

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад №40 "Снегурочка"

Принято на заседании  
педагогического совета  
"31"августа 2023 г.  
Протокол №1

Утверждаю:  
заведующий МБДОУ №40  
"Снегурочка" Я.Н. Белик  
"31"августа 2023 г.

Подписано электронной подписью

Сертификат:  
718ED510E00E0E2C622D25F975A773E5  
Владелец:  
Завьялова Ирина Николаевна  
Действителен: 10.08.2023 с по 02.11.2024

Дополнительная общеразвивающая программа  
"АЭРОБИКА"  
физкультурно-спортивной направленности

Срок реализации программы: 9 мес.  
Возраст обучающихся 3 - 5 года  
Автор программы:  
Федорова Елизавета Семеновна  
Педагог дополнительного образования

## **Аннотация к программе**

Дополнительная общеразвивающая программа «Аэробика» создана для детей 3-5 летнего возраста.

В основах аэробики лежит - система специальных физических упражнений, направленных на укрепление здоровья, совершенствование двигательных способностей, гармоничное физическое развитие ребенка. Гимнастические упражнения воспитывают различные двигательные качества, в особенности ловкость и координацию. У детей, занимающихся гимнастикой, равномерно развивается мускулатура, появляется красивая осанка. Данная программа в условиях учреждения дополнительного образования детей имеет оздоровительную направленность и включает в себя упражнения, соответствующие возрастным возможностям и физическому состоянию детей. В процессе обучения дети познакомятся с танцевальной деятельностью, научатся передавать через движения свои эмоции, характер музыки, будут владеть своим телом. Сформируется основа культуры движения, красивая осанка. Появятся такие личностные качества, как уверенность, целеустремленность, активность, коммуникабельность. В протекании психических процессов: улучшение запоминания и воспроизведения, проявление творческого воображения.

Возраст обучающихся: 3-5 лет

Количество часов: 38 часов

Срок реализации программы: 9 месяцев

**ПАСПОРТ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ  
МБДОУ №40 «СНЕГУРОЧКА»**

Название программы	«Аэробика»
Направление программы	Физкультурно-спортивная направленность
Уровень программы	Стартовый
Ф.И.О. автора (составителя) программы	Федорова Елизавета Семеновна
Год разработки/модификации	2023 год
Где и когда, кем утверждена	Принята на педагогическом совете №1, от 31.08.2023г. Утверждена и.о.заведующего МБДОУ №40 И.Н.Завьяловой
Информация о наличии рецензии (имеется/не имеется, рецензия прилагается)	Не имеется
Цель	- укрепление здоровья ребенка, развитие его пластичности, музыкальности, выразительности, эмоциональности, а так же силы и гибкости
Задачи	<p>В соответствии с данной целью формируются задачи, решаемые в процессе реализации данной программы:</p> <p><i>обучающие:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- обучать детей владеть своим телом, культуре движения;</li> <li>- укреплять здоровье и повышать работоспособность дошкольников,</li> <li>- учить моделировать разные акробатические упражнения, танцевальные шаги в процессе двигательной активности;</li> </ul> <p><i>развивающие:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- развивать коммуникативный навык, формировать навык работы в команде.</li> </ul> <p>развивать основные физические качества, повышать функциональные возможности организма, двигательное воображение и творческую фантазию;</p> <p><i>воспитательные:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- способствовать повышению двигательной культуры детей;</li> <li>- развивать интерес к самостоятельным занятиям физической культурой и спортом.</li> </ul>
Ожидаемые результаты освоения программы	<p>В результате освоения программы обучающиеся получают:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Улучшение физического развития.</li> <li>2. Повышение устойчивости к утомлению, повышение работоспособности.</li> <li>3. Улучшение осанки, гибкости суставов.</li> <li>4. Будут выполнять уверенно под музыку комплексы гимнастических упражнений и аэробики.</li> <li>5. Научатся хорошо ориентироваться в зале при проведении музыкально – подвижных игр и представлять различные образы.</li> </ol>

