

**ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА ЕКАТЕРИНБУРГА**  
**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ –**  
**ДЕТСКИЙ САД КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА «НАДЕЖДА»**

620091, г. Екатеринбург, ул. Баумана, 4, тел. 321-71-55 (56), e-mail: [mdou-nadezhda@eduekb.ru](mailto:mdou-nadezhda@eduekb.ru)

**ПРИНЯТА**

на заседании  
Педагогического совета  
МБДОУ - детского сада  
комбинированного вида «Надежда»  
Протокол № 1  
от «29» 08 2024 г.



**УТВЕРЖДАЮ**

Директор МБДОУ - детского сада  
комбинированного вида «Надежда»  
Е.В. Артеменко

Приказ № 207  
от «30» 08 2024 г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
физкультурно – спортивной направленности  
Спортивная секция «ДЕТСКАЯ АЭРОБИКА»**

Возраст обучающихся: 3-7 лет

Срок реализации: 4 года

Автор-составитель:  
Денисова О.Б.,  
педагог дополнительного образования

Екатеринбург  
2024

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

| №     | Содержание                                        | страница |
|-------|---------------------------------------------------|----------|
| 1     | Основные характеристики общеразвивающей программы | 3        |
| 1.1   | Пояснительная записка                             | 3        |
| 1.2   | Цели и задачи общеразвивающей программы           | 12       |
| 1.3   | Содержание общеразвивающей программы              | 13       |
| 1.3.1 | Учебный план                                      | 13       |
| 1.3.2 | Учебный (тематический) план                       | 14       |
| 1.3.3 | Содержание учебного (тематического) плана         | 23       |
| 1.4   | Планируемые результаты                            | 34       |
| 2     | Организационно — педагогические условия           | 37       |
| 2.1   | Календарный учебный график на 2024 - 2025 г.г.    | 37       |
| 2.2   | Условия реализации Программы                      | 37       |
| 2.3   | Формы аттестации / контроля и оценочные материалы | 39       |
| 3     | Список литературы                                 | 42       |

# 1. ОСНОВНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ

## 1. Пояснительная записка

### *Направленность*

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа (далее ДООП) физкультурно — спортивной направленности рассчитана на детей в возрасте: 3 – 7 лет. Сегодня дополнительное образование детей - единый, целенаправленный процесс, объединяющий воспитание, обучение и развитие личности. Оно предназначено для свободного выбора и освоения дополнительных образовательных программ независимо от осваиваемой основной образовательной программы.

Дополнительное образование определяется социальным заказом детей, родителей, других социальных институтов. Содержание современного дополнительного образования детей расширяет возможности личностного развития детей за счет расширения образовательного пространства ребенка исходя из его потребностей. Дополнительное образование является и средством мотивации развития личности к познанию и творчеству в процессе широкого разнообразия видов деятельности в различных образовательных областях. Кроме того, дополнительное образование способствует своевременному самоопределению ребенка, повышению его конкурентоспособности в жизни, созданию условий для формирования каждым ребенком собственных представлений о самом себе и окружающем мире.

### *Актуальность*

Физическая культура и спорт являются неотъемлемой составляющей здорового образа жизни. В нынешних условиях физкультурно- спортивные услуги – важный фактор физического и духовного воспитания и развития человека, укрепления здоровья нации, социальной профилактики заболеваний, формирования человеческого капитала, продления творческого долголетия, активной организации отдыха населения, укрепления оборонного потенциала страны. Однако в 2000-ые годы в РФ наблюдаются низкие показатели здоровья и физического развития детей и молодежи, продолжительности жизни населения. По данным Минобрнауки РФ, только 10% выпускников российских школ признаны здоровыми. Дошкольный возраст является важнейшим периодом формирования здоровья и психофизического развития ребенка. Именно в дошкольном детстве в результате целенаправленного педагогического воздействия формируются те двигательные качества, навыки и умения ребенка, которые служат основой его нормального физического и психического развития.

В современных условиях развития общества проблема здоровья детей является самой актуальной. Достичь необходимого уровня интеллектуально-познавательного развития может только здоровый ребенок, поэтому необходимо формирование мотивации к занятиям физическими упражнениями, в том числе к занятиям по физической культуре. Одним из таких путей являются дополнительные занятия по физической культуре – «Детская аэробика».

ДООП «Детская аэробика» - комплексы упражнений оздоровительного танца, направленные на укрепление опорно-двигательного аппарата содействующие оздоровлению различных функций и систем организма. Практическая значимость программы состоит в систематическом применении продолжительных, умеренных по интенсивности упражнений с регулируемой физической нагрузкой, способствующих укреплению здоровья. Дополнительные занятия по физической культуре ориентированы на то, чтобы заложить у детей стремление к здоровому образу жизни и самосовершенствованию. Движение в этом направлении делает 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, которые необходимы для решения задач.

ДООП основана на сочетании ритмичной, эмоциональной музыки и танцевальных упражнений, что делает занятия привлекательными. Занятия дают возможность гармонично сочетать упражнения для развития таких качеств, как выносливость, координация движений, сила и гибкость.

Основанием для проектирования и реализации ДООП являются нормативно — правовые документы:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273 - ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Федеральный закон РФ от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (в редакции 2013 г.);
3. Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р);
4. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
5. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р;
6. Приказ Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществлении образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
7. Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы));
8. Приказ ГАНУ СО «Дворец молодежи» № 219-д от 04.03.2022 «О внесении изменений в методические рекомендации «Разработка дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ в образовательных организациях», утвержденные приказом ГАНУ СО «Дворец молодежи» от 01.11.2021 № 934-д».
9. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 05.05.2018 № 298 «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
10. Письмо Минобрнауки России от 29.03.2016 № ВК- 641/09 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей»);
11. Приказ Министерства образования и молодежной политики Свердловской области № 785-Д от 29.06.2023 «Об утверждении Требований к условиям и порядку оказания государственной услуги в социальной сфере «реализация дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ» в соответствии с социальным сертификатом (с изменениями Приказ № 963-Д от 25.08.2023);
12. Требования к дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам для включения в систему персонифицированного финансирования дополнительного образования Свердловской области, Приказ ГАНУ СО «Дворец молодежи» № 136-д от 26.02.2021;
13. Приказ Министерства общего и профессионального образования Свердловской области от 30.03.2018 № 162-Д «Об утверждении Концепции развития образования на территории Свердловской области на период до 2035 года»;

14. Приказ Минобрнауки России от 09.01.2014 № 2 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».
15. Устав Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения – детского сада комбинированного вида «Надежда».

Предоставление дополнительных образовательных услуг (платных) и реализация ДООП осуществляется только по потребности и желанию детей и их родителей (их законных представителей) на договорной основе с ними. ДООП не может реализовываться взамен или в рамках основной образовательной деятельности за счет времени, отведенного на реализацию основных общеобразовательных программ дошкольного образования.

ДООП учитывает:

- индивидуальные потребности ребёнка, связанные с его жизненной ситуацией и состоянием здоровья, определяющие особые условия получения им образования (особые образовательные потребности), индивидуальные потребности отдельных категорий детей, в том числе ограниченными возможностями здоровья;
- возможности освоения ребёнком программы на разных этапах её реализации;
- свободу выбора образовательных программ и режима их освоения;
- модульность содержания ДООП, возможность взаимозачета результата;
- ориентация на метапредметные и личностные результаты образования;
- творческий и продуктивный характер ДООП;
- открытый и сетевой характер.

**Адресат общеразвивающей программы** — обучающиеся с 3-х до 7-и лет не имеющие противопоказаний к занятиям физической культурой, без предварительной подготовки, наличия способностей.

**Возрастная характеристика физического развития учащихся 4-го года жизни (младшая группа)**

Происходит рост и развитие детского организма, совершенствуются физиологические функции и процессы. Активно формируется костно-мышечная система. Интенсивно развиваются моторные функции. Моторика выполнения движений характеризуется более или менее точным воспроизведением структуры движения, его фаз, направления и т.д. Двигательная активность детей характеризуется достаточно высоким уровнем самостоятельности действий. Движения имеют преднамеренный и целеустремленный характер. Возникает интерес к определению соответствия движений образцу. Дети стремятся к новым сочетаниям движений, испытывают желание попробовать свои силы в более сложных видах деятельности, но вместе с тем им свойственно неумение соизмерять свои силы со своими возможностями, неустойчивость волевых усилий по преодолению трудностей.

То или иное эмоциональное состояние ребенка проявляется в индивидуальной манере движения, называемой выразительной моторикой (мимика, пантомимика). Большая часть внешних проявлений эмоциональной сферы в движении характеризует, так называемый, эмоциональный фон ребенка (его эмоциональное отношение к миру вообще, будь то мир людей или предметов), его чувствительность (одно и то же событие у кого-то вызывает переживания, а кого-то оставляет равнодушным), глубину эмоциональных переживаний, подвижность эмоции в движении. Начинает развиваться самооценка при выполнении физических упражнений, при этом дети в значительной мере ориентируются на оценку воспитателя.

**Возрастная характеристика учащихся 5-го года жизни (средняя группа)**

В этом возрасте продолжается рост всех органов и физиологических систем, сохраняется высокая потребность в движении. Двигательная активность становится целенаправленной, отвечает индивидуальному опыту и интересу, движения становятся осмысленными, мотивированными и управляемыми. Сохраняется высокая эмоциональная значимость процесса деятельности для ребёнка, неспособность завершить её по первому требованию,

совершение действий, направленных на достижение отдалённого результата привлекательно, в основном, в случае интереса. Появляется способность к регуляции двигательной активности. Совершенствуются основные нервные процессы, улучшается их подвижность. В движении появляется слаженность, уверенность, стремительность, легкость. Происходит совершенствование приобретённых ранее двигательных качеств и способностей: ловкости, выносливости, гибкости, координации.

У детей появляется интерес к познанию себя, своего тела, его строения, возможностей.

У детей возникает потребность действовать совместно, быстро, ловко, в едином для всех детей темпе; соблюдать определённые интервалы во время передвижения в разных построениях, быть ведущим. Уровень функциональных возможностей повышается.

У детей начинает формироваться способность контролировать свои эмоции в движении, чему способствует освоение ими языка эмоций (гаммы переживаний, настроений).

#### Возрастная характеристика учащихся 6-го года жизни (старшая группа)

У детей 5-6 лет продолжается процесс окостенения скелета. Ребенок становится более крепким, поэтому он может выполнять различные движения, которые требуют гибкости, упругости, силы. Его тело приобретает заметную устойчивость, чему способствует усиленный рост ног. Ноги и руки становятся не только более сильными, но и значительно более выносливыми, подвижными, ловкими. В этом возрасте дети уже могут совершать довольно длительные прогулки, долго бегать, прыгать без большого утомления, выполнять более сложные трудовые поручения и физические упражнения. Этому способствует развитие крупной и мелкой мускулатуры.

Способны различать, с одной стороны - воздействия, поступающие из внешнего мира (сигналы, указания, движения), с другой стороны - реакции на них, например, собственные движения и действия.

Дети 5-6 лет значительно точнее выбирают движения, которые им надо выполнить. У них обычно отсутствуют лишние движения, которые часто наблюдаются у детей трех- пяти лет. Ребята уже самостоятельно, без специальных указаний со стороны взрослого (воспитателя), производят многие из них, могут выполнять ряд движений и более сложных движений в определенной последовательности, контролируя их, изменяя.

Возможность произвольно регулировать свои движения является наиболее существенным показателем физического развития старшего дошкольника.

