

Управление образования Ростовского муниципального района  
Муниципальное образовательное учреждение дополнительного образования  
детско-юношеская спортивная школа г.Ростова

«Утверждаю»  
Директор МОУ ДО ДЮСШ г.Ростова  
А.А. Новиков



## «Грация»

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
(для детей от 5 до 6 лет)

Срок реализации: 1 год

Составитель: Рассамагина Г.В.  
Заместитель директора  
МОУ ДО ДЮСШ г.Ростова

г. Ростов, 2020

## Пояснительная записка.

Модульная общеобразовательная программа служит документом для эффективного построения дополнительного образования по общей физической подготовке и содействует успешному решению задач физического воспитания детей дошкольного возраста. В данной программе представлено содержание работы по общей физической подготовке сроком на 1 год обучения.

Программа имеет физкультурно-спортивную направленность и направлена: на оздоровление и физическое развитие детей, на формирование таких физических и психических качеств и способностей, которые позволяют освоить навыки вида спорта «спортивная аэробика»

Программа рассчитана на 1 год, возраст детей от 5 до 6 лет. Комплектование спортивных групп формируются из детей примерно одного возраста, с учетом состояния здоровья, физического развития, физической подготовленности, особенности психики.

Программа предоставляет возможность лицам, достигшим 5 - 6 летнего возраста, имеющим различный уровень физической подготовки, приобщиться к активным занятиям спортивной аэробикой, укреплять здоровье, получать социальную практику общения в коллективе.

В начале и в течение всего года проводится работа по технике безопасности.

**Актуальность программы** в том, что система дополнительного образования детей, в силу своей уникальности, способна не только раскрыть личностный потенциал любого ребёнка, но и подготовить его к условиям жизни в высоко конкурентной среде, развить умения бороться за себя и реализовывать свои идеи. Поэтому ребенку очень важно движение, именно с детства формируется потребность к занятиям физкультурой и спортом, привычка здорового образа жизни. Выбор методов и средств воздействия на привитие обучающимся потребности к двигательной активности, которая

определяется заинтересованностью и сознательным участием его в физкультурно-спортивном процессе.

В образовательном процессе применяются авторские методики, разработки, созданные на основе авторского многолетнего опыта работы. Оригинальность подхода: обучающиеся овладевают навыками основополагающего принципа работы гимнастического искусства, динамики и координации.

В **новизну программы** положены нормативные требования по физической и спортивно-технической подготовке, научные и методические разработки, применяемые в последние годы для подготовки обучающихся в ДЮСШ. По завершению процесса обучения воспитаннику дается рекомендация для зачисления в отделение спортивной аэробики, либо на другой вид спорта.

Спортивная школа является учреждением дополнительного образования и призвана способствовать совершенствованию, познанию, формированию здорового образа жизни, профессиональному самоопределению, развитию физических, психологических и интеллектуальных способностей, нравственных качеств, достижению уровня спортивных результатов в соответствии со способностями.

Данная программа ставит перед собой **цель** – создание условий для самореализации личности ребёнка, развитие мотивации личности к познанию и творчеству, формирование и развитие их двигательных способностей, приобщение обучающихся к здоровому образу жизни. Создание единого направления в учебно-тренировочном процессе для спортивного развития воспитанников.

Для достижения этой цели необходимо решить следующие **задачи**:

- привлечение максимально возможного числа детей и подростков к систематическим занятиям спортивной аэробикой;

- формирование установки к здоровому и двигательно-активному образу жизни;
- содействие естественному физическому, психическому и интеллектуальному развитию детей и обеспечение гармоничности развития, укрепления здоровья, профилактика неблагоприятных состояний и заболеваний, закаливания;
- общеобразовательная двигательная подготовка (школа движений) знакомство с основами техники спортивной аэробики.
- содействие всестороннему гармоничному физическому и психическому развитию и укреплению здоровья занимающихся.

