

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Анцирский детский сад»

Рассмотрена :
На педагогическом совете
МБДОУ «Анцирский детский сад»
протокол № 2 от 31.08.2023 г.

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий МБДОУ «Анцирский детский сад»
О.В.Долингер



**Дополнительная общеразвивающая программа
«Веселые ступеньки»
(степ-аэробика)**

для детей 5-7 лет

Составил:
инструктор по физической культуре
Олейник Наталья Викторовна

с.Анцирь

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы

1.1 Пояснительная записка

Данные статистики, факты из медицинской практики говорят о том, что многие дети испытывают двигательный дефицит, который приводит к выраженным функциональным нарушениям в организме: снижение силы и работоспособности скелетной мускулатуры влечет за собой нарушение осанки, координации движений, выносливости, гибкости и силы, плоскостопие, вызывает задержку возрастного развития. Такая проблема существует и в нашем детском саду, особенно снижение двигательной активности детей наблюдается в холодный период времени. Программа дополнительного образования «Фитнес -аэробика» направлена на укрепление здоровья, улучшение общей физической подготовленности детей; удовлетворение биологической потребности дошкольника в движении, сохранение и развитие их природных задатков; развитие двигательных способностей в выполнении широкого спектра технических и тактических навыков. Повышение эффективности физического воспитания детей именно дошкольного возраста чрезвычайно важно, так как в этом возрасте закладываются основы физического развития человека

Дополнительная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта «ОФП с элементами аэробики» (далее – Программа) разработана на основании :

- Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в РФ» с изменениями и дополнениями;
- Приказа Минпросвещения России от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Методических рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 №09-3242);
- СанПиНа 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций» с изменениями и дополнениями;

Направленность общеобразовательной общеразвивающей программы – физкультурно-спортивная.

Новизна и актуальность. С каждым годом растет число детей страдающих ожирением, сердечно – сосудистыми заболеваниями, вегето –сосудистой дистонией и т. д. Между тем дошкольный возраст – особенно важный, ответственный период, когда происходит перестройка функционирования многих систем организма. Перед лицом этих проблем все более очевидным становится, что:

- современное состояние физического развития и воспитания детей старшего дошкольного возраста характеризуется невысокой эффективностью;
- у значительной части детей отмечается неудовлетворенность традиционными занятиями физической культурой.

Следствиями этих негативных явлений становится: с одной стороны потеря интереса детей к занятиям физической культурой; с другой – общее снижение уровня здоровья детей и их

физической подготовленности. Данная неблагоприятная ситуация во многом объясняет тот факт, почему сегодня специалисты в области физического воспитания находятся в состоянии поиска организованных форм занятий, которые вобрали бы в себя, интегрировали все новое эффективное, созданное наукой и практикой в области оздоровительной физической культуры. Одним из интересных направлений такого поиска является занятия общей физической подготовкой. Понимание воспитательной ценности физической культуры – важное условие процесса физического воспитания детей и формирование их умений самостоятельного овладения ценностями физической культуры, отношения к здоровому образу жизни, потребности двигаться активно. Детям от природы свойственно выражать себя в движении: бегать, прыгать, размахивать руками. И чаще всего, ребенок только на занятии физической культуры может дать волю энергии заложенной в нем. Но этого, конечно, не достаточно для того, чтобы дети вдоволь могли подвигаться. Вот почему в наше время стали так популярны занятия общей физической подготовкой. На занятиях дети учатся не только красиво двигаться, преодолевая трудности образовательного процесса, но и развиваться духовно, эмоционально, физически, интеллектуально, приобретают навыки грациозных движений, учатся аккуратности, целеустремленности.

Отличительные особенности программы.

Особенностью данной программы является физическое воспитание дошкольников посредством разнообразных форм работы, которые способствуют функционированию и совершенствованию детского организма, повышению его работоспособности, делают его стойким и выносливым, обладающим высокими защитными способностями к неблагоприятным факторам внешней среды, т. е. создают условия для того, чтобы все дети росли здоровыми. Занятия фитнес-аэробикой не только добавляют настроения, улучшают фигуру, но и оздоравливают весь организм. Научные исследования, проведенные учеными, показали, что общая физическая подготовка незаменима для профилактики и лечения многих недугов.

Адресат программы: Программа предназначена для детей 5-7 лет. Документы необходимые для зачисления: заявление родителей (или законных представителей), справка от врача о состоянии здоровья и отсутствии противопоказаний для занятий физической культурой.

Объем и срок реализации программы: Программа рассчитана на 1 год. Общий объем обучения по программе – составляет 70 часов.

Форма обучения и режим занятий: Очная форма обучения. Занятия проводятся один раз в неделю по утверждаемому расписанию. Продолжительность занятий составляет 2 академических часа (45 мин) одно занятие.

