

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

ПРИНЯТО

решением педагогического совета
протокол от 27.03.2025 № 5

УТВЕРЖДЕНО

приказом от 08.04.2025
№ ДС22-11-219/5

Подписано электронной подписью

Сертификат:

00DC8A9129B95595F840CD1D95044D945D

Владелец:

Демерчан Альфира Мирхайдаровна

Действителен: с 16.10.2024 по 09.01.2026

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
(ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ) ПРОГРАММА**

**«Аэробика»
физкультурно-спортивная**

Возраст детей: 4-7 лет

Срок реализации программы: 3 месяца

Общее количество часов: 12 часов

Авторы - составители программы:
педагог дополнительного образования,
Павлова Олеся Маратовна

г. Сургут, 2025

**ПАСПОРТ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ
(ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ) ПРОГРАММЫ**

Название программы	«Аэробика»
Направленность программы	Физкультурно-спортивная
Уровень программы	Стартовый
ФИО автора(разработчика)/ составителя программы	Плискина Инна Ивановна
Год разработки/ модификации	2025 год
Где, когда и кем утверждена дополнительная общеобразовательная программа	Приказ №ДС22-11-219/5 от 08.04.2025
Информация о наличии рецензии	-
Цель	Формирование физической культуры личности обучающихся, сохранение и укрепление их индивидуального здоровья средствами спортивной аэробики.
Задачи	<p>Воспитывающие:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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. <p>Развивающие:</p> <ul style="list-style-type: none"> 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. <p>Обучающие:</p>

	<p>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;</p> <p>обучить основам спортивной аэробики, стандартной технике танцевальных движений и действий, элементам строевой подготовки, ритмичным упражнениям на развитие подвижности рук, ног, базовым шагам;</p> <p>развивать основные физические качества: выносливость, ловкость, гибкость, силовые и скорость.</p>
Планируемые результаты освоения программы	<ul style="list-style-type: none"> - рост показателей уровня физической подготовленности воспитанников; - сформированность навыков правильной осанки; - сформированность правильного речевого дыхания; - развитость двигательных способностей детей и физических качеств (быстроту, силу, гибкость, подвижность в суставах, ловкость, координацию движений и функцию равновесия для тренировки вестибулярного аппарата ребенка). - сформированность умений ритмически согласованно выполнять степ- шаги под музыку; - выработке четких координированных движений во взаимосвязи с речью; - сформированности эмоционально-положительного отношения и устойчивого интереса к занятиям физической культурой и самостоятельной двигательной деятельности.
Срок реализации программы	3 мес
Количество часов в неделю, год	5-7 лет: 1 час в неделю Всего: 12 часов
Возраст учащихся	5-7 лет
Формы занятий	Очная, групповая
Методическое обеспечение (применяемые методики, технологии)	<ul style="list-style-type: none"> -Подготовка учащихся строится на основе следующих методических положений: -Использование общепедагогических (дидактических) принципов воспитывающего обучения: сознательности и активности занимающихся, наглядности, систематичности, доступности, индивидуализации, прочности и прогрессирования; -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;

	<p>-Поиск средств, позволяющих решать одновременно несколько задач (например: сочетание физической и технической подготовки);</p> <p>-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.</p>
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 старшего дошкольного возраста с 5 до 7 лет, 1 раз в неделю. Общее количество – 12 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/);

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/);

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/3flgkklAJ2ENBbCFVEkA3cTOSiypicBo.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/mejvedomstvennyiyprkazot23072018-197obutverjdeniikonceptii.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.Меньше рутины, чем во взрослой, занятия похожи скорее на увлекательную игру.
 2. Комплекс упражнений, темп и интенсивность занятий, музыкальный фон подбираются с учётом возраста, особенностей психики, уровня физического развития и физподготовки.
 - 3.Нет разделения на мальчиков и девочек.
 - 4.Продолжительность занятий зависит от того, к какой возрастной группе относится ребёнок.
- Аэробика развивает и укрепляет мышцы и опорно-двигательный аппарат, предупреждает травмы, формирует правильную осанку, улучшает координацию движений и другие навыки.

Выполнение практических работ и требует консультирования педагога, тщательной подготовки и соблюдения правил техники безопасности.

Адресат программы/количество обучающихся в группе

Программа предназначена для обучения детей от 45до 7 лет.

Количество обучающихся в группе 14 человек.

Срок освоения программы

Программа рассчитана на 3 месяца обучения.

Плановое количество занятий (сентябрь-май)

Объем программы/количество часов

Летняя нагрузка :

5-7 лет – 12 занятий.

