УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ
АДМИНИСТРАЦИИ ЗАТО АЛЕКСАНДРОВСК

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА»

ПРИНЯТО
Педагогическим советом
МБУДО «ДЮСШ»
Протокол № 04
от «20» мая 2021 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУДО «ДЮСШ»
В.Н. Поспелов
2021 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
физкультурно-спортивной направленности

«ДЕТСКИЙ ФИТНЕС»

Возраст учащихся: 5 – 6 лет
Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:
Самерядова Виктория Сергеевна,
тренер-преподаватель

г. Снежногорск,
2021

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА……..…… 3
2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН……..... 6
3. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА……..... 7
4. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ…….. 8
5. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ…….……. 23
ПРИЛОЖЕНИЕ ……. 24

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа составлена на основании нормативно-правовых документов, регулирующих деятельность учреждений дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности:

- Конституция Российской Федерации;
- Федеральный Закон Российской Федерации от 4 декабря 2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- Федеральный Закон РФ от 21.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 №2 «Об утверждении санитарных правил и норма СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».

Детский фитнес может предложить современному ребёнку:

- двигательную активность;
- разнообразие движений;
- увлекательную познавательную деятельность;
- здоровый образ жизни.

Актуальность работы по этому направлению деятельности в настоящее время очевидна. В настоящее время проблема сохранения здоровья и здорового образа жизни очень актуальна. В условиях технического прогресса резко снижается двигательная активность взрослых и детей. А детям для нормального роста и развития требуется от 4 до 6 часов энергичной физической активности. Оптимальная физическая нагрузка способствует психологическому здоровью личности, помогает эмоционально «разрядиться», то есть избавиться от стресса, накопленного в течение дня. Регулярное выполнение физических упражнений дает заряд энергии и улучшает настроение, что способствует увеличению работоспособности.

Целесообразность программы. Общеизвестен тот факт, что дети лучше учатся и запоминают материал, когда они физически вовлечены в обучающую ситуацию. Это означает, что часто мы лучше обучаемся в действии. Движения подкрепляют обучение и развивают координацию. Это, в свою очередь, повышает способность ориентироваться в пространстве, т.е. имеет прикладное значение.

Особенность и новизна данной программы. Новизна программы состоит в идее гармоничного сочетания современных оздоровительных технологий: классических оздоровительных методик и общефизической подготовки.

Отличительные особенности программы. Отличие данной программы от уже существующих в этой области в том, что она дает возможность для поиска новых эффективных форм организации и обеспечения высокого качества учебного процесса, способствует деликатному содействию устранения недостатков физического развития дошкольников, укреплению здоровья учащихся.

Программа предназначена для тренеров-преподавателей, педагогов и руководителей учреждений дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности. В данной программе даны конкретные методические рекомендации по организации и планированию учебно-тренировочной работы. Основными показателями выполнения программных требований по уровню подготовленности учащихся являются выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической, тактической и хореографической подготовке, овладение теоретическими знаниями и навыками по организации занятий по фитнесу.

Программа содержит научно обоснованные рекомендации по построению, содержанию и организации тренировочного процесса детей.

Дополнительная общеразвивающая общеобразовательная программа «Детский фитнес» имеет физкультурно-спортивную направленность.

Адресат программы: дети 5-6 лет, желающие заниматься фитнесом и имеющие медицинское заключение об отсутствии противопоказаний к занятиям.

Срок реализации программы: 1 год (39 недель).

Форма реализации программы: очная.

Формы организации деятельности учащихся на занятиях.

Ведущей формой организации обучения является групповая. Наряду с групповой формой работы осуществляется индивидуализация процесса обучения и применение дифференцированного подхода к детям.

Объем программы: 78 часов.

Наполняемость групп: от 10 до 12 человек.

Режим занятий: 2 раза в неделю по 1 академическому часу

Период обучения	Минимальный возраст для зачисления	Минимальное число учащихся в группе	Максимальное количество учебных часов в неделю	Требования на конец спортивного года
1 год	5	10	до 2	Выполнение нормативов по ОФП

Расписание занятий объединения составляется для создания наиболее благоприятного режима труда и отдыха обучающихся, по представлению педагогических работников с учетом пожеланий обучающихся, родителей (законных представителей) несовершеннолетних обучающихся и возрастных особенностей учащихся.

Цель: создание условий для формирования у учащихся потребности в здоровом образе жизни, развитие творческой посредством фитнеса, развитие физических качеств и повышение функциональных возможностей организма детей 5-6 лет.

Задачи программы

Обучающая:

- сформировать понимание здоровья и здорового образа жизни;
- обучить технике выполнения упражнений фитнеса и аэробики;
- дать базовые знания о технологии построения занятий фитнеса.

Развивающая:

- развивать умение вести здоровый образ жизни, применяя элементы здоровьесберегающей технологии;
- развивать умение исполнять спортивные композиции;
- развивать умение моделировать занятия фитнесом, исходя из личных потребностей обучающихся.

Воспитательная:

- воспитывать ценностное отношение к здоровью и здоровому образу жизни;
- сформировать интерес к спорту в целом и к фитнесу в частности;
- способствовать развитию трудолюбия и упорства в достижении результата.

Планируемые результаты освоения программы

К концу обучения учащиеся должны

знать

- основные понятия и их определение;
- технику безопасности на занятиях, правила безопасного поведения в МБУДО «ДЮСШ»;
- правила личной гигиены и гигиенические требования при занятиях физической культурой и спортом;
- принципы и основы закаливания.

уметь:

- выполнять общие физические упражнения в соответствии с возрастом и подготовленностью;
- демонстрировать свои двигательные умения и навыки в процессе учебно-тренировочных занятий, спортивных и подвижных игр, показательных выступлениях;
-самостоятельно и адекватно оценивать правильность выполнения упражнений, заданий педагога и вносить коррективы в исполнение по ходу реализации и после выполнения упражнения;
- выполнять режим дня.

Личностные результаты:

- формирование опыта общения и взаимодействия в коллективе;
- формирование положительных личностных качеств: силы воли, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении цели, выдержки и самообладания.

Метапредметные результаты:

- формирование умения осознанного построения речевого высказывания в устной форме;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;
- формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками
- формирование умения планировать собственную деятельность с учетом требований ее безопасности;
- формирование умения характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.

Контроль результатов освоения программы осуществляется следующими способами:

- текущий контроль знаний в процессе устного опроса;
- текущий контроль двигательных умений и навыков в процессе наблюдения за индивидуальной работой;
- тематический контроль умений и навыков после изучения тем;
- итоговый контроль умений и навыков.

При распределении разделов программы учитывались основные принципы дидактики, возрастные особенности учащихся дошкольного возраста, их физические и психологические особенности.

Форма представления результатов: открытые занятия, показательные выступления.

Формы аттестации: сдача контрольных нормативов.

Оценочные материалы: контрольные нормативы по ОФП.

2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п\п	Содержание программного материала	Количество часов в неделю
		2
1. Теоретическая подготовка		
1.1	Вводное занятие. Физическая культура и спорт в России. История развития и современное состояние фитнеса. Основная терминология.	1
1.2	Профилактика заболеваемости и травматизма. Правила поведения и пользования оборудованием и инвентарем на занятиях. Гигиенические требования к одежде и обуви учащихся.	1
1.3	Здоровый образ жизни. Основы музыкальной грамоты	1
1.4	Общефизическая подготовка и специальная физическая подготовка	1
Итого часов:		**4**
2. Практическая подготовка		
2.1	Общая физическая подготовка	**42**
2.1.1	Легкоатлетические упражнения.	9
2.1.2	Специальные упражнения	8
2.1.3	Корригирующая гимнастика.	8
2.1.4	Хореографическая подготовка.	8
2.1.5	Подвижные игры и эстафеты	9
2.2.	Специальная физическая подготовка	**26**
2.2.1	Базовая аэробика	10
2.2.2	Равновесия, повороты	6
2.2.3	Прыжки, шпагаты, махи	10
2.3	Воспитательная работа	4
Итого часов:		**72**
3. Контрольные нормативы		
3.1	Прием контрольных нормативов	2
	Итого часов:	1
Всего за год:		**78**

Изучение теоретического материала осуществляется в форме бесед, которые проводятся, как правило, в начале занятий и в процессе проведения практических занятий.

Во время школьных каникул в объединениях занятия проводятся в соответствии с учебным планом, допускается изменение расписания.

3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Теоретическая часть

Теоретическая подготовка может проводиться в виде специальных теоретических занятий, а также бесед, лекций непосредственно во время проведения учебно-тренировочных занятий. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной форме, используя современные средства обеспечения наглядности. Кроме того в зависимости от конкретных условий и возможностей организации учебно-тренировочного процесса, уровня теоретической подготовленности занимающихся в план и содержание теоретической подготовки могут вноситься коррективы.

