

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного
образования детско-юношеская спортивная школа

СОГЛАСОВАНО

Педагогический совет

Протокол от 27.09.2021 № 4

УТВЕРЖДЕНА

приказом ДЮСШ

от 12.10.2021 № 92

**Дополнительная общеразвивающая программа
физкультурно – спортивной направленности
«ОФП с элементами спортивной аэробики»**

Направленность: физкультурно-спортивная

Возраст обучающихся от 5 до 8 лет

Срок реализации: 2 года

Разработчик:

Лузина Людмила Сергеевна,
тренер – преподаватель по
спортивной аэробике

Рецензенты:

Ксения Николаевна Каюмова,
заместитель директора по УВР

Алена Александровна Дурновцева,
инструктор-методист

с.Частые, 2021

Содержание

1. Пояснительная записка	3
1.1. Режим занятий	6
1.2. Ожидаемый результат.....	6
2. Учебный план.....	7
3. Рабочие программы.....	9
4. Методические материалы	9
4.1. Техника безопасности при проведении учебно-тренировочных занятий.....	18
4.2. Система воспитательной работы	21
5. Оценочные материалы.....	23
5.1. Тестирование общей физической подготовленности.....	23
5.2. Материально –техническая база.....	23
6. Перечень информационного обеспечения.....	24

1. Пояснительная записка

Тема здоровья и физического развития детей дошкольного возраста актуальна всегда. В этом возрасте закладывается здоровье и физические способности детей. И от того, насколько качественно прошел этот период, будет зависеть успех образовательного процесса ребенка в начальной школе.

Актуальность: детям от природы свойственно выражать себя в движении, но современные условия диктуют свои правила и в них у детей нет возможности реализовать заложенный в них двигательный потенциал. И чаще всего единственной возможностью двигаться являются уроки физической культуры в детском саду. При таком подходе мышечный корсет и физические качества формируются слабо, ребенок быстро утомляется, не хватает сил и энергии для активного образовательного процесса в дальнейшем. Вот почему в наше время необходимо увеличивать двигательную активность детей, привлекать их к систематическим занятиям.

Общая физическая подготовка (далее ОФП) с элементами спортивной аэробики идеально подойдут для решения поставленных задач, поскольку это гармоничное сочетание общеразвивающих с танцевальными упражнениями, которые задействует все основные группы мышц, эффективно развивают основные физические качества. А высокий эмоциональный фон достигается благодаря музыкальному сопровождению. Такие занятия благотворно влияют на психо-эмоциональное состояние обучающихся.

Новизна: данная программа служит основным документом для построения общей физической подготовки и содействует успешному решению задач физического воспитания детей дошкольного возраста.

Педагогическая целесообразность: благодаря значительному диапазону сложности упражнений в ОФП с элементами спортивной аэробики и вариативности подходов, и приемов, применяемых при освоении

технических действий, на занятиях удастся расширить двигательные возможности у обучающихся.

Сложные и разнообразные движения вовлекают в работу все мышечные группы, способствуя развитию опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой системы, нормальному росту и укреплению всех функций и систем организма. Упражнения на внимание, сообразительность, воображение отлично тренируют память обучающихся, при этом у них формируются такие качества, как целеустремлённость, настойчивость создает благоприятные условия для успешной социальной адаптации формирующейся личности. А главное полученные знания помогут обучающимся на пути к здоровому образу жизни и осознанному формированию личности.

Направленность программы: физкультурно-спортивная.

Особенности методики: данная программа разработана в соответствии с Федеральным Законом Российской Федерации от 21.12.2012 № 273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Приказом Министерства Просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», Письмом Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)», Уставом ДЮСШ.

В программе представлено содержание работы ДЮСШ по ОФП с элементами спортивной аэробики сроком на 2 года.

Программный материал для практических занятия предоставлен по каждому году обучению.

Программа рассчитана на 36 недель (9 месяцев) по 6 часов в неделю.

Условия приема обучающихся: в учебно-тренировочные группы принимаются дети в возрасте 5-8 лет. Проявляющих интерес к занятиям, прошедших медицинский осмотр, предоставивших медицинскую справку, копию свидетельства о рождении и заявление от родителей (законных представителей).

Сроки реализации программы: занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 часа - 216 часов в год на протяжении двух лет обучения. Учебный год: сентябрь- май.