Дети 5-7 лет - 4 занятий в месяц

3 месяца обучения 12 часов.

Режим занятий:

Занятия проводятся во второй половине дня по 1 академическому часу, 1 раз в неделю, 1 академический час равен 30 минут.

Дети старшего дошкольного возраста с 5 до 7 лет_периодичность: 1 раз в неделю

продолжительность занятия: 30 минут.

Формы обучения:

Форма обучения: очная

Форма организации занятий: подгрупповая (до 10 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

Уровень сложности	Змесея	Наименование разделов или модулей	Количество часов			Форма аттестации / контроля
			Всего	Теория	Практика	
Стартовый	2024-2025	Введение	1	0,5	0,5	Первичная диагностика
Стартовый	2024-2025	Ориентация в пространстве.	4,0		4,0	Тест определения координационных способностей
Стартовый	2024-2025	Упражнения с предметами.	1,0		1,0	Наблюдение за техникой и скоростносиловых качеств
Стартовый	2024-2025	Акробатика и упражнения на гибкость	1,0		1,0	Тест на силовые качества. Наблюдение за техникой упражнений.

Стартовый	2024-2025	Упражнения в партере.	1,0		1,0	Наблюдение за игровым партнерством, соблюдение правил .Определение коорд. способностей.
Стартовый	2024-2025	танцевальные шаги.	1,0		1,0	Анализ техники и амплитуды движения в соответствие с темпоритмом
Стартовый	2024-2025	. Аэробика классическая	2,0		2,0	Анализ техники, синхронизация и выразительность.
Стартовый	2024-2025	Итоговые	1,0		1,0	Рубежная, промежуточная и итоговая аттестация
Итого часов			24 часа	4	20	

Содержание учебного плана.

Раздел 1. Вводное занятие». (1час)

1.Тема.Аэробика .Основы здорового образа жизни .

Теория: Понятие физическая культура. Значение физического воспитания. Общие сведения по программе. 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: Первичная диагностика

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

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

Раздел 2. Упражнения на ориентацию в пространстве. (степ) (4 ч)

Тема .1. «Пингвины на льдине»

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

Практика: _Дети – «пингвины» бегают свободно по залу. Степы – «льдины» в произвольном порядке стоят на полу. Водящий ребенок – «охотник» пытается поймать «пингвинов» и запятнать их. Если «пингвин» забрался на льдину, то есть встанет на степ, ловить его не разрешается.

Тема.2. «Уголки»

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

Практика: Дети – мышки находятся в своих домиках – уголках (стоят на степях). Один из играющих, оставшийся в середине, подходит к одному из них и говорит:

«Мышка, мышка, продай мне свой уголок»

Ребенок отказывается, водящий идет к другому ребенку. В это время мышки меняются местами, а водящий старается занять освободившееся место. Если это удастся, оставшийся без уголка, занимает его место в кругу. Если водящему не удастся долго занять уголок, по сигналу «кошка!», все одновременно меняются местами. Мышкам нельзя долго сидеть в своем уголке до перебежки можно договориться с тем, с кем хочешь поменяться местами.

Тема.3. 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.4. «Лиса и тушканчик»

Теория: формировать умение слушать команду водящего; развивать ловкость, быстроту реакции.

Практика: Выбирается один ребенок – «лиса», задача которого – переловить всех других детей – «тушканчиков». По команде: «День!» «тушканчики» спрыгивают со степов (выбегают из норок) прыгают, бегают по залу, кто куда хочет. По команде «Ночь!» - запрыгивают, встают на степ и замирают. «Лиса может съесть любого, кто пошевелился».

Раздел.3. Упражнения с предметами. Прыжки.(1час)

1.Тема. «Гномики»

Теория: прыжки через линию, держа в руках мяч.

Практика: Упражнения с предметами (мяч, ленточки)

Раздел.5. Акробатика и упражнения на гибкость (1час)

2.Тема. «Маленький йог»

Теория: Для начала ребенок садиться на коврик, вытянув ноги вперед. Затем берет руками одну ногу и кладет ее на бедро, затем и вторую. Таким образом принимая позу лотоса. Руками упирается в пол, расставляет плечи и находится в таком положении несколько секунд.

Практика: Упражнение повторить 3-4 раза.

Раздел 4. Упражнения в партере. (1 час)

2.Тема. «Верблюд»

Теория: Стоя на коленях, ноги вместе. Медленно наклонять корпус назад до тех пор, пока ладони не коснутся пятки. Взяться обеими руками за пятки и продвинуть корпус слегка вперед, увеличивая прогиб в позвоночнике.

