

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД № 22 «СКАЗКА»  
(МБДОУ № 22 «Сказка»)

РАССМОТРЕНА

на заседании педагогического совета

от 11.04.2024

Протокол № 5

УТВЕРЖДЕНО

приказом от 12.04.2024

№ДС22-11-232/4

Подписано электронной подписью

Сертификат:

5FDA09FAD785EB86C7D58727461BE253

Владелец:

Демерчан Альфира Мирхайдаровна

Действителен: 08.08.2023 с по 31.10.2024

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
(ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ) ПРОГРАММА**

**«Аэробика»**

**физкультурно-спортивная направленность**

Возраст детей: 3-5 лет

Срок реализации программы: 1 год

Общее количество часов: 36 часов

Авторы - составители программы:

педагог дополнительного образования,

Павлова Олеся Маратовна

г. Сургут, 2024

**ПАСПОРТ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ  
(ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ) ПРОГРАММЫ**

Название программы	«Аэробика»
Направленность программы	Физкультурно-спортивная
Уровень программы	Стартовый
ФИО автора(разработчика)/ составителя программы	Павлова Олеся Маратовна
Год разработки/ модификации	2024 год
Где, когда и кем утверждена дополнительная общеобразовательная программа	Приказ №ДС22-11-232/4 от 12.04.2024
Информация о наличии рецензии	-
Цель	развитие двигательной активности занимающихся средствами аэробики с целью укрепления здоровья и развития физических качеств.
Задачи	<p>развивать двигательные способности детей и физические качества (быстроту, силу, гибкость, подвижность в суставах, ловкость, координацию движений и функцию равновесия для тренировки вестибулярного аппарата ребенка).</p> <p>Формировать навыки правильной осанки развивать мышечную систему через упражнения на степ – платформах;</p> <p>Формировать умения детей ритмически согласованно выполнять простые движения под музыку.</p> <p>Выработка четких координированных движений во взаимосвязи с речью.</p> <p>Воспитывать эмоционально-положительное отношение и устойчивый интерес к занятиям физической культурой и самостоятельной двигательной деятельности.</p>
Планируемые результаты освоения программы	<ul style="list-style-type: none"> <li>- рост показателей уровня физической подготовленности воспитанников;</li> <li>- сформированность навыков правильной осанки;</li> <li>- сформированность правильного речевого дыхания;</li> <li>- развитость двигательных способностей детей и физических качеств (быстроту, силу, гибкость, подвижность в суставах, ловкость, координацию</li> </ul>

	<p>движений и функцию равновесия для тренировки вестибулярного аппарата ребенка).</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- сформированность умений ритмически согласованно выполнять степ- шаги под музыку;</li> <li>- выработке четких координированных движений во взаимосвязи с речью;</li> <li>- сформированности эмоционально-положительного отношения и устойчивого интереса к занятиям физической культурой и самостоятельной двигательной деятельности.</li> <li>- воспитанию чувства уверенности в себе.</li> </ul>
Срок реализации программы	2 года
Количество часов в неделю, год	3-5 лет: 1 час в неделю 36 часов в год Всего: 36 часов
Возраст учащихся	5-7 лет
Формы занятий	Очная, групповая
Методическое обеспечение (применяемые методики, технологии)	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Интернет-ресурсы.</li> <li>-Подготовка учащихся строится на основе следующих методических положений:</li> <li>-Использование общепедагогических (дидактических) принципов воспитывающего обучения: сознательности и активности занимающихся, наглядности, систематичности, доступности, индивидуализации, прочности и прогрессирования;</li> <li>-Целевая направленность к спортивным достижениям путем неуклонного роста объема средств общей и специальной подготовки, соотношения между которыми изменяются из года в год в сторону увеличения объема специальной подготовки;</li> <li>-Поиск средств, позволяющих решать одновременно несколько задач (например: сочетание физической и технической подготовки);</li> <li>-Теоретическая подготовка - формирование у занимающихся специальных знаний, необходимых для успешной деятельности в спортивной аэробике, осуществляется в ходе практических занятий и самостоятельно. Интегральная подготовка направлена на приобретение соревновательного опыта, повышение устойчивости к соревновательному стрессу и надежности выступлений. Может осуществляться в процессе соревнований и модельных тренировок.</li> </ul>

Условия реализации программы (оборудование, инвентарь, специальные помещения, ИКТ и др.)	Оборудовано специальное помещение.. В помещении имеется: Коврики, степы, музыкальный центр, скакалка, мячи, флажки, обруч, палка гимнастическая короткая.
--	---

### **Аннотация**

Дополнительная общеобразовательная программа физкультурно-спортивной направленности «Аэробика» направлена на развитие двигательной активности занимающихся средствами аэробики с целью укрепления здоровья и развития физических качеств/

Программа рассчитана на детей от 3 до 5 лет со сроком обучения 1 год. У детей среднего дошкольного возраста с 3 до 5 лет 36 часов, 1 раз в неделю. Общее количество – 36 часов.

Современная аэробика – это очень динамичная структура, которая постоянно пополняет арсенал используемых средств и методов тренировки. Основным средством являются физические упражнения, вспомогательными – естественные силы природы и гигиенические факторы. Данная программа включает в себя обязательный минимум информации, позволяющий существенно расширить знания, умения и навыки в области физической культуры, а кружковая работа строится на сотрудничестве педагога и ребенка.

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

По данной программе могут обучаться дети с ОВЗ (ТНР).

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

### Введение

В современных условиях развития общества проблема здоровья детей является как никогда ранее актуальной. Достичь необходимого уровня интеллектуально-познавательного развития может только здоровый ребенок. А также формирование мотивации к занятиям физическими упражнениями, в том числе к занятиям физической культуры. Одним из таких путей являются дополнительные занятия по оздоровительной аэробике. Оздоровительная аэробика является сегодня лидером мирового спортивного движения, развивает двигательную подготовленность детей и позволяет оставаться бодрым и энергичным в течение всего дня, легко переносить нагрузки и производить широкий круг физических действий.

