****

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение**

**« Сотниковский детский сад»**

**РАССМОТРЕНА УТВЕРЖДАЮ**

На педагогическом совете Заведующий МБДОУ

МБДОУ «Сотниковский «Сотниковский детский сад»

детский сад» \_\_\_\_ М.В.Шведова

Протокол № 02 от «01» 11. 2023г. Приказ №098 от «01» 11 2023г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

**«Фитнес-аэробика»**

Уровень программы: стартовый

Направленность программы: физкультурно-спортивная

Возраст обучающихся: 5-7 лет

Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:

инструктор по физической культуре

**Наумкина Т.В.**

**Шукайло Д.В.**

с. Сотниково

2023г.

**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» направленана 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 объём 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 | | | | | | | | | |
| 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 |
| 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 ( аттестация) | 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 |  |

**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 правилам (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»](http://bizlog.ru/eks/eks-18/)  
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 |
| **7лет** | | | | | | |
| 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 визуально управлять 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 «Детсво-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***

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Содержание занятий | часы | Периоды тренировок | | | | | | | | | |
| 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 |
| 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 |
| **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 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 правилам (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 - тренер-преподаватель дополнительного образования.

Уровень квалификации педагогического работника должен соответствовать требованиям, определенным Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел "Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта", утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15 августа 2011 года № 916н, а также профессиональному стандарту "Педагог дополнительного образования детей и взрослых", утвержденным Приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 05.05.2018 N 298н.

**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 |
| **7лет** | | | | | | |
| 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 визуально управлять 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.