

Принята на заседании
педагогического совета
№ 1 от 31.08.2017 г.

«УТВЕРЖДЕНА»
Приказом по МБДОУ
«Детский сад № 14 г.Выборга»
№64-ОД от 31.08.2017 г.

Программа
«Весёлая аэробика»
Для детей 3-7 лет
Срок реализации 4 года

Автор программы
Инструктор по физическому воспитанию
Андрианова Маргарита Александровна

город Выборг
2013г.

Содержание:

I. Пояснительная записка

- Педагогический и медико-биологический контроль.
- Условия реализации программы.
- Состав обучаемых.
- Цели и задачи программы.

II. Учебно-тематический план.

- Оценка результатов программы.

III. Содержательная часть программы.

IV. Методическое обеспечение программы.

V. Список используемой литературы.

VI. Приложения

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Введение

«Гимнастика, физические упражнения,

ходьба должны прочно войти в

повседневный быт каждого, кто хочет

сохранить работоспособность, здоровье,

полноценную и радостную жизнь»

Гиппократ

^ Особое внимание обращается на здоровье ребенка, развитие его интеллекта, характера, воспитание у него полезных навыков - вот важнейшие задачи, стоящие перед педагогами и родителями. Современная жизнь перенасыщена нервными нагрузками. Хотим мы или нет, но нам не остановить стремительный темп жизни. Физические упражнения – противовес, который поможет нашим воспитанникам противостоять стрессовым ситуациям.

Сохранение и укрепление здоровья детей во всех образовательных учреждениях и соответственно роль и актуальность физического воспитания, в частности аэробики, являются бесспорными, поскольку физическое здоровье является одной из основных предпосылок формирования здорового образа жизни.

Согласно исследованиям специалистов, 75% болезней взрослых заложено в детстве. Только 10% детей приходят в школу абсолютно здоровыми. Исследования ученых также свидетельствуют о том, что современные дети в большинстве своем испытывают “двигательный дефицит”, то есть количество движений, производимых ими в течении дня, ниже возрастной нормы.

Дети, не занимающиеся систематически физическими упражнениями, как правило, отстают в росте и развитии. Недостаток движения (гипокинезия), если он не большой, приводит к приостановке или снижению роста и дееспособности организма, а если большой – даже к постепенной атрофии мышц, ожирению и другим серьезным нарушениям.

Фундамент здоровья физического и психического закладывается именно в детстве. Важно привить детям дошкольного возраста вкус, привычку к регулярным занятиям физическими упражнениями, потребность в таких занятиях. Известный специалист в области физиологии детей И.А.Аршавский считает, что ведущей системой в организме детей является скелетно-мышечная, а все остальные развиваются в зависимости от нее. Нагружая мышечную систему, мы не только воспитываем ребенка сильным и ловким, но и развиваем сердце, легкие, все внутренние органы, что ведет к созданию тех резервов мощности и прочности организма, которые определяют меру здоровья.

Аэробике принадлежит ведущая роль в укреплении здоровья ребенка, его физическом совершенствовании, эмоциональной раскрепощенности, воспитании красоты движения. Поэтому и возникла необходимость создание этой программы.

Данная программа является модифицированной, так как в своей основе опирается на программу «Аэробика» Муллахметовой М.Г. Программа разработана с учётом исследований ряда ученых в области детской психологии, педагогики, медицины и физической культуры и дополнена опытом работы в учреждении дополнительного образования. Так же в работе были использованы программы: «Аэробика. Теория и методика» (Лисицкая Т.С. и Сиднева Л.В.), «Методика преподавания оздоровительной аэробики» (Л. Френсис),

Для решения задач физического воспитания подрастающего поколения, требуется введение новых форм оздоровительных мероприятий, таких как фитнес-аэробика. В связи с этим актуальным на сегодняшний момент является создание данной программы по фитнес – аэробике для детей младшего школьного возраста.

^ Новизна и актуальность данной программы заключается в применении в процессе обучения инновационных технологий в области фитнеса. Система дополнительного образования в её новом качественном состоянии нуждается в программах, обеспечивающих условия для развития мотивации воспитанников к самопознанию и потребности здорового образа жизни.

Необходимость разработки данной программы возникла в связи с отсутствием других образовательных программ по фитнесу, данной возрастной категории.

