АДМИНИСТРАЦИЯ ГОРОДА ТОМСКА
ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕГО ВИДА № 33 г. Томска

Принята на заседании
педагогического совета
Протокол № 1 от 31.08.2023г.

Утверждаю:
Заведующий МАДОУ №33
_____Е.А. Политыкина
31.08.2023г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-оздоровительной направленности «Аэробика»

Возраст обучающихся: 3-7 лет;
Срок реализации: 4 учебных года

Составитель:
Инструктор по физической культуре
Баушева Светлана Аркадьевна

Томск 2023г.

Содержание программы

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы
1.1. Пояснительная записка…….....3
1.2. Цель и задачи программы……9
1.3. Содержание программы…….....10
1.3.1. Учебный план. Содержание учебного плана. Первый год обучения 10
1.3.2. Учебный план. Содержание учебного плана. Второй год обучения 12
1.3.3. Учебный план. Содержание учебного плана. Третий год обучения 15
1.3.4. Учебный план. Содержание учебного плана. Четвертый год обучения 18
1.4. Планируемые результаты…… 21
Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий
2.1. Календарный учебный график
2.1.1. Календарный учебный график. Первый год обучения 22
2.1.2. Календарный учебный график. Второй год обучения 23
2.1.3. Календарный учебный график. Третий год обучения 25
2.1.4. Календарный учебный график. Четвертый год обучения 26
2.2. Условия реализации программы 27
2.3. Формы аттестации. Способы проверки результатов освоения программы 28
2.3.1. Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов 28
2.3.2. Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов 28
2.4. Оценочные материалы 28
2.5. Методические материалы…… 28
2.6. Список литературы 37

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Аэробика — вид физической активности, сочетающий элементы шоу и зрелищных видов спорта (гимнастика, акробатика, танцы), относится к сложно-координационным видам спорта, для двигательной деятельности которых характерны чрезвычайно высокие требования к технике движений и качеству ловкости.

Вопрос об охране, укреплении физического и психического здоровья детей, их эмоциональном благополучии на сегодняшний день стоит особо актуально.

По данным Минздрава и Госкомэпиднадзора России лишь 14% детей школьников практически здоровы, 50% имеют функциональные отклонения, 35-40% -хронические заболевания.

Поэтому в дошкольном возрасте с детьми необходимо осуществлять разностороннюю деятельность, направленную на сохранение здоровья.

Аэробика - прекрасное средство разностороннего физического развития и эстетического воспитания ребенка, которое не только благоприятно воздействует на все системы организма (сердечно-сосудистую, дыхательную, выделительную и т. д.), но и снимает психическое напряжение, повышает умственную и физическую работоспособность, улучшает самочувствие. Не имеет медицинских противопоказаний, предполагает индивидуальный подход, что в целом отлично подходит для дошкольного возрастного периода. Структура аэробики достаточно гибкая и может широко применяться в детских дошкольных учреждениях.

Детский сад №33 реализует основную образовательную программу дошкольного образования, составленную на основе примерной программы «От рождения до школы», которая не предполагает использование данного направления. Занятия аэробикой являются одной из новых форм в системе дополнительного образования.

Несмотря на то, что аэробика включает в себя элементы других видов спорта (акробатики, спортивной и художественной гимнастики, спортивных танцев), сама при этом имеет, безусловно, свою специфику и направленность.

Выполнение аэробических шагов, прыжков, оригинальность в составлении программ выступлений, использование специфической атрибутики – вот отличительные особенности аэробики от уже существующих видов физической деятельности. Другой отличительной особенностью этого вида физической нагрузки является развитие силовых возможностей во всех их важнейших проявлениях: динамическая, статическая, скоростная-силовая выносливость.

Введение Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования, направленного на формирование ценностей здорового образа жизни, развитие физических качеств, становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере, ориентирует нас на применение активных форм организации образовательной деятельности по физическому развитию, использование нестандартных подходов к выбору форм и средств занятий физической культурой. Это является важнейшими компонентами развития интереса у детей к физической культуре, формирования необходимых привычек, двигательных умений и навыков.

Актуальность аэробики в том, что она создает условия для продвижения обучающихся к физическому совершенству. Позволяет им приобретать различные двигательные умения и навыки, развивать эмоционально-волевую сферу.

Внедрение элементов аэробики в непосредственно образовательную деятельность по физическому развитию способствует развитию у детей скорости реакции, точности ориентации в пространстве, укреплению костно-мышечной системы организма. Большое разнообразие движений, выполняемых в различных плоскостях пространства, способствует совершенствованию двигательной памяти и координационных способностей.

Также актуальность программы определяется требованиями Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования (далее ФГОС ДО, приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. N 1155 г. Москва "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования"), а именно:

• с п.1.6. ФГОС ДО программа направлена на "обеспечение вариативности и разнообразия содержания Программ и организационных форм дошкольного образования, возможности формирования Программ различной направленности с учетом образовательных потребностей, способностей и состояния здоровья детей";

• п.2.6. "Содержание программы должно обеспечивать развитие личности, мотивации и способностей детей в различных видах деятельности";

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Аэробика» в соответствии с Распоряжением Правительства РФ от 4.09.2014 г. № 1726-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей», ориентирована на удовлетворение индивидуальных потребностей детей в занятиях физической культурой и спортом.

Программа направлена на гармоничное физическое развитие дошкольников. Содержание составлено с учётом программы по физическому воспитанию в дошкольном учреждении (Программа воспитания и обучения в детском саду/ Под редакцией М.А. Васильевой, В.В. Гербовой, Т.С, Комаровой, М.: Мозаика-

Синтез, 2005);учебно-методическое пособие «Музыкально-ритмическое воспитание», автор – составитель ИноземцеваЕ.С.,БеженцеваЛ.М.,Томск,2011; методические рекомендации по оздоровительной аэробике, авторы- Иноземцева Е.С.,Беженцева Л.М.,Черепанова Л.А.,Томск,2008; дополнительно - образовательной программы по хореографии для детей дошкольного возраста «Ступенька в прекрасное», автор – составитель Бушкецова В.В., Курганинск, 2012.

Программа адаптирована к особенностям дошкольного образовательного учреждения с учетом возрастных особенностей детей.

Занятия по данной программе дают не только хороший внешний результат, они максимально способствуют формированию у детей чувства прекрасного, гармонии физического и духовного состояния, побуждение к проявлению творческих способностей, развитию лидерских качеств.

В основу отбора и систематизации материала содержания программы положены принципы комплексности, преемственности и вариативности.

Принцип комплексности программы выражен в теснейшей взаимосвязи всех сторон учебно-тренировочного процесса: теоретической, практической, физической и психологической подготовки, педагогического и медицинского контроля.

Принцип преемственности прослеживается в последовательности изложения теоретического материала по этапам обучения, в углублении и расширении знаний по вопросам теории в соответствии с требованиями возрастающего мастерства спортсменов, постепенном, от этапа к этапу усложнении содержания тренировок, в росте объёмов тренировочных нагрузок, единстве задач, средств и методов подготовки.

Принцип вариативности даёт определённую свободу выбора средств и методов, в определении времени для подготовки детей.

Исходя из конкретных обстоятельств, при решении той или иной педагогической задачи педагог может вносить свои коррективы в построении учебно-тренировочных занятий, не нарушая общих подходов.

Таким образом, дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Аэробика», составленная с опорой на положения Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования будет способствовать интеграции дошкольного и дополнительного образования, как необходимого условия достижения новых образовательных результатов.