#### **Особенности содержания программы:**

Во время обучения периодизация учебного процесса носит игровой характер и строится по типу общей подготовки. Основное внимание уделяется разносторонней физической и функциональной подготовке с использованием средств ОФП, подвижных игр, освоению базовых элементов техники спортивной аэробики. На этом этапе не надо планировать занятия со значительными физическими и психологическими нагрузками, которые допускают использование однообразного и монотонного материала. Во время обучения следует ориентироваться на использование необходимого количества различных подготовительных упражнений. Надо стабилизировать технику движения и добиваться формирования стойких двигательных навыков. В это время у юных спортсменов закладывается разносторонняя техническая база – такой подход является предпосылкой для последующего технического совершенствования.



Декабрь					Январь				Февраль			
30-11-06	07-13	14-20	21-27	28.12-03.01	04-10	11-17	18-24	25-31	01-07	08-14	15-21	22-28
6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6
Март					Апрель				Май			
01-07	08-14	15-21	22-28	29.03-04.04	05-11	12-18	19-25	26.04-02.05	03-09	10-16	17-23	24-31
6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6
Всего 216 часов												

**Учебно-тематический план,  
продолжительность и объемы реализации  
по предметным областям.**

Название группы	СОГ
Теория	6
Общая физическая подготовка	84
Специальная физическая подготовка	70
Техническая подготовка	52
Контрольные нормативы	4
<b>Всего часов в год</b>	<b>216</b>

*Основными формами* организации учебно-тренировочной работы являются групповые занятия в игровой форме.

**Методика и специфика проведения занятий в спортивно-оздоровительных группах**

При планировании и проведении занятий в спортивно-оздоровительных группах с детьми 5-6 лет необходимо учитывать их возрастные особенности и строго нормировать физические нагрузки. В

занятия следует включать упражнения преимущественно комплексного воздействия, в том числе упражнения для формирования мышечного корсета, обеспечивающие поддержание нормальной осанки. Следует также уделять внимание знакомству с основами техники видов спортивной аэробики, так как организм детей в этом возрасте вполне подготовлен к освоению элементарных форм движений. Это возможно в силу достаточного развития зрительного и двигательного анализаторов, имеющимся возможностями управлять отдельными движениями, координировать движения рук и ног.

Так как основу спортивно-оздоровительных групп составляют дети 5-6-ти летнего возраста, то в соответствии с их возрастными особенностями и строятся учебно-тренировочные занятия (урок). В этом возрасте совершенствуются функциональные возможности центральной нервной системы. Дети быстро и легко запоминают показанные им движения. Однако, для закрепления и совершенствования усвоенного необходимо многократное повторение. Причем, очень важно с самого начала правильно формировать двигательные навыки у детей, так как исправлять их очень трудно.

Развитие скелета, суставно-связочного аппарата у детей еще не окончено. Костная система характеризуется не завершенностью костеобразовательного процесса и сохраняет в отдельных местах хрящевое строение, поэтому очень важно следить за правильной осанкой детей, предупреждая возникновение деформаций позвоночника.

Скелетная мускулатура ребенка характеризуется слабым развитием сухожилий, фасций и связок. Мышцы живота развиты слабо и не в состоянии выдерживать большие физические напряжения. Хорошо развиты крупные мышцы туловища и конечностей, однако мелкие мышцы спины, имеющие большое значение для удержания правильного положения позвоночного столба, развиты слабее. Вот почему в этом возрасте необходимо следить за осанкой ребенка. Систематически тренируя мышечный аппарат, надо помнить, что деятельность с попеременным напряжением и расслаблением

мышц меньше утомляет, чем та, которая требует статических усилий. Учитывая быструю утомляемость, необходимо избегать чрезмерных физических усилий при выполнении физических упражнений и менять виды деятельности каждые 20-30 минут.

### **Типы физических занятий для спортивно-оздоровительных группах**

#### *Учебно-тренировочные занятия*

Подразумевают формирование двигательных умений и навыков, развитие физических качеств, совершенствование умений и навыков, в нашем случае характерных для спортивной аэробики. Такой тип уроков должен составлять не менее 50% всех занятий.

