



Муниципальное казенное учреждение
«Управление образованием Междуреченского городского округа»
Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования
«Детско-юношеский центр»

Принята на заседании
педагогического совета
Протокол № 3 от 22.05.2024г

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУ ДО «детско-
юношеский центр»

_____ П.Н. Хацанови
Приказ №167 от 22.05.2024г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
Физкультурно-спортивной направленности
«Аэробика для начинающих»
Уровень сложности программы – *стартовый***

Возраст учащихся: 5-7 лет
Срок реализации: 1 год

Разработчик: Мухина Анастасия Николаевна,
педагог дополнительного образования

Междуреченский городской округ, 2024 г.

Оглавление

Паспорт программы.....	3
Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы.....	5
1.1. Пояснительная записка.....	5
Направленность программы.....	5
Актуальность программы.....	5
Отличительные особенности программы.....	6
Адресат программы.....	6
Объём программы.....	6
Формы обучения и виды занятий по программе.....	6
Срок освоения программы.....	7
Режим занятия.....	7
1.2. Цель и задачи программы.....	8
1.3. Содержание программы.....	8
Учебный план 1 года обучения.....	8
Содержание учебного плана 1 года обучения.....	9
1.4. Планируемые результаты освоения программы	15
Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий.....	16
Календарный учебный график.....	16
Условия реализации программы.....	16
Этапы и формы аттестации.....	17
Оценочные материалы.....	17
Методические материалы.....	18
Список литературы.....	20
Приложение №1	21
Приложение №2.....	24

Паспорт программы

Наименование программы:
Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Аэробика для начинающих»
Разработчик программы:
Мухина Анастасия Николаевна, педагог дополнительного образования
Ответственный за реализацию программы:
Мухина Анастасия Николаевна, педагог дополнительного образования
Образовательная направленность:
Физкультурно – спортивная
Цель программы:
Формирование здорового образа жизни и повышение двигательной активности дошкольников через занятия детским фитнесом.
Задачи программы:
обучающие: -познакомить детей с основами степ аэробики, танцевальной аэробики и фитбол аэробики. -учить правильной технике выполнения упражнений и движений во всех видах аэробики
воспитательные: -формировать у учащихся дисциплинированность, чувство коллективизма, культуру поведения; -способствовать развитию социальных навыков, взаимодействию в группе и укреплению дружеских отношений через коллективные занятия.
развивающие: -развивать основные физические качества, такие как гибкость, координация, выносливость; -развивать музыкальность и чувство ритма через занятия танцевальной аэробикой и степ аэробикой.
Возраст учащихся:
от 5 до 7 лет
Год разработки программы:
2024
Сроки реализации программы:
1 год (всего 72 часа)
Нормативно-правовое обеспечение программы:
1. Федеральный Закон от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (внесены изменения от 31.07.2020 г. N 304-ФЗ; от 02.07.2021г. № 322-ФЗ) 2. Указ Президента РФ от 21.07.2020 №474 «О национальных целях развития РФ на период до 2030»; 3. Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р); 4. 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»; 5. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 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» (рзд. VI. Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»); 6. Федеральный закон от 13.07.2020 г. № 189-ФЗ «О государственном (муниципальном) социальном заказе на оказание государственных (муниципальных) услуг в социальной сфере» (внесены изменения от 28.12.2022 № 568-ФЗ) 7. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об

<p>утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;</p> <p>8. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей» (внесены изменения от 21.04.2023 № 302);</p> <p>9. Постановление Правительства РФ от 11.10.2023г. №1678 «Об утверждении Правил применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;</p> <p>10. Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России;</p> <p>11. Концепция развития дополнительного образования детей (распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022г № 678-р, внесены изменения от 15.05.2023 № 1230-р);</p> <p>12. Государственная программа РФ «Развитие образования» на 2018 - 2025 гг. (постановление Правительства РФ от 26.12.2017 №1642);</p> <p>13. Письмо МинПросвещения России от 19.03.2020 N ГД-39/04 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»);</p> <p>14. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных программ» (включая разноуровневые программы);</p> <p>15. Закон «Об образовании в Кемеровской области» редакция от 03.07.2013 №86-ОЗ;</p> <p>16. Государственная программа Кемеровской области «Развитие системы образования Кузбасса» на 2014 - 2025 годы. Утверждена постановлением Коллегии Администрации Кемеровской области от 4 сентября 2013 г. N 367;</p> <p>17. Распоряжение Коллегии Администрации Кемеровской области от 03.04.2019 №212-р «О внедрении системы персонифицированного финансирования дополнительного образования детей на территории Кемеровской области»;</p> <p>18. Приказ Министерства образования Кузбасса от 13.01.2023 №102 «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Кемеровской области-Кузбассе»;</p> <p>19. Постановление Администрация Междуреченского городского округа от 15.09.2023 № 2545-п «Об организации оказания муниципальных услуг в социальной сфере на территории муниципального образования «Междуреченский городской округ Кемеровской области – Кузбасса»»;</p> <p>20. Нормативно-правовые документы учреждения: - Устав МБУ ДО «Детско-юношеский центр». - Локальные акты МБУ ДО «Детско-юношеский центр».</p>
<p>Методическое обеспечение программы:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Инструкция по ТБ; • Подвижные игры, игры-эстафеты, музыкально-подвижные игры с степом; • Ритмопластика с элементами фитбол-гимнастики. • Двигательные фитбол-сказки. • Рекомендации по выбору музыки.
<p>Внутренняя рецензия: Михайловская Ирина Викторовна, методист МБУ ДО «Детско-юношеский центр»</p>

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Аэробика для начинающих» соответствует требованиям нормативно-правовых документов Российской Федерации и Кемеровской области - Кузбасса, регламентирующих образовательную деятельность учреждений дополнительного образования.

Программа разрабатывалась в соответствии с методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ Министерства образования и науки РФ и включает результаты осмысления собственного педагогического опыта.