Программа «Аэробика» разработана **с учетом следующих нормативных документов:**

1. Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации»;
2. 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";

3. Постановление главного государственного санитарного врача РФ от 28 января 2021 года № 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";
4. Приказ Министерства просвещения РФ от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» в редакции от 30.09.2020 г.
5. Приказ Минпросвещения РФ от 30.09.2020 № 533 «О внесении изменений в порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом министерства просвещения российской федерации от 9 ноября 2018 г. № 196»;
6. Распоряжение Правительства РФ от 4.09.2014 г. № 1726-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей»;
7. Приказ министерства образования и науки Российской Федерации от 17.10.2013 г. № 1155 «Об утверждении Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»;
8. Письмо Минобрнауки России от 11.12.2006 г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей».
9. Постановление Правительства РФ от 15.09.2020г. № 1441 «Об утверждении Правил оказания платных образовательных услуг»;
10. Постановление администрации Города Томска от 21.10.2013 г. № 1186 «О внесении изменений в постановление администрации Города Томска от 24.03.2011г. № 249 «Об утверждении предельных цен на платные услуги муниципальных учреждений, подведомственных департаменту образования администрации Города Томска»;
11. Распоряжение департамента образования администрации Города Томска от 01.11.2013г. № р498 «Об утверждении предельных цен на платные услуги, предоставляемые муниципальными учреждениями, подведомственными департаменту образования администрации Города Томска»;
12. Постановление администрации Города Томска от 06.06.2014 г. № 485 и от 24.04.2014г. № 326 «О внесении изменений в постановление администрации Города Томска от 24.03.2011г. № 249 «Об утверждении предельных цен на платные услуги муниципальных учреждений, подведомственных департаменту образования администрации Города Томска».

Эффекты, достигаемые при использовании элементов аэробики на занятиях по физическому развитию детей в ДОУ

1. Интеграция образовательных областей в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования.

«Социально-коммуникативное развитие» приобщение к ценностям физической культуры; формирование первичных представлений о себе, собственных двигательных возможностях и особенностях; приобщение к элементарным общепринятым нормам и правилам взаимоотношения со сверстниками и взрослыми в совместной двигательной активности

«Познавательное развитие» активизация мышления детей, организация специальных упражнений на ориентировку в пространстве, подвижных игр и упражнений, закрепляющих знания об окружающем.
«Художественно-эстетическое развитие» проведение ритмической гимнастики, игр и упражнений под музыку, игр и соревнований под музыкальное сопровождение; развитие артистических способностей, привлечение внимания дошкольников к эстетической стороне внешнего вида детей и воспитателя.
«Речевое развитие» побуждение к проговариванию действий и называнию упражнений, поощрение речевой активности детей в процессе двигательной деятельности, обсуждение пользы занятий физической культурой.

1.Накопление и обогащение двигательного опыта детей.
2. Развитие физических качеств (быстроты, ловкости, гибкости, силы, способности к сохранению равновесия и др.), а так же согласованности движений всех детей в команде.
3. Повышение двигательной активности в режиме дня.
4. Снижение психоэмоционального напряжения, улучшение самочувствия.
5. Формирование навыков общения в совместной деятельности и развитие взаимопонимания в команде.
6. Пропаганда здорового образа жизни.

Адресат программы – дети в возрасте 3-7 лет

Возрастные особенности:

Дошкольный возраст - это возраст интенсивного роста и развития всех функций и систем организма детей. Высокая двигательная активность и значительное развитие двигательных функций позволяют сочетать этот возраст благоприятным для начала регулярных занятий физической культурой и спортом.

В 3-4 года у ребенка еще неустойчивы физиологические изгибы позвоночника, кости и суставы легко подвергаются деформации под влиянием неблагоприятных воздействий. Суставы пальцев могут деформироваться (например, лепка из слишком жесткого пластилина). Неправильные позы

(сведение плеч, опускание одного плеча, постоянно опушенная голова) могут стать привычными, нарушается осанка. В период 3-4 года диаметр мышц увеличивается в 2—2,5 раза. Детям, особенно в начале четвертого года жизни, легче даются движения всей рукой (прокатить мяч, машину).

Ребенок трех-четырех лет еще не может сознательно регулировать дыхание и согласовывать его с движением. Важно приучать детей дышать носом естественно и без задержки. Сердечно-сосудистая система по сравнению с органами дыхания лучше приспособлена к потребностям растущего организма. Однако сердце ребенка работает хорошо лишь при условии посильных нагрузок. Скорость кровотока у детей больше, чем у взрослых. В дошкольном возрасте происходит совершенствование строения и деятельности центральной нервной системы. К трем годам у ребенка бывает обычно достаточно развита способность к анализу и синтезу воздействий окружающей среды.

Между 4 и 7 годами начинается окостенение длинных костей. Окостенение идёт неравномерно, и чрезмерные силовые нагрузки могут нарушить этот процесс. В этом возрасте оформляются изгибы позвоночного столба, и имеет место недостаточно компенсированный поясничный лордоз. Поэтому у детей появляется неправильная осанка (при ходьбе выставляется живот вперёд). Вдумчивое применение специальных упражнений способствует исправлению осанки.

У 5-6-летних детей мышцы ещё не оформлены, имеет место неравномерность развития отдельных мышечных групп. Тем, у кого сильнее мышцы сгибатели, целесообразно обратить внимание на развитие разгибателей и наоборот.

Высокая интенсивность обменных процессов, неэкономичность мышечных усилий, повышенный энергорасход могут приводить к быстрому утомлению. Поэтому нагрузки должны быть небольшого объема и носить «дробный» характер, с частыми паузами для отдыха.

Регуляторные механизмы, сердечнососудистой и дыхательной систем, ещё не совершенны. Частота пульса высокая и, в покое, возрастает даже при умеренной нагрузке, артериальное давление претерпевает большие колебания, дыхание учащённое и поверхностное. Но под влиянием естественного развития и регулярных занятий функциональные возможности детей повышаются.

Внимание у детей 5-6 лет удерживается с трудом, его объём и устойчивость увеличивается постепенно и незначительно. В процессе обучения необходимо использовать новые, яркие и краткие раздражители. В этом возрасте целесообразно использоват ь целостный метод обучения, изучать простые упражнения, пользоваться краткими и точными объяснениями.

К семи годам дети могут переносить значительные нагрузки, но лучше приспосабливаются к занятиям умеренной интенсивности. Основные двигательные качества развиваются неравномерно и зависят от состояния функциональных систем ребёнка и его двигательного опыта. Особенностью этого возраста является взаимосвязь прироста отдельных качеств, заметный

положительный перенос в развитии одного качества на другие. Поэтому необходимо повышать общую дееспособность занимающихся с помощью разнообразных средств.

Объем и срок освоения программы: программа рассчитана на четыре учебных года обучения (сентябрь-май), общее количество учебных часов для освоения программы – 256 часов (64 часа на каждый учебный год).

Форма обучения – очная.

Особенности организации образовательного процесса – групповая работа в одновозрастном постоянном составе.

Режим занятий

№	Возраст детей	Общее количество занятий в неделю, их продолжительность	Общее количество часов в год
1.	3 – 4 года	1 раз в неделю по 15 минут	32
2.	4 – 5 лет	2 раза в неделю по 20 минут	64
3.	5 - 6 лет	2 раза в неделю по 25 минут	64
4.	6 - 7 лет	2 раза в неделю по 30 минут	64

1.1. **Цель и задачи программы.**

Цель: Формирование устойчивого двигательного навыка при выполнении сложно-координационных движений.

Содержание занятий по аэробике позволяет решать следующие задачи:

Развивающие:

- стимулировать функцию сердечно-сосудистой системы и координационных способностей,
- способствовать профилактике нарушений осанки, инфекционных заболеваний, формированию стрессоустойчивости;
- создать основы для нормального роста и полноценного развития ребёнка путём целесообразной двигательной активности;
- развивать познавательные способности посредством выполнения двигательных действий, с помощью которых усваиваются элементарные знания об окружающем, познание собственного тела и своих многочисленные возможностей.
- развивать и совершенствовать физические качества (с преимущественной направленностью на ловкость, гибкость и координацию);
- развивать культуру движений и телесной рефлексии;

- **Образовательные:**
- Обучать основам техники выполнения обширного комплекса физических упражнений и освоение техники подвижных игр;

Воспитательные:

- воспитывать положительное отношение к физическим упражнениям, подвижным играм.
- воспитывать командный дух, развивать коммуникативные навыки, привычку к здоровому образу жизни;
- способствовать развитию самоконтроля и самооценки.
- формировать стойкий интерес к занятиям спортом.