Наполняемость группы от 8-18 человек.

Организационные формы обучения: разновозрастная группа.

Форма реализации образовательной программы: традиционная .

1.2. Цель программы: воспитание физически здоровой личности ребенка, средствами общей физической подготовки.

Задачи программы:

-развитие основных физических качеств (силы, быстроты, ловкости, гибкости, выносливости) и их сочетаний;

-профилактика и коррекция отклонений в развитии опорно-двигательного аппарата (негативных изменений позвоночного столба, свода стопы и других);

- воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, навыков культурного и физически компетентного общественного поведения;
- формирование привычки заботиться о своем здоровье в повседневной жизни, навыков организации самостоятельной двигательной активности;
- дать необходимые знания по теории и методике физической культуры, о врачебном контроле и самоконтроле, о гигиене, о технике безопасности, об инвентаре, о правилах поведения на спортивных занятиях;
- совершенствование спортивных навыков у наиболее способных и подготовленных детей.

1.3. Содержание программы

1. Теория.

Теория. Набор детей в группы, презентация программы. Инструктаж по технике безопасности. Правила поведения в зале, внутреннего распорядка, техники безопасности, охраны труда.

Санитарно-гигиенические требования, самоконтроль. Физическая культура и спорт в России.

2. Общефизическая подготовка

Теория. Простейшая терминология аэробики. Понятия позиций рук и ног, наклонов поворотов, основных танцевальных движений классического и современного танца. Понятия темпа, ритма, музыкального размера. Названия частей тела, названия упражнений, основные понятия гимнастики (растяжка, гибкость, и т.п.).

Практика. Выполнение упражнений и заданий по Фитнес-аэробике. Подвижные игры. Силовые упражнения на мышцы брюшного пресса, спины, ягодиц, ног, рук. Упражнения на координацию, на ориентацию движений.

3. Специальные физические упражнения

Теория. Изучение простейших движений ног и рук, головы, корпуса отдельно, затем координация одновременной работы.

Практика Работа над «изолированным» движением различных частей тела. Растяжки и гимнастические упражнения. Упражнения продольную и поперечную растяжку мышц ног. Упражнения на растяжку мышц спины, и на гибкость позвоночника. Упражнения на растяжку плечевого пояса

4. Хореография

Теория. Ознакомление учащихся с принципами хореографии.

Практика. Создание образа без музыки и под музыку. Создание образа на заданную тему, и без задания (отталкиваясь от музыки.) Разучивание танцевальных цепочек. Разучивание отдельных небольших комбинаций, варианты их объединения в более крупные формы.

5. Аэробика

Теория. Ознакомление детей с шагами в аэробике.

Практика. Разучивание элементов в аэробике. Разучивание танцевальных цепочек. Разучивание отдельных небольших комбинаций, варианты их объединения в более крупные формы.

6. Подвижные игры:

Теория. Ознакомление детей с правилами подвижных игр.

Практика. Разучивание разнообразных подвижных игр (в том числе игры с элементами соревнования), Учить придумывать варианты игр, комбинировать движения, проявляя творческие способности. Развивать интерес к спортивным играм и упражнениям (городки, бадминтон, настольный теннис, хоккей, футбол).

7. Контрольно-переводные нормативы:

Подведение итогов работы за год.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Учебно- тематический план

Содержание занятий	часы	Периоды тренировок									Формы промежуточной аттестации	
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май		
I. Теоретические занятия	10	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	Анкетирование, опрос
Итого часов:	10	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
II. Практические занятия												Педагогическое наблюдение, самопроверка
1. Общая физическая подготовка	35	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	Педагогическое наблюдение
2.Специальная физическая подготовка												Педагогическое наблюдение
3. Хореография	8		1	1	1	1	1	1	1	1	1	Педагогическое наблюдение, самопроверка
4. Аэробика	8		1	1	1	1	1	1	1	1	1	Педагогическое наблюдение, самопроверка
5.Подвижные игры	6	2	1		1				1	1		Педагогическое наблюдение, самопроверка
7.Контрольные нормативы (аттестация)	3	1				1					1	Протоколы сдачи нормативов
Итого часов:	60	6	7	6	7	7	6	7	7	7	7	
Всего часов:	70	8	8	7	8	8	7	8	8	8	8	

1.4. Планируемые результаты

1. Предметные: обучатся навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и танцевально-спортивной деятельности, обучатся навыкам самостоятельной организации занятий специальными физическими упражнениями, усвоят знания об истории аэробики, роли в формировании здорового образа жизни, познакомятся с элементарными профессионально - педагогическими умениями в составлении комплексов упражнений и проведению различных частей урока по аэробике.