Группы формируются с учетом возраста. Предельная наполняемость групп составляет до 25 человек.

Формы и режимы занятий: основной формой организации деятельности является учебно-тренировочное занятие.

Целью данной программы являются: развитие физических способностей у обучающихся для улучшения функционального здоровья средствами ОФП и спортивной аэробики.

Задачи первого года обучения:

1. Обучать правильной технике выполнения основных упражнений на осанку и на формирование мышечного корсета.
2. Развивать гибкость, координацию, силу, выносливость, быстроту.
3. Развивать специфические качества: чувство ритма, музыкальность, выразительность и творческую активность.
4. Воспитание у обучающихся сознательной дисциплины и чувства ответственности перед коллективом.

Задачи второго года обучения:

1. Обучать технике выполнений координационных движений.

2. Развивать и совершенствовать гибкость, координацию, силу, выносливость, быстроту.

3. Воспитывать доверия друг к другу и чувство коллективизма.

1.1.Режим занятий

Режим учебно–тренировочной занятий и требования по физической и технической подготовке на 36 учебных недель

Год обучения	Этап подготовки	Число обучающихся в группе	Количество учебных часов в неделю	Количество учебных часов в год	Требования по физической и технической подготовке
1.	Физкультурно - оздоровительный	15	6	216	Выполнение требований по ОФП
2.	Физкультурно - оздоровительный	15	6	216	Выполнение нормативов по ОФП

Формой подведения итогов реализации дополнительной общеразвивающей программы являются: тесты ОФП, которые проводятся два раза в год (сентябрь, май). Для подведения промежуточных итогов используются такие методы как: взаимозачет, соревнования, показ достижений.

1.2. Ожидаемый результат

в результате ожидается улучшение функционального и физического здоровья детей средствами общей физической подготовки и ОФП с элементами спортивной аэробики.

2. Учебный план

Учебно-тематический план дополнительной общеразвивающей программы

1 года обучения

№	Раздел, тема	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
1.	Вводное занятие	2		2
2.	Инструктажи по технике безопасности	2	2	4
3.	Теоретические занятия	4		4
4.	Общая физическая подготовка (ОФП)		110	10
	4.1. Обще развивающие упражнения		34	34
	1.2. Упражнения на развитие мышечного корсета осанку		60	60
	1.3. Спортивные и подвижные игры		16	16
5.	Спортивная аэробика			80
	5.1. Теория	4		4
	5.2. Практика		76	76
6.	Работа с родителями			12
	6.1. Родительские собрания	6		6
	6.2. День здоровья		2	2
	6.3. Вербочный курс		2	2
7.	Контрольные тесты		6	6
	Итого:	18	198	216

Учебно-тематический план дополнительной общеразвивающей
программы 2 года обучения

№ п/п	Раздел, тема	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
1.	Вводное занятие	2		2
2.	Инструктажи по технике безопасности	2	2	4
3.	Теоретические занятия	4		4
4.	Общая физическая подготовка (ОФП)	2	8	100
	4.1. Обще развивающие упражнения		30	30
	4.2. Упражнения на развитие мышечного корсета осанку		38	38
	4.3.Игры на знание строевых упражнений	2	10	12
	4.4. Спортивные и подвижные игры		20	20
5.	Спортивная аэробика	4	80	88
	5.1.Теория	4		4
	5.2. Практика		84	84
6.	Контрольные тесты		6	6
7.	Работа с родителями	10	2	12
8.	Итого	30	186	216

3. Рабочие программы

Содержание дополнительной общеразвивающей программы

1 года обучения

- **Вводное занятие (2ч):** беседы о правилах внутреннего распорядка в ДЮСШ, правила поведения на занятии. Гигиенические требования на занятиях. Одежда, обувь, гидратация. План работы на год.

2. Инструктажи по технике безопасности (4ч): проведение инструктажей и заполнение журналов по темам: Правила дорожного движения; Правила пожарной безопасности; Техника безопасности на занятиях спортивной аэробикой

3. Теоретические занятия (4ч)

3.1. Что такое «осанка» и почему нужно держать спину ровно.

3.2. Здоровый образ жизни

3.3. Знакомство с миром музыки.