#### **Нормативно-правовое обеспечение программы:**

Закон Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями) ([http://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_140174/](http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_140174/));

Федеральный закон «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» от 24.07.1998 № 124-ФЗ (последняя редакция) ([http://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_19558/](http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_19558/));

Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденные Распоряжением Правительства РФ от 29.05.2015 № 996-р (<https://fcprc.ru/wp-content/uploads/2019/06/2.-Rasporyazhenie-Pravitelstva-RF-ot-29.05.2015-N-996-r.pdf>);

Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарноэпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (вместе с «СП 2.4.3648-20. Санитарные правила...») (Зарегистрировано в Минюсте России 18.12.2020 № 61573) (<http://publication.pravo.gov.ru/Document/View/0001202011120001>);

Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 января 2021 г. № 2 "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» (с изменениями и дополнениями) (<https://base.garant.ru/400274954/>);

Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (<https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/405245425/>);

Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 года № 678-р «Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года»; (V. Приоритеты

обновления содержания и технологий по направленностям дополнительного образования детей)

(<http://static.government.ru/media/files/3fIgkklAJ2ENBbCFVEkA3cTOsiypicBo.pdf> ) ;

Паспорт федерального проекта «Успех каждого ребенка» (утвержден на заседании проектного комитета по национальному проекту «Образование» 07 декабря 2018 г., протокол № 3) (<https://edu.gov.ru/national-project/projects/success/> );

- Межведомственный приказ от 23.07.2018 № 197 «Об утверждении Концепции персонифицированного финансирования системы дополнительного образования детей в ХМАО-Югре»

(<https://uo86.ru/DswMedia/mejvedomstvennyiyprikazot23072018-197obutverjdeniikonceptcii.pdf/> );

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

### **Актуальность**

В современных условиях развития общества проблема здоровья детей является как никогда ранее актуальной. Достичь необходимого уровня интеллектуально-познавательного развития может только здоровый ребенок. А также формирование мотивации к занятиям физическими упражнениями, в том числе к занятиям физической культуры. Одним из таких путей являются дополнительные занятия по оздоровительной аэробике. Оздоровительная аэробика является сегодня лидером мирового спортивного движения, развивает двигательную подготовленность детей и позволяет оставаться бодрым и энергичным в течение всего дня, легко переносить нагрузки и производить широкий круг физических действий.

**Направленность дополнительной общеобразовательной программы физкультурно-спортивная.**

**Уровень освоения – стартовый**

**Вид образовательной деятельности – гимнастика .**

### **Отличительные особенности программы**

1. Комплекс упражнений, темп и интенсивность занятий, музыкальный фон подобраны с учётом возраста, особенностей психики, уровня физического развития и физподготовки.

2. Выполнение комплекса упражнений дополнительной общеразвивающей программы «Аэробикак» развивает и укрепляет мышцы дошкольника и его опорно-двигательный аппарат, предупреждает травмы, формирует правильную осанку, улучшает координацию движений и другие навыки.

Выполнение детьми практических работ требует контроля со стороны педагога, тщательной подготовки и соблюдения правил техники безопасности.

**Адресат программы/количество обучающихся в группе**

Программа предназначена для обучения детей от 3 до 5 лет.

Количество обучающихся в группе 9 человек.

**Срок освоения программы**

Программа рассчитана на 1 года обучения.

Плановое количество занятий (сентябрь-май)

**Объем программы/количество часов**

Годовая нагрузка на ребенка:

3-5 лет составляет 36 занятий.

Дети 3-5 лет - 4 занятия в месяц;

1 года обучения: 36 часов.

**Режим занятий:**

Занятия проводятся во второй половине дня по 1 академическому часу, 1 раза в неделю, 1 академический час равен 20 минут.

Дети старшего дошкольного возраста с 3 до 5 лет, периодичность: 1 раз в неделю,

продолжительность занятия: 20 минут.

**Формы обучения:**

Форма обучения: очная

Форма организации занятий: подгрупповая (до 9 человек).

**Особенности организации образовательного процесса:**

**Цели и задачи программы:**

**Цель:** формирование физической культуры личности обучающихся, сохранение и укрепление их индивидуального здоровья средствами спортивной аэробики.

**Задачи:**

**Воспитывающие:**

- воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в образовательной и культурно-массовой деятельности;
- привитие интереса и любви к занятиям спортом, содействие формированию основ здорового образа жизни;
- формирование потребности в регулярных занятиях физической культурой и спортом, аэробикой, воспитание осмысленного отношения к самореализации личностных спортивных способностей.

**Развивающие:**

- формировать навыки умения оценивать ситуацию и находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время тренировочного процесса, игровой и соревновательной деятельности;
- способствовать овладению основами самоконтроля, самооценки, простейшим методам оценки физического, функционального и эмоционального состояния;
- развивать умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение.

**Обучающие:**

- познакомить обучающихся с элементарными знаниями по анатомии и физиологии человека, с историей развития аэробики, со здоровым образом жизни, его связи с укреплением здоровья, профилактике заболеваний и вредных привычек;
- обучить основам спортивной аэробики, стандартной технике танцевальных движений и действий, элементам строевой подготовки, ритмичным упражнениям на развитие подвижности рук, ног, базовым шагам;
- развивать основные физические качества: выносливость, ловкость, гибкость, силовые и скорость.

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ.

### Учебный план

#### Первый год обучения.

Уровень сложности	Год обучения	Наименование разделов или модулей	Количество часов			Форма аттестации / контроля
			Всего	Теория	Практика	
Стартовый	2024-2025	Введение понятие физическая культура. Значение физвоспитания.	1	0,5	0,5	Первичная диагностика
Стартовый	2024-2025	Ориентация в пространстве. Логоритмика.	5	1,5	3,5	Тест определения координационных способностей
Стартовый	2024-2025	Упражнения с предметами. Прыжки.	8	2,5	5,5	Наблюдение за техникой и скоростносиловых качеств
Стартовый	2024-2025	Упражнение в партере. Арт.-дыхательные упражнения и мимические упражнения.	3	1,5	1,5	Тест на силовые качества. Наблюдение за техникой упражнений и дыханием.
Стартовый	2024-2025	Игровая деятельность. Акробатика и упражнения на гибкость.	5	1,0	4,0	Наблюдение за игровым партнерством, соблюдение правил. Определение коорд. способностей.
Стартовый	2024-2025	Классификация базовых шагов и освоение техники	2	0,5	1,5	Анализ освоения техники. Опрос терминологии шагов.
Стартовый	2024-2025	Игроритмика и танцевальные шаги.	4	1,5	2,5	Анализ техники и амплитуды движения в соответствие с темпоритмом
Стартовый	2024-2025	Разучивание и основные комбинации и этюдов. Релаксация. Самомассаж.	2	0,5	1,5	Анализ техники, синхронизация и выразительность.

Стартовый	2024-2025	Контрольные задания и диагностика	4	1,5	2,5	Рубежная, промежуточная и итоговая аттестация
Стартовый	2024-2025	Творческий модуль	2	0,5	1,5	показательное выступление
Итого часов			36 часов	11	25	

## Содержание учебного плана.

### Раздел 1. Вводное занятие». (1 час)

#### 1. Тема Аэробика.

**Теория:** Понятие физическая культура. Значение физического воспитания.

Общие сведения по программе.