	6. Улучшат свои компетенции и освоят первичные навыки саморазвития и самосовершенствования.
Сроки реализации программы	9 месяцев
Количество часов в неделю/год	2/38
Возраст обучающихся	3 – 5 лет
Форма занятий	Очная, групповая
Методическое обеспечение	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Ритмическая гимнастика (методическое пособие) Н.В. Казакевич, Е.Г. Сайкина, Ж.Е. Фирилева/ Издательство «Познание», 2001г.</li> <li>✓ Лечебно-профилактический танец «ФИТНЕС-ДАНС» Ж.Е.Фирилева, Е.Г.Сайкина/ Издательство «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2007г.</li> <li>✓ Оздоровительно-развивающая программа по танцевально-игровой гимнастике «Са-Фи-Дансе». Ж.Е.Фирилева, Е.Г.Сайкина/ Издательство «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2007г.</li> <li>✓ Двигательный игротренинг для дошкольников. Овчинникова Т.С.Потапчук А.А. – СПб.: Речь; М.: Сфера, 2009г.</li> <li>✓ Фитбол-гимнастика в дошкольном возрасте. Потапчук А.А. Лукина Г.Г.СПб., 1999г.</li> <li>✓ И. Кузина «Степ – аэробика не просто мода». Журнал «Обруч» № 1, 2005 г</li> <li>✓ Бекина С.И., Музыка и движение: Упражнения, игры и пляски для детей 5-6 лет. – М., 1983.</li> <li>✓ Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 5-7 лет Сулим ЕВ, серия «Растимдетей здоровыми»: Сфера, 2015</li> <li>✓ Васильева М.А., Гербова В.В., Комарова Т.С, Программа воспитания и обучения в детском саду. – М.:Мозаика – Синтез. 2005.</li> <li>✓ Гусева Т.А. «Вырастай – ка!»: Гармоническая, спортивная, игровая гимнастика: - Тобольск., 2004.</li> <li>✓ О. Долгорукова «Фитнес-аэробика». Журнал «Обруч» № 6, 2005 год стр.38–42.</li> <li>✓ Конорова Е.В. Методическое пособие по ритмике. – М., 1982г.</li> <li>✓ Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия с детьми 5-6 лет. – М., 1988г.</li> <li>✓ Семенова Л.И., Ильина Л.Ю., Рожкова Н.В.. Ритмическая гимнастика в детском саду., ПиПФК, - 1995г.</li> <li>✓ Яковлева Л.В., Юдина Р.А.. Физическое развитие и здоровье детей 3-7 лет; Пособие для педагогов дошкольных учреждений: В 3ч. – М, Владос, Программа «Старт», 2014</li> </ul>
Условия реализации программы (оборудование, инвентарь, помещение, ИКТ и др.)	<p><u>Спортивное оборудование:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Спортивный зал;</li> <li>➤ Спортивные коврики по количеству детей;</li> <li>➤ Гимнастические маты;</li> <li>➤ Мячи гимнастические по количеству детей</li> </ul> <p><u>Вспомогательное оборудование:</u></p>

- |  |   |
|--|---|
|  | <ul style="list-style-type: none"><li>➤ Музыкальный центр;</li><li>➤ Аудио-файлы для музыкального оформления занятий;</li><li>➤ Комплексы упражнений.</li></ul> |
|--|---|

## Пояснительная записка

Современная физкультурно-оздоровительная работа – это постоянное движение вперед, пополнение арсенала используемых средств и методов тренировок. Основным средством, как и раньше, являются физические упражнения, вспомогательными – различные приспособления, которые помогают разнообразить эти упражнения и сделать их более интересными и занимательными.

Данная программа включает в себя обязательный минимум информации, позволяющий существенно расширить знания, умения и навыки в области физической культуры в процессе сотрудничества педагога и ребенка.

Процесс формирования физической культуры особенно важен для детей старшего дошкольного возраста, т.к. этот период характеризуется активной познавательной деятельностью, интенсивным развитием интеллектуальной, эмоциональной сферы, становлением самосознания, освоением общечеловеческих ценностей.

Программа составлена в соответствии с нормативно-методическими основами, которые представлены в следующих документах:

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
3. Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. N 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 г. и плана мероприятий по ее реализации»;
4. Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 N 09-3242 "О направлении информации" (вместе с "Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)"
5. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 N 2 (ред. от 30.12.2022) "Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 "Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания" (вместе с "СанПиН 1.2.3685-21. Санитарные правила и нормы...")
6. Устав МБДОУ №40 «Снегурочка», утвержден распоряжением Администрации города Сургута от 26.03.2020 №466.

**Актуальность:** В современных условиях развития общества проблема здоровья детей является на данный момент самой актуальной. Достичь необходимого уровня интеллектуально-познавательного развития может только здоровый ребенок, поэтому необходимо сформировать у ребенка мотивацию к занятиям физическими упражнениями, и понимание важности занятием спортом, ведь это – залог здоровья.

Программа «Аэробика» - это комплексы упражнений оздоровительного танца, направленные на укрепление опорно-двигательного аппарата содействующие оздоровлению различных функций и систем организма. Новизна заключается в том, что программа включает новое направление в здоровьесберегающей технологии, танцевальная аэробика, освоение которой поможет естественному развитию организма ребенка, морфологическому и функциональному совершенствованию, профилактике различных заболеваний.

Дети регулярно получают необходимые теоретические сведения, которые формируют у них сознательное отношение к тому, чем они занимаются, а также самому себе, своему телу и своему здоровью. На каждом занятии решаются оздоровительные, образовательные и воспитательные

задачи. Для успешной реализации программы анализируются и подбираются те упражнения, которые необходимы для решения задач.