Происходит расширение спектра эмоций и их углубление, обогащение выразительных движений, по которым эти эмоции распознаются.

У детей формируются предпосылки к учебной деятельности, они умеют «слушать и слышать», «смотреть и видеть», осуществлять самоконтроль и самооценку при выполнении физических упражнений. Старший дошкольник уже способен достаточно адекватно оценивать результаты своего участия в подвижных, спортивных играх соревновательного характера. Удовлетворение полученным результатом доставляет ребенку радость, способствует эмоциональному благополучию и поддерживает положительное отношение к себе («я хороший, умелый, сильный, ловкий» и т.д.).

В старшем дошкольном возрасте у мальчиков и девочек проявляется устойчивое стремление к участию в совместных подвижных играх и физических упражнениях. С взрослыми и сверстниками устанавливаются отношения сотрудничества и партнерства.

#### Возрастная характеристика учащихся 7-го года жизни (подготовительная к школе группа)

У детей 6-7 лет продолжается процесс окостенения скелета. Ребенок становится более крепким, поэтому он может выполнять различные движения, которые требуют гибкости, упругости, силы. Его тело приобретает заметную устойчивость, чему способствует усиленный рост ног. Ноги и руки становятся не только более сильными, но и значительно более выносливыми, подвижными, ловкими. В этом возрасте дети уже могут совершать довольно длительные прогулки, долго бегать, прыгать без большого утомления, выполнять более сложные трудовые поручения и физические упражнения. Этому способствует развитие крупной и мелкой мускулатуры.

Способен различать, с одной стороны - воздействия, поступающие из внешнего мира (сигналы, указания, движения), с другой стороны - реакции на них, например, собственные движения и действия.

Дети 6-7 лет значительно точнее выбирают движения, которые им надо выполнить. У них обычно отсутствуют лишние движения, которые часто наблюдаются у детей трех- пяти лет. Ребята уже самостоятельно, без специальных указаний со стороны взрослого (воспитателя), производят многие из них, могут выполнять ряд движений и более сложных движений в определенной последовательности, контролируя их, изменяя.

Возможность произвольно регулировать свои движения является наиболее существенным показателем физического развития старшего дошкольника.

Происходит расширение спектра эмоций и их углубление, обогащение выразительных движений, по которым эти эмоции распознаются.

У детей формируются предпосылки к учебной деятельности, они умеют «слушать и слышать», «смотреть и видеть», осуществлять самоконтроль и самооценку при выполнении физических упражнений. Старший дошкольник уже способен достаточно адекватно оценивать результаты своего участия в подвижных, спортивных играх соревновательного характера. Удовлетворение полученным результатом доставляет ребенку радость, способствует эмоциональному благополучию и поддерживает положительное отношение к себе («я хороший, умелый, сильный, ловкий» и т.д.).

В старшем дошкольном возрасте у мальчиков и девочек проявляется устойчивое стремление к участию в совместных подвижных играх и физических упражнениях. С взрослыми и сверстниками устанавливаются отношения сотрудничества и партнерства.

### Принципы формирования учебных групп

— по возрасту;

— по уровню подготовки в данном виде деятельности.

### Число детей, одновременно находящихся в группе — 25.

Программа сформирована с учетом принципов:

- поддержки разнообразия детства, сохранения уникальности и самоценности дошкольного детства как важного этапа в общем развитии человека;

— полноценного проживания ребёнком всех этапов дошкольного детства, амплификации (обогащения) детского развития;

— создания благоприятной социальной ситуации развития каждого ребёнка в соответствии с его возрастными и индивидуальными особенностями и склонностями;

— содействия и сотрудничества детей и взрослых в процессе развития детей и их взаимодействия с людьми, культурой и окружающим миром;

— приобщения детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства;

— поддержка инициативы детей в различных видах деятельности;

— формирования познавательных интересов и познавательных действий ребёнка через его включение в различные виды деятельности;

— учёта этнокультурной и социальной ситуации развития детей.

— принцип «нагрузки ради здоровья» или принцип управляемости нагрузкой, является одним из важнейших принципов оздоровления и его нельзя понимать как минимизацию нагрузки, так как без определенного напряжения, без затрат усилий нельзя не только повысить уровень психофизического потенциала, но и сохранить его.

— принцип комплексного воздействия на занимающихся отражает комплексность воздействия на психофизическую сферу, функциональные системы, двигательные способности и интеллект;

– принцип адекватности и свободы выбора средств для занятий детской аэробикой складывается из разумной обоснованности подбора эффективных средств для решения определенной цели занятия, из адекватности средств индивидуальным особенностям занимающихся и стоящим перед ними конкретным задачам и, в то же время, зависит от интереса и желания занимающихся заниматься именно этим видом упражнений;

– принцип эстетической целесообразности. Этот принцип является одним из первых, разработанный в детском фитнесе. Помимо задач укрепления здоровья, важный мотив для занятий аэробикой – обрести пластику движений и красивую форму тела. Одним из критериев отбора средств для построения программы является эстетика движений, их привлекательность для большинства занимающихся, школа движений;

– принцип психологической регуляции. Реализация этого принципа обусловлена необходимостью снижения уровня тревожности, выведения из стрессового состояния занимающихся, что является крайне важным в современных условиях жизнедеятельности человека. Этот принцип предполагает воздействие средств и методов психорегуляции – специального подбора музыкального сопровождения, интеграции средств танцевальной терапии и др. методик, способствующих релаксации, позволяющих снимать мышечные зажимы, и через коррекцию тела оздоравливать психику занимающихся;

– принцип контроля и мониторинга физического состояния занимающихся. Мониторинг проводится с целью определения оздоровительного эффекта от занятий детской аэробикой, для определения уровня их физического развития, здоровья, внесения дальнейших корректив в программу и получения максимально положительного результата.

Занятия с детьми включают все вышеизложенные принципы, базируются на них, но в силу того, что они имеют свои узко-специфические особенности, отличающие занятия детской аэробикой с детьми от занятий со взрослыми, используются дополнительные *принципы, характерные только для детей.*

К ним относятся:

- принцип игровой и эмоциональной направленности направлен на то, что занятия с детьми должны быть интересными, побуждать к активной деятельности, содержать игровые и соревновательные моменты. Это облегчает процесс запоминания, придает тренировочному процессу привлекательную форму, повышает эмоциональный фон, вызывая положительные эмоции;

- принцип инициативности и творчества (креативности) предусматривает целенаправленную работу инструктора по применению нестандартных упражнений, творческих игр, направленных на развитие выдумки, творческой инициативы, артистизма и воображения;

- принцип самореализации через двигательную деятельность обуславливает самоутверждение ребенка через танец, соревновательные моменты, показательные выступления, содействует раскрепощенности, развивает уверенность в своих силах.

#### Методологические подходы к формированию программы

В основу Программы положены идеи возрастного, личностного и деятельностного *подходов* в воспитании, обучении и развитии детей дошкольного возраста.

1. Возрастной подход, учитывающий, что психическое развитие на каждом возрастном этапе подчиняется определенным возрастным закономерностям, а также имеет свою специфику, отличную от другого возраста.

2. Личностный подход.

Поведение ребенка определяется непосредственными и широкими социальными мотивами поведения и деятельности. В дошкольном возрасте социальные мотивы поведения развиты еще слабо, а потому в этот возрастной период деятельность мотивируется в основном непосредственными мотивами. Исходя из этого, предлагаемая ребенку деятельность должна быть для него осмысленной, только в этом случае она будет оказывать на него развивающее воздействие.

### 3. Деятельностный подход.

В рамках деятельностного подхода деятельность наравне с обучением рассматривается как движущая сила психического развития. В каждом возрасте существует своя ведущая деятельность, внутри которой возникают новые виды деятельности, развиваются (перестраиваются) психические процессы и возникают личностные новообразования.

### **Режим занятий**

| Возрастная группа | Количество часов в неделю | Количество занятий в неделю | Продолжительность одного академического часа | Перерыв между учебными занятиями |
|-------------------|---------------------------|-----------------------------|----------------------------------------------|----------------------------------|
| от 3 до 4 лет     | 1                         | 1                           | 15 мин.                                      | 10 мин.                          |
| от 4 до 5 лет     | 1                         | 1                           | 20 мин.                                      | 10 мин.                          |
| от 5 до 6 лет     | 1                         | 1                           | 25 мин.                                      | 10 мин.                          |
| от 6 до 7 лет     | 1                         | 1                           | 30 мин.                                      | 10 мин.                          |

**Объем общеразвивающей программы соответствует возрастным особенностям, физическим качествам и представлен в режиме занятий:**

Объем программы – 160 академических часов

Программа рассчитана на 4 года обучения

1-й год обучения – 40 часов в год;

2-й год обучения – 40 часов в год;

3-й год обучения – 40 часов в год;

4-й год обучения – 40 часов в год;

*Программа даёт возможность педагогу правильно спланировать и распределить содержание, объем и нагрузку учебного материала на каждое занятие, учитывая этапы обучения двигательным действиям, уровень физической подготовленности и физического развития учащихся.*

**Особенности организации образовательного процесса**

**Форма реализации образовательной программы — модульная модель.**

**Уровень сложности общеразвивающей программы «Стартовый уровень»** - предполагает использование и реализацию общедоступных и универсальных форм организации материала, минимальную сложность предлагаемого для освоения содержания общеразвивающей программы.

### **Перечень форм обучения**

Используются групповые занятия, индивидуально-групповые, фронтальные. Занятия предусматривают как индивидуальные формы работы, так и действие в микрокомандах – парами, тройками, пятерками, содержание наполнено большим количеством игровых упражнений, что позволяет дольше поддерживать интерес детей, повышать эффективность и точность выполнения упражнений.

Основным методическим направлением в процессе проведения занятий по детской аэробике является строгая регламентация упражнений. Сущность методов строго

регламентированного упражнения заключается в том, что каждое упражнение выполняется в строго заданной форме и с точно обусловленной нагрузкой.

Все методы строго регламентированного упражнения подразделяются на две подгруппы: методы обучения двигательным действиям; методы воспитания физических качеств.

*Методы обучения двигательным действиям:*

- 1) целостный метод (метод целостно-конструктивного упражнения);
- 2) расчленено-конструктивный;
- 3) сопряженного воздействия.

Метод целостно-конструктивного упражнения. Применяется на любом этапе обучения. Сущность его состоит в том, что техника двигательного действия осваивается с самого начала в целостной своей структуре без расчленения на отдельные части. Целостный метод позволяет разучивать структурно несложные движения (например, бег, простые прыжки, общеразвивающие упражнения и т.п.).

Целостным методом возможно осваивать отдельные детали, элементы или фазы не изолированно, а в общей структуре движения, путем акцентирования внимания учеников на необходимых частях техники.

Расчленено-конструктивный метод. Применяется на начальных этапах обучения. Предусматривает расчленение целостного двигательного действия (преимущественно со сложной структурой) на отдельные фазы или элементы с поочередным их разучиванием и последующим соединением в единое целое.

Метод сопряженного воздействия. Применяется в основном в процессе совершенствования разученных двигательных действий для улучшения их качественной основы, т.е. результативности. Сущность его состоит в том, что техника двигательного действия совершенствуется в условиях, требующих увеличения физических усилий.

Оптимальное сочетание названных методов в соответствии с методическими принципами обеспечивает успешную реализацию комплекса задач физического воспитания.

*Методы воспитания физических качеств.*

Методы строгой регламентации, применяемые для воспитания физических качеств, представляют собой различные комбинации нагрузок и отдыха.

