

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА
«ЦЕНТР ЮГОРСКОГО СПОРТА»**

Принята на заседании
тренерского совета
«18» мая 2020 г.
Протокол № 4

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУ СШОР
«Центр Югорского спорта»
Н.А. Солодков
«18» мая 2020 г.
Приказ № 130



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
в области физической культуры и спорта
по спортивной аэробике**

Возраст обучающихся: 5 – 7 лет
Срок реализации: 1 год (113 часов)

Автор-составитель:
тренер-преподаватель
Вотинцева Галина Александровна

Содержание

Раздел № 1. «Комплекс основных характеристик программы»

1.1 Пояснительная записка.....	3
1.2 Цель и задачи программы.....	5
1.3 Содержание программы	
1.3.1 Учебный график.....	6
1.3.2 Содержание учебного графика.....	7
1.4 Планируемые результаты.....	11

Раздел № 2. «Комплекс организационно-педагогических условий»

2.1 Учебно-тематический план.....	12
2.2 Условия реализации программы.....	15
2.3 Методы и технологии обучения и воспитания	15
2.4 Формы итоговой аттестации	17
Приложение.....	19
Список литературы.....	20

«Физическое образование ребенка есть база для всего остального. Без правильного применения гигиены в развитии ребенка, без правильно поставленной физкультуры и спорта мы никогда не получим здорового поколения»

Анатолий Васильевич Луначарский

Раздел № 1. «Комплекс основных характеристик программы»

1.1 Пояснительная записка

Спортивная аэробика — очень молодой вид спорта, но набирающий все большую популярность как в России так и в Мире. Первый Чемпионат Мира прошел в 1990 году. Спортивная аэробика — скоростно-силовой, сложно-координационный вид спорта, где сочетается выполнение сложной координации с высоким уровнем интенсивности. Программа должна демонстрировать творческое взаимодействие всех движений, музыки и характера. В Югорске спортивная аэробика развивается с 1997 года. За это время спортсмены МБУ СШОР «Центр Югорского спорта» добились значительных успехов на соревнованиях различного уровня. Есть победители и призеры Первенств ХМАО, территориальных Первенств России и Первенств России среди ДЮСШ, детей и школьников.

Данная программа разработана в соответствии с Конституцией Российской Федерации (принята всенародным голосованием 12.12.1993); Конвенцией о правах ребенка; с Федеральным законом РФ от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (утвержден Приказом Министерства просвещения РФ от 29.11.2018 № 196), Санитарно-эпидемиологическими требованиями к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей СанПиН 2.4.4.3172-14 (утвержден Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 4 июля 2014 года № 41), Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (письмо Минобрнауки России от 18.11.15г. № 09-3242).

Направленность программы. Дополнительная общеобразовательная – дополнительная общеразвивающая программа «Спортивная аэробика» (далее – Программа) имеет физкультурно – спортивную направленность.

Актуальность программы. В современных условиях развития общества проблема здоровья детей является всегда актуальной. Каждый родитель желает, чтобы его ребенок был крепким, сильным, а главное, здоровым. Укрепление здоровья дошкольника зависит от разных факторов, в том числе и от повышения уровня двигательной активности детей. Таким образом, актуальность данной

программы заключается в совершенствовании двигательной деятельности детей старшего дошкольного возраста и младшего школьного возраста, а также сохранение и укрепление ими здоровья, формирования значимости здорового образа жизни.

Отличительная особенность программы состоит в том, что она способствует формированию у обучающихся не только общефизических и спортивных качеств, но и раскрывает творческие способности ребенка с разным уровнем физической подготовленности.

Адресат программы. Данная программа адресована обучающимся старшего дошкольного возраста (5-7 лет). Набор в группы осуществляется на добровольной основе. К занятию допускаются дети на основании личного заявления родителей (законных представителей) и при наличии медицинской справки от участкового педиатра.

Наполняемость одной группы: от 12 до 15 человек.

