

Управление образования администрации
Рыбинского муниципального района

Муниципальное учреждение
дополнительного образования
центр творчества и развития «Город мастеров»

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МУ ДО ЦТР «Город мастеров» Т.В. Барбарич
 2020 г.

принята
педагогическим советом
Протокол № 1
от «10» августа 2020 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно – спортивная направленности
«Аэробик - Я»

Возраст обучающихся: 5-7 лет
Срок реализации: 2 года

Коншу Дарья Романовна,
педагог дополнительного образования

Рыбинский муниципальный район
2020 год

Содержание

1. Пояснительная записка.....	3
2. Учебно-тематический план.....	6
3. Содержание.....	7
4. Обеспечение.....	12
5. Мониторинг образовательных результатов.....	12
Список литературы	
Приложение	

1. Пояснительная записка

Направленность образовательной программы: физкультурно - спортивная.

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.

Программа разработана на основе следующих документов:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 N 273-ФЗ
- «Государственная программа Российской Федерации «Развитие образования»» (Утверждена Постановлением Правительства РФ от 26.12.2017 N 1642; ред. от 26.04.2018)
- «Концепция развития дополнительного образования детей» (Утверждена распоряжением Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. N 1726-р)

- «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года» (Утверждена распоряжением Правительства РФ от 29.05.2015 N 996-р)
- Паспорт приоритетного проекта «Доступное дополнительное образование для детей» (Утвержден Президиумом Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и приоритетным проектам; протокол от 30 ноября 2016 г. N 11)

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 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.

Дети в процессе всего занятия 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. Занятия 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.

Программа по 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. Зачисление в группы производится на основе медицинского допуска.

Цель – укрепление здоровья воспитанников, активизация и развитие двигательной деятельности детей при тесной взаимосвязи с их познавательной и мыслительной деятельностью.

Задачи:

- обучить комбинациям и упражнениям на фитболах;
- обучить упражнениями с эспандерами и гантелями
- обучить связкам и блокам с использованием основных движений в танцевальном стиле
- обучить технике основных базовых танцевальных шагов

-обучить самостоятельно изменять движения в соответствии со сменой темпа музыки

-развивать координацию движений рук и ног, быстроту реакции

-развивать чувство равновесия

- воспитывать трудолюбие, целеустремленность и самостоятельность

Срок реализации: 1 год

Возраст детей: 5-7 лет

Программа рассчитана на детей младшего, среднего,старшего дошкольного возраста и включает в себя 36 образовательной деятельности в год; (1 - в неделю), длительность одного в младшей группе

– 15 минут; средней – 20 минут; старшей – 25 минут; подготовительной – 30 минут.

Ожидаемые результаты 1 – 2 года обучения:

- владеет комбинациям и упражнениям на фитболах;

- владеет упражнениями с эспандерами и гантелями

- знает связки и блоки с использованием основных движений в танцевальном стиле

- владеет техникой основных базовых танцевальных шагов

- самостоятельно изменять движения в соответствии со сменой темпа музыки

-развита координация движений рук и ног, быстрота реакции

-развито чувство равновесия

2. Учебно тематический план программы 1 года обучения

№ п.п	Наименование раздела	теория	практика	Кол-во Часов
1	Вводное занятие	2		2
2	Освоение упражнений общего воздействия, интенсивные упражнения в устойчивом ритме под музыку.		10	10
3	Силовая аэробика. Освоение техники силовой подготовки для улучшения телосложения и оздоровления		10	10
4	Классическая аэробика. Развитие чувства ритма координации , выразительности исполнения движений, двигательной памяти и произвольного внимания		10	10
5	Танцевальная аэробика. Разучивание базовых танцевальных шагов, танцев		2	2
6	Итоговое занятие		2	2
	Всего часов			36

3. Содержание программы 1 года обучения

Освоение упражнений общего воздействия, интенсивные упражнения в устойчивом ритме под музыку.

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: «Ладочки-мачалка», «Смываем водичку».

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.

Танцевальная аэробика «Зимушка-зима»

Мотивация: «Не страшны нам зимние морозы, если будем закаляться, физкультурой 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 гимнастики «Зима-холода!» (А. 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.

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.

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».

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.

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.

Силовая аэробика. Освоение техники силовой подготовки для улучшения телосложения и оздоровления

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 спортивно-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.

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: «Ладочки-мачалка», «Смываем водичку».

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», «Котятка»; Стретчинг: упражнения для укрепления мышц живота, для гибкости спины; стопы; Релаксация и самомассаж: сидя на фитболе поглаживание рук, ног в образно-игровой форме.

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».

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.

Классическая аэробика. Развитие чувства ритма координации , выразительности исполнения движений, двигательной памяти и произвольного внимания

Классическая -(базовая) аэробика «Чунга-чанга»

Мотивация: «Мы на острове живём и здоровье бережём!». 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».

