующего этапа. Также непрерывность в процессе обучения обеспечивает преемственность между всеми ступенями обучения.

**Принцип единства общей и специальной подготовки** характеризуется совокупностью всех сторон, определяющих всестороннюю подготовку занимающихся как единый процесс обучения и воспитания и повышения функциональных возможностей.

**Принцип круговой тренировки** характеризуется выполнением упражнений, воздействующих на различные группы мышц, и функциональные системы организма. Обычно в круговую тренировку включаются 6-10 упражнений (станций), которые занимающиеся проходят от 1 до 3-х раз.

**Методы обучения.**

Методы спортивной тренировки принято подразделять на: словесные, наглядные и специфические (практические).

Используя различные **словесные** методы, тренер в процессе общения с занимающимися в доступной для них форме, пользуясь специальной терминологией, сообщает им необходимую информацию.

К словеснымметодам относят: рассказ, описание, объяснение, разбор, задания, указания, команды.

**Рассказ** – повествовательная форма изложения – чаще всего применяется при описании упражнения или при организации игровой деятельности.

**Описание**– это способ создания у ребенка представлении о действии.

**Объяснение** является важнейшим способом развития сознательного отношения к действиям. Это строгое, конкретное в логическом изложении какого либо вопроса, правила, определения.

Метод **разбора**отличается от беседы тем, что проводится после выполнения задания.

Метод **задания** предусматривает постановку задач перед занятием или частных задач по ходу занятия.

**Указание** – словесное воздействие с целью внесения поправок при неправильном выполнении действий.

**Команда** имеет форму приказа к немедленному исполнению действия.

При проведении занятий по аэробике используется подсчет, который позволяет задавать занимающимся необходимый темп выполнения движений.

Огромную роль в обучении имеют методы **наглядного** восприятия. Методы данной группы обеспечивают зрительное и слуховое восприятие изучаемого действия. Как правило, на первых этапах они применяются гораздо чаще. На этапе закрепления и совершенствования их используют для исправления ошибок.

Наглядные методы, используемые в учебно-оздоровительном процессе, весьма разнообразны. К ним относятся: методы показа, демонстрации, использования технических средств обучения.

**Показ** двигательного действия педагогом является наиболее специфичным методом, особенно в старшем дошкольном возрасте.

**Демонстрация** наглядных пособий создает дополнительные возможности для восприятия занимающимися двигательного действия с помощью предметного изображения.

**Технические средства обучения** – показ учебных фильмов, видеозаписей техники выполнения упражнений, а также плакатов, схем, содержащих наглядную информацию о том или ином двигательном действии.

В практике организации и проведения тренировочного процесса общеприняты следующие **специфические (практические)** методы, которые основаны на активной двигательной деятельности занимающихся. Они делятся на следующие группы: метод строго регламентированного упражнения, соревновательный, игровой и метод круговой тренировки.

**Метод строго регламентированного упражнения** (разучивание по частям и в целом) характеризуется многократным выполнением действия (или его частей) при строгой регламентации формы движений, величины нагрузки, ее нарастания, чередования с отдыхом и т.д. В результате этого появляется возможность избирательно осваивать отдельные движения, последовательно формируя из них необходимые действия. Разучивание по частям делает процесс обучения на каждом занятии более конкретным, а, следовательно, мотивированным.

Метод разучивания в целом. Он предусматривает изучение действия в том виде, в каком оно предстоит как конкретная задача обучения. Этот метод может применяться на любом этапе обучения. Например, при сравнительно простом упражнении, или на заключительном этапе разучивания. Разучивание в целом незаменимо при опробовании действия.

**Соревновательный метод**характеризуется следующими признаками:

- максимальное проявление физических и психических сил в борьбе за первенство, за высокие результаты;

- подчинение всей деятельности задаче победить в том или ином действии в соответствии с заранее установленными правилами.

Соревновательный метод наиболее эффективен при совершенствовании действии, но не при первоначальном его разучивании.

**Игровой метод**игра является одним из эффективных методов обучения и воспитания. Поэтому понять природу игрового метода возможно только на основе раскрытия сущности игры вообще. Игра должна выполнять следующие функции: подготовительную (совершенствование физических и духовных сил человека, воспитание социальной активности и творчества), развлекательную и функцию формирования отношений между людьми.

Особенно важен этот метод на данном этапе развития детей.

Кроме основных методов спортивной тренировки используются**элементы  современных педагогических технологий:**

- **Здоровьесберегающие технологии** - привитие гигиенических навыков, игр на свежем воздухе в целях закаливания, использование физических упражнений имеющих лечебно-воспитательный эффект, корригирующих и коррекционных упражнений;

-   **Технология дифференцированного обучения** -  применение заданий и тестов с учетом возраста и уровня физической подготовленности;

- **Информационно-коммуникационные технологии -**показ, видеофильмов для улучшения мотивации к занятиям физическими упражнениями и в приобретении знаний основ физической культуры.

-  **Игровые технологии**широко применяются в дошкольном детстве, так как игра является ведущей деятельностью данного периода. Игровая форма занятий создается игровой мотивацией, которое выступает как средство побуждения детей к учебной деятельности.

Одним из возможных методических приемов в проведении занятий является **связь программы со смежными дисциплинами**: математика (измерение длины прыжка, дальности метания и т. д.), окружающий мир (гигиена, закаливание, требование к одежде и обуви), изобразительным искусством (красота движения, поз), музыкой (темп и ритм).

**Материально-техническое оснащение занятий предполагает:**

-светлый просторный спортивный зал, техническими средствами (музыкальный центр);

-оборудование и инвентарь (скакалки, обручи, мячи разного размера, гантели, степы, гимнастические палки, гимнастические коврики и т. д.)

-аудиокассеты, компакт диски с записями фонограмм для занятий;

-методическая литература: программы, методические разработки, книги, журналы, справочники, энциклопедии;

**Педагогический контроль, учет.**

Основной показатель работы секции по оздоровительной аэробике - выполнение в конце каждого года программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественно - качественных показателях физической и технической, подготовленности.

Мониторинг проводится в виде тестов и контрольных упражнений.

Тесты и контрольные упражнения проводятся 2 раза в год.

В начале года (сентябрь-октябрь) проводится тестирование.

В конце учебного года (в мае месяце) все дети группы сдают по общей физической подготовке контрольные зачеты.  Результаты контрольного тестирования являются определением степени физической подготовленности и получения сведений для совершенствования программы и методов обучения.

**Комплекс упражнений по тестированию уровня**

**общей физической подготовленности.**

*(по Ж. К. Холодову, В. С. Кузнецову)*

* Бег 30 м. выполняется на дорожке стадиона в спортивной обуви без шипов. В каждом забеге участвуют не менее двух детей, результаты регистрируются с точностью до десятой доли секунды. Разрешается только одна попытка.
* Челночный бег 3\*10 м. выполняется в спортивном зале. Длина дистанции 10 м. необходимо 3 раза подряд пробежать данный промежуток. В возрасте 6-7 лет упражнение выполняется без учета времени.
* Прыжки в длину с места проводятся на нескользкой поверхности. Учащийся встает у стартовой линии в и. п., ноги параллельно и толчком двумя ногами и взмахом рук совершает прыжок. Приземление происходит на две ноги. Измерение осуществляется по отметке, расположенной ближе к стартовой линии, записывается лучший результат из трех попыток в сантиметрах.
* Наклон вперед из положения, сидя. И. п. сед ноги на ширине плеч, прижаты к ковру, колени прямые. Необходимо наклониться как можно дальше. Колени не поднимать, ноги должны оставаться прямыми. Оценивается расстояние в сантиметрах от линии пяток до кончиков пальцев рук. Засчитывается результат только одной попытки.
* Непрерывный бег в течение 2- х минут без учета времени.