Метод стандартного упражнения: 1) метод стандартно-непрерывного упражнения представляет собой непрерывную мышечную деятельность без изменения интенсивности (как правило, умеренной). Наиболее типичными его разновидностями являются: а) равномерное упражнение, стандартное поточное упражнение (например, многократное непрерывное выполнение элементарных гимнастических упражнений); 2) метод стандартно-интервального упражнения - повторные упражнения, когда многократно повторяется одна и та же нагрузка. При этом между повторениями могут быть различные интервалы отдыха.

Методы переменного упражнения. Методы характеризуются направленным изменением нагрузки в целях достижения адаптационных изменений в организме. При этом применяются упражнения с прогрессирующей, варьирующей и убывающей нагрузкой.

Круговой метод - выполнение специально подобранных физических упражнений, воздействующих на различные мышечные группы и функциональные системы по типу непрерывной или интервальной работы. Для каждого упражнения определяется место, которое называется «станцией». Обычно в круг включается 8-10 «станций». На каждой из них занимающийся выполняет одно из упражнений (например, подтягивания, приседания, отжимания в упоре, прыжки и др.) и проходит круг от 1 до 3 раз. Метод используется для воспитания и совершенствования физических качеств.

***Перечень видов занятий***

Назначение занятий «Детской аэробики» состоит в том, чтобы:

- удовлетворить естественную потребность ребенка в движении, запрограммировать ее определенную дозу;
- обеспечить развитие и тренировку всех функций организма ребёнка через специально организованную, оптимальную для всех детей данного возраста и для каждого ребёнка в отдельности физическую нагрузку;

- дать возможность каждому ребёнку демонстрировать свои двигательные умения сверстникам и учиться у них.

Типы занятий:

Учебно-тренировочное: формирование двигательных умений и навыков, развитие физических качеств, совершенствование умений и навыков. 50% всех занятий.

- Сюжетное: построено на одном сюжете («Зоопарк», «Колобок»), решаются задачи совершенствования двигательных умений и навыков, воспитание интереса к занятиям физическими упражнениями.

- Игровое: построено на основе подвижных игр с разным двигательным содержанием, игр-эстафет. Совершенствуются двигательные умения и навыки, развиваются физические качества, воспитывается интерес к занятиям, физическим упражнениям, двигательная самостоятельность и т. д.

- Комплексное: направлено на синтез различных видов деятельности. Решаются задачи психического, умственного, нравственного развития.

- Физкультурно-познавательное: занятие носит комплексный характер, решаются задачи эколого-физического, нравственно-физического, умственного и физического развития ребенка.

- Тематическое: посвящено, как правило, одному виду спортивных игр или упражнений. Разучиваются новые виды спортивных упражнений и игр, закрепляются навыки в уже освоенных движениях.

- Контрольное: проводится в конце квартала и направлено на количественную и качественную оценку двигательной подготовленности детей в основных движениях и физических качествах.

- Ритмическая гимнастика направлены на развитие координации движений, на чувство ритма, свободы и выразительности телодвижений, обретение ощущения гармонии своего тела с окружающим миром, направлены на развитие умений произвольно реагировать на команду или музыкальный сигнал. Ритмическая гимнастика включает в себя музыкальные, пластические игры и упражнения, призванные обеспечивать развитие естественных психомоторных способностей.

В основу классификации занятий положены образовательные задачи и рассматриваются занятия с точки зрения сообщения нового знакомого материала:

- смешанного типа: разучивание нового и закрепление освоенных движений;
- занятие целиком построено на закрепление двигательного навыка;
- занятие контрольного и учетного характера, где проверяются знания, уровень

развития двигательных навыков и физических качеств. Выбор типа занятия зависит от задач, которые ставит перед собой педагог.

### ***Перечень форм проведения итогов реализации ДООП***

*Контрольно-проверочные занятия*, целью которых является выявление состояния двигательных умений и навыков у детей в основных видах движений и специализированных (бег на скорость на 10 м с хода и на 30 м со старта, прыжки в длину с места, метание теннисного мяча вдаль (удобной рукой), бросание мяча вверх и ловля его, бросание набивного мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками, складка, мостик, полушпага, отжимание).

Показательные выступления на внутрисадовских праздниках

Открытое итоговое занятие для родителей.

## 1.2 ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ

**Цель программы:** Развитие, сохранение, укрепление здоровья обучающегося и повышение двигательной активности.

**Задачи программы:**

Воспитательные задачи первый - второй год обучения:

Формировать у обучающихся:

- эмоционально-положительный устойчивый интерес к занятиям физической культурой и самостоятельной двигательной деятельности.
- организованность, аккуратность во внешнем виде и поведении;
- выдержку, настойчивость, решительность, смелость, организованность, инициативность, самостоятельность, творчество, фантазию.

Обучающие задачи первый - второй год обучения:

Обучать определенным умениям, навыкам, знаниям:

- базовые представления о здоровом образе жизни и традиционных видах физической активности;
- умение сохранять правильную осанку в различных видах деятельности;
- начальные знания, умения и навыки в овладении ритмичности исполнения базовых шагов аэробики и танцевальных элементов.
- двигательные качества: ловкость, быстроту, силу, гибкость, выносливость;
- самостоятельность в слежении за состоянием физкультурного инвентаря, спортивной формы; активное участие в уходе за ними;
- культуру движений и телесную рефлекссию;

Развивающие задачи первый - второй год обучения:

Развивать у ребенка:

- интерес к занятию детской аэробикой, формируя привычку и потребность детей вести активный образ жизни
- чувство темпа, ритма, музыкальность;
- технику основных движений, естественность, легкость, точность, выразительность их выполнения;
- самостоятельность в организации подвижных игр, придумывании собственных игр, вариантов игр, комбинировании движений;
- осознание своих физических возможностей на основе представлений о своем теле;
- интерес к физической культуре, к ежедневным занятиям и подвижным играм.

Воспитательные задачи третий — четвертый год обучения:

- воспитывать выдержку, настойчивость, решительность, смелость, организованность, инициативность, самостоятельность, творчество, фантазию;
- учить детей правильно оценивать свои силы и возможности, осознанно и самостоятельно пользоваться определенным объемом знаний и умений в различных изменяющихся условиях;
- формировать правильную осанку, крупную и мелкую мускулатуру, двигательные умения.

- формировать культуру движений и телесную рефлекссию, создавая условия для развития двигательного творчества;

Обучающие задачи третий — четвертый год обучения:

- обучать детей технике выполнения упражнений на степ-платформе;
- выполнять различные виды передвижений спортивной аэробики;
- учить детей исполнять танцевальные композиции с включением базовых шагов и элементов спортивной аэробики, степ-аэробики;
- обучать и совершенствовать технику выполнения упражнений на степ-платформе;

- выполнять различные виды передвижений спортивной аэробики, совершенствовать базовые шаги;
- исполнять танцевальные композиции с предметами художественной гимнастики и акробатики;

Развивающие задачи третий — четвертый год обучения:

- формировать у детей представления о многообразии физических и спортивных упражнений, а также знания о назначении и способах использования разных видов движений, сходстве и различиях в скорости, силе, направлении, их практической значимости;
- развивать двигательные качества - быстроту, ловкость, силу, гибкость, выносливость;
- приобрести определенный запас движений в общеразвивающих и танцевальных движениях под музыку
- развивать интерес к событиям физкультурной и спортивной жизни страны;
- формировать умение сохранять правильную осанку в различных видах деятельности;
- развивать технику основных движений, естественность, лёгкость, точность, выразительность их выполнения.

### 1.3. Содержание общеразвивающей программы

#### 1.3.1. Учебный план

| № п.п                      | Название раздела (модуля)                               | Количество часов (теория/практика) |                  |                  |                  | Формы аттестации/контроля                              |
|----------------------------|---------------------------------------------------------|------------------------------------|------------------|------------------|------------------|--------------------------------------------------------|
|                            |                                                         | 1 год обучения                     | 2 год обучения   | 3 год обучения   | 4 год обучения   |                                                        |
| 1                          | «Детская аэробика с использованием степ – платформ»     | 20<br>(4/16)                       | 20<br>(4/16)     | 20<br>(3,5/16,5) | 20<br>(4/16)     | Выполнение танцевальных композиций<br><br>Тестирование |
| 2                          | «Детская аэробика с использованием игрового стретчинга» | 20<br>(4,5/15,5)                   | 20<br>(4,5/15,5) | 20<br>(4,5/15,5) | 20<br>(4,5/15,5) | Выполнение танцевальных композиций<br><br>Тестирование |
| Итого                      |                                                         | 40<br>(8,5/31,5)                   | 40<br>(8,5/31,5) | 40<br>(8/32)     | 40<br>(8,5/31,5) |                                                        |
| Всего по программе: 160 ч. |                                                         |                                    |                  |                  |                  |                                                        |

ДООП разделена на модули: «Детская аэробика с использованием степ-платформы», «Детская аэробика с использованием игрового стретчинга», каждый из которых имеет свои особенности. Занятия осуществляются с учетом возрастных особенностей детей.

Отличительные особенности программы:

Содержание программы способствует формированию у детей практических навыков здорового образа жизни, потребности в систематических занятиях физкультурой и спортом, развивать осознанное отношения к своему здоровью, воспитывать умение бережного отношения к своему организму, оценивать себя и свое состояние.

Программа направлена на укрепление здоровья, улучшение общей физической подготовленности детей, удовлетворении их

биологической потребности в движении, сохранение и развитие природных задатков, а также развитие двигательных способностей в выполнении широкого спектра разнообразных координационных упражнений, в соответствии с установкой игровой ситуации. Программа полностью построена на подвижных играх с элементами спорта и игровых упражнениях. Игры, игровые упражнения, включающие самые разнообразные двигательные действия, создают целостную систему обучения, доступную для взрослых и детей. Занятия проводятся эмоционально, с большим использованием игровых упражнений с предметами без предметов, что позволяет дольше поддерживать интерес детей, повышать эффективность и точность выполнения упражнений. Содержание программы ориентировано на создание у детей хорошей физической подготовки, воспитание нравственно-волевых, моральных качеств, чувства коллективизма.

Один раз в год в рамках программы предусмотрено совместное мероприятие с родителями. Итогом работы по программе за год является открытое занятие в форме физкультурного досуга, праздника, развлечения, оформление фотостенда «Детской аэробики».

Занятие подразделяется на 3 части: подготовительную, основную и заключительную. В подготовительной части происходит настрой детей на работу и подготовка организма к основной части тренировки. В основной части происходит максимальная нагрузка на организм, которая должна быть оптимальной для детей. В связи с этим во время занятия учитываются возрастные и индивидуальные особенности детей. Заключительная часть способствует улучшению восстановительных процессов и расслаблению организма. Всё занятие проходит под музыкальное сопровождение.

Важнейшее требование к занятиям - дифференцированный подход к занимающимся, учитывая их состояние здоровья, физическое развитие, двигательную подготовленность, а также развитие навыков для самостоятельных занятий.

Программа имеет гибкий характер, позволяющий, в зависимости от условий материальной базы, уровня физического развития и подготовленности занимающихся рационально варьировать содержание программы и творчески обеспечить её выполнение.

Ожидаемые результаты: предполагается, что освоение программного материала поможет естественному развитию организма детей дошкольного возраста, его морфологическому и функциональному совершенствованию отдельных органов и систем. Обучение по данной программе создает необходимый двигательный режим, положительный психологический и эмоциональный настрой, способствует укреплению здоровья ребенка, его физическому и умственному развитию, профилактике различных заболеваний и повышению интереса к занятиям.