Аэробика – это система специально подобранных физических упражнений, которая при ритмично не прерывной нагрузке задействует основные группы мышц тела.

Условия реализации программы.

Данная программа построена с учетом основных научных принципов: гуманизации, открытости обучения, демократизации, индивидуализации и дифференциации учебного процесса. Применение в обучении новейших методических рекомендаций, внедрение инновационных методик делает данную программу доступной и интересной для воспитанников.

Для успешной реализации данной образовательной программы необходимо:

- Техническое оснащение занятий: ковровое покрытие , магнитофон.
- Сочетание теоретических и практических занятий
- Наличие помещений для проведения занятий
- Профессионально подготовленный педагог
- Систематическое посещение занятий воспитанников.
- Систематический контроль здоровья воспитанников.

Состав обучаемых.

Данная образовательная программа предназначена для детей 3-7 лет. Рассчитана на 4 года обучения. Основное условие для поступления - желание обучаемого овладеть навыками аэробики. Для занятий аэробикой допускаются дети, прошедшие медицинское освидетельствование и признанные годными по состоянию здоровья для данного занятия. Дети с ослабленным здоровьем занимаются по облегченной и упрощенной программе, позволяющей им без угрозы для своего здоровья овладевать навыками аэробики. Основным принципом обучения - не навреди своему здоровью.

Структура работы построена следующим образом:

- а) Группа начальной подготовки 1 год обучения , дети 3х-4х лет : в группе 15-20 человек. Программа рассчитана на 15 минут в неделю, занятия проводятся 1раз - 15 минут.
- б)Группа начальной подготовки 2 год обучения, дети 4х -5лет: в группе 15-20 человек. Программа рассчитана на 20 минут в неделю, занятия проводятся 1раз - 20 минут.
- в)Группа начальной подготовки 3 год обучения, дети 5 -6 лет лет: в группе 15-20 человек. Программа рассчитана на 25 минут в неделю, занятия проводятся 1 раз - 25 минут.
- г)Группа начальной подготовки 4 год обучения, дети 6-7 лет: в группе 15-20 человек. Программа рассчитана на 30 минут в неделю, занятия проводятся 1 раз - 30 минут.

Цели и задачи программы.

Программный материал объединен в целостную систему спортивной подготовки и предлагает решение следующих основных целей обучения:

- привлечь максимально возможное число детей к систематическим занятиям спортом;
- развитие творческих способностей детей через занятия аэробикой ,содействующие всестороннему гармоничному физическому развитию обучаемых и укреплению их здоровья .

Задачи программы:

Обучающие:

1. Обучать знаниям, умениям и навыкам аэробики.
2. Обучать основным методикам данного вида занятий.
3. Обучать основам жизнедеятельности.
4. Обучать умениям действовать в экстремальных ситуациях.

Развивающие:

- 1 Развивать физические качества (ловкости, быстроты, гибкости, прыгучести, функций равновесия, выносливости).
- 2 Развивать эстетические качества (музыкальности, танцевальности, артистизма)
- 3 Развивать творческие способности детей
4. Укреплять силы физического здоровья.

Воспитательные:

1. Воспитывать высокие волевые и морально-этические качества;
2. Воспитывать личностные качества, познавательные и созидательные способности обучаемых
3. Воспитывать навыки работы в команде (чувство взаимопомощи, чувство личной ответственности, нравственные качества по отношению к окружающим)
4. Воспитывать желания к дальнейшему самосовершенствованию.
5. Воспитывать санитарно-гигиенические навыки.
6. Воспитывать навыки систематического занятия спортом.

Результативность учебных занятий зависит от рациональной организации учебного процесса, выбора оптимальной дозировки нагрузки и тщательного учета индивидуальных способностей занимающихся. Программа 1 и 2 годов обучения носит образовательный характер, освоив ее, обучаемые могут приступить к изучению программы 3 -4 годов обучения, которая носит углубленный и (на 4 году обучения) профессионально - ориентированный характер. Для каждого этапа обучения ставятся конкретные задачи

Содержание работы по этапам подготовки:

1 год обучения

1. Укрепление здоровья и гармоническое развитие форм и функций организма ребенка.
2. Формирование правильной осанки.
3. Разносторонняя общая физическая подготовка и начальное развитие всех специальных физических качеств.
4. Специально- двигательная подготовка – развитие умений ощущать и дифференцировать разные параметры движений, реакций на движущийся объект и антиципации.
5. Начальная музыкально – двигательная подготовка – игры и импровизация под музыку.
6. Привитие интереса и потребности к регулярным занятиям.
7. Участие в показательных выступлениях .