**Уровень физической подготовленности детей 6-7 лет**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Контрольные упражнения | Уровень |  |  |
|  |  | ниже среднего | средний | высокий |
| 1 | Бег 30 м. (сек.) | 7,5 | 6,1 | 5,8 |
| 2 | Челночный бег 3\*10 м. | 12,0 | 10,5 | 10,0 |
| 3. | Прыжок в длину с места (см.) | 104 | 125 | 140 |
| 4. | Наклон вперед из и.п. сидя (см.) | 7 | 12 | 15 |
| 5. | Непрерывный бег в течении 2-х минут без учета времени. | - | - | - |
| 6. | Наклон вперед из положения сидя (+см) | 7 | 11 | 14 |
| 7. | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз) | 4 | 10 | 35 |

***Оценка результатов тестирования***

***детей дошкольного возраста (по Усакову В.И.)***

***Наиболее простой и доступный способ определения темпов прироста показателей физических качеств, рассчитывается по формуле:***

***100% ( V2 – V1)***

***W =----------------------------,***

***S (V1 + V2)***

Где W – прирост показателя теста в %; V1 -  исходный показатель тестирования; V2 -  конечный показатель тестирования.

***Шкала оценок темпов прироста физических качеств детей дошкольного возраста (по В.И. Усакову, 1989).***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***Темп прироста(%)*** | ***Оценка*** | ***Причины прироста*** |
| ***До 8*** | ***Неудовлетворительно*** | ***Естественный рост*** |
| ***От 8 до 10*** | ***Удовлетворительно*** | ***Естественный рост и двигательная активность.*** |
| ***От 10 до 15*** | ***Хорошо*** | ***Естественный рост и система физического воспитания.*** |
| ***Свыше 15*** | ***Отлично*** | ***Целенаправленное эффективное использование естественных сил природы и физических упражнений.*** |

- Достижение оптимального уровня физического развития

**Ожидаемые результаты.**

У детей, обучающихся по данной программе;

**-**Призовые места и победы на конкурсах районного уровня;

- Развитие у детей потребности в продолжении заниматься аэробикой и спортом вообще;

-Укрепление здоровья, повышение функционального состояния всех систем организма.

**Требования к уровню подготовки.**

*Знания, умения, навыки к концу учебного года.*

**Знать:**

- основные правила поведения и технику безопасности на занятиях аэробикой и во время игр;

- влияние физических упражнений на организм занимающихся;

-правила подвижных игр;

- элементарные правила личной гигиены.

**Уметь:**

**-**соблюдать правильную осанку при выполнении двигательных действий;

- выполнять индивидуальные и групповые двигательные действия синхронно под музыку;

- слушать и слышать музыку;

- выполнять основные базовые шаги классической аэробики;

- использовать приобретенные знания, умения и навыки в практической и повседневной жизни;

- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений с предметами (гантели, гимнастические палки и т. д.);

-активно участвовать в подвижных играх и играх с элементами спорта, проявлять творчество в двигательной активности.

**Учебно-тематический план для группы общей физической подготовки.**

**Содержание программного материала.**

**1. Общая физическая подготовка.**

Данный раздел направлен на всестороннее развитие организма ребенка. Основной задачей является развитие и совершенствование основных систем организма ребенка.

*Теоретические знания.*

Правила поведения и техника безопасности на занятиях аэробикой и о.ф.п. *(приложение 3)*. Приемы элементарной первой помощи при травмах (смазать царапину йодом, приложить холодное к ушибу и т. д.)

Понятие «аэробика». Отличие аэробики от гимнастики и зарядки.

Понятие здорового образа жизни: соблюдение режима дня, правильное питание, закаливание, личная гигиена.

*Практические занятия.*

**Общеразвивающие упражнения для развития основных групп мышц.**

Ходьба, бег, прыжки, подскоки, метание, полосы препятствий, круговая тренировка. ОРУ с предметами (гимнастические палки, мячи, обручи), без предметов (с использованием логоритмики), с разным направлением движений (подъемы, опускания, сгибание, разгибание, полуприседы, выпады, перемещение центра тяжести). Дыхательные упражнения, пальчиковая гимнастика, игровой самомассаж.

**Упражнения для развития физических качеств.**

**Гибкость:**упражнения на растягивание передней, задней и внутренней поверхности бедра, в положении стоя, сидя (наклоны вперед, выпады)

**Сила:** упражнения для развития силы мышц туловища (спины и живота) в положении стоя, в партере (сидя, лежа на полу). Упражнения для развития силы мышц рук и плечевого пояса без отягощения (сгибание, разгибание из разных положений), с отягощением (вес не более 500 гр.) – подъемы и опускание, сгибание и разгибание рук в суставах. Упражнения для ног в полуприседах, выпадах, сгибание, разгибание в суставах.

**Выносливость:** бег в чередовании с ходьбой, непрерывный бег в течение 2-х минут. Выполнение музыкально-ритмических упражнений с использованием подскоков, прыжков, бега, изменением направления. Упражнения круговой тренировки, подвижные игры.

**Быстрота:** бег на отрезках 20, 30м, эстафеты, подвижные игры.

**Скоростно**-**силовые качества:**различные виды прыжков (с места, с разбега, в высоту), метание набивных мячей на дальность, подвижные игры и игры с элементами спорта.

**Ловкость, равновесие, координационные способности**: подвижные игры, игры с элементами спорта, эстафеты, статические упражнения на удержание определенной позы.

**2. Специальная физическая подготовка.**

Содержание раздела специальной физической подготовки включает в себя изучение основных (простых) базовых шагов аэробики. Упражнения этого раздела способствуют развитию чувства темпа, ритма, координации движений, соблюдению правильной осанки.

*Теоретические знания.*

Понятие об осанке, способы измерения осанки.

Элементарные анатомические сведения (органы чувств, отдельные части тела).

*Практические занятия.*

**Музыкально -ритмическая деятельность:**ритмические упражнения, не сложные построения и перестроения, музыкальные игры.

**Элементы базовой аэробики их разновидности:** шаги, бег, прыжки, подскоки, выпады. Выполнение их с изменением темпа и направлением движений *(приложение 4).*

**3. Основы технической подготовки.**

Как и в любом другом виде спорта техника выполнения движений имеет не маловажное значение. Выполнение танцевальных композиций в аэробике синхронно и выразительно, смотрится очень зрелищно и эффектно. Поэтому в процессе обучения педагогу необходимо добиваться четкого, выразительного характера движений.

*Теоретические знания.*

Понятие соревнование, конкурс, фестиваль. Правила поведения на данных мероприятиях. Отношения внутри коллектива, отношение к соперникам.

*Практические занятия.*

**Синхронность в выполнении движений:**многократность повторов с изменением стороны повторов, четкое разучивание движений.

**4 . Освоение техники по другим видам спорта.**

Основной задачей данного раздела является повышение двигательной активности и ее разнообразия, расширение кругозора детей.

*Теоретические знания.*

Элементарные правила личной гигиены (умывание, чистка зубов и полоскание рта).