Программа «Аэробика» основана на сочетании ритмичной, эмоциональной музыки и танцевальных упражнений, что делает занятия увлекательными. Занятия дают возможность гармонично сочетать упражнения для развития таких качеств, как выносливость, координация движений, сила и гибкость.

**Направленность программы:** физкультурно-спортивная

**Уровень освоения программы:** стартовый

**Отличительные особенности:** Дополнительная образовательная программа «Аэробика» обеспечивает разностороннее развитие детей в возрасте от 3 до 5 лет, позволяет учитывать индивидуально-личностные особенности ребенка, его развития и выстраивать образовательный процесс с полным учетом этих особенностей. Музыкальное сопровождение создает положительный эмоциональный фон для повышения работоспособности и дисциплины. Обучающиеся учатся слаженно работать в коллективе, тактично относиться к партнеру во время занятия.

**Цель:** укрепление здоровья ребенка, развитие его пластичности, музыкальности, выразительности, эмоциональности, а также силы и гибкости.

**Задачи:**

*обучающие:*

- обучать детей владеть своим телом, культуре движения;
- укреплять здоровье и повышать работоспособность дошкольников,
- учить моделировать разные акробатические упражнения, танцевальные шаги в процессе двигательной активности;

*развивающие:*

- развивать коммуникативный навык, формировать навык работы в команде.
- развивать основные физические качества, повышать функциональные возможности организма, двигательное воображение и творческую фантазию;

*воспитательные:*

- способствовать повышению двигательной культуры детей;
- развивать интерес к самостоятельным занятиям физической культурой и спортом.

Реализация образовательной программы осуществляется за пределами ФГОС и федеральных государственных требований, и не предусматривает подготовку обучающихся к прохождению итоговой аттестации по образовательным программам.

### **Организационно - педагогические условия**

**Адресат программы/кол-во обучающихся в группе:** ориентирована на детей от 3-5 лет, от 5 до 9 человек в группе.

**Срок реализации программы/кол-во часов:** 9 месяцев/38 часов

**Режим занятий** – 2 раза в неделю, длительность не более 20 минут, вторая половина дня с 15:40-16:00

**Форма обучения:** групповая, очная

### **Планируемые результаты:**

1. Улучшение физического развития.
2. Повышение устойчивости к утомлению, повышение работоспособности.
3. Улучшение осанки, гибкости суставов.
4. Будут выполнять уверенно под музыку комплексы гимнастических упражнений и аэробики.
5. Научатся хорошо ориентироваться в зале при проведении музыкально – подвижных игр и представлять различные образы.
6. Улучшат свои компетенции и освоят первичные навыки саморазвития и самосовершенствования.

### **Формы промежуточной аттестации и итогового контроля:**

**Диагностика** - 2 раза в год (сентябрь, май) приложение №1

### **Материально – техническое обеспечение**

В МБДОУ №40 «Снегурочка» созданы условия для реализации дополнительной общеразвивающей программы «Аэробика», имеется оборудованное помещение для дополнительного образования детей дошкольного возраста в соответствии с Санитарно-эпидемиологическими требованиями к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций, Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20»

Важным условием реализации программы является достаточный уровень материально – технического обеспечения: наличие спортивного зала; качественное освещение в дневное и вечернее время; музыкальная аппаратура, аудиозаписи; коврики, степ платформы, гимнастические маты.

#### Спортивное оборудование:

- Спортивный зал;
- Спортивные коврики по количеству детей;
- Гимнастические маты;
- Мячи гимнастические по количеству детей

#### Вспомогательное оборудование:

- Музыкальный центр;
- Аудио-файлы для музыкального оформления занятий;  
Комплексы упражнений.



### Учебно-тематический план работы

В учебно-тематическом плане отражена вся специфика программы, имеется 5 основных разделов: «Вводное занятие», «Партерная гимнастика, акробатика и стретчинг», «Аэробика», «Музыкально-спортивные игры», «Итоговое занятие». Ознакомительные теоретические знания даются в процессе занятий одновременно с практикой.