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.

Танцевальная аэробика. Разучивание базовых танцевальных шагов, танцев

Классическая (базовая) аэробика «Чунга-чанга»

Мотивация: «Мы на острове живём и здоровье бережём!». 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».

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.

Календарно- учебный график 1 года обучения

№ п.п	Наименование раздела	Кол-во Часов	Форма занятий	Форма контроля
1	Вводное занятие	2	групповые	индивидуальный
2	Освоение упражнений общего воздействия, интенсивные упражнения в устойчивом ритме под музыку.	10	групповые	индивидуальный
3	Силовая аэробика. Освоение техники силовой подготовки для улучшения телосложения и оздоровления	10	групповые	индивидуальный
4	Классическая аэробика. Развитие чувства ритма координации , выразительности исполнения движений, двигательной памяти и произвольного внимания	10	групповые	индивидуальный
5	Танцевальная аэробика. Разучивание базовых танцевальных шагов, танцев	2	групповые	индивидуальный
6	Итоговое занятие	2	групповые	индивидуальный
	Всего часов	36	групповые	

Учебно-тематический план работы 2 год обучения

Месяц	Тема, вид ОД	Задачи	Всего часов	Оборудование

Сентябрь	Классическая - (базовая) аэробика «Весёлые кузнечики»	<ul style="list-style-type: none"> - ознакомление с общей структурой и содержанием занятия аэробикой (разминка, аэробная часть, заминка, стретчинг). - 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 сочетать движения с музыкой и словом. - совершенствование защитных сил организма. 	4 ч.	Магнитофон, коврики маты.
октябрь	Фитбол-аэробика «Мы-циркачи»	<ul style="list-style-type: none"> - 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. 	5 ч.	Магнитофон, коврики маты, фитбол мячи.

ноябрь	Танцевальная аэробика «Зимушка-зима»	<ul style="list-style-type: none"> - 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 ч.	Магнитофон, коврики маты.
декабрь	Силовая аэробика «Богатыри»	<ul style="list-style-type: none"> - 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 ч	Магнитофон, коврики маты, гантели, эспандеры.
январь	Классическая -(базовая) аэробика «Смелые моряки»	<ul style="list-style-type: none"> -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. 	2ч.	Магнитофон, коврики маты, гимнастическая стенка.

февраль	Фитбол-аэробика «Цирковые лошадки»	<ul style="list-style-type: none"> - 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 ч.	Магнитофон, маты, фитбол мячи.
март	Танцевальная аэробика «Озорники»	<ul style="list-style-type: none"> - 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. 	2 ч.	Магнитофон, коврики маты.
март	Силовая аэробика «Кавалеристы»	<ul style="list-style-type: none"> - 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. 	1 ч.	Магнитофон, коврики маты, гантели, эспандеры.

<p style="text-align: center;">март</p>	<p style="text-align: center;">Классическая - (базовая) аэробика «Олимпийские талисманы»</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Овладение техникой сочетания связок и комбинаций; - 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 сочетать движения с музыкой и словом. - учить самост.изменять движения в соответствии со сменой характера музыки; - учить выразить различные эмоции. 	<p style="text-align: center;">1 ч</p>	<p>Магнитофон, коврики маты, гимнастическая стенка.</p>
<p style="text-align: center;">апрель</p>	<p style="text-align: center;">Фитбол-аэробика «Танцуем сидя»</p>	<ul style="list-style-type: none"> - 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; 	<p style="text-align: center;">2 ч.</p>	<p>Магнитофон, маты, фитбол мячи.</p>

апрель	Танцевальная аэробика «Буратино»	<ul style="list-style-type: none"> - 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.) 	3ч.	Магнитофон, коврики маты.
май	Силовая аэробика «Воробьиная дискотека»	<ul style="list-style-type: none"> - 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. 	2ч.	Магнитофон, коврики маты, гантели, эспандеры.

май	Классическая -(базовая) аэробика «Чунга-чанга»	<ul style="list-style-type: none"> - 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 ч.	Магнитофон, коврики маты, гимнастическая стенка.
май	Итоговое занятие	<ul style="list-style-type: none"> - 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; 	1ч.	
		Всего	36 часов	

Содержание программы 2 года обучения

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: «Ладони-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 «Богатыри», 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 седе на пятках, с переходом в перекаат 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: «Ладочки-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 бережём!». 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

Год обучения	Дата начала обучения	Дата окончания обучения	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год обучения	01.09.2019	31.05.2020	39	72	
2 год обучения	01.09.2021	31.05.2022	39	72	

4. Методическое обеспечение программы

Оборудование спортивное:

- спортивный зал
- мячи для занятия фитбол-аэробикой
- спортивные коврики
- гимнастические маты

- гантели

-эспандеры

Вспомогательные оборудование:

-магнитофон

-аудиокассеты, диски

- схемы

- комплект для контроля за показателями физической подготовленности

-вспомогательное оборудование для оснащения мест хранения спортивного инвентаря

Принципы создания программы

1. 1. Доступность:

— учёт возрастных особенностей;

— адаптированность материала к возрасту детей.