1. Вводное занятие. Физическая культура и спорт в России. История развития и современное состояние детского фитнеса. Основная терминология.

Понятие «физическая культура». Значение физической культуры для укрепления здоровья и физического развития граждан России, их подготовки к трудовой и оборонной практике. Роль физической культуры в воспитании подрастающего поколения и основного контингента взрослого населения. Спортивные разряды и звания, порядок их присвоения.

Истоки фитнеса. История развития на международной арене и в России. Анализ результатов крупнейших всероссийских и Международных соревнований. Достижения российских спортсменов. Тенденции и перспективы развития фитнеса.

2. Профилактика заболеваемости и травматизма. Правила поведения и пользования оборудованием и инвентарем на занятиях. Гигиенические требования к одежде и обуви учащихся.

Причины и профилактика простудных заболеваний у спортсменов. Понятие о системе закаливания. Патологические состояния в спорте: перенапряжения сердечно - сосудистой системы, заболевания органов дыхания, острый болевой печеночный синдром. Травматизм в процессе занятий фитнесом. Оказание первой помощи и доврачебная помощь. Самоконтроль и профилактика спортивного травматизма. Восстановительные мероприятия при занятиях фитнесом.

3. Здоровый образ жизни.

Понятие о режиме, его значение в жизнедеятельности человека. Питание, его значение в сохранении и укреплении здоровья. Причины и профилактика простудных заболеваний у спортсменов. Понятие о системе закаливания. Основы музыкальной грамоты. Влияние физических упражнений на организм

4. Общефизическая подготовка и специальная физическая подготовка.

Практическая подготовка

Общая физическая подготовка: легкоатлетические упражнения, корригирующая гимнастика, хореографическая подготовка, подвижные игры и эстафеты,

Специальная физическая подготовка: базовая аэробика, прыжки, шпагаты, махи

4. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

4.1. Материально-техническое обеспечение

Для успешной реализации программы имеется в наличии:
- место проведения занятий - спортивный зал;
- материально-техническая база – спортивный инвентарь.

Помещение для проведения занятий по данной программе отвечает действующим санитарным нормам и правилам освещенности, вентиляции, отоплению и пожарной безопасности. В помещении находится медицинская аптечка в полной комплектации.

Занятия проводятся на исправном оборудовании.

Спортивное оборудование и инвентарь:
- степ-платформы
- фитболы
- мячи
- обручи
- спортивные коврики
- гимнастические стенки;

Прочее оборудование:
- аудиосистема – 1;
- видеосистема – 1;

4.2. Информационно-методическое обеспечение

В основе обучения по данной программе лежат дидактические принципы педагогики: сознательность и активность, наглядность, систематичность, постепенность, доступность и прочность в освоении знаний, принцип всестороннего развития.

С целью обеспечения эффективной учебно-тренировочной деятельности учащихся необходимо использовать совокупность методов и средств их физической подготовки. Сюда входят следующие дидактические компоненты:
- диагностика физической подготовленности учащихся;
- организация учебно-тренировочной деятельности посредством включения в нее системы методов и средств физической подготовки с учетом их возрастно-половых особенностей;
- рефлексия эффективности работы по обеспечению достижения учащимися высоких спортивных результатов.

В процессе обучения применяются общепринятые формы обучения:
- мини-лекция;
- инструктаж, беседа;
- тренировка;
- сдача контрольных нормативов;
- аттестационный зачет, экзамен;
- участие в показательных выступлениях.

Методы и приёмы организации занятия:
- фронтальный (все занимающиеся одновременно выполняют упражнения);
- поточный (непрерывный);
- серийно-поточный (минимальные перерывы между различными упражнениями);
- интервальный метод (чередование упражнений (серий, блоков), направленных на совершенствование силовых возможностей разных мышечных групп и упражнений, развивающих аэробную выносливость);

- индивидуальный (самостоятельное выполнение задания под руководством педагога);
- круговой (выполнение упражнения на «станциях» с различной целевой направленностью в составе небольшой группы).

Учебно-тренировочные занятия подразумевают формирование двигательных умений и навыков, развитие физических качеств, совершенствование умений и навыков, в нашем случае характерных для фитнес-аэробики. Такой тип уроков должен составлять не менее 50 % всех занятий.

Комплексное занятие. Оно направлено на синтез различных видов деятельности. Решаются задачи физического, психического, умственного, нравственного развития.

Игровое занятие. Построено на основе разнообразных подвижных игр, игр - эстафет и т.д. Совершенствуются двигательные умения и навыки, развиваются физические качества, воспитывается интерес к занятиям, физическим упражнениям, двигательная самостоятельность и способности участвовать в коллективных играх и т.д.

Контрольное занятие. Проводится в конце каждого квартала (полугодия) и направлено на количественную и качественную оценку двигательной подготовленности и физического развития спортсменов.

Хореографическое занятие. Основная задача - формирование правильной осанки, развитие мышечного корсета, устойчивости и гибкости.

Примерная схема построения и сочетания тренировочных занятий на месяц (дети 5-6 лет)

	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
1.	Хореографическое	Учебно-тренировочное	Хореографическое	Учебно-тренировочное
2.	Учебно-тренировочное	Игровое	Учебно-тренировочное	Учебно-тренировочное (в конце квартала - контрольное)

Структура учебно-тренировочного занятия

Подготовительная часть. Вводит детей в работу, которая запланирована, организует их, устанавливает контакт между детьми и преподавателем. Детский организм подготавливается к выполнению предстоящей физической нагрузке, т. е. к выполнению более сложных упражнений основной части учебно-тренировочного занятия. Для содержания первой части учебно-тренировочного занятия характерны строевые и порядковые упражнения, быстрая ходьба, легкий бег, прыжки на месте и в продвижении, упражнения на быстроту и точность реакции, на внимание и другие. Главная задача этой части учебно-тренировочного занятия - четкая организация детей, приобретение ими навыков коллективного действия; эти упражнения воспитывают дисциплину, повышают внимание. Не стоит в один урок включать много строевых упражнений и нельзя давать все время одни и те же движения.

Основная часть.

Задача основной части учебно-тренировочного занятия овладение главными, жизненно-необходимыми и специальными навыками. Также предусматривает развитие и совершенствование ориентировки во времени и пространстве, координации движений, силы, быстроты, устойчивости, самостоятельности и других психофизических качеств.

Наиболее характерны для этой части учебно-тренировочного занятия не только такие традиционные упражнения как ходьба, бег, прыжки, упражнения в равновесии, упражнения для развития быстроты и точности, дыхательные упражнения, но и специальные упражнения, характеризующие такие виды как классическая аэробика, степ-

аэробика, хип-хоп-аэробика, фитбол - аэробика и др. Обязательно используются упражнения у хореографического станка, у гимнастической стенки, с гимнастической скамейкой, с фитболом, степ-платформой и другим шейпинг-инвентарем. Кроме упражнений для развития общей выносливости, мышечной памяти, музыкальности, применяются упражнения, развивающие творческое мышление. Не следует перегружать учебно-тренировочное занятие большим количеством нового учебного материала. Это быстро утомляет детей, рассеивает их внимание. Так как программа рассчитана на детей 4-6-ти летнего возраста, смена деятельности должна быть каждые 15-20 минут. Заканчивать эту часть учебно-тренировочного занятия целесообразно эмоциональными играми, главным образом спортивно-соревновательного характера.

Заключительная часть.

Ее продолжительность - 5 минут. Задачи этой части учебно-тренировочного занятия - завершить работу постепенным снижением нагрузки на организм, привести детей в более спокойное состояние. Основные средства - медленная ходьба, упражнения на восстановления дыхания.

Диагностика физической подготовленности

1. Тест для *определения скоростных качеств:* бег на 20 м со старта Задание проводится на беговой дорожке (длина не менее 40м, ширина – 3 м.). На дорожке отмечаются линия старта и линия финиша. Тестирование проводят два тренера, один находится с флажком на линии старта, второй (с секундомером) - на линии финиша. За линией финиша на расстоянии 5-7м. ставится яркий ориентир. По команде «внимание» ребенок подходит к линии старта и принимает стартовую позу. Затем следует команда «марш» - взмах флажком (он должен даваться сбоку от ребенка). В это время тренер, стоящий на линии финиша, включает секундомер.

Во время короткого отдыха (3-5 минут) - спокойная ходьба с дыхательными упражнениями. Предлагаются две попытки, фиксируется лучший результат. Во время бега не рекомендуется торопить ребенка, а также корректировать его бег.