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

Разде.5. «Танцевальные шаги» (1час)

1.Тема. «Шаг в лево шаг в раво»

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

Практика:

- Шаг с носка, на носках, полуприседы на одной ноге, другую вперед на пятку;
- Пружинистые полуприседы;
- Шаг с небольшим подскоком;
- Комбинации из танцевальных шагов;
- Сочетание шагов с носка и шагов с небольшим подскоком;
- Мягкий высокий шаг на носках.
- Скрестный шаг в сторону;
- Попеременный шаг.

Раздел 6. Аэробика классическая (2 часа)

Тема.1. «Упражнения на степе»

Теория: правила и техника выполнения на степе.

Практика: Сидя на степе, руки в упоре сзади, ноги вместе носки вытянуты, поднять ноги в «угол» и. п.

Сидя на корточках за степом, руки на степе выпрямить ноги, посмотреть на колени и. п.

Сидя на степе ноги врозь, руки перед собой «замок» наклон вперед.

Сидя на степе, ноги вместе поочередное сгибание в коленях.

Сидя на корточках за степом, руки на степе, выпрямить ноги, «шалаш» посмотреть на колени.

Тема.2. «Дорожка».

Теория: 4 шага вперед, правая рука вверх, левая вниз, левая нога в сторону, 4 шага назад,

Наклоны туловища вперед, руки в стороны.

Махи ногой в стороны, руки перед собой в замке.

дыхательных упражнения.

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. Итоговое (1 час)

1.Тема «Флэш-моб»

Теория: разучивание пройденного материала.

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.

Личностные результаты:

У детей сформируется правильная осанка; укрепится костно-мышечный корсет, улучшится музыкальная и двигательная память;
Будет развито чувство ритма, темпа, согласованность движений с музыкой;

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.
Освоят все базовые шаги и будут применять их в самостоятельной деятельности при выполнении музыкально-ритмических комплексов. Упражнения на степ-платформе, совмещённые с танцевальными шагами, дают возможность координировать, сочетать работу всех групп мышц, развивают координационные способности у детей, вырабатывают точность движений, ритмичность, ловкость, умение правильно распределять силы.

Воспитанники должны знать:

- что такое степ-аэробика;
- правила техники безопасности при выполнении упражнений на степ-платформах;
- основы здорового образа жизни и меры профилактики вредных привычек;

Должны уметь:

- изменять движения в соответствии с различным темпом, ритмом и формой музыкального произведения;
- точно и правильно выполнять упражнения, состоящие из разнонаправленных движений для рук и ног, сложные циклические виды движений;
- самостоятельно выполнять перестроения на основе танцевальных композиций;
- выразительно исполнять движения под музыку;
- выполнять танцевальные шаги и базовые шаги степ-аэробики;
- согласовывать свои действия со сверстниками при выполнении упражнений в парах, в подгруппах.

КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

Календарный учебный график

Реализация дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы «Аэробика»				
3месяц обучения (стартовый уровень, первый модуль)				
Июнь	Июль	Август	Итого	
Период	Период	Период	Кол-во часов	Кол-во недель
02.06.-30.06.2025	01.07.-31.07.2024	01.08.-29.08.2025	12 часов	12 недель

Сроки организации итогового контроля	Формы контроля
27.08.2025	флэш-моб

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 /3м³/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.

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.

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 самостоятельные 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 притопами, подскоками и т. д. Все движения должны согласовываться с музыкой.

Список литературы

1. Борщенко, Игорь Растяжки для позвоночника. Революционная гимнастика для любого возраста / Игорь Борщенко. - М.: АСТ, 2016. - 224 с.
2. Бурмакова, О.П. Полная энциклопедия оздоровительных упражнений / О.П. Бурмакова. - М.: АСТ, 2019. - 651 с.
3. Вейдер, Синтия Голливудский фитнес-класс / Синтия Вейдер. - Москва: , 2017. - 475 с.
4. Захаренко, О.В. Гимнастика для сосудов / О.В. Захаренко. - М.: Книга по Требованию, 2018. - 265 с.
5. Искусство быть стройной. - Москва: , 2015. - 336 с.
6. Коршевер, Н. Тай-бо - новое имя идеальной фигуры. Программа стройности и здоровья. Модный боевой фитнес для женщин / Н. Коршевер. - М.: Рипол Классик, 2019. - 192 с.
7. Лавров, Н. Н. Элит-фитнес. Искусство фитбола для всей семьи / Н.Н. Лавров. - М.: Феникс, 2016. - 176 с.
8. Лисицкая, Татьяна Аэробика. Том I. Теория и методика / Татьяна Лисицкая , Лариса Сиднева. - М.: Федерация аэробики России, 2020. - 232 с.
9. Мураками, К. Пилатес. 9 программ для всех уровней подготовки / К. Мураками. - М.: Эксмо, 2020. - 535 с
10. Невский, Александр Фитнес в Голливуде. Секреты кинозвезд / Александр Невский. - М.: Олма Медиа Групп, 2016. - 192 с.
11. Старишка, Стефан Энциклопедия здоровья. Секреты вашей молодости / Стефан Старишка и др. - М.: Кристина & Со, 2019. - 126 с.
12. Те, Роберт 5 минут растяжки ежедневно / Роберт Те. - М.: Попурри, 2018. - 112 с.
13. Управление телом по системе пилатес. - М.: АСТ, Сталкер, 2019. - 160 с.
14. Фредерик, Делавье Анатомия силовых тренировок для женщин / Делавье Фредерик. - М.: Попурри, 2017. - 553 с.
15. Черногаева, О. С. Избавление от целлюлита за 48 часов. Новейшая методика: моногр. / О.С. Черногаева. - М.: Рипол Классик, 2017. - 756 с.

