

Муниципальное бюджетное учреждение
спортивной подготовки «Детско-юношеская спортивная школа»
Кулундинского района Алтайского края

Принято решением педагогического
совета МБУ СП «ДЮСШ»
от 31.08.2020г. № 4



Утверждаю приказом директора
МБУ СП «ДЮСШ»
от 03.09.2020г. № 01-09/37/1

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по спортивной аэробике для детей с 6 лет
Срок реализации : 1 год

Составитель:

тренер по спортивной аэробике
Евстифеева Ж.А.

с. Кулунда 2020г.

Пояснительная записка

Известно, что на процесс формирования здорового образа жизни влияет та среда, в которой ребёнок воспитывается. Именно здоровье является, в конечном итоге, главной ценностью любого человека. Мы осознали наконец, что необходимо повернуться лицом к детям, бережно отнестись к их физической и психической природе, чтобы они почувствовали себя здоровыми, жизнерадостными. Современная действительность заставляет по-новому осознать огромный жизненный смысл двигательной активности, рассматриваемой как главный источник и побудительная сила охраны здоровья дошкольников, особенно в тех её педагогических оптимально организованных формах, которые несёт физическая культура и спорт. Во всём мире сегодня стремительно растёт популярность эмоционального, задорного, энергичного и доступного вида оздоровительной гимнастики, называемого аэробикой. Вместе с тем, аэробика может приобрести качество учебнообразовательного процесса, целенаправленно организуемого в условиях дополнительного образования, и воспитанниками данного процесса могут и есть дети дошкольного возраста, начиная с 6 лет. Аэробика для дошкольников притягательна в первую очередь активными ритмичными движениями под современную, весёлую музыку. Аэробика положительно влияет на сердечно-сосудистую и дыхательную системы, укрепляет нервную; поддерживает тонус мышц, создаёт хорошее настроение и помогает приобрести навыки двигательной культуры.

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

Задачи. 1. Оздоровительные: - укрепление физического здоровья, повышение устойчивости против различных заболеваний, формирование правильной осанки и др..

2. Развивающие: - развитие основных видов движений (ходьбу, бег, прыжки, ползание, лазание, метание и др.), а так же двигательных качеств (силу, быстроту, выносливость, ловкость). Обеспечение эмоционального комфорта в среде своего ближайшего окружения.

3. Воспитательные: - формирования устойчивого интереса к активному образу жизни, устойчивость к неблагоприятным факторам, вера в себя, уважение к людям и самоуважение.

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

Программа является:

1.	По признаку функционального назначения	- общеразвивающей
2.	По признаку направленности деятельности	- спортивно-технической
3.	По уровню освоения	- углубленной
4.	По уровню подготовленности воспитанников	- подготовленного уровня
5.	По признаку тематической направленности	- одной тематической направленности
6.	По признаку возрастного предназначения	- дошкольного образования
7.	По признаку полового предназначения	- смешанного назначения (для обоих полов)
8.	По признаку временных ресурсов, необходимых для реализации программы	- одногодичная
9.	По формам реализации	- групповая
10.	По степени авторства	- совершенной

РЕБЁНОК ДОШКОЛЬНИК В КОНТЕКСТЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Аэробикой можно заниматься с детьми, начиная с 6-летнего возраста в доступной для них форме, а именно – игровой. Известно, что ребёнок – это не уменьшенная копия взрослого человека. Он отличается от взрослого человека не только количественными особенностями строения и функций организма в целом, отдельных органов и систем. Дети не терпят однообразия, внимание их быстро рассеивается, терпения хватает ненадолго. К.Д. Ушинский, прекрасно зная природу детского организма, писал: « Дитя требует деятельности

беспреданно и утомляется не деятельностью, а её однообразием и односторонностью. Заставьте ребёнка сидеть – он очень скоро устанет; лежать – то же самое; идти он долго не может, не может долго говорить, петь, читать и менее всего думать. А вот резвиться и двигаться целый день, переменять и перемешивать всё он не устанет ни на минуту, а крепкого детского сна достаточно, чтоб возобновить детские силы на будущий день». Детский организм находится в постоянном развитии, поэтому параметры, характеризующие его здоровье, постоянно изменяются.