3.4. Составные части танца (танцевальный комплекс, разновидности перестроений, передвижения)

4. Общая физическая подготовка (ОФП) (110ч)

4.1. Обще развивающие упражнения

Упражнения на развитие основных физических качеств (силы, гибкости, выносливости, координации, быстроты).

4.2. . Упражнения на развитие мышечного корсета, упражнения на осанку, статические упражнения, тропы здоровья

4.3. Эстафеты, игры, соревнования

4.4. Игры на знание строевых упражнений: «Свое место», «В одну колонну» (по распоряжению, по приказу). «В одну шеренгу» (по распоряжению, по приказу).

4.5. Спортивные и подвижные игры («птицы, гнезда, перелет», «шишки, желуди, орехи», «невод», «найди место», «перестрелка», и т.д.

5. Спортивная аэробика (80ч)

5.1. Теория: правила и техника выполнения сложных элементов и аэробных связок, соответствующих возрасту воспитанников

5.2. Практика: выполнение базовых шагов, отработка основных элементов классической аэробики, разучивание координационных аэробных связок. Выполнение комбинаций на знание классических позиций рук и ног.

6. Работа с родителями (законными представителями) (12ч):

6.1. Родительские собрания

Гигиенические требования к занятиям ОФП с элементами спортивной аэробики, расписание занятий, программа занятий, программа занятий.

6.2. День здоровья.

Праздничное мероприятие с родителями.

6.3. Вербочный курс

7. Контрольные тесты (6ч)

Тесты ОФП. (Приложение №1)

Знания и умения у обучающихся в конце 1 года обучения

Знать:

- Правила техники безопасности на занятиях
- Правила внутреннего распорядка в ДЮСШ
- Основные правила дорожного движения
- Правила личной гигиены
- Знать размерность музыки

Уметь:

- Выполнять координационные движения

- Концентрировать внимание при повторении движений за педагогом
- Правильно выполнять упражнения на силу, гибкость, быстроту и выносливость
- Уметь выполнять базовые элементы спортивной аэробики
- Выполнить изученные комбинации в соответствии с техническими требованиями.

Содержание дополнительной общеразвивающей программы

2 года обучения

1. Вводное занятие (2ч): беседы о правилах внутреннего распорядка в ДЮСШ, правила поведения на занятии. Гигиенические требования на занятиях. Одежда, обувь, гидратация. План работы на год.

2. Инструктажи по технике безопасности.(4ч): проведение инструктажей и заполнение журналов по темам: Правила дорожного движения; Правила пожарной безопасности; Техника безопасности на занятиях спортивной аэробикой

3. Теоретические занятия (4ч)

3.1. Всемирный урок мира (Нормы ГТО): История появления и возрождения норм ГТО, требования для сдачи ГТО в своей возрастной группе

3.2. Игры на чувство ритма («Эхо», «Ритм», «Узнай музыку»)

4. Общая физическая подготовка (ОФП) (110ч)

4.1. Обще развивающие упражнения, упражнения на гибкость и подвижность суставов, выносливость, силу, быстроту, координацию, тропы здоровья.

4.2. Спортивные и подвижные игры («Кошки — мышки», «Перестрелка», «Третий лишний», «Гуси — лебеди», «Шишки, желуди, орехи»)

4.3. Игры на знание строевых упражнений: «Свое место», «В одну колонну» (по распоряжению, по приказу), «В одну шеренгу»(по распоряжению, по приказу), Игра «В 1,2,3 шеренги стройся»

5. Спортивная аэробика (88ч): разучивание и выполнение сложных элементов и аэробных связок, соответствующих уровню обучающихся. Совершенствование базовых шагов, отработка основных элементов спортивной аэробики.

5.1. Теория: исторический экскурс спортивной аэробики (Знакомство с выступлениями сильнейших команд России и Мира)

5.2. Практика: разучивание связок и комбинаций

6. Контрольные тесты (6ч): тесты ОФП (Приложение №2)

7. Работа с родителями (законными представителями)

7.1. Родительское собрание

7.2. Осанка – основа здоровья школьника

7.3. Квест игра.

Знания и умения у обучающихся в конце 2 года обучения.

Знать:

- Правила поведения на занятиях
- История Возникновения и возрождения норм ГТО

Уметь:

• Сохранять правильную осанку на занятиях, на выступлениях и в повседневной жизни.

