Министерство образования Республики Саха (Якутия)

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Хаарчаана»

Дополнительный общеразвивающий модульный

проект обучения этноаэробики

«Чукичаан»

Направленность: физкультурно-спортивная

Уровень программы: ознакомительный

Срок реализации программы:3 года

Возраст обучающихся: для детей дошкольного возраста

Проект составила:

Воспитатель: средней группы «ЧУКИЧААН»

Корнилова Мария Александровна

с.Батагай – Алыта 2022 год

Содержание

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Наименование** | **Стр.** |
| 1 | Пояснительная записка | 4 |
|  | Актуальность и педагогическая целесообразность Проекта | 5 |
|  | Цели и задачи Проекта | 6 |
|  | Принципы организации образовательного процесса | 7 |
|  | Формы, методы, режим занятий | 8 |
|  | Ожидаемые результаты реализации Проекта. Форма предоставления результатов работы и условия реализации Программы | 9 |
| 2 | Учебный план | 11 |
| 3 | Содержание проекта | 12 |
| 4 | Методическое обеспечение Проекта |  |
|  | Модуль «Ритмика»  Модуль «Этноаэробика» | 14  20 |
|  | Требования техники безопасности | 22 |
| 5 | Система контроля и зачетные требования | 23 |
| 6 | Информационное обеспечение | 24 |
| 7 | Приложение | 25 |
|  | Приложение №1 Раздел игропластика | 25 |
|  | Приложение №2 «Сюжетное занятие» для детей 2-5 лет | 27 |
|  | Приложение №3 «Описание базовых шагов» | 32 |
|  | Приложение № 4 «Примерная схема занятия» | 34 |
|  | Приложение №5 «Комплексы упражнений для классической (базовой) аэробики | 35 |
|  | Приложение №6 «Инструкция по технике безопасности при проведении занятий по этноаэробике» | 40 |

**I. Пояснительная записка**

Дополнительный образовательный общеразвивающий модульный проект обучения основам этноаэробики «Чукичаан» (далее - Программа) составлена и разработана в соответствии с законодательными актами, нормативными документами:

* Федеральный закон от 04.12.2007 N 329-ФЗ (в ред. от 31.12.2014) "О физической культуре и спорте в РФ";
* Федеральный закон от 29.12.2012г. №273-ФЗ «Об образовании в РФ»;
* приказ МинобрнаукиРФ от 29.08.2013 №1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
* приказ МинспортаРФ от 27.12.2013№1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;
* Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014г. №41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».
* СанПиН 2.4.1.3049-13 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций" (утв. постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 15.05 2013 г. № 26).

**Актуальность**

**и педагогическая целесообразность проекта**

Проблема здоровья подрастающего поколения в последнее время стала очень актуальной, так как негативное влияние на организм ребенка различных факторов окружающей среды приводит к ухудшению состояния его здоровья, снижению умственной и физической активности.

Правильное физическое воспитание детей укрепляет и закаливает организм, является наиболее эффективным средством важнейшим стимулятором роста и развития детей.

Дошкольный возраст – один из наиболее ответственных периодов в жизни каждого человека. Именно в эти годы закладываются основы здоровья, гармоничного умственного, нравственного и физического развития ребенка. В этот период ребенок интенсивно растет и развивается, движения становятся его потребностью, поэтому физическое воспитание особенно важно в этот возрастной период.

Во многих дошкольных учреждениях существует проблема изменений традиционности в подходе к физическому воспитанию несмотря на то, что в настоящее время разрабатывается множество методик, предлагающих приобщить детей к физической культуре и спорту, опираясь на их интересы и творческий потенциал. Одним из направлений отхода от традиционности в физическом воспитании дошкольника является использование музыкально - ритмических движений – как средства физического воспитания. Вопрос об использовании и значении данных движений достаточно широко раскрыт в педагогической литературе, вместе с тем практика дошкольных учреждений не всегда использует их в работе по физическому воспитанию.