*Практические занятия.*

**Легкая атлетика:** бег и бег по пересеченной местности, прыжки в длину с места, с разбега, в высоту, метание.

**5. Подвижные игры.**

Цель раздела – обогащение игрового и двигательного опыта детей, повышая тем самым их развитие и творческое мышление.

Понятие о правилах игры. Правила поведения во время игр. Разновидности игр. Зимние и летние виды спорта. Различие между подвижными и спортивными играми. *( приложение 5)*

*Практическая часть.*

**Подвижные игры:** с бегом, прыжками, лазанием, метанием, эстафеты (со спортивным инвентарем, без инвентаря), игры малой, средней и высокой подвижности.

**Игры с элементами спорта и соревнований**.

**Музыкальные и творческие игры.**

**Игры на свежем воздухе.**

**6. Контроль уровня физической и специальной подготовки.**

Для того чтобы добиться оптимального результата при выполнении контрольных нормативов, необходимо четко выполнять двигательные действия (исходное положение, правильная работа рук и ног). Главной задачей педагога является дать точный инструктаж к выполнению (наглядный показ, объяснение).

*Теоретические знания.*

Инструктаж выполнения контрольных тестов*.*

*Практические занятия.*

**Контрольное тестирование:**бег 30 м., прыжок в длину с места, челночный бег 3\*10 м., непрерывный бег в течение 2-х минут, наклон вперед из и. п. сед ноги врозь.

**Тематическое планирование для группы общей физической подготовки.**

**Воспитательная работа.**

Воспитательная работа в детской секции направлена на формирование личности юного спортсмена.

Главная задача – воспитание моральных качеств: ответственности, сознательности, настойчивости в достижении поставленной цели, организованности, умения преодолевать трудности, что особенно важно в деятельности спортсменов.

Столь же велико значение воспитания дружелюбия, взаимного уважения, способности сопереживать, коллективизма и т. д.

В педагогике широко используется многообразные воспитательные средства:

- личный пример педагога;

- высокая организованность учебно-тренировочного процесса;

- дружный коллектив, сплоченный единой целью.

Часто применяются следующие формы воспитательной работы:

- просмотр соревнований;

- проведение тематических бесед, праздников, вечеров;

- взаимосвязь с общеобразовательной школой, и другими организациями;

- работа с родителями (родительские собрания, анкетирование и т. д.);

- изучение личности занимающихся (анкетирование, тестирование).

В начале каждого учебного года тренером-преподавателем составляется примерный план воспитательной работы, куда входят следующие разделы: формы воспитательной работы, мероприятия, срок реализации, ответственные за проведение мероприятии.