2 год обучения

- 1-2. Тоже, что и на предыдущем этапе.
3. Углублённая и соразмерная специальная физическая подготовка (благоприятный период для развития ловкости, гибкости, быстроты).

4. Совершенствование специально- двигательной подготовки (координации, реакции на движущийся объект, антиципации).
5. Базовая техническая подготовка.
6. Формирование умения понимать музыку, разбираться в средствах музыкальной выразительности (характер, метр, ритм, темп, тихо-громко, слитно-отрывисто, форма и фразировка) и согласовывать свои движения с музыкой.

3 год обучения

1-2. Тоже, что и на предыдущем этапе.

- 3 Углублённая и соразмерная специальная физическая подготовка (благоприятный период для развития ловкости, гибкости, быстроты и координации).
- 4 Совершенствование специально- двигательной подготовки (координации, реакции на движущийся объект, антиципации).
- 5 Базовая техническая подготовка – освоение базовых элементов (классических шагов аэробики).
- 6 Регулярное участие на детских мироприятиях.

4 год обучения

1. Совершенствование специальной физической подготовленности, особенно активной гибкости и скоростно-силовых качеств.
2. Планомерное освоение возрастающих физических нагрузок .
3. Совершенствование базовой технической подготовленности – повышение надёжности (стабильности) выполнения элементов аэробики.
4. Развитие творческих способностей (умение самостоятельно составить связку элементов аэробики под музыку)
5. Совершенствование базовой психологической подготовки, приобретение опыта формирования состояния готовности к выступлениям, самонастройке, саморегуляции, сосредоточение и мобилизации.
8. Регулярное участие в мероприятиях .

Форма занятий.

Форма организации занятий – групповая, предусматривается индивидуальный подход к каждому ребенку.

Формы подведения итогов реализации программы.

- Участие в различных мероприятиях и выступлениях детского сада.

- Мониторинг контрольных нормативов (см приложение «Мониторинг выполнения нормативов»).

Материально-техническая база (условия реализации):

1. Наличие просторного светлого зала с ковровым покрытием.
2. Магнитофон, диски с записями музыкального сопровождения.
3. Спортивные предметы для занятий аэробикой: степы, гимнастические палки , обручи , мячи и т.д.
4. Дидактический материал: литература, журналы, интернет сайты, фильмы о здоровом образе жизни, об истории аэробики, о значении физкультуры и спорта в жизни человека, о режиме, питании, гигиене спортсменов, о строении человека и т.д.

II. Учебно-тематический план.

№ пп	Содержательные компоненты	Количество часов											
		1 год обучения			2 год обучения			3 год обучения			4 год обучения		
		все го	Из них теория	Из них практика	все го	Из них теория	Из них практика	все го	Из них теория	Из них практика	все го	Из них теория	Из них практика
1	Техника и теория художественной гимнастики - Теоретическая подготовка - Психологическая подготовка - Соревновательная подготовка	3мин	2	-	3мин		3	5мин	2	3	5 мин	1	4
2	Общая физическая подготовка - ОФП общеукрепляющие упражнения - развитие гибкости - развитие координации - развитие прыгучести	6мин	-	6	9мин	3	6	10 мин	2	8	10мин	1	9
3	Специальная подготовка - предметная подготовка - акробатика	5мин	1	4	6 мин	2	4	10мин	2	8	15 мин	5	10
	ИТОГО	15 мин 36 заня- ня- тий			20 ми н 36 зан			25м ин 36 зан			30 ми н 36 зан		

Оценка результатов обучения

Формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы:

- контрольные упражнения

Мониторинг реализации данной образовательной программы по итогам полугодий фиксируется в протоколах. (см. Приложение «Критерии мониторинга»).