**Практика:** Первичная диагностика

Игровые задания «Давай познакомимся!», «Мини-рассказ о себе».

Музыкальная игра «Если нравится тебе, то делай так...»

#### 2. Тема. Основы здорового образа жизни.

**Теория:** Безопасность жизнедеятельности:

-Инструктажи по технике безопасности в течении учебного года по плану учреждения.

-Правила поведения в зале для фитнеса, дистанция для безопасного выполнения амплитудных движений.

-Значение исходных позиций перед выполнением упражнений. Соблюдение рациональной последовательности упражнений.

-Начальные формы самоконтроля и самооценки самочувствия, восприятие мышечной боли.

-Форма и вид одежды на занятиях.

**Практика:** Ответ на вопросы.

### Раздел 2. Упражнения на ориентацию в пространстве. Логоритмика (5 ч)

#### Тема.1. Зеркало.

**Теория:** развивать умение ориентироваться в пространстве, развивать двигательную память, умение быстро реагировать на движения ведущего.

**Практика:** первом этапе игра выполняется в положении сидя на коленях и на пятках. Сначала педагог совершает медленные движения одной рукой, затем другой, затем двумя. Дети зеркально повторяют движения педагога. Когда упражнение освоено, можно переходить в положение стоя, и подключать движения всего тела. Когда игра освоена из детей выбирается ведущий и заменяет педагога.

#### Тема.2. «Телевизор»

**Теория:** Развивать умение ориентироваться в пространстве, развивать двигательную память, умение быстро реагировать на движения ведущего.

**Практик:** Эта игра аналогична предыдущей, только движения повторяются той же рукой, какой показывает ведущий (если ведущий берется правой рукой за левое ухо, дети тоже берутся правой рукой за левое ухо).

### **Тема .3. «Море волнуется»**

**Теория:** Стимулировать умение определять пространственные отношения между собой и окружающими объектами.

**Практика:** Дети, взявшись за руки, встают в круг. В середине круга – водящий. Дети, качая сцепленными руками, говорят: «Море волнуется раз, море волнуется два, море волнуется три, морская фигура на месте замри». Все замирают, а водящий внимательно смотрит. Кто пошевелился, тот выбывает из игры

### **Тема.4. «КАПЛИ»**

**Теория:** Капля раз, капля два,

Капли медленно сперва.

Потом стали попевать,

Капля каплю догонять.

**Практика:** Дети хлопают по коленям целыми длительностями

Хлопают в ладоши половинными.

Ударяют пальцами по ладони другой руки

### **Тема.5. «ТУЧА»**

**Теория:** Туча, ты туча!

Спустись пониже!

Чем туча ниже,

Тем земля ближе.

Бах! Резко приседают.

И попрыгали из тучи

Гномы – капельки воды.

Водяные молоточки

Не забыли взять они,

Поскакали по дорожкам,

Застучали в барабан.

Скачет дождик, пляшет дождик,

Стало мокро тут и там.

**Практика:** Дети бегают по залу под тихие звуки польки. Под громкую музыку дети быстро встают в круг, берутся за руки и двигаются приставным боковым шагом вправо под песню.

## **Раздел.3. Упражнения с предметами.Прыжки.(8часов)**

### **Тема.1.«Веселый мяч»**

**Теория:** прыжки на месте на двух ногах

**Практика:** Упражнения с предметами (мяч)

## **2.Тема. «Зайчата»**

**Теория:** прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед (3)

**Практика:** Упражнения с предметами (мяч)

## **3.Тема.«Воробышки»**

**Теория:** прыжки через линию, держа в руках мяч.

**Практика:** Упражнения с предметами (мяч, ленточки)

## **4.Тема.Петрушка.**

**Теория:** Прыжки в длину с места (не менее 70см)

**Практика:** Упражнения с предметами (мяч, ленточки, обручи, гимнастические палки и др.).

## **5.Тема. «Прыжки на одной ножке»**

**Теория:** Исходные позиции, техника и рекомендации по выполнению упражнений с предметам. Правила дыхания при выполнении серии прыжков в различном темпе.

**Теория:** Упражнения с предметами (мяч, ленточки, гимнастические палки и др.).

## **6.Тема. «Прыжки с короткой скакалкой»**

**Теория:** Исходные позиции, техника и рекомендации по выполнению упражнений с предметам. Правила дыхания при выполнении серии прыжков в различном темпе.

**Практика:** Упражнения с предметами (мяч, ленточки, обручи, гимнастические палки и др.).

## **7.Тема. «Солнышко»**

**Теория:** развитие, быстроты ловкости и командных способностей.

**Практика:** По сигналу первый участник берет обруч и бежит на противоположную сторону зала и кладет обруч на пол (основа солнышка), затем бежит обратно и передает эстафету.

Следующие участники эстафеты выкладывают лучики из гимнастических палок. Выигрывает та команда которая первой закончила рисовать солнышко.

## **8.Тема. «Круговая эстафета с мячом»**

**Теория:** развитие, быстроты ловкости и командных способностей.

**Практика:** первый участник продвигается по кругу подбрасывая вверх мяч, до следующего участника. Передает мяч следующему участнику.

### **Раздел 4. Упражнения в партере. (3 часа)**

#### **1.Тема. «Комплекс упражнений лёжа на спине»**

**Теория :** ноги натянутые, поясница лежит на полу, руки вдоль корпуса

**Практика:** Музыкальное сопровождение: размер - 4/4, характер - плавный, мелодичный, темп - умеренный.

На 1-ый такт 4/4 - правая нога отрывается от пола и поднимается как можно выше, на 2-ой такт 4/4 - нога сохраняет положение, усиливая амплитуду, на 3-ий такт 4/4 - нога медленно опускается в И.П., на 4-ый такт 4/4 - пауза в И.П. Аналогично движение повторяет левая нога, затем это же движение выполняют обе ноги одновременно.

#### **2.Тема. «Велосипед»**

**Теория:** ноги на 90 градусов, стопы сокращены, руки вдоль корпуса

**Практика:** Музыкальное сопровождение: размер - 2/4 или 4/4, характер - чёткий, темп - быстрый. Ноги поочередно сгибаются в коленях, описывая, круг в воздухе.