**Перспективно-тематическое планирование по аэробике и общей физической подготовки**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Неделя** | **Месяц** | **Программное содержание** |
|  | **Сентябрь** |  |
| **Аэробика** |  | Мониторинг |
| **О.Ф.П.** |  | Мониторинг |
|  | **Октябрь** |  |
| **1. Аэробика** |  | Хлопки по счёту. Притопы на каждый счёт. Притопы с хлопками поочередно. |
| **2. О.Ф.П.** |  | -ОРУ на тренажерах.  Ходьба с заданиями и бег с заданиями (бег со сменой направления и темпа).  Легкая атлетика: прыжки с продвижением вперед.  Совершенствование техники метания малого мяча в даль.  Гимнастика: прыжки через короткую скакалку (обучение).  Подвижные игры с бегом: «Ловишки с лентами». |
| **3. Аэробика** |  | Танцевальные движения: Прыжки с ноги на ногу на месте и с поворотами. Построение в шеренгу, повороты переступанием, перестроение в круг. |
| **4. О.Ф.П.** |  | ОРУ без предметов.  Легкая атлетика: прыжки в длину с места. Знакомство с техникой прыжка.  Гимнастика: прыжки через короткую скакалку (совершенствование).  Подвижные игры со скакалкой «Рыболов». |
| **5. Аэробика** |  | Акробатические упражнения: - “Петушок”;  - “Ласточка”;- “Угол”.  Самомассаж |
| **6. О.Ф.П.** |  | Ходьба и бег с заданиями.  ОРУ с малым мячом.  Легкая атлетика: знакомство с техникой метания малого мяча в цель. Совершенствование техники прыжка в длину с места.  Подвижные игры с прыжками «Волк во рву». |
| **7. Аэробика** |  | Игроритмика Хлопки по счёту. Притопы на каждый счёт. Притопы с хлопками поочередно. |
| **8. О.Ф.П.** |  | Ходьба и бег со сменой направляющего.  ОРУ с мячом.  Легкая атлетика. Тест: прыжок в длину с места.  Школа мяча: бросок мяча в корзину различными способами.  Подвижные игры – эстафеты с мячом. |
|  | **Ноябрь** |  |
| **1. Аэробика** |  | Построение в шеренгу, повороты переступанием, перестроение в круг. Танцевальные движения: Прыжки с ноги на ногу на месте и с поворотами. |
| **2. О.Ф.П.** |  | ОРУ с элементами танцевальной гимнастики без предметов.  Закрепление прыжков через короткую скакалку.  Ознакомление с различными видами прыжков: на одной ноге, крестно, поочередная смена ног.  Прыжки в длину с места.  Подвижные игры по желанию детей. |
| **3. Аэробика** |  | Игроритмика Поднимание и опускание рук вперёд по счёту. Хлопки в ладоши. Произвольные упражнения на воспроизведение музыки. |
| **4. О.Ф.П.** |  | -ОРУ с короткой скакалкой.  Легкая атлетика: ходьба и бег с высоким подниманием бедра, с выполнением задания (с остановкой, с поворотом). Бросок мяча из-за головы на дальность.  Школа мяча: Ведение мяча правой и левой рукой, обучение передачи мяча от груди на месте и в движении. Бросок мяча по корзине способом от груди. Развивать меткость.  Подвижные игры с прыжками: «Зайцы в огороде». |
| **5. Аэробика** |  | Танцевальные шаги: Шаг галопа вперёд и в сторону. Шаг с подскоком. Акробатические упражнения: - “Угол”;  - “Пистолет”;- “Выпад”;- “Шпагат”. |
| **6. О.Ф.П.** |  | ОРУ с лентами.  Гимнастика: висы на гимнастической лестнице с правильным захватом перекладины.  Наклоны туловища из положения сидя. Лазание по гимнастической лестнице одноименным способом.  Подвижная игра с бегом «День и ночь». |
| **7. Аэробика** |  | -Прыжки через степы с мячом в руках, обратно катить мяч по полу и передать следующему, встать в конец колонны.  -Бег змейкой вокруг степов с мячом в руках, обратно прямо, мяч передать |
| **8. О.Ф.П.** |  | ОРУ с малым мячом.  Легкая атлетика: Медленный оздоровительный бег. Ходьба и бег с заданиями (поворотами на 180 и 360 градусов). Прыжки в длину с места. Развивать координацию движения. |
|  | **Декабрь** |  |
| **1. Аэробика** |  | Сидя на степах друг за другом, мяч передавать назад над головой**.**  -Степы поставить по кругу и встать на них.  -Выполнение различных простых движений руками в различном темпе. |
| **2. О.Ф.П.** |  | ОРУ со скакалкой.  Легкая атлетика: ходьба обычная, с заданием (выполнение по сигналу упражнения на равновесие). Прыжки через короткую скакалку на месте и с продвижением.  Подтягивание из виса лежа.  Подвижная игра «Удочка». Развивать внимание, повышать активность детей. |
| **3. Аэробика** |  | - ходьба на носках, руки вверх.  - ходьба на пятках, руки в стороны.  - ходьба высоко поднимая колени.  Выполнение различных простых движений руками в различном темпе. |
| **4. О.Ф.П.** |  | ОРУ с гимнастической палкой.  Легкая атлетика.  Медленный тренировочный бег со сменой направляющего.  Развивать общую выносливость.  Ходьба и бег с заданиями.  Развивать гибкость, координацию движения. |
| **5. Аэробика** |  | Акробатические упражнения  - Группировки;                                            -Кувырки  «Петушок»                                                   «Ласточка»  «Шпагат»                                                      «Берёзка»                                                     - «Самолёт» |
| **6. О.Ф.П.** |  | ОРУ с гантелями.  Прыжки в глубину. Акробатические упражнения: перекаты в правую и левую стороны. Упражнения на гибкость.  Отжимание. |
| **7. Аэробика** |  | -Повороты переступанием.  -Ходьба сидя на стуле.  -  Ходьба в полуприседе.  -  Хлопки руками под музыку.  Упражнения на координацию движений. |
| **8. О.Ф.П.** |  | ОРУ с мячом.  -Легкая атлетика: ходьба с различным положением рук.  - Легкий бег. Чередование бега с ходьбой.  - Метание в даль способом из-за головы. -Развивать силу, выносливость.  Подъем туловища  -Школа мяча: закрепление навыка ведения мяча правой и левой рукой. Передача мяча способом из-за головы, стоя на месте. Уметь рассчитать силу броска. Ловля переданного мяча двумя руками. Соблюдение техники безопасности при ловли. Мяч должен попадать точно в руки. |
|  | **Январь** |  |
| **1. Аэробика** |  | -Выполнение упражнений руками под музыку в различном темпе и с хлопками;  -  Выполнение общеразвивающих упражнений под музыку с притопом  -  Удары ногой на каждый счёт и через счёт  -  Шаги на каждый счёт и через счёт (шаг вперёд с левой, держать, шаг вперёд с правой, держать) |
| **2. О.Ф.П.** |  | ОРУ с флажками.  -Медленный тренировочный бег со сменой направляющего.  -Развивать общую выносливость.  -Развивать гибкость, координацию движения.  -Наклон вперед из положения сидя. |
| **3. Аэробика** |  | -Шаг с носка, на носках, полуприседы на одной ноге, другую вперёд на пятку;  -  Пружинистые полуприседы;  -  Приставной шаг в сторону;  -  Шаг с небольшим подскоком;  -  Комбинации из танцевальных шагов; |
| **4. О.Ф.П.** |  | ОРУ без предметов.  Ходьба и бег с заданиями в колонне по одному и в рассыпную.  Длительный бег в медленном темпе. Прыжки на левой  и правой ноге (чередование).  Прыжки в длину.  Развивать координационные способности.  Развитие силовой выносливости. Упражнения на равновесие. |
| **5. Аэробика** |  | Подскоки с вытянутыми руками вверх – поочерёдно;  -  Плавные движения рук вниз, вверх, в стороны, вниз;  -  Плавные движения рук поочерёдно вверх, вниз**.**  -Ходьба врассыпную с хлопками над головой.  -Шаг на степ со степа.  -Перестроение по кругу.  -Ходьба на степе в кругу.  Мах прямой ногой вверх - вперед (по 8 раз). |
| **6. О.Ф.П.** |  | ОРУ с кубиками.  Легкая атлетика.  Ходьба и бег с различным темпом.  Уметь правильно координировать движение рук и ног.  Ходьба по гимнастической скамейке с различным положением рук.  Развивать координационные способности.  Челночный бег.  Игры - эстафеты с различными мячами. |
| **7. Аэробика** |  | -Ходьба змейкой вокруг степов (2—3 круга). -Мах прямой ногой вверх- вперед, руки на поясе (по 8 раз). - Бег змейкой вокруг степов. -Подвижная игра «Цирковые лошадки». (Круг из степов — это цирковая арена. Дети идут вокруг степов, высоко поднимая колени («как лошадки на учении»), затем по сигналу переходят на бег с высоким подниманием колен, затем на ходьбу и по остановке музыки занимают степ («стойло», степов должно быть на 2—3 меньше количества детей). Игра повторяется 3 раза. |