2. Метопредметные: разовьют основные физические качества, повысят физическую подготовленность, сформируется культура движений, разовьются двигательные и творческие способности, музыкальность. Разовьется чувство ритма и улучшится координация движений.

3. Личностные: воспитаются положительные качества личности, будут привиты нормы коллективного взаимодействия, сотрудничества, взаимоуважения и взаимопомощи в учебной и творческой деятельности, сформируется потребность в регулярных занятиях физическими упражнениями и чувство эстетического наслаждения.

Раздел 2. Комплекс организационно- педагогических условий.

2.1. Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1	16 сентября 2024 года	19 мая 2025 года	30	30	70	1 раз в неделю по 2 часа

2.2. Условия реализации программы

Спортивный зал должен соответствовать требованиям санитарных норм и правил, установленных Санитарными правилами (Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 N 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи").

Материально-техническое обеспечение:

1. Спортивный зал.
2. Мягкие модули – 15 шт.
3. Гантели – 30 шт.
4. Обручи – 15 шт.
5. Спортивные коврики – 15 шт.
6. Скакалки – 15 шт.
7. Гимнастические палки – 20 шт.
8. Мячи – 10 шт.
9. Тренажеры.

Информационное обеспечение:

1. Магнитофон.
2. Аудиокассеты, диски.
3. Видеокассеты.

Кадровое обеспечение программы:

Для реализации данной дополнительной общеразвивающей программы предусмотрен один специалист - инструктор по физической культуре.

Уровень квалификации педагогического работника должен соответствовать требованиям, определенным Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и других служащих (ЕКС), 2019
Раздел «Квалификационные характеристики должностей работников образования»
Раздел утвержден Приказом Минздравсоцразвития РФ от 26.08.2010 N 761н,
а также профессиональному стандарту «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта». Он утверждён приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н.

2.3. Формы аттестации

- входная диагностика** (проводится в начале года) по определению уровня физической подготовки;
- **промежуточная аттестация** (проводится в конце планируемых этапов овладения умениями и знаниями изучаемых тем и уровня физической подготовки);

Формы контроля

Педагогическое наблюдение, тестирование, выполнение практических заданий педагога, анализ качества выполнения работы.

- контрольные занятия по проверке усвоения материала, опрос учащихся по пройденному материалу;
- контроль соблюдения техники безопасности;
- тестирование на знание теоретического материала;
- сдача контрольных нормативов по ОФП и СФП;
- самостоятельные задания для каждого обучающегося;
- открытые уроки для родителей.

Критерии оценки результативности

Критериями успешности обучения детей служат выполнение нормативов. Контрольные тесты и упражнения проводятся в течение всего учебно-тренировочного годового цикла.

Основными показателями выполнения программных требований по уровню подготовленности дошкольников является:

- выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке,
- овладение знаниями теории аэробики.

2.4. Оценочные материалы

СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

Контрольные упражнения для оценки качества освоения Программы обучающимися

Контрольно-переводные требования по общефизической подготовке (девочки)

№	Контрольные упражнения	оценка				
		1	2	3	4	5
5 лет						
1.	Подъем туловища за 30 сек. (кол-во раз)	10	15	20	22	25
2.	Прыжок в длину с места (см)	75	85	90	95	105
3.	Наклон туловища в глубину	0	2	3	4	5
6 лет						
1.	Подъем туловища за 30 сек. (кол-во раз)	10	15	22	24	26
2.	Прыжок в длину с места (см)	75	85	90	95	105
3.	Наклон туловища в глубину	0	2	3	4	5
7 лет						
1.	Подъем туловища за 30 сек. (кол-во раз)	10	15	22	24	27
2.	Прыжок в длину с места (см)	75	85	90	95	105
3.	Наклон туловища в глубину	0	2	3	4	5
4.	Бег 1000 м (с)	4.50	4.40	4.30	4.20	4.10
8 лет						
1.	Подъем туловища за 30 сек. (кол-во раз)	10	15	22	24	30

2.	Прыжок в длину с места (см)	75	85	90	95	105
3.	Наклон туловища в глубину	0	2	3	4	5
4.	Бег 1000 м (с)	4.45	4.35	4.25	4.15	4.10

2.5. Методические материалы

Методы обучения

Изучение новых движений должно быть строго последовательным, систематическим и слагаться в комбинации из ранее достаточно хорошо усвоенных элементов. При этом внимание надо уделять не только тому, что выполнять, но и тому, как. Занимающиеся должны контролировать не только последовательность движений, но и работу мышц, осознанно выполнять элементы и их соединения. Подобный способ организации обучения относится к так называемому линейному программированию. В спортивной аэробике линейное программирование реализуется в пошаговой структуре, соблюдая которую, можно быстро и успешно освоить хореографические элементы аэробики:

1) несколько раз терминологически правильно назвать движение или элемент и выполнять его в медленном темпе;

2) выполнять элемент в нужном темпе, повторив его не менее 16–32 раз. В случае возникновения ошибок вновь повторить 2–4 раза медленно и перейти к темпу, соответствующему музыке;

3) осваивать движения руками при выполнении ходьбы (марша) или в основной стойке, а затем на марше;

4) осваивать сочетания движения рук и ног;

5) осваивать модификацию, например степ-тач углом, или переход на другой элемент.