Реализация дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Аэробика для начинающих» осуществляется на русском языке - государственном языке РФ.

Направленность программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Аэробика для начинающих» (далее ДООП) имеет физкультурно – спортивную направленность.

Реализация программы ориентирована на формирование здорового образа жизни и удовлетворение их индивидуальных потребностей в нравственном совершенствовании за рамками основного образования.

Реализация ДООП не нацелена на достижение результатов освоения образовательной программы дошкольного образования, предусмотренных федеральными государственными образовательными стандартами дошкольного образования.

Актуальность программы

В современных условиях развития общества проблема здоровья детей является всегда актуальной. Каждый родитель желает, чтобы его ребенок был крепким, сильным, а главное, здоровым. Укрепление здоровья ребенка зависит от разных факторов, в том числе и от повышения уровня двигательной активности детей. Поэтому актуальность программы заключается в оптимизации двигательной деятельности детей посредством занятий фитнесом для сохранения и укрепления их здоровья, формирования ценностей здорового образа жизни.

Детский фитнес - это уникальные занятия, соединяющие в себе элементы ритмики, гимнастики, аэробики, танцевальных уроков, включающих различные стили и направления. Фитнес для детей развивает не только координацию, гибкость, силовые качества, но и чувство ритма, артистичность. Корректирует осанку, стопу ноги, верхний плечевой пояс. Применение методик фитнеса гарантирует детям правильное развитие функциональных систем организма, красивую осанку, легкую походку, является отличной профилактикой сколиоза и плоскостопия, прививает детям коммуникативные навыки, формирует морально волевые качества, привычку к здоровому образу жизни.

Отличительные особенности программы

Отличительной особенностью данной программы является вариативность и разнообразие видов физической активности: Программа предлагает детям возможность познакомиться и заниматься разными видами фитнеса, такими как степ аэробика, танцевальная аэробика и фитбол аэробика. Разнообразие вида физической активности помогает детям найти свои предпочтения и интересы, а также способствует развитию всех аспектов физической подготовки, таких как гибкость, силовая выносливость, координация и выносливость сердечно-сосудистой системы. Кроме того, разнообразие видов физической активности помогает снизить риск возникновения монотонности тренировок и помогает поддерживать высокий уровень мотивации и интереса у детей. В процессе реализации программы учитывается взаимодействие педагога дополнительного образования, общение детей в группе, что обеспечивает эмоциональное благополучие ребёнка.

Уровень сложности: стартовый.

Новизна данной программы заключается в том, что ее содержание существенно расширено наработками педагога и является практико-ориентированной: дети отрабатывают свои умения и навыки на практических занятиях участвуют в флешмобах, конкурсах и фестивалях.

Педагогическая целесообразность программы объясняется тем, что программа «Аэробика для начинающих» разработана с учетом современных образовательных технологий, которые отражаются: - в принципах обучения (индивидуальность, доступность, преемственность);

- формах и методах обучения (слайд-лекции, практикумы, викторины);

- средства обучения (тетрадь, тесты, видеофильмы, компьютер, мультимедийные презентации).

Содержание материала дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Аэробика для начинающих» способствуют формированию здоровых привычек, **воспитательный компонент**, содействующий становлению активной личности учащихся и развитие социальных навыков. Занятия фитнесом в группе позволяют детям развивать навыки сотрудничества, коммуникации и взаимопонимания. В данной деятельности используются следующие формы и виды работы:

- участие в акциях «В здоровом теле – здоровый дух»

- родительские собрания в группах по формированию здорового образа жизни: «Здоровая семья – крепкая семья», «Спорт и мы»,

- организация совместных праздников с родителями к знаменательным календарным датам:

«День единство России», «День защитника Отечества», «Международный женский день- 8 марта», «Праздник Весны и Труда – 1мая», «9 мая День Победы»;

- Участие в конкурсах и фестивалях «Кузбасская лига», «Ритмическая мозаика»

Программа предусматривает стартовый уровень знаний.

Адресат программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Аэробика для начинающих» разработана для учащихся 5-7 лет. Занятия проводятся в группах из 15 человек, принимаются все желающие на основании заявлений родителей (законных представителей).

Данная программа реализуется на базе МБУ ДО «Детско-юношеский центр» или на базе дошкольных образовательных организаций на договорной основе.

Объём программы

Общий объём дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Аэробика для начинающих» составляет 72 часа.

Формы обучения и виды занятий по программе

Основная форма обучения по программе – очная.

Основной вид организации образовательного процесса по реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Аэробика для начинающих» - групповое занятие.

Виды обучения, используемые при реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Аэробика для начинающих»:

- Самостоятельная индивидуальная работа
- Групповая работа
- Игра
- Эстафета
- Конкурс
- Праздник
- Творческая работа
- Дистанционная форма
- Экскурсии

- Мастер-класс
- Квест
- Встреча с интересными людьми
- Соревнование
- Фестиваль

Типы занятий:

- **Комбинированные** – изложение материала, проверка пройденного материала, закрепление полученных знаний;
- **Подача нового материала;**
- **Повторение и усвоение пройденного материала**– мониторинг и проверочные работы, анализ полученных результатов;
- **Закрепление знаний, умений и навыков**– постановка задачи и самостоятельная работа учащегося под руководством педагога;

Применение полученных знаний и навыков– прикладная работа учащегося, использующего на практике приобретенных знаний.

Реализация программы предусматривает организацию и проведение (воспитательных) мероприятий, направленных на совместную деятельность учащихся и родителей (законных представителей).

Методы, в основе которых лежит способ организации занятия:

- словесный (устное изложение, беседа, рассказ и т.д.)
- наглядный (демонстрация педагогом, работа по образцу и др.)
- практический (выполнение работ по инструкционным картам, схемам и др.)