2. Тест для определения скоростно-силовых качеств: прыжок вверх с места. Ребенок подпрыгивает вверх, стараясь достать предмет, находящийся выше поднятой руки (например, тренер держит флажок над головой ребенка). Результат определяется с помощью натянутой сантиметровой ленты, прикрепленной к поясу ребенка. Засчитывается лучший результат из двух попыток.

3. Тест для определения координационных способностей: статическое равновесие (облегченный вариант теста Ромберга). Тест выявляет и тренирует координационные возможности детей. Ребенок принимает исходное положение: носок сзади стоящей ноги вплотную примыкает к пятке впереди стоящей — и пытается при этом сохранить равновесие. Ребенок выполняет задание с открытыми глазами. Время удержания равновесия фиксируется секундомером. Из двух попыток фиксируется лучший результат.

4. Тест для определения силовой выносливости: подъем туловища из положения лежа на спине. Ребенок лежит на гимнастическом мате на спине, колени согнуты, стопы стоят на полу, руки скрещены на груди. По команде «начали» ребенок поднимает туловище на 30° от пола и вновь ложится. Тренер считает количество подъемов. Подъем туловища считается правильно выполненным, если поясница прижата к полу, подбородок не прижимается к груди, стопы не отрываются от пола (при необходимости тренер придерживает стопы ребенка на полу), на подъеме - вдох, на опускании - выдох, подъем туловища на 30° от пола.

5. Тест для определения силы: сгибание - разгибание рук в упоре, стоя на коленях. Ноги, туловище и голова сохраняют одну линию. Во время разгибания рук локти остаются слегка согнутыми, при сгибании рук грудь касается пола.

6. Тест на гибкость: стоя на полу наклон вперед, колени прямые, руками коснуться пола. Оценивается по 4 балльной шкале: ладони лежат на полу-4 балла, кулаки касаются пола-3 балла, пальцы касаются пола-2 балла, расстояние менее 3 см-1 балл.

Примерное тренировочное занятие для детей (основы хореографии)

1. Приветствие. Дети вместе с тренером выполняют танцевальный поклон: мальчики руки на поясе, шаг вправо, приставить ногу и поклон головой; девочки - руки держат юбку, шаг вправо, приставить ногу и поклон.

2.Экзерсис у станка. И.П. - стоя лицом к станку, ноги по 1-ой позиции, кисти лежат на станке, локти опущены вниз, спина прямая.

Упражнение 1. Battement tendu в сторону 1-2 - стопу правой ноги отводим по полу на носок вправо (пятка правой ноги отрывается в самый последний момент) 3-4 - вернуться в и.п. (движение выполняется «пяткой») Повторить 8 раз. Затем все с левой ноги.

Упражнение 2. Не по 1-ой позиции выполняем 8 приседаний.

Упражнение 3. Pour de brat (наклон) 1-2 - наклон корпуса вправо 3-4 - вернуться в и.п. 5-6 - наклон корпуса влево 7-8 - вернуться в и.п. Повторить 8 раз.

Упражнение 4. Releve (подъем на носки) 1-2 - подъем на носках вверх (стопы «выворотно») 3-4 - опуститься в и.п. - 1-ую позицию Выполнять 8 раз.

Упражнение 5. Комбинация Соединяем все движения в последовательную комбинацию.

1-2 - battement tendu вправо
3-4 - вернуться в и.п.
5-6 - battement tendu влево
7-8 - вернуться в и.п.
l-2-plie
3-4 - вернуться в и.п.
5-6 – pile
7-8 - вернуться в и.п.
1-2 - наклон корпуса вправо
3-4 - вернуться в и.п.
5-6 - наклон корпуса влево
7-8 - вернуться в и.п.
1-2-releve
3-4 - вернуться в и.п.
5-6 – releve
7-8- вернуться в и.п.

3.Экзерсис на середине

Дети располагаются по залу в шахматном порядке

Упражнение 1. Позиции рук

И.П. - стоя по 1-ой позиции, руки в подготовительном положении. Комбинация рук:
- руки ставим в первую позицию;
- руки во вторую позицию;
- руки в третью позицию;
- руки во вторую позицию;
- кисти разворачиваем ладонью вниз;
- руки опускаем в подготовительное положение;
- голова выполняет поклон вниз;
- голова возвращается в и.п.

Обратить особое внимание на осанку детей при выполнении задания.

Упражнение 2. «Веселые хлопушки» (для отдыха)

И.П. - пятки вместе, носки врозь, руки на поясе. Тренер показывает движения, дети повторяют.

Пусть стоят на месте ножки. *Дети выполняют повороты корпуса*

Ля-ля-ля, *вправо и влево.*

Только хлопают ладошки.

Ля-ля-ля.

Хлопай, хлопай, хлопай, хлопай, Дети *выполняют ритмичные*

Хлоп да хлоп перед собой, *хлопки перед собой.*

А теперь скорей похлопай, *Дети хлопают за спиной.*

Да погромче, за спиной.

Выше, выше, выше хлопай, *Хлопки перед собой снизу вверх*

Руки выше поднимай, *мягкими руками.*

Ниже, ниже, ниже хлопай, *Выполняются хлопки сверху вниз.*

Руки ниже опускай.

А теперь качай *руками Дети раскачивают вперед-назад*

Можно целых пять минут, *(или перед собой) свободно*

Отдыхайте вместе с нами, *опущенными руками.*

Руки тоже отдохнут.

Упражнение 3. «Смотрим влево, смотрим вправо» (игра формирует ориентировку в пространстве).

И.П. - тоже, но руки сложены «замочком» под подбородком.

Любопытная Варвара

Смотрит влево, Дети поворачивают корпус влево

Смотрит вправо, Поворачивают корпус вправо

Смотрит вверх, Поднимают голову вверх

Смотрит вниз. Опускают голову

Чуть присела на карниз, Выполняют легкие полуприседания

А с него свалилась вниз! Резко приседают

Специальная разминка

Общеразвивающие упражнения; разучивание приставных шагов (ST), руки на поясе, затем с хлопками; прыжок ноги врозь-вместе (Jumping Jack), по мере освоения добавляем основные базовые шаги шейпинг-аэробики.

Упражнения, формирующие осанку («мешочек» на голове): И.П.- стойка прямо, руки на поясе.

В этом положении выполняются: ходьба, приседы и повороты: У меня спина прямая, Я походов не боюсь: Выпрямляюсь, продвигаюсь, Поворачиваюсь. Раз, два, три, четыре, Три, четыре, раз, два. Я хожу с осанкой гордой, Прямо голову держу, Никуда я не спешу. Раз, два, три, четыре, Три, четыре, раз, два. Я могу остановиться, И присесть, и повернуться. Повернусь туда-сюда! Ох, прямешенька спина! Раз, два, три, четыре, Три, четыре, раз, два.

3.Партерная часть занятия

Упражнение 1. «Играем носочками»

И.П. — сидя на полу, ноги вместе, вытянуты вперед, руки на поясе. Обратить внимание на осанку. А - Поочередно сокращаем и натягиваем носки (вверх-вниз), колени прямые. Повторить 8-16 раз.

Б — стопы сократить на себя, натянуть от себя, колени втянуты. Повторить 8-16 раз.

В - сокращенные стопы разводим врозь-вместе по 1-ой позиции, колени втянуты. Повторить 8-16 раз.

Г - круговые вращения стопами через 1-ую позицию, колени втянуты. Повторить по 8-16 раз в каждую сторону.

Упражнение 2. «Наклоны» А - наклоны корпуса вперед, ноги вместе. Б - наклоны корпуса вперед, ноги врозь. В - наклоны корпуса к правой и к левой ноге - ноги врозь

Упражнение 3. «Бабочка»

И.П. - ноги согнуть в коленях, стопы вместе, опустить колени на пол «выворотно». Кисти рук опустить на стопы, локти поставить на колени и выполнять надавливающие движения вниз, при этом корпус наклонить вперед.

Упражнение 4. «Кошка» И.П. - стоя на коленях с опорой на кисти.

А - «кошка злится», выгнуть и прогнуть спину. Повторить 8-16 раз.

Б - «кошка ползет под забор», опираясь на руки, грудью «проползти» по полу вперед и вернуться назад в и.п. Повторить 8-16 раз.

Упражнение 5. «Массаж стоп»

Массажным мячиком поочередно разминаем стопы ног и ходим по массажным кольцам, дорожкам.

б. Заключительная часть занятия - В этой части *занятия* проводим развивающие игры.

Примерное тренировочное занятие для детей 5-6 лет (комплексное занятие)

1.Приветствие. Дети вместе с тренером выполняют танцевальный поклон.

2.Движения с перестроениями. Бег по кругу и ориентирам («змейкой»), далее ходьба «змейкой» по ориентирам с «мешочком» (кубиком) на голове.