Актуальность занятий в группах детского фитнеса заключается в разностороннем воздействии на опорно-двигательный аппарат, сердечно сосудистую, дыхательную и нервную системы человека. Эмоциональность достигается не только музыкальным сопровождением и элементам национального танца, входящими в упражнения танцевально-ритмической гимнастики, но и образными упражнениями, сюжетными композициями, которые отвечают возрастным особенностям дошкольников.

Новизна Проекта заключается в использовании большого количества аэробных упражнений, всесторонне воздействующих на различные части тела, на развитие всех физических качеств, в выполнении элементов базовой аэробики, повышение уровня привлекательности занятий физической культурой через приобщение к этноаэробике.

**Новизна проекта** заключается в том, что она впервые опробована в системе физического воспитания дошкольников и дает ребенку возможность разностороннего физического развития.

Этноаэробика - как средство развития двигательных навыков дошкольников, это система упражнений, которая дает бодрость, здоровье, мышечную радость, повышает тонус нервной системы, неограниченный выбор движений, воздействующих на различные части тела, на развитие всех физических качеств.

К этноаэробике относятся все физические упражнения, при выполнении которых организм потребляет большое количество кислорода. Происходит это за счет стимуляции сердечной и дыхательной деятельности, с помощью циклических движений – бег, прыжки, национальные танцы. А кислород, как известно, - необходимый элемент существования живой материи.

При занятиях этноаэробикой ребенок физически крепнет, становится более подвижным, успешно овладевает основными движениями, у него хорошая координация при ходьбе, беге, прыжках. Совершенствуются процессы высшей нервной деятельности: развивается способность анализировать, обобщать, улучшается произвольная память.

**Цели и задачи Проекта**

**Цель:** Содействие всестороннему развитию личности дошкольника средствами музыкально-ритмического воспитания.

**Задачи:**

Образовательные:

* Развитие физических качеств;
* Совершенствование гибкости и ловкости;
* Повышение уровня ритмической подготовки

путем использования музыкальной фонограммы;

Оздоровительные:

* Формирование правильной осанки;
* Профилактика плоскостопия;
* Укрепление опорно - двигательного аппарата;

Воспитательные:

* Воспитывать интерес к занятиям по аэробике, к культуре эвенов;
* Воспитание чувства прекрасного, эстетической культуры;
* Воспитание ценностного отношения к здоровому

образу жизни

**Принципы организации образовательного процесса**

Проект разработан на основе комплекса принципов:

1. Общие социальные принципы воспитательной стратегии общества:

- принцип всестороннего развития личности, оздоровительной направленности, связи физического воспитания с другими сторонами воспитания.

1. Общие принципы воспитания и образования:

- принцип активности и сознательности, доступности и индивидуализации, наглядности.

3. Принципы, регламентирующие процесс физического воспитания:

- принцип непрерывности, постепенного наращивания развивающее тренирующих воздействий, системного чередования нагрузок и отдыха, возрастной адекватности направлений физического воспитания, адаптированного сбалансирования динамики нагрузок.

**Направленность Проекта:** физкультурно-спортивная.

Срок реализации Программы - 3 года.

Уровень освоения:

* Общекультурный;
* Физкультурно - оздоровительно ориентированный;

Проект рассчитан для обучающихся спортивно-оздоровительного этапа, возрастной диапазон от 3 до 6 лет.

**Формы, методы, режим занятий.**

Формы занятий:

* Теоретические и практические занятия.
* Индивидуальные, групповые, игровые

Основная форма обучения – тренировочное занятие. Продолжительность занятий от 20 до 45 минут, 1 раз неделю.

Занятия будут оказывать положительное воздействие на организм при соблюдении ряда методических правил и приемов:

1. ***Общепедагогические методы***:

* Словесные методы: рассказ, беседа, инструктирование, объяснение, сопроводительные пояснения, указания и команды, словесные оценки.
* Методы наглядного восприятия:

*Наглядно-зрительные*:

* показ, демонстрация физических упражнений и их элементов;

-использование наглядных пособий (плакаты, фотографии, видеоматериалы);

* имитация (подражание);
* зрительные ориентиры (предметы, разметка пола, показ световой указкой).