№	Наименование разделов и тем	Количество часов			Форма аттестации/ контроля
		Всего часов	теория	практика	
1	Вводное занятие.	0,5	0,25	0,25	Наблюдение, опрос, беседа.
2	Партерная гимнастика, акробатика и стретчинг.	17,5	--	17,5	Выполнение специальных упражнений, наблюдение, опрос.
3	Аэробика.	12	--	12	Выполнение специальных упражнений, наблюдение, опрос.
4	Музыкально-спортивные игры.	7	--	7	Выполнение специальных упражнений, наблюдение, опрос.
5	Итоговое занятие.	1	--	1	Отчетное мероприятие (видео), наблюдение, корректировка программы.
	<b>Всего часов:</b>	<b>38</b>	<b>0,25</b>	<b>37,75</b>	

**Календарно-учебный график на 2023-2024 учебный год**

<b>№</b>	<b>Месяц</b>	<b>Число</b>	<b>Время проведения занятий</b>	<b>Форма занятия</b>	<b>Кол-во часов</b>	<b>Тема занятия</b>	<b>Место проведения</b>	<b>Форма контроля</b>
1	09	01	15.40-16.00	теория	0.5	Инструкция. «Давайте поздороваемся»	спорт. зал	Входной контроль
2	09	05	15.40-16.00	практика	0.5	Партерная гимнастика, акробатика и стречинг	спорт. зал	Текущий контроль
3	09	07	15.40-16.00	практика	0.5	Партерная гимнастика, акробатика и стречинг	спорт. зал	Текущий контроль
4	09	12	15.40-16.00	практика	0.5	Аэробика	спорт. зал	Текущий контроль
5	09	15	15.40-16.00	практика	0.5	Аэробика	спорт. зал	Текущий контроль
6	09	19	15.40-16.00	практика	0.5	Партерная гимнастика, акробатика и стречинг	спорт. зал	Текущий контроль
7	09	22	15.40-16.00	практика	0.5	Партерная гимнастика, акробатика и стречинг	спорт. зал	Текущий контроль
8	09	26	15.40-16.00	практика	0.5	Аэробика	спорт. зал	Текущий контроль
9	09	29	15.40-16.00	практика	0.5	Музыкально-спортивные игры	спорт. зал	Текущий контроль
10	10	03	15.40-16.00	практика	0.5	Партерная гимнастика, акробатика и стречинг	спорт. зал	Текущий контроль
11	10	06	15.40-16.00	практика	0.5	Партерная гимнастика, акробатика и стречинг	спорт. зал	Текущий контроль
12	10	10	15.40-16.00	практика	0.5	Аэробика	спорт. зал	Текущий контроль
13	10	13	15.40-16.00	практика	0.5	Аэробика	спорт. зал	Текущий контроль
14	10	17	15.40-16.00	практика	0.5	Музыкально-спортивные игры	спорт. зал	Текущий контроль

15	10	20	15.40-16.00	практика	0.5	Партерная гимнастика, акробатика и стретчинг	спорт. зал	Текущий контроль
16	10	24	15.40-16.00	практика	0.5	Партерная гимнастика, акробатика и стретчинг	спорт. зал	Текущий контроль
17	10	27	15.40-16.00	практика	0.5	Аэробика	спорт. зал	Текущий контроль
18	10	31	15.40-16.00	практика	0.5	Аэробика	спорт. зал	Текущий контроль
19	11	03	15.40-16.00	практика	0.5	Музыкально-спортивные игры	спорт. зал	Текущий контроль
20	11	07	15.40-16.00	практика	0.5	Аэробика	спорт. зал	Текущий контроль
21	11	10	15.40-16.00	практика	0.5	Музыкально-спортивные игры	спорт. зал	Текущий контроль
22	11	14	15.40-16.00	практика	0.5	Аэробика	спорт. зал	Текущий контроль
23	11	17	15.40-16.00	практика	0.5	Аэробика	спорт. зал	Текущий контроль
24	11	21	15.40-16.00	практика	0.5	Партерная гимнастика, акробатика и стретчинг	спорт. зал	Текущий контроль
25	11	24	15.40-16.00	практика	0.5	Партерная гимнастика, акробатика и стретчинг	спорт. зал	Текущий контроль
26	11	28	15.40-16.00	практика	0.5	Музыкально-спортивные игры	спорт. зал	Текущий контроль
27	11	30	15.40-16.00	практика	0.5	Партерная гимнастика, акробатика и стретчинг	спорт. зал	Текущий контроль
28	12	01	15.40-16.00	практика	0.5	Партерная гимнастика, акробатика и стретчинг	спорт. зал	Текущий контроль

29	12	05	15.40-16.00	практика	0.5	Аэробика	спорт. зал	Текущий контроль
30	12	08	15.40-16.00	практика	0.5	Аэробика	спорт. зал	Текущий контроль
31	12	12	15.40-16.00	практика	0.5	Музыкально-спортивные игры	спорт. зал	Текущий контроль
32	12	15	15.40-16.00	практика	0.5	Партерная гимнастика, акробатика и стретчинг	спорт. зал	Текущий контроль
33	12	19	15.40-16.00	практика	0.5	Партерная гимнастика, акробатика и стретчинг	спорт. зал	Текущий контроль
34	12	22	15.40-16.00	практика	0.5	Аэробика	спорт. зал	Текущий контроль
35	12	26	15.40-16.00	практика	0.5	Музыкально-спортивные игры	спорт. зал	Текущий контроль
36	12	29	15.40-16.00	практика	0.5	Партерная гимнастика, акробатика и стретчинг	спорт. зал	Текущий контроль
37	01	09	15.40-16.00	практика	0.5	Партерная гимнастика, акробатика и стретчинг	спорт. зал	Текущий контроль
38	01	12	15.40-16.00	практика	0.5	Партерная гимнастика, акробатика и стретчинг	спорт. зал	Текущий контроль
39	01	16	15.40-16.00	практика	0.5	Аэробика	спорт. зал	Текущий контроль
40	01	19	15.40-16.00	практика	0.5	Музыкально-спортивные игры	спорт. зал	Текущий контроль
41	01	23	15.40-16.00	практика	0.5	Аэробика	спорт. зал	Текущий контроль

