ПРИНЯТА:
Педагогическим советом
протокол № 4
от 15.09.2022

УТВЕРЖДЕНА:
приказом по МБДОУ
«Детский сад №1 г. Выборга»
от 15.09.2022 №190

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 3541A100C5ADC493448C7145B7B83C41
Владелец: МБДОУ "ДЕТСКИЙ САД №1 Г. ВЫБОРГА"
Действителен: с 18.10.2021 до 18.01.2023

Программа по приоритетному направлению деятельности муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад №1 г. Выборга» (дополнительная общеразвивающая программа физкультурно – спортивной направленности «Аэробика»)

Составила:
инструктор по физкультуре
Омельченко И.Ю.

Срок реализации
- 1 год в каждой возрастной группе

г. Выборг

1. Пояснительная записка

— Дополнительная общеразвивающая программа «Аэробика» (далее – Программа) физкультурно-спортивной направленности разработана на основе:

— Федерального закона от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

— Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года (утвержденной Распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 года № 678-р);

— Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 года № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

— Письма Министерства образования и науки Российской Федерации от 18 ноября 2015 г. N 09-3242 «О направлении информации «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ»;

— Письма Комитета общего и профессионального образования Ленинградской области от 1 апреля 2015 года № 19-2174/15-0-0 «О методических рекомендациях по разработке и оформлению дополнительных общеразвивающих программ различной направленности»;

— Устава МБДОУ.

1.1.Актуальность, новизна, педагогическая целесообразность Программы

Современная оздоровительная аэробика – это очень динамичная структура, которая постоянно пополняет арсенал используемых средств и методов тренировки. Основным средством являются физические упражнения, вспомогательными – естественные силы природы и гигиенические факторы.

Данная программа включает в себя обязательный минимум информации, позволяющий существенно расширить знания, умения и навыки в области физической культуры, а кружковая работа строится на сотрудничестве педагога и ребенка.

Процесс формирования физической культуры особенно важен для детей старшего дошкольного возраста, т.к. этот период характеризуется активной познавательной деятельностью, интенсивным развитием интеллектуальной, эмоциональной сферы, становлением самосознания, освоением общечеловеческих ценностей.

Актуальность. В современных условиях развития общества проблема здоровья детей является как никогда ранее актуальной. Достичь необходимого уровня интеллектуально-познавательного развития может только здоровый ребенок. А также формирование мотивации к занятиям физическими упражнениями, в том числе к занятиям физической культуры. Одним из таких путей являются дополнительные занятия по оздоровительной аэробике.

Оздоровительная аэробика является сегодня лидером мирового спортивного движения, развивает двигательную подготовленность детей и позволяет оставаться бодрым и энергичным в течение всего дня, легко переносить нагрузки и производить широкий круг физических действий.

Практическая значимость программы по оздоровительной аэробике состоит в систематическом применении продолжительных, умеренных по интенсивности упражнений с регулируемой физической нагрузкой, способствующих укреплению здоровья. Аэробика считается одним из звеньев в развитии координационных способностей и функциональных сил организма у детей дошкольного возраста и, как следствие, влияет на укрепление здоровья детей.

Дополнительные занятия по оздоровительной аэробике ориентированы на то, чтобы заложить в детей стремление к здоровому образу жизни и самосовершенствованию. Движение в этом направлении сделает физическую культуру средством непрерывного совершенствования личности.

Дети регулярно получают необходимые теоретические сведения, которые формируют у них сознательное отношение к тому, чем они занимаются, а также к самому себе, своему телу и своему здоровью. На каждом занятии решаются оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи. Для успешной реализации программы анализируются и подбираются те упражнения, связки, которые необходимы для решения задач.

Программа по оздоровительной аэробике основана на сочетании ритмичной, эмоциональной музыки и танцевального стиля, что делает занятия привлекательными. Занятия аэробикой дают возможность гармонично сочетать упражнения для развития таких качеств, как выносливость, координация движений, сила и гибкость.

Новизна заключается в том, что она включает новое направление в здоровьесберегающей технологии; оздоровительную аэробику, в основе которой лежат двигательные действия, поддерживающие на определенном уровне работу сердечно-сосудистой, дыхательной и мышечной систем.

Отличительные особенности программы по оздоровительной аэробике основаны на сочетании ритмичной, эмоциональной музыки и танцевального стиля, что делает занятия привлекательными. Данная программа отличается от других программ тем, что занятия проходят по нескольким видам оздоровительной аэробики (базовая аэробика, фитбол-аэробика, танцевальная аэробика, стретчинг, силовая аэробика).

1.2.Цель, задачи Программы

Цель: укрепление здоровья ребенка, развитие его пластичности, музыкальности, выразительности, эмоциональности, а также силы и гибкости

Задачи.

Укрепление здоровья:

- развивать и укреплять костно-мышечную систему организма дошкольника;
- формировать правильную осанку, стопу;
- стимулировать работу сердечно-сосудистой, дыхательной систем организма;
- приобщать детей к здоровому образу жизни.

Развитие двигательных качеств и умений:

- развивать точность и координацию движений;
- развивать гибкость, пластичность;
- воспитывать выносливость;
- развивать умение ориентироваться в пространстве;
- обогащать двигательный опыт ребенка.

Развитие музыкальности.

- развивать способность слушать и чувствовать музыку;
- развивать чувство ритма;
- развивать музыкальную памяти.

Развитие психических процессов:

- развивать восприятие, внимание, волю, память, мышление;
- тренировать подвижность и гибкость нервных процессов;

Развитие творческих способностей.

- развивать творческое воображение, фантазию;
- развивать способность к импровизации;

Воспитание нравственно-коммуникативных качеств личности:

- воспитывать активность, инициативность, самостоятельность, настойчивость;
- воспитывать способность к сопереживанию, взаимопомощи.