#### *Комплексное занятие*

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

#### *Игровое занятие*

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

#### *Контрольное занятие*

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

#### *Хореографическое занятие*

Основная задача – формирование правильной осанки, развитие мышечного корсета, устойчивости и гибкости.

На разных этапах подготовки сочетание типов тренировочных занятий различно, например, в таблице показана схема распределения тренировочных занятий для детей 5-6 лет.



**Примерная схема построения и сочетания тренировочных занятий  
на месяц**

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

**Структура занятий**

Существует типовая структура занятий. Но не следует относиться к ней как к незыблемому постулату. Типовая структура - это лишь ориентир, которым следует руководствоваться при решении поставленных задач.

*Подготовительная часть.*

Вводит детей в работу, которая запланирована, организует их, устанавливает контакт между детьми и тренером-преподавателем. Детский организм подготавливается к выполнению предстоящей физической нагрузке, т. е. к выполнению более сложных упражнений основной части урока. Для содержания первой части урока характерны строевые и порядковые упражнения, быстрая ходьба, легкий бег, прыжки на месте и в

продвижении, упражнения на быстроту и точность реакции, на внимание и другие. Главная задача этой части урока - четкая организация детей, приобретение ими навыков коллективного действия; эти упражнения воспитывают дисциплину, повышают внимание. Не стоит в один урок включать много строевых упражнений и нельзя давать все время одни и те же движения.

#### *Основная часть*

Задача основной части урока - овладение главными, жизненно-необходимыми и специальными навыками, которые содействуют освоению спортивного вида спортивная аэробика. Также предусматривает развитие и совершенствование ориентировки во времени и пространстве, координации движений, силы, быстроты, устойчивости, самостоятельности и других психофизических качеств. Наиболее характерны для этой части урока не только такие традиционные упражнения как ходьба, бег, прыжки, упражнения в равновесии, упражнения для развития быстроты и точности, дыхательные упражнения, но и специальные упражнения, характеризующие такие виды как классическая аэробика, степ-аэробика, хип -хоп - аэробика, фитбол-аэробика, и др. Обязательно используются упражнения у хореографического станка, у гимнастической стенки, с гимнастической скамейкой, и другим инвентарем. Кроме упражнений для развития общей выносливости, мышечной памяти, музыкальности, применяются упражнения, развивающие творческое мышление. Не следует перегружать урок большим количеством нового учебного материала. Это быстро утомляет детей, рассеивает их внимание. Так как программа рассчитана на детей 5-6 – летнего возраста, смена деятельности должна быть каждые 20 – 30 минут. Заканчивать эту часть урока целесообразно эмоциональными играми, главным образом спортивно-соревновательного характера.

#### *Заключительная часть*

Ее продолжительность – 5 – 10 минут. Задачи этой части урока - завершить работу постепенным снижением нагрузки на организм, привести детей в более спокойное состояние. Основные средства - медленная ходьба, упражнения на восстановления дыхания.

### *Мониторинг образовательных результатов*

*Объект мониторинга* - процесс физического развития и совершенствования воспитанников.

*Предмет мониторинга* - уровень освоения системы знаний умений и навыков, использование знаний в самостоятельной деятельности.

*Параметр* – физические качества.

*Критерии отслеживания:*

- выполнение контрольных тестов и нормативов;
- достижение спортивного результата, выносливость, упорство, целеустремленность.

### *Способы отслеживания результатов*

*Входной контроль* – для зачисления в группы детей проверяется и оценивается уровень физической подготовки по простому комплексу упражнений.

*Текущий контроль* – в течение года проводятся контрольные тренировки, составленные индивидуально.

*Итоговый контроль* – оценивается качество овладения техникой физических упражнений, достижение результатов.