*Наглядно-слуховые*: музыка, песни.

*Тактильно-мышечные:* непосредственная помощь воспитателя.

*2.* ***Специфические методы:***

Методы обучения двигательным действиям:

-Метод расчленённого упражнения - разучиваемое действие расчленяется на элементы без существенного искажения характеристик.

-Метод целостного упражнения - при освоении простых упражнений, а также сложных движений, разделение которых на части невозможно.

Эти методы относятся к ***строго регламентированным***, при их использовании важна роль подводящих и имитационных упражнений.

Методы строго регламентированного упражнения:

* непрерывный - однократное непрерывное выполнение упражнений;
* интервальный - упражнения с регламентированными паузами отдыха.

Метод ***частично регламентированного упражнения***

-проведение упражнений в игровой форме (игровой метод);

-проведение упражнений в соревновательной форме (соревновательный метод);

- Метод закрепления упражнения (многократные повторения под музыку).

**Ожидаемые результаты реализации Проекта.**

* Повышение общего уровня физического и функционального развития детей, их адаптационных возможностей;
* Эмоционально положительное отношение детей к занятиям физической культурой и спортом;
* Формирование первоначальных представлений о спорте в целом и о данном виде спорта «Этноаэробике» в частности;
* Совершенствование музыкально-ритмической подготовки, освоение правил поведения в игровой деятельности, умение ориентироваться в пространстве.Перспективы продолжения обучения: специализация в аэробике, переход на программы предпрофессиональной подготовки.

**Форма оценивания результатов освоения Проекта.**

* Физическое развитие: рост, вес, спирометрия, динамометрия;
* Физическая подготовленность: Фитнес – тестирование по общей и специальной физической подготовке проводится 2 раза в год, в начале года (первичное) и итоговое (в конце года).

**Форма предоставления результатов работы**

* Итоговое занятие;
* Постановка спортивно-танцевальной композиции;
* Занятие с участием родителей.

**Условия реализации Проекта**

Материально-техническое оснащение:

1. Спортивный зал (танцевальный, гимнастический, хореографический)
2. Музыкальный центр
3. Спортивное оборудование и инвентарь:

гимнастические коврики для каждого ребенка, гимнастические маты, скакалки, обручи, мячи различного размера, резинки-ленточки.

Дидактический материал:

аудио и видео материалы, схемы, альбомы, картинки, игрушки.

**2. Учебный план**

Учебный план составлен исходя из 36 учебных недель

Продолжительность этапа, минимальный возраст для зачисления на этап и максимальное количество лиц, проходящих подготовку на спортивно-оздоровительном этапе дана в таблице 1

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование этапа | Период обучения | Минимальный возраст для зачисления | Максимальная наполняемость группы (человек) | Максимальноеколичество учебныхчасов в неделю |
| СОГ | Весь период | 2 | 15-20 | 2 |

Таблица 1

Основными формами тренировочного процесса:

* тренировочные занятия
* теоретические занятия
* показательные выступления
* тестирование

Примерный учебный план тренировочных занятий на учебный год\*

Таблица 2

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №  п/п | Разделы подготовки | Этап спортивно-оздоровительный  (СО) |
| 1. | Теория и методика | 1 |
| 2 | Модуль: Ритмика |  |
| Игроритмика | 5 |
| Игропластика | в процессе занятий |
| Игрогимнастика | 4 |
| 3 | Модуль: Этноаэробика    Базовые шаги | 17 |
| Элементы акробатики | 3 |
| 4 | Подвижные игры | 4 |
| 5 | Тестирование | 1 |
| 6 | Итоговое занятие  - показательные выступления | 1 |
|  | Итого | 36 часа |

**Содержание проекта**

**3.1. Теория и методика**.

Правила техники безопасности, поведение в спортивном зале, знакомство со спортивным инвентарем; гигиена спортивных занятий.