2. 2. Систематичность и последовательность:

— постепенная подача материала от простого к сложному;

— частое повторение усвоенных упражнений и комплексов.

3. 3. Наглядность;

4. 4. Динамичность:

— интеграция программы в разные виды деятельности.

5. 5. Дифференциация:

— учёт возрастных особенностей;

— учёт по половому различию;

— создание благоприятной среды для усвоения норм и правил здорового образа жизни каждого ребенка.

Основная форма организации занятия – кружок, занятия в физкультурном зале и на физкультурной площадке.

5. Контрольно – измерительные материалы

Оценка уровня развития:

3 балла: ребенок при показе правильно выполняет упражнения, знает их последовательность; движения четкие и правильные; движения рук и ног скоординированы; развито чувство равновесия; изменяет движения в соответствии со сменой темпа музыки; проявляет самостоятельность и творчество (эмоции) при выполнении упражнений;

2 балла: ребенок требует повтора показа упражнений несколько раз, делает ошибки в последовательности упражнений; движения недостаточно четкие; делает ошибки в координации рук и ног; иногда теряет чувство равновесия; иногда изменяет движения в соответствии со сменой темпа музыки; иногда проявляет самостоятельность и творчество (эмоции) при выполнении упражнений;

1 балл: ребенок выполняет движения только с помощью взрослого; координация движений рук и ног нарушена; не развито чувство равновесия; не изменяет движения в соответствии со сменой темпа музыки; не проявляет самостоятельность и творчество (эмоции) при выполнении упражнений;

Ранжирование успехов воспитанников:

- — высокий уровень: 21 — 18 баллов

- — средний уровень: 17 — 11 баллов
- — низкий уровень: 10 — 7 баллов

Список литературы

1. Лечебная физкультура для дошкольников / О.В. Козырева. – М.: Просвещение, 2003.
2. Утробина К.К. Занимательная физкультура для дошкольников. Издательство ГНОМ и Д, Москва, 2005.
3. Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений IV вида (для детей с нарушением зрения). Программы детского сада. Коррекционная работа в детском саду. /Под ред. Л.И. Плаксиной. – М.: Издательство «Экзамен», 2003.
4. Сековец Л.С. Коррекционно-педагогическая работа по физическому воспитанию детей дошкольного возраста с нарушением зрения: Учебно-методическое пособие. Н. Новгород: Изд. Ю.А. Николаев, 2001.
5. Полунина Т.И. Степ-аэробика и ее составляющие/Физическая культура в школе, 2006г. №3.
6. Фирилёва Ж.Е., Сайкина Е.Г. Танцевально-игровая гимнастика для детей: учебно-методическое пособие для педагогов дошкольных и школьных учреждений. — СПб.: «Детство — пресс», Санкт-Петербург, 2000г.

Приложение

Основные направления оздоровительной аэробики:

Классическая (базовая) аэробика – это некий синтез общеразвивающих и гимнастических упражнений, бега, подскоков, скачков, выполняемых без пауз отдыха (поточным методом) под музыкальное сопровождение. Владение техникой базовых шагов. Освоения упражнений общего воздействия, с повышенными энергозатратами: интенсивные упражнения в устойчивом ритме (под музыку) с движениями руками, туловищем, ногами; упражнения танцевального характера. Владения и освоение техникой составления связок и комбинаций; указаниями, командами и символами – жестами, используемыми в аэробике.

Танцевальная аэробика – оздоровительная аэробика, аэробная часть занятий которой представляет собой танцевальные движения на основе базовых шагов. Владения широким диапазоном танцевальных средств; освоение техники основных базовых танцевальных шагов. Разучивание связок, блоков и программ с использованием основных движений в танцевальном стиле.

Фитбол – аэробика. Фитбол (большой гимнастический мяч) — не только забавная игрушка, это еще и достаточно эффективный тренажер для самых разных проблемных зон. Главная функция фитбола — разгрузить суставы, когда это необходимо. Гимнастика на фитболе — эта щадящая, но эффективная аэробика. Освоение и овладение техникой базовых шагов, составление связок, комбинаций на занятиях по фитбол – аэробике. Освоение техники упражнений для развития силы мышц: для верхнего и нижнего

отделов прямой мышцы живота, для косых мышц живота, плечевого пояса и спины, для боковых мышц туловища и боковой поверхности бедра, статодинамические упражнения (используя мяч в качестве упругого сопротивления), на баланс и развитие силы крупных мышечных групп; овладения стретчингом. Совершенствование координации движений и чувства равновесия.