| **8. О.Ф.П.** |  | ОРУ с малым мячом.  Силовые упражнения.  Акробатические упражнения: стойка на лопатках. Уметь удерживать собственный вес, сохранять равновесие. |
|  | **Февраль** |  |
| **1. Аэробика** |  | -Наклон головы вправо-влево. - Поднимание плеч вверх-вниз. - Ходьба обычная на месте на степе. - Приставной шаг вперед со степа на пол и обратно на степ. - Приставной шаг назад. - Приставной шаг вправо (влево) со степа, вернуться в и.п. - Приставной шаг вперед-назад; вправо-влево. - Ногу назад, за степ-доску — руки вверх, вернуться в и.п. - Выпад ногой вперед, руки в стороны. |
| **2. О.Ф.П.** |  | -ОРУ с обручем.  -Ходьба приставным шагом вперед, боком, назад, широким шагом, с изменением направления.  -Бег обычный, с высоким подниманием бедра, с изменением темпа.  -Силовые упражнения.  -Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине. |
| **3. Аэробика** |  | 1. Правую ногу в сторону, за степ; правую руку в сторону. Левую ногу в сторону, левую руку в сторону. Вернуться в и.п. 2. Правую (левую) ногу вперед перед степом поставить на носок, правую (левую) руку резко вытянуть вперед. Вернуться в и.п. 3. То же вправо-влево от степ-доски. Назад от степ-доски. 4. Правую (левую) ногу поставить резко вперед; вправо (влево); назад и вернуться в и.п. 5. Полукруг. Нарисовать правой (левой) ногой полукруг вокруг степ-доски; вернуться в и.п. 6. Приставной шаг на степ -доске с полуприседанием (упражнения повторить два раза).  *(3-й музыкальный отрезок)*  7. Поворот вправо (влево), ногу назад за степ-доску, руки в стороны; вернуться в и.п. 8. Стоя на полу перед степ -доской, поставить правую (левую) ногу на степ, руки резко вверх; вернуться в и.п. 9. И.п. то же. Выпад правой (левой) ногой на степ, ладони на колено; вернуться в и.п. (упражнения повторить два раза). 10. Выпады ногой вправо; влево; назад, стоя на степ -доске. |
| **4. О.Ф.П.** |  | -ОРУ с набивными мячами.  -упражнения для развития гибкости туловища.  -упражнения на сгибание и разгибание тела.  -упражнения для развития гибкости и подвижности в суставах: взмахи ногами в положениях седа, лежа боком, танцевальные движения.  -упражнения на расслабление поочередные потряхивания расслабленными руками и ногами, вращение расслабленного туловища.  -наклон вперед из положения сидя. |
| **5. Аэробика** |  | 1. «Руль» - вытянув руки вперёд, крутят доской перед собой.  2. «Посмотрите!» - выпады вперёд с правой ноги, вытягивают руки с доской вперёд, как бы показывая всем сой снаряд.  3. «Разминка»  - кладут доску перед собой, руки на поясе.  «Пяточки» - отрывают пяточки от пола, разминая носочки ног.  «Плечики» - стоя на месте, поднимают и опускают плечи.  4. «Шаги» - *на начало слов «Я рисую солнце»*   шагают на доску и спускаются назад с правой ноги.  5. «К солнышку» - *на повтор «Я рисую речку»* останавливаются (доска перед ними) и выполняют поочерёдные движения руками:  правая рука к плечу, левая рука к плечу,  правая рука вверх, левая рука вверх,  правая рука на плечо, левая рука на плечо,  правая рука  вниз, левая рука вниз. и т.д. (4 раза)  6. «Вперёд - назад» - шаги на доску и с доски, теперь вперёд и назад, как бы перешагивая доску (4 раза)  На последний раз нужно остаться на доске.  7. «Стена» - выпады в сторону, с отведением руки и в сторону и поворотом головы.( 8 раз)  8. «Тюльпанчик» – присесть, обхватив ноги руками, выпрямиться, подняв руки вверх и соединив их ладошками, развернув на зрителей. (4 раза) 9. «Поскоки» - руки на поясе.   спуститься с доски вперёд, проскакать вокруг неё 1 круг и поменяться мальчикам с девочками местами, перейдя к другой доске.  10. «Прыжки» - 4 прыжка на двух ногах на месте перед доской; на счёт 5 (после окончания музыкальной фразы) нужно перепрыгнуть через доску, помогая себе руками; повернуться, высоко понимая колени и работая руками (маршем) через правое плечо на счёт 6, 7, 8. Повторить прыжки в обратную сторону. (4 раза) |
| **6. О.Ф.П.** |  | - ОРУ с гимнастической палкой  -Ориентировка в пространстве: расширение представлений о пространстве справа, слева, вверху, внизу, впереди.  -Упражнения на гимнастической стенке: поднимание и опускание согнутых и прямых ног в висе на верхней перекладине гимнастической стенке. Удерживание «угла» в висе.  Спортивные и подвижные игры:  « Попади в корзину», « Не давай мяч водящему».  -челночный бег |
| **7. Аэробика** |  | «Разминка» - руки на поясе.  «Пяточки» - отрывают пяточки от пола, разминая носочки ног.  «Плечики» - стоя на месте, поднимают и опускают плечи.  «Самолётики» - *на слова «Голубые глазки»*  -  встают правой ногой, на доску, левую отводят назад, руки в стороны. Встают на доску обеими ногами, опуская руки на пояс. Затем движение повторяется с другой ноги. (8 раз)  «Поехали на машине» - садятся на доску, руками держатся за неё сбоку, ноги ставят перед собой вместе, колени рядом.  Вытягивают ноги вперёд и подтягивают к себе, не скользя пятками по полу, а отрывая их и передвигая вперёд по воздуху.  «Звёздочка» – ноги перед собой стоят на всёй ступне, колени вместе, руки на коленях. Разводят руки и ноги в стороны, сохраняя ровную осанку, затем соединяют вместе, возвращаясь в исходное положение. |
| **8. О.Ф.П.** |  | ОРУ с гантелями.  Ходьба по гимнастической скамейке с заданиями – с остановкой,  с приседаниями, с поворотом, на носках. Лазание по гимнастической стенке. Поднимание и опускание  прямых ног в висе, удерживание « угла» в висе.  Спортивные и подвижные игры:  « Ловля обезьян», « Мяч через сетку».  Прыжки в длину с места. |
|  | **Март** |  |
| **1. Аэробика** |  | -  Прыжки с ноги на ногу на месте и с поворотами;  -  Шаг галопа вперёд и в сторону;  -  Шаг с подскоком;  -  Попеременный шаг;  -  Шаг с притопом.  -  Композиция из изученных ранее шагов. |
| **2. О.Ф.П.** |  | ОРУ с использованием гимнастической скамейки.  Упражнения в равновесии.  Ходьба по рейке гимнастической скамейке прямо и боком, проползание под шнуром( высота 40-50см).  Лазание вверх по гимнастической лестнице, обратив внимание на хват большого пальца.  Спортивные и подвижные игры: «Перелет птиц», « Не оставайся на полу».  Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине. |
| **3. Аэробика** |  | Прыжковые упражнения.  Кружение на степ- доске в правую и левую стороны вокруг себя, руки в стороны. Стена» - выпады в сторону, с отведением руки и в сторону и поворотом головы.( 8 раз)  «Тюльпанчик» – присесть, обхватив ноги руками, выпрямиться, подняв руки вверх и соединив их ладошками, развернув на зрителей. (4 раза)  «Поскоки» - руки на поясе.   спуститься с доски вперёд, проскакать вокруг неё 1 круг и поменяться мальчикам с девочками местами, перейдя к другой доске.  «Прыжки» - 4 прыжка на двух ногах на месте перед доской; на счёт 5 (после окончания музыкальной фразы) нужно перепрыгнуть через доску, помогая себе руками; повернуться, высоко понимая колени и работая руками (маршем) через правое плечо на счёт 6, 7, 8. |
| **4. О.Ф.П.** |  | ОРУ с обручем.  Прыжки на одной, двух ногах на месте и с продвижением вперед,  Прыжки с высоты 40см в определенное место. Метание малого мяча на дальность.  Прыжки в длину с места. |
| **5. Аэробика** |  | Ходьба обычная на месте. Шаг вперед; шаг назад; ноги ставить широко.  Перестроение со степами в круг. Ходьба на степах на месте. Взявшись за руки, приставной шаг вправо по кругу.  И.п. то же; четыре шага вперед-назад.  Упражнения на восстановление дыхания. |
| **6. О.Ф.П.** |  | ОРУ с малыми мячами.  Ориентировка в пространстве. Расширение представлений о пространстве справа, слева, сверху, внизу, впереди.  Силовые упражнения, отжимание.  Подъем туловища за 30 сек. |