Этноаэробика (история, принципы, терминология, базовые шаги). Простые теоретические знания о строении человека (скелет, мышцы, сердечно – сосудистая система).

**3.2. Модуль: Ритмика**

**Игроритмика** – музыка воспитывает художественный вкус, любовь к движениям, вызывает положительный эмоциональный тонус. На занятиях присутствуют специальные упражнения для согласования движений с музыкой, например, ходьба на каждый счет и через счет, хлопки и притопы на сильную долю такта, выполнение ходьбы, бега, различных движений в разных темпах.

**Игропластика** – это специальные упражнения для развития силы и гибкости в образных и игровых двигательных действиях и заданиях. В дошкольном возрасте большое внимание надо уделять развитию мышц спины, для формирования правильной осанки, брюшного пресса, рук и ног. Мышечная ткань у детей более эластична, поэтому этот возраст является сенситивным для развития гибкости (*Приложение 1 «Игропластика» (примерные упражнения)).*

**Игрогимнастика** – это основа для освоения ребенком различных видов движений, обеспечивающих эффективное формирование умений и навыков. В раздел входят строевые, общеразвивающие, акробатические упражнения, упражнения на совершенствование функции равновесия, дыхания и координацию, а также на расслабление мышц и на укрепление осанки.

**3.3. Модуль:** Основы **этноаэробики** составляют базовые шаги: марш, бег, прыжки, выпад, подъем колена, махи; разновидности аэробных шагов; сочетание базовых шагов с движениями рук; разучивание связок из базовых шагов, подскоки и прыжки

- **Элементы акробатики.**

Акробатические элементы и упражнения: прыжки, перекаты, висы, упоры, балансирование, равновесия.

**3.4. Подвижные игры** – если ребенка заставляют производить точные движения, то он быстро утомляется и стремится к играм, где движения свободны. Следовательно, для правильного физического развития лучше использовать игровые формы занятий. Игра выполняет свое биологическое назначение – служит естественной школой развития и упражнения природных задатков ребенка. В разделе используются приемы: имитация, подражание, образные сравнения, ролевые ситуации, соревнование.

Игры-сюжеты – это сюжетные занятия, включающие все виды подвижной деятельности, используя средства из других разделов программы.

Примерные разработки сюжетных занятий для детей 2-5 лет, по темам: «В поисках острова сокровищ», «Путешествие в Солнечный город», «Цирк» представлены в Приложение *2.*

**3.5 Тестирование** проводится два раза в год (в начале учебного года и в конце) с целью выявить уровень физического развития, физическую и психологическую подготовленность.

Физическое развитие определяется с помощью антропометрических показателей (рост, вес, окружность грудной клетки, динамометрия).

Уровень физической подготовленности определяется с помощью тестов.

**3.6.** **Итоговое занятие.**

Итоговое занятие с показательными выступлениями детей с включением изученных элементов и композиций. Проводятся 1 раз в квартал.

**4. Методическое обеспечение Проекта**

Проект по этноаэробике «Etno-dance» направлена на всестороннее, гармоничное развитие детей.

В Проект включены танцевально-ритмическая гимнастика, нетрадиционные виды упражнений, комплексы упражнений с предметами и без предметов для развития координации, серию упражнений по игропластике и игроритмике.

Все разделы Проект объединяет игровой метод проведения занятий, который придает тренировочному процессу привлекательную форму, облегчает процесс запоминания и освоение упражнений, повышает эмоциональный фон занятий, способствует развитию мышления, воображения и творческих способностей ребенка, формирование у детей координации движений. Характер занятий должен находиться в соответствии с настроением и потребностями детского возраста.

**Модуль «Ритмика» «Игроритмика».**

**Ритмические упражнения** направлены на освоение двигательных навыков в процессе подвижных игр и танцев. Выполнение физических упражнений под музыку является наиболее эффективной формой создания у детей правильного понимания характера движений. Музыкальное сопровождение помогает запомнить физические упражнения, дети устанавливают связи между звучанием музыки и выполнением движения.