1.3.Планируемые результаты освоения Программы

Планируемые результаты освоения Программы
Первый год обучения. Дети 5-6 лет

К концу года ребенок	**Базовый компонент**		
знает	- правила безопасного поведения в физкультурном зале	- некоторые русские народные подвижные игры	
умеет	- передавать в пластике характер музыки, игровой образ - выполнять упражнения с предметами и без предметов, включающие одновременные движения рук и ног (однонаправленные и симметричные) - выполнять упражнения одновременно со всеми, в соответствии с ритмом и темпом музыки - самостоятельно находить свое место в зале, перестраиваться в круг, в пары. - самостоятельно исполнять знакомые композиции	- выполнять имитационные движения, гимнастические упражнения, передающие образ животных родного края - выполнять простые танцевальные шаги русского народного танца	- выполнять упражнения коррекционного характера, поддерживающие правильную осанку
имеет представление	- об «Аэробике» как виде спортивных танцев	- о характерных особенностях сезонных изменений в природе родного края - о некоторых особенностях культуры и быта русского народа	- о традициях детского сада

Планируемые результаты освоения Программы
Второй год обучения. Дети 6-7 лет

К концу года ребенок	**Базовый компонент**		
знает	- правила безопасного поведения при выполнении упражнений с использованием спортивных снарядов, при выполнении гимнастических упражнений, при взаимодействии с другими детьми - большой объем разнообразных композиций и отдельных видов движений	- характерные особенности природы родного края - русские народные подвижные игры	- упражнения, способствующие поддержанию правильной осанки и расслаблению позвоночника
умеет	- изменять движения в соответствии с различным темпом, ритмом и формой музыкального произведения; - точно и правильно выполнять упражнения, состоящие из разно направленных движений для рук и ног, сложные циклические виды движений; - самостоятельно выполнять перестроения на основе танцевальных композиций - выразительно исполнять движения под музыку - находить свои, оригинальные движения для выражения характера музыки	- выполнять танцевальные шаги, движения, характерные для русского народного танца	- использовать упражнения корригирующего характера для поддержания правильной осанки - согласовывать свои действия со сверстниками при выполнении упражнений в парах, в подгруппах - передавать свой опыт младшим, организовать игровое общение с другими детьми
имеет представление	- о современных видах физкультуры и спорта - о способах охраны органов и систем организма	- об особенностях культуры и быта русского народа	- о традициях детского сада

Формы подведения итогов реализации программы:
- открытое занятие (в конце учебного года)

Условия реализации программы:
правильная организация рабочего места, соответствующая нормам СанПиН;
грамотное методическое сопровождение;
наглядный и дидактический материал;
необходимый материал, оборудование;
систематическое посещение занятий.

1.3.Возраст детей, участвующих в реализации Программы

Сроки реализации - 1 год в каждой возрастной группе.
Возраст обучающихся: дети 5 – 6; 6 - 7 лет.
Минимальный возраст детей для зачисления на обучение - 5 лет.

1.4.Формы и режим занятий

Формы и режим занятий: занятия проводятся 1 раз в неделю:
для детей 5-6 лет не более 25 минут;
для детей 6-7 лет не более 30 минут.
Наполняемость группы для занятий – до 15 человек.
Форма обучения: очная.
Форма проведения занятий: аудиторные занятия.
Форма организации деятельности: групповая форма организации занятий.
Режим занятий: количество занятий и учебных часов в неделю – 1; количество учебных часов за учебный год – 32.

2. Учебно-тематический план, содержание образовательной деятельности с детьми

2.1.Учебно-тематический план. Первый год обучения. Дети 5-6 лет

№	Тема, вид образовательной деятельности	Всего часов	Теория	Практика
1.	Фитбол-аэробика	12	-	12
2.	Танцевальная аэробика	10	-	10
3.	Силовая аэробика	4	-	4
4.	Классическая - (базовая) аэробика	5	-	5
5.	Силовая аэробика	2	-	2
	Итого	**32 часа**	**-**	**32 часа**

Учебно-тематический план. Второй год обучения. Дети 6-7 лет

	Тема, вид образовательной деятельности	Всего часов	Теория	Практика
1.	Классическая - (базовая) аэробика	4	-	4

2.	Фитбол-аэробика	7	-	7
3.	Танцевальная аэробика	8	-	8
4.	Степ-аэробика	9	-	9
5.	Силовая аэробика	4	-	4
	Итого	**32 часа**	**-**	**32 часа**

2.2. Содержание образовательной деятельности с детьми

Содержание образовательной деятельности. Первый год обучения. Дети 5-6 лет

1. **Классическая - (базовая) аэробика «Весёлые кузнечики»**

Объяснение, показ под музыку и без музыки: строевые упражнения, марш,«пружинка», «бодрый шаг», приставной шаг, махи ногами; Разминка под музыку «2+2=4»;Акробатические упражнения: «ласточка», «петушок», «угол».Разучивание ритмической композиции «Кузнечик», муз.В.Шаинского;Психогимнастика:«Слушай хлопки!»;
Стретчинг: упражнения для гибкости спины. Релаксация и самомассаж: «Ладошки-мачалка», «Смываем водичку».

2. **Фитбол-аэробика «Мы-циркачи».**

Мотивация: «Циркачи-ловкие, смелые весельчаки». Объяснение, показ под музыку и без музыки: строевые упражнения, марш, «бодрый шаг», приставной шаг, прыжки, выпады, махи ногами; Разминка под музыку «Кузнечик»;Акробатические упражнения: «пистолет», «угол», «выпад». Разучивание ритмической композиции «Рыжий конь» (М.Боярский); Психогимнастика: «Слушай цокот!», «Капель». Стретчинг: упражнения для растягивания ягодичных мышц, приводящих и отводящих мышц бедра; Релаксация и самомассаж: сидя на фитболе, поглаживание рук, ног с расслаблением в конце в образно-игровой форме.

3. **Танцевальная аэробика «Зимушка-зима»**

Мотивация: «Не страшны нам зимние морозы, если будем закаляться, физ-ой заниматься!». Объяснение, показ под музыку и без музыки: шаги вперед, назад, в сторону; скачки; прыжки со сменой ног Разминка под музыку «Кузнечик»;Акробатические упражнения: упор на руках; «шпагат», «мостик», «замок». Разучивание ритмической «Зима-холода!»(Губин); Психогимнастика: «Северный полюс», «Снежинки», «Котята»: Стретчинг: медленное круг.движ.головой; «Кошка выпускает когти»; растягивание внутр.мышц бедра; Релаксация и самомассаж: поглаживание отдельных частей тела в определённом порядке в образно-игровой форме.