- Правильно выполнять сложные упражнения

- Выполнять программу выступлений в соответствии с техническими требованиями.

4. Методические материалы

Структура и содержание занятий ОФП с элементами спортивной аэробикой.

Теоретически возможны самые разнообразные варианты занятий. Они могут различаться подбором средств, дозировкой отдельных упражнений, темпом их выполнения, амплитудой движений, их чередованием и т.д. Однако все варианты уроков должны быть подчинены единым законам построения. Наиболее крупной структурной единицей является *комплекс*. Он делится на части, которые в свою очередь состоят из более мелких блоков – серий. В них входят цепочки упражнений. Микроструктурными элементами являются упражнения, из которых составляются комбинации, входящие в цепочки.

В комплексах выделяют подготовительную, основную и заключительную части. Необходимо выполнять каждую из них, чтобы достичь должного результата.

Подготовительная часть, или, как ее еще называют, разминка, по времени должна занимать 5-10% общего времени занятий (8-10 мин). Ее задача – включение в работу всех группы мышц, разогреть суставы и т.п. Хорошая разминка позволяет повысить температуру тела, увеличить приток крови к работающим мышцам, улучшить подвижность в суставах, исключить возможность получения травм. Разминка очень важна, поэтому нужно стараться выполнять эти упражнения осмысленно, в полную силу. Чередовать их следует с упражнениями на дыхание и осанку.

Критерием эффективности разминки является появление первых капелек пота.

Основная часть (собственно аэробная) занимает 80-85% всего времени (т.е. 20-25 мин). Она состоит из четырех разделов:

- «втягивающий», связанный с постепенным повышением интенсивности нагрузки на сердечно-сосудистую и дыхательную системы.

- основной – «пиковые» аэробные нагрузки. Здесь используются прыжки, бег, разновидности бега, бег с различными движениями рук, танцевальные движения высокой интенсивности.

Особенность построения основной части занятия:

а) упражнения - «одиночки» – отдельные упражнения, которые не спеша разучивают и затем выполняют с учетом указанной дозировки;

б) «блок» - упражнения, которые затем организуются в комбинации-соединения. Блок включает отдельные задания, а затем их соединения. За счет такого построения значительно увеличивается нагрузка на сердечно-сосудистую и дыхательную системы, тренируется выносливость. В то же время такое построение позволяет избежать монотонности, однообразия занятий. Благодаря использованию «блоков» происходит переключение в процессе занятия на различные группы мышц. При этом каждое упражнение в «блоке» выполняется с дозировкой 8-16 раз, а соединения включают повторение отдельных упражнений 1-2 раза, что требует внимания, и хорошей координации движений;

в) переходный – постепенное снижение нагрузки за счет перехода на ходьбу, снижение интенсивности и амплитуды движений. Если остановиться внезапно после интенсивной аэробной части, то кровь сконцентрируется в ногах, вместо того, чтобы вернуться к сердцу, ухудшится кровообращение головного мозга, может возникнуть обморочное состояние, так называемый гравитационный шок;

г) партерный – упражнения на силу и гибкость, выполняемые сидя, лежа на полу. Этот раздел составляет 8-10 мин.

Основная направленность этой части – проработать различные группы мышц (мышцы живота, спины, бедер, пояса верхних конечностей) и тем самым улучшить телосложение, исправить осанку. Вначале упражнения выполняются со средней интенсивностью, затем интенсивность их возрастает. Упражнения, требующие больших физических затрат, чередуются с упражнениями на расслабление.

В основной части на занятиях могут использоваться следующие виды аэробики: все виды танцевальной аэробики, силовые виды аэробики, а также аэробика с использованием оборудования.

Заключительная часть занятия занимает 5-15% всего времени занятия (5-7 мин). Обычно это упражнения в медленном темпе для увеличения эластичности мышц, связок и подвижности в суставах, а также дыхательные упражнения и упражнения на расслабление, которые выполняются на полу или стоя.

Формы организации деятельности

Основной формой организации деятельности является учебно-тренировочное занятие. Для того, чтобы избежать монотонности учебно-воспитательного процесса и для достижения оптимального результата на занятиях используются различные виды работы с обучающимися: фронтальная, работа в парах, тройках, малых группах, индивидуальная.