В возрасте 2-5 лет идет развитие чувства ритма, формирование умения согласовывать движения с характером музыки, темпом и динамикой. Танцевальные игры следует приспосабливать к возможностям ребенка и окружающим условиям.

Обучение ритмическим движениям детей 2-5 лет в основном направлено на совершенствование приобретенных умений навыков**.** Следует добиваться, чтобы движения у детей были естественными, непринужденными, выразительными. У ребенка необходимо выработать активную реакцию на музыку, умение эмоционально передать в движении настроение.

Развитие мышечной силы ног: степ-марш, «прыгалка», «солдатики», «трамплин».

**«Игрогимнастика».**

Упражнения в комплексах для детей дошкольного возраста целесообразно располагать в следующем порядке:

1. Специальные дыхательные упражнения проводятся первыми, так как требуют внимания. Кроме того, создаются благоприятные условия для дальнейшей физической работы.
2. Упражнения для рук и плечевого пояса – для формирования правильной осанки. При отсутствии специальных дыхательных упражнений по возможности надо фиксировать вдох и выдох.
3. Повороты туловища, наклоны в стороны или наклоны вперед.
4. Упражнения для ног из исходного положения стоя (махи, приседания и т.д.; упражнения на координацию с некоторыми элементами спортивной гимнастики: выставление ног с оттягиванием носка; на развитие функции равновесия).
5. Наклоны туловища вперед (с прямой или согнутой спиной из исходного положения стоя, стоя на коленях),
6. Упражнения для ног и брюшного пресса из исходного положения лежа на спине, сидя и т.п.
7. Упражнения для туловища из исходного положения лежа на животе.

Снимают нагрузки и регулируют дыхание упражнения для плечевого пояса и рук. Ими можно заканчивать занятия. Нагрузка в каждом комплексе может меняться в зависимости от исходного положения, количества упражнений, повторений каждого упражнения, темпа, амплитуды, усложнения структуры упражнений.

Включение в занятия упражнений для укрепления дыхательной системы.

При обучении дыханию нужно обращать внимание на выдох, выдохом нормализуют темп и ритм дыхания, укрепляют дыхательные мышцы. Имитационные упражнения: «вдыхают аромат цветка», «сдувают пух с одуванчиков», «дуют на снежинку».

Длительному выдоху способствует произнесение некоторых звуков. Для этого подбираются образные упражнения, в которых на выдохе даются односложные слова, включающие определенные гласные и согласные.

Наиболее удобными из гласных являются:

-«у» («ту-ууу» - гудение паровоза);

-«а» («ка-а-а-р» - ворона; «га-га-га» - гуси); -«и» («вни-из»).

Из согласных звуков:

-«ш» («ш-ш-ш» - шипение змеи);

-«ж» («ж-ж-ж» - жук летит);

-«ф» («ф-фу» - устали);

-«з» («з-з-з» - комар звенит).

Образные упражнения с произнесением звуков хорошо использовать во всех возрастных группах.

Общеразвивающие упражнения.

Большинство общеразвивающих упражнений на развитие координации и пространственной ориентировки, активно влияет на развитие временных ориентировок, так как они проводятся в определенном темпе и ритме.

Упражнения целесообразно давать в следующем последовательности:

1. Упражнения, которые проводятся в сопровождении тренера преподавателя. При этом указания, команды и паузы выдерживаются в определенном ритме, акцентирование.
2. Упражнения в сопровождении музыки.
3. Наряду с упражнениями под музыку давать упражнения под счет с четким ритмическим рисунком или такие движения, в которых части ритмически неравномерны.
4. Хорошо известные упражнения выполнять самостоятельно, команда дается до начала упражнения.