4. **Силовая аэробика «Богатыри»**

Мотивация: «Хорошо быть сильным и смелым, как богатырь».Объяснение, показ под музыку и без музыки: ходьба различного характера, прыжки с ноги на ногу, махи руками с гантелями; Разминка под музыку «Зима – холода!»; Акробатические упражнения: «краб», «мостик», «перевороты». Разучивание гимнастического этюда «Богатери»,песня А.ПАхмутовой «Сила богатырская»; Психогимнастика: «Штанга», «Кислый лимон»: Стретчинг: упражнения для подвижности лучезапястного сустава, для мышц боковой части туловища; Релаксация и самомассаж: поглаживание отдельных частей тела в образно-игровой форме.

5. **Классическая -(базовая) аэробика «Смелые моряки»**

Мотивация: «Мы будем смелыми и закалёнными, как моряки». Объяснение, показ под музыку и без музыки: строевые приёмы «становись!», «разойдись!»- муз.-подвиж. игра; ходьба, подскоки, махи руками и ногами из положения лежа; Разминка под музыку «Богатыри»; Акробатические упражнения: «ласточка», «берёзка», группировка в приседе и седее на пятках, с переходом в перекат вперед. Разучивание ритмической композиции

«Моряки»(песня «Морячка» О.Газманова); Психогимнастика: «Не покажу!», «Два капитана»: Стретчинг: упражнения для мышц боковой части туловища; Релаксация и самомассаж: «Отдых на палубе».

6. Фитбол-аэробика «Цирковые лошадки»

Мотивация: «Мы хотим быть ловкими и быстрыми, как лошадки». Объяснение, показ под музыку и без музыки: строевые упражнения, подъём колена вверх,«пружинка», приставной шаг, прыжки, выпады; Разминка под музыку «Морячка»; Акробатические упражнения: «пистолет», «угол», «выпад». Разучивание ритмической композиции «Свежий ветер» (муз. О.Газманова); Психогимнастика: «Что там происходит?», «Два клоуна»; Стретчинг: упражнения для растягивания мышц живота, для гибкости спины; Релаксация и самомассаж: сидя на фитболе поглаживание рук, ног в игровой форме.

7. Танцевальная аэробика «Озорники»

Мотивация: «Мы весёлые, задорные ребята».Объяснение, показ под музыку и без музыки: шаги вперед, назад, в сторону; скачки вперед-назад; Разминка под музыку «Свежий ветер»; Акробатические упражнения: «краб», «мостик», «выпад». Разучивание ритмической композиции шуточного характера«Озорники»,муз.М.Зацепина к к/ф «Кавказская пленница»; Психогимнастика: «Вот так позы», «На поляне»: Стретчинг: упражнения для растягивания мышц спины и боковой части туловища; Релаксация и самомассаж: поглаживание отдельных частей тела в определённом порядке в образно-игровой форме.

8. **Силовая аэробика «Кавалеристы»**

Мотивация: «Хорошо быть сильным и смелым, как кавалеристы».Объяснение, показ под музыку и без музыки: ходьба различного характера, прыжки с ноги на ногу, махи руками с гантелями; Разминка под музыку «Озорники»; Акробатические упражнения: «замок», «мостик», «боковые перевороты». Разучивание спорт. музыкально-ритмической композиции «Кавалеристы» (песня О.Газманова «Эскадрон»); Психогимнастика: «Кислый лимон»; «Упрямый мальчик»; Стретчинг: упражнения для подвижности лучезапястного сустава, для мышц плечевого пояса; Релаксация и самомассаж: поглаживание отдельных частей тела в образно-игровой форме.

9.Классическая -(базовая) аэробика «Олимпийские талисманы»

Мотивация: «Будем мы стройней фигурой и, конечно, здоровей!». Объяснение, показ под музыку и без музыки: строевые упражнения, «пружинка», «бодрый шаг», приставной шаг, «открытый шаг», махи ногами; Разминка под музыку «Эскадрон»; Акробатические упражнения: «ласточка», «стрела», «берёзка»,«перекаты»; Разучивание образно-игровой спорт. композиции «Талисманы» (песня «Сюрприз»); Психогимнастика: «Вот так позы!»; «Противоположные движения»; Стретчинг: упражнения для гибкости спины, для растягивания сгибателей бедра (передней поверхности); Релаксация и самомассаж: «Ладошки-мачалка», «Смываем водичку».

10.Фитбол-аэробика «Танцуем сидя»

Мотивация: «Поскакали по тропинке, у ребят прямые спинки!». Объяснение, показ под музыку и без музыки: строевые упражнения; подъём колена вверх,«пружинка», приставной шаг; махи ногами; Разминка под музыку «Сюрприз»; Акробатические упражнения: «ножницы», «крылья», «велосипед». Разучивание ритмической композиции «Ногами топнем, руками хлопнем»(песня «22 притопа, 22 прихлопа…»); Психогимнастика:«Каждый спит», «Котята»; Стретчинг: упражнения для укрепления мышц живота, для гибкости спины; стопы; Релаксация и самомассаж: сидя на фитболе поглаживание рук, ног в образно-игровой форме.

11.Танцевальная аэробика «Буратино»

Мотивация: «Буратино-мальчик смелый, гибкий, как гимнаст, держит позу, словно ас!». Объяснение, показ под музыку и без музыки: шаги в сторону, скрестные; скачки вперед-назад; прыжки со сменой ног; Разминка под музыку «22 притопа…» Акробатические упражнения: упор на руках; «шпагат», «мостик», «стрела», перевороты. Разучивание

ритмической композиции «Буратино»; Психогимнастика: «Не покажу», «Снежинки», «Два клоуна»: Стретчинг: медленное круг.движ.головой; упр-я для подвижности лучезапястного сустава; Релаксация и самомассаж: поглаживание отдельных частей тела в образно-игровой форме - «Буратино отдыхает».