Итак же используются такие формы деятельности как: круговая тренировка по станциям, «Круг Осанки», эстафеты, подвижные игры

В процессе реализации программы используются и другие формы организации деятельности воспитанников, такие как: соревновательные выступления, показательные выступления, психологические тренинги.

Методы, способы передачи знаний, умений и навыков.

1. Словесные методы

- Рассказ

- Беседа
- Дискуссия
- Голосовые сигналы (счёт, подсказки)

2. *Наглядные методы*

- Визуальные сигналы (визуальный счёт, специальные сигналы, обозначающие движение, направление движения, его начало и повторение)

3. *Практические методы*

- Элементы спортивной аэробики
- Комментированные упражнения на развитие силы и гибкости
- Игры

Формы подведения итогов работы

Обучающие по теме и конечные:

- Тесты
- Взаимозачет
- Концерт
- Показ достижений

Уровень удовлетворенности и комфортности:

- Анкеты
- Рефлексия

Методы, способы и приемы детского мониторинга

- Накопление фотоматериалов
- Ведение летописи

Методы, способы и приемы стимулирования и мотивации детской деятельности.

- *Эмоциональные* (поощрение, порицание, создание ситуаций успеха, удовлетворение желаний быть значимым, увлеченность, возможность выбора и т.п.)

- *Волевые* (предъявление требований, информирование о результативности обучения, самооценка, рефлексия поведения, прогнозирование результатов)

- *Социальные* (развитие желания быть полезным, создание ситуации взаимопомощи и сотрудничества, взаимопроверка.)

Работа с родителями (законными представителями)

В течение года запланированы физкультурно-оздоровительных праздника, направленных на популяризацию семейной физической культуры, а так же обучение родителей совместным играм с детьми. Помимо этого в программе предусмотрены три родительских собрания. Для обеспечения продуктивной работы с родителями в течение года планируется:

- Родительские собрания;
- Индивидуальное консультирование родителей;
- Демонстрацию достижений детей на выступлениях;
- Семейные праздники
- Привлечение родительского актива к регулярному участию в организации учебно-воспитательной работы школы.

Принципы построения программы

1. Принцип гуманистической направленности в воспитании (сотрудничество с детьми)

2. Сотрудничество с родителями (родитель – главный воспитатель)

3. Индивидуальный подход (учет индивидуальных и половозрастных особенностей обучающегося).

4. Принцип культуросообразности – воспитание основывается на общечеловеческих ценностях и нормах культуры.

5. Принцип последовательности в обучении и в воспитании (от простого - к сложному)

4.1. Техника безопасности при проведении учебно-тренировочных занятий

1. К занятиям допускаются:

Девочки в возрасте от 6 лет и старше, имеющие справку от врача с указанием основной группы здоровья и допуск к занятиям художественной гимнастикой. А также прошедшие медицинскую комиссию в физкультурно-спортивном диспансере.

2. Занимающиеся должны соблюдать следующие нормы поведения:

- приходить в помещение для занятий за 10-15 минут до начала занятий, со сменной обувью.
- переодеваться в спортивную форму разрешается только в специально отведенных для этого местах (раздевалках).
- перед тренировкой необходимо снимать с себя часы, цепочки, кольца, браслеты, и другие жесткие или мешающие предметы. Занимающиеся должны заниматься в чистой, опрятной спортивной одежде, позволяющей свободно выполнять различные двигательные действия. Форма должна быть без молний, пуговиц, застёжек и других жёстких или мешающих элементов, облегать тело.
- При переходе из раздевалки в спортивный зал, необходимо спокойно идти за преподавателем, не отставая и не перегоняя группу и тренера. Сменная обувь должна быть на нескользящей подошве.
- Вход в спортивный зал возможен только при наличии тренера-преподавателя. Запрещено находиться в зале, если там нет тренера. Зал – место повышенной опасности.

- В случае опоздания или прихода раньше, в зал входить только с разрешения тренера.
- Не разрешается посещать занятия при физических недомоганиях, переутомлениях, травмах и различных заболеваниях. В случае травм и физических заболеваний предупредить педагога о причине невозможности посещения занятия. После предоставить медицинскую справку, с указанием диагноза и разрешением к посещению занятий.
- Бережно относиться к спортивному инвентарю, оборудованию залов и других помещений, поддерживать чистоту и порядок в раздевалках и подсобных помещениях.
- Уважительно относиться ко всем членам группы, персоналу, тренерам работающим в ДЮСШ.