### 1.3.2. Учебный (тематический) план

#### Модуль «Детская аэробика с использованием степ – платформ»

##### **Младшая группа с 3-х до 4-х лет**

| №<br>п/п               | Наименование разделов и тем                       | Количество часов |        |          | Формы<br>аттестации/<br>контроля |
|------------------------|---------------------------------------------------|------------------|--------|----------|----------------------------------|
|                        |                                                   | Всего            | Теория | Практика |                                  |
| 1 Введение в программу |                                                   |                  |        |          |                                  |
| 1.1                    | Общие понятия о гигиене и технике безопасности на | 1                | 1      |          | Беседа                           |

|                                                            |                                                                                                                                                                                   |           |     |     |                                    |
|------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|-----|-----|------------------------------------|
|                                                            | занятиях детской аэробикой                                                                                                                                                        |           |     |     |                                    |
| <b>2 Общая физическая и технико-тактическая подготовка</b> |                                                                                                                                                                                   |           |     |     |                                    |
| 2.1                                                        | Первичная диагностика.                                                                                                                                                            | 1         |     | 1   | Тестирование                       |
| 2.2                                                        | Базовые строевые упражнения: повороты, перестроения. Логоритмика.                                                                                                                 | 1         | 0,5 | 0,5 | Выполнение упражнений              |
| 2.3                                                        | Комплексы ОРУ: на степ-платформе с кубиком, без предметов.                                                                                                                        | 2         | -   | 2   | Выполнение комплексов              |
| 2.4                                                        | Базовые прикладные упражнения на степ-платформе                                                                                                                                   | 3         | -   | 3   | Выполнение упражнений              |
| 2.5                                                        | Танцевальные и базовые элементы на степ-платформе. Танцевально-ритмическая гимнастика.                                                                                            | 3         | -   | 3   | Выполнение танцевальных композиций |
| 2.6                                                        | Комбинированные упражнения на развитие творческого воображения.                                                                                                                   | 2         | 0,5 | 1,5 | Выполнение упражнений              |
| 2.7                                                        | Простые подвижные игры под музыку, пальчиковая гимнастика.                                                                                                                        | 2         | -   | 2   | Игры                               |
| <b>3 Развитие личностных качеств</b>                       |                                                                                                                                                                                   |           |     |     |                                    |
| 3.1                                                        | Индивидуальные композиции.                                                                                                                                                        | 2,5       | 0,5 | 2   | Выполнение танцевальных композиций |
| <b>4 Итоговый раздел</b>                                   |                                                                                                                                                                                   |           |     |     |                                    |
| 4.1                                                        | Контрольные нормативы: прыжки через обруч (кол-во за 10 сек), подъём туловища из и.п. лёжа на спине, гимнастический мост, наклон вперёд из и.п. сидя, шпагат, стойка на лопатках. | 1,5       | 0,5 | 1   | Тестирование                       |
| 4.2                                                        | Показательные выступления: на внутрисадовских праздниках. открытое итоговое занятие                                                                                               | 1         |     | 1   | Выполнение танцевальных композиций |
| <b>Общее количество часов</b>                              |                                                                                                                                                                                   | <b>20</b> |     |     |                                    |

#### Средняя группа с 4-х до 5-и лет

| №<br>п/<br>п                                        | Наименование разделов и тем                                                  | Количество часов |        |          | Формы<br>аттестаци/<br>контроля |
|-----------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|------------------|--------|----------|---------------------------------|
|                                                     |                                                                              | Всего            | Теория | Практика |                                 |
| 1 Введение в программу                              |                                                                              |                  |        |          |                                 |
| 1.1                                                 | Общие понятия о гигиене и технике безопасности на занятиях детской аэробикой | 1                | 1      |          | Беседа                          |
| 2 Общая физическая и технико-тактическая подготовка |                                                                              |                  |        |          |                                 |

|                                      |                                                                                                                                                                                   |           |     |     |                                    |
|--------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|-----|-----|------------------------------------|
| 2.1                                  | Первичная диагностика.                                                                                                                                                            | 1         |     | 1   | Тестирование                       |
| 2.2                                  | Базовые строевые упражнения: повороты, перестроения. Логоритмика.                                                                                                                 | 1         | 0,5 | 0,5 | Выполнение упражнений              |
| 2.3                                  | Комплексы ОРУ: на степ-платформе с обручем, лентой, кубиком, без предметов.                                                                                                       | 2         | -   | 2   | Выполнение комплексов              |
| 2.4                                  | Базовые прикладные упражнения на степ-платформе                                                                                                                                   | 3         | -   | 3   | Выполнение упражнений              |
| 2.5                                  | Танцевальные и базовые элементы на степ-платформе. Танцевально-ритмическая гимнастика.                                                                                            | 3         | -   | 3   | Выполнение танцевальных композиций |
| 2.6                                  | Комбинированные упражнения на развитие творческого воображения.                                                                                                                   | 2         | 0,5 | 1,5 | Выполнение упражнений              |
| 2.7                                  | Простые подвижные игры под музыку, пальчиковая гимнастика.                                                                                                                        | 2         | -   | 2   | Игры                               |
| <b>3 Развитие личностных качеств</b> |                                                                                                                                                                                   |           |     |     |                                    |
| 3.1                                  | Индивидуальные композиции.                                                                                                                                                        | 2,5       | 0,5 | 2   | Выполнение танцевальных композиций |
| <b>4 Итоговый раздел</b>             |                                                                                                                                                                                   |           |     |     |                                    |
| 4.1                                  | Контрольные нормативы: прыжки через обруч (кол-во за 10 сек), подъём туловища из и.п. лёжа на спине, гимнастический мост, наклон вперёд из и.п. сидя, шпагат, стойка на лопатках. | 1,5       | 0,5 | 1   | Тестирование                       |
| 4.2                                  | Показательные выступления: на внутрисадовских праздниках. открытое итоговое занятие                                                                                               | 1         |     | 1   | Выполнение танцевальных композиций |
| <b>Общее количество часов</b>        |                                                                                                                                                                                   | <b>20</b> |     |     |                                    |

#### Старшая группа с 5-и до 6-и лет

| №<br>п/<br>п                                        | Наименование разделов и тем                                                  | Количество часов |        |          | Формы<br>аттестации/<br>контроля |
|-----------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|------------------|--------|----------|----------------------------------|
|                                                     |                                                                              | Всего            | Теория | Практика |                                  |
| 1 Введение в программу                              |                                                                              |                  |        |          |                                  |
| 1.1                                                 | Общие понятия о гигиене и технике безопасности на занятиях детской аэробикой | 1                | 1      |          | Беседа                           |
| 2 Общая физическая и технико-тактическая подготовка |                                                                              |                  |        |          |                                  |
| 2.1                                                 | Первичная диагностика.                                                       | 1                |        | 1        | Тестирование                     |
| 2.2                                                 | Базовые строевые упражнения: повороты, перестроения.                         | 1                | 0,5    | 0,5      | Выполнение упражнений            |

|                                      |                                                                                                                                                                                   |           |     |     |                                    |
|--------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|-----|-----|------------------------------------|
|                                      | Логоритмика.                                                                                                                                                                      |           |     |     |                                    |
| 2.3                                  | Комплексы ОРУ: на степ-платформе с мячом, обручем, мячом –хопом, лентой, без предметов.                                                                                           | 2         | -   | 2   | Выполнение комплексов              |
| 2.4                                  | Базовые прикладные упражнения на степ-платформе                                                                                                                                   | 3         | -   | 3   | Выполнение упражнений              |
| 2.5                                  | Танцевальные и базовые элементы на степ-платформе. Танцевально-ритмическая гимнастика.                                                                                            | 3         | -   | 3   | Выполнение танцевальных композиций |
| 2.6                                  | Комбинированные упражнения на развитие творческого воображения.                                                                                                                   | 2         | 0,5 | 1,5 | Выполнение упражнений              |
| 2.7                                  | Простые подвижные игры под музыку, пальчиковая гимнастика.                                                                                                                        | 2         | -   | 2   | Игры                               |
| <b>3 Развитие личностных качеств</b> |                                                                                                                                                                                   |           |     |     |                                    |
| 3.1                                  | Индивидуальные композиции.                                                                                                                                                        | 2,5       | 0,5 | 2   | Выполнение танцевальных композиций |
| <b>4 Итоговый раздел</b>             |                                                                                                                                                                                   |           |     |     |                                    |
| 4.1                                  | Контрольные нормативы: прыжки через обруч (кол-во за 10 сек), подъём туловища из и.п. лёжа на спине, гимнастический мост, наклон вперёд из и.п. сидя, шпагат, стойка на лопатках. | 1,5       | 0,5 | 1   | Тестирование                       |
| 4.2                                  | Показательные выступления: на внутрисадовых их праздниках. открытое итоговое занятие                                                                                              | 1         |     | 1   | Выполнение танцевальных композиций |
| <b>Общее количество часов</b>        |                                                                                                                                                                                   | <b>20</b> |     |     |                                    |

#### Подготовительная группа с 6-и до 7-и лет

| № п/п                                                      | Наименование разделов и тем                                                  | Количество занятий |        |          | Формы аттестации/ контроля |
|------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|--------------------|--------|----------|----------------------------|
|                                                            |                                                                              | Всего              | Теория | Практика |                            |
| <b>1 Введение в программу</b>                              |                                                                              |                    |        |          |                            |
| 1.1                                                        | Общие понятия о гигиене и технике безопасности на занятиях детской аэробикой | 1                  | 1      |          | Беседа                     |
| <b>2 общая физическая и технико-тактическая подготовка</b> |                                                                              |                    |        |          |                            |
| 2.1                                                        | Первичная диагностика                                                        | 1                  |        | 1        | Тестирование               |

|                                      |                                                                                                                                                                                                                                       |           |     |     |                                    |
|--------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|-----|-----|------------------------------------|
| 2.2                                  | Усложнённые строевые упражнения: повороты, перестроения. Логоритмика.                                                                                                                                                                 | 1         | 0,5 | 0,5 | Выполнение упражнений              |
| 2.3                                  | Комплексы ОРУ: на степ-платформе, с мячом, обручем, мячом –хопом, лентой длиной и короткой, без предметов, со скакалкой.                                                                                                              | 2         | -   | 2   | Выполнение комплексов              |
| 2.4                                  | Усложнённые прикладные упражнения на степ - платформе: ходьба, бег, упражнения равновесия, прыжки на степ-платформе                                                                                                                   | 3         | -   | 3   | Выполнение упражнений              |
| 2.5                                  | Танцевальные и базовые элементы на степ-платформе. Танцевально-ритмическая гимнастика.                                                                                                                                                | 3         | 0,5 | 2,5 | Выполнение танцевальных композиций |
| 2.6                                  | Комбинированные упражнения на развитие творческого воображения.                                                                                                                                                                       | 2         | 0,5 | 1,5 | Выполнение упражнений              |
| 2.7                                  | Игры-путешествия.                                                                                                                                                                                                                     | 2         | 0,5 | 1,5 | Игра                               |
| 2.8                                  | Подвижные игры под музыку, пальчиковая гимнастика, игровой самомассаж.                                                                                                                                                                | 1         | 0,5 | 0,5 | Игра                               |
| <b>3 Развитие личностных качеств</b> |                                                                                                                                                                                                                                       |           |     |     |                                    |
| 3.1                                  | Индивидуальные композиции.                                                                                                                                                                                                            | 2         | 0,5 | 1,5 | Выполнение танцевальных композиций |
| <b>4 Итоговый раздел</b>             |                                                                                                                                                                                                                                       |           |     |     |                                    |
| 4.1                                  | Контрольные нормативы: прыжки через обруч, скакалку (кол-во за 10 сек), подъём туловища из и.п.лёжа на спине, гимнастический мост, наклон вперёд из и.п. сидя, шпагат, стойка на лопатках, сгибание и разгибание рук в положении вис. | 1         |     | 1   | Тестирование                       |
| 4.2                                  | Показательные выступления: на внутрисадовских праздниках.открытое итоговое занятие                                                                                                                                                    | 1         |     | 1   | Выполнение танцевальных композиций |
| <b>Общее количество часов</b>        |                                                                                                                                                                                                                                       | <b>20</b> |     |     |                                    |