### **3.Тема. «Берёзка»**

**Теория:** ноги лежат на полу, стопы натянуты, руки вдоль корпуса.

**Практика:** Музыкальное сопровождение: размер - 4/4, темп - умеренный.

На «1, 2» натянутые ноги поднимаются на 90 градусов, на «3,4» - носки стремятся ввысь, при этом таз отрывается от пола, и так же стремится ввысь. Должна образоваться прямая линия, начиная от стоп ног заканчивая лопатками. Держаться в таком положении 4 такта 4/4, на «1,2» - таз опускается на пол, на «3,4» - ноги опускаются на пол

## **Раздел.5. Игровая деятельность. Акробатика и упражнения на гибкость (5 часов)**

### **1.Тема. «Мельница»**

**Теория:** стоя, ноги на ширине плеч.

**Практика:** поочередно пружинящие наклоны туловища к правой, левой ноги. При наклонах стараться достать кончиками пальцев или ладонями рук пола, ноги в коленях не сгибать.

### **2.Тема. «Цапля »**

**Теория:** стоя на одной ноге, согнуть другую в колене вперед

**Практика:** руками обхватить колено и сильно прижать к себе, постоять так 5-10 сек.

Повторяем тоже с другой ногой.

Упражнение повторить 3-4 раза.

### **3.Тема. «Черепашка»**

**Теория:**сидя на коленях, руки опущены вдоль туловища.

**Практика:** потянуться вверх, выпрямить спину, вытянуть позвоночник (вдох)

На выдохе наклониться вперед, положить грудь на колени, лбом коснуться пола, руки лежат на полу вдоль туловища на тыльной стороне ладони.

Принять исходное положение.

Повторяем упражнение 3-5 раз.

### **4.Тема. «Рыбка»**

**Теория:** лежа на животе, руки вдоль туловища, ладонями вверх.

**Практика:** вытянуть ноги и напрячь мышцы ягодиц (вдох), на выдохе оторвать от пола плечи и ноги, не сгибая колен. Не поднимать голову выше ног, голова и ноги должны находиться на одном уровне.

### **.5. Тема. «Буратино»**

**Теория:** сидя на полу, ноги в стороны на ширине 90 градусов, руки раскрыты в стороны.

**Практика:**

1. сделать наклон корпуса к правой ноге, корпус вытянуть вдоль ноги, руками коснуться носка.

2. принять И.П.

3.Тоже повторить к левой ноге.

4.принять И.П.

Упражнение выполнять 5-10 раз к каждой ноге.

### **6.Тема. «Качалочка»**

**Теория:** лежа на спине, ноги вместе, руки вдоль туловища.

**Практика:** сгибая ноги, прижать колени к груди и обхватить колени руками. Покачаться на спине вперед и назад.

Упражнение повторить 3-4 раза.

## **Раздел 6. Специальная подготовка. Аэробика классическая (2 часа.)**

### **Тема.1. Классификация базовых шагов и освоение техники.**

**Теория:** правила и техника выполнения базовых шагов и знакомство с терминологией базовых шагов: марш, lance, step-touch, шаг-mambo, «V»-step, и др.)

**Практика:** Движения на развитие чувства ритма: шаги, хлопки, бег, приседания под музыку на сильную долю.

Движения для освоения техники базовых шагов в разном темпе, в чистом виде и в комбинациях (действовать одновременно и синхронно со всем коллективом).

### **Тема.2. Классификация базовых шагов и освоение техники.**

**Теория:** Правила и техника выполнения базовых шагов и знакомство с терминологией базовых шагов: марш, lance, step-touch, шаг-mambo, «V»-step, и др.)

**Практика:** Движения на развитие чувства ритма: шаги, хлопки, бег, приседания под музыку на сильную долю.

Движения для освоения техники базовых шагов в разном темпе, в чистом виде и в комбинациях (действовать одновременно и синхронно со всем коллективом).

## **Раздел 7. «Игроритмика и танцевальные шаги» (4 часа)**

### **1.Тема. Танцевальные шаги.**

**Теория:** Названия, содержание движений и танцевальных шагов. рекомендации по выполнению

**Практика:**

Игроритмика.:

- Хлопки в такт музыки (образно-звуковые действия «горошинки»);
- Шаг с носка, на носках, полуприседы на одной ноге, другую вперед на пятку;

### **2.Тема. «Степ»**

**Теория:** Названия, содержание движений и танцевальных шагов. рекомендации по выполнению

**Практика:**

- Ходьба сидя на степе;
- Акцентированная ходьба;
- Поднимание и опускание рук на 4 счёта, на 2 счёта и на каждый счёт.
- Движения руками в различном темпе.

### **3.Тема. «Веселые ручки и ножки»**

**Теория:** Названия, содержание движений и танцевальных шагов. рекомендации по выполнению

**Практика:**

- Выполнение упражнений руками под музыку в различном темпе и с хлопками;
- Выполнение упражнений под музыку с притопом

- Удары ногой на каждый счёт и через счёт
- Шаги на каждый счёт и через счёт (шаг вперёд с левой, держать, шаг вперёд с правой, держать)

#### **4.Тема «Танцевальные шаги»**

**Теория:** Названия, содержание движений и танцевальных шагов. рекомендации по выполнению

**Практика:** Шаг с носка, на носках, полуприседы на одной ноге, другую вперёд на пятку;

- Пружинистые полуприседы;
- Шаг с небольшим подскоком;
- Комбинации из танцевальных шагов;

### **Раздел.8. Разучивание, освоение комбинаций и этюдов. (2 часа)**

#### **1.Тема. «Танцуй добро»**

**Теория:** эмоциональность, выразительность, пластичности, грациозности и изящества исполнения движений в комбинациях и танцевальных композиций. Содержание и последовательность комбинаций.

Правила дыхания при расслаблении.

**Практика:** отработка элементов и комбинаций, четкости исполнения техники движений.

Работа на технику и согласованность движений с музыкой. Формирование навыков выразительности, движений.

#### **2 Тема. «Маленькая страна»**

**Теория:** прыжки на обеих ногах, встряхивание рук в стороны

**Практика:** выполняем под музыкальное сопровождение с преподавателем..

### **Раздел.9. Контрольные задания .(4 ч)**

#### **1.Тема. «Велосипед»**

**Теория:** ноги на 90 градусов, стопы сокращены, руки вдоль корпуса

**Практика:** Музыкальное сопровождение: размер - 2/4 или 4/4, характер - чёткий, темп - быстрый.Ноги поочерёдно сгибаются в коленях, описывая, круг в воздухе.

#### **2.Тема. «Черепашка»**

**Теория:**сидя на коленях, руки опущены вдоль туловища.

**Практика:** потянуться вверх, выпрямить спину, вытянуть позвоночник (вдох)

На выдохе наклониться вперед, положить грудь на колени, лбом коснуться пола, руки лежат на полу вдоль туловища на тыльной стороне ладони.

Принять исходное положение.