Обычно педагог дает команду: «Только смотрим». Занимающие продолжают выполнять освоенный элемент и по команде «Со мной!» переходят к выполнению модификации или другого элемента. Тренер может после освоения какого-либо элемента перейти на ходьбу, назвать следующий, одновременно показать его и начинать выполнять вместе с занимающимися. При работе с детьми, особенно страдающими различными заболеваниями, имеющими плохую координацию движений, можно отключать музыкальное сопровождение, медленно, путем многократных повторений разучить новый элемент, а затем продолжать выполнять его под музыку по вышеприведенной схеме.

Методические приемы обучения и управления группой

Оперативный комментарий и пояснение

При проведении занятия большое значение имеют указания тренера-преподавателя, играющие роль внешнего управляющего момента, с помощью которого занимающиеся могут хорошо представить себе собственные действия, ориентирующие их, что и как делать: название движения, основные моменты техники выполнения, направление, подсчет и т.д., – помогающие исправить более или менее грубые ошибки и корректирующие действия занимающихся, тем самым применяя принцип обратной связи и поточный метод выполнения упражнений. В фитнес-аэробике необходимо уметь вести не только **прямой**, но и обратный подсчет.

Визуальное управление группой

Условная знаковая система управления группой значительно облегчает проведение занятий аэробикой. Обычно визуальное управление сопровождается словесными указаниями: например, показывается направление движения с пояснением, что делать.

Комментировать выполнение упражнений, давать пояснения и визуальное управление группой необходимо четко и уверенно. Часто применяются различные формы фиксации, с помощью которых у занимающихся на уровне ощущений закрепляется наиболее верное положение, характерное для той или иной фазы упражнения, особенно при выполнении

силовых упражнений в партере и с использованием различного рода амортизаторов, отягощений, предметов.

К невербальным методам управления группой относятся также выразительные движения телом. Тренер-преподаватель должен движениями подчеркивать моменты расслабления, напряжения, характер элементов и т.п. Большое значение имеет мимика. Нельзя проводить занятия с выражением недовольства, раздражительности и усталости на лице.

Симметричное обучение

Движения должны выполняться в обе стороны: равномерная нагрузка способствует гармоничному развитию. Принципы симметричного обучения должны соблюдаться при составлении комбинаций. Для этого необходимо помнить о тех элементах, которые дают смену ноги в комбинации.

Специфические методы разучивания и освоения комбинаций в аэробике

Условно можно выделить несколько методов разучивания комбинаций:

- метод линейной прогрессии;
- метод «от головы к хвосту»;
- метод зигзага;
- метод сложения;
- собственно блок-метод.

При линейном методе вначале многократно повторяют тот или иной элемент ногами, например приставной шаг, затем, продолжая выполнять его, добавляют движение руками. Затем можно усложнять элемент за счет изменения направления, темпа и т.п. Далее переходят к другому элементу. Таким образом, выстраивается некая цепочка из элементов. Данное построение вполне доступно начинающим и при определенной продолжительности занятия дает хорошую аэробную нагрузку, что способствует лучшей работе сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Одновременно создаются координационные заготовки для дальнейшего усложнения двигательных задач.

Метод «от головы к хвосту».

Вначале выполняется и многократно повторяется упражнение А, затем – Б; потом вновь возвращаются к упражнению А и соединяют его с упражнением Б. Каждое упражнение повторяют многократно. Затем разучивается новое движение – В, после чего следует тренировка соединения Б – В (упражнение А не повторяется), далее следующее – Г, и т.д.

Метод зигзага состоит в использовании комбинаций из различных элементов, поэтому он применяется на том этапе, когда занимающиеся уже освоили отдельные элементы и соединения.

Методика сложения – в отличие от предыдущей методики, в комбинации повторяются не отдельные упражнения, а их соединения:

Блок-метод, который является наиболее сложной формой организации различных элементов хореографии и аэробики. Комбинация будет состоять из 4 элементов – на 32 счета или более.

Проведение занятий по методу сложения и блок-методу – наиболее сложное среди описанных выше. Начинать занятия следует с использования наиболее простых методов начиная с линейного. Между отдельными комбинациями исключаются паузы.