Младшая группа с 3-х до 4-х лет

| №п/п                                                | Наименование разделов и тем                                                                                                                    | Количество часов |        |          | Формы аттестации/контроля          |
|-----------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|--------|----------|------------------------------------|
|                                                     |                                                                                                                                                | Всего            | Теория | Практика |                                    |
| 1 Введение в программу                              |                                                                                                                                                |                  |        |          |                                    |
| 1.1                                                 | Общие понятия о гигиене и технике безопасности на занятиях детской аэробикой                                                                   | 1                | 1      |          | Беседа                             |
| 2 Общая физическая и технико-тактическая подготовка |                                                                                                                                                |                  |        |          |                                    |
| 2.1                                                 | Первичная диагностика                                                                                                                          | 1                |        | 1        | Тестирование                       |
| 2.2                                                 | Строевые упражнения: повороты, перестроения, Логоритмика.                                                                                      | 1                | 0,5    | 0,5      | Выполнение упражнений              |
| 2.3                                                 | Начальный комплекс ОРУ: с мячом, лентой короткой, без предметов.                                                                               | 2                | -      | 2        | Выполнение упражнений              |
| 2.4                                                 | Прикладные упражнения: ходьба, бег, упражнения на равновесие                                                                                   | 2                | -      | 2        | Выполнение упражнений              |
| 2.5                                                 | Упражнения на растягивание позвоночника, бедер, икроножной мышцы. Растяжка на поперечный шпагат                                                | 3                | 0,5    | 2,5      | Выполнение упражнений              |
| 2.6                                                 | Упражнения, направленные на формирование правильной осанки и укрепление мышц спины и живота                                                    | 2                | 0,5    | 1,5      | Выполнение упражнений              |
| 2.7                                                 | Упражнения на развитие статического равновесия. Перевернутые позы, скручивание                                                                 | 2                | 0,5    | 1,5      |                                    |
| 2.8                                                 | Игры-путешествия                                                                                                                               | 2                | 1      | 1        | Игра                               |
| 2.9                                                 | Подвижные игры под музыку. Игровой самомассаж. Пальчиковая гимнастика.                                                                         | 1                | 0,5    | 0,5      | Игра                               |
| 3 Итоговый раздел                                   |                                                                                                                                                |                  |        |          |                                    |
| 3.1                                                 | Контрольные нормативы: прыжки в длину с места, подъём туловища из и.п. лёжа на спине, гимнастический мост, наклон вперёд из и.п. сидя, шпагат. | 1                | -      | 1        | Тестирование                       |
| 3.2                                                 | Показательные выступления: на                                                                                                                  | 2                | -      | 2        | Выполнение танцевальных композиций |

|                               |                                                                   |  |           |  |  |
|-------------------------------|-------------------------------------------------------------------|--|-----------|--|--|
|                               | внутрисадовских<br>праздника.<br>Открытое<br>итоговое<br>занятие. |  |           |  |  |
| <b>Общее количество часов</b> |                                                                   |  | <b>20</b> |  |  |

### Средняя группа с 4-х до 5-и лет

| №<br>п/п                                            | Наименование разделов и<br>тем                                                        | Количество часов |        |          | Формы<br>аттестации/<br>контроля |
|-----------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|------------------|--------|----------|----------------------------------|
|                                                     |                                                                                       | Всего            | Теория | Практика |                                  |
| 1 Введение в программу                              |                                                                                       |                  |        |          |                                  |
| 1.1                                                 | Общие понятия о гигиене и<br>технике безопасности на<br>занятиях детской<br>аэробикой | 1                | 1      |          | Беседа                           |
| 2 Общая физическая и технико-тактическая подготовка |                                                                                       |                  |        |          |                                  |
| 2.1                                                 | Первичная диагностика                                                                 | 1                |        | 1        | Тестирование                     |
| 2.2                                                 | Строевые упражнения:<br>повороты, перестроения,<br>                                   |                  |        |          |                                  |

|                               |                                                                                                                                                |           |   |   |                                    |
|-------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|---|---|------------------------------------|
| 3.1                           | Контрольные нормативы: прыжки в длину с места, подъём туловища из и.п. лёжа на спине, гимнастический мост, наклон вперёд из и.п. сидя, шпагат. | 1         | - | 1 | Тестирование                       |
| 3.2                           | Показательные выступления: на внутрисадовых праздниках. открытое итоговое занятие.                                                             | 2         | - | 2 | Выполнение танцевальных композиций |
| <b>Общее количество часов</b> |                                                                                                                                                | <b>20</b> |   |   |                                    |

### Старшая группа с 5-и до 6-и лет

| №п/п                                                       | Наименование разделов и тем                                                                     | Количество часов |        |          | Формы аттестации/контроля |
|------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|--------|----------|---------------------------|
|                                                            |                                                                                                 | Всего            | Теория | Практика |                           |
| <b>1 Введение в программу</b>                              |                                                                                                 |                  |        |          |                           |
| 1.1                                                        | Общие понятия о гигиене и технике безопасности на занятиях детской аэробикой                    | 1                | 1      |          | Беседа                    |
| <b>2 Общая физическая и технико-тактическая подготовка</b> |                                                                                                 |                  |        |          |                           |
| 2.1                                                        | Первичная диагностика                                                                           | 1                |        | 1        | Тестирование              |
| 2.2                                                        | Строевые упражнения: повороты, перестроения, построение в колонну по 3. Логоритмика.            | 1                | 0,5    | 0,5      | Выполнение упражнений     |
| 2.3                                                        | Начальный комплекс ОРУ: с мячом, обручем, лентой короткой и длинной, без предметов.             | 2                | -      | 2        | Выполнение упражнений     |
| 2.4                                                        | Прикладные упражнения: ходьба, бег, упражнения на равновесие                                    | 2                | -      | 2        | Выполнение упражнений     |
| 2.5                                                        | Упражнения на растягивание позвоночника, бедер, икроножной мышцы. Растяжка на поперечный шпагат | 3                | 0,5    | 2,5      | Выполнение упражнений     |
| 2.6                                                        | Упражнения, направленные на формирование правильной осанки и укрепление мышц спины и живота     | 2                | 0,5    | 1,5      | Выполнение упражнений     |
| 2.7                                                        | Упражнения на развитие статического равновесия. Перевернутые позы,                              | 2                | 0,5    | 1,5      | Выполнение упражнений     |

|                               |                                                                                                                                                |           |     |     |                                    |
|-------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|-----|-----|------------------------------------|
|                               | скручивание                                                                                                                                    |           |     |     |                                    |
| 2.8                           | Игры-путешествия                                                                                                                               | 2         | 1   | 1   | Игра                               |
| 2.9                           | Подвижные игры под музыку. Игровой самомассаж. Пальчиковая гимнастика.                                                                         | 1         | 0,5 | 0,5 | Игра                               |
| <b>3 Итоговый раздел</b>      |                                                                                                                                                |           |     |     |                                    |
| 3.1                           | Контрольные нормативы: прыжки в длину с места, подъём туловища из и.п. лёжа на спине, гимнастический мост, наклон вперёд из и.п. сидя, шпагат. | 1         | -   | 1   | Тестирование                       |
| 3.2                           | Показательные выступления: на внутрисадовых праздниках. открытое итоговое занятие.                                                             | 2         | -   | 2   | Выполнение танцевальных композиций |
| <b>Общее количество часов</b> |                                                                                                                                                | <b>20</b> |     |     |                                    |

#### Подготовительная группа с 6-и до 7-и лет

| №п/п                                                | Наименование разделов и тем                                                                           | Количество часов |        |          | Формы аттестации/контроля |
|-----------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|--------|----------|---------------------------|
|                                                     |                                                                                                       | Всего            | Теория | Практика |                           |
| 1 Введение в программу                              |                                                                                                       |                  |        |          |                           |
| 1.1                                                 | Общие понятия о гигиене и технике безопасности на занятиях детской аэробикой                          | 1                | 1      |          | Беседа                    |
| 2 Общая физическая и технико-тактическая подготовка |                                                                                                       |                  |        |          |                           |
| 2.1                                                 | Первичная диагностика                                                                                 | 1                |        | 1        | Выполнение упражнений     |
| 2.2                                                 | Строевые упражнения: повороты, перестроения, построение в колонну по 3. Логоритмика.                  | 1                | 0,5    | 0,5      | Выполнение упражнений     |
| 2.3                                                 | Комплексы ОРУ: с мячом, обручем, палкой, короткой веревкой, лентой короткой и длинной, без предметов. | 3                | 0,5    | 2,5      | Выполнение упражнений     |
| 2.4                                                 | Прикладные упражнения: ходьба, бег, упражнения равновесия, броски и ловля мяча                        | 2                | 0,5    | 1,5      | Выполнение упражнений     |
| 2.5                                                 | Упражнения на растягивание позвоночника, бедер, икроножной мышцы. Растяжка на поперечный шпагат       | 3                | 0,5    | 2,5      | Выполнение упражнений     |
| 2.6                                                 | Упражнения, направленные на формирование                                                              | 2                | 0,5    | 1,5      | Выполнение упражнений     |

|                               |                                                                                                                                                |   |           |     |                                    |
|-------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|-----------|-----|------------------------------------|
|                               | правильной осанки и укрепление мышц спины и живота                                                                                             |   |           |     |                                    |
| 2.7                           | Упражнения на развитие статического равновесия. Перевернутые позы, скручивание                                                                 | 2 | 1         | 1   | Выполнение упражнений              |
| 2.8                           | Игры-путешествия                                                                                                                               | 1 | 0,5       | 0,5 | Игра                               |
| 2.9                           | Подвижные игры под музыку. Игровой самомассаж. Пальчиковая гимнастика.                                                                         | 1 | 0,5       | 0,5 | Игра                               |
| <b>3 Итоговый раздел</b>      |                                                                                                                                                |   |           |     |                                    |
| 3.1                           | Контрольные нормативы: прыжки в длину с места, подъём туловища из и.п. лёжа на спине, гимнастический мост, наклон вперёд из и.п. сидя, шпагат. | 1 |           | 1   | Тестирование                       |
| 3.2                           | Показательные выступления: на внутрисадовских праздниках. Открытое итоговое занятие.                                                           | 2 |           | 2   | Выполнение танцевальных композиций |
| <b>Общее количество часов</b> |                                                                                                                                                |   | <b>20</b> |     |                                    |

### 1.3.3. Содержание учебного (тематического) плана

#### **Модуль «Детская аэробика с использованием степ – платформ» 3 – 5 лет первый - второй год обучения**

##### 1. Введение в программу

Тема 1.1. Общие понятия о гигиене и технике безопасности на занятиях детской аэробикой

Теория: Общие требования безопасности. Требования безопасности перед началом занятий. Требования безопасности во время занятий. Требования безопасности по окончании занятий. Обязанности обучающихся.