Методы, в основе которых лежит уровень деятельности учащихся:

- объяснительно-иллюстративный – учащиеся воспринимают и усваивают готовую информацию;
- репродуктивный – учащиеся воспроизводят полученные знания и освоенные способы деятельности;
- частично-поисковый – участие учащихся в коллективном поиске, решение поставленной задачи совместно с педагогом;
- исследовательский – самостоятельная творческая работа учащихся;

Методы, в основе которых лежит форма организации деятельности учащихся на занятиях:

- фронтальный – одновременная работа со всеми учащимися;
- индивидуально-фронтальный – чередование индивидуальных и фронтальных форм работы;
- групповой – организация работы в группах;
- индивидуальный – индивидуальное выполнение заданий, решение проблем.

Срок освоения программы

Срок освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Аэробика для начинающих» составляет 1 год.

Режим занятий

Занятия проводятся 2 раза в неделю по 1 академическому часу, продолжительностью 30 минут. Во время занятий предусмотрены динамические паузы, физминутки.

В дистанционном режиме проводятся занятия во время карантина, морозов, при отсутствии учащегося на занятии (по причине болезни, отъезда и др.), при подготовке учащихся к различным конкурсам, а также для углубленного изучения тем программы.

Допуск к занятиям производится только после обязательного проведения и закрепления инструктажа по технике безопасности по соответствующим инструктажам.

Программа составлена с учетом санитарно-гигиенических правил, возрастных особенностей учащихся и порядка проведения занятий.

Зачисление учащихся в МБУ ДО «Детско-юношеский центр» осуществляется на основании заявления родителей.

1.2. Цель и задачи программы

Цель: формирование здорового образа жизни и повышение двигательной активности дошкольников через занятия детским фитнесом.

Задачи:

обучающие:

- познакомить детей с основами степ аэробики, танцевальной аэробики и фитбол аэробики;
- учить правильной технике выполнения упражнений и движений во всех видах аэробики

воспитательные:

- формировать у учащихся дисциплинированность, чувство коллективизма, культуру поведения;
- способствовать развитию социальных навыков, взаимодействию в группе и укреплению дружеских отношений через коллективные занятия.

развивающие:

- развивать основные физические качества, такие как: гибкость, координация, выносливость;
- развивать музыкальность и чувство ритма через занятия танцевальной аэробикой и степ аэробикой.

1.3. Содержание программы

Учебный план 1 года обучения

(стартовый уровень)

№	Название раздела/темы	Количество часов			Формы аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1.	Введение в дополнительную общеобразовательную общеразвивающую программу. Инструктаж по ТБ.	1	-	1	Опрос, анкетирование родителей.
2.	Танцевальная аэробика	24	2	22	Педагогическое наблюдение, диагностические игровые упражнения, опрос, мастер - класс.
2.1	Знакомство с базовыми танцевальными движениями	10	1	9	Педагогическое наблюдение, диагностические игровые упражнения.
2.2	Строевые упражнения.	4	-	4	Педагогическое наблюдение, диагностические игровые упражнения.
2.3	Танцевальные композиции	10	1	9	Педагогическое наблюдение, опрос, мастер - класс.
3.	Степ аэробика	23	2	21	Педагогическое наблюдение,

					диагностические игровые упражнения, опрос.
3.1	Основы степ аэробики	11	1	10	Педагогическое наблюдение, диагностические игровые упражнения, опрос.
3.2	Комплексы упражнений на выносливость	7	-	7	Педагогическое наблюдение, диагностические игровые упражнения
3.3	Танцевальные композиции	5	1	4	Педагогическое наблюдение.
4.	Фитбол – аэробика	23	1	22	Педагогическое наблюдение, диагностические игровые упражнения, опрос.
4.1	Основы фитбол – аэробики	13	1	12	Педагогическое наблюдение, диагностические игровые упражнения.
4.2	Комбинации движений и игровая тактика	7	-	7	Педагогическое наблюдение, диагностические игровые упражнения.
4.3	Комплекс ОРУ с использованием фитбола	3	-	3	Педагогическое наблюдение, диагностические игровые упражнения.
5	Итоговое занятие: Конкурс фестиваль «Ритмическая гимнастика»	1	-	1	Педагогическое наблюдение, конкурс.
	Итого:	72	5	67	

Содержание учебного плана

Раздел 1. Введение в дополнительную общеобразовательную общеразвивающую программу. Инструктаж по ТБ. (1ч.)

Практика. Введение в образовательную программу. Инструктаж по технике безопасности. Викторина.

Форма контроля. Опрос «Правила поведения во время проведения занятий», анкетирование родителей.

Раздел 2. «Танцевальная аэробика» (24ч.)

2.1 Знакомство с базовыми танцевальными движениями (10 ч.)

Теория (1ч.): История развития танцевальной аэробики, отличительные особенности и польза занятий.

Практика (9ч.):

Изучение основных шагов и позиций в танцевальной аэробике. Освоение ритма и синхронности движений.

Практика:

1. Прогрев:

- Разминка всего тела с использованием различных движений: прыжки на месте, потягивания, круговые вращения рук и ног.

- Упражнения для разминки и растяжки конкретных частей тела, таких как руки, ноги, шея и спина.

2. Основные движения:

- Ходьба по месту с различными ритмами и стилями: быстро, медленно, смена направления, с использованием различных руководящих движений.

- Простые танцевальные шаги, такие как шаг-шарк или шаг в сторону, с использованием рук и торса для добавления выразительности.

- Шаг-кросс: перекрестная походка, когда одна нога пересекает перед другой.

- Шаг в сторону: движение в сторону одной ногой, затем другой.

- Простые прыжки и повороты на месте, с изменением ритма и направления.

