

Администрация Муниципального образования «Суоярвский район»

Муниципальное образовательное учреждение
дополнительного образования Суоярвская спортивная школа

Принята
на педагогическом совете
(протокол № 2 от 03.09.2018 г.)



Утверждаю
директор
Суоярвской спортивной школы
Замореняк О.М.
Приказ № 155 от 03.09.2018 г.

Рабочая программа
«Физкультура с увлечением с элементами аэробики»
для спортивно-оздоровительных групп

Возраст: 5-7 лет
Срок реализации: 1 год
Разработчики программы:
Тренер-преподаватель Кузьмина О.Е.
Тренер-преподаватель Плохоцкая Е.А.

Суоярви
2018 г.

Структура рабочей программы.

1. Пояснительная записка.
2. Нормативная часть.
3. Учебно-тематический план.
4. Методическая часть.
5. Система контрольных и зачётных требований.
6. Список литературы.

Актуальность программы заключается в том, что тема здоровья и физического развития детей была, есть и будет актуальной во все времена. Актуальность программы обусловлена тем, что является одним из составляющих всестороннего развития ребенка.

Необходимость в создании программы обусловлена спросом со стороны родителей, стремящихся к разностороннему развитию своих детей и не имеющих возможности в полном объеме получить такого рода услугу в городе. А также связанный с желанием родителей видеть своих детей физически развитыми и здоровыми.

Данная программа разработана в соответствии с приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 20 июня 2011 г. г. Москва «Об утверждении Федеральных государственных Требований к условиям реализации основной образовательной программы дополнительного образования». Интегративным результатом реализации указанных требований является создание развивающей среды: обеспечивающей духовно-нравственное развитие и воспитание детей; высокое качество дополнительного образования, его доступность, открытость и привлекательность для детей и их родителей (законных представителей) и всего общества; гарантирующей охрану и укрепление физического и психологического здоровья воспитанников; комфортной по отношению к воспитанникам и педагогическим работникам.

Во всём мире сейчас растёт популярность доступного вида оздоровительной гимнастики, называемой аэробикой. Вместе с тем, аэробика сможет приобрести качество учебно-образовательного процесса, целенаправленно организуемого в условиях дополнительного образования. Аэробика для дошкольного возраста притягательно в первую очередь активными ритмичными движениями под современную, весёлую музыку. Аэробика положительно влияет на сердечно-сосудистую и дыхательную систему, укрепляет первичную систему, поддерживает тонус мышц, создаёт настроение и помогает обрести навыки двигательной культуры.

Отличительной чертой является многообразие средств и методов их применения, что позволяет целенаправленно воздействовать на развитие всех основных функций организма.

Цель: сохранить здоровье в процессе роста и развития детского организма; формировать здоровый дух, осознание ребёнком возможности воспитания здорового тела.

Задачи программы:

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

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

Двигательная активность дошкольников 5-6 лет не должна быть оторвана от речевой или другой деятельности. Движения ребёнка могут развиваться в процессе игры, когда с помощью логических связей объединяются несколько видов деятельности: физическая культура, музыка, речевая деятельность. Но всё это должно быть продумано, и игровая ситуация подготавливается заранее. Рекомендуется проводить занятия в сюжетно-игровых формах, так как игровой сюжет, объединяющий несколько видов деятельности, доставляет ребёнку радость, облегчающую решение конкретных задач, стоящих перед педагогом. Аэробика для ребёнка не цель, а игра. Поэтому каждому упражнению рекомендуется придавать занимательный характер. В организации занятий наиболее

эффективными являются следующие методы: сказка-беседа, чтение стихов или отрывков из детской художественной литературы (пословицы, считалки, потешки). Они помогают осмыслению двигательных упражнений, самостоятельному их применению в различных ситуациях. Игровые занятия по перевоплощению в данный образ по теме занятия, создание музыкальной композиции образа под соответствующее музыкальное сопровождение. Игровые задания на придумывание дальнейшего плана действий и подвижных игр по тематике занятия. Практический метод, обеспечивающий действенную проверку правильности восприятия движений в образной форме или с использованием элементов соревнования.