##### 2 Общая физическая и технико-тактическая подготовка

Тема 2.1 Первичная диагностика физических качеств обучающихся

Практика: проведение входящей диагностики.

Тема 2.2 Базовые строевые упражнения: повороты, перестроения. Логоритмика.

Теория: разновидности строя, элементы строя. Основные правила произношения команд. Практика: построение, строевые приемы на месте, способы передвижения. Перемена направления движения. Перестроения в движении. Размыкание и смыкание.

Тема 2.3 Комплексы ОРУ.

Практика: общеразвивающие упражнения на степ-платформе, с мячом, обручем, мячом – хопом, лентой, без предметов.

Тема 2.4 Базовые прикладные упражнения на степ-платформе

Практика: Развитие координации движений и ориентировке в пространстве. Базовый шаг или Basic Step, Шаги буквой V или V-step, Шаг с захлестом голени или Curl, Шаг с подъемом колена или Knee up, Шаг с подъемом ноги или Kick up, Касание пола.

Тема 2.5 Танцевальные и базовые элементы на степ-платформе. Танцевально-ритмическая гимнастика.

Практика: танцевальный комплекс на степ – платформе «Моряки», «Туристы». Танцевально – ритмические комплексы: «Репка», «Точка, точка, запятая», «Емеля», «Злая тучка».

Тема 2.6 Комбинированные упражнения на развитие творческого воображения. Теория: о чем может рассказать музыка. Разговор с помощью движений, язык тела.

Практика: комбинированные упражнения на развитие творческого мышления и воображения «Сочиняем сказку», «Изобрази героя», «Найди образ».

Тема 2.7 Простые подвижные игры под музыку, пальчиковая гимнастика.

Практика: подвижные игры на степ – платформе – «Выше ноги от земли», «Пол - это лава», «Волки и овцы». Пальчиковая гимнастика «Гномик», «Пятеро братцев», «Хозяюшка».

3 Развитие личностных качеств

Тема 3.1 Индивидуальные композиции.

Теория: как правильно подобрать музыку, набор обязательных элементов для композиции, техник безопасности при выполнении индивидуальной композиции.

Практика: совершенствование пластики своего тела и овладение исполнением сложных по координации движений. Разучивание движений и танцевальных комбинаций с увеличенной амплитудой движения. Элементы акробатики: шпагаты, перевороты, кувырки, поддержки. Тренаж на середине зала. Усложняются комбинации по технике исполнения, по координации, увеличивается амплитуда движения. Прыжки. Работа с предметом.

4. Итоговый раздел

Тема 4.1 Контрольные нормативы.

Теория: техника безопасности при сдаче нормативов.

Практика: проведение диагностики - прыжки через обруч (кол-во за 10 сек), подъем туловища из и.п. лёжа на спине, гимнастический мост, наклон вперед из и.п. сидя, шпагат, стойка на лопатках.

## **Модуль 2 «Детская аэробика с использованием игрового стретчинга» 3 – 5 лет первый – второй год обучения**

### **1. Введение в программу**

Тема 1.1. Общие понятия о гигиене и технике безопасности на занятиях детской аэробикой с использованием игрового стретчинга.

Теория: Общие требования безопасности. Требования безопасности перед началом занятий. Требования безопасности во время занятий. Требования безопасности по окончании занятий. Обязанности обучающихся.

2 Общая физическая и технико-тактическая подготовка

Тема 2.1 Первичная диагностика физических качеств обучающихся. Практика: проведение входящей диагностики.

Тема 2.2 Базовые строевые упражнения: повороты, перестроения. Логоритмика.

Теория: разновидности строя, элементы строя. Основные правила произношения команд.

Практика: построение, строевые приемы на месте, способы передвижения. Перемена направления движения. Перестроения в движении. Размыкание и смыкание.

Тема 2.3 Комплексы ОРУ.

Практика: комплексы общеразвивающих упражнений на степ-платформе, с мячом, обручем, мячом –хопом, лентой, без предметов.

Тема 2.4 Упражнения на растягивание позвоночника, бедер, икроножной мышцы. Растяжка на поперечный шпагат.

Теория: техника безопасности при выполнении упражнений на растяжку.

Практика: упражнения для укрепления мышц поясничного отдела позвоночника и мышц спины: вытягивание поясничного отдела в положении сидя; то же с согнутыми в коленях ногами; развороты колен направо и налево в положении лежа и сидя. Упражнения для

развития подвижности тазобедренного сустава (выворотности): лежа на спине: одновременное поднятие ног на 90 градусов, сохраняя ягодицы на полу; отведение и приведение ноги в сторону на 45-60 градусов поочередно и одновременно; притягивание двух ног согнутыми и максимально раскрытыми коленями к туловищу. Лежа на животе: отведение ноги в сторону на 45-60 градусов. Упражнения для развития и укрепления голеностопного сустава (лежа на спине и животе): сокращение и вытягивание стоп в голеностопном суставе поочередно и одновременно; раскрытие стоп из шестой позиции в первую позицию; поочередное сокращение и вытягивание стоп одновременно в противоположных направлениях; круговые движения в голеностопном суставе внутрь и наружу. Упражнения для развития гибкости. Лежа на животе: прогибы назад в плечевом поясе; то же в грудном отделе позвоночника; то же в поясничном отделе позвоночника. Лежа на спине: перенос прямых ног спереди в положение за голову; наклоны туловища вперёд («складывание» с прямыми вытянутыми ногами). Упражнения для развития и укрепления мышц живота и брюшного пресса. Растяжки, воздействующие на все группы мышц.

Тема 2.5 Упражнения, направленные на формирование правильной осанки и укрепление мышц спины и живота.

Теория: техника безопасности при выполнении упражнений на формирование правильной осанки и укрепление мышц спины и живота.

Практика: комплекс упражнений с палкой сидя на степ платформе, лежа на животе, лежа на спине, для боковой поверхности туловища.

Тема 2.6 Упражнения на развитие статического равновесия. Перевернутые позы, скручивание.

Теория: что такое баланс, равновесие. Техника безопасности при выполнении упражнений на равновесие. Практика: баланс на одной ноге, ласточка, планка с упором на одну руку и ногу, дерево, пистолет.

Тема 2.6 Игры-путешествия

Теория: знакомство с правилами игр — путешествий.

Практика: Игры-путешествия развивает сноровку, внимание, ловкость, находчивость, расширяет знания по определенной теме. Развивает коммуникативные способности, учит взаимодействию в коллективе. Игры: «Космическое путешествие», «Путешествие по сказкам», «Туристический поход».

Тема 2.8 Подвижные игры под музыку, пальчиковая гимнастика, игровой самомассаж.

Теория: правила подвижных игр под музыку, гигиена при проведении самомассажа.

Практика: игры на определение динамики музыкального произведения; игры для развития ритма и музыкального слуха; подвижные игры; игры-превращения; «Карлики и великаны», «Круг, колонна, шеренга», «Автомобили», «Воробьи и журавли», «Поздороваемся», «Собачка в конуре», «Ракета»; «Соседи»; «Шапочка». Игровой самомассаж: поглаживание рук и ног в образно игровой форме; поглаживание отдельных частей тела в определённом порядке в образно-игровой форме.

### 3 Итоговый раздел

#### 3.1 Контрольные нормативы.

Практика: диагностика физических качеств: прыжки в длину с места, подъём туловища из и.п. лёжа на спине, гимнастический мост, наклон вперёд из и.п. сидя, шпагат.

#### 3.2 Показательные выступления. Открытое итоговое занятие.

Практика: выступление на внутрисадовских праздниках, конкурсах, фестивалях. Представление результатов на открытых занятиях для родителей.

## **Модуль «Детская аэробика с использованием степ – платформ» 5 – 7 лет третий - четвертый год обучения**

### 1. Введение в программу

Тема 1.1. Общие понятия о гигиене и технике безопасности на занятиях детской аэробикой

Теория: Общие требования безопасности на занятиях на степ — платформе. Личная гигиена во время занятия.

## 2 Общая физическая и технико-тактическая подготовка

Тема 2.1 Первичная диагностика физических качеств обучающихся  
Практика: проведение входящей диагностики.

Тема 2.2 Усложненные строевые упражнения: повороты, перестроения. Логоритмика.

Теория: разновидности строя, элементы строя. Основные правила произношения команд.

Практика: построение в 2-3-4 колонны, строевые приемы на месте, способы передвижения. Перемена направления движения. Перестроения в движении. Размыкание и смыкание.

Тема 2.3 Комплексы ОРУ.

Практика: общеразвивающие упражнения на степ-платформе, с мячом, обручем, мячом – хопом, лентой, без предметов. Тема 2.4 Усложненные прикладные упражнения на степ-платформе

Практика: Развитие координации движений и ориентировке в пространстве. Базовый шаг или Basic Step, Шаги буквой V или V-step, Шаг с захлестом голени или Curl, Шаг с подъемом колена или Knee up, Шаг с подъемом ноги или Kick up, Касание пола. Все шаги вбыстром темпе.

Тема 2.5 Танцевальные и базовые элементы на степ-платформе. Танцевально-ритмическая гимнастика.

Практика: танцевальный комплекс на степ – платформе «Топ, топ по паркету», «Сладости и радости». Танцевально – ритмические комплексы: «Зимушка зима», «Царевна - лягушка», «Спортивное поппури», «Герои спорта», «Нотный звукоряд».

Тема 2.6 Комбинированные упражнения на развитие творческого воображения. Теория: о чем может рассказать музыка. Разговор с помощью движений, язык тела.

Практика: комбинированные упражнения на развитие творческого мышления и воображения «Необычные истории», «Изобрази предмет», «Найди образ».

Тема 2.7 Игры-путешествия

Теория: знакомство с правилами игр — путешествий.

Практика: Игры-путешествия развивает сноровку, внимание, ловкость, находчивость, расширяет знания по определенной теме. Развивает коммуникативные способности, учит взаимодействию в коллективе. Игры: «Необитаемый остров», «Новогоднее путешествие», «Морское путешествие».

Тема 2.8 Подвижные игры под музыку, пальчиковая гимнастика, игровой самомассаж. Теория: правила подвижных игр под музыку, гигиена при проведении самомассажа.

Практика: игры на определение динамики музыкального произведения; игры для развития ритма и музыкального слуха; подвижные игры; игры- превращения; «Карлики и великаны», «Круг, колонна, шеренга», «Автомобили», «Воробы и журавли», «Поздороваемся», «Собачка в конуре», «Ракета»; «Соседи»; «Шапочка». Игровой самомассаж: поглаживание рук и ног в образно игровой форме; поглаживание отдельных частей тела в определённом порядке в образно-игровой форме.

## 3 Развитие личностных качеств

Тема 3.1 Индивидуальные композиции.

Теория: как правильно подобрать музыку, набор обязательных элементов для композиции, техник безопасности при выполнении индивидуальной композиции.

Практика: совершенствование пластики своего тела и овладение исполнением сложных по координации движений. Разучивание движений и танцевальных комбинаций с увеличенной амплитудой движения. Элементы акробатики: шпагаты, перевороты, кувырки, поддержки. Тренаж на середине зала. Усложняются комбинации по технике исполнения, по координации, увеличивается амплитуда движения. Прыжки. Работа с предметом.