- Градус: шаг вперед с поднятием колена на уровне бедра, с последующей постановкой ноги на пол

- Шаг-тап: шаг вперед ногой с последующим касанием ступней второй ноги к полу

- Виндмилл: шаг вперед с поворотом вокруг собственной оси и касанием земли пальцами рук

- Чача: круговое движение вокруг собственной оси, выполняемое на одной ноге

- Мамба: шаг вперед с подъемом и опусканием колен

- Шаг-скок: шаг вперед с последующим выпрыгиванием и приведением ноги в положение полусгибания колена в воздухе

- Джоггинг на месте: мягкие беговые движения на месте, с поднятием колен и рук

3. Работа с музыкой и ритмом:

- Игра на музыкальные счеты и ритмы, использование ритмических инструментов (положить счет на барабан, трясти маракасы и т.д.).

4. Комбинации движений:

- Простые танцевальные комбинации, включающие основные движения, такие как ходьба, прыжки и повороты.

- Постепенное добавление новых элементов и усложнение комбинаций с прогрессом занятий.

Форма контроля: Педагогическое наблюдение, диагностические игровые упражнения.

2.2 Строевые упражнения (4 ч.)

Практика(4ч.):

изменение направления движения (перемещения в пространстве):

По кругу

По треугольнику

По квадрату

Из стороны в сторону

По зигзагу

По дуге

На месте

Виды передвижений:

Вперед, назад и в стороны

Форма контроля: Педагогическое наблюдение, диагностические игровые упражнения.

2.3 Танцевальные композиции (10 ч.)

Теория: Просмотр видео постановок с элементами танцевальной аэробики. (1ч.)

Практика (9ч.):

Танец «Космонавты» (3ч.)

Танец «Симпл – димпл» (3ч.)

Танец «Строители» (3ч.)

Форма контроля: Педагогическое наблюдение, мастер - класс.

Раздел 3. «Степ аэробика» (23 ч.)

3.1. Основы степ аэробики (10 ч.)

Теория (1ч.): История возникновения степ аэробики, польза и преимущества.

Практика (9 ч.):

Основные базовые движения для степа включают:

Базовый шаг: это шаг вверх на платформу и шаг назад с платформы. Это основное движение в степ аэробике и строит основу для других комбинаций и движений.

Степ-тап: одна нога ставится на платформу, затем другая нога поочередно на землю. Это простое и эффективное движение, которое можно использовать в различных комбинациях.

Мамба: это двойной шаг на платформу, где нога пересекает перед другой. Движение сопровождается быстрым и энергичным сменой позиции ног.

В-степ: это шаг в сторону на платформу, с последующим шагом в сторону с платформы. Это движение создает форму буквы "V" и добавляет разнообразие к стандартным шагам.

Сквот: это глубокое приседание, выполняемое с платформой. Скваты могут быть использованы для усиления ног и ягодиц, а также для добавления силы и выносливости.

Хамелион: это движение, включающее в себя изменение ритма и стиля движения на платформе. От медленного к быстрому, от смягченного до энергичного - это помогает разнообразить тренировку и повысить интенсивность..

Форма контроля: Педагогическое наблюдение, диагностические игровые упражнения, опрос.

Тема 3.2. Комплексы упражнений на выносливость (7 ч.)

Практика: комплекс упражнений, состоящих из базовых движений направленный на развитие выносливости.

Упражнения для работы над техникой и координацией движений на степах.

1. Базовые шаги:

- Выполнение базового шага вверх и вниз с использованием правильной техники и равных движений с обеими ногами.

- Комбинация базовых шагов, включая шаг в сторону, шаг назад и различные ритмы, чтобы развивать координацию.

2. Скэттер-степ:

- Выполнение более сложных и энергичных шагов на степ платформе, включая переключки ног, повороты и смену направления.

- Комбинации скэттер-степа с базовыми шагами для улучшения координации и ритмичности.

3. Степ-тап переключка:

- Используя платформу, выполняйте строчными шагами на и с платформы, переключая ноги.

- Варьируйте скорость и ритм, чтобы развивать координацию и точность движений.

4. Шаг-выгревание:

- Выполнение поочередных шагов «на» и «с» платформы с добавлением поворотов торса и руками.

- Усиление координации движений и работа над выразительностью через синхронизацию рук и ног.

5. Марш на месте:

- Выполняйте ритмичные движения на месте, поднимая колени выше, чтобы развить силу и координацию.
- Добавьте движения рук, замирая и поворачиваясь для улучшения выразительности.

6. Чача:

- Изучите движения чача, включая смещение тела в стороны и переключение ног на платформе.
- Развивайте координацию и силу ног, а также обращайте внимание на выразительность движений;

Форма контроля: Педагогическое наблюдение, диагностические игровые упражнения.

3.3 Танцевальные композиции (5 ч.)

Теория (1 ч.): Просмотр видео материалов степ аэробики.

Практика (4 ч.):

Танцевальная композиция «Лалипоп»

Танцевальная композиция «Танцуй как я»

Форма контроля: Педагогическое наблюдение, открытое занятие.

Раздел 4. «Фитбол - аэробика» (23 ч.)

4.1. Основы фитбол аэробики (4 ч.)

Теория (1 ч.): история возникновения фитбол – аэробики, польза и преимущества занятий.

Практика (12 ч.):

1. И.п.: стоя лицом к мячу.

1–2 — присели, прямые руки на фитболе, колени в стороны, спина прямая;

3–4 — встали руки в стороны.

2. По сигналу все разбегаются в рассыпную и бегают между фитболами, по следующему сигналу подбегают к своим фитболам и приседают. Это положение можно принимать парами у одного фитбола лицом друг к другу.

3. И.п.: упор, стоя на коленях лицом к фитболу, руки на фитболе.

1 — присесть на пятки, Фитбол прижать к коленям,

2 — вернуться в И.п.

4. И.п.: лёжа на спине, на полу, прямые ноги на фитболе, опора на пятки.

Покачивать Фитбол ногами вправо-влево, руки вдоль туловища. Упражнение можно делать парами с одним фитболом, располагаясь зеркально.