3. При проведении занятий:

- занимающиеся должны знать правила пожарной безопасности.
- занимающиеся должны выполнять все требования и команды педагога.
- занимающимся запрещается выполнять различные физические и технические действия без указания на это педагога.
- без разрешения педагога занимающиеся не имеют право самостоятельно выходить из спортивного зала.
- занимающиеся должны уважать своих товарищей по секции и умышленно не причинять им моральных и физических травм.
- занимающиеся при выполнении физических и технических действий должны быть внимательными к своему товарищу, а так же к самому себе с целью избежания физических травм.
- при выполнении упражнений в группе соблюдать дистанцию и интервалы, необходимые для предотвращения столкновения даже в случае неправильного выполнения упражнения (падение, остановка, возврат в исходное положение и т.п.) любым из членов группы.
- запрещается кричать и громко разговаривать.

- запрещается отвлекаться и отвлекать других во время выполнения упражнения.

- запрещается перебегать от одного места занятий к другому.

4. При несчастном случае, получении травмы, пострадавший или очевидец случившегося обязан немедленно сообщить об этом тренеру или любому находящемуся в зале преподавателю для принятия неотложных мер по оказанию первой доврачебной помощи.

5. При возникновении чрезвычайной ситуации:

- Занимающиеся должны выполнять все указания педагога, а при невозможности получения таких указаний следовать указаниям старшего группы или другого ответственного лица.

- При невозможности получения указаний от ответственных лиц, каждый занимающийся должен самостоятельно или с группой лиц принять все возможные меры и усилия с целью сохранения своей жизни и здоровья.

6. Окончание занятий.

По окончании занятий следует убрать в отведённое место спортивный инвентарь и привести в порядок место тренировок и раздевалки.

7. Родителям (законным представителям)

- родители или другие лица не должны приводить ребёнка задолго до начала занятий и тем более не оставлять его одного в холле ДЮСШ.

- родители должны доводить ребёнка непосредственно до входа в спортивный комплекс или школу.

- не разрешается приводить ребёнка на занятия при физических недомоганиях, переутомлениях, травмах и различных заболеваниях.

- в случае травм и физических заболеваний заблаговременно предупредить педагога о причине невозможности посещения занятий. После предоставить медицинскую справку с указанием диагноза и разрешением к посещению занятий.

- при получении ребёнком травмы непосредственно до, во время или после занятий (при нахождении в месте проведения занятий) после осмотра тренера

и медсестры, в случае необходимости будет вызвана скорая помощь, о чём немедленно будут оповещены родители занимающегося. В случае отказа от медицинской помощи, родитель должен написать записку об отказе.

- если в дальнейшем профессиональная медицинская помощь понадобилась, необходимо срочно оповестить об этом тренера. После выздоровления спортсмена, необходимо предоставить - справку с диагнозом из травм - пункта, а также справку с разрешением врача посещать занятия.

4.2. Система воспитательной работы

Воспитательная работа в детской спортивной школе направлена на формирование личности юного спортсмена.

Главная задача – воспитание моральных качеств: ответственности, сознательности, настойчивости в достижении поставленной цели, что особенно важно в деятельности спортсмена.

Столь же велико значение воспитания дружелюбия, взаимного уважения, коллективизма и т. д.

В педагогике широко используются многообразные воспитательные средства:

- Личный пример педагога;
- Высокая организованность учебно-тренировочного процесса;
- Дружный коллектив, сплоченный единой целью.

Так же используются следующие формы воспитательной работа:

- Просмотр соревнований;
- Посещение исторических мест (экскурсии);
- Проведение тематических бесед, праздников;
- Взаимосвязь с общеобразовательными школами и другими организациями;
- Проведение туристических походов, прогулок;
- Работа с родителями (законными представителями);
- Изучение личности юного спортсмена (анкетирование, тестирование).

Основные направления воспитательной работы в спортивной школе:

- государственно-патриотическое воспитание;
- нравственное воспитание;
- спортивно-этическое и правовое воспитание

Государственно-патриотического воспитания – формирование качеств личности гражданина РФ. (Уважение к государственной символике РФ (флаг, герб, гимн), таким понятиям, как Отечество, честь и достоинство).