Физическое воспитание занимает важное место в системе всестороннего развития дошкольника, и именно в дошкольном возрасте закладываются основы здоровья, физического развития, формируются двигательные навыки, создаётся фундамент для воспитания физических качеств, формируется личность обучающегося.

Весь материал программы распределён в соответствии с принципом расширения теоретических знаний, практических умений и навыков.

По мере изучения программы повышается уровень практических навыков обучающихся, что контролируется в течение учебного года.

1.3. Содержание программы.

1.3.1. Учебный план. Содержание учебно-тематического плана. Первый год обучения (возраст 3-4 года)

№	Название раздела, темы	Формы проверки реализации программы	Содержание	Количество часов
				Практика
1	Вводное занятие		Безопасные правила поведения. Изучение базовых двигательных действий.	1
2.	Развитие общих физических качеств		Упражнения на развитие ловкости, гибкости, быстроты, силовых качеств. Техника выполнения физических упражнений. Упражнения на ориентировку в пространстве. Подвижные игры	6
3.	Развитие специальных физических качеств		Упражнения на развитие прыгучести, Гибкости, силы, координации движений	6
4.	Беспредметная подготовка		Освоение базовых упражнений (равновесия, повороты, прыжки), базовых положений кистей, рук и ног, используемых в аэробике.	2

5.	Предметная подготовка		Освоение техники выполнения базовых и танцевальных шагов и композиций из них. Базовые положения кистей и рук; Базовые положения ног.	1
6.	Акробатика		Перекаты – на спине (в группировке, без группировки), на боку (различное положение ног), в сторону (с груди на спину; «Корзинка» - из положения лёжа на животе; «Лодочка» - из положения лежа на животе;	3
7.	Хореография	Открытый показ НОД	Двойной приставной шаг в сторону; - легкий бег на полупальцах; - шаг с носка гимнастический; - скрестный шаг в сторону. Шаг галопа вперёд и в сторону; - реверанс для девочек, поклон для мальчиков. упражнения для развития подвижности голеностопного сустава, эластичности мышц голени и стоп; - упражнения на развитие выворотности ног; -упражнения для улучшения гибкости позвоночника; - упражнения для улучшения подвижности тазобедренного сустава и эластичности мышц бедра; - упражнения для улучшения эластичности мышц плеча и предплечья; - упражнения для исправления осанки; - упражнения на укрепление мышц брюшного пресса.	4
8.	Музыкально-двигательная подготовка		Акцентированные хлопки. Удары в такт музыке. Акцентированная ходьба. Ходьба на каждый счет и через счет. Хлопки и удары ногой на сильные и слабые доли такта Воспроизведение и характер музыки через движение; Распознавание основных музыкально-двигательных средств; Музыкальные игры; Музыкально-двигательные задания.	3

9.	Постановочная работа		Разучивание отдельных комплексов, состоящих из элементов, базовых положений рук и ног в медленном темпе, а также соединение частей комплекса и выполнение под счет.	3
10.	Репетиционная работа		Закрепление ранее изученных базовых движений, используемых в аэробике, а также движений комплекса по частям и под музыку. Соединение двух частей комплекса под музыку; работа над правильной техникой и четкостью выполнения основных движений и элементов. Отработка синхронности выполнения движений группой (командой). Подготовка и выступление детей в концертах и спортивно-массовых мероприятиях ДОУ.	2
11.	Заключительное занятие (подведение итогов)	Открытый показ НОД	Выступление детей	1
Общее количество часов				32

1.3.2. Учебный план. Содержание учебно-тематического плана. Второй год обучения (возраст 4-5 лет)

№	Название раздела, темы	Формы проверки реализации программы	Содержание	Количество часов
				Практика
1	Вводное занятие		Повторить детям материал о пользе занятий. Вызвать желание заниматься физическими упражнениями. Ознакомить детей с правилами безопасного поведения на занятии по аэробике. Правилами обращения со спортивным инвентарем. Порядком построения занятия.	1
2.	Развитие общих физических качеств		Игра «Найди свое место»; - простейшие перестроения: в шеренгу, колонну, круг, квадрат, врассыпную из колонны, в шеренгу, колонну по 2-3-4 человека; перестроения по команде, сужение, расширение круга; - «ручеек»; - «змейка»;	10

			- дистанция, интервал; - различие правой, левой руки, ноги, плеча; - повороты вправо, влево. - чередование шагов на полупальцах и пятках; - поочередные прыжки на правой и левой ноге; - бег с захлестом голени назад; - «Цапельки» (шаги с высоким подниманием бедра); - «Лошадки» (бег с высоким подниманием бедра); - «Ножницы» (легкий бег с поочередным выносом прямых ног вперед); - бег на месте и с продвижением вперед и назад; - повороты головы вправо, влево; - наклоны корпуса вперед, назад, в сторону; - движения в плечевых суставах: подъем, опускание по очереди, одновременно, круговые «Паровозик», «Незнайка»; - повороты плеч, выводя правое или левое плечо вперед; -движения руками: вниз, вперед, в стороны, вверх; - «Качели» (перекат с полупальцев на пятки).	
3.	Развитие специальных физических качеств		Упражнения на развитие прыгучести, гибкости, выносливости, силы, ловкости, координации движений. Шпагат прямой, на правую, на левую ногу на полу.	10
4.	Беспредметная подготовка		Несложные движения кистей и рук, исполняются сначала поочерёдно, затем одновременно. Руки на бедрах, руки к плечам, руки поочередно вверх, вниз. Стойка ноги вместе, стойка ноги врозь, колени согнуты, степ тач,ви-степ, мамбо, шоссе, открытый шаг, приставной шаг и т.д.. Выпрямившись, из приседа, толчком двумя с места, «джампинг джек»,с одной ноги на другую и т.д..	4
5.	Предметная подготовка		Освоение техники выполнения базовых и танцевальных шагов и композиций из них. Базовые положения кистей и рук;	4

			Базовые положения ног.	
6.	Акробатика		Перекаты – на спине (в группировке, без группировки), на боку (различное положение ног), в сторону (с груди на спину; Кувырок – назад; Стойка – на лопатках; «Мост» - из положения лёжа на спине.	5
7.	Хореография	Открытый показ НОД	Упражнения войной приставной шаг в сторону; - легкий бег на полупальцах; - шаг с носка гимнастический; - скрестный шаг в сторону. Шаг галопа вперёд и в сторону; - реверанс для девочек, поклон для мальчиков. упражнения для развития подвижности голеностопного сустава, эластичности мышц голени и стоп; - упражнения на развитие выворотности ног; -упражнения для улучшения гибкости позвоночника; - упражнения для улучшения подвижности тазобедренного сустава и эластичности мышц бедра; - упражнения для улучшения эластичности мышц плеча и предплечья; - упражнения для исправления осанки; - упражнения на укрепление мышц брюшного пресса.	7
8.	Музыкально-двигательная подготовка		Акцентированные хлопки. Удары в такт музыке, подбрасывание предметов. Акцентированная ходьба. Ходьба на каждый счет и через счет. Хлопки и удары ногой на сильные и слабые доли такта. Выполнение махов на сильную долю в музыкальном произведении.	8
9.	Постановочная работа		Разучивание отдельных комплексов, состоящих из элементов, базовых положений рук и ног в медленном темпе, а также соединение частей комплекса и выполнение под счет.	8
10.	Репетиционная работа		Закрепление ранее изученных базовых движений, используемых в аэробике, а также движений комплекса по частям и под музыку. Соединение двух частей комплекса под музыку; работа над правильной техникой и четкостью выполнения основных движений и	6

			элементов. Отработка синхронности выполнения движений группой (командой). Подготовка и выступление детей в концертах и спортивно-массовых мероприятиях ДОУ.	
11.	Заключительное занятие (подведение итогов)	Открытый показ НОД	Итоговое открытое занятие	1
Общее количество часов				64

1.3.3. Учебный план. Содержание учебно-тематического плана. Третий год обучения (возраст 5-6 лет)