## 4. Итоговый раздел

Тема 4.1 Контрольные нормативы.

Теория: техника безопасности при сдаче нормативов.

Практика: проведение диагностики - прыжки через обруч (кол-во за 10 сек), подъём туловища из и.п. лёжа на спине, гимнастический мост, наклон вперёд из и.п. сидя, шпагат, стойка на лопатках.

Тема 4.2 Показательные выступления. Открытое итоговое занятие.

Практика: выступление на внутрисадовских праздниках, конкурсах, фестивалях. Представление результатов на открытых занятиях для родителей.

## **Модуль 2 «Детская аэробика с использованием игрового стретчинга» 5 – 7 лет третий – четвертый год обучения**

### **1. Введение в программу**

Тема 1.1. Общие понятия о гигиене и технике безопасности на занятиях детской аэробикой с использованием игрового стретчинга.

Теория: Общие требования безопасности. Требования безопасности перед началом занятий. Требования безопасности во время занятий. Требования безопасности по окончании занятий. Обязанности обучающихся.

### **2 Общая физическая и технико-тактическая подготовка**

Тема 2.1 Первичная диагностика физических качеств обучающихся  
Практика: проведение входящей диагностики.

Тема 2.2 Базовые строевые упражнения: повороты, перестроения. Логоритмика.

Теория: разновидности строя, элементы строя. Основные правила произношения команд.

Практика: построение, строевые приемы на месте, способы передвижения. Перемена направления движения. Перестроения в движении. Размыкание и смыкание.

Тема 2.3 Комплексы ОРУ.

Практика: комплексы общеразвивающих упражнений на степ-платформе, с мячом, обручем, мячом – хопом, лентой, без предметов.

Тема 2.4 Прикладные упражнения: ходьба, бег, упражнения на равновесие.

Практика: упражнения на месте: все виды стоек от обычной на двух ногах до самой необычной на одном колене; повороты, наклоны, приседания с различными положениями рук и головы, с открытыми или закрытыми глазами; переходы из высокого положения в более низкое, в положение лежа и наоборот. Упражнения в движении: все разновидности ходьбы и бега, танцевальных шагов с различными движениями руками, головой и туловищем, с остановками, поворотами, наклонами, преодолением препятствий, подбрасыванием и ловлей предметов и т. п.

Тема 2.5 Упражнения на растягивание позвоночника, бедер, икроножной мышцы. Растяжка на поперечный шпагат.

Теория: техника безопасности при выполнении упражнений на растяжку.

Практика: упражнения для укрепления мышц поясничного отдела позвоночника и мышц спины: вытягивание поясничного отдела в положении сидя; то же с согнутыми в коленях ногами; развороты колен направо и налево в положении лежа и сидя. Упражнения для развития подвижности тазобедренного сустава (выворотности): лежа на спине: одновременное поднятие ног на 90 градусов, сохраняя ягодицы на полу; отведение и приведение ноги в сторону на 45-60 градусов поочередно и одновременно; притягивание двух ног согнутыми и максимально раскрытыми коленями к туловищу. Лежа на животе: отведение ноги в сторону на 45-60 градусов. Упражнения для развития и укрепления голеностопного сустава (лежа на спине и животе): сокращение и вытягивание стоп в голеностопном суставе поочередно и одновременно; раскрытие стоп из шестой позиции в первую позицию; поочередное сокращение и вытягивание стоп одновременно в противоположных направлениях; круговые движения в голеностопном суставе внутрь и наружу. Упражнения для развития гибкости. Лежа на животе: прогибы назад в плечевом поясе; то же в грудном отделе позвоночника; то же в поясничном отделе позвоночника. Лежа на спине: перенос прямых ног спереди в положение за голову; наклоны туловища вперёд («складывание» с прямыми вытянутыми ногами). Упражнения для развития и укрепления мышц живота и брюшного пресса. Растяжки, воздействующие на все группы мышц.

Тема 2.6 Упражнения, направленные на формирование правильной осанки и укрепление мышц спины и живота.

Теория: техника безопасности при выполнении упражнений на формирование правильной осанки и укрепление мышц спины и живота.

Практика: комплекс упражнений с палкой сидя на степ платформе, лежа на животе, лежа на спине, для боковой поверхности туловища.

Тема 2.7 Упражнения на развитие статического равновесия. Перевернутые позы, скручивание.

Теория: что такое баланс, равновесие. Техника безопасности при выполнении упражнений на равновесие.

Практика: баланс на одной ноге, ласточка, планка с упором на одну руку и ногу, дерево, пистолет.

Тема 2.8 Игры-путешествия

Теория: знакомство с правилами игр — путешествий.

Практика: Игры-путешествия развивают сноровку, внимание, ловкость, находчивость, расширяют знания по определенной теме. Развивает коммуникативные способности, учит взаимодействию в коллективе. Игры: «Космическое путешествие», «Путешествие по сказкам», «Туристический поход».

Тема 2.9 Подвижные игры под музыку, пальчиковая гимнастика, игровой самомассаж.

Теория: правила подвижных игр под музыку, гигиена при проведении самомассажа.

Практика: игры на определение динамики музыкального произведения; игры для развития ритма и музыкального слуха; подвижные игры; игры-превращения; «Карлики и великаны», «Круг, колонна, шеренга», «Автомобили», «Воробьи и журавли», «Поздороваемся», «Собачка в конуре», «Ракета»; «Соседи»; «Шапочка». Игровой самомассаж: поглаживание рук и ног в образно игровой форме; поглаживание отдельных частей тела в определённом порядке в образно-игровой форме.

### 3 Итоговый раздел

#### 3.1 Контрольные нормативы.

Практика: диагностика физических качеств: прыжки в длину с места, подъём туловища из и.п. лёжа на спине, гимнастический мост, наклон вперёд из и.п. сидя, шпагат.

#### 3.2 Показательные выступления. Открытое итоговое занятие.

Практика: выступление на внутрисадовых праздниках, конкурсах, фестивалях. Представление результатов на открытых занятиях для родителей.

### **Модуль 1 «Детская аэробика с использованием степ-платформ»**

Занятия на степах способствуют:

- Формированию осанки, костно-мышечного корсета;
- Развитию координации движений;
- Укреплению и развитию сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- Формированию умения ритмически согласованно выполнять простые движения.

Область применения степа довольно широка: это и индивидуальная работа, и самостоятельная двигательная активность детей, и, что является основным, занятия по физической культуре.

На занятиях по физкультуре степ-платформа используется на каждом этапе:

В водной части дети огибают скамейки (ходят или бегают змейкой);

В общеразвивающих упражнениях, которые выполняются в виде степ-аэробики и в разных исходных положениях на степе (стоя, сидя, лёжа), что развивает чувство равновесия, координацию и способствует развитию ориентировки в пространстве.

В основной части: это разнообразные упражнения на развитие силы, ловкости, выносливости, в т.ч. с различными атрибутами. В подвижных играх и эстафетах.

Организуя степ-тренировку, нельзя забывать о технике безопасности и физической нагрузке для детей определённого возраста, её распределении с учётом состояния их

здоровья, уровня физической подготовленности. Так, более сложные упражнения следует чередовать с менее сложными.

Техника степ - аэробики предполагает постоянное поддержание правильной осанки. Поэтому очень важно напоминать детям о необходимости сохранения правильного положения тела во время всех движений.

Для сохранения правильного положения тела во время степ - аэробики необходимо:

Держать плечи развёрнутыми, грудь вперёд, ягодицы напряжёнными, колени расслабленными;

Избегать перенапряжения в коленных суставах;

- Избегать излишнего прогиба спины;
- Не делать наклон вперёд от бедра, наклоняться всем телом;
- При подъёме или опускании со степ - платформы всегда использовать безопасный метод подъёма;

- Стоя лицом к степ - платформе, подниматься, работая ногами, но не спиной;
- Держать степ-платформу близко к телу при её переносе.

Основные правила техники выполнения степ - тренировки:

- Выполнять шаги в центр степ - платформы;
- Ставить на степ-платформу всю подошву ступни при подъёме, а, спускаясь, ставить ногу с носка на пятку, прежде чем сделать следующий шаг;
- Опускаясь со степ - платформы, оставаться стоять достаточно близко к ней. Не отступать больше, чем на длину ступни от степ - платформы;
- Не начинать обучение детей работе рук, пока они не овладеют в совершенстве, движениями ног;
- Не подниматься и не опускаться со степ - платформы, стоя к ней спиной;
- Делать шаг с лёгкостью, не ударять по степ - платформе ногами.

Большое значение имеет подбор музыки к упражнениям. Она служит одновременно мотивирующим фактором, направляет ход тренировки и диктует скорость движений.

При выборе музыкального сопровождения инструктор должен руководствоваться наличием в композиции чёткого ударного ритма. Для каждого отрезка степ - программы музыка должна подбираться с учётом рекомендаций по темпу и продолжительности.

Следует также учитывать, что более быстрый темп часто приводит к увеличению риска травм.

Важной частью степ - тренировки являются словесные команды. Они должны быть краткими и чёткими.

В детских садах спортивные танцы с использованием степ - платформы можно включать в программу праздников и развлечений. Это повышает интерес детей к физическим упражнениям и вызывает у них положительный эмоциональный отклик.

Выступления со степ - аэробикой на праздниках демонстрируют родителям достижения детей и неизменно получают высокую оценку.

Разучивание основных элементов:

1. Базовый шаг.
2. Шаг ноги врозь, ноги вместе.
3. Приставной шаг с касанием на платформе или на полу.
4. Шаги с подъёмом на платформу и сгибанием ноги вперёд (различные варианты).
5. Касание платформы носком свободной ноги.
6. Шаг через платформу
7. Выпады в сторону и назад.
8. Приставные шаги вправо, влево, вперёд, назад, с поворотами.
9. Шаги на угол.
10. Подскоки (наскок на платформу на одну ногу).
11. Прыжки.

12. Верхняя часть мышц спины. Лёжа на животе, на степ-платформе, голени лежат на полу, руки согнуты, предплечья вверх. Отвести руки назад, вернуться в и. п.

13. «Лодочка» на животе.

14. Приводящие мышцы бедра. Лежа на боку, положить «верхнюю» ногу на платформу. Работает (подъёмы вверх) «нижняя» нога.

15. Отжимание в упоре лёжа усложняется, если стопы фиксированы на платформе.

16. Упор сзади, используйте край платформы, является хорошим упражнением для трицепса.

17. Ряд упражнений для мышц живота целесообразно выполнять лёжа на спине, на платформе.

18. Шасси – боковой галоп в сторону, небольшими шажками.

Выполнение 4 базовых упражнений, каждое из которых повторяется примерно 10 раз. На их основе составляются небольшие танцевальные композиции, при каждом шаге вытягивая руки вперед, вверх, в стороны, делая ими волнообразные движения или различные махи.

1. Встать на платформу правой ногой, приставить к ней левую, затем опустить на пол правую ногу, приставить к ней левую. То же с левой ноги.

2. Встать на платформу правой ногой, приставить к ней левую, затем опустить на пол сначала левую ногу, потом правую. То же с левой ноги.

3. Правую ногу, согнутую в колене, поставить на платформу, левую ногу чуть приподнять над полом и, не ставя на платформу, вновь опустить на пол, затем приставить к ней правую ногу. То же с левой ноги.

4. Встать на платформу правой ногой, левую согнуть в колене и подтянуть вверх и сразу же опустить на пол, затем приставить к ней правую ногу. То же с левой ноги.