| **7. Аэробика** |  | Легкий бег на степе.  Бег вокруг степа. Бег врассыпную. (7, 8, 9 и 10 повторить 3 раза.)  Обычная ходьба на степе. Ходьба на носках вокруг степа, поочередно поднимая плечи. Шаг в сторону со степа на степ.  Ходьба на пятках вокруг степа, одновременно поднимая и опуская плечи.  Шаг в сторону со степа на степ.  «Крест». Шаг со степа — вперед; со степа — назад; со степа — вправо; со степа — влево; руки на поясе. |
| **8. О.Ф.П.** |  | Повороты на месте переступанием, прыжком. Ходьба противоходом и по диагонали зала. ОРУ с малыми мячами.  Легкая атлетика: Прыжки с запрыгиванием на предмет (высота 30-40см).  Прохождение полосы препятствия.  Челночный бег. |
|  | **Апрель** |  |
| **1. Аэробика** |  | -  Хлопки по счёту;  -  Притопы на каждый счёт;  -  Притопы с хлопками поочерёдно;  -  Поднимание и опускание рук вперёд по счёту под музыкальное  сопровождение;  -  Шаг с подскоком;  -  Попеременный шаг;  -  Шаг с притопом.  -  Композиция из изученных ранее шагов. |
| **2. О.Ф.П.** |  | ОРУ с мешочками. Упражнения на равновесие. Стойка, закрыв глаза с различным положением стоп на месте, продвижение вперед с закрытыми глазами. Наклон вперед из положения сидя.  Спортивные и подвижные игры: «Охотники и зайцы». |
| **3. Аэробика** |  | Выполнение различных простых движений руками в различном темпе.  Шаг с носка, на носках, Полуприсед на одной ноге, другую вперёд на пятку;  -  Пружинистые полуприседы;  -  Приставной шаг в сторону;  -  Шаг с небольшим подскоком;  -  Комбинации из танцевальных шагов;  - Сочетание шагов с носка и шагов с небольшим подскоком; |
| **4. О.Ф.П.** |  | ОРУ без предметов.  Ориентировка в пространстве: друг за другом, через одного, построение в шеренгу, в колонне.   Преодоление полосы препятствия: пролезание под дугой, челночный бег, прыжок в длину, подтягивание лежа на скамейке, прыжок с точным приземлением, ходьба приставными шагами по канату, прыжки через обручи. |
| **5. Аэробика** |  | Мягкий высокий шаг на носках. Поворот на 360 градусов на шагах; Приставной и скрестный шаг в сторону;  Попеременный шаг.  Упражнение на осанку в седе «по-турецки»  «Шарик красный надуваем»  «Плаваем»  Дыхательные упражнения с подниманием рук вверх:  Вдох – поднимаем руки вверх, выдох – опускаем. |
| **6. О.Ф.П.** |  | Ходьба и бег со сменой направления и темпа.  ОРУ с малыми мячами. Легкая атлетика:  Прыжки на одной, двух ногах на месте, с продвижением вперед, прыжки в длину с места.  Выполнение упражнений на преодоление собственного веса: упоры: стоя, сидя, лежа. Школа мяча: ведение мяча, броски, ловля разными способами.  Подъем туловища за 30сек. Спортивные и подвижные игры: «Кто лучше прыгает», «Удочка». |
| **7. Аэробика** |  | Плавные движения рук вниз, вверх, в стороны, вниз;  Плавные движения рук поочерёдно вверх, вниз**.**  Попеременный шаг;  Шаг с притопом.  Композиция из изученных ранее шагов. |
| **8. О.Ф.П.** |  | ОРУ без предметов. Бег с чередованием с ходьбой до 4-5 минут.  Направленные на сохранение правильной осанки.  Легкая атлетика: Метание мяча на дальность. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине.  Спортивные и подвижные игры: «Сбей кеглю», |
|  | **Май** |  |
| **1. Аэробика** |  | Шаги вперёд, руки в сцеплении вверху, внизу.  1. Ходьба на степе, руками рисуя поочередно большие круги вдоль туловища, пальцы сжаты в кулаки. 2. Шаг на степ — со степа, кистями рук рисуя маленькие круги поочередно вдоль туловища. (1 и 2 повторить три раза.)  3. Приставной шаг на степе вправо-влево, прямые руки, поднимая одновременно вперед - вниз.  4. Приставной шаг на степе вправо-влево с полуприседанием (шаг — присесть); кисти рук, согнутые в локтях, — к плечам, вниз.  5. Ходьба на степе, высоко поднимая колено, одновременно выполняя хлопки прямыми руками перед собой и за спиной.  6. Шаг на степ — со степа с хлопками прямыми руками перед собой и за спиной. (3, 4, 5 и 6 повторить 3 раза.) 7. Бег на месте на полу. 8. Легкий бег на степе. |
| **2. О.Ф.П.** |  | ОРУ без предметов.  Ходьба на носках, пятках, с различными заданиями.  Бег на носках, с высоким подниманием бедра, в рассыпную.  Легкая атлетика:  бег 30 метров с высокого старта.  Прыжки с места в длину.  Спортивные и подвижные игры: Игры в колоннах |
| **3. Аэробика** |  | Бег вокруг степа. 1.Бег врассыпную. (7, 8, 9 и 10 повторить 3 раза.) Обычная ходьба на степе. Ходьба на носках вокруг степа, поочередно поднимая плечи.  Шаг в сторону со степа на степ.  Ходьба на пятках вокруг степа, одновременно поднимая и опуская плечи. Шаг в сторону со степа на степ.  «Крест». Шаг со степа — вперед; со степа — назад; со степа — вправо; со степа — влево; руки на поясе.  То же, выполняя танцевальные движения руками.  Упражнение на дыхание.  Обычная ходьба на степе. Шаг со степа на степ, руки вверх, к плечам.  Ходьба вокруг степа на полусогнутых ногах, руки на поясе.  Ходьба врассыпную с хлопками над головой.  Шаг на степ со степа.  Перестроение по кругу. Ходьба на степе в кругу.  Мах прямой ногой вверх  -вперед (по 8 раз).  Ходьба змейкой вокруг степов (2—3 круга). |
| **4. О.Ф.П.** |  | Легкая атлетика. Ходьба и бег в различных направлениях, с изменением частоты шагов и темпа. ОРУ с малыми мячами. Прыжки на одной и двух ногах на месте, с продвижением (вперед, назад). Метание ленточки в горизонтальную цель. Тренировочный бег на выносливость 300 метров. Наклон вперед из положения сидя.  Спортивные и подвижные игры: подвижная игра «Мяч соседу» |
| **5. Аэробика** |  | Мах прямой ногой вверх - вперед, руки на поясе (по 8 раз). Бег змейкой вокруг степов.  Подвижная игра «Цирковые лошадки». Круг из степов — это цирковая арена. Дети идут вокруг степов, высоко поднимая колени («как лошадки на учении»), затем по сигналу переходят на бег с высоким подниманием колен, затем на ходьбу и по остановке музыки занимают степ («стойло», степов должно быть на 2—3 меньше количества детей). Игра повторяется 3 раза. Дети убирают степы в определенное место и берут по коврику, которые раскладывают по кругу и садятся на них. Упражнения на расслабление и дыхание. |
| **6. О.Ф.П.** |  | Спортивные и подвижные игры. Школа мяча: удары мяча о землю правой и левой рукой на месте и в движении. Ловля мяча после отскока о землю. Ведение мяча вперед по кругу. Элементы баскетбола. Игра «Перебрось мяч». Бег 30 метров. |
| **7. Аэробика** |  | Мах прямой ногой вверх - вперед, руки на поясе (по 8 раз). Бег змейкой вокруг степов. Подвижная игра «Цирковые лошадки». Круг из степов — это цирковая арена. Дети идут вокруг степов, высоко поднимая колени («как лошадки на учении»), затем по сигналу переходят на бег с высоким подниманием колен, затем на ходьбу и по остановке музыки занимают степ («стойло», степов должно быть на 2—3 меньше количества детей). Игра повторяется 3 раза. Дети убирают степы в определенное место и берут по коврику, которые раскладывают по кругу и садятся на них. Упражнения на расслабление и дыхание. |
| **8. О.Ф.П.** |  | Ходьба и бег с изменением направления, в различном темпе. ОРУ с мячом.  Легкая атлетика: прохождение полосы препятствий.  Гимнастика: работа на гимнастической лестнице. Висы, удерживание угла в висе, поднимание и опускание согнутых и прямых ног в висе.  Спортивные и подвижные игры: элементы волейбола (передачи и подача мяча). Игра пионербол. |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Форма воспитательной работы** | **Мероприятия** | **Сроки реализации** | **Ответственные** |
| 1. | Изучение личности занимающихся. | -ведение личных карточек. | Сентябрь; | педагог |
| 2. | Работа с родителями | -родительские собрания;  -анкетирование;  -тестирование; | Сентябрь, декабрь, апрель, май. | педагог |
| 3. | Формирование ЗОЖ | -беседы по различным тематикам (закаливание, соблюдение техники безопасности, ПДД и т. д.) | В течение учебного года. | педагог |
| 4. | Мероприятия по сплочению (формированию) коллектива | -спортивные праздники;  -спортивные соревнования «веселые старты»; | Сентябрь, май.  Декабрь, март, май.  В течение учебного года | педагог |