На каждый учебный год составляется перспективно – тематический план по каждой учебной группе, который включает в себя формы воспитательной и организационной деятельности педагога:

- Родительские собрания
- Участие на мероприятиях детского сада
- Мероприятия по укреплению коллектива

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

1 год обучения

- Укрепленное здоровье и гармоническое развитие форм и функций организма воспитанников
- Овладение правильной осанкой .
- Овладение начальной общей физической подготовкой .
- Овладение начальной специальной подготовкой: развиты физические качества: гибкость, сила, прыгучесть и координация.
- Овладение специально- двигательной подготовкой – развитие умений ощущать и дифференцировать разные параметры движений, реакций на движущийся объект и антиципации. Начальная техническая подготовка по видам многоборья.
- Овладение начальной музыкально – двигательной подготовкой – игры и импровизация под музыку.
- Овладение потребности к регулярным занятиям.
- Иметь опыт в участии показательных выступлениях
- Овладение начальной психологической подготовкой
- Овладение начальной теоретической подготовкой

2 год обучения

Тоже, что и на предыдущем этапе.

- Овладение углублённой соразмерной специальной физической подготовкой (благоприятный период для развития ловкости, гибкости, быстроты).
- Овладение совершенствованной специально- двигательной подготовкой (координации, реакции на движущийся объект, антиципации).
- Овладение базовой технической подготовкой : хорошо усвоенные базовые элементы аэробики.
- Умение понимать музыку и согласовывать свои движения с музыкой.

3 год обучения

Тоже, что и на предыдущем этапе

- Овладение углублённой и соразмерной специальной физической подготовкой (ловкости, гибкости, быстроты и координации).
- Овладение совершенствованной специально- двигательной подготовкой (координации, реакции на движущийся объект, антиципации).
- Овладение начальной функциональной подготовкой

- Овладение базовой технической подготовкой –уметь выполнять элементы средней и высшей групп трудности
- Овладение умением понимать музыку, разбираться в средствах музыкальной выразительности и согласовывать свои движения с музыкой.

4 год обучения

- Овладение совершенствованной специальной физической подготовленности, особенно активной гибкости и скоростно-силовых качеств.
- Овладение планомерной возрастающей физической нагрузкой .
- Овладение совершенствованной базовой технической подготовленности –выполнения базовых элементов.
- Овладение творческих способностей.
- Овладение совершенствованной базовой психологической подготовки, приобрести опыт формирования состояния готовности к выступлениям.

Ш. СОДЕРЖАТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ

1 год обучения

1. Техническая и теоретическая подготовка ребенка.

Теоретическая подготовка.

Значение аэробики в системе физического воспитания, оздоровления, закаливания. Влияние физических тренировок на развитие организма .Прикладное значение гимнастики. Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях. Основы безопасности проведения занятий в спортивном зале.

Правила , обязанности и действия детей на занятии. Специфика формы одежды на занятиях . Меры личной безопасности.

Гигиена физических упражнений, ее значение и основные задачи. Режим дня. Гигиена тела, одежды и обуви.

Техническая подготовка

Понятие о технике аэробики, ее значение .

2.Общая физическая подготовка.(ОФП)

Теоретические занятия

Задачи ОФП. Принципы постепенности, повторности, разносторонности, индивидуализации. Взаимосвязь физической, волевой и психологической подготовок. Разминка, заминка, их значение и содержание. Характер и методика развития физических и специальных качеств, необходимых ребенку, занимающийся аэробикой: выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, силы. Специфические особенности разминки. Роль и значение специальной физической подготовки.

Практические занятия.

Разминочные упражнения. Ходьба, бег. Упражнения для рук и плечевого пояса (сгибание и разгибание, вращения, махи, рывки, движение рук в сочетании с ходьбой и бегом). Упражнения для мышц ног(приседания, махи, прыжки, выпады).Упражнения для шеи и туловища (наклоны головы, туловища). Спортивные и подвижные игры: на внимание, сообразительность, координацию, упражнения с предметами.

3. Специальная подготовка

Включает правильную технику выполнения элементов. Основы безопасности на занятиях. Упражнения по развитию навыков аэробики. Уметь выполнять композицию под музыку.

2 год обучения

1. Техническая и теоретическая подготовка воспитанников

Второй годичный цикл предполагает закрепление знаний, умений и навыков, полученных в первом цикле, совершенствование техники выполнения шагов .