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

1. Стимулирующая помощь – воздействие взрослого, направленное на активизацию собственных возможностей ребёнка для определения затруднений.
2. Эмоционально-регулирующая помощь – оценочное суждение взрослого, одобряющее действие ребёнка.
3. Направляющая помощь – такая организация ребёнка, при которой все компоненты осуществляются им самостоятельно, взрослый лишь направляет ориентировку ребёнка.
4. Организующая помощь – исполнительная часть деятельности осуществляется ребёнком, а планирование и контроль – взрослым, причём планирование и контроль со стороны взрослого лишь указывает последовательность действий, а содержание каждого этапа работы, оценка правильности выполнения производится самим ребёнком.
5. Обучающая помощь – то есть обучение ребёнка новому для него способу действия, показ или непосредственное указание, что и как нужно делать.

Проведение музыкально-спортивных праздников, соревнований: «Весёлые старты», соревнования по ОФП, «Зимний день здоровья», «Беби -бол» совместно со школьниками 1 класса и детскими дошкольными объединениями.

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

1. Нормативная часть программы

В спортивно-оздоровительные группы (СО) зачисляются дети в возрасте от 5 лет, имеющие медицинский допуск к занятиям в спортивной школе, желающие заниматься оздоровительной гимнастикой- аэробикой, не достигшие возраста для зачисления в группы начальной подготовки.

Данная программа рассчитана на 36 учебных недель. Возраст детей 5-6 лет. Количество обучающихся в группе 15 - 20 человек. Занятия проводятся 3 раза в неделю по 1 академическому часу. Длительность 1 часа составляет 45 минут. Вводная часть 5-7 минут. Основная часть -35 минут. Заключительная часть – 2-3 минуты.

В первой части занятия предлагается построение, упражнения на внимание, ходьба, бег. Заканчивается эта часть растяжкой. Особое внимание обращается на чередование упражнений в ходьбе и беге. Их однообразие утомляет детей, снижает качество упражнений, так же может привести к нежелательным последствиям.

Во второй части занятия - аэробический комплекс упражнений, который выполняется под ритмичную музыку, уделяется большое внимание развитию базовых движений аэробики. Проводится игра большей подвижности.

В заключительной части используются упражнения в ходьбе, несложные задания, задание на растяжку.

. Режим учебно-тренировочной работы.

Этапы подготовки	Год обучения	Возраст обуч-ся	Ко-во обучающихся в группе	Кол-во часов в неделю	Кол-во часов в год
Спортивно-оздоровительный	весь этап	5	15 - 20	3	108
	весь этап	5	15-20	4	144
	весь этап	5	15-20	6	216

Годовой учебный план (СО с 3 –х часовыми занятиями в неделю)

Темы занятий	теория	практика	всего
Теоретическая подготовка	5	-	5
Общая физическая подготовка(ОФП)		36	36
Специальная физическая подготовка (СФП)		35	35
Техническая, тактическая подготовка		28	28
Контрольные испытания и соревнования		4	4
итого			108

Годовой учебный план (СО с 4 –х часовыми занятиями в неделю)

Темы занятий	теория	практика	всего
Теоретическая подготовка	5	-	5
Общая физическая подготовка(ОФП)		36	50
Специальная физическая подготовка (СФП)		35	48
Техническая, тактическая подготовка		28	40
Контрольные испытания и соревнования		4	3
итого			144

Годовой учебный план (СО с 6 –х часовыми занятиями в неделю)

Темы занятий	теория	практика	всего
Теоретическая подготовка	5	-	5
Общая физическая подготовка(ОФП)		36	73
Специальная физическая		35	80

	подготовка (СФП)			
	Техническая, тактическая подготовка		28	54
	Контрольные испытания и соревнования		4	4
	итого			216

График тематического планирования распределения часов.

№	Содержание занятий	Часы	Месяц								
			09	10	11	12	01	02	03	04	05
	Теория										
1	Вводное занятие. История развития «Оздоровительной гимнастике-аэробики»	1	1								
2	Техника безопасности, предупреждение травматизма на занятиях и соревнованиях по «Оздоровительной гимнастике-аэробики»	2	1					1			
3	Гигиенические знания и навыки	1		1							
4	Основы техники и тактики при занятиях «Оздоровительной гимнастике-аэробики»	3			1		1		1		
5	Правила соревнований по виду спорта «Оздоровительной гимнастике-аэробики»	2				1		1			
6	Использование инвентаря	1			1						
	Итого часов:	10	2	1	2	1	2	1	1	-	-
	Практика										
	Общая физическая подготовка	68	8	8	7	8	7	7	8	8	7
	Специальная подготовка	67	6	7	8	8	7	8	8	8	7
	Техническая подготовка	32	3	4	4	4	4	3	3	3	4
	Тактическая подготовка	31	3	4	3	3	3	4	3	4	4
	Соревнования	4					1	1	1	1	
	контрольно-	4	2								2

	переводные нормативы										
	Итого часов	206	22	23	22	24	22	23	23	24	24
	Всего часов	216	24	24	24	24	24	24	24	24	24

3. Методическая часть

Программный материал.