**Список рекомендуемой литературы для инструктора.**

1. Бальсевич В.К., Лубышева Л.И.  Физическая культура: молодежь и современность //Теория и практика физической культуры. – 1995. - № 4. – с. 2-8.

2. Беспутчик В.Г. Аэробика в физическом воспитании школьников /Брест.пед.инст.им.А.С.Пушкина. – Минск, 1995. – 95 с.

3. Виленский М.Я., Горшков А.Г. Основы здорового образа жизни: Учеб.пособ. – М.: МНЗПУ, 1995. – 90 с.

4. Годик М.А. , Барамидзе А.М., Киселева Т.Г. Стретчинг. Подвижность, гибкость, элегантность. – М.: Советский спорт, 1991. – 96 с.

5. Гусак Т.З., Музыка на школьном уроке гимнастики //Физическая культура в школе. – 1961. - № 9. – с. 34-36.

6. Ермолин С. Н., Сиднева Л. В. Питание и контроль массы тела при занятиях аэробикой. - М. «Тровант», 1999 - 64 с.

7. Захаров Е.Н., Карасев А.В., Сафонов А.А. Энциклопедия общей физической подготовки. – М.: Лептос, 1994. – 360 с.

8. Иванова О.А., Шарабарова И.Н. Занимайтесь ритмической гимнастикой. – М.: Советский спорт, 1988. – 64 с.

9. Карен Клиппинир, Лашаун Дейл фитнес для детей и подростков М.: 2000. - 41 с.

10. Колесникова С. В. Детская аэробика. Методика, базовые комплексы.- Ростов на дону. «Феникс» 2005 - 206 с.

11. Купер К. Аэробика для хорошего самочувствия. – М.: Физкультура и спорт. – 1989. – 224 с.

12. Лисицкая Т.С. Аэробика на все вкусы. «Просвещение» - «Владос». М. – 1994.

13. Лисицкая Т.С. Ритмическая гимнастика. – М.: Физкультура и спорт. – 1985.

14. Лисицкая Т. С., Сиднева Л. В. Каталог упражнений на силу (кондиционная гимнастика) -  М. «Тровант» 2001 – 42 с.

15. Лисицкая Т. С., Сиднева Л. В. Координационная тренировка в аэробике.-М. «Тровант» 2002 – 45 с.

16. Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников/Пособие для учителей. – М. - 1998. – 270 с.

17. Лях В. И. Задневич Г. Б. Программы. Физическое воспитание учащихся 1 – 11 классов с направленным развитием двигательных способностей. – М. «Просвещение» 2005 - 64 с.

18. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. Учеб.пос. для Инст.физ.культ. – М.: Физкультура и спорт. – 1991. - 543 с.

19. Менхин Ю. В. Менхин А. В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика. – Ростов-на-Дону. «Феникс» 2002-382 с.

20. Обруч. Теоретический и научно-методический журнал. №1 2005 год, стр.40-42.

21. Суетина Т. Н. Методические основы  организации занятий по аэробике.- Улан-Удэ. 2005-112с.

22. Физическая  культура в школе. Теоретический и научно-методический журнал. №1 1995 год, стр. 56-59.

23. Физическая  культура в школе. Теоретический и научно-методический журнал. №2 2008 год, стр15-18.

24. Физическая  культура в школе. Теоретический и научно-методический журнал. №1 2008 год, стр27-29.

**Приложение к образовательной программе.**

*Приложение1.*

**Основные правила по технике безопасности на занятиях аэробикой.**

* Во избежание столкновений вставать так, чтобы не мешать движениям стоящих рядом, а также не касаться соседей при выполнении маховых движений руками или ногами.
* Приступать к гимнастическим упражнениям (мосты, шпагаты и т.д.) только после выполнения разминки, подготовив мышечно-связочный аппарат и суставы верхних и нижних конечностей.
* Выполнять сложные гимнастические  и акробатические упражнения (переворот боком, кувырок, мост и др.) только по команде тренера и при его страховке.
* Не мешать тем, кто выполняет упражнения с отягощением (гантели, штанга), гимнастические, акробатические, а так же силовые (отжимание и т.д.) упражнения.
* Не спрыгивать с гимнастической стенки или высокой перекладине.

*Приложение 2.*

**Подвижные игры.**

**Игры, направленные на развитие внимания.**

**«Встать в колонну». Д**ети выстраиваются в три колонны. По команде «На прогулку!» они разбегаются по всей площадке. Через 30-40 секунд учитель произносит: «Быстро в колонну!» - и считает до пяти. Дети спешат занять свои места в колонне. Выигрывает колонна, дети в которой быстрее других заняли свое место.

**«Гонка мячей по кругу».** Ученики встают в круг и рассчитываются на первый – второй. Два игрока, стоящие рядом, получают по волейбольному мячу (желательно разных цветов). По сигналу каждый бросает свой мяч ближайшему игроку с тем же номером, т.е. через одного (если правый номер бросит направо, то второй -  налево).Команда (первых или вторых номеров), мяч, который вернулся раньше, получает одно очко. Игра повторяется несколько раз. Команда, получившая большее число очков, выигрывает. Вначале, когда дети знакомятся с игрой, ее можно проводить в 2-3 команды, разделив класс на 2-3 группы.

**«Карлики и великаны».** Играющие становятся в круг. Руководитель договаривается с детьми, что если он скажет «великаны», все должны подняться на носки и поднять обе руки вверх; если он скажет «карлики», все должны присесть на корточки и вытянуть руки вперед. Сначала руководитель проводит репетицию, при этом он может не делать движений. Потом, проводя игру, руководитель может время от времени показывать движения невпопад. Кто ошибается, получает штрафное очко.

**«Два и три».** Играющие разбегаются по всей площадке. На сигнал «Два!» играющие образуют пары с любым рядом стоящим. На сигнал «Три!» встают тройками. Игра  продолжается 3-4 минуты. Победителем считается игрок, ни разу не оказавшийся без партнера.

**«Запрещенное движение»**. Тренер встает вместе с игроками и предлагает выполнить за ним все движения, за исключением заранее установленного. Играющие обязаны выполнять все движения, кроме запрещенного. Тот, кто ошибается, получает штрафное очко. Затем игра продолжается. По окончании игры отмечаются те игроки, которые получили наименьшее количество штрафных очков.

**Игры, направленные на развитие ловкости.**

**«Поймай хвост дракона».** Ребята выстраиваются в колонну, держась за пояс впереди стоящего. Первый – «голова дракона», последний – «хвост». По команде «дракон» начинает двигаться. Задача «головы» поймать «хвост».

**«Невод».** Двое детей, взявшись за руки, образуют «невод» и ловят «рыбок». Пойманная «рыбка» становится частью «невода». Площадь для игры ограничена.

**«Капканы».** Шесть игроков встают парами лицом друг к другу, взявшись за обе руки и подняв их вверх. Все остальные берутся за руки, образуя цепочку. Они должны двигаться через капканы. По хлопку капкан захлопывается. Попавшиеся становятся капканами. Победитель – самый ловкий.