3.Шаги и прыжковые движения. ходьба на носочках - «кошечка», ходьба на пятках, ходьба на внешней и внутренней сторонах стопы, ходьба с высоким подниманием колена - «цапля», руки на поясе, постепенно усложнять, меняя руки - в стороны), прыжки на двух ногах (следить за коленями и стопами), прыжки на двух ногах «челноком», Jumping Jack, перепрыгивать «кочки», приземляясь на одну ногу: то на правую (один круг), то на левую (второй круг), приставной шаг («галоп») правым и левым боком (2 круга)

4. Танцевальный комплекс с мячами

И.П.- стоя за мячом, руки полусогнуты, положить их на мяч.

Вступление: прыжком «через мяч» сесть на него, руки поставить на пояс. Под музыкальное сопровождение:

И.П.- сидя на мяче, руки на поясе. 1-8 - наклоны головы вправо-влево на каждый счет 1-2 - наклон головы вперед 3-4 - И.П.

5-6 - наклон головы вперед 7-8 - И.П.

1-2 - руки (из подготовительного положения) вперед в первую позицию 3-4 - руки в стороны во вторую позицию 5-6 - руки вверх в третью позицию

7-8 - руки опустить вниз (через стороны) в подготовительную позицию 1-6 - поворот переступанием (сидя на мяче) вправо, отвести правую руку во вторую позицию

7-8 - остановившись прямо, два хлопка перед собой

1-6 - поворот переступанием (сидя на мяче) влево, отвести левую руку во вторую позицию

7-8 - остановившись прямо, два хлопка перед собой

1 -4 - четыре шага на месте с высоким подниманием колена

5-8 - четыре прыжка на двух ногах, одновременно хлопать в ладоши над головой

1-4 - наклон вперед с прямой спиной (90°) руки назад - наружу, потряхивая кистями («крылышками»)

5-8 - выпрямиться, руки на пояс

1 -4 - повторить наклон

5-8 - вернуться в и.п.

1 -2 - встать с мяча

3-6 - обойти мяч

7-8 - взять мяч в руки

1 -2 - поставить правую ногу вперед на носок, руки с мячом вперед

3-4 - вернуться в и.п.

5-6 - поставить левую ногу вперед на носок, руки с мячом вперед

7-8 - вернуться в и.п.

1-2 - прыжок ноги врозь - ноги вместе (Jumping Jack), руки с мячом вверх 3-4 - Jumping Jack, отбив мяча

5-6 -Jumping Jack, руки с мячом вверх

7-8 - опустить мяч на пол

1 -8 - обойти мяч по кругу, остановиться за ним

1 -4 - прокатиться на мяче вперед в упор лежа на животе

5-8 – отжимания

1-4 - вернуться назад, руки оставить на мяче

5-8 - прыжком «через мяч» сесть на него, хлопки перед собой.

5. *Упражнения на расслабление и восстановление дыхания*

И.П.- сидя на мяче, ноги врозь

1-2 - руки вперед, кисти в кулак

3-4 - руки расслабить, опустить вниз

5-6 - руки в стороны, кисти в кулак

7-8 - руки расслабить, опустить вниз

1-2 - руки вверх, кисти в кулак

3-4 - руки на пояс

5-8 - плечи поднять вверх и опустить, расслабиться

1-8 - потянуться всем корпусом вверх - «выросли» и «упали» вниз – расслабились (вдох-выдох).

Партерная часть занятия

Упражнения на развитие силы рук и ног, укрепление мышц живота:

«Велосипед» - в положении упора лежа сзади на предплечьях (3 серии по 8-12 счетов)

И.П. - лежа на спине, колени согнуты, стопы на полу, поясница прижата к полу:

Подъем туловища на 30° от пола. Подбородок не прижимать к груди (3 подхода по 8 раз)

И.П. - лежа на животе, руки за головой, подъем туловища. Смотреть в пол (3 подхода по 8 раз)

4. «Лодочка» - и.п. лежа на животе, руки вытянуть вперед. Подъем туловища и ног вверх, «покачаться на волнах» (4-8 раз):

Я как лодочка лежу,
Спинку напрягаю
И качаюсь на волнах,
Силы сохраняю!
Раз, два, три - не утонем мы!
Раз, два, три - не утонем мы!

5. И.П. - упор лежа с опорой на колени и кисти. Отжимания (8-12 раз):

Много раз я отожмусь
Дружно на зарядке
И руками оттолкнусь,
Буду я в порядке.

Техника двигательных действий (и элементов) аэробики

Базовые шаги: дисциплина «аэробика»

Особенности техники:

- базовые шаги в классической аэробике выполняются на 4 счета и используются в упражнениях начального уровня (в программе среднего уровня и выше используются модификации шагов).

- во всех шагах таз находится в нейтральной позиции.

- во всех шагах плечи симметрично, подбородок в центре, мышцы живота и ягодиц напряжены.

- не должно быть переразгибания в коленных и локтевых суставах.

- не должно быть чрезмерного прогиба в поясничном отделе позвоночника.

- при выполнении шагов должно быть опускание на пятку.

Маршевые простые шаги (Simple - без смены ноги):

1 .*March* - ходьба на месте. Бедро высоко не поднимать, носок отрывается от пола.

2.*Basic step*- шаг правой вперед, левую приставить, шаг правой назад, левую приставить в и.п. Естественный небольшой наклон туловища вперед (от бедер). Шаг вперед с пятки на всю стопу, шаг назад с носка на всю стопу.

3.V-step- шаг правой вперед - в сторону по диагонали, шаг левой вперед - в сторону по диагонали, шаг правой назад, левую приставить в и.п. Естественный небольшой наклон туловища вперед (от бедер). В и.п. - ноги вместе, стопы в 3 позиции.

4.Mambo- шаг правой вперед, шаг левой на месте, шаг правой назад, шаг левой на месте. Шаг вперед - с пятки на всю стопу, шаг назад - на носок, пятка на пол не опускается. Центр тяжести остается на левой ноге. Левая нога делает шаг - отрывается только пятка, носок от пола не отрывается.

5.*Pivot* - шаг мамбо с поворотом - шаг вперед - поворот - шаг вперед -поворот. Шаг вперед делается с пятки на всю стопу, поворот делается пяткой, носок от пола не отрывается. Центр тяжести остается на левой ноге.

6.Box step - по квадрату 4 шага: шаг скрестно правой - назад левой - в сторону правой - приставить левую в и.п. При скрестном шаге небольшой разворот таза в сторону шага.

7.Step cross - шаг вперед правой - скрестно левой - назад правой -левой в сторону в и.п. При скрестном шаге небольшой разворот таза в сторону шага. *2огЪа*- шаг правой в сторону - левой скрестно назад - шаг правой в сторону - левой скрестно вперед. При скрестном шаге небольшой разворот таза в сторону шага

8.*Kick ball change:* kick cha-cha- правая поднимается вперед на 45° («удар»), ча-ча-, повторить 2 раза. На Kick носок оттянут. Приставные простые шаги (Simple-без смены ноги):

9.Step touch— шаг правой ногой вправо, левую приставить, касаясь носком возле правой (пятка на пол не опускается), шаг левой ногой влево, правую приставить, касаясь носком возле левой (пятка на пол не опускается). Естественный небольшой наклон туловища вперед (от бедер).

10.Knee-up- шаг в сторону правой - подъем колена левой, шаг в сторону левой - подъем колена правой. Бедро параллельно полу, голень перпендикулярно полу, носок направлен в пол. Корпус разворачивается в сторону поднятой ноги. Назад не наклоняться.

11.Curl- шаг в сторону правой - захлест левой, шаг в сторону левой - захлест правой. Бедро перпендикулярно полу, пятка тянется к ягодице. Естественный небольшой наклон туловища вперед (от бедер).

12.Kick— шаг в сторону правой - подъем левой вперед на 45° («удар»), шаг в сторону левой - подъем правой вперед на 45° («удар»). Удар делается от колена, носок оттянут.

13.Lift Side - шаг в сторону правой - подъем левой в сторону на 45°, шаг левой в сторону - подъем правой в сторону на 45°. Опорное колено чуть согнуто, стопы параллельны

вперед. Корпус не отклоняется в сторону. Естественный небольшой наклон туловища вперед (от бедер). Таз втянут.

14.Pony - прыжок в сторону - ча-ча, то же в другую сторону. Естественный небольшой наклон туловища вперед (от бедер).

15.*Scoop* - шаг правой вперед — в сторону (по диагонали) - толчком одной прыжок приземление на две - шаг левой вперед - в сторону (по диагонали) - толчком одной прыжок приземление на две. Приземляться с носка на всю стопу. Бедро и корпус сонаправлены.

16.Open Step - правой шаг в сторону — левая на носок - левой шаг в сторону - правая на носок. Небольшой разворот плеч в сторону опорной ноги. Точку делать, не отрывая носок от пола.