Теоретическая подготовка

Знакомство с аэробикой, как с одним из видов спорта, развивающейся в России. Оздоровительная и спортивная аэробика, их различия. Психологическая подготовка. Свободное общение со сверстниками, с педагогами и другими окружающими людьми.

План теоретической подготовки для детей дошкольного возраста в группах СО с элементами аэробики:

- Знакомство со спортзалом, инвентарём, подсобными помещениями (туалет, раздевалка);
- «Опора и движение нашего организма». Правильная осанка;
- Спортивная форма, дисциплина, правила поведения до, во время и после тренировки;
- Знакомство с оздоровительной гимнастикой, аэробикой.

Практическая подготовка.

Дополнительное образование физкультурно-спортивной направленности – это образовательное пространство, которое предполагает своевременное выполнение педагогических действий, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья детей как физического, так и психологического. Оно позволяет учитывать физический потенциал каждого ребёнка и в соответствии с этим своевременно и полно развивать все конституционно-наследственные, позитивные задатки и корректировать негативные. Особое место в работе занимает технология педагогической помощи, создающая атмосферу взаимодействия между педагогом и его воспитанников, направленная на мобилизацию возможностей ребёнка для решения двигательных задач и реализации двигательных способностей дошкольника в сфере коллективного взаимодействия, сотрудничества и сотворчества. Организованная данным образом деятельность решает двуединую задачу: повышает интерес к занятиям, это позволяет целенаправленно и эффективно стимулировать, и актуализировать возможности ребёнка в двигательной сфере, и способствует развитию двигательной активности, рассматриваемой как главный источник и побудительная сила охраны здоровья дошкольников. Двигательная активность является необходимым условием для становления и усовершенствования ребёнка как биологического существа, социального субъекта.

В дошкольном возрасте внимание детей неустойчивое, они не терпят однообразия, у них не хватает терпения. Поэтому активность и интерес к тренировкам поддерживается и стимулируется игровыми мотивами, охватывающие почти все занятия.

Общая физическая подготовка.

Строевые упражнения: построение в шеренгу, колонну по одному, парами, в две, три колонны, в круг, по звеньям. Повороты налево, направо, на 180 градусов, кругом.

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

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

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

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

Подвижные игры с бегом: «Пилоты», «Совушка-сова», «Гуси-лебеди», «Два мороза», «Пустое место», «Караси и щука», «Зайцы и волки» и т.д.

Игры с ходьбой: «Найди где спрятано», «Светофор» и т.д.

Упражнения в прыжках: арсенал упражнений разнообразный. В данном возрасте наблюдается более сильное отталкивание от опоры, энергичный взмах рук, лучшая согласованность движений во всех фазах прыжков в высоту, длину и т.д. Дети достаточно хорошо справляются с нагрузками, особое внимание уделяется качеству движений. Разновидности упражнений в прыжках: прыжки на одной ноге, поочередно с продвижением вперед, на двух ногах с продвижением вперед, ноги врозь – вместе на месте и с продвижением вперед, прыжок в длину с места, в высоту с разбега, с целью достать предмет, подвешенный выше поднятой руки ребёнка на 10-12 см, спрыгивание с высоты (30-50 см), мягко приземляясь, прыжки через короткую скакалку особым способом. Подвижные игры: «Удочка», «Зайцы и волк».

Упражнения в метании: дети шестого года способны точно попасть в цель, энергично замахиваясь и приняв правильное исходное положение, бросив мяч на дальность. Они подбрасывают мяч высоко и меняют позу, направляют руки в сторону летящего мяча, это свидетельствует о значительном совершенствовании координации движений. Разновидности упражнений в метании: подбрасывание вверх и ловля двумя руками без падения, подбрасывание и ловля мяча с хлопками, метание в цель, метание на дальность, перебрасывание друг другу, перебрасывание через сетку. Подвижные игры: «Охотник и зайцы», «Вышибала», «Лиса и колобок», «Снайперы», «Снежинки».