12.Силовая аэробика «Воробьиная дискотека»

Мотивация: «Дискотека – это класс, потанцуем же сейчас».Объяснение, показ под музыку и без музыки: ходьба различного характера, прыжки с ноги на ногу, махи руками с гантелями, махи ногами; Разминка под музыку «Буратино»;Акробатические упражнения: «замок», «мостик», «боковые перевороты», «тачка»; Разучивание спорт. музыкально-ритмической композиции «Воробьиная дискотека»; Психогимнастика: «Кислый лимон»; «Упрямый мальчик»; Стретчинг: упражнения для подвижности лучезапястного сустава, для мышц плечевого пояса; Релаксация и самомассаж: поглаживание отдельных частей тела в образно-игровой форме.

13. Классическая -(базовая) аэробика «Чунга-чанга»

Мотивация: «Мы на острове живём и здоровье бережом!». Объяснение, показ под музыку и без музыки: строевые упражнения, марш,«пружинка», «открытый шаг», махи ногами; Разминка под музыку «Воробьиная дискотека»; Акробатические упражнения: сочетание упр-ий в комплексе:«ласточка», «мостик», «берёзка»,«перекаты»; Разучивание спорт.-танцевальной композиции «Чунга-Чанга» (муз.В.Шаинского); Психогимнастика: «Вот так позы!»; «Противоположные движения»; Стретчинг: упражнения для мышц стопы и голени, для растягивания сгибателей бедра (передней поверхности); Релаксация и самомассаж: «Островок», «Смываем водичку».

14. Фитбол - аэробика «Весёлый мяч»

Мотивация: «Прыгаем, как мячики, девочки и мальчики!». Объяснение, показ под музыку и без музыки: строевые упражнения; подъём колена вверх, приставной шаг, прыжки, выпады; махи ногами; Разминка под музыку «Чунга-Чанга»; Акробатические упражнения: комбинация из пройденных элементов «Ванька-Встанька»; Разучивание ритмической композиции «Улыбка»; Психогимнастика:«Капель», «Солнышко», «Прогулка»; Стретчинг: упражнения для гибкости спины; стопы и голени; Релаксация и самомассаж: сидя на фитболе поглаживание рук, ног в игровой форме.

15. Классическая -(базовая) аэробика «Чунга-чанга»

Мотивация: «Мы на острове живём и здоровье бережем!». Объяснение, показ под музыку и без музыки: строевые упражнения, марш,«пружинка», «открытый шаг», махи ногами; Разминка под музыку «Воробьиная дискотека»; Акробатические упражнения: сочетание упр-ий в комплексе:«ласточка», «мостик», «берёзка»,«перекаты» Разучивание спорт.-танцевальной композиции «Чунга-Чанга» (муз.В.Шаинского); Психогимнастика: «Вот так позы!»; «Противоположные движения»; Стретчинг: упражнения для мышц стопы и голени, для растягивания сгибателей бедра (передней поверхности); Релаксация и самомассаж: «Островок», «Смываем водичку».

16. Итоговое занятие

Мотивация: «Мы молодцы!». Строевые упражнения; подъём колена вверх, приставной шаг, прыжки, выпады; махи ногами; Разминка под музыку «Чунга-Чанга»; Акробатические упражнения: комбинация из пройденных элементов «Ванька-Встанька»; Повторение ритмической композиции «Улыбка»; Психогимнастика:«Капель», «Солнышко», «Прогулка»; Стретчинг: упражнения для гибкости спины; стопы и голени Релаксация и самомассаж: сидя на фитболе поглаживание рук, ног в игровой форме.

Содержание образовательной деятельности. Второй год обучения. Дети 5-6 лет

1. **Классическая - аэробика «Весёлые ритмы»**

Объяснение, показ под музыку и без музыки: марш, «пружинка», «бодрый шаг», приставной шаг, махи ногами;
Разминка под музыку «Барбарики»;
Разучивание ритмической композиции «Веселые ритмы» под музыку «harris __ford_vs_gordon__doyle_feat_lisah_das_geht_boom_shag_ragga_radio_edit_(zvukoff.ru)»;
Стретчинг: упражнения для гибкости спины. Релаксация и самомассаж. Под звуки природы Zvuki_prirody-Ruchej_Muzyka_dlya_Relaksacii.

2. **Фитбол-аэробика «Попрыгунчики»**

Объяснение, показ под музыку и без музыки: марш, «бодрый шаг», приставной шаг, прыжки, выпады, махи ногами;
Разминка под музыку «Барбарики»;
Разучивание ритмической композиции «Попрыгунчики» «Dlya+detey+-+Veselaya+Muzyka._(mp3top100.net)»;
Стретчинг: упражнения для растягивания ягодичных мышц, приводящих и отводящих мышц бедра; Релаксация и самомассаж: сидя на фитболе поглажи-вание рук, ног с расслаблением в конце под звуки природы «релаксация пение птиц медленная музыка».

3. **Танцевальная аэробика «Русский bit».**

Объяснение, показ под музыку и без музыки: шаги вперед, назад, в сторону; плавные движения рук, движения русского народного танца.
Разминка под музыку «Барбарики»;
Разучивание ритмической композиции «Русский bit» «Orkestr-narodnyh-instrumentov-Russkaya-bystraya-kadril_(mp3keks.com)»;
Стретчинг: медленное круг.движ.головой; растягивание внутр. мышц бедра под музыку Orkestr-narodnyh-instrumentov-Berezka(mp3keks.com);
Релаксация и самомассаж под звуки природы Zvuki_prirody-Ruchej_Muzyka_dlya_Relaksacii.

4. **Степ-аэробика «Топай ножка»**

Объяснение, показ под музыку и без музыки: ходьба различного характера; основные шаги степ-аэробики;
Разминка под музыку «Барбарики»;
Разучивание ритмической композиции «Топай ножка» под музыку «Илона, франц»;
Стретчинг: упражнения для подвижности лучезапястного сустава, для мышц боковой части туловища; Релаксация и самомассаж под звуки природы «Zvuki_prirody-Zvuki_tropicheskogo_lesa_posle_dozhdya».