№	Название раздела, темы	Формы проверки реализации программы	Содержание	Количество часов
				Практика
1	Вводное занятие		Ознакомить детей с правилами безопасного поведения на занятии по аэробике. Правилами обращения со спортивным инвентарем. Порядком построения занятия.	1
2.	Развитие общих физических качеств		- повороты вправо, влево; - положение прямо (анфас), полуоборот, профиль; - различие правой, левой руки, ноги, плеча; - дистанция, интервал; - простейшие перестроения: в шеренгу, колонну, круг, ромб, квадрат, врассыпную из колонны, в шеренгу, колонну по 2- 3 - 4 человека; перестроения по команде, сужение, расширение круга; - «змейка»; - диагональ; - свободное размещение по залу, пары, тройки. - чередование шагов на полупальцах и пятках; - поочередные прыжки на правой и левой ноге; - бег с захлестом голени назад; - «Цапельки» (шаги с высоким подниманием бедра);	10

			- «Лошадки» (бег с высоким подниманием бедра); - «Ножницы» (легкий бег с поочередным выносом прямых ног вперед); - прыжки (из 1 прямой во вторую прямую) с работой рук и без; - бег на месте и с продвижением вперед и назад; - повороты головы вправо, влево; - наклоны корпуса вперед, назад, в сторону; - движения в плечевых суставах: подъем, опускание по очереди, одновременно, круговые «Паровозик», «Незнайка»; - повороты плеч, выводя правое или левое плечо вперед; -движения руками: вниз, вперед, в стороны, вверх; - «Качели» (перекат с полупальцев на пятки).	
3.	Развитие специальных физических качеств		Упражнения на развитие прыгучести, гибкости, выносливости, силы, ловкости, координации движений. Махи ногами вперёд, в сторону. Шпагат прямой, на правую, на левую ногу на полу, с возвышенности (гимнастическая скамейка).	10
4.	Беспредметная подготовка		Два основных хлопка; руки на бедрах, руки к плечам, поочередно вверх, вниз, одновременно две руки вверх или вниз. Стойка ноги вместе, стойка ноги врозь, колени согнуты, перекрещивание ног, скрестный шаг, мамбо, шоссе, двойной приставной, эль-кросс и т. д.. Выпрямившись, из приседа, толчком двумя с места, со сменой ног впереди, боковой галоп в правую, левую стороны , серия прыжков по диагонали.	4
5.	Предметная подготовка		Освоение техники выполнения базовых и танцевальных шагов и композиций из них. Базовые положения кистей и рук; Базовые положения ног.	4
6.	Акробатика		Перекаты – на спине (в группировке, без группировки), на боку (различное положение ног), в сторону (с груди на спину, с поворотом (на 180°, 360°)); Кувырок – вперёд, назад, через плечо, из основной стойки; Переворот в сторону («Колесо);	5

			Стойка – на лопатках; «Мост» - из положения лёжа на спине; Связки и соединения.	
7.	Хореография	Открытый показ НОД	- «виноградная лоза»; - «карнавал»; - танцевальный шаг - на носках; - шаг с носка гимнастический; - шаг галопа вперёд и в сторону; - реверанс для девочек, поклон для мальчиков. - упражнения для развития подвижности голеностопного сустава, эластичности мышц голени и стоп; - упражнения для развития выворотности ног; упражнения для улучшения гибкости позвоночника; - упражнения для улучшения подвижности тазобедренного сустава и эластичности мышц бедра; - упражнения для улучшения эластичности мышц плеча и предплечья; - упражнения для исправления осанки; - упражнения на укрепление мышц брюшного пресса.	7
8.	Музыкально-двигательная подготовка		Акцентированные хлопки. Удары в такт музыке. Акцентированная ходьба. Ходьба на каждый счет и через счет. Хлопки и удары ногой на сильные и слабые доли такта. Выполнение махов на сильную долю в музыкальном произведении.	8
9.	Постановочная работа		Разучивание отдельных комплексов, состоящих из элементов, базовых положений рук и ног в медленном темпе, а также соединение частей комплекса и выполнение под счет.	8
10.	Репетиционная работа		Закрепление ранее изученных базовых движений, используемых в аэробике, а также движений комплекса по частям и под музыку. Соединение двух частей комплекса под музыку; работа над правильной техникой и четкостью выполнения основных движений и элементов. Отработка синхронности выполнения движений группой (командой). Подготовка и выступление детей в концертах и спортивно-массовых мероприятиях ДОУ.	6

11.	Заключительное занятие (подведение итогов)	Открытый показ НОД	Итоговое открытое занятие	1
Общее количество часов				64

1.3.4. Учебный план. Содержание учебно-тематического плана. Четвертый год обучения (возраст 6-7 лет)

№	Название раздела, темы	Формы проверки реализации программы	Содержание	Количество часов
				Практика
1	Вводное занятие		Повторение с детьми правил безопасного поведения на занятии по аэробике. Правила обращения со спортивным инвентарем. Порядком построения занятия	1
2.	Развитие общих физических качеств		- повороты вправо, влево; - положение прямо (анфас), полуоборот, профиль; - дистанция, интервал; - перестроения: в шеренгу, колонну, круг, ромб, квадрат, врассыпную из колонны, в шеренгу, колонну по 2- 3 - 4 человека; перестроения по команде, сужение, расширение круга; - «Змейка»; - диагональ; - свободное размещение по залу, пары, тройки. - чередование шагов на полупальцах и пятках; - поочередные прыжки на правой и левой ноге; - бег с захлестом голени назад; - «Цапельки» (шаги с высоким подниманием бедра); - «Лошадки» (бег с высоким подниманием бедра); - «Ножницы» (легкий бег с поочередным выносом прямых ног вперед); - прыжки (из 1 прямой во вторую прямую) с работой рук и без;	10

			- бег на месте и с продвижением вперед и назад; - повороты головы вправо, влево; - наклоны корпуса вперед, назад, в сторону; - движения в плечевых суставах: подъем, опускание по очереди, одновременно, круговые; - повороты плеч, выводя правое или левое плечо вперед; - повороты плеч с одновременным полуприседом; -движения руками: вниз, вперед, в стороны, вверх; - «Качели» (перекат с полупальцев на пятки).	
3.	Развитие специальных физических качеств		Упражнения на развитие прыгучести, гибкости, выносливости, силы, ловкости, координации движений. Махи ногами вперёд, назад, в сторону. Шпагат прямой, на правую, на левую ногу на полу, с возвышенности (гимнастическая скамейка).	10
4.	Беспредметная подготовка		Два основных хлопка; руки на бедрах, руки к плечам, поочередно вверх, вниз одной рукой и двумя одновременно. Стойка ноги вместе, стойка ноги врозь, колени согнуты, сальса классическая, вперед, назад, мамбо, шоссе, самба-ход,скользящие шаги, ви степ, степ-А,степ-В и т.д… Выпрямившись, из приседа, толчком одной с места, прыжки в выпадах, со сменой ног впереди,» джампинг джек»,прыжки с одной ноги на две и т.д..	4
5.	Предметная подготовка		Освоение техники выполнения базовых и танцевальных шагов и композиций из них. Базовые положения кистей и рук; Базовые положения ног.	4
6.	Акробатика		Перекаты – на спине (в группировке, без группировки), на боку (различное положение ног), в сторону (с груди на спину, с поворотом (на 180°, 360°)); Кувырок – вперёд, назад, через плечо, в полушпагат, шпагат из основной стойки; Переворот в сторону («Колесо); Стойка – на лопатках;	5