Специальная физическая подготовка

Упражнения в равновесии: Известно, что равновесие является постоянным и необходимым компонентом любого движения. Задержка или недостаточные функции равновесия влияют на точность движений, темп, ритм. Улучшения результатов у детей 5-6 лет происходит в связи с достаточно хорошим развитием координации тонуса мышц. Предлагаются упражнения на уменьшенной и повышенной опоре, выполнение на ней движений с различными предметами. Все упражнения на развитие требуют от детей сосредоточенности, внимания, волевых усилий. Разновидности упражнений в равновесии: ходьба и бег по возвышенной опоре (ширина – 20-40 см, высота – 30-40 см) прямо, боком, с различными положениями рук и ног, ходить на четвереньках по скамейке, ходить и бегать по скамейке, выполнять дополнительные задания, ходить по скамейке с мешочком на голове. Подвижные игры: «Выше ноги от земли».

Упражнения на координацию:

Умение выполнять специальные упражнения в среднем темпе, непродолжительно. Качественное исполнение упражнений в среднем и быстром темпе, длительность выполнения достаточная (упражнения для развития прыгучести, укрепления и развития подвижности в голеностопном суставе: гимнастические упражнения на 4 и 8 тактов и др.).

Изучение техники гимнастических элементов

Применяемые акробатические элементы:

- Шагалы.

- Подготовительные упражнения: поднимания ног в сторону, вперед и назад (правой и левой) в положении лежа; маховые движения ног; выпады, полушпагаты.
- “Лягушка” - упор лежа прогнувшись на животе стопы ног касаются головы (руки прямые)
- Подготовительные упражнения: упор лежа прогнувшись.
- Группировка - выполняется сидя, в приседе и лежа на спине. В такой последовательности их и надо изучать. Группировка является основным подводящим упражнением к перекатам. В группировке колени плотно подтянуты руками к груди, спина округлена, голова наклонена вперед.
- Перекаты – выполняются вперед, назад и в сторону. Выполнением перекатов является последовательное касание пола отдельными частями тела.
- Изучение перекатов в такой последовательности способствующих изучению стойки на лопатках : перекаты в группировке назад-вперед лежа на спине, из положения сидя, затем из упора присев;
- Перекат назад в упор присев в стойку на лопатках и, наоборот, из стойки на лопатках в упор присев; перекат в сторону прогнувшись из положения лежа на груди руки вверх; перекат в сторону в группировке из стойки на коленях, лежа на спине, согнуть ноги и опереться руками за головой.

Подвижные игры. Подвижные игры являются незаменимым средством решения комплекса взаимосвязанных задач воспитания личности обучающегося, развития его разнообразных двигательных способностей и совершенствования умений. Подвижные игры направлены на развитие творчества, воображения, внимания, воспитание инициативности, самостоятельности действий, выработку умения выполнять правила общественно порядка. Достижение этих задач в большей мере зависит от умелой организации и соблюдения методических требований к проведению, нежели к собственному содержанию игр.

Воспитательная работа и психологическая подготовка спортивно — оздоровительной группы.

Важнейшим условием успешного осуществления воспитательной работы с юными спортсменами является единство воспитательных действий. Направленное формирование личности юного спортсмена - итог комплексного влияния многих факторов социальной системы воспитания, в том числе семьи, учреждения, основного коллектива, членом которого является спортсмен, педагога, других лиц и организаций, осуществляющих воспитательные функции.

В работе с юными спортсменами применяется широкий круг средств и методов воспитания. В качестве средств используются тренировочные занятия, спортивные соревнования, беседы, наглядные пособия.

В качестве методов нравственного воспитания применяются формирование нравственного сознания (нравственное просвещение) и общественного поведения, использование положительного примера, стимулирование положительных действий (поощрение), предупреждение и обсуждение отрицательных действий (наказание), упражнение (практическое научение).

Важнейшим фактором воспитания юных спортсменов, условием формирования личности спортсмена является спортивный коллектив. Юные спортсмены выполняют разнообразные поручения, что служит положительным нравственным опытом.

С помощью психологической подготовки, обучающиеся должны легко общаться с детьми и взрослыми. Так же повышается интерес к занятиям, что позволяет целенаправленно и эффективно стимулировать и актуализировать возможности ребёнка в двигательной сфере, и способствует развитию двигательной активности, рассматриваемой как главный источник и побудительная сила охраны здоровья детей. Двигательная активность становится необходимым условием для становления и совершенствования

ребёнка как биологического существа социального субъекта. Внимание детей становится устойчивее, активность проявляется более длительное время.

Ожидаемый результат: всестороннее гармоническое развитие, организма занимающегося; овладение основами техники выполнения обширного комплекса физических упражнений; овладение основами техники движений аэробики; трудолюбие; стойкий интерес к занятиям физической культурой и спортом; выполнение нормативных требований.