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

1. «Аэробика. Теория и методика проведения занятий.»- учеб. пособие под общ. ред. Е.Б. Мякинченко, М.П.Шестакова.- М.: ТВТ Дивизион, 2006 г.
2. Аэробика: содержание и методика оздоровительных занятий.- Крючек Е.С. - М.: Терра-Спорт: Олимпия Пресс, 2001 г.
3. Базовая аэробика в оздоровительном фитнесе: уч. пособие / Планета фитнес. – М.: ООО УИЦ ВЕК, 2006.
4. Детский фитнес.. Учебное пособие. – М.: ООО «УИЦ «ВЕК», 2006

5. «Развитие физических способностей детей» - Вакулова А. Д., Бутин И. М. Ярославль, 1996 г.
6. 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.
7. Нетрадиционные подходы к физическому воспитанию детей в ДОУ. Мелехина Н.А., Колмыкова Л.А. – СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО - ПРЕСС», 2012.
8. «Растягивайся и расслабляйся» - М. Тобиас и М. Стюарт, Москва, Физкультура и спорт 1994г.
9. Серия журналов «Сила и красота» начиная с 1997г. СПб «Уайдерспорт – СУ»
10. «Ничего лишнего: аэробика, фитнес, шейпинг «- Г. Горцев.- Ростов-на-Дону: Феникс, 2004 г.
11. Тестирование физической подготовленности в аэробике. Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. – М.: 2001.

Календарный учебный график

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
Введение.1 час.								
1	июнь	4.06.2024	15.30-16.00	Комбинированное занятие	1	Аэробика. Основы здорового образа жизни.	Спортивный зал.	Наблюдение
Ориентация в пространстве 4 часа								
2	июнь	11.06.2024	15.30-16.00	Комбинированное занятие	1	Пингвины на льду	Спортивный зал.	Наблюдение
3	июнь	18.06.2024	15.30-16.00	Комбинированное занятие	1	уголки	Спортивный зал.	Наблюдение
4	июнь	25.06.2024	15.30-16.00	Комбинированное занятие	1	зеркало	Спортивный зал.	Наблюдение
5	июль	2.07.2024	15.30-16.00	Комбинированное занятие	1	Лиса и тушканчики		
Упражнения с предметами 1 час								
6	июль	9.07.2024	15.30-16.00	Комбинированное занятие	1	Гномики	Спортивный зал.	Наблюдение
Акробатика и упражнения на гибкость.1 час.								
7	июль	16.07.2024.	15.30-16.00	Комбинированное занятие	1	Маленький йог	Спортивный зал.	Наблюдение
Упражнения в партере. 1 час.								
8	июль	23.07.2024	15.30-16.00	Комбинированное занятие	1	верблюд	Спортивный зал.	Наблюдение
Танцевальные шаги 1 час								

9	август	6.07.2024	15.30-16.00	Комбинированное занятие	1	Шаг в лево шаг в право.	Спортивный зал.	Наблюдение
Аэробика классическая 2 часа								
10	август	13.08.2024	15.30-16.00	Комбинированное занятие	1	Упражнения на степе	Спортивный зал.	Наблюдение
11	август	20.08.2024	15.30-16.00	Комбинированное занятие	1	дорожка	Спортивный зал.	Наблюдение
Итоговое 1 часа.								
12	август	27.08.2024	15.30-16.00	Комбинированное занятие	1	Флэш-моб Техника выполнения шагов в классической аэробике	Спортивный зал.	наблюдение и контроль
Итого 24 часа								