При оценке здоровья ребёнка, должны учитываться не только имеющиеся заболевания и отклонения в психическом или физическом развитии, но и индивидуально-типологические, биологические особенности организма. В соответствии с современным подходом, представленным в отечественной и зарубежной литературе, приводятся три определения здоровья человека – соматическое (физическое), нервно-психическое и сексуальное: все три определения относятся и к растущему организму. Понятие «здоровый ребёнок дошкольного возраста» включает набор характеристик – жизнерадостность, активность, любознательность, устойчивость к неблагоприятным внешним факторам, высокий уровень выносливости, работоспособность и др.. Объективными критериями состояния здоровья детей, определяемыми медиками и педагогами, являются: масса тела, частота сердечных сокращений (в покое, при стандартных пробах и ежедневных физических нагрузках), показатели артериального давления, проба с задержками дыхания на вдохе и выдохе (в сек.), около суточные показатели температуры тела, индивидуальная продолжительность сна. В комплексе «субъективных» или психолого-педагогических критериев здоровья входит набор поведенческих и личностных характеристик ребёнка (жалобы, раздражительность, утомляемость и т.д.), отмечаемых педагогами вместе с родителями.

ОСОБЕННОСТИ ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ 6 ЛЕТНЕГО ВОЗРАСТА

Для обеспечения правильного физического развития детей, укрепления их здоровья, воспитания двигательных качеств детей и вооружения необходимыми знаниями, умениями и навыками педагоги должны хорошо знать возрастные психофизиологические особенности детей. Возрастной период 6 летних детей называется периодом «первого вытяжения» – дети дают значительные результаты в росте. Развитие опорно-двигательного аппарата не завершено: позвоночный столб ребёнка чувствителен к деформирующим воздействиям – будь-то излишний вес, поднятие непосильной тяжести (ноши) или инфекционные заболевания. В связи с этим уделяется постоянное внимание формированию правильной осанки, способствующей хорошей функции многих важных процессов дыхания, пищеварения и т.д. А для девочек упражнения на осанку ещё благоприятны тем, что обеспечивают им в будущем стройность, грациозность, лёгкую походку. Скелетная мускулатура характеризуется слабым развитием сухожилий, фасций, связок. Не завершено строение стопы – отсюда следует постоянно включать в занятия упражнения на профилактику плоскостопия.

К 6-ти годам у ребёнка хорошо развиты крупные мышцы туловища и конечностей, поэтому дети этого возраста легко осваивают основные движения (бег, прыжки, метание и т.д.), движения становятся более координированными и точными. Мелкие мышцы слабы, особенно кисти рук. Следует их развивать, используя в играх мелкие предметы. Старший дошкольник способен дифференцировать свои мышечные усилия, может выполнять упражнения с различной амплитудой, выполнять упражнения «медленно – быстро». К пяти годам размеры сердца увеличиваются в 4 раза. Интенсивно формируется сердечная деятельность, пульс неустойчив и не всегда ритмичен. Средняя частота его к 6 годам составляет 92-95 ударов в минуту, а во время физической нагрузки она не должна превышать 150-160 ударов в минуту. В данном возрасте у детей преобладает грудной тип дыхания и число дыханий в минуту – в среднем 25. значительно увеличивается потребность в двигательной активности. «А у меня в нутрии вечный двигатель, вечный бегатель, вечный

прыгатель...» - очень точно подметил поэт. В каждом ребёнке таится заложенная природой неуёмная потребность движения: бегать, прыгать, скакать – всё это для них столь же естественно и необходимо, как дышать. Врачи и физиологи этот возраст называют «возрастом двигательной расточительности». Двигательный потенциал детей 5-6 лет очень высок и поэтому они с большим удовольствием и без особого напряжения занимаются физическими упражнениями по 40-60 минут. В данном возрасте роль коры головного мозга в регуляции поведения, совершенствуются процессы высшей нервной деятельности. Дети учатся справедливо распределять роли в игре, достойно вести себя в играх – соревнованиях, приобретают организационные навыки, приучаются действовать согласованно. Разделение детей на здоровых и больных является методологически неоправданным. Наличие хронического заболевания у ребёнка может сочетаться с гармоничным физическим развитием, хорошими возможностями и при проведении хорошего реабилитационного курса последнее играет решающую роль в выздоровлении, достижении желательного уровня здоровья. Проблему оздоровления детей решает не только и не столько органы здравоохранения, сколько семья и дошкольное учреждение, а так же учреждения дополнительного образования детей по месту жительства. И речь должна идти не только о сохранении, а прежде всего о формировании здоровья в процессе роста и развития детского организма, формирования здорового духа, осознания ребёнком возможности воспитания здорового тела. Хочется добавить ещё и, что многое в воспитании у детей здорового образа жизни зависит от образа жизни родителей, от их общей культуры, от социально-экономического положения семьи.