Силовая аэробика. Освоение техники силовой подготовки, в которой рассматриваются значение силовой тренировки для оздоровления, улучшения телосложения. Овладение упражнениями с резиновыми амортизаторами, эспандером и гантелями.

Стретчинг («растягивание»). Освоение и овладение упражнениями на гибкость, повышающие эластичность сухожилий и соединительных тканей, позволяющие увеличить амплитуду движений. Ознакомление с релаксацией на занятиях оздоровительной аэробикой.

Описание упражнений оздоровительной аэробики

Двигательные упражнения

Классическая (базовая) аэробика

Овладение техникой базовых шагов:

Марш (march)- ходьба на месте, с продвижением вперед, назад, по диагонали. Ходьба с пружинным движением; с поворотом на право (налево), кругом, полный круг;

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);

«Виноградная лоза» (grape vine)- шаг правой в сторону, шаг левой назад-скрестно (скрестно за правую), шаг правой в сторону, приставить левую;

V – шаг (v—step)- шаг правой вперед — в сторону (или назад – в сторону), то же левой, шагом правой, левой, вернуться в и.п.;

«Открытый шаг» (open step)- стойка ноги врозь, перенос тяжести тела с одной ноги на другую;

Подъем колена вверх (knee up, knee lift)- сгибание ноги вперед, в сторону, по диагонали, поднятие колена на уровне горизонтали или выше;

Махи ногами (kick)- махи ногами вперед, в сторону, назад, по диагонали. Махи, сгибая, разгибая ногу (kick) вперед, в сторону. Махи согнутой ногой назад (kirt);

Выпад (lunge)- выпады вперед, в сторону, назад, по диагонали. Одна нога перемещается вперед, другая назад. Тяжесть тела распределяется одинаково на обе ноги;

Скрестный шаг (cross step)- скрестный шаг с перемещением вперед. Скрестные шаги с поворотом направо, налево, кругом, полный круг;

Выставление ноги на пятку (heel touch), на носок (toetouch), выставление ноги на пятку или на носок вперед, в сторону, назад, скрестно, с поворотом;

Бег на месте с продвижением в различных направлениях;

«Галоп» (gallop)- шаг правой вперед (в сторону), приставить левую. Следующий шаг с правой ноги;

Pendulum— прыжком смена положения ног (маятник);

Pivot turn— поворот вокруг опорной ноги;

Squat— полуприсед, выполняется в положении ноги вместе или врозь;

«**Ту-степ**» (**two—step**)- шаг правой вперед, приставить левую, шаг правой вперед. Следующий шаг начинать с левой ноги;

Подскок (ship)- шаг правой вперед, подскок на правой. Следующий шаг начинать с левой ноги;

«**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:

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;

Шаг—касание (touch—step). И.п.- то же, отведение ноги в сторону (вперед) – на носок;

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;

Твист (twist). И.п.- то же, прыжки на двух ногах со скручиванием бедер;

Прыжок ноги врозь-вместе (jumping—jach). И.п.- то же, прыжок ноги врозь-вместе;

Выпад (lunge). И.п.- то же, выпады вперед, в сторону, назад, по диагонали. Одна нога перемещается вперед, другая назад. Тяжесть тела распределяется одинаково на обе ноги;

Махи ногами (kick). И.п.- то же, сгибание ноги вперед, в сторону, по диагонали, поднимание колена на уровне горизонтали или выше;

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:

Шаг вперед, назад – шаг правой (левой) вперед, левая (правая) приставляется к правой (левой), но стопы остаются на расстоянии. Особенность техники – небольшие пружинные движения ногами;

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 направления, с выполнением полуприседа, с подпружиниванием коленями внутрь – наружу;

Скачки вперед – назад— выполняется на шагах и подскоках: правой вперед, вернуться на левую ногу назад, приставить правую к левой, аналогично с другой ноги;

«**Тач**» в сторону – шаг правой в сторону (в стойку ноги врозь), приставить правую к левой, то же с другой ноги (в другую сторону);

«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;

Скользящие шаги – выполняются на месте с продвижением вперед, назад, с поворотом;

«Кик» — махи вперед, в сторону, назад;

Прыжки на двух ногах – вертикальный прыжок толчком двух с приземлением на две;

Прыжки в выпадах – шагом правой (левой) вперед, прыжок толчком двумя, сменить положение ног – левую (правую) вперед и приземлиться на две ноги;

Прыжок ноги врозь, ноги вместе – 1- прыжок ноги врозь и прыжок ноги вместе; 2- пауза;

Прыжок ноги врозь, ноги скрестно – движение аналогично предыдущему, но заканчивается в скрестной стойке правая или левая впереди;

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.