Координация, ловкость движений невозможны без развития функции равновесия, на которую наибольшее влияние оказывают следующие общеразвивающие упражнения:

1. Поднимание на носки с близко расположенными ступнями ног; приседание на носки с прямой спиной.
2. Отведение и приставление вперед, в сторону, назад одной ноги с опорой на другую ногу (поочередно).
3. Поднимание одной ноги с опорой на другую ногу; то же – с закрытыми глазами; то же – с задержкой на одной ноге.
4. Повороты.
5. На уменьшенной площади опоры.

**«Игрогимнастика».**

Упражнения в комплексах для детей дошкольного возраста целесообразно располагать в следующем порядке:

1. Специальные дыхательные упражнения проводятся первыми, так как требуют внимания. Кроме того, создаются благоприятные условия для дальнейшей физической работы.
2. Упражнения для рук и плечевого пояса – для формирования правильной осанки. При отсутствии специальных дыхательных упражнений по возможности надо фиксировать вдох и выдох.
3. Повороты туловища, наклоны в стороны или наклоны вперед.
4. Упражнения для ног из исходного положения стоя (махи, приседания и т.д.; упражнения на координацию с некоторыми элементами спортивной гимнастики: выставление ног с оттягиванием носка; на развитие функции равновесия).
5. Наклоны туловища вперед (с прямой или согнутой спиной из исходного положения стоя, стоя на коленях),
6. Упражнения для ног и брюшного пресса из исходного положения лежа на спине, сидя и т.п.
7. Упражнения для туловища из исходного положения лежа на животе.

Снимают нагрузки и регулируют дыхание упражнения для плечевого пояса и рук. Ими можно заканчивать занятия. Нагрузка в каждом комплексе может меняться в зависимости от исходного положения, количества упражнений, повторений каждого упражнения, темпа, амплитуды, усложнения структуры упражнений.

Включение в занятия упражнений для укрепления дыхательной системы. При обучении дыханию нужно обращать внимание на выдох, выдохом нормализуют темп и ритм дыхания, укрепляют дыхательные мышцы.

Имитационные упражнения: «вдыхают аромат цветка», «сдувают пух с одуванчиков», «дуют на снежинку».

Длительному выдоху способствует произнесение некоторых звуков. Для этого подбираются образные упражнения, в которых на выдохе даются односложные слова, включающие определенные гласные и согласные.

Наиболее удобными из гласных являются:

-«у» («ту-ууу» - гудение паровоза); -«а» («ка-а-а-р» - ворона; «га-га-га» - гуси); -«и» («вни-из»).

Из согласных звуков:

-«ш» («ш-ш-ш» - шипение змеи);

-«ж» («ж-ж-ж» - жук летит);

-«ф» («ф-фу» - устали);

-«з» («з-з-з» - комар звенит).

Образные упражнения с произнесением звуков хорошо использовать во всех возрастных группах.

Общеразвивающие упражнения.

Большинство общеразвивающих упражнений на развитие координации и пространственной ориентировки, активно влияет на развитие временных ориентировок, так как они проводятся в определенном темпе и ритме.

Упражнения целесообразно давать в следующем последовательности: Упражнения, которые проводятся в сопровождении тренера-преподавателя. При этом указания, команды и паузы выдерживаются в определенном ритме, акцентирование.

1. Упражнения в сопровождении музыки.
2. Наряду с упражнениями под музыку давать упражнения под счет с четким ритмическим рисунком или такие движения, в которых части ритмически неравномерны.
3. Хорошо известные упражнения выполнять самостоятельно, команда дается до начала упражнения.

Координация, ловкость движений невозможны без развития функции равновесия, на которую наибольшее влияние оказывают следующие общеразвивающие упражнения:

1. Поднимание на носки с близко расположенными ступнями ног; приседание на носки с прямой спиной.
2. Отведение и приставление вперед, в сторону, назад одной ноги с опорой на другую ногу (поочередно).
3. Поднимание одной ноги с опорой на другую ногу; то же – с закрытыми глазами; то же – с задержкой на одной ноге.
4. Повороты.
5. На уменьшенной площади опоры.