			«Мост» - из стойки ноги врозь; Связки и соединения.	
7.	Хореография	Открытый показ НОД	- позиции ног (выворотные); - шаги на полупальцах с продвижением вперед и назад; - шаг с носка гимнастический; - шаг галопа вперёд и в сторону; -«виноградная лоза»; - сочетание полуприседания и подъема на полупальцы; - шоссе вперед и в сторону. - реверанс для девочек, поклон для мальчиков. - упражнения для развития подвижности голеностопного сустава, эластичности мышц голени и стоп; - упражнения для развития выворотности ног; - упражнения для улучшения гибкости позвоночника; - упражнения для улучшения подвижности тазобедренного сустава и эластичности мышц бедра; - упражнения для улучшения эластичности мышц плеча и предплечья, развития подвижности локтевого сустава; - упражнения для исправления осанки; - упражнения на укрепление мышц брюшного пресса.	7
8.	Музыкально-двигательная подготовка		Значение музыки в аэробике. Акцентированные хлопки. Удары в такт музыке. Акцентированная ходьба. Ходьба на каждый счет и через счет. Хлопки и удары ногой на сильные и слабые доли такта. Выполнение прыжков и махов на сильную долю в музыкальном произведении.	8
9.	Постановочная работа		Разучивание отдельных комплексов, состоящих из элементов, базовых положений рук и ног в медленном темпе, а также соединение частей комплекса и выполнение под счет.	8
10.	Репетиционная работа		Закрепление ранее изученных базовых движений, используемых в аэробике, а также движений комплекса по частям и под музыку. Соединение двух частей комплекса под музыку; работа над правильной техникой и четкостью выполнения основных движений и	6

			элементов. Отработка синхронности выполнения движений группой (командой). Подготовка и выступление детей в концертах и спортивно-массовых мероприятиях ДОУ.	
11.	Заключительное занятие (подведение итогов)	Открытый показ НОД	Итоговое открытое занятие	1
Общее количество часов				64

1.4. Планируемые результаты.

Результатом освоения программы является приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков:

В области теории и методики физической культуры и спорта:

- история развития аэробики;
- место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;
- основы спортивной подготовки;
- необходимые сведения о строении и функциях организма человека;
- гигиенические знания, умения и навыки;
- режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;
- требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;
- требования техники безопасности при занятиях аэробикой.

1.4.1. Первый год обучения (3-4 года)

К концу первого года обучения дети освоят музыкально – двигательные навыки. Научатся выполнять простейшие построения и перестроения, ритмично двигаться в различных музыкальных темпах. Разучат базовые движения рук, а также ног.

1.4.2. Второй год обучения (4-5 года)

К концу второго года обучения дети овладеют основами техники гимнастических и акробатических элементов (шпагат, мост из положения лежа, стойка на лопатках и т.д.). Более чётко смогут передавать характер композиции, качественно исполнять композиции.

1.4.3. Третий год обучения (5-6 лет)

К концу третьего года разучиваются новые аэробические шаги. Усложнение и закрепление базовых движений рук и ног, а также выполнение связок и комплексов со сменой плоскостей и разноритмичностью. Научатся исполнять более сложные шаги, гимнастические и акробатические элементы (шпагаты в трех положениях, стойки, перекаты, кувырок – вперёд, назад и т.д.), соединение их в связки. Вырабатывается как личная ответственность, так и ответственность за исполнение номера. Повысится уровень физической работоспособности и функциональных возможностей организма.

1.4.4. Четвертый год обучения (6-7 лет)

К концу четвертого года обучения увеличится уровень исполнения и работоспособности. Изучат новые комбинации шагов, гимнастические и акробатические элементы (шпагаты с возвышенности, кувырок назад в полушпагат, переворот в сторону («Колесо) и т.д.), соединение их с танцевальными и базовыми движениями аэробики. Освоят выполнение композиции под счет и под музыкальное сопровождение в более быстром темпе. Приобретут практический опыт путем участия в показательных выступлениях и спортивных праздниках.

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий.

2.1.1. Календарный учебный график занятий с детьми 3-4 лет на 2023-2024 учебный год.

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1.	Сентябрь	07.09.	11.30	НОД	1	Вводное занятие	Спортивный зал	
2.	Сентябрь-май	Среда	11.30	НОД	6	Развитие общих физических качеств	Спортивный зал	
3.	Сентябрь-май	Среда	11.30	НОД	6	Развитие специальных физических качеств	Спортивный зал	

4.	Сентябрь-май	Среда	11.30	НОД	2	Беспредметная подготовка	Спортивный зал	
5.	Сентябрь-май	Среда	11.30	НОД	1	Предметная подготовка	Спортивный зал	
6.	Сентябрь-май	Среда	11.30	НОД	3	Акробатика	Спортивный зал	
7.	Сентябрь-май	Среда	11.30	НОД	4	Хореография	Спортивный зал	Открытый показ НОД
8.	Сентябрь-май	Среда	11.30	НОД	3	Музыкально-двигательная подготовка	Спортивный зал	
9.	Сентябрь-май	Среда	11.30	НОД	3	Постановочная работа	Спортивный зал	
10.	Сентябрь-май	Среда	11.30	НОД	2	Репетиционная работа	Спортивный зал	
11.	Сентябрь-май	Среда	11.30	НОД	1	Заключительное занятие (подведение итогов)	Спортивный зал	Открытый показ НОД
Количество учебных недель								
Количество учебных дней								32
Продолжительность каникул								31.12.2023-09.01.24 г. (зимние) 31.05.2024-31.08.2024 г. (летние)
Дата начала и окончания учебных периодов								01.09.2023-31.05.2024

2.1.2. Календарный учебный график занятий с детьми 4-5 лет на 2023-2024 учебный год.

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1.	Сентябрь	07.09.	11.30	НОД	1	Вводное занятие	Спортивный зал	
2.	Сентябрь-май	Вторник Пятница	11.30	НОД	10	Развитие общих физических качеств	Спортивный зал	
3.	Сентябрь-май	Вторник Пятница	11.30	НОД	10	Развитие специальных физических качеств	Спортивный зал	
4.	Сентябрь-май	Вторник Пятница	11.30	НОД	4	Беспредметная подготовка	Спортивный зал	
5.	Сентябрь-май	Вторник Пятница	11.30	НОД	4	Предметная подготовка	Спортивный зал	
6.	Сентябрь-май	Вторник Пятница	11.30	НОД	5	Акробатика	Спортивный зал	
7.	Сентябрь-май	Вторник Пятница	11.30	НОД	7	Хореография	Спортивный зал	Открытый показ НОД
8.	Сентябрь-май	Вторник Пятница	11.30	НОД	8	Музыкально-двигательная подготовка	Спортивный зал	
9.	Сентябрь-май	Вторник Пятница	11.30	НОД	8	Постановочная работа	Спортивный зал	
10.	Сентябрь-май	Вторник Пятница	11.30	НОД	6	Репетиционная работа	Спортивный зал	
11.	Сентябрь-май	Вторник Пятница	11.30	НОД	1	Заключительное занятие (подведение итогов)	Спортивный зал	Открытый показ НОД
Количество учебных недель								
Количество учебных дней								64
Продолжительность каникул								31.12.2023-09.01.24 г.

	(зимние) 31.05. 2024- 31.08. 2024 г. (летние)
Дата начала и окончания учебных периодов	01.09. 2023- 31.05. 2024

2.1.3. Календарный учебный график занятий с детьми 5-6 лет на 2023-2024 учебный год.

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1.	Сентябрь	07.09.	12.00	НОД	1	Вводное занятие	Спортивный зал	
2.	Сентябрь-май	Вторник Пятница	12.00	НОД	10	Развитие общих физических качеств	Спортивный зал	
3.	Сентябрь-май	Вторник Пятница	12.00	НОД	10	Развитие специальных физических качеств	Спортивный зал	
4.	Сентябрь-май	Вторник Пятница	12.00	НОД	4	Беспредметная подготовка	Спортивный зал	
5.	Сентябрь-май	Вторник Пятница	12.00	НОД	4	Предметная подготовка	Спортивный зал	
6.	Сентябрь-май	Вторник Пятница	12.00	НОД	5	Акробатика	Спортивный зал	
7.	Сентябрь-май	Вторник Пятница	12.00	НОД	7	Хореография	Спортивный зал	Открытый показ НОД

8.	Сентябрь-май	Вторник Пятница	12.00	НОД	8	Музыкально-двигательная подготовка	Спортивный зал	
9.	Сентябрь-май	Вторник Пятница	12.00	НОД	8	Постановочная работа	Спортивный зал	
10.	Сентябрь-май	Вторник Пятница	12.00	НОД	6	Репетиционная работа	Спортивный зал	
11.	Сентябрь-май	Вторник Пятница	12.00	НОД	1	Заключительное занятие (подведение итогов)	Спортивный зал	Открытый показ НОД
Количество учебных недель								
Количество учебных дней								64
Продолжительность каникул								31.12.2023-09.01.24 г. (зимние) 31.05.2024-31.08.2024 г. (летние)
Дата начала и окончания учебных периодов								01.09.2023-31.05.2024

2.1.3. Календарный учебный график занятий с детьми 6-7 лет на 2023-2024 учебный год.