Регламентированный стиль. Составление учебных комбинаций разделяется на несколько этапов:

- первый этап – подбор элементов, которые будут включены в комбинацию. Выбор составляющих должен соответствовать уровню подготовленности группы, с одной стороны, и соответствовать поставленным задачам – с другой;
- второй этап – выбор музыкального сопровождения. Это очень важный момент для успешной подготовки будущей хореографии, от которой будут зависеть темп

выполнения упражнений, их характер, эмоциональное воздействие на состояние занимающихся;

- третий этап – непосредственное составление комбинации на определенное количество счетов – с учетом динамических акцентов в музыке. Комбинация – 32 счета;

- четвертый этап – выбор метода для обучения комбинации – сложения или блок-метода – и разложения ее на элементы.

Свободный стиль. В аэробике находит применение и свободный стиль, оставляющий тренеру возможность импровизировать в процессе занятий и требующий от него хорошего уровня подготовленности, двигательной эрудиции, большого опыта работы, высокой музыкальности, владения педагогическими приемами управления группой.

На практике вполне уживаются два метода: предварительно четко разработанная, ориентированная на использование музыки программа и свободный стиль.

Организация занятий фитнес-аэробики

Типы занятий

В зависимости от целевой задачи и организационной формы можно условно выделить несколько типов занятий:

- обучающий, свойственный оздоровительной тренировке для начинающих;
- контрольный, на котором осуществляется тестирование занимающихся;
- тренировочный, построение которого должно учитывать принцип биологической целесообразности;
- однонаправленный, при котором в основном решается одна основная задача. Например, выполняется программа аэробики, направленная на воспитание выносливости, основное содержание которой – различного рода шаги, скачки, подскоки, организованные в комбинации по методу сложения, блока и др.;
- комплексные, на которых одновременно решаются задачи развития нескольких физических качеств. Например, соединение блоков, в одном из которых применяется хореография, подвижные игры, аэробика, а в другом – ОФП;
- групповые занятия;
- индивидуальные занятия.

Список литературы:

Список литературы, рекомендованный педагогам :

Степанова О.А. Игра и оздоровительная работа в начальной школе: Методическое пособие для учителей начальной школы, воспитателей групп продленного дня, педагогов системы дополнительного образования и родителей. Серия «Игровые технологии»- М.:ТЦ Сфера, 2003. - 144с.

«От рождения до школы» - основная образовательная программа дошкольного образования» под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. – МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2016

Сулим Е.В. «Детский фитнес» - физкультурные занятия для детей 3-5 лет - ООО «ТЦ Сфера», 2014.

Нечитайлова А.А. Фитнес для дошкольников – ООО «Издательство «Детство-пресс», 2017г.

Железняк Ю.Д., Портнов Ю.М. Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения, М.: Издательский центр «Академия», 2002 год.

Список литературы, рекомендованной родителям:

Васильков Г.А. Аэробика в режиме для дошкольников. Пособие для учителей и родителей. Изд.2-е, перераб. и доп. – М.: «Просвещение», 2006г

Страковская В.Л. 300 подвижных игр для оздоровления детей от 1 года до 8 лет. – М.: Новая школа, 2014.

Хамзин Х. Сохранить осанку – сберечь здоровье. – М.: «Знание», 2008.
Шефер И.В. Дружи с аэробикой. – М.: Физкультура и спорт, 2001.

Приложение №1

**Рабочая программа к дополнительной образовательной программе
Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения
« Сотниковский детский сад»**

«Фитнес-аэробика»

На 2024-2025 учебный год

Группа: разновозрастная старшая -подготовительная

Возраст обучающихся: от 5 до 7 лет

Срок реализации: 1 год

1. Содержание программы

1. Теория.

Теория: Набор детей в группы, презентация программы. Инструктаж по технике безопасности. Правила поведения в зале, внутреннего распорядка, техники безопасности, охраны труда.

Санитарно-гигиенические требования, самоконтроль. Физическая культура и спорт в России.

2. Общефизическая подготовка

Теория. Простейшая терминология аэробики. Понятия позиций рук и ног, наклонов поворотов, основных танцевальных движений классического и современного танца. Понятия темпа, ритма, музыкального размера. Названия частей тела, названия упражнений, основные понятия гимнастики (растяжка, гибкость, и т.п.).

Практика. Выполнение упражнений и заданий по Фитнес-аэробике. Подвижные игры. Силовые упражнения на мышцы брюшного пресса, спины, ягодиц, ног, рук. Упражнения на координацию, на ориентацию движений.

3. Специальные физические упражнения

Теория. Изучение простейших движений ног и рук, головы, корпуса отдельно, затем координация одновременной работы.