**«Игропластика»**.

При выполнении упражнений максимальное внимание при воспитании силы и силовой выносливости надо обращать на мышцы спины, живота, ног и рук. Силовые нагрузки должны быть незначительными, обычно это упражнения, отягощенные собственнымвесом тела.

**Модуль «Этноаэробика»**

**Методика обучения основам этноаэробики:**

Ознакомление и разучивание базовых шагов и прыжков оздоровительной аэробики. Выделяют семь «базовых шагов»:

1. **Шаг** - March (марш)
2. **Бег** - Jog
3. **Подскок** - Skip (шаг-прыжок с захлестом голени назад и на подскоке вынос прямой ноги вперед)
4. **Подъем колена** - Knee lift
5. **Мах** - Kick
6. **Прыжок «ноги врозь– ноги вместе»** - Jack
7. **Выпад** - Lunge
8. Разновидности и соединений базовых шагов.
9. Разучивание модифицированных шагов:
   * переменные шаги «ноги врозь - ноги вместе» = straddle;
   * V – step;
   * приставной шаг = step-touch;
   * «открытый шаг» = open-step;
   * выставление ноги на носок / на пятку;
   * скрестный приставной шаг = grape-vine.

В *Приложении №3 «Описание основных базовых шагов»* даны методическое рекомендации, схема основных базовых шагов.

Требования к технике выполнения базовых шагов:

а) осанка – соответствующее положение головы, плечи на одном уровне, спина прямая (отсутствие прогибов в позвоночном столбе), живот втянут.

б) «мягкие колени» - все шаги и прыжки выполняются на чуть согнутых ногах.

При выполнении выпадов, приседов колено проектируется над носком.

в) работа стопы: на носок, а затем мягкий перекат с касанием пола всей стопы. При освоении новых движений предпочтение отдается методу целостного разучивания.

**Акробатические упражнения** оказывают разностороннее воздействие, на организм обучающихся: способствуют развитию силы, скоростно-силовых качеств, гибкости, подвижности с уставов, устойчивости к изменениям положения тела в пространстве; воспитывают смелость, ловкость. Акробатические упражнения подразделяются на:

* акробатические прыжки (перекаты, кувырки, полу - перевороты, перевороты), стойка на лопатках «березка», гимнастический мост, упражнение «лягушка»;
* балансирование (сохранения равновесия при неустойчивом положении – упоры, равновесия, стойки, воспроизведение заданной позы с переключением внимания и чувственного контроля с одних участков тела на другие; - хваты, упоры, силовые упражнения, поддержки, пирамиды.

**Структура построения занятия**

В подготовительной части занятия используются упражнения, обеспечивающие физическую подготовленность ребенка:

1. постепенное повышение частоты сердечных сокращений
2. увеличение температуры тела
3. подготовку опорно-двигательного аппарата к последующей нагрузке и усиление притока крови к мышцам

4. увеличение подвижности в суставах

5. учитывая психологические особенности детей дошкольного возраста, необходимо подготовительную часть включать упражнения для развития внимания, повышения эмоционального тонуса.

Учитывая психологические особенности детей дошкольного возраста, необходимо в подготовительную часть занятия включить упражнения для развития внимания, повышения эмоционального тонуса.

В основной части занятия необходимо добиться:

1. увеличения частоты сердечных сокращений;
2. повышения функциональных возможностей разных систем организма.
3. техничного, качественного выполнения движений
4. способствовать развитию физических качеств: ловкость, координация, силовые и т.д.

