

Аннотация к
Дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе
"Аэробика в детском саду"

(физкультурно - спортивная направленность)

Цель- овладение комплексами аэробики с целью укрепления здоровья и развития физических качеств, формирования правильной осанки посредством укрепления мышечного корсета путём выполнения профилактических упражнений, способствовать развитию двигательной подготовленности занимающихся.

Задачи:

Образовательные:

1. Формировать умение самостоятельно выполнять ритмичные движения под музыкальное сопровождение.
2. Расширять арсенал двигательных действий.

Развивающие:

1. Развивать чувство ритма, координационные и кондиционные способности.
2. Улучшать эмоциональное состояние детей.
3. Оказывать развивающее воздействие на организм ребёнка посредством адекватной нагрузки.

Воспитательные:

1. Способствовать воспитанию морально – волевых качеств личности ребёнка.
2. Воспитывать потребность в систематических занятиях физической активностью.

Педагогическая целесообразность программы. Программа является дополнением к программе по физическому воспитанию дошкольников и не может рассматриваться в качестве замены, так как она не направлена на овладение основными видами движений и решает другие задачи.

Программа включает новое направление в здоровьесберегающей технологии как детская аэробика, освоение которой поможет естественному развитию организма ребенка, морфологическому и функциональному совершенствованию, профилактике различных заболеваний, улучшит состояние сердечнососудистой системы, создаст условия для развития выносливости, гибкости мышц, координации движений, концентрации внимания и др.

Приобщение детей к занятиям аэробикой позволит им в дальнейшем без боязни принимать активное участие в спортивных играх и соревнованиях и воспринимать занятия спортом как неотъемлемую часть своей жизни.

Возраст детей: программа рассчитана на обучающихся в возрасте с 5 до 7 лет и обеспечивает непрерывность дополнительного образования. На обучение по дополнительной общеразвивающей программе зачисляются дети в возрасте от 5 лет, имеющие медицинский допуск к занятиям аэробикой.

Для комплектации групп по данной программе не производится отбор детей по антропометрическим данным, гибкости и другим показателям. Занятия рекомендуется проводить в группах с учётом возраста, уровня физической подготовленности, строго дозируя нагрузку.

Максимальный состав спортивно-оздоровительных групп не должен превышать двух минимальных с учетом соблюдения правил техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях.

Сроки реализации программы: программа рассчитана на реализацию в течение двух лет подготовки.

Учебный план рассчитан на 39 недель. Недельный объем учебной нагрузки с 5 – 6 лет 3 часа занятия проводятся 3 раза по 1 часу, 1 час равен 25 мин, с 6 – 7 лет 3 часа, занятия проводятся 3 раза по 1 часу, 1 час равен 30 мин. Перерыв между занятиями – 10 мин.

Программа предполагает получение воспитанниками знаний и навыков из других видов спорта и подвижных игр

1 год обучения - предполагается использование и реализация общедоступных и универсальных форм организации материала, минимальную сложность предлагаемого для освоения содержания программы.

2 год обучения - предполагается использование и реализацию таких форм организации материала, которые допускают специализированных знаний, гарантированно обеспечивают трансляцию общей и целостной картины в рамках содержательно-тематического направления программы.

В спортивно-оздоровительных группах осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку преимущественно оздоровительной направленности и овладение основами техники выполнения упражнений и элементов аэробики.

Зачисление обучающихся в группы проводится в течение всего учебного года.

Форма обучения: очная. Проведения занятий является групповым. Основными формами также являются теоретические занятия, практические занятия, медицинский контроль, восстановительные мероприятия.

Виды и формы контроля: педагогический (текущий контроль и контрольные испытания) и врачебный.

Основной показатель образовательного процесса - динамика роста уровня физической подготовленности обучающихся и выполнение в конце учебного года программных требований по ОФП, выраженных в количественных величинах (показателях).

На основе полученной информации тренер-преподаватель должен вносить соответствующие коррективы в тренировочный процесс.

Для организации и ведения занятий в спортивно-оздоровительной группе могут быть использованы спортивные залы, открытые площадки.

В отдельных случаях в соответствии с конкретными условиями работы тренера - преподавателя (наличие материальной базы, контингента обучающихся и т. д.) тренер - преподаватель может вносить частичные изменения в содержание данной программы, сохраняя при этом ее основную часть.

Режим тренировочной работы и требования по физической подготовке

Год обучения	Миним. возраст для зачисления	Мин. кол- во воспит- ов	Рекоменду емое число восп-ов в группе	Максим. кол-во учебных часов в неделю	Кол-во часов в год	Требования на конец учебного года
1-й	5	10	20	3	117	Выполнение нормативов по ОФП
2-й	6	10	20	3	117	Выполнение нормативов по ОФП