ЭТАПЫ ОРГАНИЗАЦИИ ГРУППЫ СО ОБУЧЕНИЯ ДЛЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА (6 ЛЕТ)

На первом этапе организации следует найти детей, увлечь их, заинтересовать тренировками. С этой целью оформляются красочные объявления, проводятся беседы с родителями, гуляющими с детьми во дворах. На первых занятиях адаптация детей проходит быстрее, если предложить им вместе со своей мамой или любимым близким человеком (папой, бабушкой...) пройти в раздевалку, туалет, осмотреть спортивный зал, потрогать инвентарь и т. д. То есть совершить не большую экскурсию по школе. На первое занятие и в течении года, детям разрешается приносить с собой на тренировку любую игрушку, которая может использоваться педагогом в течении тренировки в любой игровой ситуации.

Задача второго этапа – заинтересовать детей в группе с помощью разнообразных форм и методов обучения. Этот этап самый трудный и длительный с октября по май. Главное – создать благоприятную, комфортную атмосферу в группе, чтобы дети стремились и ждали общения друг с другом, которое требует от ребёнка подчинения правилам общения в коллективе.

И третий, заключительный этап – это подведение итогов года, продолжительность которого май месяц. Предварительно приглашается врач, который осуществляет повторный (первый осмотр врачом детей бывает в сентябре) осмотр детей. Результаты осмотра доктор доводит до сведения родителей и даёт конкретные рекомендации по профилактике заболеваний на летний период (по закаливанию, исправлению осанки и коррекции плоскостопия). Задача третьего этапа – оставить в душе ребёнка хорошее, доброе впечатление о занятиях, о педагоге-тренере, о друзьях, которые появились у них за прошедший год. В конце учебного года проводится спортивный праздник, на который приглашаются родители. Праздник проходит с участием взрослых. Они принимают участие в эстафетах, соревнованиях, играх-забавах. Праздники всегда должны сопровождаться с вручением наград и сладких призов. В завершении праздник завершается общим чаепитием и приглашением детей на следующий год в спортивные секции нашей школы.

ПЛАНИРОВАНИЕ

Планирование работы требует системность, последовательность подачи учебного материала, способствует как закреплению и совершенствованию физических упражнений, так и повышению двигательной активности детей.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН-ГРАФИК ПО СО ОБУЧЕНИЯ ДЛЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА (6 ЛЕТ) С ЭЛЕМЕНТАМИ АЭРОБИКИ

№	Содержание занятий	Кол. час.	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
	Теория	7	1	1	1	1			1	1		1		
1	Знакомство со спортзалом, подсобными помещениями		10		10									
2	«Опора и двигатели нашего организма». Правильная осанка.		10	5		10			10					
3	«Сердце я своё сберегу, сам себе я помогу». Работа сердца.				5					10		5		
4	Спортивная форма, дисциплина, правила поведения до, во время и после тренировки сразу.		5	5								10		
5	«Дым вокруг от сигарет, в том дыме места нет». Работа лёгких.			10	10	10				5		5		
6	«Преодолей себя». Работа нервной системы.			5		10			10			10		
7	Знакомство с видами спорта. Рассказ о спортсменах нашей школы.		5	5	5	5			10	15				
	Практические занятия:													
1	Основные виды движений: Ходьба Бег Прыжки Лазание Ползание Равновесие Метание Координация, ловкость	70	6 2 1 1 1 1 1 1	6 2 1 1 1 1 1 1	6 2 1 1 1 1 1 1	6 2 1 1 1 1 1 1	6 1 1 1 1 3 2	6 1 1 1 1 2 1 2	6 1 1 1 1 2 1 2	6 1 1 1 1 2 1 2	6 1 2 1 1 2 1 2	6 1 1 1 1 2 1 3	5 1 1 1 1 3 2 2	5 1 1 1 1 3 2 3
2	Базовые движения аэробики Носочек, пяточка Марш Колено	70	6 2 2 1	6 1 1 1	6 1 1 2	6 1 1 2	6 1 1 2	6 1 1 1	6 2 1 1	6 1 2 1	6 1 1 2	6 1 1 1	5 1 1 1	5 1 1 1

