

**Рабочая программа к дополнительной образовательной программе  
Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения  
« Анцирский 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

Содержание занятий	часы	Периоды тренировок									Формы промежуточной аттестации
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	
<b>I. Теоретические занятия</b>	10	2	1	1	1	1	1	1	1	1	Анкетирование, опрос
<b>Итого часов:</b>	<b>10</b>	2	1	1	1	1	1	1	1	1	
<b>II. Практические занятия</b>											Педагогическое наблюдение, самопроверка
1. 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
<b>Итого часов:</b>	<b>60</b>	6	7	6	7	7	6	7	7	7	
<b>Всего часов:</b>	<b>70</b>	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 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

#### **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
<b>5 лет</b>						
1.	Подъем туловища за 30 сек. (кол-во раз)	10	15	<b>20</b>	22	25
2.	Прыжок в длину с места (см)	75	85	<b>90</b>	95	105
3.	Наклон туловища в глубину	0	2	<b>3</b>	4	5
<b>6 лет</b>						
1.	Подъем туловища за 30 сек. (кол-во раз)	10	15	<b>22</b>	24	26
2.	Прыжок в длину с места (см)	75	85	<b>90</b>	95	105
3.	Наклон туловища в глубину	0	2	<b>3</b>	4	5
<b>7 лет</b>						
1.	Подъем туловища за 30 сек. (кол-во раз)	10	15	<b>22</b>	24	27
2.	Прыжок в длину с места (см)	75	85	<b>90</b>	95	105
3.	Наклон туловища в глубину	0	2	<b>3</b>	4	5
4.	Бег 1000 м (с)	4.50	4.40	<b>4.30</b>	4.20	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 усвоенный 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.