Повторяем упражнение 3-5 раз

#### **3.Тема. Танцевальные шаги.**

**Теория:** Названия, содержание движений и танцевальных шагов. рекомендации по выполнению

**Практика:**

Игроритмика.:

- Хлопки в такт музыки (образно-звуковые действия «горошинки»);
- Шаг с носка, на носках, полуприседы на одной ноге, другую вперёд на пятку;

#### **4.Тема. «Степ»**

**Теория:** Названия, содержание движений и танцевальных шагов. рекомендации по выполнению

**Практика:**

- Ходьба сидя на степе;
- Акцентированная ходьба;
- Поднимание и опускание рук на 4 счёта, на 2 счёта и на каждый счёт.
- Движения руками в различном темпе

**Раздел 10. Творческий модуль (2часа)**

**1.Тема. «Техника выполнения шагов в классической аэробике».**

**Практика:** совершенствовать технику выполнения базовых элементов и связок классической аэробики в танцевальной композиции.

**Практика:** повторить последовательность выполнения базовых элементов и связок классической аэробики, совершенствовать навыки исполнения танцевальной композиции.

**Развивающие:** развивать координацию движений, ловкость и точность при воспроизведении движений, чувство равновесия, ориентировку в пространстве и умение согласовывать свои движения с музыкой.

**Воспитательные:** воспитывать морально-волевые качества: выдержку, внимание, сосредоточенность, настойчивость в достижении положительных результатов, интерес к занятиям фитнесом, способствовать взаимодействию детей группы.

**2.Тема «Флэш-моб»**

**Теория:** разучивание пройденного материала.

-Практика: Начнем мы сегодняшнее занятие с разминки.

**Практика:** Дети встают по кругу. Держась за руки, идут по линии танца. В центре круга стоит один из учеников. Учитель и дети вместе говорят:

Друг за другом, ровным кругом

Мы идем за шагом шаг.

Повернулись, улыбнулись,

Вместе сделали вот так...

(ученик в центре показывает любое упражнение из разминки или танца, все его повторяют, затем выбирает себе замену в центр круга).

Закончив игру по кругу учитель расставляет учеников в три линии для проведения занятия. (Запомни, кто справа от тебя, кто слева, а кто перед тобой!)

**Планируемые результаты освоения программы.**

По окончании изучения программы обучающийся должен:

**Личностные результаты:**

Получать удовлетворение от активной деятельности.

Формировать устойчивое равновесие и правильную осанку.

Принимать дружелюбно отношения игрового партнерства, принимать помощь от взрослого и сверстников.

Чувствовать уверенность в себе, верить в свои возможности.

**Предметные результаты:**

Под контролем педагога технично выполнять движения.

Внимательно и своевременно следовать рекомендациям педагога.

Ритмично исполнять связки из танцевальных и базовых шагов аэробики.

**Метапредметные:**

Проговаривать последовательность действий.

Совместно с педагогом и сверстниками давать эмоциональную оценку своей деятельности на занятии.

Ориентироваться, переносить и выполнять умения, навыки в другой обстановке.

**Обучающиеся будут знать:**

правила и меры предосторожности при занятиях в зале и на улице  
строение тела человека

терминологию, исходные позиции, последовательность, технику  
пражнений и базовых шагов классической аэробики

4-5 подвижных игр

дыхательные упражнения

танцевальные шаги и этюды

строевые упражнения

начальные формы самоконтроля.

**Обучающиеся будут уметь:** качественно выполнять упражнения, базовые и танцевальные  
шаги, простые композиции, самомассаж

ритмично двигаться под музыку

удерживать правильную осанку и понимать свое физическое состояние

замечать ошибки в технике исполнения других воспитанников

активизировать игровую деятельность.

## КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

### Календарный учебный график

Реализация дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы «Аэробика»							
Первый год обучения (стартовый уровень, первый модуль)							
1 полугодие			2 полугодие			Итого	
Период	Кол-во недель	Кол-во часов	Период	Кол-во недель	Кол-во часов	Кол-во недель	Кол-во часов
01.09.- 31.12.2024	17 недель	17 часов	09.01- 31.05.2025	29 недель	19 часов	36 недель	36 часов
Сроки организации промежуточного контроля						Формы контроля	
18.12.-29.12.2024			20.05-31.05.2025			Флэш-моб	

### Условия реализации программы

### Методическое обеспечение программы

Методы	Приёмы
двигательные действия	упражнения (повторение однотипных движений, возможно образование серий из этих движений)
соединения	(последовательное выполнение различных двигательных действий)
комбинация	(состоит из нескольких соединений, выполняемых в одну и другую сторону)
части комплекса	(определённое количество комбинаций)
комплекс упражнений оздоровительной аэробики	Изучения базового движения осуществляется несколькими методами: словесным, показа, целостного разучивания упражнения и методом расчлененного разучивания упражнения.

### **Материально-техническое обеспечение программы:**

Большое значение имеет покрытие пола в зале. Идеально если между полом и покрытием есть небольшой воздушный зазор. Это делает пол пружинящим, что, естественно, предохраняет от травм.

Помещение, где проводятся занятия, должно соответствовать санитарным нормам, быть просторным /3м<sup>3</sup>/чел/, чтобы не задевать друг друга локтями во время упражнений. Это также уменьшает риск получить травмы.

#### **1.Оборудование зала.**

Шведская стенка или турник,

Зал с зеркальной стеной или обычный спортивный зал

#### **2. Одежда для занятий.**

Облегающая одежда, для удобства контроля педагога.

Спортивная обувь.

#### **3. Спортивный инвентарь**

Мячи разных размеров.

Атрибуты для выполнения ОРУ

Коврики для упражнений в партере на каждого ребенка.

Скакалки и обручи в расчете на полгруппы детей.

#### **4. Костюмы, предметы и элементы для показательных выступлений**

#### **5.Информационное оснащение.**

Ауди и видеотехника,

CD-R, CD-RW- носители музыкального сопровождения.

Фонотека, включающая в себя диски со специально подготовленными комплексами из музыкальных композиций, которые соответствуют требованиям к музыке для занятий аэробикой, продолжительностью 25 – 30 минут.

Методическое сопровождение.

Интернет источник для обновления музыкального материала, сайта учреждения и обмен опытом с коллегами.