1. Теоретическая подготовка.

Планирование деятельности детского объединения в учебном году. Анализ результатов роста индивидуальных результатов детей, определение задач и целей на 2-й год обучения.

Основы безопасности проведения занятий в спортивном зале.

Меры личной безопасности.

Личная гигиена занимающихся аэробикой.

2. Техническая подготовка.

Закрепление правильного выполнения техники элементов : специфические шаги, повороты , положения рук.

2. Общая физическая подготовка.

Мышечная деятельность - необходимое условие физического развития, нормального функционирования организма, поддержания здоровья и работоспособности. Принципы постепенности, повторности, разносторонности, индивидуализации в процессе тренировки.

Роль и значение специальной физической подготовки для роста мастерства детей. Характер и методика развития физических и специальных качеств, необходимых ребенку: гибкость , координация , сила, выносливость.

Гимнастические упражнения, подвижные игры и упражнения. Упражнения, направленные на развитие быстроты, силы, гибкости, выносливости. Упражнения на расслабление. Спортивная ходьба.

Беговая подготовка с учетом зон интенсивности тренировочных нагрузок: восстановительная, поддерживающая, развивающая, максимальная. Специфические особенности бега : острый , мягкий и д.т.

Упражнения на развитие ловкости и прыгучести: прыжки, кувырки, перекаты, упражнения на равновесие, спортивные игры, подвижные игры.

Упражнения на развитие силы: сгибание и разгибание рук в упоре, подтягивание, приседание на двух и одной ногах, упражнения со степами.

3. Специальная подготовка.

Предметная подготовка: степ. Умение выполнять небольшой комплекс под музыку.

3 год обучения.

1. Техническая и теоретическая подготовка гимнастики.

Третий годичный цикл предусматривает совершенствование знаний, умений и навыков, полученных в 1 и 2 годы обучения. Увеличение нагрузок с учетом индивидуальных особенностей детей.

1. Теоретическая подготовка.

Планирование деятельности в учебном году. Анализ результатов роста индивидуальных результатов воспитанников, определение задач и целей на 3 -й год обучения. Место и время проведения занятий.

Основы безопасности проведения занятий в спортивном зале.

2. Техническая подготовка.

Совершенствовать технику выполнения элементов : специфические шаги, повороты , положения рук. Правильное выполнение комплекса со степом и без него. Знать основы музыкальной грамотности.

1. Общая физическая подготовка.

Развитие основных физических качеств: выносливости, силы, быстроты, ловкости, гибкости, подвижности в суставах, равновесия, координации движений, произвольного расслабления. Значение морально-волевой подготовки для занятий спортом.

Развитие специальных качеств, необходимых ребенку .

Упражнения на развитие ловкости и прыгучести: прыжки, упражнения на равновесие, спортивные игры, подвижные игры.

Упражнения на развитие силы: сгибание и разгибание рук в упоре, подтягивание, приседание на одной и двух ногах, упражнения с предметами.

3. Специальная подготовка.

Предметная подготовка: уметь выполнять программу со степом и без него.

Уметь выполнять композиции под музыку .

4 год обучения.

1. Техническая и теоретическая подготовка гимнастики.

Четвертый годичный цикл предусматривает углубление знаний , полученных в 1-3 году обучения, совершенствование двигательных навыков, расширение функциональных возможностей организма, дальнейшее развитие специализированных восприятий.

1. Теоретическая подготовка.

Основы безопасности проведения занятий в спортивном зале. Меры личной безопасности. Место и время проведения занятий.

Основы техники выполнения элементов по аэробике.

Общие основы методики обучения аэробики.

Основы гигиены и первая доврачебная помощь..

Основной задачей подготовки является достижение автоматизма и стабилизации основных приемов и способов выполнения композиций .

2. Общефизическая подготовка.

Основные задачи, принципы, методы и средства физического развития детей. Место специальной физической подготовки на различных этапах процесса тренировки. Развитие основных физических качеств :гибкости, выносливости, силы, быстроты, ловкости, подвижности в суставах, равновесия, координации движения, произвольного расслабления. Организация и планирование индивидуальных (самостоятельных) тренировок по ОФП. Значение морально-волевой подготовки для занятий спортом.