								контроль
42	01	26	15.40-16.00	практика	0.5	Аэробика	спорт. зал	Текущий контроль
43	01	30	15.40-16.00	практика	0.5	Музыкально-спортивные игры	спорт. зал	Текущий контроль
44	02	02	15.40-16.00	практика	0.5	Партерная гимнастика, акробатика и стречинг	спорт. зал	Текущий контроль
45	02	06	15.40-16.00	практика	0.5	Музыкально-спортивные игры	спорт. зал	Текущий контроль
46	02	09	15.40-16.00	практика	0.5	Партерная гимнастика, акробатика и стречинг	спорт. зал	Текущий контроль
47	02	13	15.40-16.00	практика	0.5	Аэробика	спорт. зал	Текущий контроль
48	02	16	15.40-16.00	практика	0.5	Музыкально-спортивные игры	спорт. зал	Текущий контроль
49	02	20	15.40-16.00	практика	0.5	Аэробика	спорт. зал	Текущий контроль
50	02	27	15.40-16.00	практика	0.5	Партерная гимнастика, акробатика и стречинг	спорт. зал	Текущий контроль
51	02	29	15.40-16.00	практика	0.5	Партерная гимнастика, акробатика и стречинг	спорт. зал	Текущий контроль
52	03	01	15.40-16.00	практика	0.5	Аэробика	спорт. зал	Текущий контроль
53	03	05	15.40-16.00	практика	0.5	Партерная гимнастика, акробатика и стречинг	спорт. зал	Текущий контроль

54	03	12	15.40-16.00	практика	0.5	Партерная гимнастика, акробатика и стречинг	спорт. зал	Текущий контроль
55	03	15	15.40-16.00	практика	0.5	Партерная гимнастика, акробатика и стречинг	спорт. зал	Текущий контроль
56	03	19	15.40-16.00	практика	0.5	Музыкально-спортивные игры	спорт. зал	Текущий контроль
57	03	22	15.40-16.00	практика	0.5	Партерная гимнастика, акробатика и стречинг	спорт. зал	Текущий контроль
58	03	26	15.40-16.00	практика	0.5	Аэробика	спорт. зал	Текущий контроль
59	03	29	15.40-16.00	практика	0.5	Партерная гимнастика, акробатика и стречинг	спорт. зал	Текущий контроль
60	04	02	15.40-16.00	практика	0.5	Партерная гимнастика, акробатика и стречинг	спорт. зал	Текущий контроль
61	04	05	15.40-16.00	практика	0.5	Партерная гимнастика, акробатика и стречинг	спорт. зал	Текущий контроль
62	04	09	15.40-16.00	практика	0.5	Партерная гимнастика, акробатика и стречинг	спорт. зал	Текущий контроль
63	04	12	15.40-16.00	практика	0.5	Аэробика	спорт. зал	Текущий контроль
64	04	16	15.40-16.00	практика	0.5	Партерная гимнастика, акробатика и стречинг	спорт. зал	Текущий контроль
65	04	19	15.40-16.00	практика	0.5	Партерная гимнастика, акробатика и стречинг	спорт. зал	Текущий контроль
66	04	23	15.40-16.00	практика	0.5	Аэробика	спорт. зал	Текущий контроль
67	04	26	15.40-16.00	практика	0.5	Партерная гимнастика, акробатика и стречинг	спорт. зал	Текущий контроль
68	04	30	15.40-16.00	практика	0.5	Аэробика	спорт. зал	Текущий контроль

69	05	03	15.40-16.00	практика	0.5	Музыкально-спортивные игры	спорт. зал	Текущий контроль
70	05	07	15.40-16.00	практика	0.5	Партерная гимнастика, акробатика и стречинг	спорт. зал	Текущий контроль
71	05	14	15.40-16.00	практика	0.5	Партерная гимнастика, акробатика и стречинг	спорт. зал	Текущий контроль
72	05	17	15.40-16.00	практика	0.5	Музыкально-спортивные игры	спорт. зал	Текущий контроль
73	05	21	15.40-16.00	практика	0.5	Аэробика	спорт. зал	Текущий контроль
74	05	24	15.40-16.00	практика	0.5	Партерная гимнастика, акробатика и стречинг	спорт. зал	Текущий контроль
75	05	28 31	15.40-16.00 15.40-16.00	практика практика	0.5 0.5	Итоговое занятие	спорт. зал спорт. зал	Итоговый контроль
<b>Итого часов:</b>					<b>38</b>			