### **Формы организации обучения дошкольников аэробике.**

Метод музыкальной интерпретации широко используется при построении танцевальных композиций в аэробике; в его реализации можно выделить два подхода: первый связан с конструированием конкретного упражнения, а второй – с вариациями движений в соответствии с изменениями в содержании музыки. В основе первого подхода лежит составление упражнения на заданную музыку с учетом содержания, формы, ритма, динамических оттенков, т. е. конструирование упражнения с учетом основ музыкальной грамоты. Наиболее «удобным»

для выполнения многих упражнений является музыкальный размер 2/4 или 4/4. Можно составить упражнение, в котором каждое движение выполняется на одну или несколько долей такта, но при этом нужно, чтобы начало и окончание упражнения совпало с музыкальным тактом или музыкальной фразой. Чаще всего в аэробике составляются упражнения на 2 или 4 счета, но могут быть более сложные упражнения на 8–16 счетов. При определении количества повторений каждого упражнения нужно, чтобы переход на новое движение был произведен в соответствии с «музыкальным квадратом». Например, упражнение, составленное на 4 счета, нужно повторить 8 (16) раз для того, чтобы окончание движения совпало с относительно законченным музыкальным фрагментом – музыкальным предложением или музыкальным периодом. Сильные и слабые доли такта могут отражаться движениями (хлопки, прыжки, притопы и т. п. лучше выполнять на акцентированные, сильные доли такта). Реализация второго подхода, собственно, и является методом музыкальной интерпретации, потому что движение сочиняется как стихи к песне. При повторении музыкальной темы (например, вариации куплета) повторяется ранее выполненное упражнение, в которое вводятся дополнения (акценты, другой темп или ритм, амплитуда или др.).

**Метод усложнения** – так в аэробике называется определенная логическая последовательность обучения упражнениям. Педагогически грамотный подбор упражнений с учетом их доступности для занимающихся, постепенное усложнение упражнений за счет новых деталей отражают реализацию в уроке метода усложнения. Если разучивается упражнение, содержащее движения одной частью тела, то целостное действие первоначально может быть разделено на составные части. Например, при разучивании одного из вариантов аэробных шагов – скрестного шага – можно вначале выполнить 1-е упражнение: шаг правой ногой в сторону, шаг левой скрестно назад, шаг правой на месте, приставить левую в исходное положение (и. п.). Затем разучить 2-е упражнение – приставные шаги в сторону – вправо и влево. Эти движения выполняются как само- стоятельные упражнения, а потом соединяются. Усложнение простых по технике выполнения упражнений может осуществляться за счет разных приемов:

изменение темпа движения (сначала каждое движение выполняется на 2 счета, а затем на каждый);

изменение ритма движения (например, вариант ходьбы: 1 – шаг правой, 2 – шаг левой, 3–4 – шаг правой). Для того чтобы занимающиеся лучше усвоили этот ритм движения, можно применить подсказку «быстро – быстро – медленно»;

ввод новых движений в ранее изученное упражнение (например, скрестный шаг в сторону закончить подъемом колена вперед); изменение техники выполнения движения (например, выполнение подъема колена сочетать с прыжком); изменение направления движения (какой-то одной части тела или перемещения в пространстве); изменение амплитуды движения.

Если разучиваемое упражнение содержит несколько одновременных движений разными частями тела (например, руками и ногами), то наиболее часто используемым приемом усложнения будет предварительное выполнение движения каждой частью тела отдельно, а затем их объединение в одном упражнении. В результате применения этих приемов переход от элементарных к более сложным по координационной структуре движениям осуществляется занимающимися без особых усилий. Кроме названных могут быть использованы и другие приемы усложнения упражнений. Применение метода усложнения характерно для урока

аэробики и позволяет занимающимся овладеть правильной техникой выполнения каждого упражнения.

Метод сходства используется в том случае, когда при подборе нескольких упражнений за основу берется какая-то одна двигательная тема, направление перемещений, стиль движений. Например, подбираются упражнения, преобладающей темой которых является движение вперед и назад:

Первое упражнение: 1 – правую ногу вперед на пятку, руки согнуть вперед, кисть в кулак; 2 – правую ногу назад на носок, разогнуть руки назад; 3 – правая вперед на пятку, руки вперед; 4 – вернуться в и.п.

Первое упражнение: 1 – согнуть правую ногу вперед (подъем колена), руки назад; 2 – правую ногу назад (выпад), руки согнуть вперед, кисть в кулак; 3 – повторить счет «1»; 4 – вернуться в и.п.

Первое упражнение: 1 – шаг правой ногой вперед, руки вниз; 2 – полуприсед на правой, коснуться пола сзади левым носком, руки вперед – вверх; 3 – шаг левой ногой назад, руки вниз; 4 – полуприсед на левой ноге, коснуться пола впереди правым носком, руки назад.

Таких простых упражнений, объединенных с учетом выбранной двигательной темы, может быть от 2 и более. В зависимости от уровня подготовленности занимающихся переход на каждое последующее упражнение может быть медленным или более быстрым. Количество повторений каждого упражнения планируется с учетом его длительности – 4, 8 счетов – и координационной сложности, но так, чтобы переход осуществлялся в соответствии с «музыкальным квадратом».

Метод блоков проявляется в объединении между собой разных ранее разученных упражнений в хореографическое соединение. В зависимости от уровня подготовленности занимающихся и сложности движений каждое из подобранных для «блока» упражнений может повторяться несколько раз (2, 4), а затем переходят к следующему упражнению. Более сложным является соединение упражнений в блок без многократных повторений одних и тех же движений. Как правило, подбирают четное количество упражнений (например, упражнение № 1, 2, 3 и 4). Такой блок может повторяться в уроке несколько раз в стандартном варианте. В используемую хореографическую последовательность можно вводить упражнения. Для этого применяются разные приемы:

– вариация порядка упражнений: 1, 3, 2, 4 или 3, 1, 4, 2 и др.;

– изменение ритма или способа выполнения как отдельных упражнений, так и всего блока: можно использовать ускорение или замедление отдельных движений, выполнять их на шагах, подскоках, беге;

– изменение темпа, т. е. выполнение движения медленно или быстро. Применение этого метода позволяет добиться нужного качества исполнения упражнений, поскольку каждое из них повторяется многократно. В то же время при использовании вариаций блоков можно разнообразить программу.

*Метод «Калифорнийский стиль»* фактически является комплексным проявлением требований к изложенным методам. Перед выполнением блоков каждое упражнение разучивается постепенно (метод усложнения), и затем основные упражнения объединяются в блоки и

выполняются с перемещением в разных направлениях (с поворотами, по квадрату, по кругу, по диагонали). Каждому упражнению тренер должен стараться придать танцевальную окраску. Для этого упражнение может быть дополнено разнообразными движениями руками, хлопками, а также прыжками, подскоками и т. д. Все движения должны согласовываться с музыкой.

### **Оценочные материалы**

Результаты обучения отслеживаются 2 раза в год в сентябре и мае. Текущим контролем является диагностика, проводимая по окончании каждого занятия, усвоенных детьми умений и навыков, правильности выполнения учебного задания (справился или не справился).