3. Специальная подготовка.

Уметь выполнять композиции под музыку : на степе и без него, в ускоренном темпе.

IV. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

№№ пп	Раздел, тема	Форма занятий	методы	Дидактический и наглядный материал, ТСО	Формы подведения итогов по разделу
1	Техника аэробики: Теоретическая подготовка	теоретическая подготовка практическое занятие	беседа с показом наглядных материалов, лекция, работа с родителями(их просвещение и заинтересованность), практическое занятие в зале: открытые уроки, показательные выступления, самостоятельная работа, работа со степом, самостоятельная постановка разминки, индивидуальная и групповая работа с воспитанниками	Видео уроки значения фитнеса в мире, инвентарь и оборудование для проведения тренировочных занятий, магнитофон, СД диски, компьютер.	Мониторинг, беседы открытые уроки, участие в мероприятиях детского сада, наблюдение.
2	Общая физическая подготовка - ОФП общеукрепляющие упражнения - подвижные и развивающие игры	практическое занятие	ОФП, спортивные игры.	Спортивные снаряды, партнерные занятия, занятия на середине зала.	Мониторинг физической подготовленности
3	Специальная физическая подготовка : - Изучение элементов на координацию - Музыкальная грамотность	теоретическая подготовка практическое занятие участие в концертах	практическое занятие, открытые уроки, концертная деятельность.	Используются магнитофон, СД диски, видеоматериал, музыкальные сборники	Мониторинг, беседы, практические занятия, участие в конкурсах и концертах различного уровня

V. Список используемой литературы.

1. Журналы по фитнесу.
2. Ж. Шишманова “ Большой путь “ Москва “ Физкультура и спорт “ 2003г
3. Интернет сайты:
http://frgspb.ru/index.php?option=com_content&task=view&id=198&Itemid=53,

[http://ru.wikipedia.org/wiki/%D5%F3%E4%EE%E6%E5%F1%F2%E2%E5%ED%ED%E0%FF%E3%E8%EC%ED%E0%F1%F2%E8%EA%;](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D5%F3%E4%EE%E6%E5%F1%F2%E2%E5%ED%ED%E0%FF%E3%E8%EC%ED%E0%F1%F2%E8%EA%)

[http://www.vfrg.ru/;](http://www.vfrg.ru/)

Приложение № 1

ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ
для практических занятий

№ п/п	Основные средства	1год обуч.	2 год обуч	3год обуч.	4год обуче-ния
1.	Спорт				
1.	Базовая физическая подготовка				
	Упражнения на овладение навыком правильной осанки и походки	+	+	+	
	Упражнение для правильной постановки ног и рук	+	+		
	Маховые упражнения	+	+		
	Круговые упражнения	+	+		
	Пружинящие упражнения	+	+		
	Упражнения в равновесии	+	+	+	
2.	Специальная техническая подготовка				
	Виды шагов:				
	На полупальцах	.+			
	Мягкий	+			
	Высокий		+		
	Острый			+	
	Пружинящий	+			
	Двойной (приставной)	+			
	Скрестный		+		
	Скользкий		+		
	Перекатный		+		
	Широкий			+	
	Галопа		+		
	Польки		+		
	Вальса		+		
	Виды бега:				
	На полупальцах	+			
	Высокий		+		
	Пружинящий		+		
	Наклоны:				
а	стоя:				
	Вперед	+			
	В стороны (на двух ногах)	+			
	В стороны (на одной ноге)		+		
	Назад (на двух ногах)	+	+		
	Назад (на одной ноге)			+	
б	на коленях:				
	Вперед, в стороны, назад		+	+	
	Подскоки и прыжки:				
а	с двух ног с места:				