Программа мониторинга образовательных результатов должна включать оценку всех видов подготовленности. Ввиду объемности обследования целесообразно проводить его в течение нескольких дней. Например:

- 1-день 1) оценка морфотипических внешних данных;
- 2-день 1) оценка хореографической подготовленности;

- 2) оценка общей физической подготовленности;  
 3-день 1) оценка специальной физической подготовленности;

### Оценка морфотипических внешних данных

№ п/п	Компоненты оценки	Требования	Сбавка, баллы
1	Пропорциональность.	Внешне воспринимаемые соотношения вертикальных размеров головы, шеи, туловища, рук, ног.	хорошо Незначительные нарушения – 0,5 балла, значительные – 1,0 балл
2	Стройность	Внешне воспринимаемые поперечные и объемные размеры плеч, грудной клетки, таза, бедер, голени	хорошо Незначительные нарушения – 0,5 балла, значительные – 1,0 балл
3	Осанка	Правильная осанка	Незначительные нарушения – 0,5 балла, значительные – 1,0 балл.
		Внешне воспринимаемые пропорции бедер, голени, формы ног, коленей, стоп	хорошо Незначительные нарушения – 0,5 балла, значительные – 1,0 балл

### Оценка хореографической подготовленности

Раздел подготовки	Содержание норматива
Урок хореографии	* <i>Demi plie</i> ( полуприсед. )
	* <i>Grand plie</i> ( присед )
	по всем позициям с движениями рук, наклонами и др
	* <i>Battement tendu</i> ( выставление ноги на носок ( на точку )
	* <i>Battement tendu</i> ( резкий подъем ноги на 25-45°) по всем позициям, в сочетаниях с другими движениями
	* <i>Rond de jambe par terre</i> ( круговое движение ногой).
* <i>Rond de jambe en l'air</i> ( круговое движение голенью) в разных вариантах и в сочетаниях с другими движениями	
* <i>Battement fondu</i> ( плавное сгибание и разгибание ноги на 45°, 90°),	
* <i>Battement frappe; battement double frappe</i> ( резкое сгибание и разгибание ноги	

	на пол, на 25?, 45?) во всех направлениях, в разных сочетаниях с другими движениями
	* <i>Grand battlement jete (махи)</i> на 1-ой и 5-ой позиции во всех направлениях, в разных сочетаниях с другими движениями

Урок хореографии и танцевальная подготовка оцениваются из 10 баллов. Сбавки за неточное исполнение движений даются в соответствии с правилами судейства: 0,1 – 0,2 балла – незначительные нарушения; 0,3 – 0,4 балла – значительные нарушения и 0,5 балла – грубые нарушения.

**Оценка контрольных упражнений по общей и специальной физической подготовке.**

Упражнения	баллы															
	10,0	9,5	9,0	8,5	8,0	7,5	7,0	6,5	6,0	5,5	5,0	4,5	4,0	3,5	3,0	
Бег 20 м на время с высокого старта, сек\	3,2	3,3	3,4	3,5	3,6	3,7	3,8	3,9	4,0	4,1	4,2	4,3	4,4	4,5	4,6	
Прыжок в длину с места	20,0	19,5	19,0	18,5	18,0	17,5	17,0	16,5	16,0	15,5	15,0	14,5	14,0	13,5	13,0	
Прыжок вверх без замаха руками, см	42	41	39	37	35	33	31	29	27	25	23	21	19	17	15	
Прыжок вверх со взмахом руками, см	50	49	47	45	43	41	39	37	35	33	31	29	27	25	23	
В висе на гимн.стенке поднимание прямых ног на 90°	30	28	26	24	22	20	18	16	14	13	12	11	10	9	8	
Упражнение ног в висе на гимн.стенке, ноги под 90°, сек.	34	32	30	28	26	24	22	20	18	16	14	12	10	8	6	