5. **Классическая - аэробика «Отважные моряки»**

Объяснение, показ под музыку и без музыки: ходьба, подскоки, махи руками и ногами из разных положений;
Разминка под музыку «Барбарики»;
Разучивание ритмической композиции «Отважные моряки» под музыку «Яблочко»;
Стретчинг: упражнения для мышц боковой части туловища; Релаксация и самомассаж:

Фитбол-аэробика «Прыг-скок команда»

Объяснение, показ под музыку и без музыки: строевые упражнения, подъём колена вверх, «пружинка», приставной шаг, прыжки, выпады;
Разминка под музыку «Барбарики»;
Разучивание ритмической композиции «Прыг-скок команда» под музыку «Besheniy_lyagushonok-Drin-_din-diridin»;
Стретчинг: упражнения для растягивания мышц живота, для гибкости спины под музыку. Релаксация и самомассаж: сидя на фитболе поглаживание рук, ног под звуки природы «релаксация пение птиц медленная музыка».

7. **Танцевальная аэробика «Народный mix».**

Объяснение, показ под музыку и без музыки: основные шаги русского народного танца;

Разминка под музыку «Барбарики»;
Разучивание ритмической композиции «Танцевальный mix» под музыку ;
Стретчинг: упражнения для растягивания мышц спины и боковой части туловища; Релаксация и самомассаж.

8. **Степ-аэробика «Загадочные шаги»**

Объяснение, показ под музыку и без музыки: ходьба различного характера, основные шаги степ-аэробики;
Разминка под музыку «Барбарики».
Разучивание спорт. музыкально-ритмической композиции «Загадочные шаги»
Стретчинг: упражнения для подвижности лучезапястного сустава, для мышц плечевого пояса;
Релаксация и самомассаж: поглаживание отдельных частей тела под звуки природы.

3. Организационно - педагогические условия реализации Программы

Формы, методы и приемы образовательной деятельности с детьми

Форма обучения - очная.

Формы работы с детьми.

Реализация цели и задач программы осуществляется на занятии кружка в разнообразных формах.

- *Фронтальная.*

Все дети одновременно выполняют одно и то же упражнение. Применяется в общеразвивающих упражнениях, в различных заданиях с мячом, обручем, лентами.

- *Индивидуальная.*

Применяется при объяснении нового программного материала, когда на примере одного ребенка (наиболее подготовленного) дается показ и объяснение задания, внимание детей обращается на правильность выполнения техники упражнения, на возможные ошибки и неточности.

Организационно-методические формы обучения:

Формы обучения включают приведённую ниже последовательность освоения материала**:**

1. упражнения (повторение однотипных движений, возможно образование серий из этих движений);
2. соединения (последовательное выполнение различных упражнений);
3. комбинация (состоит из нескольких соединений, выполняемых в одну и другую сторону);
4. части комплекса (определённое количество комбинаций);
5. комплекс упражнений.

Методы и приёмы работы с детьми.

Наглядные:

- наглядно – зрительные приемы (показ техники выполнения физических упражнений, использование физкультурного оборудования, зрительные ориентиры); тактильно – мышечные приемы (непосредственная помощь инструктора);

Словесные:

- объяснения, пояснения, указания;
- подача команд, распоряжений, сигналов;
- вопросы к детям и поиск ответов;
- образный сюжетный рассказ, беседа;
- словесная инструкция.

слушание музыкальных произведений.

Практические:

- выполнение и повторение упражнений без изменения и с изменениями;
- выполнение упражнений в игровой форме;

самостоятельное выполнение упражнений на детском спортивном оборудовании в свободной игре.

Классическая (базовая) аэробика

Овладение техникой базовых шагов:

1. **Марш (march)-** ходьба на месте, с продвижением вперед, назад, по диагонали. Ходьба с пружинным движением; с поворотом на право (налево), кругом, полный круг;
2. **Приставной шаг (step touch)-** приставные шаги в сторону, по диагонали, зигзагом, по квадрату. Приставные шаги с поворотом направо, налево, кругом. Два (и более) приставных шага слитно (step-line);
3. **«Виноградная лоза» (grape vine)-** шаг правой в сторону, шаг левой назад-скрестно (скрестно за правую), шаг правой в сторону, приставить левую;
4. **V – шаг (v-step)-** шаг правой вперед - в сторону (или назад – в сторону), то же левой, шагом правой, левой, вернуться в и.п.;
5. **« Открытый шаг» (open step)-** стойка ноги врозь, перенос тяжести тела с одной ноги на другую;
6. **Подъём колена вверх (knee up, knee lift)-** сгибание ноги вперёд, в сторону, по диагонали, поднимание колена на уровне горизонтали или выше;
7. **Махи ногами (kick)-** махи ногами вперед, в сторону, назад, по диагонали. Махи, сгибая, разгибая ногу (kick) вперед, в сторону. Махи согнутой ногой назад (kirt);
8. **Выпад (lunge)-** выпады вперед, в сторону, назад, по диагонали. Одна нога перемещается вперед, другая назад. Тяжесть тела распределяется одинаково на обе ноги;
9. **Скрестный шаг (cross step)-** скрестный шаг с перемещением вперед. Скрестные шаги с поворотом направо, налево, кругом, полный круг;
10. **Выставление ноги на пятку (heei toch),** на носок (toe touch), выставление ноги на пятку или на носок вперед, в сторону, назад, скрестно, с поворотом;
11. **Бег на месте** с продвижением в различных направлениях;
12. **«Галоп» (gallop)-** шаг правой вперед (в сторону), приставить левую. Следующий шаг с правой ноги;
13. **Pendulum-** прыжком смена положения ног (маятник);
14. **Pivot turn-** поворот вокруг опорной ноги;
15. **Sguat-** полуприсед, выполняется в положении ноги вместе или врозь;
16. **«Ту**-степ» **(two-step)-** шаг правой вперед, приставить левую, шаг правой вперед. Следующий шаг начинать с левой ноги;
17. **Подскок (ship)-** шаг правой вперед, подскок на правой. Следующий шаг начинать с левой ноги;
18. **«Скип» (skip)-** подскок на одной ноге, другая нога сгибается в коленном суставе почти до касания ягодицы, далее, выполняя второй подскок на опорной ноге, выпрямить ногу вперед под углом 30-40 градусов.