## Содержание программы

### Вводное занятие. Инструктаж по ТБ (0,5 час)

Теория. Знакомство учащихся с педагогом, с коллективом, с программой. Рассказ об аэробике. Форма для занятий аэробикой, ознакомление с оборудованием и инвентарем. Беседа о городе Радужный, традициях и особенностях. Инструктаж по технике безопасности на занятиях аэробики, травмы и их профилактика. Правила эвакуации при пожаре и прочих экстремальных ситуациях, правила дорожного движения.

### Партерная гимнастика, акробатика и стретчинг (17,5 часов)

Раздел «Партерная гимнастика, акробатика и стретчинг» включает в себя комплекс упражнений по развитию всех групп мышц, способствующих постановке корпуса, правильной постановке дыхания, амплитуды шага, гибкости, пластичности. Упражнения партерной гимнастики проводятся в игровой форме, с учетом наличия в группе дошкольников.

Теория. Опорная и рабочая ноги, схема упражнения, напряжение, расслабление, дыхание, сокращение, натяжение, пластика, гибкость. Лексика.

Практика. Цель всех упражнений партерной гимнастики - изучить схемы упражнений под музыкальный счет, научить слушать и понимать задания педагога, развить все группы мышц, индивидуальную координацию и умение напрягать отдельные группы мышц.

Содержание раздела: гимнастические упражнения на полу в позициях лежа, сидя, стоя, в движении. Стретчинг, акробатика.

Образовательные задачи: научить исполнению упражнений, слушать ритм музыки, темп, согласовывать свои движения с музыкой слышать начало и конец музыкальной фразы, определять характер музыки, ее акценты, различать динамические оттенки музыки.

Развивающие задачи: развить мышцы тела и суставов, внимание, память, координацию, пространственную координацию, музыкальный слух, чувство ритма, двигательную активность, образное мышление, скоростно-силовые качества.

Воспитательные задачи: воспитать чувство коллективизма, культуру общения, умение работать в паре, всем коллективом, проявлять уважение к партнеру, педагогу.

### Аэробика (12 часов)

Классическая аэробика - это комплекс упражнений, позволяющий укрепить мышечный корсет, улучшить осанку, развить гибкость и чувство равновесия, синтез общеразвивающих упражнений, разновидностей бега, скачков и подскоков, выполняемых под музыкальное сопровождение. Упражнения выполняются на месте, с продвижением вперед, назад, в сторону.

Теория. Лексика. Шаги, подскоки, прыжки. Связки шагов. Счет на 8.

Практика: исполнение аэробного комплекса упражнений под музыку. Шаги без перемены лидирующей ноги. Шаги с переменной лидирующей ноги.

*Шаги без смены лидирующей ноги:*

В скобках указано количество счетов, на которое выполняется данный шаг.

#### March (Марш)

Это простой шаг на месте. Выполняется на 4 счета.

1. Шаг одной ногой на месте.
2. Шаг другой ногой на месте.
3. Шаг первой ногой на месте.
4. Шаг второй ногой на месте.

**Ходьба ноги врозь– ноги вместе (Straddle– стрэдл).**

**V-шаг (V-Step– ви-степ).**



Этот шаг назван так из-за схожести рисунка, который мы вышагиваем по полу, с латинской буквой «V».

1. Шаг одной ногой вперед в сторону (если начинаем с правой ноги – шагаем ей вперед вправо, если с левой – вперед влево).
2. Шаг второй ногой вперед в другую сторону.
3. Возвращаем первую ногу на место.
4. Шаг вторую ногу на место.

### **Приставной шаг (Step Touch– степ-тач).**

Это обычный приставной шаг. Шаги на два счета, как правило (не всегда), делаются минимум по два. Т.е. шаг в одну сторону и шаг в другую сторону.

1. Шаг одной ногой в сторону.
2. Вторую ногу приставить к первой (следующий шаг начинаем с этой же ноги и шагаем в другую сторону).

На второй шаг идем с той ноги, которой закончили предыдущий шаг.

### **Double Step-touch**

Это два приставных шага, которые делаются в одном направлении (с одной ноги).

1. Шаг одной ногой в сторону.
2. Вторую ногу приставить к первой.
3. Еще шаг первой ногой в ту же сторону.
4. Вторую ногу приставить к первой.

### **Step-tap**

Это так называемый шаг-касание.