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1.	Сентябрь	07.09.	12.00	НОД	1	Вводное занятие	Спортивный зал	
2.	Сентябрь-май	Вторник Пятница	12.00	НОД	10	Развитие общих физических качеств	Спортивный зал	
3.	Сентябрь-май	Вторник Пятница	12.00	НОД	10	Развитие специальных	Спортивный зал	

						физических качеств		
4.	Сентябрь-май	Вторник Пятница	12.00	НОД	4	Беспредметная подготовка	Спортивный зал	
5.	Сентябрь-май	Вторник Пятница	12.00	НОД	4	Предметная подготовка	Спортивный зал	
6.	Сентябрь-май	Вторник Пятница	12.00	НОД	5	Акробатика	Спортивный зал	
7.	Сентябрь-май	Вторник Пятница	12.00	НОД	7	Хореография	Спортивный зал	Открытый показ НОД
8.	Сентябрь-май	Вторник Пятница	12.00	НОД	8	Музыкально-двигательная подготовка	Спортивный зал	
9.	Сентябрь-май	Вторник Пятница	12.00	НОД	8	Постановочная работа	Спортивный зал	
10.	Сентябрь-май	Вторник Пятница	12.00	НОД	6	Репетиционная работа	Спортивный зал	
11.	Сентябрь-май	Вторник Пятница	12.00	НОД	1	Заключительное занятие (подведение итогов)	Спортивный зал	Открытый показ НОД
Количество учебных недель								
Количество учебных дней								64
Продолжительность каникул								31.12.2023-09.01.24 г. (зимние) 31.05.2024-31.08.2024 г. (летние)
Дата начала и окончания учебных периодов								01.09.2023-31.05.2024

2.2. Условия реализации программы
2.2.1. Материально-техническое обеспечение:

Для организации занятий по программе «Аэробика» необходимо *материально-техническое оснащение:*
Спортивный зал,

Для освоения данной программы необходимо наличие отдельного зала. В зале должен быть проигрыватель CD и MP3 дисков. В теплое время года занятия можно проводить на улице, на оборудованной спортивной площадке.

Обязательная одежда и обувь для занятия:

Для девочек: гимнастический купальник и лосины, гимнастические полутапочки. Прически должны быть аккуратными (волосы убраны с лица и собраны в «пучок»).

Для мальчиков: футболка, спортивные шорты, чешки.

Грамотный подбор музыкального сопровождения очень важен при организации занятий по физическому развитию дошкольников с использованием элементов аэробики. Для аэробических композиций - ритмичные, весёлые и зажигательные композиции, подобранные в соответствии с возрастом детей, обеспечат эмоциональный отклик, будут способствовать чёткому выполнению движений. Музыкальные произведения должны быть длительностью 1,5 - 2 минуты

2.2.2. Информационное обеспечение не требуется

2.2.3. Кадровое обеспечение

В реализации программы принимает участие педагог дополнительного образования.

2.3. Формы аттестации (способы проверки результатов освоения программы).
2.3.1. Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов:

- контрольные нормативы (мониторинг двигательной подготовленности).

Необходимо следить за развитием у детей физических качеств, а также за уровнем их технической подготовки. Для этого проводятся испытания по отработанным упражнениям.

2.3.2. Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов

- открытые занятия, организуется участие обучающихся в концертах и спортивно-массовых мероприятиях ДОУ.

В течение всего года педагог отслеживает результаты освоения программы обучающимися через наблюдение в образовательной деятельности.

2.4. Оценочные материалы

Наблюдение, критерии освоения программы (физическое развитие)

2.5. Методические материалы

Особенности организации образовательного процесса – очно.

Процесс обучения упражнениям в аэробике построен на реализации дидактических принципов: сознательности и активности, наглядности, доступности, систематичности.

Принцип сознательности и активности - сознательное отношение к занятиям, воспитание у детей заинтересованности в овладении движениями во взаимосвязи с музыкой. Педагог должен точно и доступно формировать музыкально - двигательную задачу, учитывая индивидуальные особенности детей, стимулировать интерес к занятиям.

Принцип наглядности помогает создать представление о темпе, ритме, амплитуде движений. Приемы наглядности: демонстрация упражнений; словесный разбор музыки в сочетании с движениями; просмотр, пособий, рисунков, схем.

Принцип доступности требует постановки задач соответствующих индивидуальным особенностям ребенка, соблюдение элементарных дидактических правил: от известного к неизвестному, от легкого к трудному, от простого к сложному.

Принцип систематичности предусматривает непрерывность процесса формирования музыкально - двигательных навыков, чередования работы и отдыха для поддержания работоспособности детей, определенную последовательность решения музыкально-двигательных заданий.

Процесс обучения упражнениям в аэробике условно можно разделить на три этапа:

I этап – начальное обучение новым упражнениям;

II этап – углубленное разучивание;

III этап – закрепление упражнений.

Обучение на I этапе направлено на создание общего представления о новом движении во взаимосвязи с музыкой. Дети получают сведения о характере музыки; о форме упражнений соответствующих данной музыки, прослушивание музыкального произведения.

На II этапе обучения дошкольники овладевают умением правильно понимать музыку и выполнять движения в соответствии с музыкальным сопровождением. На этом этапе обучения происходит овладение основным движениям во взаимосвязи с музыкой.

III этап обучения направлен на закрепление движений во взаимосвязи с музыкой. Закрепляются движения путем самостоятельного выполнения упражнений, выполнения упражнений под музыку.

Основные средства:

1) общеразвивающие упражнения;
2) упражнения для увеличения амплитуды гибкости;
3) упражнения на формирование осанки, совершенствование равновесия и ориентации в пространстве;
4) скоростно-силовые упражнения (отдельные и в виде комплексов);
5) всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;
6) изучение и совершенствование техники двигательных действий (и элементов) аэробики;
7) подвижные игры и эстафеты;
8) комплексы упражнений для индивидуальных тренировок (задание на дом).

В аэробике применяются традиционные методы обучения: использования слова, наглядного восприятия и практики.

Метод использования слова – метод обучения, с помощью которого решаются различные задачи: раскрывается содержание музыкальных произведений, объясняется техника движений в связи с музыкой.

Приемы: беседа, рассказ, объяснение, обсуждение, словесное сопровождение движений под музыку.

Методы наглядного восприятия способствует более быстрому, прочному усвоению изучаемых движений, упражнений, демонстрация плакатов, рисунков, прослушивание музыки. Все это способствует воспитанию музыкальной памяти, формированию двигательного навыка, закрепляет привычку двигаться ритмично.

Игровой метод основан на элементах сюжетно - ролевых, подвижных, спортивно-развлекательных играх. Этот метод повышает эмоциональность обучения. Для детей ДОУ этот метод обучения самый приемлемый.

Методы организации занятий.

Фронтальный метод помогает следить за действиями всех одновременно, используется в ходе разучивания простых движений, когда обучающиеся способны сразу овладеть показанными упражнениями, обеспечивает большую плотность занятий.

Групповой метод позволяет объединять обучающихся в малые группы по уровню их подготовленности, варьируя степень нагрузки и интенсивность выполнения упражнений.

Индивидуальный метод обеспечивает индивидуальный подход к обучающимся, позволяет исправлять ошибки, воспитывать навык самостоятельных занятий.

Структура занятия по аэробике.