Поднимание на носок, другая нога прямая, раз	20	18	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4
Подтягивание на руках в висе на перекладине	18	17	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4
Отжимание от пола, раз	30	28	26	24	22	20	18	16	14	13	12	11	10	9	8
Прыжки в упоре лежа за 20 сек. раз	40	38	36	34	32	30	28	26	24	22	20	18	16	14	13
Стойка на руках у опоры, мин, сек	2	1,5 4	1,4 8	1,4 2	1,3 6	1,3 0	1,2 4	1,1 8	1,1 2	1,6	1	1,5 4	1,4 8	1,4 2	1,3 6
Складывание из положения лежа на спине за 1 мин, раз	20	19	18	17	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6
Прыжки со скакалкой за 20 сек, раз	60	55	50	45	40	35	30	25	20	18	16	14	12	10	8
Прыжки на гимн.. скамейку и отскок с прямыми ногами за 1 мин. раз	60	55	50	45	40	35	30	25	20	18	16	14	13	12	11

Упражнения	Баллы			
	10,0	9,0	8,0	7,0
Наклон вперед из седа ноги вместе. Держать 3 сек.	Полная складка все точки туловища _А-саются прямых ног	Полная «складка», но с удержанием прямых ног руками	Касание грудью ног С удержанием прямых ног руками	Касание головой ног с удержанием руками Слегка согнутых ног
Мост, держать 3 сек.	Ноги и руки прямые, плечи, перпендикулярно полу	Ноги слегка согнуты, плечи перпендикулярно полу.	Ноги слегка согнуты, плечи незначительн	Ноги сильно согнуты,

			о отклонены от вертикали	плечи отклонены от вертикали на 45
Шпагаты в 3-х Положениях (правой, левой, прямой)	Голени и бедра плотно Прилегают к полу	Голени и бедра недостаточно прилегают к полу	Голени и бедра прилегают к полу, ноги разведены на 170?	Ноги разведены на 145? и касаются пола лодыжками.
Перевод (вокруг) палки назад – вперед (см)	24	28	32	36
Равновесие на носке одной, другая нога поднята вперед на 90?, руки вверх, глаза закрыты, держать (сек)	8	6	4	2
Равновесие на носке одной, другая нога поднята назад, руки в стороны, глаза закрыты, держать (сек)	20	18	16	14
Поднять ногу вперед, перевести в сторону, назад. Держать каждое положение 2 сек	Носок поднятой ноги выше головы	Носок поднятой ноги на уровне подбородка	Носок поднятой ноги на уровне груди	Носок поднятой ноги на 90

### **Оценка двигательной асимметрии.**

В серию контрольных упражнений, позволяющих судить о степени двусторонности освоения движений входят:

1. Равновесие на одной ноге.
2. Одноимённый поворот на  $360^{\circ}$
3. Наклоны
4. Подскоки
5. Прыжки со сменой ног (прямых и согнутых)
6. Прыжки касаясь
7. Закрытый и открытый прыжки
8. Прыжок выпрямившись с поворотом на  $45^{\circ}$

В подготовительной части занятия в процессе совершенствования движений следует повторять их попеременно в правую и левую стороны с преимущественным повторением не в ведущую сторону (на каждые 4 повторения ведущей конечностью 5-6 повторений не ведущей.)

По результатам контрольных упражнений оценивается индивидуальная динамика изменений уровня физической подготовленности каждого обучающегося.



### **Основные требования к контролю:**

1. Контроль подготовки обучающихся предусматривает регистрацию и анализ основных количественных характеристик тренировочного процесса – тренировочных и соревновательных нагрузок, а так же тех необходимых дополнительных параметров, которые своей информационной значимостью отражает специфику подготовки в виде спорта.
2. Контрольные тесты и нормативы подготовленности обучающихся определяются задачами этапа их подготовки и устанавливаются для оценки динамики физического развития.
3. Этапные нормативы подготовленности представляют обязательные требования к общей физической подготовленности юных и квалифицированных спортсменов, являются основанием для перевода обучающихся на следующий этап многолетней подготовки и приоритетными на всех этапах.
4. Контроль подготовки на этапах годичного цикла проводится не реже 2 раза в год с целью выявления динамики физического развития, оценки общей и специальной подготовленности занимающихся.
5. При проведении промежуточной и итоговой аттестации обучающихся учитываются результаты освоения программы по каждой предметной области.

