

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

Принята на заседании  
тренерского совета  
« 13 » мая 2021 г.  
Протокол № 5

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МБУ СШОР  
«Центр Югорского спорта»  
Н.А. Солодков  
« 14 » мая 2021 г.  
Приказ № 51



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

Возраст обучающихся: 5 – 7 лет  
Срок реализации: 1 год (114 часов)

Автор-составитель:  
педагог дополнительного образования  
**Скиданова Елена Валерьевна**

город Югорск, 2021 г

## 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 организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи СанПиН 2.4.3648-20 (утвержден Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 года № 28), Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (письмо Минобрнауки России от 18.11.15г. № 09-3242).

**Направленность программы.** Дополнительная общеобразовательная – дополнительная общеразвивающая программа **«Основы спортивной аэробики»** (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, 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 в возрасте от 7 до 14 лет включительно. 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 групп:** от 10 до 16 человек.

**Формы организации образовательного процесса и виды занятий.** Обучение проводится только в очной форме, но допускается очно-заочная форма (самостоятельное выполнение заданий педагога дополнительного образования) во время карантинных мероприятий в городе, активированных учебных дней.

Основным видом образовательного процесса является групповое занятие. Занятие проходит в виде бесед, упражнений, подвижных игр, самостоятельных работах в парах (тройках).

**Срок освоения программы.** Данная программа рассчитана на 1 год обучения (38 недель, 114 часов).

1 модуль программы «Общая физическая подготовка» рассчитан на 4 месяца с 01 сентября по 31 декабря (52 часа).

2 модуль программы «Специальная физическая подготовка» рассчитан на 5 месяцев с 01 января по 31 мая (62 часа).

## 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:

<b>Обучающие</b>	<b>Развивающие</b>	<b>Воспитательные</b>
✓ 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

<b>1. Модуль «Общая физическая подготовка»</b>					
№ 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», «закрывающий», «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
<b>Всего часов</b>		<b>3,5</b>	<b>48,5</b>	<b>52</b>	

<b>2. Модуль «Специальная физическая подготовка»</b>					
№ 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	17	18	Контрольные упражнения
4.	Хореографическая подготовка	1	10	11	
<b>Всего часов</b>		<b>4</b>	<b>57</b>	<b>62</b>	

### 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:* поднимание 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 подниманием 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 ноге, 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 подниманием ноги (правой, левой); сидя на скамейке - поднимание ног и наклоны туловища. Прыжки со скамейки вправо, влево, ноги врозь, ноги вместе. Гимнастическая стенка: стоя лицом (боком, спиной) к стенке - поочередные взмахи ногами; стоя боком лицом к стенке, нога на 4-5 рейке - наклоны до касания руками пола; в висе спиной к стенке на верхней рейке - поднимание согнутых и прямых ног, круговые движения ногами, 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, повороты 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 скамейке; 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 доставанием предмета (подвешенные кольца, мячи). Прыжки с предметами в руках. Прыжки из глубокого приседа. Прыжки толчком двумя на гимнастическую скамейку и со скамейки (лицом, боком к скамейке). Прыжки толчком двумя ногами, одной ногой, с одной ноги на другую через несколько скамеек.

### **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 последующим 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 фраппе); 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	13
		Разминка. Строевые упражнения. Базовые аэробные связки и соединения. Акробатика. Прыжки. Растягивание на «шпагаты» и «складки».	Комбинированное	1	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	12	13
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
<b>Итого часов по разделам:</b>				<b>3,5</b>	<b>48,5</b>	<b>52</b>

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 скамейки; прыжки толчком двумя с поворотом на 180 град. Совершенствование элементов гр. «А», «С», «В» и «Д».	Комбинированное	0,5	9,5	10

		Гимнастические упражнения на развитие вестибулярного аппарата.				
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	12,5	13
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. Акробатические упражнения на развитие ловкости и координации. Совершенствование прыжков и поворотов в движении. Выполнение контрольных нормативов	Комбинированное	1	12	13
			<b>Итого часов по разделам:</b>	<b>4</b>	<b>58</b>	<b>62</b>

## 2.2 Условия реализации программы

Дети объединяются в группы с учётом возраста, психологических особенностей и их физических данных. Программа рассчитана на детей от 5 до 7 лет включительно.

Набор детей в Учреждение осуществляется в установленные учреждением сроки при наличии медицинской справки и по личному заявлению родителей (лиц их заменяющих). В группу зачисляются дети, желающие заниматься спортивной аэробикой независимо от их одаренности, способности, уровня физического развития и подготовленности.

Состав группы обучающихся постоянный. Смена части коллектива происходит по причине болезни или изменения интереса детей.

В процессе обучения возможно внесение отдельных изменений в программу для обеспечения качества освоения программы обучающимися.

**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.** Педагог дополнительного образования, осуществляющий образовательную деятельность по данной программе, должен иметь высшее образование, специальность – специалист в области физической культуры и спорта/ учитель физической культуры/ педагог по физической культуре 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, обучающихся;
  - 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 педагог дополнительного образования 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 педагога дополнительного образования.
- Низкий (менее 3 баллов) – ребенок посредственно выполняет контрольные упражнения, допускает много ошибок, выполняет многие упражнения только по показу педагога дополнительного образования.

**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.