Основной формой организации учебной работы в аэробике является занятие. Для занятия характерны постоянный состав занимающихся, определенная длительность, строгая регламентация заданий.

Каждое занятие вне зависимости от места его проведения должно иметь три части - подготовительная, основная, заключительная.

Подготовительная часть. Данная часть занятия вводит детей в работу,

которая запланирована, организует их, устанавливает контакт между детьми и педагогом. Организм ребенка подготавливается к выполнению предстоящей физической нагрузке, т. е. к выполнению более сложных упражнений основной части занятия. Для содержания первой части занятия характерны строевые и порядковые упражнения, быстрая ходьба, легкий бег, прыжки на месте и в продвижении, упражнения на быстроту и точность реакции, на внимание и другие. Главная задача - четкая организация детей, приобретение ими навыков коллективного действия; эти упражнения воспитывают дисциплину, повышают внимание. Не стоит в одно занятие включать много строевых упражнений и нельзя давать все время одни и те же движения.

Основная часть. Задача основной части занятия - овладение главными, жизненно-необходимыми и специальными навыками, которые содействуют освоению аэробических движений. Также предусматривает развитие и совершенствование ориентировки во времени и пространстве, координации движений, силы, быстроты, устойчивости, самостоятельности и других психофизических качеств. Наиболее характерны для этой части занятия не только такие традиционные упражнения как ходьба, бег, прыжки, упражнения в равновесии, упражнения для развития быстроты и точности, дыхательные упражнения, но и специальные упражнения. Обязательно используются упражнения у хореографического станка, у гимнастической стенки, с гимнастической скамейкой. Кроме упражнений для развития общей выносливости, мышечной памяти, музыкальности, применяются упражнения, развивающие творческое мышление. Не следует перегружать занятие большим количеством нового учебного материала. Это быстро утомляет детей, рассеивает их внимание. Заканчивать эту часть занятия целесообразно эмоциональными играми, главным образом спортивно-соревновательного характера.

Заключительная часть. Задачи - завершить работу постепенным снижением нагрузки на организм, привести детей в более спокойное состояние. Основные средства - медленная ходьба, упражнения на восстановления дыхания.

В каждом отдельном занятии по аэробике решаются образовательные, воспитательные и оздоровительные задачи. Конечный результат занятия при прочих равных условиях зависит от того, в какой последовательности будут решаться задачи.

Основными предпосылками, определяющими наиболее целесообразную последовательность решения педагогических задач занятия, т. е. его построение, являются:

- достижение максимальных результатов занятия с минимальной затратой энергии и времени обучающихся;
- сохранение высокой работоспособности детей в течение всего дня;
- обеспечение благоприятных для здоровья детей условий проведения и режима занятий.

Рекомендации по проведению занятий

При планировании и проведении занятий с дошкольниками необходимо учитывать их возрастные особенности и строго нормировать физические нагрузки. В занятия следует включать упражнения преимущественно комплексного воздействия, в том числе упражнения для формирования мышечного корсета, обеспечивающие поддержание нормальной осанки.

Занятия с детьми четвертого года жизни не имеют строго очерченной трехчастной формы. Как правило, эти занятия не имеют большой мышечной нагрузки, в них преобладает множество упражнений на развитие мелкой моторики - хватание, бросание, разные виды ритмичных хлопков, звукоподражание.

Предметом особого внимания служит работа над осанкой, так как тяжелая походка (на всю стопу), боковые раскачивания тела, полусогнутые ноги, опускание головы, неравномерность шагов обычно бывают главной проблемой детей в этом возрасте.

Внимание детей крайне неустойчивое, повышена эмоциональная возбудимость, почти нет волевых усилий при выполнении упражнений, поэтому все задания целесообразно выполнять по подражанию, а не по словесной инструкции.

Движения детей пятого года жизни более координированные и точные. Дети уже выполняют равномерные ритмичные движения и регулируют произвольно напряжение и расслабление, охотно и многократно повторяя упражнения. Ребята могут следить за своей осанкой, осваивают разнообразные виды ходьбы, шаг их становится более равномерным, но руки еще недостаточно энергичны, и выполнение ходьбы и бега с сопутствующими движениями вызывает множество трудностей. Если в младшей группе основное внимание уделяется работе над тонусом, статической координации и сохранением заданной позы, то в средней главная задача – обучение технически правильному выполнению общеразвивающих упражнений и развитие двигательной координации.

Дети шестого года жизни имеют более координированные движения, которые подконтрольны сознанию и могут регулироваться и подчиняться собственному волевому приказу. Дети становятся более настойчивы в преодолении трудностей и могут многократно повторять упражнения, работать в коллективе, выполнять все команды, данные педагогом, организованно и дисциплинированно. В этой возрастной группе дети уже хорошо соотносят свои действия с музыкой.

На седьмом году жизни происходит переход от игровой деятельности к учебной. У детей седьмого года жизни крепнут мышцы и связки, растет их объем, возрастает мышечная сила. При этом крупные мышцы развиваются раньше мелких, поэтому дети более способны к сильным размашистым движениям, но труднее справляются с движениями мелкими, дифференцированными, требующими большой точности. В этом возрасте больше внимания следует уделять игровым упражнениям разминочной части, которая включ ает задания на развитие внимания, восприятия, самоконтроля и саморегуляции.

Несмотря на то, что игровая деятельность переходит в учебную, игра для детей этого возраста продолжает занимать очень важное место. Все большее значение приобретают коммуникативные, психокоррекционные и командные игры.

СОДЕРЖАНИЕ ТЕХНОЛОГИЙ, МЕТОДОВ И ПРИЕМОВ

1. **Вводное занятие**. **Техника безопасности.**

- Правила поведения и общие требования на занятиях;
- Правила пользования оборудованием и спортивным инвентарем;
- Поведение на улице, во время движения к месту занятия, на занятии, и с обслуживающим персоналом;
- Гигиенические требования к одежде и обуви обучающихся;
- Правила личной гигиены на занятиях аэробикой, правила закаливания;
- Основы анатомии и физиологии.

2. **ОФП (общая физическая подготовка)** - это физическая подготовка, направлена на укрепление здоровья и разностороннее развитие занимающихся, повышение работоспособности и развитие качеств без учета специфики избранного вида спорта.

Основные средства: строевые, общеразвивающие упражнения, бег, ходьба, спортивные и подвижные игры.

Упражнения на ориентировку в пространстве. Данная тема позволит детям познакомиться с элементарными перестроениями и построениями (круг, колонна, линия, диагональ, полукруг и др.), научит детей четко ориентироваться в танцевальном зале и находить свое место. В дальнейшем, повторяя и закрепляя этот раздел, дети научатся сменять один рисунок на другой.

«Эстафеты и подвижные игры» является ведущим видом деятельности дошкольника. Здесь используются приёмы имитации, подражания, образные сравнения, ролевые ситуации, соревнования.

3. **СФП (специальная физическая подготовка)** – это специально организованный процесс, направленный на развитие и совершенствование физических качеств, необходимых для успешного освоения и качественного выполнения упражнений конкретного вида спорта.

Основные средства: общеразвивающие и акробатические упражнения, упражнения аэробики, а также специальные упражнения:

•*упражнения на развитие координации движений.* Упражнения на равновесие способствуют развитию ловкости и координации движений, решительности, формируют правильную осанку у ребенка. Правильная координация движений развивается у детей постепенно, в процессе совершенствования функций вестибулярного, мышечного и зрительного анализаторов, которыми управляет центральная нервная система.

Дошкольнику 3-4 летнего возраста сначала предлагают сходить со скамейки, попеременно опуская ноги на пол с помощью педагога. Прыгать с конца скамьи на пол разрешается после того, как ребенок научится мягко приземляться, сгибая ноги в коленях.

Дошкольнику 4-5летнего возраста продолжает совершенствование ранее изученные им упражнения. В этом возрасте ребенок уже может учиться самостоятельно лазить по шведской стенке.