17.Toe Touch - шаг в сторону правой - левая скрестно вперед на носок, шаг в сторону левой - правая скрестно вперед на носок. Нога вперед выставляется перед опорной ногой.

18.Heel Touch- шаг в сторону правой - левая в сторону на пятку, шаг в сторону левой - правая в сторону на пятку. Корпус разворачивается в сторону свободной ноги. Назад не наклоняться.

19. *Lunge* - выпад на левой, правая в сторону на носок- приставить правую - выпад на правой, левая в сторону на носок- приставить левую. Опорная нога чуть согнута. Центр тяжести остается на опорной ноге. Естественный небольшой наклон туловища вперед (от бедер). Маршевые шаги со сменой ноги (Alternative):

1. March+Cha-cha-cha - шаг правой - шаг левой - перескок раз-два-три (ча-ча-ча), лидирующая нога меняется на левую

2.March+lift: вариант А: три шага March, на четвертый подъем ноги (lift) вариант В: раз - шаг March, два — подъем ноги, три, четыре – March

3.Basic step+cha-cha-cha - шаг правой вперед, левую приставить, шаг правой назад, ча-ча-ча. Лидирующая нога меняется на левую. Естественный небольшой наклон туловища вперед (от бедер). Шаг вперед с пятки на всю стопу, шаг назад с носка на всю стопу.

4.Basic step+lift: вариант А: шаг правой вперед - подъем левой (lift) - шаг левой назад - правую приставить вариант В: шаг правой вперед - левую приставить - шаг правой назад - подъем левой (lift)

5.*V-step+cha-cha-cha*- шаг правой вперед - в сторону по диагонали, шаг левой вперед - в сторону по диагонали, шаг правой назад, ча-ча-ча. Естественный небольшой наклон туловища вперед (от бедер). Лидирующая нога меняется на левую.

6.V-step+lift - шаг правой вперед - в сторону по диагонали, шаг левой вперед - в сторону по диагонали, шаг правой назад, подъем левой (lift). Естественный небольшой наклон туловища вперед (от бедер). Лидирующая нога меняется на левую.

7.*Mambo+cha-cha-cha*- шаг правой вперед, шаг левой на месте, ча-ча-ча. Шаг вперед - с пятки на всю стопу. Опорная нога делает шаг - отрывается только пятка, носок от пола не отрывается. Лидирующая нога меняется на левую.

8. *Mambo+lift*— шаг правой вперед, шаг левой на месте, правую приставить к левой, подъем левой. Шаг вперед - с пятки на всю стопу. Опорная нога делает шаг - отрывается только пятка, носок от пола не отрывается. Лидирующая нога меняется на левую.

9.Pivot+cha-cha-cha - шаг мамбо с поворотом + ча-ча-ча - шаг вперед - поворот - шаг вперед —ча-ча-ча. Шаг вперед делается с пятки на всю стопу, поворот делается пяткой, носок от пола не отрывается. Лидирующая нога меняется на левую.

I0.Pivot+lift - шаг мамбо с поворотом + lift - шаг вперед - поворот - шаг вперед - лифт. Шаг вперед делается с пятки на всю стопу, поворот делается пяткой, носок от пола не отрывается. Лидирующая нога меняется на левую.

11.*Box step+cha-cha-cha* — шаг скрестно правой — назад левой — в сторону с правой ча-ча-ча. При скрестном шаге небольшой разворот таза в сторону шага. Лидирующая нога меняется на левую.

12.Box step+lift — шаг скрестно правой — назад левой — в сторону правой — подъем левой (lift). При скрестном шаге небольшой разворот таза в сторону шага. Лидирующая нога меняется на левую.

13.Step cross+cha-cha-cha - шаг вперед правой - скрестно левой - назад правой -ча-ча-ча. При скрестном шаге небольшой разворот таза в сторону шага. Лидирующая нога меняется на левую.

14.Step cross+lift - шаг вперед правой - скрестно левой - назад правой -подъем левой (lift). При скрестном шаге небольшой разворот таза в сторону шага. Лидирующая нога меняется на левую.

15.Zorba+cha-cha-cha- шаг правой в сторону - левой скрестно назад - шаг правой в сторону - ча-ча-ча. При скрестном шаге небольшой разворот таза в сторону шага. Лидирующая нога меняется на левую.

16. *Zorba+lift*- шаг правой в сторону - левой скрестно назад - шаг правой в сторону - подъем левой. При скрестном шаге небольшой разворот таза в сторону шага. Лидирующая нога меняется на левую. *M.Kick ball change+lift:* вариант А: правой кик - ча-ча - подъем правой (lift) - приставить правую, лидирующая нога меняется на левую вариант В: правой кик - ча-ча- правую приставить - подъем левой (lift)

Приставные шаги со сменой ноги (Alternative):

1. *Grapevine*- шаг правой в сторону, левой скрестно назад, правой ногой в сторону, левая захлест (приставление не делается). Шаг в сторону с пятки на всю стопу.

2.Double Step Touch- два приставных шага в сторону - шаг правой в сторону, левую приставить, шаг правой в сторону, левую приставить к правой на носок.

3.Chasse mambo front- ча-ча-ча с продвижением в сторону с правой, мамбо левой только вперед.

4.Chasse mambo back- ча-ча-ча с продвижением в сторону с правой, мамбо левой назад.

Repeat- повтор любого приставного простого шага (два движения).

Superman - с правой два прыжка в сторону - 1 - согнуть правую ногу, толчком левой небольшой прыжок левая в сторону-назад с приземлением на правую, 2 – левой, шаг скрестно вперед, согнуть правую ногу, 3 - толчком левой небольшой прыжок, левая в сторону-назад с приземлением на правую, 4 - стоя на правой согнуть левую ногу. При приземлении опускаемся с носка на пятку. Туловище сонаправлено движению.

Структурные элементы программ

Примерные движения руками:

Все движения руками должны быть точными, под мышечным контролем; без переразгибания в лучезапястных, локтевых и плечевых суставах.

Движения с низкой амплитудой: Сокращение бицепса (biceps curl), Низкая гребля (low row), Низкий удар (low pinch), Сокращение трицепса сзади (triceps press back)

Движения со средней амплитудой: Высокая гребля (upright row), Подъёмы рук в стороны (side lateral rises), Подъёмы рук вперёд (front shoulder rises), Плечевой удар (shoulder punch), Двойной боковой в сторону (double side out), Вперёд - в сторону (L-side)

Движения с высокой амплитудой: Сгибание рук над головой (alternating overhead press), Вперёд-вверх (L-front), Вверх-вниз (slice)

Усложнение движений рук:

1. Кисть: пальцы раскрыты широко; «кошачья» кисть; в кулаки; пальцы вместе; хореографическая кисть; восточная кисть.

Хлопки руками; щелчки пальцами; круги кистью (внутрь, наружу); «восьмерки»; «замок».

Предплечье: повороты; круги (средние) внутрь и наружу; «восьмерки» (кисть закреплена).

Плечи: вверх-вниз; вперед-назад; круги; полукруги; «восьмерки».

Движения всей рукой: по всем направлениям и круговые с различным положением предплечья и кисти.

Движения головой: наклон вперед, в сторону; поворот в сторону; полукруг вперед.

Движения туловищем: наклон вперед, в сторону; волны.

Разнообразные виды передвижений, бег и подскоки: 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, подскок на правой.

Следующий шаг начинать с левой ноги (ритм - раз и, два и); шотландский шаг: 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 (слайд): 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); чарльстон: шаг правой вперед, приставить левую вперед, шаг левой назад, приставить правую назад. Следующий шаг с левой ноги (ритм - раз, два, три, четыре); прыжки на месте и с продвижением в различных направлениях на одной ноге, сгибая другую назад и разгибая вперед-книзу или в сторону-книзу; прыжок ноги врозь - ноги вместе (Jumping Jack); Kick вперед на 45°, 90°, 135°; в сторону на 45°, назад на 45°. толчком одной или двух ног прыжок на одну другая нога в сторону (вперед, назад); бег с «захлестыванием» голени назад; бег, высоко поднимая бедро; Skip вперед (назад, в сторону).

Движения с проявлением динамической силы (без фиксации позы):

Сгибания-разгибания рук в упоре лежа на 2-х руках.

Круги ногами. Круг ногой в приседе.

Из и.п. упор лежа перемах двумя ногами в упор стоя руки назад.

Движения с проявлением статической силы (без фиксации позы):

Упор углом ноги врозь.

Упор углом ноги вместе.

Прыжки различного характера:

1.Прыжок согнувшись ноги врозь (STRADDLE) - ноги подняты в безопорное положение и разведены врозь (минимальный угол между бёдрами 90 °), параллельны полу или выше, руки и туловище наклонены к ним. Угол между туловищем и ногами не может быть больше, чем 60 °. Приземление на две ноги.