5. И.п.: лёжа на спине, на полу, прямые ноги на фитболе.

Приподнять таз от пола. Упражнение можно делать парами с одним фитболом, располагаясь зеркально.

6. И.п.: лёжа на спине, на полу, ступни ног на фитболе. Делать маленькие шаги по поверхности фитбола вперёд-назад.

7. Переходы из положения упор, сидя, Фитбол на прямых ногах, прокатывая Фитбол к груди, лечь на спину. Вернуться в И.п.

8. И.п.: лёжа на спине, на полу, ногами обхватить Фитбол. Согнуть колени и сжать фитбол.

9. И.п.: лёжа на спине, на полу, согнутые в коленях ноги — на фитболе, руки за головой. Поднять верхнюю часть туловища к коленям. Можно выполнять одновременно вдвоём.

10. И.п.: лёжа на спине, на полу, прямые ноги вместе, руки вытянуты за головой, фитбол в руках. Передавать фитбол из рук в ноги и наоборот.

11. И.п.: стоя на коленях лицом к фитболу. Разгибая ноги сделать перекач в положение на живот на фитбол. Ноги и руки упираются в пол.

12. И.п.: лёжа на спине, на полу, согнутые в коленях ноги на фитболе. Напрягая мышцы ног, прижать фитбол к ягодицам.

Форма контроля: Педагогическое наблюдение, диагностические игровые упражнения.

Тема 4.2. Комбинации упражнений для равновесия и координации (7 ч.)

Практика (7 ч.):

1. Научить детей сохранять правильную осанку при выполнении упражнений для рук и ног в сочетании с покачиваниями на мяче.

Рекомендуемые упражнения:

А) Самостоятельно покачиваться на фитболе с опробованием установки: пятки давят на пол, спина прямая, через затылок позвоночник и фитбол как бы проходит стержень.

Б) В среднем темпе выполнять упражнения с руками: в стороны - вверх - вперёд - вниз. Выполнять прямыми руками круговое вращение в лучезапястных, локтевых и плечевых суставах. Самостоятельное покачивание на мяче.

В) И.п.: сидя на фитболе.

Ходьба, на месте высоко поднимая колени,

Ходьба, на месте не отрывая носков.

2. Научить детей сохранять правильную осанку при уменьшении площади опоры (тренировка равновесия и координации).

Рекомендуемые упражнения:

А) Поочередно выставлять ноги на пятку вперёд, в сторону, руки на фитболе.

Б) Поочередно выставлять ноги на носок вперёд, в сторону, руки на фитболе.

В) То же упражнение с различными упражнениями рук.

3. Обучать ребёнка упражнениям на сохранение равновесия с различными положениями на фитболе

Рекомендуемые упражнения:

А) Наклоны вперёд, ноги врозь.

Б) Наклониться вперёд к выставленной ноге, с различными положениями рук.

В) И.п.: сидя на мяче. Наклоны вправо, влево, вперёд, назад, разнообразное положение рук.

Г) Сохранить правильную осанку и удержать равновесие в И.п.: сидя на мяче, руки в стороны, одна нога вперёд; поднять руки вверх, согнуть в локтях, выполнить круговые вращения руками.

Д) И.п.: сидя на мяче. В медленном темпе сделать несколько шагов вперёд и лечь спиной на фитбол, руки придерживают фитбол с боку. Переступая ногами вернуться в И.п.

Е) И.п.: лёжа на фитболе, на животе, руки в упоре на полу. Сделать несколько шагов вперёд и назад. Затылок, шея, шея, спина, должны быть на прямой линии.

Ё) И.п.: лёжа на фитболе, на животе, ноги полусогнуты в стартовом положении на полу. Согнуть руки в локтях, ладонями вперёд, голову не поднимать.

Ж) И.п.: лёжа на фитболе, на животе, руки, на полу, ноги в стартовом положении. Поочередно поднимать ноги до горизонтали, руки согнуты, плечи над кистями.

З) И.п.: лёжа на фитболе, на животе, руки, на полу, ноги в стартовом положении. Поднимать поочередно ноги, сгибая в коленях.

И) И.п.: лёжа на спине, на полу, прямые ноги на фитболе. Выполнять поочередные махи прямой ногой вверх.

Й) И.п.: лёжа на спине, на полу, ноги стопами упираются на мяч, руки вдоль туловища. Поочередные махи согнутой ногой.

К) Выполнить два предыдущих упражнения из И.п.: руки за головой.

Форма контроля: Педагогическое наблюдение, диагностические игровые упражнения.

Тема 4.3. Комплекс ОРУ с использованием фитбола (3ч.)

Практика (3 ч.):

Рекомендуемые упражнения:

1. Стоя в упоре на одном колене боком к мячу, другая нога выпрямлена и опирается на мяч ступнёй. Медленные пружинистые покачивания.

2. То же упражнение выполнить, сгибая руки.

3. И.п.: стоя на одном колене спиной к фитболу, другое колено на мяче, руки на полу. Пружинистые движения назад.

4. И.п.: сидя, боком к мячу, дальняя от мяча нога согнута и упирается ступнёй

в пол, локоть ближней к мячу руки лежит на поверхности мяча, кисть руки — на опорной ноге, разгибая её. Наклониться на мяч, удержать равновесие.

5. И.п.: то же. При накате на мяч дальнюю руку поднять вверх,

6. И.п.: то же. Выполнить одновременно одноимённо руками и ногами.

Форма контроля: Педагогическое наблюдение, диагностические игровые упражнения, мастер – класс.

Раздел 5. Итоговое занятие

Практика (1ч.): Выступление детей на конкурсе фестивале «Ритмическая гимнастика»

Форма контроля: Педагогическое наблюдение, конкурс.