№ п/п	Основные средства	1год обуч.	2 год обуч	3год обуч.	4год обуче-ния
	Выпрямившись	+			
	Выпрямившись с поворотом от 45° до 360°		+	+	
	Из приседа	+			
	Разножка (продольная, поперечная)		+	+	
	Пригнувшись, боковой с согнутыми ногами	+	+	+	
б	<i>С двух ног после наскока:</i>				
	Прыжок со сменой ног в ! позиции		+		
	После приседа		+		
	Олень			+	
	Кольцом			+	
в	<i>Толчки одной с места:</i>				
	прыжок махом (в сторону, назад)	+	+	+	+
г	<i>Толчком одной с ходу:</i>				
	Подбивной (в сторону, вперед)		+		
	Закрытый и открытый	+			
	Со с меной ног (впереди, сзади)	+	+		
	Со сменой согнутых ног			+	+
	Махом			+	+
	Широкий			+	
	Широкий, сгибая и разгибая ногу			+	+
д	<i>Подбивной в кольцо</i>			+	+
	Упражнения в равновесии:				
	стойка на носках	+	+	+	
	Равновесие в полуприседе	+	+	+	+
	Равновесие в стойке на левой, на правой		+	+	
	Равновесие в полуприседе на левой, на правой		+	+	
	Переднее равновесие	+	+		
	заднее равновесие			+	
	боковое равновесие			+	+
	Волны:				
	волны руками вертикальные и горизонтальные: одновременные и последовательные волны	+	+	+	
	боковая волна	+	+	+	
	боковой целостный взмах	+	+	+	

Музыкально-двигательная деятельность

Основные средства	1 г.об	2 г. об	3 г.	4г об
Музыкально -двигательное обучение:				
Воспроизведение и характер музыки через движение	+	+	+	+
Распознавание основных музыкально-двигательных средств		+	+	
Музыкальные игры	+	+	+	+

Приложение № 2

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

В основе психологической подготовки лежат, с одной стороны, психологические особенности вида спорта, с другой – психологические и возрастные особенности воспитанников. В психологической подготовке можно выделить:

- базовую;
- психологическую подготовку к занятиям;

1 год обучения:

Базовая психологическая подготовка:

- развитие внимания, представлений, ощущений, памяти, воображения;
- развитие координации, музыкальности, эмоциональности.

2 год обучения:

Базовая психологическая подготовка:

- развитие внимания, представлений, ощущений, памяти, воображения;
- развитие координации, музыкальности, эмоциональности.
- формирование нравственных и волевых качеств.

Подготовка к тренировкам:

- убеждение ребенка в его возможностях;
- одобрение ее попыток достичь успеха;
- поощрение достижений;
- личный пример.

3 год обучения:

Базовая психологическая подготовка:

- развитие внимания, представлений, ощущений, памяти, воображения;
- развитие координации, музыкальности, эмоциональности, способностей к самоанализу;
- формирование нравственных и волевых качеств;

Подготовка к занятиям:

- убеждение ребенка в его возможностях;
- одобрение ее попыток достичь успеха;
- поощрение достижений;

- личный пример.

4год обучения:

Базовая психологическая подготовка

- развитие внимания, представлений, ощущений, памяти, воображения;
- развитие координации, музыкальности, эмоциональности, способностей к самоанализу;
- формирование нравственных и волевых качеств;

Подготовка к занятиям:

- постановка перед ребенком трудных, но выполнимых задач;
- убеждение ребенка в его возможностях;
- одобрение его попыток достичь успеха;
- поощрение достижений;
- примеры выдающихся спортсменов;
личный пример.

Приложение № 3

ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

1 год обучения:

- Физическая культура и спорт: понятие о физической культуре и спорте, их роль в развитии человека.
- Место аэробики (фитнеса) в общей системе спорта.
- Знание техники безопасности на занятии.

2год обучения:

- Физическая культура и спорт: понятие о физической культуре и спорте, их роль в развитии человека.
- Место аэробики (фитнеса) в общей системе спорта.
- Знание техники безопасности на тренировке.
- Строение и функции организма человека.

3 год обучения:

- Физическая культура и спорт: понятие о физической культуре и спорте, их роль в развитии человека.
- Место аэробики (фитнеса) в общей системе спорта.
- Знание техники безопасности на тренировке.
- История развития и современное состояние аэробики (фитнеса).
- Строение и функции организма человека.

4 год обучения:

- Физическая культура и спорт: понятие о физической культуре и спорте, их роль в развитии человека.
- Место аэробики (фитнеса) в общей системе спорта.
- Знание техники безопасности на тренировке.
- История развития и современное состояние аэробики (фитнеса).
- Строение и функции организма человека.
- Понятие общей и специальной физической подготовке.
- Ошибки, их предупреждение и исправление в технике исполнения.