Практика Работа над «изолированным» движением различных частей тела. Растяжки и гимнастические упражнения. Упражнения продольную и поперечную растяжку мышц ног. Упражнения на растяжку мышц спины, и на гибкость позвоночника. Упражнения на растяжку плечевого пояса

4. Хореография

Теория. Ознакомление учащихся с принципами хореографии.

Практика. Создание образа без музыки и под музыку. Создание образа на заданную тему, и без задания (отталкиваясь от музыки.) Разучивание танцевальных цепочек. Разучивание отдельных небольших комбинаций, варианты их объединения в более крупные формы.

5. Аэробика

Теория. Ознакомление детей с шагами в аэробике.

Практика. Разучивание элементов в аэробике. Разучивание танцевальных цепочек. Разучивание отдельных небольших комбинаций, варианты их объединения в более крупные формы.

6. Подвижные игры:

Теория. Ознакомление детей с правилами подвижных игр.

Практика. Разучивание разнообразных подвижных игр (в том числе игры с элементами соревнования), Учить придумывать варианты игр, комбинировать движения, проявляя творческие способности. Развивать интерес к спортивным играм и упражнениям (городки, бадминтон, настольный теннис, хоккей, футбол).

7. Контрольно-переводные нормативы:

Подведение итогов работы за год.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Учебно- тематический план

	ча	а	Периоды тренировок
--	----	---	--------------------

Содержание занятий		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	Формы промежуточной аттестации
I. Теоретические занятия	10	2	1	1	1	1	1	1	1	1	Анкетирование, опрос
Итого часов:	10	2	1	1	1	1	1	1	1	1	
II. Практические занятия											Педагогическое наблюдение, самопроверка
2. Общая физическая подготовка	35	3	4	4	4	4	4	4	4	4	Педагогическое наблюдение
2.Специальная физическая подготовка											Педагогическое наблюдение
3. Хореография	8		1	1	1	1	1	1	1	1	Педагогическое наблюдение, самопроверка
4. Аэробика	8		1	1	1	1	1	1	1	1	Педагогическое наблюдение, самопроверка
5.Подвижные игры	6	2	1		1			1	1		Педагогическое наблюдение, самопроверка
7.Контрольные нормативы	3	1				1				1	Протоколы сдачи нормативов
Итого часов:	60	6	7	6	7	7	6	7	7	7	
Всего часов:	70	8	8	7	8	8	7	8	8	8	

2. Планируемые результаты

1. Предметные: обучатся навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и танцевально-спортивной деятельности, обучатся навыкам самостоятельной организации занятий специальными физическими упражнениями, усвоят знания об истории аэробики, роли в формировании здорового образа жизни, познакомятся с элементарными профессионально - педагогическими умениями в составлении комплексов упражнений и проведению различных частей урока по аэробике.

2. Метопредметные: разовьют основные физические качества, повысят физическую подготовленность, сформируется культура движений, разовьются двигательные и творческие способности, музыкальность. Разовьется чувство ритма и улучшится координация движений.

3. Личностные: воспитаются положительные качества личности, будут привиты нормы коллективного взаимодействия, сотрудничества, взаимоуважения и взаимопомощи в учебной и творческой деятельности, сформируется потребность в регулярных занятиях физическими упражнениями и чувство эстетического наслаждения.

3. Календарный учебный график

Год	Дата	Дата	Количество	Количество	Количество	Режим
-----	------	------	------------	------------	------------	-------

обучения	начала занятий	окончания занятий	учебных недель	учебных дней	учебных часов	занятий
1	16 сентября 2024 года	19 мая 2025 года	30	30	70	1 раз в неделю по 2 часа

3.1. Условия реализации программы

Спортивный зал должен соответствовать требованиям санитарных норм и правил, установленных Санитарными правилами (Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 N 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи").

Материально-техническое обеспечение:

1. Спортивный зал.
2. Мягкие модули – 15 шт.
3. Гантели – 30 шт.
4. Обручи – 15 шт.
5. Спортивные коврики – 15 шт.
6. Скакалки – 15 шт.
7. Гимнастические палки – 20 шт.
8. Мячи – 10 шт.
9. Тренажеры.

Информационное обеспечение:

1. Магнитофон.
2. Аудиокассеты, диски.
3. Видеокассеты.

Кадровое обеспечение программы:

Для реализации данной дополнительной общеразвивающей программы предусмотрен один специалист - инструктор по физической культуре.

Уровень квалификации педагогического работника должен соответствовать требованиям, определенным Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и других служащих (ЕКС), 2019 Раздел «Квалификационные характеристики должностей работников образования» Раздел утвержден Приказом Минздравсоцразвития РФ от 26.08.2010 N 761н, а также профессиональному стандарту «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта». Он утверждён приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н.