Фитбол-аэробика

Освоение техники базовых шагов:

1. **Приставной шаг (step-touch).** И.п.- сидя на фитболе, ноги вместе, колени над стопами, угол между туловищем, бедрами и коленями составляет 90-100 градусов. Приставные шаги в сторону, по квадрату, с поворотом направо, налево, кругом;
2. **Шаг-касание (touch-step).** И.п.- то же, отведение ноги в сторону (вперед) – на носок;
3. **Марш (march).** И.п.- то же, ходьба на месте с продвижением вперед, назад, по диагонали, ходьба с пружинным движением. Ходьба с поворотом направо (налево), кругом, полный круг;
4. **Твист (twist).** И.п.- то же, прыжки на двух ногах со скручиванием бедер;
5. **Прыжок ноги врозь-вместе (jumping-jach).** И.п.- то же, прыжок ноги врозь-вместе;
6. **Выпад (lange).** И.п.- то же, выпады вперед, в сторону, назад, по диагонали. Одна нога перемещается вперед, другая назад. Тяжесть тела распределяется одинаково на обе ноги;

7. **Махи ногами (kick).** И.п.- то же, сгибание ноги вперед, в сторону, по диагонали, поднимание колена на уровне горизонтали или выше;
8. **Подъём колена вверх (knee up, kneelift).** Сгибание ноги вперед, в сторону, по диагонали, поднимание колена на уровне горизонтали или выше.

Танцевальная аэробика

Освоение техники основных базовых танцевальных шагов:

1. **Шаг вперед, назад –** шаг правой (левой) вперед, левая (правая) приставляется к правой (левой), но стопы остаются на расстоянии. Особенность техники – небольшие пружинные движения ногами;
2. **Шаги в сторону -** шаг правой (левой) в сторону, левая (правая) приставляется с переносом тяжести тела на нее, возможно многократное выполнение в одну сторону, с изменением напрпвления, с выполнением полуприседа, с подпружиниванием коленями внутрь – наружу;
3. **Скачки вперед – назад-** выполняется на шагах и подскоках: правой вперед, вернуться на левую ногу назад, приставить правую к левой, аналогично с другой ноги;
4. **«Тач» в сторону** – шаг правой в сторону (в стойку ноги врозь), приставить правую к левой, то же с другой ноги (в другую сторону);
5. **«Тач» вперед-назад –** выставление правой ноги вперед на носок (или пятку), приставить правую к левой, перенося тяжесть тела на нее, выставить левую назад на носок;
6. **Скользящие шаги –** выполняются на месте с продвижением вперед, назад, с поворотом;
7. **«Кик» -** махи вперед, в сторону, назад;
8. **Прыжки на двух ногах –** вертикальный прыжок толчком двух с приземлением на две;
9. **Прыжки в выпадах –** шагом правой (левой) вперед, прыжок толчком двумя, сменить положение ног – левую (правую) вперед и приземлиться на две ноги;
10. **Прыжок ноги врозь, ноги вместе –** 1- прыжок ноги врозь и прыжок ноги вместе; 2- пауза;
11. **Прыжок ноги врозь, ноги скрестно –** движение аналогично предыдущему, но заканчивается в скрестной стойке правая или левая впереди;
12. **Прыжок согнув ноги –** выполняется толчком двумя с приземлением в стойку ноги врозь, с некоторой «затяжкой», фиксацией позы ноги в группировке во время фазы полёта и быстрого разведения ног перед приземлением.

Структура образовательной деятельности

Часть занятия	Направленность и продолжительность части занятия	Зона воздействия и направленность упражнений	Основные упражнения	Указания
1.Подготовительная	1.Разминка; разогревание (Werm up). 5-10 мин.	1.Локальные (изолированные)движения частями тела; совмещения, движения для обширных мышечных групп.	Повороты головы, наклоны, круговые движения плечами, выставление ноги на носок, движение стопой; полуприседы, выпады, движение туловищем, варианты шагов на месте и с перемещениями в сочетании с движениями руками.	Рекомендуется использовать низкий или средний темп движений, с небольшой амплитудой; Упр-я на координацию и усиление кровотока выполнять в среднем темпе с увеличением амплитуды.

	2.Стретчинг-упражнения на гибкость (Stretching)	2.Изолированные движения для мышц бедра и голени.	Растягивание мышц голени, передней и задней поверхности бедра, поясницы.	Выполнять в медленном и среднем темпе в положении стоя, с опорой руками о бёдра, без использования махов и пружинящих движений.
2.Основная	1.Аэробная часть (Aerobics). 20-25 мин.	1.Аэробная разминка (3-7 мин.)	Базовые элементы и усложнения движений, варианты ходьбы с движениями руками.	Разучивание танцевальных соединений в сред. Темпе на месте и с передвижениями в разных направлениях.
		2. «Аэробный пик» (10-15 мин.)	Танцевальные комбинации аэробных шагов и их вариантов, бег, прыжки с сочетании с движениями руками.	Выполнение сочетаний – «блоков» упражнений на месте и с перемещениями в разных направлениях, увеличение нагрузки, амплитуды и интенсивности движений.
		3.Первая аэробная «заминка» (2-3 мин).	Базовые движения, варианты ходьбы с уменьшающейся амплитудой движений руками; сгибания и разгибания туловища с опорой руками о бёдра.	Уменьшение амплитуды перемещений, темпа движений; движения выполняются в стойке ноги врозь, выпаде и полуприседе, сочетаются с дыханием, темп движений замедляется.
	2.Упражнения на полу (Floor work)-фитнес (5-7 мин.)	1.Упражнения для мышц туловища, бедра.	В положениях лежа упражнения на силу и силовую выносливость мышц брюшного пресса и спины; приводящих и отводящих мышц бедра.	Выполнять от 1 до 3 серий по 5-10 раз повторений движений, в зависимости от уровня подготовленности ребёнка.
		2.Упражнения для мышц рук и плечевого пояса.	Варианты сгибания и разгибания рук в разных исходных положениях.	Можно использовать упражнения с утяжелителями,амортизаторами, на тренажерах.
3. Заключительная	«Вторая заминка» - «остывание »Снижение нагрузки (Cool down) 2-5 мин.	«Глубокий стретч». Упражнения на гибкость, «общая заминка».	Растягивание мышц передней, задней и внутренней поверхностей бедра, голеней, мышц груди, рук и плечевого пояса.	В разных исходных положениях, медленно, с фиксацией поз и последующим расслаблением.