Формы организации образовательного процесса и виды занятий. Обучение проводится в очной форме. Основным видом образовательного процесса является групповое занятие. Занятие проходит в виде бесед, упражнений, подвижных игр, самостоятельных работ в парах (тройках).

Срок освоения программы. Программа рассчитана на 1 год (113 часов). Занятие по программе проводятся 3 раза в неделю. Исходя из санитарно-гигиенических норм (СанПиН 2.4.4.3172-14) , продолжительность часа для учащихся старшего дошкольного возраста (5 – 7 лет) – 45 минут. Программа состоит из двух модулей (38 недель):

- 1 модуль «Общая физическая подготовка» (рассчитан на 52 часа) с 01 сентября по 31 декабря;
- 2 модуль «Специальная физическая подготовка» (рассчитан на 61 час) с 09 января по 31 мая

1.2 Цель и задачи программы

Цель программы – развитие у ребёнка посредством занятий спортивной аэробикой физических качеств, творческих способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья.

Для успешной реализации поставленной цели необходимо решить следующие задачи:

Обучающие	Развивающие	Воспитательные
✓ сформировать бережное отношение к собственному здоровью	✓ развивать начальные физические данные (гибкость, пластика, выносливость, сила, координация движения и правильная осанка)	✓ воспитать бережное отношение к своему здоровью, потребности в занятиях
✓ расширять кругозор о спортивной жизни	✓ способствовать развитию памяти, внимания, воображения; умение правильно обобщать данные и делать выводы	✓ воспитать морально-волевые качества личности
✓ содействовать всестороннему, гармоничному физическому развитию	✓ развивать умение высказывать свою точку зрения; развивать инициативность и самостоятельность в процессе занятий	✓ средствами занятий приобщать обучающихся к дисциплинированности, аккуратности и вежливости
✓ дать возможность применить на практике полученные знания	✓ развивать творческие способности обучающихся	✓ содействовать воспитанию нравственных качеств (настойчивости, решительности, чувства коллективизма)

1.3 Содержание программы

1.3.1 Учебный график

1. Модуль «Общая физическая подготовка»					
№ п/п	Наименование раздела и темы	Количество часов		Всего	Формы аттестации/контроля
		теория	практика		
1.	Вводное занятие (правила техники безопасности, правила поведения в спортивном зале, знакомство с коллективом, тренером-преподавателем, структурой занятия). Знакомство с детьми: «Покажи, что ты умеешь?»	0,5	0,5	1	
2.	Строевые упражнения. Понятие «строй», «шеренга», «колонна», «ряд», «направляющий», «замыкающий», «интервал», «дистанция».	1	16	17	Контрольные упражнения
3.	Общеразвивающие упражнения: 3.1 упражнения для рук и ног; 3.2 упражнения для шеи и спины; 3.3 упражнения на снарядах; 3.4 упражнения с предметами	1	20	21	Контрольные упражнения
4.	Упражнения на формирования осанки, совершенствования равновесия и ориентации в пространстве.	1	12	13	Контрольные упражнения
Всего часов		3,5	48,5	52	

2. Модуль «Специальная физическая подготовка»					
№ п/п	Наименование раздела и темы	Количество часов		Всего	Формы аттестации/контроля
		теория	практика		
1.	Упражнения для развития амплитуды и гибкости.	1	16	17	Контрольные упражнения
2.	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.	1	15	16	Контрольные упражнения
3.	Изучение и совершенствование техники элементов спортивной аэробики. Базовые шаги.	1	16	17	Контрольные упражнения
4.	Хореографическая подготовка	1	10	11	
Всего часов		4	57	61	

1.3.2 Содержание учебного графика

1. Вводное занятие.

Теория: правила техники безопасности, правила поведения в спортивном зале, знакомство с коллективом, тренером, структурой занятия

Практика: оценка физических качеств, обучающихся посредством подвижной игры

2. Строевые упражнения.

Теория: понятие «строй», «шеренга», «колонна», «ряд», «направляющий», «замыкающий», «интервал», «дистанция».