	Приставной шаг Подскоки ноги врозь, вместе		2	2	1	2	2	1	1	1	1	2	1	1
3	Строевые упражнения: Шеренга Колонна Круг парами	20	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1	1
			1			1	1			1	1		1	
			1	1			1	1				1		1
				1	1			1	1					
4	Акробатика: Ласточка Мостик угол	26			5	2	3	4	3	4	3	2		
					2	1	1							
							1	2	1	2	1	1		
					3	1	1	2	2	2	2	1		
5	Музыкальная грамота: Ритм Такт (8 долей) Ударная нота – 1-й счёт	24	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
			1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
			1	1	1	1	1	1		1	1	1	1	1
6	Подвижные игры	57	4	4	4	4	3	4	3	4	2	5	10	10
7	Праздники и развлечения	23		3		3	2		3	3		3	3	3
	Итого часов	312	28	28	26	26	24	24	26	28	24	26	26	26

БАЗОВАЯ АЭРОБИКА

Для простоты обучения занимающихся были искусственно выделены семь базовых движений аэробики, которые приемлемы и для детей дошкольного возраста (6 лет). И именно с них начинают проведение уроков аэробики в неподготовленных группах, а так же и в группах для дошкольников, как часть занятия.

1. March (jog) – марш. Lo – шаги, Hi – бег.
2. Step touch – приставной шаг (степ тач). Выполняется в Lo (на шагах) или в Hi (бере).
3. Knee up – подъём колена (ни-ап). Вперёд, в сторону (под углом до 45 градусов от фронтальной плоскости). Выполняется в Lo, Hi.
4. Skip – носочек.
5. Jack – подскоки ноги врозь, ноги вместе. Выполняется только в Hi/
6. Lunge – (ланч) выпад назад, в сторону – Lo, Hi.
7. Grape vine – скрестный шаг – Lo, Hi.
8. V – step – (ви-степ) – Lo/
9. Kick – (кик) мах вперёд, в сторону, назад (до 90 градусов) – Lo, Hi.

Возможные ошибки в движениях ногами:

1. Переразгибание колена.
2. Пятки не касаются пола.
3. Спина не вертикально.

Возможные ошибки в движениях руками:

1. Переразгибание в локтевом суставе.
2. Разведение рук в стороны более чем на 180 градусов.
3. при подъёме рук вверх заведение их дальше вертикали.

МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ

Двигательная активность дошкольников 6 лет не должна быть оторвана от речевой или другой деятельности! Движения ребёнка в полнее могут развиваться в процессе игры, когда с помощью логических связей объединяют несколько видов деятельности: физическая культура, музыка и речевая деятельность. Но всё это должно быть продумано, и игровая ситуация подготавливается заранее. Рекомендуется поводить занятия в сюжетно-игровых формах, т.к. игровой сюжет, объединяющий несколько

видов деятельности, доставляет ребёнку радость, облегчающую решение конкретных задач, стоящих перед педагогом.