Итоговый контроль по темам проходит в виде состязаний роботов, проектных заданий, творческого конструирования, защиты презентаций. Результаты контроля фиксируются в протоколах.

**Результаты заносятся в таблицы в трехбалльной системе, где:**

3 – справился самостоятельно и достаточно быстро

2 – справился, но с небольшой помощью взрослого или со значительной затратой времени

1 – не смог справиться.

## Список литературы

1. Колесников С.В. «Детская аэробика» Методика, базовые комплексы. Ростов на Дону.; Феникс, 2005г. 157 ст. (иллюстр.) Школа развития
2. Базовая аэробика в оздоровительном фитнесе: уч. пособие / Планета фитнес. – М.: ООО УИЦ ВЕК, 2006. – 72 с.
3. Виру А. А. Физиологические основы оздоровительного влияния ритмической гимнастики: Учебн-метод. пособие. Тарту: Тартуский университет, 1991.
4. Крючек, Е.С. Аэробика. Содержание и методика проведения оздоровительных занятий / Е.С. Крючек. – М.: Терра-Спор, Олимпия Пресс, 2001. – 64с.
5. Купер К. Аэробика для хорошего самочувствия. М.: Физкультура и спорт, 1989. 8. Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. Аэробика: в 2 т. Том 1. Теория и методика М.: Федерация аэробики, 2002. - 232с.
6. Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. Аэробика: в 2 т. Том 2. Частные методики" М.: "Федерация аэробики", 2002. - 232с.
7. Ростова В.А., Ступкина М.О. Оздоровительная аэробика : Уч. пособие. – Спб.: Высшая административная школа, 2003 – 115 с.
8. «Фирилева Ж.Е., Е. Г. Сайкина «СА-ФИ-ДАНСЕ» Танцевально – игровая гимнастика для детей .Учебно-методическое пособие дошкольных и школьных учреждений. –СПб.; «Детство-пресс»,- 352с.
9. Юсупова Л.А., Миронов В.М. Аэробика: учебно-методическое пособие / БГУФК. – Мн: БГУФК, 2005. – 100 с.
14. Аэробика. Теория и методика проведения занятий: Учебное пособие для студентов вузов физической культуры / Под. ред. Е. Б. Мякинченко, М. П. Шестаковой. М.: СпортАкадемПресс, 2002.
10. Анисимова Т.Г., Савинова Е.Б. Физическое развитие детей 5-7 лет. Волгоград, Учитель 2009 г.
11. Безруких М.М. Здоровьеформирующее физическое развитие. Двигательные проекты для детей 5-6 лет. СПб, ВЛАДОС, 2001г..

**Интернет - ресурсы для педагогов:**

- <https://www.xn--80a2aec.xn--p1ai/>  
<https://www.maam.ru/obrazovanie/fitnes>  
<https://www.youtube.com/playlist?list=PLw1eRbgts3oCnwOp-YzCBj7rGsJ-caPqJ>  
<https://www.art-talant.org/publikacii/4152-master--klass-step-aerobika-v-dou>  
<https://www.lurok.ru/categories/19/articles/29927>  
<https://detstvo-press.ru/upload/iblock/900/900ddb71039b47e0a4e0fe8dd72622d4.pdf>

**Список литературы для детей и родителей**

- «Аэробика. Теория и методика проведения занятий.»- учеб. пособие под общ. ред. Е.Б. Мякинченко, М.П.Шестакова.- М.: ТВТ Дивизион, 2006 г.  
 Аэробика: содержание и методика оздоровительных занятий.- Крючек Е.С. - М.: Терра-Спорт: Олимпия Пресс, 2001 г.

Базовая аэробика в оздоровительном фитнесе: уч. пособие / Планета фитнес. – М.: ООО УИЦ ВЕК, 2006.

Детский фитнес.. Учебное пособие. – М.: ООО «УИЦ «ВЕК», 2006

«Развитие физических способностей детей» - Вакулова А. Д., Бутин И. М. Ярославль, 1996 г.

Прикладная и оздоровительная гимнастика: Учебно – методическое пособие / под ред. Ж.Е. Фирилевой, А.Н. Кислого, О.В. Загрядской. – СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», М., ТЦ «СФЕРА», 2012.

Нетрадиционные подходы к физическому воспитанию детей в ДОУ. Мелехина Н.А., Колмыкова Л.А. – СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО - ПРЕСС», 2012.

«Растягивайся и расслабляйся» - М. Тобиас и М. Стюарт, Москва, Физкультура и спорт 1994г.

.  
Серия журналов «Сила и красота» начиная с 1997г. СПб «Уайдерспорт – СУ»

«Ничего лишнего: аэробика, фитнес, шейпинг «- Г. Горцев.- Ростов-на-Дону: Феникс, 2004 г.

Тестирование физической подготовленности в аэробике. Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. – М.: 2001.

«Физкультурное граффити – игры, эстафеты, аттракционы и забавы», Алешин В. В., Портнов Ю.М. Москва, 1996 г.

.

**Календарный учебный график для детей 4-5 лет  
(1 год обучения)**

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
<b>Раздел 1 «Вводное занятия» (2 часа)</b>								
1	Сентябрь	03.09.24	15.30-16.00	Лекция	1	Аэробика. Основы здорового образа жизни .	Спортивный зал.	Наблюдение
<b>Раздел 2 Упражнения на ориентацию в пространстве. Логоритмика (5 ч)</b>								
3		17.09.24	15.30-16.00	Комбинированное занятие	1	Зеркало	Спортивный зал.	Наблюдение
4		24.09.24	15.30-16.00	Комбинированное занятие	1	Телевизор	Спортивный зал.	Наблюдение
5	Октябрь	01.10.24	15.30-16.00	Комбинированное занятие	1	Море волнуется.	Спортивный зал.	Наблюдение
6		08.10.24	15.30-16.00	Комбинированное занятие	1	Капли	Спортивный зал.	наблюдение
7		15.10.24	15.30-16.00	Комбинированное занятие	1	Туча	Спортивный зал.	Наблюдение
<b>Раздел 3 Упражнения с предметами. Прыжки.(8часов)</b>								
8		22.10.24	15.30-16.00	Комбинированное занятие	1	Веселый мячик.	Спортивный зал.	Наблюдение
9		29.10.24	15.30-16.00	Комбинированное занятие	1	Зайчата	Спортивный зал.	Наблюдение