Дошкольник 5-6летнего возраста продолжает совершенствовать ранее изученные им упражнения. В этом возрасте ребенку можно предлагать ходьбу по гимнастической скамейке приставным и переменным шагом с движениями рук (всплеск в ладони перед грудью, над головой), ходьба с мячом в руках. При выполнении этих заданий педагог должен обращать внимание на правильную осанку ребенка, уверенность выполнения движений, его умение ориентироваться в пространстве. Новые упражнения целесообразно изучать сначала в облегченных условиях.

Дошкольник 6-7летнего возраста получает навыки четкой координации движений во время выполнения разнообразных двигательных действий в статических и динамических положениях. Педагог повышает требования к четкости движений, связанных с сохранением устойчивости положения тела во время приседания, приземления после прыжков, быстрых поворотов. Большинство упражнений для детей этого возраста состоит из комбинации статических положений тела и динамичных движений, которые выполняются на скамейке.

- *упражнения на развитие силы.* Сила - это психофизическое качество необходимо для преодоления внешнего сопротивления или противодействия ему путем мышечных усилий. Развитие силы обеспечивает не только преодоление внешнего сопротивления, но и придает ускорение массе тела и различным применяемым снарядам. От развития силы зависит в значительной степени развитие других психофизических качеств — быстроты, ловкости, выносливости, гибкости. При отборе упражнений уделяется особое внимание тем, которые вызывают кратковременные скоростно-силовые напряжения: упражнения в беге, метаниях, прыжках, лазании по вертикальной и наклонной лестнице. Они должны быть направлены на преимущественное развитие крупных мышечных групп, обеспечение хорошей реакции сердечнососудистой системы ребенка на кратковременные скоростно-силовые нагрузки.
- Основным направлением образовательного процесса в аэробике является совершенствование методики развития гибкости. *Упражнения на развитие гибкости* - упражнения на развитие подвижности в голеностопных и тазобедренных суставах, суставах позвоночника и плеч – пружинное растягивание, фиксация поз, расслабление.

Основные средства: упражнения на растягивание динамического и статического характера. Нагрузка в таких упражнениях плавно увеличивается в течение учебного года за счёт увеличения количества упражнений и числа повторений от занятия к занятию. Выделяются сложные упражнения, изучение которых требует не группового, а индивидуального метода организации работы. Педагог на протяжении многих занятий объясняет, держит, исправляет ошибки в технике выполнения и страхует ребёнка. К таким упражнениям относятся

наклоны назад из разных исходных положений, стойки, перевороты. Особое внимание требует изучение правильного положения ног при развитии гибкости в тазобедренных суставах.

- *упражнения на развитие прыгучести* - упражнения на развитие силы, скорости и высоты отталкивания, а также прыжковой выносливости.

4. **Техническая подготовка.**

Беспредметная – освоение базовых упражнений (равновесия, повороты, прыжки), базовых положений кистей, рук и ног, используемых в аэробике.

1. Базовая техническая подготовка:

- Упражнения на овладение навыком правильной осанки и походки;
- Упражнения для правильной постановки ног и рук;
- Маховые упражнения;
- Круговые упражнения;
- Пружинящие упражнения;
- Упражнения в равновесии;
- Акробатические упражнения.

2. Специально-техническая подготовка:

2.1. Виды шагов: На полупальцах, мягкий, высокий, пружинящий.

2.2. Виды бега: На полупальцах.

2.3. Наклоны: Вперед, в стороны на двух ногах, назад на двух ногах.

2.4. Подскоки и прыжки: Выпрямившись, из приседа, толчком одной с места, подбивной, со сменой ног впереди. «Т»; «Джампинг джек»,и т.д..

2.5. Упражнения в равновесии: Стойка на носках, равновесие в полуприседе, переднее равновесие.

2.6. Волны: Волны руками вертикальные и горизонтальные.

2.7. Вращения: Переступанием, скрестные.

Предметная – освоение техники выполнения базовых и танцевальных шагов и композиций из них**.**

- Базовые положения кистей и рук;
- Базовые положения ног.

5. **Хореография** направлена на формирование у детей танцевальных движений. В раздел входят танцевальные шаги, элементы хореографических упражнений. Партерная гимнастика или партерный экзерсис - упражнения на полу, которые позволяют с наименьшими затратами энергии достичь сразу трех целей: повысить гибкость суставов, улучшить эластичность мышц и связок, нарастить силу мышц. Эти упражнения также способствуют исправлению некоторых недостатков в корпусе, ногах и помогают вырабатывать выворотность ног, развить гибкость, эластичность стоп.

6. **Музыкально-двигательная подготовка -** является основой для развития чувства ритма и двигательных способностей детей, позволяющих свободно, красиво и правильно выполнять движения под музыку, соответственно её характеру, ритму, темпу.

- Воспроизведение и характер музыки через движение;
- Распознавание основных музыкально-двигательных средств;
- Музыкальные игры;
- Музыкально-двигательные задания.

7. **Постановочная работа** – разучивание отдельных комплексов используемых в аэробике базовых положением рук и ног в медленном темпе, а также соединение частей комплекса и выполнение под счет.

8. **Репетиционная работа** - закрепление ранее изученных базовых движений используемых в аэробике, а также движений комплекса по частям под музыку. Соединение двух частей комплекса под музыку; работа над четкостью выполнения основных движений. Отработка синхронности выполнения движений группой. Закрепление ритмической композиции комплекса, отрабатывая трудные места. Подготовка детей для выступления на концертах и спортивно-массовых мероприятиях ДОУ.

Форма организации образовательного процесса: групповая в количестве не более 15, воспитанники в возрасте 3-7 лет.
Формы организации НОД: групповая форма.
Формы организации учебного занятия: НОД

Педагогические технологии:

Игровые технологии, здоровьесберегающие технологии,
Использование хатха-йоги как системы психотренинга, физического и духовного совершенствования.

Литература

1. Бочарова Н.И. Физическая культура дошкольника в ДОУ. – М.: Центр педагогического образования, 2007. – 176 с
2. Бушкецова В.В. Дополнительно - образовательная программа по хореограф ии для детей дошкольного возраста «Ступенька в прекрасное», Курганинск, 2012 г.
3. Горькова Л.Г., Обухова Л.А. Занятия физической культурой в ДОУ. – М.: 5 за знания, 2005. – 112 с
4. Лемешева С.Г. Гимнастика: учебное пособие, Ч.1 / С.Г. Лемешева, Л.В Лео нова; ДВГАФК – Хабаровск, 2004 – 107с: ил.- Библиогр: с
5. Лисицкая Т.С. , Сиднева Л.В. Аэробика В 2 т-м: Федерация аэробики Росси и, 2002
6. Морель Ф. Хореография в спорте. М., 2001 – 39 с.
7. Под редакцией М.А. Васильевой, В.В. Гербовой, Т.С, Комаровой. Программ а воспитания и обучения в детском саду, М.: Мозаика-Синтез, 2005 г.
8. Примерная программа по фитнес-аэробике для детско-юношеских спортив ных школ и специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийс кого резерва / составители: Слуцкер О.С., Сиднева Л.В. , Зайцева Г.А., Сахарова М.В., - М: Федеральное агентство по физической культуре и спорту, Федерация а эробики России, 2007- 53с.
9. Сингина Н.Ф., Кокоулин А.Н. Черлидинг. Теория и методика спортивной тренировки. Сибирский государственный университет физической культуры и спорта.,2007
10. Филлипова С.О. Спутник руководителя физического воспитания дошкольного учреждения: Методическое пособие для руководителей физического воспитания дошкольных учреждений. – С-Пб.: «Детство пресс», 2005 г.
11. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта; учебно

е пособие для студентов высших учебных заведений / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнец ов – М: Издательский центр «Академия», 2000 г.
12. Яковлева Л.В., Юдина Р.А. Физическое развитие и здоровье детей 3-7 лет. - М.: ВЛАДОС, 2003.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕГО ВИДА № 33 Г. ТОМСКА, Политыкина Екатерина Анатольевна, Заведующий
05.10.23 10:40 (MSK) Сертификат B5C46EBEBAD7E89EBB6BB6B6BB106BC9