1. Шаг одной ногой в сторону.
2. Второй ногой коснуться пола перед первой ногой.

### **Chasse**

Еще один вариант приставного шага. У этого шага так называемый «ломанный» ритм. Нужно сделать три движения на два счета. Раз – это один счет, «и-два» — это второй счет, на который нужно выполнить два более быстрых движения.

1. Шаг одной ногой в сторону.
2. Приставить вторую ногу к первой и сделать шаг первой ногой на месте.

### **Step-lift**

- front (вперед);
- back (назад);
- side (в сторону).

Шаг, при котором в определенном направлении выносятся прямая нога (делается мах ногой).

1. Шаг одной ногой в сторону.
2. Второй ногой делаем мах в нужную сторону.

### **Step-kick**

Название шага переводится дословно как «пинок».

1. Шаг одной ногой в сторону.
2. Вторую ногу разгибаем в колене вперед перед первой (делаем «пинок»).

### **Step-curl**

Этот шаг представляет собой захлест.

1. Шаг одной ногой в сторону.
2. Вторую ногу сгибаем назад в колене (делаем захлест).

### **Step-plies**

Иными словами – приседание.

1. Шаг одной ногой в сторону.
2. Вторую ногу выпрямляем, не отрывая от пола, одновременно приседаем на первой ноге.

### **Step-lunge**

1. Шаг одной ногой вперед, перенос веса на эту ногу.
2. Носком второй ноги касаемся пола сзади.

### **Step-knee**

1. Шаг одной ногой в сторону.
2. Вторую ногу сгибаем в колене.

### **Knee-up**

Вариация шага «кнее» на 4 счета.

1. Шаг одной ногой вперед (или вперед в противоположную сторону: если шагаем правой, то вперед влево, если левой, то вперед вправо).
2. Вторую ногу сгибаем в колене.
3. Возвращаем вторую ногу в исходное положение.
4. Возвращаем первую ногу в исходное положение.

### **Grape-wine**

Шаг с поэтичным названием «виноградное вино». Выполняется на основе шага «doublestep-touch» (двойной приставной шаг).

1. Шаг одной ногой в сторону.
2. Вторую ногу ставим накрест сзади от первой.
3. Первой ногой еще один шаг в сторону.
4. Вторую ногу подставляем к первой ноге.

### **Repeat (повтор)**

Это не какой-то конкретный шаг, а команда, призывающая повторить один шаг несколько раз. Так, например, фраза «Repeat 2 knee» означает, что надо два раза сделать шаг «кнее» в одну сторону два раза. В раскладке на счет это будет выглядеть следующим образом:

1. Шаг одной ногой в сторону.
2. Вторую ногу сгибаем в колене.
3. Вторую ногу возвращаем в исходное положение.
4. Вторую ногу сгибаем в колене.

### **Музыкально-спортивные игры (7 часов)**

Теория: мелодия и движение, темп музыки, музыкальные размеры, контрастная музыка (быстрая - медленная, веселая – грустная), характер музыки, метро-ритм, счет.

Практика: скоростно-силовые упражнения.

Содержание раздела: Музыкально-спортивные упражнения на развитие скоростно-силовых качеств и чувства ритма.

### **Перекасти-поле.**

Содержание: Кувырки вперед, спиной назад, боковые.

Цель: изучить кувырок и правила группировки.

Теория: координация, части тела, направление движения, начало и окончание движения.

Практика: кувырки, ритм, скорость.

### **Лилипутики.**

Содержание: бег на коленях, бег в коленно-кистевом положении (на «четвереньках»).

Цель: развитие всех групп мышц, скоростно-силовых качеств, музыкального ритма.

Теория: мелодия и движение, темп музыки, музыкальные размеры, контрастная музыка (быстрая - медленная, веселая – грустная), характер музыки, метроритм, счет. Схема движения, схема упражнения.

Практика: бег по линии в различном положении тела.

### **Бревнышки.**

Содержание: вращение вокруг своей оси лежа с продвижением («бревнышко катится»).

Цель: развитие вестибулярного аппарата.

Теория: поворот, вращение, направление поворота, направление движения, стороны зала.

Практика: вращение вокруг своей оси лежа с продвижением по линии, с натяжением тела, колен, стоп, локтей.

### **Мячики.**

Содержание: прыжки через препятствие.

Цель: изучить различные прыжки, научить согласовывать движения с музыкой, развить определенные группы мышц и скоростно-силовые качества.

Теория: прыжок, натяжение ног, корпус, стопа, приземление.

Практика: прыжки с продвижением по линии и на месте, с двух ног на две, с двух ног на одну, с одной ноги на две, с одной на одну.

### **Разминка.**

Содержание: разминочные упражнения на разные группы мышц.

Цель: разогреть все группы мышц, научить двигаться, согласовывая движение с ритмом, выполнить кардиологическую нагрузку.