5. Система контроля и зачётных требований

К способам проверки относится педагогический контроль с использованием методов: педагогического наблюдения; опроса; приёма нормативов; открытые занятия.

Контрольные нормативы:

1. Прыжок в длину с места
2. Бег 10 метров на время (или челночный бег)
3. Наклон вперёд из седа ноги вместе
4. поднимание туловища количество раз за 20 сек.
5. прыжки со скакалкой кол-во раз за 30 сек.

Перечень знаний, умений и навыков воспитанников на конец года.

Должны знать:

1. Вид спорта, которым занимаются, другие виды спорта, название спортивной школы, которую посещают.
2. Правила поведения до и после тренировки. Гигиена.
3. Иметь понятие о спортивной одежде, инвентаре, снарядах.
4. Уметь объяснить правила разученных игр.

Должны уметь выполнить:

1. Простые строевые упражнения.
2. Легко ходить и бегать друг за другом, координируя работу рук и ног.
3. Разновидности ходьбы и бега.
4. Прыжки различными способами.
5. Играть в подвижные игры.
6. Базовые упражнения.

Педагогические выводы:

Качество работы оценивается по следующим параметрам:

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

В результате реализации программы расширяется двигательный опыт, неоднократное повторение упражнений прибавляет детям уверенности, смелости, решительности. Дети приобретают умения самостоятельно организовывать игры и выполнять упражнения в соответствии со своими желаниями и возможностями.

6. Список литературы

1. Мухина М.П. Концентрированное обучение основным движениям в развитии детей дошкольного возраста: учебное пособие (М.П. Мухина, А.И. Кравчук – Омск СибГУФК, 2006.
2. Щедрина А.Г. Педагогика – наука о детстве как фундаментальная основа валеологии и педагогики НМИ, 1996.
3. Выготский Л.С. Воображение и творчество в детском возрасте: Психологический очерк. Книга для учителя, 1991.
4. Александрова Н.Г. Ритмическое воспитание. – М., 1924.
5. Бенджамин Лоу. Красота Спорта /пер. с англ. И.Л. Моничева – М.: Радуга, 1984.
6. Гусева Т.А. «Вырастай-ка» Гармоническая, спортивная, игровая гимнастика: учебно – методическое пособие для студентов педагогических вузов, колледжей и руководителей физического воспитания дошкольных учреждений. – Тобольск: ТГПИ им. Д.И. Менделеева, 2004.
7. Доронова Т.Н. Девочки и мальчики 3-4 лет в семье и детском саду: Пособие для дошкольных образовательных учреждений. - М: Линка - Пресс, 2009.
8. Лисицкая Т.С. Хореография в гимнастике. – М: Физкультура и спорт, 1984.
9. Мартовский А.Н. Гимнастика в школе. – М.: Физкультура и спорт, 1976.
10. Менхин Ю.В., Менхин А.В. Оздоровительная гимнастика. Теория и методика. – Ростов н/Д: Феникс, 2002.
11. Мелехина Н.А. Дифференцированный подход к физическому воспитанию мальчиков и девочек старшего дошкольного возраста. Инструктор по физкультуре, 2011, №2.
12. Муравьев В.А., Назарова Н.Н. Воспитание физических качеств детей дошкольного и школьного возраста: Методическое пособие. – М.: Айрис-пресс, 2004. – (Методика).
13. Муравьев В.А., Созинова Н.А. Техника безопасности на уроках физической культуры. - М.: СпортАкадемПресс, 2001.
14. Петрушин В.И. Музыкальная психотерапия. Теория и практика. Учебное пособие для студ. Высш. Заведений. – М.: ВЛАДОС, 2000.
15. Петров П.К. Методика преподавания гимнастики в школе: учебник для студентов высший учебных заведений. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС. 2000.
16. Руднева С., Фиш Э. Ритмика. Музыкальное движение. – М., 1972.
17. Смолевский В.М., Гавердовский Ю.К. Спортивная гимнастика, - Киев,
18. «Олимпийская литература», 1999.
19. Составитель В.М. Гимнастика. – М: Физкультура и спорт, выпуск 1, 2,1986.
20. Филин В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов. – М.: Физкультура и спорт, 1974.
21. Шлемин А.М. Юный гимнаст. И., «Физкультура и спорт», 1973.

2. Интернет – источники:

1. Режим доступа: <http://fixkult-ra.ru/node/904>
2. Режим доступа: <http://fizkult-ura./node/851>