4. Средства обучения Программы

Перечень оборудования:

№ п/п	Наименование	Примечание
1	Детский батут	—
2	Диск «Здоровье»	—
3	Доска ребристая	длина –150 см ширина – 30 см
4	Дуга	высота – 65 см высота – 50 см
6	Маты (большие)	—
7	Лента гимнастическая	длина – 50 см
8	Шуршунчики	—
10	Мячи большие редние малые	диам. – 20-25смдиам. – 10-12 см диам. – 6-8 см
11	Обруч большой	—
12	Палка гимнастическая	длина – 78см
14	Скакалка	—
15	Скамейка	200*24*3 см

Перечень технических средств обучения

Наименование технических средств обучения	Количество
Музыкальный центр Цифровой фотоаппарат	1 1

Перечень учебно - методических материалов.

1. Буренина А.И. «Ритмическая мозаика», Санкт-Петербург, Ленинградский областной институт развития образования, 2000
2. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. «СА-ФИ-ДАНСЕ», Санкт-Петербург, «Детство-пресс», 2003
3. Иванова О.А., Шарабарова И.Н. «Занимайтесь ритмической гимнастикой», М., «Советский спорт», 1988
4. Потапчук А.А., Дидур М.Д. «Осанка и физическое развитие детей», Санкт-Петербург, «Речь», 2001
5. Колодницкий Г.А., Кузнецов В.С. «Ритмические упражнения, хореография и игры», М., «Дрофа», 2003
6. Касицына М.А., Бородина И.Г. «Коррекционная ритмика», М., «Гном и Д», 2005
7. Попова Е.Г. «Общеразвивающие упражнения в гимнастике», М., «Терра-Спорт», 2000
8. Эллис Броунинг Миллер, Кэрол Блэкмэн «Упражнения на растяжку», М., «ФАИР - ПРЕСС»,2001.

Приложение 1

Календарный учебный график

Первый год обучения. Дети 5-6 лет

Месяц	Тема, вид образовательной деятельности	Задачи	Всего
октябрь	**Фитбол-аэробика «Мы-циркачи»**	- ознакомление с общей структурой и содержанием занятия фитбол-аэробикой ; - освоение техники базовых шагов, изучение комбинаций и упражнений на фитболах; - совершенствование координации движений и чувства равновесия; - умение сочетать движения с музыкой и словом. - упражнять в танцевальных движениях; - развивать внимание, память.	4
ноябрь	**Танцевальная аэробика «Зимушка-зима»**	- освоение техники основных базовых танцевальных шагов; - разучивание связок, блоков и программ с использованием основных движений в танцевальном стиле; - учить самостоятельно изменять движения в соответствии со сменой темпа музыки; - развивать мышцы шеи, ног; плавность движений; - правильно и ритмично двигаться под музыку разного характера; - учить выражать различные эмоции (радость, гнев, стыд и т.д.)	4
декабрь	**Силовая аэробика «Богатыри»**	- освоение техники силовой подготовки для улучшения телосложения и оздоровления; - овладение упражнениями с эспандерами и гантелями; - разучивание связок, блоков и программ с использованием основных движений в танцевальном стиле; - учить чувствовать расслабление и напряжение мышц корпуса; - развивать кисти рук, мышцы плечевого пояса и плеч; - развивать чувства ритма, координации движений, артистичности.	4

январь	**Классическая -(базовая) аэробика «Смелые моряки»**	-развитие чувства ритма, координации, точности, выразительности исполнения движений, двигательной памяти и произвольного внимания, быстроты реакции, обогащение двигательного опыта; -освоения упражнений общего воздействия; упражнения танцевального характера; -умение сочетать движения с музыкой и словом; -учить чувствовать расслабление и напряжение мышц корпуса.	4
февраль	**Фитбол-аэробика «Цирковые лошадки»**	- ознакомление с общей структурой и содержанием занятия фитбол-аэробикой ; - изучение комбинаций и упражнений на фитболах; - совершенствование координации движений и чувства равновесия; - умение сочетать движения с музыкой и словом. - освоение техники упражнений для развития силы мышц плечевого пояса и спины.	4
март	**Танцевальная аэробика «Озорники»**	- освоение техники основных базовых танцевальных шагов; - разучивание связок, блоков и программ с использованием основных движений в танцевальном стиле; - учить самостоятельно изменять движения в соответствии со сменой темпа музыки; - формировать умение выполнять прямой галоп, прыжки; - развивать мышцы плечевого пояса, плеч, ног; - развивать чувства ритма, координации движений, образного мышления.	4
апрель	**Фитбол-аэробика «Танцуем сидя»**	- Учить передавать в движении характер музыки; - изучение комбинаций и упражнений на фитболах; - совершенствование координации движений и чувства равновесия; - умение сочетать движения с музыкой и словом. - освоение техники упражнений для развития силы мышц живота, спины и ног; - совершенствовать различные виды прыжков;	2
апрель	**Танцевальная аэробика «Буратино»**	- освоение техники основных базовых танцевальных шагов; - разучивание связок, блоков и программ с использованием основных движений в танцевальном стиле; - учить самостоятельно изменять движения в соответствии со сменой темпа музыки; - развивать кисти рук; - правильно и ритмично двигаться под музыку разного характера; - учить выражать различные эмоции (радость, гнев, стыд и т.д.)	2

май	**Силовая аэробика «Воробьиная дискотека»**	- освоение техники силовой подготовки для улучшения телосложения и оздоровления; - овладение упражнениями с эспандерами и гантелями; - разучивание связок, блоков и программ с использованием основных движений в танцевальном стиле; - учить чувствовать расслабление и напряжение мышц корпуса; - развивать кисти рук, мышцы плечевого пояса и плеч; - развивать чувства ритма, координации движений	2
май	**Классическая -(базовая) аэробика «Чунга-чанга»**	- Овладение техникой сочетания связок и комбинаций; - освоение упражнений общего воздействия, интенсивные упражнения в устойчивом ритме (под музыку) с движениями руками, туловищем, ногами; - развитие координации движений рук и ног в процессе ходьбы, быстроты реакции, умение сочетать движения с музыкой и словом. - учить самост.изменять движения в соответствии со сменой характера музыки; - учить выражать различные эмоции; - развивать способность к импровизации.	1
май	**Итоговое занятие**	- Учить передавать в движении характер музыки; - повторение комбинаций и упражнений на фитболах; - совершенствование координации движений и чувства равновесия; - умение сочетать движения с музыкой и словом. - освоение техники упражнений для развития силы мышц живота, спины и ног; - совершенствовать различные виды прыжков; - освоение упражнений общего воздействия, интенсивные упражнения в устойчивом ритме (под музыку) с движениями руками, туловищем, ногами;	1
		Всего	**32**