2.Шпагат (разножка) (SPLIT) - ноги полностью выпрямлены вперед и назад в положении сагиттального шпагата (180°), с вертикальным положением туловища. Приземление на две ноги.

3.Фронтальный шпагат (FRONTAL SPLIT) - ноги полностью разведены в стороны (вправо и влево) в лицевой плоскости (180°). Туловище в вертикальном положении. Приземление на две ноги.

4.Подбивной - нога в сторону, вперед, назад.

5. Прыжок с поворотом на 180°, 360° (AIR TURN) - с двух ног выполнить прыжок, тело в вертикальном положении полностью выпрямлено; в полете тело поворачивается на 180°, 360°. Приземление на две ноги.

6.Согнувшись (PIKE) - ноги подняты в безопорное положение согнувшись, параллельны полу или выше, ноги вместе и прямые. Угол между туловищем и ногами не может быть больше, чем 60°. Приземление на две ноги.

7.Группировка (TUCK JUMP) - вертикальный прыжок с двух ног, ноги согнуты вперед, колени близко к груди в положение группировка. При приземлении ноги вместе.

8. Прыжком поворот на 180° и группировка (TURN TUCK JUMP) - вертикальный прыжок с двух ног с поворотом на 180°.

9.Находясь в воздухе, после полного завершения поворота, показать положение группировки. При приземлении ноги вместе.

10. Смена положения ног - ножницы (SCISSORS) - маховая нога впереди, толчковая внизу, в воздухе ноги меняют положение.

И. Казак (COSSACK) - ноги подняты в безопорное положение согнувшись, параллельны полу или выше, ноги (колени) вместе - одна прямая нога направлена вперед, а другая согнута. Угол между туловищем и ногами не может быть больше, чем 60 °. Угол сгибания колена не может быть больше чем 60 °.

11. Приземление на две ноги.

12.Казак с поворотом на 180° (промахом) (TURN COSSACK JUMP) - вертикальный прыжок с двух ног с поворотом на 180°. В воздухе показать положение казак. При приземлении ноги вместе.

13.Хич-кик (HITCH KICK) - махом согнутой ногой прыжок со сменой положения ног вперед-вверх в шпагат. Прыжок выполняется толчком одной и махом другой согнутой в колене. Находясь в воздухе, сменить положение ног, выполняя высокий мах толчковой ногой.

Движения с сохранением динамического равновесия:

Поворот на одной ноге на 360° (TURN), другая согнута и прижата к колену опорной.

Поворот на 360° в высоком равновесии с захватом ноги руками (BALANCE TURN) - поворот в равновесии, при котором одна нога поднята вперед или в сторону с поддержкой одной рукой за голень. Поворот на 360 ° должен быть выполнен полностью.

Движения с проявлением гибкости:

Вертикальный шпагат с опорой руками о пол (VERTICAL SPLIT) - стоя на одной ноге, наклон туловища вперед, другая поднята в вертикальный шпагат. Руки касаются пола около опорной ноги. Голова, туловище и нога располагаются вертикально.

Сагиттальный шпагат (SAGITAL SPLIT) - нога поднята вперед в вертикальный шпагат.

Фронтальный шпагат с наклоном туловища (FRONTAL SPLIT) - нога поднята во фронтальный шпагат на 90° или 180°, наклон туловища в сторону параллельно полу или одна рука касается пола около опорной ноги.

Шпагат лежа на спине (SUPINE SPLIT) - лежа на спине, одна нога поднята вперед-вверх, руки поддерживают поднятую ногу. Обе ноги прямые.

Шпагат лежа на спине, перекат на 360° (SPLIT ROLL) - из положения шпагат лежа на спине, руки поддерживают поднятую ногу, перекат на полу на 360°.

Панкейк (SPLIT THROUGH) (PANCAKE) — из положения сидя, через фронтальный шпагат переход в положение лежа на животе.

«Иллюзион» с опорой руками о пол (ILLUSION) - из стойки, ноги вместе, одна нога поднимается назад-вверх и делает вертикальный круг на 360 °. Одновременно делается поворот на 360 ° на опорной ноге. Одна или две руки касаются пола, около опорной ноги. Поднятая нога опускается в исходное с положение.

«Иллюзион» с опорой руками о пол приземление в шпагат (ILLUSION TO SPLIT) - из стойки, ноги вместе, одна нога поднимается назад-вверх и делает вертикальный круг на 360 °. Одновременно делается поворот на 360 ° на опорной ноге.

Одна или две руки касаются пола, около опорной ноги. Поднятая нога опускается вниз-назад и завершается движение положением шпагат на полу.

10. Смена положения ног - ножницы (SCISSORS) - маховая нога впереди, толчковая внизу, в воздухе ноги меняют положение.

11. Казак (COSSACK) - ноги подняты в безопорное положение согнувшись, параллельны полу или выше, ноги (колени) вместе - одна прямая нога направлена вперед, а другая согнута. Угол между туловищем и ногами не может быть больше, чем 60 °. Угол сгибания колена не может быть больше чем 60 °. Приземление на две ноги.

12.Казак с поворотом на 180° (промахом) (TURN COSSACK JUMP) - вертикальный прыжок с двух ног с поворотом на 180°. В воздухе показать положение казак. При приземлении ноги вместе.

13.Хич-кик (HITCH KICK) - махом согнутой ногой прыжок со сменой положения ног вперед-вверх в шпагат. Прыжок выполняется толчком одной и махом другой согнутой в колене. Находясь в воздухе, сменить положение ног, выполняя высокий мах толчковой ногой.

Движения с сохранением динамического равновесия:

1.Поворот на одной ноге на 360° (TURN), другая согнута и прижата к колену опорной.

2.Поворот на 360° в высоком равновесии с захватом ноги руками (BALANCE TURN) - поворот в равновесии, при котором одна нога поднята вперед или в сторону с поддержкой одной рукой за голень. Поворот на 360 ° должен быть выполнен полностью.

Движения с проявлением гибкости:

Вертикальный шпагат с опорой руками о пол (VERTICAL SPLIT) - стоя на одной ноге наклон туловища вперед, другая поднята в вертикальный шпагат. Руки касаются пола около опорной ноги. Голова, туловище и нога располагаются вертикально.

Сагиттальный шпагат (SAGITAL SPLIT) - нога поднята вперед в вертикальный шпагат.

Фронтальный шпагат с наклоном туловища (FRONTAL SPLIT) - нога поднята во фронтальный шпагат на 90° или 180°, наклон туловища в сторону параллельно полу или одна рука касается пола около опорной ноги.

Шпагат лежа на спине (SUPINE SPLIT) - лежа на спине, одна нога поднята вперед-вверх, руки поддерживают поднятую ногу. Обе ноги прямые.

Шпагат лежа на спине, перекат на 360° (SPLIT ROLL) - из положения шпагат лежа на спине, руки поддерживают поднятую ногу, перекат на полу на 360°.

Панкейк (SPLIT THROUGH) (PANCAKE) — из положения сидя, через фронтальный шпагат переход в положение лежа на животе.

«Иллюзион» с опорой руками о пол (ILLUSION) - из стойки, ноги вместе, одна нога поднимается назад-вверх и делает вертикальный круг на 360 °. Одновременно делается поворот на 360 ° на опорной ноге. Одна или две руки касаются пола, около опорной ноги. Поднятая нога опускается в исходное с положение.

14. «Иллюзион» с опорой руками о пол приземление в шпагат (ILLUSION TO SPLIT) - из стойки, ноги вместе, одна нога поднимается назад-вверх и делает вертикальный круг на 360 °. Одновременно делается поворот на 360 ° на опорной ноге. Одна или две руки касаются пола, около опорной ноги. Поднятая нога опускается вниз-назад и завершается движение положением шпагат на полу.

4.3. Восстановительные средства и мероприятия

Для восстановления работоспособности обучающихся с учетом возраста, спортивного стажа, квалификации и индивидуальных особенностей юного спортсмена

применяется широкий круг средств и мероприятий (педагогических, гигиенических, психологических и медико-биологических).

У обучающихся по программе «Детский фитнес» восстановление работоспособности происходит, главным образом, естественным путем: чередованием тренировочных дней и дней отдыха; постепенным возрастанием объема и интенсивности тренировочных нагрузок.

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

Педагогические средства восстановления:

Рациональное распределение нагрузок в макро-, мезо- и микро-циклах

Создание четкого ритма и режима учебно-тренировочного процесса

Рациональное построение учебно-тренировочных занятий

Использование разнообразных средств и методов тренировки, в том числе и нетрадиционных.

Соблюдение рациональной последовательности упражнений, чередование нагрузок по направленности.