4. Формы аттестации

-**входная диагностика** (проводится в начале года) по определению уровня физической подготовки;

- **промежуточная аттестация** (проводится в конце планируемых этапов овладения умениями и знаниями изучаемых тем и уровня физической подготовки);

Формы контроля

Педагогическое наблюдение, тестирование, выполнение практических заданий педагога, анализ качества выполнения работы.

- контрольные занятия по проверке усвоения материала, опрос учащихся по пройденному материалу;
- контроль соблюдения техники безопасности;
- тестирование на знание теоретического материала;
- сдача контрольных нормативов по ОФП и СФП;
- самостоятельные задания для каждого обучающегося;
- открытые уроки для родителей.

Критерии оценки результативности

Критериями успешности обучения детей служат выполнение нормативов. Контрольные тесты и упражнения проводятся в течение всего учебно-тренировочного годового цикла.

Основными показателями выполнения программных требований по уровню подготовленности дошкольников является:

- выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке,
- овладение знаниями теории аэробики.

4.1. Оценочные материалы

СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

Контрольные упражнения для оценки качества освоения Программы обучающимися

Контрольно-переводные требования по общефизической подготовке (девочки)

№	Контрольные упражнения	оценка				
		1	2	3	4	5
5 лет						
1.	Подъем туловища за 30 сек. (кол-во раз)	10	15	20	22	25
2.	Прыжок в длину с места (см)	75	85	90	95	105
3.	Наклон туловища в глубину	0	2	3	4	5
6 лет						
1.	Подъем туловища за 30 сек. (кол-во раз)	10	15	22	24	26
2.	Прыжок в длину с места (см)	75	85	90	95	105
3.	Наклон туловища в глубину	0	2	3	4	5
7 лет						
1.	Подъем туловища за 30 сек. (кол-во раз)	10	15	22	24	27
2.	Прыжок в длину с места (см)	75	85	90	95	105
3.	Наклон туловища в глубину	0	2	3	4	5
4.	Бег 1000 м (с)	4.50	4.40	4.30	4.20	4.10
8 лет						
1.	Подъем туловища за 30 сек. (кол-во раз)	10	15	22	24	30
2.	Прыжок в длину с места (см)	75	85	90	95	105
3.	Наклон туловища в глубину	0	2	3	4	5
4.	Бег 1000 м (с)	4.45	4.35	4.25	4.15	4.10

5.Методические материалы

Методы обучения

Изучение новых движений должно быть строго последовательным, систематическим и слагаться в комбинации из ранее достаточно хорошо усвоенных элементов. При этом внимание надо уделять не только тому, что выполнять, но и тому, как. Занимающиеся должны контролировать не только последовательность движений, но и работу мышц, осознанно выполнять элементы и их соединения. Подобный способ организации обучения

относится к так называемому линейному программированию. В спортивной аэробике линейное программирование реализуется в пошаговой структуре, соблюдая которую, можно быстро и успешно освоить хореографические элементы аэробики:

1) несколько раз терминологически правильно назвать движение или элемент и выполнять его в медленном темпе;

2) выполнять элемент в нужном темпе, повторив его не менее 16–32 раз. В случае возникновения ошибок вновь повторить 2–4 раза медленно и перейти к темпу, соответствующему музыке;

3) осваивать движения руками при выполнении ходьбы (марша) или в основной стойке, а затем на марше;

4) осваивать сочетания движения рук и ног;

5) осваивать модификацию, например степ-тач углом, или переход на другой элемент.

Обычно педагог дает команду: «Только смотрим». Занимающие продолжают выполнять освоенный элемент и по команде «Со мной!» переходят к выполнению модификации или другого элемента. Тренер может после освоения какого-либо элемента перейти на ходьбу, назвать следующий, одновременно показать его и начинать выполнять вместе с занимающимися. При работе с детьми, особенно страдающими различными заболеваниями, имеющими плохую координацию движений, можно отключать музыкальное сопровождение, медленно, путем многократных повторений разучить новый элемент, а затем продолжать выполнять его под музыку по вышеприведенной схеме.

Методические приемы обучения и управления группой

Оперативный комментарий и пояснение

При проведении занятия большое значение имеют указания тренера-преподавателя, играющие роль внешнего управляющего момента, с помощью которого занимающиеся могут хорошо представить себе собственные действия, ориентирующие их, что и как делать: название движения, основные моменты техники выполнения, направление, подсчет и т.д., – помогающие исправить более или менее грубые ошибки и корректирующие действия занимающихся, тем самым применяя принцип обратной связи и поточный метод выполнения упражнений. В фитнес-аэробике необходимо уметь вести не только **прямой**, но и обратный подсчет.

Визуальное управление группой

Условная знаковая система управления группой значительно облегчает проведение занятий аэробикой. Обычно визуальное управление сопровождается словесными указаниями: например, показывается направление движения с пояснением, что делать.