Нравственное воспитание направлено на формирование твердых моральных убеждений, навыков поведения человека. Наряду с семьей и общеобразовательной школой важную роль в этом процессе играет непосредственно спортивная деятельность.

Спортивно-эстетическое и правовое воспитание. Одной из важных задач, решаемых в процессе воспитательной работы, является освоение норм и правил 42 поведения, предусматриваемые спортивной этикой. Спортивно-этическое воспитание в занятиях с юными спортсменами осуществляется непосредственно в спортивной деятельности.

Эффективность воспитательной работы зависит от взаимоотношений тренера-преподавателя с родителями, его умения сотрудничать с семьёй, опираться на её помощь и поддержку.

Работа с родителями (законными представителями):

- проведение родительских собраний;
- индивидуальные консультации с родителями;
- проведение открытых занятий для родителей
- проведение спортивных праздников, с привлечением родителей.

Профориентационная работа с обучающимися проводится в форме:

- бесед о профессиях учителя физической культуры, тренера и др;
 - консультаций, игровых занятий;
 - экскурсий в спорткомплекс, на стадион и др.;
- внеурочной работы с обучающимися.

5.Оценочные материалы

5.1.Тестирование общей физической подготовленности.

Возрастная группа от 5 до 8 лет			
№ п/п	Виды испытаний	Нормативы	
		Мальчики	Девочки
1.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	4	-
2.	Челночный бег 3х10 м (с)	9,2	9,7
3.	Бег на 30 м (с)	5,9	6,2
4.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)	13	11
5.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	17	11
6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	140	135
7.	Бег на лыжах на 1 км (мин, с)	8.00	8.30

5.2. Материально – техническая база

1. *Дидактический материал* (анкеты, тесты, показ слайдов, видеофильмов, музыкальные диски)

2. *Материально - техническое оснащение.*

3. Спортивный зал

- Музыкальный центр
- Гимнастические маты
- Скакалки
- Обручи
- Гимнастические коврики
- Секундомер

6. Перечень информационного обеспечения

1. Заметки по возрастной психологии. ДТДЮ: Психологическая служба, Петрозаводск, 2008.
2. Иванова Н. Изучение проблем школьника: основные методы психолого-педагогической диагностики // Директор школы. – 2003. - №7. – С.97-126.
3. Игры на свежем воздухе. М.: Издательский Дом МСП, 2000.
4. Крючек Е.С. Аэробика. Содержание и методика проведения оздоровительных занятий: Учебно-методическое пособие. М: Terra-Спорт, Олимпия Пресс, 2001.
5. Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. Аэробика в 2-х томах: Теория и методика аэробики. Частные методики. М.: Федерация аэробики России, 2002.
6. Максимов В.Г. Педагогическая диагностика в школе: Учебное пособие для студентов ВУЗов, М.: Academia, 2002.
7. Максимова С.Г. Грамотная психодиагностика – и потребность, и необходимость.// Народное образование. – 2001.- №1. – С.116-111.
8. Монахов В.М. Как управлять вероятностью успешного достижения учащимися образовательного стандарта? // Школьные технологии. – 2002. - №1.- С.35-46.
9. Подласый И.П. Педагогический диагноз – средство эффективного влияния на развитие событий. // Школьные технологии. – 2003. -№5. – С.109-117.
10. Путкисто М. Стретчинг: Метод глубокой растяжки. М.: «СОФИЯ», 2003.
11. Рой М. Аэробика для глаз. М.: «ЭКСМО», 2004.

12. Сиднева Л.В., Алексеева Е.П. Учебное пособие по базовой аэробике. М., 1997.

13. Степаненкова О.И. Значение физических упражнений и некоторых оздоровительных методик для укрепления здоровья: методическое письмо. Петрозаводск, 1990.

14. Фитнес-Аэробика. Примерные программы спортивной подготовки для системы дополнительного образования детей. М., 2009.

15. Хёдман А., Вуд Д.Г. Система пилатеса. М.: «СОФИЯ», 2004.

Ямилёва Т.С. Карта интеллектуально-творческого потенциала личности. // Дополнительное образование. – 2004. - №6. – С.24-27.