**«Совушка».** Один из играющих – «совушка». Он находится в небольшом кругу – «гнезде». Остальные свободно бегают и прыгают, изображая жучков, бабочек, лягушек. По команде учителя «Ночь настает!» все останавливаются. Совушка вылетает на охоту после слова «настает». Заметив пошевелившегося игрока, совушка берет его за руку и уводит к себе в гнездо. По команде «День!» все снова начинают двигаться.

Совушка не имеет права подолгу наблюдать за одним и тем же игроком. Вырываться от совушки нельзя. После двух – трех повторений игры выделяется новая совушка. Игру можно проводить под музыку. Громкая музыка обозначает день, плавная, тихая – ночь.

**«Липкие пеньки».** Три-четыре игрока садятся на корточки в обруч, как можно дальше друг от друга. Они изображают липкие пеньки. Остальные играющие бегают по площадке, стараясь не подходить близко к пенькам. Пенечки должны постараться коснуться пробегающих мимо детей. «Осаленные» становятся пеньками.

Правила: пеньки не должны вставать с мест.

**«Дотронься до…».**  По команде ведущего «Дотронься до…» играющие должны быстро сориентироваться и дотронуться до того, что назовет ведущий. Можно называть цвет, формы, размеры, игрушки, инвентарь, свойства предметов(гладкий, мягкий, горячий, колючий …..), сочетания формы и цвета и т.д.

**Музыкальные игры**

**«Прохлопаем песенку».** Как и раньше, соберемся в круг. Попробуем «пропеть» ладонями какую-нибудь известную всем детскую песенку, например «В лесу родилась елочка». Каждая нота этой песенки совпадает со слогом текста. Наша задача – поочередно двигаясь по кругу, прохлопать эту песенку, называя свой слог: первый ребенок хлопает на слог «в ле-», второй – на «су», третий – «ро», четвертый – «ди» и т.д. делать это надо медленно. Темп можно увеличивать только после длительных тренировок. Заканчивается игра, когда вся песенка или ее куплет допеты. Так можно прохлопать и другие любимые песенки, главное – они не должны быть сложными в ритмическом отношении.

**«Угадай песенку».**Выберите одну из любимых детских песен и, пропевая ее про себя, параллельно прохлопайте ее. Нужно угадать песню. Это совсем не простое задание, но все же дети с ним справляются. Многое зависит от взрослого: насколько точно он «обозначает» текст и мелодию хлопками. Старайтесь «прохлопать» песню в ее привычном темпе. Можно поменяться ролями и предложить детям загадать ту же загадку взрослому.

**«Ритмическое эхо».**Стоя друг против друга, или располагаясь в кругу, предложите детям сыграть в ритмическое эхо. Объясните, что эхо все повторяет. Предложите в точности повторять все то, что вы будете прохлопывать. Начинайте с самых простых ритмических фигур. Если дети легко справляются с заданием, усложните ритм или ускорьте темп. Можно для удобства про себя произносить какие-нибудь слова по слогам.

**«Музыкальные змейки».**Игра на определение мелодии. Дети делятся на 3-4 группы и выстраиваются в колонну на старте. Каждой команде тренер задает мелодию. Команды прослушивают и запоминают свою мелодию.

Звучит музыка. Услышав свою мелодию, команда, выбравшая ее должна двигаться по залу «змейкой». Когда мелодия сменится, так же действует следующая группа, а первая останавливается и т. д. Когда включается мелодия, не выбранная ни одной из команд, все участники бегут в своих колоннах, держась за руки на свое место. Чья команда раньше построится, та и выигрывает.

**Игры, направленные на развитие прыгучести.**

**«Удочка».** Дети стоят по кругу. В центре круга находится учитель. Он держит в руках веревку, на конце которой привязан мешочек с песком. Учитель вращает веревку с мешочком по кругу над самой землей, а дети подпрыгивают, стараясь не задеть его или веревку. Тот, кто заденет веревку или мешочек, считается проигравшим.

**«Зайцы в огороде».**  Чертятся два круга, один в другом (диаметром 1-2 и 3-4 м.). «Сторож» стоит во внутреннем круге огорода. «Зайцы» находятся в большом круге и прыгают на двух ногах – то «в огород», то обратно. По сигналу «сторож» ловит «зайцев», находящихся в огороде, догоняя их до пределов внешнего круга. Осаленные «зайцы» отходят в сторону. После того как будет осалено 3-5 «зайцев», выбирается новый «сторож» и игра начинается снова.

**«Чья команда дальше прыгнет».** Игроки под первыми номерами выполняют по одному прыжку. Вторые номера начинают прыгать с того места, куда приземлились первые, треть, с того места, куда прыгнули вторые и т. д.

**Игры, направленные на развитие быстроты.**

**«Команда быстроногих».**Играющие делятся на 2-4 команды и выстраиваются в колонны по одному. Напротив каждой команды располагается по гимнастической стойке. По сигналу первые игроки бегут к стойкам, оббегают их и возвращаются назад. Далее по сигналу бегут вторые игроки и т. д. игру можно усложнить: по сигналу руководителя начинают двигаться все команды, чья первая та и побеждает.

**«Слушай сигнал».**Играющие бегу в колонне по одному вокруг зала. Внезапно подается условный сигнал – свисток или хлопок. Если один, то играющие должны остановиться. Если два – бежать в обратную сторону.

**«Вызов номеров».** Дети строятся в шеренги на противоположных сторонах площадки около линии. В середине зала  в обруч ведущий ставит предмет (кегля, мяч, кубик и т.д.). Играющие рассчитываются по порядку номеров. Ведущий называет номер, игроки с соответствующим номером стараются быстро добежать до круга и взять предмет. Кто первый добежит, тот побеждает. В конце игры подсчитывается количество выигранных предметов

**Эстафеты**

**«Все работы хороши, выбирай на вкус»**

**«Сбор овощей»** - Участники переносят по три мяча разной величины («овощи») с одной корзины в другую по очереди.

**«Прачки»** - Первый член команды подбегает к веревке и развешивает белье, второй -  снимает, и так по очереди все члены команды.

**«Пантомима»** - Каждая команда должна изобразить любую профессию, команда соперников угадывает, и наоборот.

**«Строители»** - Каждый член команды, взяв один «кирпичик» (кубик), добегает до площадки строительства, кладет кирпич и бежит обратно, таким образом команда должна выстроить «здание».

**«Солдаты»** - Каждый участник добегает до стула, быстро надевает на себя куртку, шапку, обегает вокруг стула, раздевается, бежит обратно и передает эстафету.

**«Сказочные»**

**«Барон Мюнхгаузен на ядре»** - Необходимо, зажав между коленями мяч, допрыгать до отметки, обратно вернуться бегом, держа мяч в руках

**«Колобок»**. Участники каждой команды строятся друг за другом, ноги на ширине плеч, передают мяч «колобок» над головой, последний прокатывает мяч между ногами.

**«Яйцо курочки Рябы».**Необходимо на ракетках перенести теннисные мячи до отметки и обратно.

**Без спортивного инвентаря.**

1. Бег.

2. Бег спиной вперед.

3. «Тачка» - один идет на руках, другой держит за ноги.

4. «Сиамские близнецы»- участвуют по два игрока, по одной ноге  связаны между собой.

5. «Поезд»- передвижение всей командой.

6. «Змейка» - передвижение всей командой между предметами.

**С использованием спортивного инвентаря.**

1. Бег со скакалкой.

2. Прыжками из одного обруча в другой.

3. Прыжки с мячом, зажатым между ступнями.

4. С ведением мяча.

5. Попадание малых мячей в цель.

6. Бег с обручами.