1.4. Планируемые результаты освоения программы

обучающие:

- знание базовых движений степ аэробики, танцевальной аэробики и фитбол аэробики.
- умение технически правильно выполнять упражнения и движения всех видов аэробики

воспитательные:

- навыки дисциплинированности, чувство коллективизма, культуры поведения
- умение взаимодействовать в группе во время занятий.

развивающие:

- умение технически правильно выполнять упражнения, на гибкость, силу и выносливость, необходимые для занятий аэробикой;
- умение слышать музыку и соблюдать ритм.

Целенаправленная работа с использованием фитнес - тренировок позволит достичь следующих результатов:

- У детей сформирована правильная осанка;
 - Развито чувство ритма, темпа, согласованность движений с музыкой;
 - Сформирован интерес к собственным достижениям;
 - Сформирована мотивация здорового образа жизни
- Предполагаемые результаты к концу обучения

- Умеют управлять своим телом, а также правильно дышать (носом);
- Освоили составные элементы движений.
- Владеют новыми комбинациями движений;
- Принимают правильное исходное положение при выполнении прыжков;
- Выполнять связки ОРУ под музыку без предметов и с предметами (гимнастические палки, ленты, обручи, мячи, скакалки, гантели);
- Знать, что такое фитнес, правильно держать осанку, выполнять упражнения, соответствующие возрасту и подготовке (предложенные педагогом);
- Выполнять элементарные упражнения игрового стретчинга, суставной гимнастики, приемов самомассажа (поглаживание и
- Соблюдают красоту и грациозность при выполнении упражнений под музыку.
- Движения выполняют ритмично и выразительно.
- Умеют сохранять равновесие на фитболах.
- Соблюдают четкую координацию и согласованность движений рук и ног при ловле мяча.
- Сохраняют равновесие с использованием разного оборудования и разных способов выполнения упражнения.
- Развита сила основных мышечных групп.

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

Календарный учебный график

Режим организации занятий по данной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе определяется Календарным учебным графиком, который является приложением к программе и разрабатывается до начала каждого учебного года, согласовывается с заведующим отделом и утверждается заместителем директора МБУ ДО «Детско-юношеский центр» по УВР.

Календарный учебный график соответствует санитарно-эпидемиологическим правилам и нормам, утвержденных Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации 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».

Начало учебного года - 1 сентября, окончание учебного года – 31 мая.

№	Год обучения	Объем учебных часов	Всего учебных недель	Режим работы	Количество учебных дней
1	1 год обучения	72	36	2 раза в неделю по 1 часу	72

Условия реализации программы

Содержание условий реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы соответствует возрастным и индивидуальным особенностям учащихся по программе. Данная программа рассчитана на реализацию в условиях учреждения дополнительного образования и дошкольных образовательных организаций.

Материально-техническое обеспечение

1. Групповое помещение
2. Беспроводная акустика – 1 шт.
3. Аудиоматериал
4. Степ платформа – 10 шт.
5. Фитбол мяч – 10 шт.
6. Кубики 10шт.
7. Гимнастические палки 10 шт.
8. Гантели 20 шт.
9. Обручи 10 шт.

Информационное и учебно-методическое обеспечение:

Учебно-методическое обеспечение (дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа, учебно-методический комплекс: дидактические материалы, картотеки комплексов, плакаты, видеотека, фонотека музыкальных произведений, методические рекомендации, сборники материалов и задач, мониторинг по ДООП).

Кадровое обеспечение:

Согласно Профессиональному стандарту «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» по данной программе может работать педагог дополнительного образования с уровнем образования и квалификации, соответствующим обозначениям таблицы пункта 2 Профессионального стандарта (Описание трудовых функций, входящих в профессиональный

стандарт) код А и В с уровнями квалификации 6, обладающий профессиональными компетенциями в предметной области.

Этапы и формы аттестации

Вид контроля	Раздел и контрольные измерители аттестации	Форма аттестации
Входной контроль	1.Раздел: <u>Введение в дополнительную общеобразовательную общеразвивающую программу. Инструктаж по ТБ.</u> - знание правил поведения на занятиях; - знание техники безопасности с фитбол мячами, степ платформой.	Опрос «Правила поведения во время проведения занятий, анкетирование родителей.
Текущий	2.Раздел. Танцевальная аэробика. - техника базовых танцевальных движений - техника выполнения упражнений на развитие координации и гибкости - выразительность и координация при выполнении упражнений.	Педагогическое наблюдение, диагностические игровые упражнения, мастер - класс.
Промежуточный контроль	-3.Раздел. Степ аэробика. - техника базовых движений на платформе степ - техника выполнения упражнений на координацию. - выполнение танцевальных композиций	Педагогическое наблюдение, диагностические игровые упражнения, открытое занятие.
Текущий контроль	4. Раздел. Фитбол – аэробика. - техника выполнения базовых движений с фитболом, мячами - техника выполнения комбинации упражнений для равновесия и координации - умение выполнять комплекс ОРУ с использованием фитбола в едином для всей группы темпе.	Педагогическое наблюдение, диагностические игровые упражнения, мастер – класс.
Итоговая аттестация	5.Раздел. Итоговое занятие. -знание итоговой танцевальной постановки. -умение технически правильно выполнять движения.	Педагогическое наблюдение, конкурс.

Оценочные материалы

Для эффективного развития ребенка в танцевально - ритмической деятельности, необходимо отслеживать влияние занятий на ребенка. Результаты исследования позволяют педагогу грамотно развивать ребенка в соответствии с его индивидуальными возможностями, видеть результат своей деятельности и вносить коррективы в перспективное планирование.

Это исследование проводится в три этапа:

- в начале учебного года с использованием таких методов как опрос, анкетирование родителей;
- в середине учебного года, в конце первого полугодия в виде участия в открытом занятии;
- в конце учебного года участие в конкурсе ритмическая гимнастика.

В процессе наблюдения педагог обращает внимание на сформированность умений и навыков учащихся (*Приложение 1*).