Аэробика для ребёнка не самоцель, а игра. Поэтому каждому упражнению рекомендуется придавать занимательный характер. А в организации занятий наиболее эффективными оказались следующие методы и приёмы: сказка-беседа, чтение стихотворений или отрывков из детской художественной литературы (поговорки, потешки, считалки), помогающих осмысливанию поставленных перед детьми задач и сознательному выполнению двигательных упражнений, самостоятельному их применению в различных ситуациях. Игровые занятия по перевоплощению в данный образ по теме занятия (превращение в комаров, разведчиков), создание музыкальной композиции образа («Полёт шмеля», «Извержение вулкана») под соответствующее музыкальное сопровождение. Игровые задания на придуманные дальнейшего плана действий и подвижных игр по тематике занятий. Практический метод, обеспечивающий действенную проверку правильности воспитания движений в образной форме или с использованием элементов соревнования.

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

- **Стимулирующая помощь** (воздействие взрослого, направленное на активизацию собственных возможностей ребёнка для преодоления затруднений);
- **Эмоционально – регулирующая помощь** (оценочное суждение взрослого, одобряющие действия ребёнка);
- **Направленная помощь** (такая организация деятельности ребёнка, при которой все компоненты осуществляются им самостоятельно, взрослый лишь направляет ориентировку ребёнка);
- **Организующая помощь.** Исполнительная часть деятельности осуществляется ребёнком, а планирование и контроль – взрослым, причем планирование и контроль со стороны взрослого лишь указывают последовательность действий, а содержание каждого этапа работы, оценка правильности выполнения производятся самим ребёнком.
- **Обучающая помощь** (т.е. обучение ребёнка новому для него способу действия, показ или непосредственное указание, что и как надо делать).
- **Проведение музыкально-спортивных праздников, соревнований:** «Весёлые старты», соревнования по ОФП, итоговый спортивный вечер и т.д.

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

КОНТРОЛЬНЫЕ ТЕСТЫ

1. Прыжок в длину с места (см).
2. Бег 30м на время (сек).
3. Метание вдаль на результат правой и левой руками поочерёдно 3 попытки (м).

В конце учебного года, по окончании прохождения программы дополнительные тесты:

1. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (в конце учебного года) (количество раз).
2. Держать «угол» - пятки на полу (в конце года, в сек). И.П. - сед, ноги вместе, упор руками у середины бедра.

ПЕРЕЧЕНЬ ЗНАНИЙ, УМЕНИЙ И НАВЫКОВ ВОСПИТАННИКОВ НА КОНЕЦ ГОДА

Должны знать:

1. Вид спорта, которым занимаются, другие виды спорта, название школы, который посещают.
2. Правила поведения до и после тренировки. Питьевой режим. Гигиена.

3. Имеют понятие о спортивной одежде, спортивном инвентаре и снарядах.
4. Строение опорно-двигательного аппарата и деятельность внутренних органов человека.
5. Понимать доступную спортивную терминологию.
6. Комплекс упражнений, корригирующих осанку.
7. Уметь объяснить правила ранее разученных подвижных игр.

Должны уметь выполнять:

1. Простые строевые упражнения: строиться в шеренгу, в колонну по одному, в круг, и т.д..
2. Легко ходить и бегать друг за другом по кругу, координируя работу рук и ног.
3. Разновидности бега и ходьбы.
4. Ползать на четвереньках, на локтях – грудью и спиной вперед.
5. Прыжки на месте ноги врозь – вместе, и с продвижением вперед.
6. Освоить прыжки в длину с места, с небольшой высоты, и прыжки в высоту.
7. Прыгать через короткую скакалку любым способом.
8. Освоить «школу мяча», метать мяч вдаль, перебрасывая через сетку, правой и левой рукой поочередно, метать в цель.
9. Ходить, бегать и выполнять упражнения на возвышенной опоре с предметом на голове.
10. Играть в подвижные игры, соблюдая правила игры.
11. Упражнения базовой аэробики.

Психологическая подготовка.

1. Дети легко общаются со взрослыми и сверстниками.
2. Повышается интерес к занятиям, что позволяет целенаправленно и эффективно стимулировать и актуализировать возможности ребёнка в двигательной сфере, и способствует развитию двигательной активности рассматриваемой как главный источник и побудительная сила охраны здоровья дошкольников.
3. Двигательная активность становится необходимым условием для становления и совершенствования ребёнка как биологического существа социального субъекта.
4. Внимание детей становится устойчивее, активность проявляется более длительное время.

Педагогические выводы.

Качество работы педагога оценивается по следующим параметрам:

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