Комментировать выполнение упражнений, давать пояснения и визуальное управление группой необходимо четко и уверенно. Часто применяются различные формы фиксации, с помощью которых у занимающихся на уровне ощущений закрепляется наиболее верное положение, характерное для той или иной фазы упражнения, особенно при выполнении силовых упражнений в партере и с использованием различного рода амортизаторов, отягощений, предметов.

К невербальным методам управления группой относятся также выразительные движения телом. Тренер-преподаватель должен движениями подчеркивать моменты расслабления, напряжения, характер элементов и т.п. Большое значение имеет мимика. Нельзя проводить занятия с выражением недовольства, раздражительности и усталости на лице.

Симметричное обучение

Движения должны выполняться в обе стороны: равномерная нагрузка способствует гармоничному развитию. Принципы симметричного обучения должны соблюдаться при составлении комбинаций. Для этого необходимо помнить о тех элементах, которые дают смену ноги в комбинации.

Специфические методы разучивания и освоения комбинаций в аэробике

Условно можно выделить несколько методов разучивания комбинаций:

- метод линейной прогрессии;
- метод «от головы к хвосту»;
- метод зигзага;
- метод сложения;
- собственно блок-метод.

При линейном методе вначале многократно повторяют тот или иной элемент ногами, например приставной шаг, затем, продолжая выполнять его, добавляют движение руками. Затем можно усложнять элемент за счет изменения направления, темпа и т.п. Далее переходят к другому элементу. Таким образом, выстраивается некая цепочка из элементов. Данное построение вполне доступно начинающим и при определенной продолжительности занятия дает хорошую аэробную нагрузку, что способствует лучшей работе сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Одновременно создаются координационные заготовки для дальнейшего усложнения двигательных задач.

Метод «от головы к хвосту».

Вначале выполняется и многократно повторяется упражнение А, затем – Б; потом вновь возвращаются к упражнению А и соединяют его с упражнением Б. Каждое упражнение повторяют многократно. Затем разучивается новое движение – В, после чего следует тренировка соединения Б – В (упражнение А не повторяется), далее следующее – Г, и т.д.

Метод зигзага состоит в использовании комбинаций из различных элементов, поэтому он применяется на том этапе, когда занимающиеся уже освоили отдельные элементы и соединения.

Методика сложения – в отличие от предыдущей методики, в комбинации повторяются не отдельные упражнения, а их соединения.

Блок-метод, который является наиболее сложной формой организации различных элементов хореографии и аэробики. Комбинация будет состоять из 4 элементов – на 32 счета или более.

Проведение занятий по методу сложения и блок-методу – наиболее сложное среди описанных выше. Начинать занятия следует с использования наиболее простых методов начиная с линейного. Между отдельными комбинациями исключаются паузы.

Регламентированный стиль. Составление учебных комбинаций разделяется на несколько этапов:

- первый этап – подбор элементов, которые будут включены в комбинацию. Выбор составляющих должен соответствовать уровню подготовленности группы, с одной стороны, и соответствовать поставленным задачам – с другой;
- второй этап – выбор музыкального сопровождения. Это очень важный момент для успешной подготовки будущей хореографии, от которой будут зависеть темп выполнения упражнений, их характер, эмоциональное воздействие на состояние занимающихся;
- третий этап – непосредственное составление комбинации на определенное количество счетов – с учетом динамических акцентов в музыке. Комбинация – 32 счета;
- четвертый этап – выбор метода для обучения комбинации – сложения или блок-метода – и разложения ее на элементы.

Свободный стиль. В аэробике находит применение и свободный стиль, оставляющий тренеру возможность импровизировать в процессе занятий и требующий от него хорошего уровня подготовленности, двигательной эрудиции, большого опыта работы, высокой музыкальности, владения педагогическими приемами управления группой.

На практике вполне уживаются два метода: предварительно четко разработанная, ориентированная на использование музыки программа и свободный стиль.

Организация занятий фитнес-аэробики

Типы занятий

В зависимости от целевой задачи и организационной формы можно условно выделить несколько типов занятий:

- обучающий, свойственный оздоровительной тренировке для начинающих;
- контрольный, на котором осуществляется тестирование занимающихся;
- тренировочный, построение которого должно учитывать принцип биологической целесообразности;
- однонаправленный, при котором в основном решается одна основная задача. Например, выполняется программа аэробики, направленная на воспитание выносливости, основное содержание которой – различного рода шаги, скачки, подскоки, организованные в комбинации по методу сложения, блока и др.;
- комплексные, на которых одновременно решаются задачи развития нескольких физических качеств. Например, соединение блоков, в одном из которых применяется хореография, подвижные игры, аэробика, а в другом – ОФП;
- групповые занятия;
- индивидуальные занятия.