Теория: метроритм, счет, начало и конец музыкальной фразы, темп движения.

Практика: ритмичные шаги (на высоких полупальцах, на пятках, с перекатом стопы с пятки на носок, с подниманием колена и т.д.), подскоки, галоп, выпады в глубоком приседе, «гусиный» шаг и т.д. Разминочные упражнения для рук: махи, вращения. Наклоны и прогибы корпуса.

### **Ползунки.**

Содержание: Ползание по-пластунски.

Цель: разогреть все группы мышц, научить двигаться, согласовывая движение с ритмом, выполнить кардиологическую нагрузку.

Теория: «противоход».

Практика: Ползание по-пластунски по линии вперед, схема упражнения, амплитуда упражнения.

## **Итоговое занятие (1 час)**

Раздел «Итоговое занятие» включает в себя контроль за результативностью по итогам изучения программного материала с целью определить уровень обученности детей по разделам программы «Аэробика». По результатам итогового занятия, включая результаты наблюдения за детьми в течение учебного года, педагог определяет уровень знаний, умений, навыков, работоспособности и эмоциональной устойчивости детей. Итоговое занятие очень важно, поскольку по истечении года обучения, учащиеся более осознанно подходят к выполнению учебных задач на занятиях, так как осмысливают изменения своей личности.

## Список литературы

### Литература для педагога:

1. Ритмическая гимнастика (методическое пособие) Н.В. Казакевич, Е.Г.Сайкина, Ж.Е. Фирилева/ Издательство «Познание», 2001г.
2. Лечебно-профилактический танец «ФИТНЕС-ДАНС» Ж.Е.Фирилева, Е.Г.Сайкина/ Издательство «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2007г.
3. Оздоровительно-развивающая программа по танцевально-игровой гимнастике «Са-Фи-Дансе». Ж.Е.Фирилева, Е.Г.Сайкина/ Издательство
4. «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2007г.
5. Двигательный игротренинг для дошкольников. Овчинникова Т.С.Потапчук А.А. – СПб.: Речь; М.: Сфера, 2009г.
6. Футбол-гимнастика в дошкольном возрасте. Потапчук А.А. Лукина Г.Г.СПб., 1999г.
7. И. Кузина «Степ – аэробика не просто мода». Журнал «Обруч» № 1, 2005 г
8. Бекина С.И., Музыка и движение: Упражнения, игры и пляски для детей 5-6 лет. – М., 1983.
9. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 5-7 лет Сулим ЕВ, серия «Растим детей здоровыми» : Сфера, 2015
10. Васильева М.А., Гербова В.В., Комарова Т.С, Программа воспитания и обучения в детском саду. – М.:Мозаика – Синтез. 2005.
11. Гусева Т.А. «Вырастай – ка!»: Гармоническая, спортивная, игровая гимнастика: - Тобольск., 2004.
12. О. Долгорукова «Фитнес-аэробика». Журнал «Обруч» № 6, 2005 год стр.38–42.
13. Конорова Е.В. Методическое пособие по ритмике. – М., 1982г
14. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия с детьми 5-6 лет. – М., 1988г.
15. Семенова Л.И., Ильина Л.Ю., Рожкова Н.В.. Ритмическая гимнастика в детском саду., ПиПФК, - 1995г.
16. Яковлева Л.В., Юдина Р.А.. Физическое развитие и здоровье детей 3-7 лет; Пособие для педагогов дошкольных учреждений: В 3ч. – М, Владос, Программа «Старт» , 2003

## Приложение 1

№ п/п	ФИО	Знает связи и блоки с использованием основных движений в танцевальной аэробике.		Владеет техникой основных движений классической аэробики		Самостоятельно изменяет движения в соответствии со сменой темпа музыки		Развита координация движений рук и ног, быстрота реакции		Развито чувство ритма и равновесия		Всего баллов		Уровень усвоения	
		Н	К	Н	К	Н	К	Н	К	Н	К	Н	К		

### Оценка уровня развития:

*3 балла:* ребенок при показе правильно выполняет упражнения, знает их последовательность; движения четкие и правильные; движения рук и ног скоординированы; развито чувство равновесия; изменяет движения в соответствии со сменой темпа музыки.

*2 балла:* ребенок требует повтора показа упражнений несколько раз, делает ошибки в последовательности упражнений; движения недостаточно четкие; делает ошибки в координации рук и ног; иногда теряет чувство равновесия; иногда изменяет движения в соответствии со сменой темпа музыки.

*1 балл:* ребенок выполняет движения только с помощью взрослого; не изменяет движения в соответствии со сменой темпа музыки.

### Ранжирование успехов воспитанников:

- высокий уровень: 15 - 12 баллов
- средний уровень: 11 – 9 баллов
- низкий уровень: 8 - 5 баллов

