

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДЕТСКИЙ САД №40 «СНЕГУРОЧКА»

РАССМОТРЕНА

на заседании педагогического совета

от «27» 05 2025 г.

Протокол № 4

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ Я.Н.Белик

«27» 05 2025 г.

Приказ № ДС40-11-45/5

Подписано электронной подписью

Сертификат:

00EBAFBE4F82E2C4AD2109DC00DC57A361

Владелец:

Белик Яна Николаевна

Действителен: 16.05.2024 с по 09.08.2025

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
(ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ) ПРОГРАММА
физкультурно-спортивной направленности
«Аэробика»

Срок реализации: 9 месяцев

Возраст обучающихся: 3-5 лет

Автор-составитель программы:

Федорова Елизавета Семеновна,

педагог дополнительного образования

г. Сургут, 2025

АННОТАЦИЯ

Наименование и направленность программы: Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно - спортивной направленности «Аэробика».

Разделы программы: вводное занятие, партерная гимнастика, акробатика и стретчинг, аэробика, музыкально – спортивные игры, повторение пройденного материала.

Краткое содержание программы: 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.

Срок реализации программы: 9 месяцев.

Возраст обучающихся: 3-5 лет.

Количество часов: 76 ч.

ПАСПОРТ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ (ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ) ПРОГРАММЫ

Название программы	«Аэробика»
Направление программы	Физкультурно-спортивной направленности
Ф.И.О. педагога реализующего программу	Федорова Елизавета Семеновна
Год разработки	2025
Где и когда, кем утверждена	Утверждена заведующим МБДОУ №40 Я.Н.Белик <u>«27» 05 2025 г.</u>
Уровень программы	Стартовый уровень
Цель	- укрепление здоровья ребенка, развитие его пластичности, музыкальности, выразительности, эмоциональности, а так же силы и гибкости.
Задачи	В соответствии с данной целью формируются задачи, решаемые в процессе реализации данной программы: <i>обучающие:</i> - обучать детей владеть своим телом, культуре движения; - укреплять здоровье и повышать работоспособность дошкольников, - учить моделировать разные акробатические упражнения, танцевальные шаги в процессе двигательной активности; <i>развивающие:</i> - развивать коммуникативный навык, формировать навык работы в команде. развивать основные физические качества, повышать функциональные возможности организма, двигательное воображение и творческую фантазию; <i>воспитательные:</i> - способствовать повышению двигательной культуры детей; - развивать интерес к самостоятельным занятиям физической культурой и спортом.

Ожидаемые результаты освоения программы	В результате освоения программы обучающиеся получают: 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 освоют первичные навыки саморазвития и самосовершенствования.
Сроки реализации программы	9 месяцев
Количество часов в неделю/год	2/76

Возраст обучающихся	3 - 5 лет
Форма занятий	Очная

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

Условия реализации программы (оборудование, инвентарь, помещение, ИКТ и др.)	<u>Спортивное оборудование:</u> ➤ Спортивный зал; ➤ Спортивные коврики по количеству детей; ➤ Гимнастические маты; ➤ Мячи гимнастические по количеству детей <u>Вспомогательное оборудование:</u> ➤ Музыкальный центр;
	➤ Аудио-файлы для музыкального оформления занятий; ➤ Комплексы упражнений.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Нормативно-правовое обеспечение программы:

Программа разработана в соответствии со следующими нормативными правовыми документами:

1. Федеральный Закон Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями).
2. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р «Об утверждении Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года».
3. Приказ Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
4. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

А также другими Федеральными законами, иными нормативными правовыми актами РФ, законами и иными нормативными правовыми актами субъекта РФ (Ханты-Мансийского автономного округа – Югры), содержащими нормы, регулирующие отношения в сфере дополнительного образования детей, нормативными и уставными документами МБДОУ №40 «Снегурочка»

Реализация дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы осуществляется за пределами Федеральных государственных образовательных стандартов и не предусматривает подготовку обучающихся к прохождению государственной итоговой аттестации по образовательным программам.

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.

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 к 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 уровень

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: способствовать укреплению 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.

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/76 часов

Режим занятий – 2 раза в неделю, длительность не более 20 минут, вторая половина дня

Форма обучения: 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	0,5	--	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.
	Всего часов:	38	0,5	37	

Календарно-учебный график

№	Месяц	Число	Время проведения занятий	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
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 стречинг	спорт. зал	Текущий контроль

						стречинг		
16	10	24	15.40-16.00	практика	0.5	Партерная гимнастика, акробатика и стречинг	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 стречинг	спорт. зал	Текущий контроль
25	11	24	15.40-16.00	практика	0.5	Партерная гимнастика, акробатика и стречинг	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 стречинг	спорт. зал	Текущий контроль
28	12	01	15.40-16.00	практика	0.5	Партерная гимнастика, акробатика и стречинг	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 стречинг	спорт. зал	Текущий контроль
33	12	19	15.40-16.00	практика	0.5	Партерная гимнастика,	спорт. зал	Текущий контроль

						акробатика и стречинг		
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
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 стретчинг	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	спорт. зал	Текущий контроль

						стречинг		
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	спорт. зал	Текущий контроль

						стречинг		
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	15.40-16.00	практика	0.5	Итоговое занятие	спорт. зал спорт. зал	Итоговый контроль
76	05	31	15.40-16.00	практика	0.5	Итоговое занятие	спорт. зал спорт. зал	Итоговый контроль
Итого часов:					76			

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-plie

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 «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2007г.
5. Двигательный игротренинг для дошкольников. Овчинникова Т.С.Потапчук А.А. – СПб.: Речь; М.: Сфера, 2009г.
6. Фитбол-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 связки и блоки с использованием основных движений в танцевальной		Владеет техникой основных движений классической азробики		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	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