**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 - 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.

**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.