Индивидуализация тренировочного процесса.

Адекватные интервалы отдыха.

Упражнения для активного отдыха, на расслабление и восстановление дыхания

Корригирующие упражнения для позвоночника и стопы.

Дни профилактического отдыха.

Психологические средства восстановления.

Организация внешних условий и факторов тренировки.

Формирование значимых мотивов и благоприятных отношений к тренировкам.

Переключение внимания, мыслей и самоуспокоение, самоодобрение и самоприказы.

Идеомоторная тренировка.

Психорегулирующая тренировка

Отвлекающие мероприятия: чтение книг, слушание музыки, экскурсии, посещение музеев, выставок, театров.

Гигиенические средства восстановления.

Рациональный режим дня.

Ночной сон не менее 8-9 часов в сутки, дневной сон (1 час).

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.

Сбалансированное 3-4 разовое рациональное питание по схеме: завтрак - 20-25%, обед - 40-45%, ужин - 20-30% суточного рациона.

Использование специализированного питания: витамины, питательные смеси, соки, спортивные напитки во время приема пищи, до и во время тренировки.

Гигиенические процедуры.

Удобная обувь и одежда.

4.4. Воспитательная работа и психологическая подготовка

Одной из основных задач учреждений дополнительного образования детей является обеспечение необходимых условий для личностного развития.

На протяжении обучения тренер-преподаватель решает задачу формирования личностных качеств, которые включают: воспитание патриотизма; воспитание нравственных качеств (честность, доброжелательность, терпимость, коллективизм, дисциплинированность, выдержка и самообладание) в сочетании с волевыми (настойчивость, смелость, упорство, терпеливость); эстетическое воспитание (чувство прекрасного, аккуратность, воспитание трудолюбия).

Воспитательная работа должна проводиться повседневно, в процессе учебно-тренировочных занятий, соревнований, массовых спортивно-оздоровительных мероприятий, учебы в школе, а также в свободное от занятий время.

К воспитательным средствам можно отнести: лекции, собрания, беседы, встречи с интересными людьми; личный пример и педагогическое мастерство тренера; высокая организация учебно-тренировочного процесса; атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества; дружный коллектив; система морального стимулирования; наставничество опытных спортсменов.

4.5. Способы определения результативности

При определении результативности освоения программы проводится оценивание следующих параметров:

- состояние здоровья, уровень физического развития учащихся;
- динамика уровня подготовленности в соответствии с индивидуальными особенностями учащихся;
- освоение объемов тренировочных нагрузок, предусмотренных программами по видам спорта;
- освоение теоретического раздела программы.

Способы отслеживания и контроля результатов

Промежуточный контроль проводится с целью оценки уровня и качества освоения учащимися комплекса учебных задач, поставленных на учебный год.

Форма контроля: выполнение контрольно-переводных нормативов.

Контроль осуществляется в середине учебного года (декабрь).

Итоговый контроль проводится с целью оценки уровня усвоения учащимися концептуального содержания курса, а также всего объема знаний, умений, навыков и способностей самостоятельно использовать эту совокупность качеств.

Формы контроля: контрольные испытания, анализ результатов показательных выступлений.

Контроль осуществляется в конце учебного года (май).

5. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Актуальные вопросы физической культуры и спорта: труды научно-исследовательского ин-та проблем физической культуры и спорта КубГАФК. Т. 3 /КубГАФК; под ред. В. А. Якобашвили, А. И. Погребного. - Краснодар, 2000. - 306с.: ил.

2. Аркаев Л. Я. Как готовить чемпионов: Теория и технология подготовки гимнастов высшей квалификации / Л. Я. Аркаев, Н. Г. Сучилин. - М. : Физкультура и спорт, 2004. - 325 с. : ил. - Библиогр.: с. 315-321.

3.Аэробика: теория и методика проведения занятий: учебное пособие для студентов вузов физической культуры / под ред. Е.Б. Мякинченко и М.П. Шестакова. -М.: СпортАкадемПресс, 2002. -304 с.

4.Гавердовский Ю. К. Аэробика или дискотека? (полемические заметки) Ю. К. Гавердовский ; Рос. гос. акад. физ. культуры// Теория и практика физической культуры. - 2001. - № 9. - С. 52-58.

5.Гимнастика : учебник для студентов высших педагогических учебных заведений / под ред. М. Л. Журавина, Н. К. Меньшикова. - М. : ACADEMIA, 2001. – 444.

6.Григорьянц И. А.Проблема готовности и организации предсоревновательной подготовки в гимнастике / И. А. Григорьянц ; Рос. гос. акад. физ. Культуры //Теория и практика физической культуры. - 2001. - № 8. - С. 22-26. - Библиогр.: 1226-2.

7.Кудлин В. Я. Методика преподавания общеразвивающих упражнений учебно-методическое пособие / В. Я. Кудлин, Н. В. Захарова ; МГАФК. - Малаховка, 2007. - 43 с. : ил. - Библиогр.: с. 43. - 37.26.

8.Ланда Б.Х. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности: учеб, пособие / Б.Х. Ланда. - 2-е изд. - М.: Советский спорт, 2005.- 192с.

9.Ле Ты Чыонг. Педагогическая диагностика и контроль над физическим состоянием и подготовленностью девочек 6-8 лет, занимающихся гимнастикой в спортивно-оздоровительных группах : автореф. дис. ... канд. пед. наук/ Ле Ты Чы онг ; РГАФК. - М., 2003. - 24 с. : ил. - Библиогр.: с. 24.

10.Лемешева С. Г. Гимнастика : учебное пособие. Ч. 1 / С. Г. Лемешева, Л. В.Леонова; ДВГАФК. - Хабаровск, 2004. - 107 с. : ил. - Библиогр.: с.58.

11.Лисицкая Т.С. Шейпинг: методическое пособие / Т.С. Лисицкая, Л.В. Сиднева. - М.: Федерация аэробики России, 2003. - 89с.

12.Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. Аэробика: В 2 т.-М.: Федерация аэробики России, 2002.

13.Менхин Ю. В. Комбинированные и комплексные упражнения : учебное пособие / Ю. В. Менхин, А. В. Менхин ; МГАФК. - 2-е изд. - Малаховка, 2006. - 64 с.

14.Попова Е. Г. Общеразвивающие упражнения в гимнастике / Е. Г. Попова. - М. : Терра-Спорт, 2000. -*72 с.* - (Библиотечка тренера).

15.Примерная программа по шейпинг-аэробике для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / составители: Слуцкер О.С., Сиднева Л.В., Зайцева Г.А., Сахарова М.В. - М.: Федеральное агентство по физ. культ, и спорту, Федерация аэробики России, 2007 - 53с.

16.Сомкин А.А. Спортивная аэробика: классификация упражнений и основные компоненты подготовки высококвалифицированных спортсменов: монография /А.А. Сомкин. - СПб.: Изд-во СПбГАФК, 2001. - 222 с.

Приложение 1

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК
по программе «Детский фитнес» 1 год обучения

Содержание	часы	сентябрь				октябрь				ноябрь				декабрь				январь				февраль				март				апрель				май			
Недели		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39
ТЕОРИЯ	**4**																																							
Вводное занятие. Физическая культура и спорт в России. История развития и современное состояние шейпинг-аэробики. Основная терминология	**1**	**1**																																						
Профилактика заболеваемости и травматизма. Правила поведения и пользования оборудованием и инвентарем на занятиях. Гигиенические требования к одежде и обуви учащихся	**1**		**1**																																					
Здоровый образ жизни. Основы Музыкальной грамоты	**1**			**1**																																				
ОФП, СФП	**1**				**1**																																			
ПРАКТИКА	**72**																																							
ОФП	**42**			**1**		**1**	**1**	**1**	**1**	**1**	**1**	**1**	**1**	**1**	**1**	**1**	**1**	**1**	**1**	**1**	**1**	**1**	**1**	**2**	**1**	**1**	**1**	**1**	**1**	**1**	**1**	**1**	**2**	**2**	**1**	**2**	**2**	**1**	**1**	**2**
СФП	**26**		**1**			**1**	**1**	**1**	**1**	**1**	**1**			**1**	**1**	**1**	**1**	**1**	**1**	**1**	**1**	**1**	**1**		**1**	**1**	**1**	**1**	**1**	**1**	**1**	**1**			**1**					
Воспитательная работа	**4**	**1**			**1**							**1**	**1**																											
Контрольные нормативы	**2**																																							
Прием контрольных нормативов	**2**																																					**1**	**1**	
ИТОГО ЧАСОВ	**78**	**2**	**2**	**2**	**2**	**2**	**2**	**2**	**2**	**2**	**2**	**2**	**2**	**2**	**2**	**2**	**2**	**2**	**2**	**2**	**2**	**2**	**2**	**2**	**2**	**2**	**2**	**2**	**2**	**2**	**2**	**2**	**2**	**2**	**2**	**2**	**2**	**2**	**2**	**2**

Приложение 2

ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Контрольные испытания

Комплекс контрольных упражнений по тестированию уровня общей физической подготовленности

Комплекс контрольных упражнений по ОФП включает в себя следующие тесты:

- бег 30м с низкого старта (сек). Проводится на стадионе в спортивной обуви без шипов. Количество стартующих зависит от количества дорожек. После 10-15 мин. разминки дается старт. Разрешается только одна попытка.