10	Ноябрь	05.11.24	15.30-16.00	Комбинированное занятие	1	Воробышки	Спортивный зал.	Наблюдение
11		12.11.24	15.30-16.00	Комбинированное занятие	1	Петрушка	Спортивный зал.	Наблюдение
12		19.11.24	15.30-16.00	Практикум	1	Прыжки на одной ножке	Спортивный зал.	Наблюдение
13		26.11.24	15.30-16.00	Комбинированное занятие	1	Прыжки с короткой скакалкой	Спортивный зал.	Наблюдение
14	Декабрь	03.12.24	15.30-16.00	Комбинированное занятие	1	Солнышко	Спортивный зал.	Наблюдение
15		10.12.24	15.30-16.00	Комбинированное занятие	1	Круговая эстафета с мячом	Спортивный зал.	Наблюдение
<b>Раздел 4 . Упражнения в партере. (3 часа)</b>								
16		17.12.24	15.30-16.00	Комбинированное занятие	1	Комплекс упражнений лежа на спине	Спортивный зал.	Наблюдение
17		24.12.24	15.30-16.00	Комбинированное занятие	1	Велосипед	Спортивный зал.	Практическая работа
18		31.12.24	15.30-16.00	Комбинированное занятие	1	Березка	Спортивный зал.	Текущий контроль
<b>Раздел 5 Игровая деятельность. Акробатика и упражнения на гибкость (5 часов)</b>								
19	Январь	08.01.25	15.30-16.00	Комбинированное занятие	1	Мельница	Спортивный зал.	Наблюдение
20		15.01.25	15.30-16.00	Комбинированное занятие	1	Цапля	Спортивный зал.	Наблюдение

21		22.01.25	15.30-16.00	Комбинированное занятие	1	Черепашка	Спортивный зал.	Наблюдение
22		29.01.25	15.30-16.00	Комбинированное занятие	1	Рыбка	Спортивный зал.	Наблюдение
23	Февраль	04.02.25	15.30-16.00	Комбинированное занятие	1	Буратино	Спортивный зал.	Наблюдение
24		11.02.25	15.30-16.00	Комбинированное занятие	1	Качалочка	Спортивный зал.	Наблюдение
<b>Раздел 6 Аэробика классическая (2 часа.)</b>								
25		18.02.25	15.30-16.00	Комбинированное занятие	1	Классификация базовых шагов и основание техники	Спортивный зал.	Наблюдение
26		25.02.25	15.30-16.00	Комбинированное занятие	1	Классификация базовых шагов и основание техники	Спортивный зал.	Наблюдение
<b>Раздел 7 «Игроритмика и танцевальные шаги» (4 часа) Специальная подготовка.</b>								
27	Март	04.03.25	15.30-16.00	Комбинированное занятие	1	Танцевальные шаги	Спортивный зал.	Наблюдение
28		11.03.25	15.30-16.00	Комбинированное занятие	1	Степ	Спортивный зал.	Наблюдение
29		18.03.25	15.30-16.00	Комбинированное занятие	1	Веселые ручки и ножки	Спортивный зал.	Наблюдение
30		25.03.25	15.30-16.00	Комбинированное занятие	1	Танцевальные шаг	Спортивный зал.	Наблюдение
<b>Раздел 8 Разучивание, освоение комбинаций и этюдов. (2 часа)</b>								
31	Апрель	02.04.24	15.30-16.00	Комбинированное занятие	1	Танцуй добро	Спортивный зал.	Наблюдение
32		04.04.24	15.30-16.00	Комбинированное занятие	1	Маленькая страна	Спортивный зал.	Наблюдение
<b>Раздел 9 Контрольные задания .(4 ч)</b>								
33		23.04.24	15.30-16.00	Творческое занятие	1	Велосипед	Спортивный зал.	Наблюдение
34		25.04.24	15.30-16.00	Комбинированное занятие	1	Черепашка	Спортивный зал.	Наблюдение

35		30.04.24	15.30-16.00	Комбинированное занятие	1	Танцевальные шаги	Спортивный зал.	Наблюдение
36	Май	15.05.25	15.30-16.00	Практикум	1	Степ	Спортивный зал.	Наблюдение
<b>Раздел 10 Творческий модуль (2 часа)</b>								
37		22.05.25	15.30-16.00	Комбинированное занятие	1	Техника выполнения шагов в классической аэробике	Спортивный зал.	Наблюдение
38		29.05.25	15.30-16.00	Итоговое	1	<b>Флэш-моб»</b>	Спортивный зал.	Наблюдение
Итого:					36 часов			

### Диагностика уровня знаний и умений по аэробике.

Способы определения эффективности занятий оцениваются исходя из того, насколько ребёнок успешно освоил тот практический материал, который должен был освоить. В связи с этим, два раза в год проводится диагностика уровня развития конструктивных способностей (первый этап – в сентябре, второй этап – в мае).

Таблица 1

#### Диагностика уровня знаний и умений по конструированию детей 5-7 лет.

Уровень развития ребенка	
Высокий	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; проявляет самостоятельность и творчество (эмоции) при выполнении упражнений;
Средний	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; иногда проявляет самостоятельность и творчество (эмоции) при выполнении упражнений;
Низкий	ребенок выполняет движения только с помощью взрослого; координация движений рук и ног нарушена; не развито чувство равновесия; не изменяет движения в соответствии со сменой темпа музыки; не проявляет самостоятельность и творчество (эмоции) при выполнении упражнений;

**Итого:**

Низкий уровень \_\_\_\_\_ %;  
Средний уровень \_\_\_\_\_ %  
Высокий уровень \_\_\_\_\_ %

**Условные обозначения:**

**Н.г.** – начало учебного года

**К.г.** – конец учебного года

Низкий уровень -1 балл

Средний уровень -2 балла

Высокий уровень-3балла

Таблица 2

**Диагностическая карта для детей 4-5 лет**

№	Ф.И.О	Ходьба		равновесие		бег		Упражнение на степе		прыжки		брасание,ловля,		строевые упражнения		итоговый показатель по каждому ребенку	
		нг	кг	нг	кг	нг	кг	нг	кг	нг	кг	нг	кг	нг	кг	нг	кг
1																	
2																	
3																	
4																	
5																	
6																	

## Диагностическая карта для детей 5-7 лет

№	Ф.И.О	Ходьба		равновесие		бег		Упражнение на степе		прыжки		брасание, ловля,		строевые упражнения		итоговый показатель по каждому ребенку	
		нг	кг	нг	кг	нг	кг	нг	кг	нг	кг	нг	кг	нг	кг	нг	кг
1																	
2																	
3																	
4																	
5																	
6																	

**Итого:**

Низкий уровень \_\_\_\_\_ %

Средний уровень \_\_\_\_\_ %

Высокий уровень \_\_\_\_\_ %

**Условные обозначения:****Н.г.** – начало учебного года**К.г.** – конец учебного года

Низкий уровень -1 балл

Средний уровень -2 балла

Высокий уровень -3 балла