Методические материалы

Учебно-методический комплекс к программе «Аэробика для начинающих» включает: Занятия (тематические, тренировки, самостоятельная деятельность, эстафеты, зачеты) проводится по подгруппам по 10-15 человек в игровой форме.

Используются:

1. Игровые ситуации.
2. Подвижные игры, игры-эстафеты, музыкально-подвижные игры с хоппом.
3. Ритмопластика с элементами фитбол-гимнастики.
4. Двигательные фитбол-сказки.

Учебно-методическое и информационное обеспечение программы

№	Раздел или тема программы	Формы занятий	Приемы и методы организации образовательного процесса	Дидактический материал	Техническое оснащение занятий	Форма аттестации
1	Введение в дополнительную общеобразовательную общеразвивающую программу. Инструктаж по ТБ.	игра, практическое занятие	Вербальный, наглядный, практический, объяснительно-иллюстративный, репродуктивный	Инструкция по ТБ, презентация	Компьютер, проектор	Опрос, анкетирование родителей.
2	Танцевальная аэробика	игра, практическое занятие, экскурсия	Вербальный, наглядный, практический, объяснительно-иллюстративный, репродуктивный	Презентации к занятиям, кубики, гимнастические палки, гантели обручи.	Акустическая беспроводная колонка.	Педагогическое наблюдение, опрос, диагностические игровые упражнения, мастер - класс.
3	Степ аэробика	игра, практическое занятие	Вербальный, наглядный, практический, объяснительно-иллюстративный, репродуктивный	Презентации к занятиям, степ платформа	Акустическая беспроводная колонка.	Педагогическое наблюдение, опрос, диагностические игровые упражнения.
4	Фитбол – аэробика	игра, практическое занятие	Вербальный, наглядный, практический, объяснительно-иллюстративный, репродуктивный	Мяч фитбол.	Акустическая беспроводная колонка.	Педагогическое наблюдение, опрос, диагностические игровые упражнения,
5	Итоговое занятие	игра, практическое занятие	Вербальный, наглядный, практический, объяснительно-иллюстративный, репродуктивный	Презентации к занятиям, дидактические игры, наглядные пособия	Акустическая беспроводная колонка.	Педагогическое наблюдение, конкурс.

Список литературы

для педагога:

1. Дейвис, Б. Мини-энциклопедия «Фитнес» / Б. Дейвис. – Москва: Олимп, 2002.-80с. - ISBN: 5-17-012495-3.– Текст: непосредственный.
2. Делавье, Ф. Анатомия силовых упражнений для мужчин и женщин / Ф. Делавье. – Москва: Рипол Классик, 2013. – 144 с. ISBN: 5-18-012495-5. – Текст: непосредственный.
3. Зациорский, В.М. Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания / В.М.Зациорский. – Москва: Советский спорт, 2009. – 200 с. ISBN: 978-5- 906132-49-9. – Текст: непосредственный.
4. О'Браен, Т. Основы профессиональной деятельности персонального фитнес-тренера / О'Браен. – Москва: Коммерческие технологии, 2001. - 164с. ISBN: 5-86541-017-2. – Текст: непосредственный.
- 5.Путкисто М. Стретчинг: Метод глубокой растяжки / М. Путкисто. –Москва: СОФИЯ, 2003.-144с. ISBN: 5-9550-0313-4. – Текст: непосредственный.

для учащихся и родителей:

1. Агафонов, П.И. Спорт, фитнес / П.И. Агафонов. – Москва: Просвещение, 1999. – 213 с. ISBN: 978-5-906839-14-5. – Текст: непосредственный.
2. Кафка, Б. Новое направление фитнеса для начинающих, продвинутых и профессионалов / Б. Кафка; под редакцией О. Йеневайн. – Москва: СКИФ, 2010 г – 84 с. ISBN: 978-5-906839-14-5. – Текст: непосредственный.
3. Кафка, Б. 40 тренировок без тренажеров / Б.Кафка; под редакцией О. Йеневайн. – Москва: СКИФ, 2013 г – 98 с. ISBN: 978-5-916845-14-7. – Текст: непосредственный.
4. Казина, О.Б. Веселая физическая культура для детей и родителей: занятия, развлечения, праздники, походы / О.Б. Казина. – Ярославль: Академия развития, 2008– 143 с. ISBN: 978-5-7797-0734-3. – Текст: непосредственный.
5. Степаненкова, Э.Я. Сборник подвижных игр. Для детей 2 – 7 лет / Э.Я. Степаненкова. - Москва: Мозаика-синтез, 2015. – 168 с. ISBN: 9785431516481. – Текст: непосредственный.

Мониторинг

Оценка умений проводится по методике Н. А. Гукасовой, М.А. Руновой.

Инструментарий для проведения диагностики.

Ф. ребёнка	И.	Равновесие	Гибкость	Знание базовых шагов	Ритмичность	Строевые упражнения	Уровень освоения программы

Диагностические методики

Равновесие

1. Упражнение «Фламинго» Удержание равновесия на одной ноге, другая стопой к колену опорной, ее колено отведено в сторону на 30 градусов, руки на пояс (сек)

2. Упражнение «Ровная дорожка»

Носок сзади стоящей ноги вплотную примыкает к пятке

впереди стоящей ноги, стопы расположены на прямой линии (вес тела расположен на обе ноги). Руки опущены вниз, туловище прямо, смотреть вперед.

Фиксируется все в секундах, а также оценивается характер балансировки.

Гибкость.

Стоя на гимнастической скамейке, наклониться вперед, ноги, не сгибая в коленях.

	Уровни	5-6 лет	6 -7 лет
мальчики	высокий	7 см	6см
	средний	2 – 4 см	3 – 5 см
	низкий	Менее 2 см	Менее 3 см
девочки	высокий	8 см	8 см
	средний	4 – 7 см	4 – 7 см
	низкий	Менее 4 см	Менее 4 см

Знание базовых шагов.