- челночный бег 3 по 10 м (сек). Тест проводят в спортивном зале. Отмеряют 10-метровый отрезок, начало, и конец которого отмечают линией. За каждой чертой – 2 полукруга радиусом 50 см. спортсмен становится за ближней чертой линии и по команде «марш» начинает бег в сторону финишной черты: обегает полукруг и возвращается к линии старта. Затем также обегает другой полукруг и возвращается обратно.

- прыжок в длину с места (см). Выполняют толчком двух ног от линии и края доски на покрытии.

- сгибание и разгибание рук в положении лежа (количество раз). Выполняют из исходного положения: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов относительно туловища, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию.

- подъем туловища (количество раз). Руки за головой сцеплены в замок, локти вперед, лечь на спину, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты к полу (с помощью помощника или опоры); · подняться, коснуться локтями бедер (или коленей), и находиться в этом положении НЕ более 2 секунд; · опуститься в исходное положение до касания лопатками пола, и находиться.

- наклон вперед (см). Выполняется из положения стоя на гимнастической скамейке, ноги вместе, прямые. Глубину наклона измеряют по расстоянию между кончиками пальцев рук и верхней поверхностью скамейки с помощью 2-х укрепленных вертикально к скамейке линеек, таким образом, чтобы нулевые отметки совпадали с верхним краем скамейки. Одна линейка обращена вверх, другая – вниз. Если кончики пальчиков испытуемого ниже верхнего края скамейки, результат записывают со знаком (+), если выше – со знаком (-). Не разрешается сгибать колени и делать рывковые движения.

Нормативные требования к оценке показателей по ОФП
Контрольные испытания

№ п/п	Возраст Наименование	5 лет		6 лет	
		м.	д.	м.	д.
1.	Бег 30 м (сек)	8.4-7.6	8.9-7.7	8.0-7.4	8.7-7.8
2.	Челночный бег 3х 10 м (сек)	12.0-11.2	13.2-12.2	11.2-9.9	12.0-10.5
3.	Прыжок с места (см)	85-105	80-100	100-125	95-120
4.	Сгибание и разгибание рук в положении лежа (раз)	2-10	1-10	3-15	2-15
5.	Подъем туловища (раз)	12-20	11-20	15-25	14-25
6.	Наклон вперед, ноги вместе (см)	4-7	7-10	5-8	8-12

Оценка результатов тестирования: в зачет идут результаты выполнения **6 обязательных** и **2 дополнительных** тестов. **Обязательными тестами являются:** бег 30м, челночный бег 3х10м, прыжок с места, сгибание и разгибание рук в положении лежа, подъем туловища, наклон вперед.

Оценка результатов освоения программы по видам контроля

	Содержание	Методы/формы контроля	Сроки контроля
Входящий контроль	Начальный уровень подготовки учащихся (оценка качества усвоения детьми содержания образовательной программы на начало учебного года)	Контрольные нормативы	Сентябрь
Текущий контроль	Систематическая проверка и оценка образовательных результатов по конкретным темам на отдельных занятиях	Наблюдение. Выполнение контрольных заданий	В течение учебного года
Оперативный контроль	Контроль за функциональным состоянием занимающихся, оценка переносимости нагрузки. Выявление отклонений в состоянии здоровья.	Измерение пульса	В течение учебного года
Итоговая аттестация	Оценка результативности освоения учащимися образовательной программы в целом	Зачеты по теоретическому и практическому блокам программы. Контрольные нормативы. Показательные выступления	Май

Механизм оценивания результатов реализации программы

Критерии оценивания	Уровень		
	Высокий	Средний	Низкий
Уровень теоретических знаний			
Результативность освоения конкретных тем	Учащийся знает теоретический материал. Может дать развернутый, логически выдержанный ответ, демонстрирующий полное владение теорией. Понимает место излагаемого материала в общей системе области знаний	Учащийся знает теоретический материал, но для полного раскрытия темы требуются дополнительные вопросы. Взаимосвязь материала с другими разделами программы находит с помощью педагога, но комментирует самостоятельно	Учащийся фрагментарно знает изученный материал. Изложение сбивчивое, требует корректировки наводящими вопросами. Не может самостоятельно встроить материал в общую систему полученных знаний
Знание терминологии	Свободно оперирует терминами, может их объяснить	Знает термины, но употребляет их недостаточно (или избыточно)	Неуверенно употребляет термины, путается при объяснении их значения
Знание теоретической основы выполняемых действий	Может объяснить порядок действий на уровне причинно-следственных связей. Понимает значение и смысл своих действий	Может объяснить порядок действий, но совершает незначительные ошибки при объяснении теоретической базы своих действий	Показывает слабое понимание связи выполняемых действий с их теоретической основой

Практические навыки и умения			
Умение подготовиться к действию* *Действия – практические навыки и умения, ожидаемые при освоении программы	Умеет самостоятельно подготовиться к выполнению предстоящей задачи	Умеет самостоятельно подготовиться к выполнению предстоящей задачи, но не учитывает всех нюансов ее выполнения	Подготовительные действия в целом направлены на предстоящую деятельность, но носят сумбурный характер, недостаточно эффективны или имеют ряд упущений
Алгоритм проведения действия	Последовательность действий отработана. Порядок действия выполняется аккуратно, в оптимальном временном режиме. Видна нацеленность на конечный результат	Для активизации памяти самостоятельно используются алгоритмические подсказки. Порядок действия выполняется аккуратно. Видна нацеленность на конечный результат	Порядок действий напоминается педагогом. Порядок действия выполняется аккуратно, но нацеленность на промежуточный результат
Результат действия	Результат не требует исправлений	Результат требует незначительной корректировки	Результат в целом достигнут, но требует доработки
Развитие личностных характеристик учащегося			
Коммуникабельность	Легко общается и знакомится с людьми. Способен договориться с другим человеком, объяснить свою точку зрения	Легко общается и знакомится с людьми, но не может договориться самостоятельно. В спорных ситуациях скандалит, обвиняет других	Стеснительный. Хочет общаться, но не знает, как начать разговор. В конфликтных ситуациях обижается вместо того, чтобы выяснить отношения
Лидерские качества	Способен взять на себя руководство группой в отсутствие руководителя, ответить на вопросы товарищей. Может взять на себя ответственность в нестандартной ситуации	Может ответить на вопросы товарищей, руководить их действиями, если ситуация не требует принятия решений	Не способен на принятие самостоятельных решений, не может руководить товарищами
Аккуратность и дисциплинированность	Ответственно относится к порученному делу	Практически всегда ответственно относится к порученному делу	Не проявляет ответственности

Оценка уровней освоения образовательных результатов*

Уровень	Параметры	Показатели
Высокий	Теоретические знания	Успешное освоение учащимися более 80% содержания образовательной программы. Учащийся самостоятельно ориентируется в содержании пройденного материала, способен самостоятельно систематизировать, обобщить информацию, сделать вывод без ошибок, отлично владеет специальной

		терминологией
	Практические умения и навыки	Соответствие уровня развития практических умений и навыков программным требованиям, свободно владеет специальным оборудованием и оснащением. Все действия (приемы) выполняет правильно, уверенно, быстро
	Выполнение нормативов	Выполняет контрольные нормативы
Средний	Теоретические знания	Успешное освоение учащимися более 70% содержания образовательной программы. Почти полное усвоение учебного материала (иногда требуется помощь педагога), достаточно хорошо владеет специальной терминологией, знает и успешно применяет на практике полученные знания
	Практические умения и навыки	Приемы выполняет согласно описанию, уверенно, но допускает незначительные ошибки
	Выполнение нормативов	Выполняет контрольные нормативы
Низкий	Теоретические знания	Успешное освоение учащимися от 50 до 70% содержания образовательной программы. Знает значение специальных терминов, но путается в них. Нуждается в помощи педагога
	Практические умения и навыки	При выполнении приемов допущены значительные ошибки
	Выполнение нормативов	Выполняет контрольные нормативы

*В случае невозможности продолжения обучения на следующем уровне по причине недостаточности физического развития и технической подготовленности учащийся может быть оставлен на повторный курс обучения по изучаемой образовательной программе.