**Все контрольные упражнения и их успешная сдача дает право перейти на следующий этап (период) подготовки.**

#### **Спортивное оборудование**

1. Обручи – 15-20 шт.
2. Массажный мяч - 15-20 шт.
3. Мягкий спортивный модуль «Преграда» 20 см - 5 шт.
4. Веревка гимнастическая – 20 шт.
5. Флажок спортивный - 40 шт.
6. Свисток – 1 шт.
7. Палка гимнастическая – 15-20 шт.
8. Мат спортивный 1x1,5 м - 2 шт.

9. Гимнастическая скамья – 4 шт.
10. Гимнастическая скакалка – 15 -20 шт.
11. Гимнастический бум – 1 шт.
12. Фитнес коврик – 15-20 шт.

### **Список литературы:**

1. Козлов В.В. Физическое воспитание детей в учреждениях дополнительного образования. Акробатика. – М.: Гуманитар. изд. центр ВЛАДОС, 2005.
2. Примерная программа по фитнес-аэробике для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / составители: Слуцкер О.С., Сиднева Л.В., Зайцева Г.А., Сахарова М.В. – М.: Федеральное агентство по физ. культ. и спорту, Федерация аэробики России, 2007. – 53 с.
3. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. Лечебно-профилактический танец «Фитнес-танс». Учебное пособие – СПб.: ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2007.
4. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. «СА-ФИ-ДАНСЕ». Танцевально-игровая гимнастика для детей. Учебно-методическое пособие для педагогов дошкольных и школьных учреждений. – СПб.; «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2007.
5. Аэробика: теория и методика проведения занятий: учебное пособие для студентов вузов физической культуры / под ред. Е.Б. Мякинченко и М.П. Шестакова. – М.: СпортАкадемПресс, 2002. – 304 с.
6. Гимнастика: учебник для студентов высших педагогических учебных заведений / под ред. М.Л. Журавина, Н.К. Миньшикова. – М.: АКАДЕМИЯ, 2001. – 444с.
7. Лисицкая Т.С. Фитнес-аэробика: методическое пособие / Т.С. Лисицкая, Л.В. Сиднева. – М.: Федерация аэробики России, 2003. – 89с.
8. Актуальные вопросы физической культуры и спорта: труды научно-исследовательского института проблем физической культуры и спорта КубАФК. Т.3./КубГАФК; под ред. В.А. Якобашвили, А.И. Погребного – Краснодар, 2000г.-306 с.

10. Как готовить чемпионов: Теория и технология подготовки гимнастов высшей квалификации /Л.Я. Аркаев, Н.Г. Сучилин – М: Физкультура и спорт, 2004г. – 325с. Ил. – Библиогр.: с.315-321.
11. Дюжина С.А. Инновационная методика поэтапного обучения гимнастическим упражнениям студентов факультета физической культуры: автореф, дис. Канд.пед. наук / С.А. Дюжина – Смоленск, 2007-22с; ил – Библиогр.: с 21-22.
12. Романова Т.В. Совершенствование координационных способностей высококвалифицированных спортсменок в видах борьбы средствами аэробики: автореф. дис. кандидат педагогических наук / Т.В. Романова; РГУФК, ВНИИФК \_ М, 2006 – 22с, ил. – Библиогр.: 22с.
13. Гавердовский Ю.К. Аэробика или дискотека: (полемические заметки) / Ю.К. Гавердовский; Рос. Гос. акад. физ. культуры/ Теория и практика физической культуры, - 2001. - № 9, - 52-58.
15. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: наука побеждать / Н.Г. Озолин – М: ООО «Издательство Астрель»; ООО «издательство АСТ», 2003 – 863с

#### **Интернет-ресурсы**

1. <http://www.fitness-aerobics.ru/ru/ffar/> - Сайт Федерации Фитнес-аэробики России.
2. <http://www.minsport.gov.ru/ministry/> - Министерство спорта Российской Федерации.