Практика: предварительная и исполнительная команда. Повороты направо, налево, кругом, полуоборот. Расчет. Построение в одну шеренгу и перестроение в две шеренги; построение в колонну по одному и перестроение в колонну по два. Движение строевым и походным шагом. Обозначение шага на месте и в движении. С движением вперед обозначение шага на месте. Остановка. Движение бегом. Переходы с бега на шаг, с шага на бег. Повороты в движении (налево, направо) Перемена направления, захождение плечом. Перестроение из колонны по одному в несколько

колонн поворотом в движении. Размыкание шагами (приставные, шаги галопа), прыжками.

3. Общеразвивающие упражнения.

Теория: значение общеразвивающих упражнений для спортсмена.

Практика:

- *для рук:* поднятие и опускание рук вперед, вверх, назад, в стороны; движение прямыми и согнутыми руками в различном темпе; круги руками в лицевой, боковой, горизонтальной плоскостях (одновременно, поочередные, последовательные); сгибание и выпрямление рук из различных положений, в разном темпе, с различными отягощениями, с преодолением сопротивления партера, сгибание и разгибание рук в различных упорах (в упоре на стенке, на гимнастической скамейке, в упоре лежа; в упоре лежа, но с отведением ноги (поочередно правой и левой) назад при сгибании рук; то же но с опорой носками о гимнастическую скамейку или рейку гимнастической стенки), и в висах (подтягивание в висе лежа, в различных хватах, в висе);
- *для ног:* сгибание и разгибание стоп и круговые движения стопой. Полу приседы и приседы в быстром и медленном темпе; то же одной ногой с одновременным поднятием другой вперед или в сторону (с опорой и без опоры). Выпады вперед, назад, в сторону, вперед наружу (и внутрь), назад - наружу (в внутрь). Пружинящие полуприседания в выпаде в сочетании с поворотом кругом. Прыжки из двух ног, одной ногой, с одной ноги на другую, прыжки из приседа, прыжки через гимнастическую скамейку (сериями слитно, толчком обеими ногами или одной). Махи ногами с опорой о гимнастическую стенку и без опоры руками;
- *для шеи и спины:* наклоны, повороты, круговые движения головой и туловищем в основной стойке, в стойке ноги врозь, в стойке на коленях, сидя на полу (скамейке) с различными положениями рук и движениями руками с изменением темпа и амплитуды движения. Дополнительные (пружинящие) движения туловищем вперед, в сторону. Наклон с поворотами: наклон вперед, назад, с поворотом туловища в различных стойках, сидя на полу, гимнастической скамейке.
- *упражнения на снарядах:* гимнастическая скамейка: в упоре на скамейке - сгибание рук с поочередным поднятием ноги (правой, левой); сидя на скамейке - поднятие ног и наклоны туловища. Прыжки со скамейки вправо, влево, ноги врозь, ноги вместе. Гимнастическая стенка: стоя лицом (боком, спиной) к стенке -

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

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

4. Упражнения на формирования осанки, совершенствования равновесия и ориентации в пространстве.

Теория: формирование знаний у детей о правильной осанке, о пользе физической культуры для опорно-двигательного аппарата

Практика: различные виды ходьбы (с носка, на носках, с поворотом кругом, высоким, острым, перекатным, пружинными шагами) и бега в чередовании с остановками на носках; упражнения на гимнастической скамейки; прыжки толчком двумя с поворотом на 180 град, (сериями: 10 раз с открытыми глазами, 10 раз с закрытыми глазами).

5. Упражнения для развития амплитуды и гибкости.

Теория: понятие «амплитуда», «общая и специальная гибкость»

Практика: наклоны вперед, назад, в стороны (вправо, влево) с максимальным напряжением (из различных исходных положений - сидя, без опоры и с опорой). Наклоном назад мост на обеих ногах, на одной ноге. Шпагат, шпагат с различными наклонами вперед, назад, в сторону и с различными движениями руками. Движения ногами (махи) в различных направлениях и с максимальной амплитудой; медленные движения ногами с фиксацией конечного положения в течение нескольких секунд. Сед с глубоким наклоном, голова опущена (держат 20-40 сек.).

6. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.

Теория: понятие скоростно-силовых качеств в теории физической культуры и спорта

Практика: различные прыжки со скакалкой с постепенным увеличением продолжительности и скорости прыжков; прыжки со скакалкой с постепенным сокращением времени на заданное количество прыжков (20

прыжков за 20 сек., за 15 сек., и т.д.). Различные эстафеты и игры с бегом и прыжками, используя скакалки и др. предметы. Прыжки на месте и с продвижением на одной, двух ногах (высоту прыжка постепенно увеличивать), то же через препятствие (высоту препятствия постепенно увеличивать). Прыжки в высоту с места толчком двумя ногами и с разбега с доставкой предмета (подвешенные кольца, мячи). Прыжки с предметами в руках. Прыжки из глубокого приседа. Прыжки толчком двумя на гимнастическую скамейку и со скамейки (лицом, боком к скамейке). Прыжки толчком двумя ногами, одной ногой, с одной ноги на другую через несколько скамеек.

7. Изучение и совершенствование техники элементов спортивной аэробики. **Базовые шаги.**

Теория: терминология выполняемых упражнений.

Практика:

- ходьба: утрированная ходьба, при которой вес тела переносится с одной ноги на другую;
- подъем колена: движение выполняется стоя, при этом одна нога сгибается в колене и поднимается, а другая остается на полу (неап);
- выпад: перенос тяжести тела на ногу, широко выставленную вперед и согнутую в колене, другая нога прямая, стопа на полу (ланч);
- бег: движение, при котором вес тела переносится с одной ноги на другую попеременно скачками. Выполняется на месте или с продвижением;
- прыжки ноги врозь - вместе:
- из основной стойки толчком двумя, прыжок ноги врозь с приземлением в исходное положение (аэрджек)
- из исходного положения основная стойка толчком двумя прыжок ноги врозь с приземлением и полуприсед ноги врозь. Толчком двумя вернуться в исходное положение (джек)
- «скип»: движение начинается с прыжка на одной ноге с последующем скачком на этой же ноге, в то время как свободная нога сгибается и выпрямляется вперед;
- махи ногами: выполняются поочередно.

8. Хореографическая подготовка

Теория: значение хореографии. Базовые элементы.

Практика: полуприседание (деми плие) в 1, 2, 4, 5 позициях; приседание (гран плие) в 1, 2, 4, 5 позициях; выставление ноги на носок (батман тандю) в различном темпе; махи ногами на высоту 45 град, (батман тандю желе); полуприседание с выставлением ноги на носок (батман тандю сутеню); приседание на одной, другая согнута (прижата) к щиколотке (батман

фондю); нога согнута, колено в сторону, носок у щиколотки опорной ноги (спереди или сзади) - сюр лек у де пье; резкое сгибание ноги в положение сюр ле де пье и разгибание на 45 град, (батман фραπε); круги ногой по полу (рон де жамб пар теп); подъем на полупальцы (релеве); махи ногами на 90 град. И выше 3 и 5 позициях (гран батман жете); махи ногами вперед - назад (гран батман жете балансе); поднимание ноги вперед, в сторону, назад в 3 и 5 позициях (баман девелопе).

1.4 Планируемые результаты

В результате изучения 1 модуля «Общая физическая подготовка» обучающиеся будут:

- знать правила поведения и техники безопасности на занятиях;
- знать о способах и особенностях движений, передвижений;
- знать правила соревнований по спортивной аэробике;
- знать названия базовых шагов, основных элементов и технику их выполнения;
- уметь выполнять строевые команды и упражнения;
- применять приобретённые знания, навыки и умения в повседневной жизни

В результате изучения 2 модуля «Специальная физическая подготовка» обучающиеся будут:

- уметь владеть техникой спортивной аэробики на начальном уровне;
- выполнять предложенную композицию с включением базовых шагов и обязательных элементов;
- выполнять комплексные упражнения по аэробике, включающие в себя проверку силы, гибкости, выносливости и координации;
- уметь работать в команде

Раздел № 2. «Комплекс организационно-педагогических условий»

2.1 Учебно-тематический план

Модуль 1. «Общая физическая подготовка»						
№ п/п	Месяц	Тема занятия	Форма проведения занятия	Количество часов		
				теория	практика	всего
1	Сентябрь	Водное занятие (правила техники безопасности, правила поведения в спортивном зале, знакомство с коллективом, тренером-преподавателем, структурой занятия). Знакомство с детьми: «Покажи, что ты умеешь?»	Комбинированное	0,5	0,5	1
		Разминка. Строевые упражнения. Базовые аэробные связки и соединения. Акробатика. Прыжки. Растягивание на «шпагаты» и «складки».	Комбинированное	1	10	11
2	Октябрь	Разминка. Гимнастические и акробатические общеразвивающие упражнения; Упражнения на развитие координации. Общеразвивающие упражнения в движении и на месте Базовая аэробная подготовка.	Комбинированное	1	13	14
3	Ноябрь	Разминка. Общеразвивающие упражнения со скакалкой, с гантелями. Элементы группы «А», «С». Упражнения на развитие координации	Комбинированное	–	13	13
4	Декабрь	Разминка. Общеразвивающие гимнастические упражнения; Элементы группы «В», «Д» Базовые аэробные «дорожки» по 8 счетов. Общеразвивающие упражнения с предметом.	Комбинированное	1	12	13
Итого часов по разделам:				3,5	48,5	52

Модуль 2. «Специальная физическая подготовка»						
№ п/п	Месяц	Тема занятия	Форма проведения занятия	Количество часов		
				теория	практика	всего
1	Январь	Разминка. Различные виды ходьбы и бега в чередовании с остановками на носках; упражнения на гимнастической скамейке; прыжки толчком двумя с поворотом на 180 град. Совершенствование элементов гр. «А», «С», «В» и «Д». Гимнастические упражнения на развитие вестибулярного аппарата.	Комбинированное	0,5	9,5	10
2	Февраль	Разминка. Развитие силовых качеств и гибкости. Совершенствование статических положений в упорах углом и стойках на руках. Акробатика. Прыжки. Развитие координации движений.	Комбинированное	0,5	11,5	12
3	Март	Разминка. Хореографическая подготовка. Упражнения на развитие прыгучести рук в упоре лежа. Обучение низким положениям. Упражнения: в упоре лежа «Венсон», «Высоком угле»	Комбинированное	1	12	13
4	Апрель	Разминка. Хореографические и аэробные базовые движения. Выполнение упражнений и элементов: на оценку, на время, в разных направлениях. Совершенствование низких положений. Развитие выносливости.	Комбинированное	1	12	13
5	Май	Разминка. Развитие гибкости и подвижности в суставах.	Комбинированное			

	Акробатические упражнения на развитие ловкости и координации. Совершенствование прыжков и поворотов в движении. Выполнение контрольных нормативов		1	12	13
		Итого часов по разделам:	4	57	61

2.2 Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение. Занятия по дополнительной общеразвивающей программе «Спортивная аэробика» организуются в спортивном зале, который соответствует требованиям СанПиН и техники безопасности.

В спортивном зале имеется следующее оборудование:

- шведская стенка;
- гимнастическая скамейка;
- гимнастические маты;
- мячи (набивные, теннисные), обручи, скакалки;
- перекладины для подтягивания;
- музыкальный центр;
- медицинская аптечка

Методическое обеспечение:

- учебно-методический комплекс (учебники, конспекты, спортивные газеты и журналы, планы);
- методическая литература по спортивной аэробике для обучающихся согласно темам занятий;
- наглядные пособия по хореографии с изображением и названием позиций;
- фото и видеоматериалы

Кадровое обеспечение. Тренер-преподаватель, осуществляющий образовательную деятельность по данной программе, должен иметь высшее образование, специальность – тренер и стаж работы не менее одного года по специальности.