В заключительной части занятия используются упражнения, позволяющие:

1. постепенно снизить обменные процессы в организме
2. понизить частоту сердечных сокращений до уровня близкого к исходному 3. формировать интерес у детей к упражнениям и желание заниматься данным видом спорта (*Приложение № 4 «Примерная структура занятия).*

*Приложение №5 «Комплексы упражнений для классической 9базовой) аэробики*

**Требования техники безопасности**

При занятиях этноаэробикой требуется соблюдение необходимых правил поведения и инструкций по охране труда на занятиях фитнес аэробикой (*Приложение № 6 «Инструкция по технике безопасности при занятиях фитнес-аэробикой»).*

**5. Система контроля и зачетные требования.**

**Тесты по** **общей физической подготовке (ОФП)**

-*Челночный бег 3х10м (сек)*, для оценки скоростных качеств. Отмеряется 10-метровый участок, начало и конец отмечаются линией (старт, финиш). Участник с высокого старта выполняет 3 ускорения на этом 10-метровом отрезке, с обеганием стоек. Учитывается время выполнения задания от момента начала движения до пересечения линии финиша.

* *Прыжок в длину с места (см),* для оценки скоростно-силовых качеств. Выполняется толчком двумя ногами с места от линии или края доски на ровной поверхности. Измеряют дальность прыжка.
* *Сгибание и разгибание рук в упоре лежа* *(кол-во раз*), для оценки скоростно-силовых качеств.

**Тесты по специальной физической подготовке (СФП*)*** - *Шпагаты в трех положениях (правой, левой, прямой)* для оценки амплитуды

и гибкости (оцениваются в баллах).

-Наклон вперед из седа ноги вместе («складка»), держать 3 сек, для гибкости.

Определяются уровни развития по критериям:

-ритмичность выполнения основных видов гимнастических упражнений; -сформированность выполнения связок общеравивающих упражнений (ОРУ) под музыку;

* сформированность выполнения базовых шагов фитнес- аэробики; - сформированность элементов акробатики.

**6. Информационное обеспечение Список литературы:**

* 1. Аксенова Н. Повышения уровня двигательной активности и дозировка физической нагрузки на физкультурных занятиях. //Дошкольное воспитание – 2000. - № 6 – с.37-48.
  2. Бабаджан Т.С. Музыкальное воспитание детей раннего возраста. – М.; Просвещение, 1967. – 135 с.
  3. Бердыхова Яна. Мама, папа, занимайтесь со мной: (пер. с чеш.) – 2-е изд. – М.; Физкультура и спорт, 1990. – 103 с.
  4. Букатина С.И. Музыкально-ритмическая деятельность – как средство формирования художественных творческих способностей у детей старшего дошкольного возраста. Автореф. Канд. пед. Наук. – М.; 1998. – 18 с.
  5. Васильева Н.Н., Новотворцева Н.В. Развивающие игры для дошкольников. Поп. Пособие для родителей и педагогов. – Ярославль: «Академия развития», 1997. – 208 с.
  6. Евстратова Н.А. Движение под музыку в системе организации здорового образа жизни дошкольников в детском саду. Автореф. Канд. пед. Наук. – Самара, 1997. – 20 с.
  7. Засыпкина Л. Ритмическая гимнастика // Дошкольное воспитание – 1996., - № 11. – с. 15-19
  8. Кудрявцев В.Т., Егоров Б.Б. Развивающая педагогика оздоровления (дошкольный возраст): Программно-методическое пособие. – М.: ЛИНКА – ПРЕСС, 2000. – 296 с.
  9. Лисицкая Т. Ритмическая гимнастика. – М., 1995.
  10. Лифиц И. Уроки ритмики // Дошкольное воспитание – 1990. - № 5. – с. 89-92.,№6 с. 93-95, № 10. – с. 94-102.
  11. Рунова М. Формирование оптимальной двигательной активности // Дошкольное воспитание. – 2000. - № 6. – с. 30-37.
  12. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. Са-Фи-Дансе. Танцевально-игровая гимнастика для детей. – СПб, «Детство-пресс», 2001.

**Аудиовизуальные средства**

1. Видеозаписи с соревнований различного уровня с участием обучающихся

МАУ ДО «ДЮСШ №1» г.Тобольска

**Интернет-ресурсы**

КонсультантПлюс www.consultant.ru:

* Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в РФ». - Приказ Минобрнауки РФ от 29.08.2013 №1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
* Федеральный закон от 04.12.2007 №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в РФ».