Календарный учебный график

Второй год обучения. Дети 6 - 7 лет

Месяц	Тема образовательной деятельности	Задачи	Всего часов
октябрь	1.Классическая аэробика «Веселые ритмы»	- ознакомление с общей структурой и содержанием занятия - освоение упражнений общего воздействия, интенсивные упражнения в устойчивом ритме (под музыку) с движениями руками, туловищем, ногами; упражнения танцевального характера. - развитие координации движений рук и ног в процессе ходьбы, быстроты реакции, умение	1

		сочетать движения с музыкой и словом. - совершенствование защитных сил организма.	
октябрь	2.Фитбол аэробика «Попрыгунчики»	- ознакомление с общей структурой и содержанием занятия фитбол-аэробикой ; - освоение техники базовых шагов, изучение комбинаций и упражнений на фитболах; - совершенствование координации движений и чувства равновесия; - умение сочетать движения с музыкой и словом. - упражнять в танцевальных движениях; - развивать внимание, память.	3
ноябрь	3.Танцевальая аэробика «Русский bit»	- освоение техники основных базовых танцевальных шагов; - разучивание связок, блоков и программ с использованием основных движений в танцевальном стиле; - учить самостоятельно изменять движения в соответствии со сменой темпа музыки; - развивать мышцы шеи, ног; плавность движений; - правильно и ритмично двигаться под музыку разного характера;	4
декабрь	4.Степ-аэробика «Топай ножка»	- ознакомление с общей структурой и содержанием занятия степ-аэробикой ; - освоение техники базовых шагов, изучение комбинаций и упражнений на степ-досках; - совершенствование координации движений и чувства равновесия; - умение сочетать движения с музыкой и словом. - упражнять в танцевальных движениях; - развивать внимание, память.	4
январь	5.Классическая аэробика «Отважные моряки»	-развитие чувства ритма, координации, точности, выразительности исполнения движений, двигательной памяти и произвольного внимания, быстроты реакции, обогащение двигательного опыта; -освоения упражнений общего воздействия; упражнения танцевального характера; -умение сочетать движения с музыкой и словом; -учить чувствовать расслабление и напряжение мышц корпуса.	4
февраль	6.Фитбол аэробика «Прыг-скок команда»	- ознакомление с общей структурой и содержанием занятия фитбол-аэробикой ; - изучение комбинаций и упражнений на фитболах; - совершенствование координации движений и чувства равновесия; - умение сочетать движения с музыкой и словом.	4

		- освоение техники упражнений для развития силы мышц плечевого пояса и спины.	
март	7.Танцевальная аэробика «Народный mix»	- освоение техники основных базовых танцевальных шагов; - разучивание связок, блоков и программ с использованием основных движений в танцевальном стиле; - учить самостоятельно изменять движения в соответствии со сменой темпа музыки; - формировать умение выполнять прямой галоп, прыжки; - развивать мышцы плечевого пояса, плеч, ног; - развивать чувства ритма, координации движений, образного мышления.	4
апрель	8.Степ-аэробика «Загадочные шаги»	- ознакомление с общей структурой и содержанием занятия степ-аэробикой ; - освоение техники базовых шагов, изучение комбинаций и упражнений на степ-досках; - совершенствование координации движений и чувства равновесия; - умение сочетать движения с музыкой и словом. - упражнять в танцевальных движениях; - развивать внимание, память.	4
май	Подготовка к итоговому занятию.	- повторение комбинаций и упражнений на фитболах; - повторение комбинаций степ-аэробики; - повторение комбинаций танцевальной аэробики; - совершенствование координации движений и чувства ритма;	3
май	Итоговое занятие	- Умение передавать в движении характер музыки; - умение сочетать движения с музыкой и словом. - освоение техники упражнений для развития силы мышц живота, спины и ног; - освоение техники различные видов прыжков; - освоение упражнений общего воздействия, интенсивные упражнения в устойчивом ритме (под музыку) с движениями руками, туловищем, ногами	1
		Всего	32 часа

Приложение 2

Диагностические карты

Возрастная группа: дети 5-6 лет
Дата проведения мониторинга

№	ФИ ребенка	проявляет стойкий интерес к занятиям аэробикой		выполняет упражнения одновременно со всеми, в соответствии с ритмом и темпом музыки		способен самостоятельно выполнить знакомое упражнение		самостоятельно находит свое место в зале, перестраивается в круг, в пары		Проявляет элементы творчества, самостоятельно составляя простые композиции из знакомых движений	
		нг	кг	нг	кг	нг	кг	нг	кг	нг	кг

Шкала оценки уровня развития ребенка:
Низкий уровень - 1 балл: показатели не сформированы, не проявляются даже при активной помощи педагога.
Средний уровень - 2 балла: показатели выражены, требуется незначительная помощь педагога.
Высокий уровень - 3 балла: показатели ярко выражены, самостоятельный, творческий подход к задачам.

Диагностическая карта

Возрастная группа: дети 6 - 7лет
Дата проведения мониторинга

№	ФИ ребенка	проявляет стойкий интерес к занятиям аэробикой		выполняет упражнения одновременно со всеми, в соответствии с ритмом и темпом музыки		способен самостоятельно выполнить знакомое упражнение		самостоятельно находит свое место в зале, перестраивается в круг, в пары		Проявляет элементы творчества, самостоятельно составляя простые композиции из знакомых движений		Выполняет упражнения в парах, согласовывает действия с партнером	
		нг	кг	нг	кг	нг	кг	нг	кг	нг	кг	нг	кг

Шкала оценки уровня развития ребенка:
Низкий уровень - 1 балл: показатели не сформированы, не проявляются даже при активной помощи педагога.
Средний уровень - 2 балла: показатели выражены, требуется незначительная помощь педагога.
Высокий уровень - 3 балла: показатели ярко выражены, самостоятельный, творческий подход к задачам.