2.3 Методы и технологии обучения и воспитания

Формы учебной работы:

1. теоретические занятия проводятся в форме бесед;
2. фронтальная – работа со всеми одновременно;
3. групповая – разделение детей на группы для выполнения определённой работы;
4. работа в парах; тройках, малых группах;
5. индивидуальная – ребёнку даётся самостоятельное задание по отработке технических действий с учётом его возможностей.

Методы обучения:

1. **Словесный метод** – вооружения учащихся необходимыми знаниями осуществляется с помощью слова. Основная цель объяснений состоит в том, чтобы обучающиеся осознали сущность изучаемого упражнения, поняли особенности его выполнения;
2. **Наглядный метод** – показ упражнений тренером-преподавателем, а также демонстрация наглядных пособий, фотографий. Показ должен создать полное и более правильное общее представление об изучаемом упражнении в целом.
3. **Практический метод:**
 - метод упражнений – намеренное повторение изучаемых приемов и действий, которое способствует совершенствованию в технике и развитию функциональных возможностей занимающихся;
 - целостный метод – закрепление и совершенствование тактических действий. Целостное выполнение упражнения способствует лучшему пониманию его а, следовательно, и более качественному и быстрому усвоению;
 - игровой метод – помогает добиться эмоциональности и высокой активности. Практика показывает, что даже малоинтересные упражнения, если они проводятся в виде соревновательной игры, выполняются детьми с большим желанием и активностью.

В образовательном процессе используются следующие элементы педагогических технологий:

- технология проблемного обучения – обучение способам решения проблем, создание условий для самостоятельного выбора разрешения проблемной ситуации, создание условий для самореализации;

- игровая технология – игры способствуют становлению творческой личности обучающегося;
- технология развивающего обучения – развитие творческих способностей и самостоятельной активности детей;
- технология коллективного взаимодействия – каждый обучаемый работает в индивидуальном темпе; повышается ответственность не только за свои успехи, но и за результаты коллективного труда; формируется адекватная самооценка личности, своих возможностей и способностей, достоинств и ограничений.

Специфика структуры занятия. Занятие состоит из трех частей: вводной, основной и заключительной.

1. Вводная часть занятия – приветствие, сообщение темы и плана занятия, разминка. В процессе разминки повышается внутренняя температура тела и мышц (что уменьшает риск травм и повышает гибкость тела), увеличивается эластичность мышц, сухожилий и связок, подготавливает тело к нагрузке. Разминка проводится в течение 5-7 минут (около 10-15% от продолжительности занятия). Разминка должна включать максимально безопасные движения небольшой амплитуды, ритмичные легко контролируемые.
2. Основная часть занятия – является главной частью и направлена на развитие специальных физических качеств. Включает в себя:
 - аэробная часть – комплекс аэробных упражнений на базе основных элементов с постепенным увеличением амплитуды движений, вовлечением в работу все большего количества мышечных групп;
 - «заминка» (3-5 минут) – направлена на постепенный переход от высокоинтенсивной работы к упражнениям силового характера с низким темпом и значительной напряженностью;
 - силовая нагрузка – комплекс силовых упражнений, продолжительностью 10-15 мин, для мышц туловища, плечевого и тазового пояса, ног. При этом используются упражнения в перемещениях собственного тела и с отягощениями различного вида;
 - подвижная игра – она играет огромную роль в гармоничном развитии личности. Развивается не только двигательная активность, но эмоциональная сфера детей.
3. Заключительная часть занятия – направлена на восстановление и подготовку к последующей деятельности. Движения выполняются в спокойном темпе с максимальным (но легким) растягиванием мышц и связок и последующим по

возможности полным расслаблением. Подведение итогов занятия. Продолжительность заключительной части составляет около 10 минут.

2.4 Формы итоговой аттестации.

Для выявления уровня развития обучающихся тренер-преподаватель проводит в конце обучения итоговую аттестацию по образовательной программе в форме контрольных упражнений. Норматив при выполнении контрольных упражнений указан в приложении № 1.