Высокий – свободно воспроизводит базовые шаги.

Средний – выполнение базовых шагов при многократном повторении педагога

Низкий – затрудняется в выполнении базовых шагов

Ритмичность

Игра «Хлопай в такт»

Дети улавливают и воспроизводят хлопками «пульс» звучащей музыки. Репертуар – детские песни, польки и марши.

Игра «Повторяй-ка»

Педагог задает учащимся комбинацию с хлопками с определенным метроритмическим рисунком.

Учащиеся должны в точности ее повторить. Ритмические построения должны быть небольшие по объёму (два – четыре такта).

По мере усвоения хлопки можно чередовать с притопами и другими простыми танцевальными движениями, что также будет влиять на развитие памяти и координации движений.

Игра «Поезд»

Педагог вместе с детьми произносит слова:

Колёса вперёд покатались, как мячики,

Так-чики, так-чики, так-чики, так-чики!

и прохлопывает ритм движущего поезда.

По мере изучения можно исполнять двумя группами. Одна группа отстукивает сильную долю, другая – две слабые. Поезд также может ускорять движение.

Строевые упражнения.

Перестроения – переходы из одного строя в другой.

-перестроения из одной шеренги в две.

-перестроения из одной шеренги в три.

-перестроение из шеренги уступом.

-перестроение из шеренги в колонну захождением отделений плечом.

Для обратного перестроения подаются команды:

1. **«Кру-Гом!»**

2. **«Отделениями в одну шеренгу, правые (левые) плечи вперёд, шагом – марш!»**

3. **«Группа – Стой!»**

Для обратного перестроения подаются команды:

1. **«Напра-Во!»**

2. **«В колонну по одному направо (налево) в обход шагом – марш!»**

-перестроение из колонны по одному в колонны по 2, 4, 8 дроблением и сведением.

-перестроение выполняется в движении. Команды:

1. **«Через центр – марш!»** (как правило, подаётся на одной из середин)

2. **«В колонны по одному направо и налево в обход – марш!»**. Подаётся на противоположной середине. По этой команде первые номера идут направо, вторые номера – налево в обход.

3. **«В колонну по два через центр – марш!»**. Подаётся при встрече колонн в той середине зала, откуда начиналось перестроение. Продолжая дробление и сведение дальше, можно построить колонны по четыре, восемь и т.д.

Обратное перестроение называется разведением и слиянием. Например, из колонны по два в колонну по одному:

1. **«В колонну по одному направо и налево в обход шагом – марш!»**. По этой команде правая колонна идёт направо в обход, левая – налево. При встрече колонн на противоположной середине подаётся команда:

2. **«В колонну по одному через центр – марш!»**

Перемена направления фронта захождением плечом.

Команды:

1. **«Правое (левое) плечо вперёд шагом – Марш!»** (при движении слово «шагом» опускается). По этой команде группа, не нарушая шереножного строя, движется вокруг левофлангового, который, обозначая шаг на месте, поворачивается вместе со всей шеренгой, соблюдая равенство.

2. **«Прямо!»** (подаётся под левую ногу), **«На месте!»** или **«Группа (класс) – Стой!»**.

Движение в обход.

Команда **«Налево (направо) в обход шагом – Марш!»**. Если команда подаётся во время передвижения, то исполнительная команда **«Марш!»** должна быть подана у угла зала или площадки, а слово **«шагом»** исключается.

Движение по диагонали.

Команда: **«По диагонали – Марш!»**

Передвижение противходом – движение всей колонны за направляющим в противоположном направлении.

Команда: **«Противходом направо (налево) шагом – Марш!»**. Интервал между встречными колоннами – один шаг. Может исполняться по прямым и косым направлениям.

Движение змейкой – несколько противходов подряд.

Величина змейки определяется по первому противходу. Команды:

1. **«Противходом налево (направо) шагом – Марш!»**

2. **«Змейкой – Марш!»**

Движение по кругу.

Команда **«По кругу – Марш!»**. Исполнительная команда подаётся на середине одной из границ зала или площадки, после чего указывается дистанция, для того чтобы определить размер круга.

Уровень двигательных качеств оценивается в цифровых показателях, а степень сформированности двигательных навыков – в баллах:

3 балла – высокий уровень навыка – правильно выполняются все основные элементы движения;

2 балла – средний уровень навыка – справляется с большинством элементов техники, допуская некоторые ошибки;

1 балл - низкий уровень навыка – имеют место значительные ошибки при выполнении элементов.

Список терминов

Здоровый образ жизни - образ жизни человека, направленный на сохранение здоровья, профилактику болезней и укрепление человеческого организма в целом.

Растяжка - род физических упражнений, направленных на увеличение гибкости человеческого тела.

Ритмика (от греч. *rhythmos* — порядок движения) – это практические занятия, в ходе которых музыкальные образы передаются при помощи движений. В процессе выполнения специальных упражнений дети учатся воспринимать музыку и выражать полученные эмоции телом.

Спортзал - специально оборудованное помещение, в том числе инвентарём, и предназначенное для проведения тренировок, спортивных игр, занятий спортом или физической культурой.

Стрейчинг -это комплекс физических упражнений, точнее поз, для растягивания отдельных частей тела, направленных на улучшение гибкости и развития подвижности в суставах, при котором чередуются напряжение и расслабление различных групп мышц.

Физическая культура – это деятельность человека, направленная на укрепление здоровья и развитие физических способностей. Она развивает организм гармонично и сохраняет отличное физическое состояние на долгие годы. Физкультура является частью общей культуры человека, а также частью культуры общества и представляет собой совокупность - ценностей, знаний и норм, которые используются обществом для развития физических и интеллектуальных способностей человека.

Фитнес - это система из нескольких направлений различного рода физической нагрузки, созданная для коррекции фигуры, укрепления здоровья путем воздействия на мышцы и сознание.