Эффективность усвоения программы оценивается по уровню сформированности умений выполнять контрольные упражнения. При успешном выполнении контрольного упражнения обучающемуся ставится «зачет» (1 балл), в противном случае – «незачет» (0 баллов). Максимальное количество баллов – 6.

В результате подсчета среднего балла ребенок выходит на освоение программы на определенном уровне:

- Высокий (5-6 баллов) – ребенок выполняет все контрольные упражнения четко уверенно, с минимальными нарушениями.
- Средний (3-4 балла) – ребенок выполняет контрольные упражнения, но требуется некоторая помощь тренера-преподавателя.
- Низкий (менее 3 баллов) – ребенок посредственно выполняет контрольные упражнения, допускает много ошибок, выполняет многие упражнения только по показу тренера-преподавателя.

Приложение № 1 «Нормативы при выполнении контрольных упражнений»

Развиваемое физическое качество	Содержание упражнения	Контрольные упражнения			
		Мальчики		Девочки	
		Норматив	Результат	Норматив	Результат
Скоростные качества	Бег на 30 м	Менее и 6,9 с	Зачет	Менее и 7,2 с	зачет
		Более 6,9 с	Не зачет	Более 7,2 с	Не зачет
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места	Не менее 115 см	Зачет	Не менее 110 см	Зачет
		Менее 115 см	Не зачет	Менее 110 см	Не зачет
	Подъем туловища лежа на спине 30 с	Не менее 8 раз	Зачет	Не менее 10 раз	Зачет
		Менее 8 раз	Не зачет	Менее 10 раз	Не зачет
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Не менее 7 раз	Зачет	Не менее 4 раз	Зачет
		Менее 7 раз	Не зачет	Менее 4 раз	Не зачет
Координация	Челночный бег 3×10 м	Менее и 10,4 с	Зачет	Менее и 10,9 с	Зачет
		Более 10,4 с	Не зачет	Более 10,9 с	Не зачет
Гибкость	Наклон вперед, стоя на возвышении с выпрямленными ногами	Наклон вперед стоя на возвышения (пальцами рук коснуться пола)	Зачет/не зачет	Наклон вперед стоя на возвышения (пальцами рук коснуться пола)	Зачет/не зачет

Список литературы

1. Аэробика для хорошего самочувствия. Пер. с англ. М., 1987 г.
2. Зубова, О.И. Лечебные свойства физической культуры [Текст] / О.И. Зубова. М.: Физкультура и спорт, 1990 г.
3. Ишанова, О.В. Оптимизация нагрузки при оздоровительных занятиях аэробикой [Текст] / О.В. Ишанова // Теория и практика физической культуры. 2007 г.
4. Лисицкая, Т.С. Аэробика. Теория и методика [Текст] / Т.С. Лисицкая, Л.В. Сиднева. - М.: Физкультура и спорт, 2002 г.
5. Шипилина, И.А. Аэробика [Текст] / И.А. Шипилина. - М.: Физкультура и спорт, 2004 г.
6. Детские подвижные игры. М.: Просвещение, 2006 г.
7. Крючек Е.С. Аэробика. Содержание и методы проведения оздоровительных занятий. Учебно-методическое пособие. М., 2001 г.
8. Кудра Т.А. Аэробика и здоровый образ жизни. Владивосток, 2001 г.
9. Юсупова, Л.А. Аэробика: учебно-методическое пособие / Л.А. Юсупова, В.М. Миронов / БГУФК. - Мн: БГУФК, 2005 г.
10. Анисимова Т.Г. Формирование правильной осанки и коррекция плоскостопия у дошкольников. – Волгоград: Учитель, 2009 г.
11. Соломенникова Н.М. Формирование двигательной сферы детей 3-7 лет. – Волгоград: Учитель, 2011 г.
12. Яблонская С.В., Циклис С.А. Развитие физических качеств дошкольников. М., 2008 г.