## **Модуль 2 «Летская аэробика с использованием игрового стретчинга»**

В первой (вводной части) дети выполняют музыкальную разминку. Задача разминки подготовить организм ребёнка к выполнению более сложных и интенсивных упражнений в последующей (основной) части занятия. Подготовительная часть состоит из трех разделов: 1) вступительная часть, ее цель — подготовить ребенка на эмоциональном уровне к дальнейшим занятиям посредством выполнения несложных движений под музыку; 2) разминка (движения под музыку), цель разминки — подготовить к работе все группы мышц; 3) джоггинг — прыжки на месте с целью воспитания выносливости, силы. Заканчивается подготовительная часть дыхательными упражнениями. Во второй (основной) — дети обучаются новым упражнениям, закрепляют старые. В этой части используются упражнения стретчинга, оказывающие физиологическое воздействие на организм ребёнка, воспитываются физические качества детей. Главная задача этой части состоит в том, чтобы увеличить силу и статическую выносливость мышц для удержания позвоночника в прямом положении. Детям от 5 до 7 лет — до 12 упражнений. На каждом занятии дети выполняют упражнения на различные группы мышц. Все упражнения связаны сюжетом сказки, которая рассказывается детям по ходу занятия. Упражнения выстроены в такой последовательности, чтобы обеспечить равномерную нагрузку на всё тело ребёнка. В конце второй части занятия детям предлагается подвижная игра.

Цель игры: обеспечить двигательную активность детей, развивать коммуникативные, дружеские качества. В заключительной части занятия (третьей): 1) выполнение танцевальных упражнений, которые расширяют двигательные навыки детей, учат их координировать свои движения согласно музыке; 2) подвижная игра; 3) расслабление (приведение организма ребенка и его эмоциональной сферы в спокойное состояние после физических нагрузок; дети расслабляются, слушая спокойную, тихую музыку, проводятся игры на восстановление дыхания, на внимание, пальчиковая гимнастика и т.п., организм ребёнка приводится в спокойное состояние, обеспечивается переход к другим видам деятельности).

*Как и каждый комплекс, стретчинг предполагает соблюдение определенных правил:*

Нагрузка не должна быть слишком большой, чтобы не травмировать мышцы и суставы, но от занятия к занятию ее следует увеличивать.

Дыхание во время выполнения упражнений не должно задерживаться. Каждое упражнение начинайте со вдоха (исключения составляют наклоны, перед которыми нужно делать выдох).

Все упражнения делайте медленно и плавно, думая о тех мышцах, которые участвуют в движении. Для того чтобы это получалось лучше, следует выдерживать каждую позу некоторое время (до тридцати секунд). При этом дождитесь такого состояния, когда мышца расслабится после растяжения. Это — правильная техника. Если же вы почувствовали, что напряжение не исчезает, а напротив, появилась резкая тянущая боль, значит, вы перетянули мышцу и так сильно тянуться не следует. Уменьшите напряжение, пока выполнение упражнения не станет безболезненным.

Обязательно выбирайте позы так, чтобы положение тела было устойчивым — без этого не будет должной концентрации на тех мышцах, которые вы растягиваете.

Растяжки воздействуют на все мышцы и суставы, повышают эластичность связок. Таким образом, упражнения стретчинга рассчитаны на вовлечение в работу всего организма, что позволяет без вреда, используя защитные силы организма, предупреждать многие заболевания: воздействия на позвоночник, внутренние органы, мышцы, железы внутренней секреции, дыхательную и нервную системы, вырабатывают естественную сопротивляемость организма.

Сочетание динамических и статических физических упражнений, характерных для стретчинга, наиболее соответствует природе опорно-двигательного аппарата человека и является лучшим методом тренировки для выработки силы, выносливости, координации движений.

Статичные упражнения стретчинга вызывают не только воздействие на глубинные мышцы организма, но также нормализуют и усиливают защитные функции организма, в том числе свертываемость крови, количество лейкоцитов, желудочную кислотность, работу кишечника и т.д. Все это связано с изменением коркового процесса в связи с возникновением в коре головного мозга области двигательного анализатора очага возбуждения, поддерживаемого, с одной стороны, формированием волевых импульсов, с другой — возбуждениями, приходящими от работающих мышц. Упражнения выполняются без «воздействия со стороны»: манипулирование своим телом в медленном, а значит, безопасном ритме дает наиболее эффективные результаты. Упражнения стретчинга позволяют, почти не отнимая вашего времени, творить чудеса. Оздоровляющий эффект очевиден!

Переход от мышечных упражнений к расслаблениям позволит вам в короткое время нормализовать все функции организма, приобрести активное рабочее настроение. Стретчинг заметно повышает двигательную активность, выносливость, снижает эмоционально-психические напряжения. Форма и последовательность упражнений таковы, что если данная группа мышц недостаточно развита, упражнения попросту невозможно выполнить: тело само регулирует уровень нагрузки. Поэтому упражнения каждого занятия подбираются с учетом пропорциональной занятости всех групп мышц.

Исходное положение: встаньте прямо, ноги чуть уже ширины плеч, колени слегка согнуты. Тянитесь руками вверх поочередно, как будто за высоко висящим на дереве яблоком. После потягивания опустите руку вниз, расслабив мышцы. Повторите упражнение 6-8 раз каждой рукой.

Исходное положение: встаньте прямо, ноги на ширине плеч. Поставьте левую руку на пояс, а правой обхватите голову, наклоняя ее максимально вправо. Сохраняйте позу 20-30 секунд.

Исходное положение: встаньте прямо, одна нога за другой. Наклоняйтесь в стороны медленно, до максимально возможной точки. Руки при этом расположены так: одна за головой, другая, противоположная наклону, — в сторону. Повторите упражнение 8 раз в

каждую сторону. Выполнять упражнение нужно медленно, без рывков, задерживаясь в точке наклона на 20-30 секунд.

Исходное положение: встаньте спиной к стене, ладони за спиной, опираются о стену. Скользите вниз, приседая. Руки при этом не отрываются от стены, спина прямая. Присядьте, сделайте паузу на 10-20 секунд, медленно поднимитесь. Повторите упражнение 6 раз. Это трудное упражнение, поэтому вначале можно ограничиться тремя-четырьмя приседаниями.

Исходное положение: сядьте на пол, ноги разведите в стороны, руки на затылке. Сделайте наклоны туловища к ногам, чередуя стороны. Старайтесь касаться лбом колена. Выполните 4-6 раз в каждую сторону.

Исходное положение: сядьте на пол, скрестив ноги. Подоприте ладонями подбородок, надавливая подбородком на ладони. В этом положении следует максимально напрячься. Затем расслабьтесь, смените положение ног. Повторите упражнение 6-8 раз.

Исходное положение: сядьте на пол, ноги согнуты в коленях и слегка расслаблены. Обхватите руками голени или ступни и наклонитесь вперед между ногами, подтягивая ноги к себе руками. Задержитесь в точке Максимального напряжения на 20 — 30 секунд, расслабьтесь. Повторите упражнение 6 — 8 раз.

Исходное положение: встаньте на четвереньки, руки прямые. Вытяните одновременно левую ногу и правую руку. Потянитесь, насколько это возможно. Смените руки и ноги. Повторите упражнение 4-6 раз.

Исходное положение: лягте на спину, руки раскинуты в стороны. Поднимите одну ногу и медленно опустите ее через сторону, при этом максимально потягиваясь. Повторите упражнение 6-8 раз с каждой ноги.

Исходное положение: лягте на пол, руки и ноги выпрямлены. Поднимите обе ноги вверх и тянитесь дальше, держась руками за икры.

В максимальной точке сделайте паузу на 10 — 20 секунд. Медленно вернитесь в исходное положение. Повторите упражнение 6-8 раз.

Исходное положение: лягте на спину, руки вдоль туловища. Поднимите ноги и постарайтесь коснуться ими пола за головой. Упражнение следует делать медленно, избегая резких движений. Если не получается сразу, не доводите до конца. А если получается, постарайтесь задержаться в крайней точке на 10-20 секунд.

Исходное положение: лягте на живот. Протяните руки назад, взявшись за стопы или икры, и прогните спину. Сделайте паузу в этом положении. Повторите упражнение 6 — 8 раз.

**Особенности методики обучения.** В совершенстве овладеть огромным разнообразием движений, комбинаций и целых комплексов упражнений, входящих в ПДО по «Детскому фитнесу», возможно лишь при условии правильной методики обучения. Целостный процесс обучения гимнастическим упражнениям, танцам можно условно разделить на три этапа:

- начальный этап — обучение упражнению (отдельному движению);
- этап углубленного разучивания упражнения;
- этап закрепления и совершенствования упражнения.

Начальный этап обучения характеризуется созданием предварительного представления об упражнении. На этом этапе обучения педагог рассказывает, объясняет и демонстрирует упражнения, а воспитанники пытаются воссоздать увиденное, пробуют выполнить его. Название упражнения, вводимое педагогом на начальном этапе, создает условия для формирования его образа, активизирует работу центральной нервной системы детей. Показ упражнения или отдельного движения должен быть ярким, выразительным и понятным, желательно в зеркальном изображении. В танцевально-игровой гимнастике показ упражнения является наиболее существенным звеном процесса обучения, особенно для дошкольников, где восприятие движений в большей степени связано со зрительным анализатором. Правильный показ создает образ-модель будущего движения, формирует представление о нем и о способе его выполнения. Объяснение техники исполнения

упражнения дополняет ту информацию, которую ребенок получил при просмотре. Объяснение должно быть образным и кратким, с использованием гимнастической терминологии. В дальнейшем, при проведении комплексов упражнений, краткая подсказка в виде термина сразу же воссоздает образ движения у обучаемых — они легко вспоминают отдельные элементы в общей композиции.

Первые попытки опробования упражнения имеют большое значение при дальнейшем формировании двигательного навыка. Воспитанник впервые выполняет упражнение на основе тех представлений, которые он получил. Важно, чтобы между ощущениями первой попытки и уже создавшимся представлением об упражнении (на основе его названия, показа и объяснения) не было больших расхождений. По первым попыткам выполнения упражнения педагог может судить, как обучаемый понял свою задачу, и в зависимости от этого планировать дальнейший путь обучения.

При обучении несложным упражнениям (например, основные движения руками, ногами, головой, туловищем, простейшие прыжки и др.) начальный этап обучения может закончиться уже на первых попытках. При обучении сложным движениям (например, разнонаправленные движения руками, ногами, головой в упражнениях танцевального характера) педагог должен выбрать наиболее рациональные методы и приемы дальнейшего формирования представления о технической основе упражнения. Если упражнение можно разделить на составные части, целесообразно применять расчлененный метод. Например, изучить сначала движение только ногами, затем руками, далее соединить эти движения вместе и только после этого продолжить дальнейшее обучение упражнению. Если упражнение нельзя разделить на составные части, применяется целостный метод обучения, выполняя упражнение в медленном темпе и четком ритме, без музыкального сопровождения или под музыку, но на два, четыре, восемь и большее количество счетов. При необходимости следует подобрать подводящие упражнения или, применяя подготовительные упражнения, создать основу для опробования изучаемого упражнения. Например, при обучении равновесию на одной ноге для удержания тела в вертикальном положении необходимо, чтобы сила мышц ног, разгибателей спины и брюшного пресса была достаточно хорошо развита. Для начального обучения упражнения используются ориентиры, ограничители. Так, при перестроении в колонну по трое ориентиром для направляющих могут являться кегли, а при ходьбе «змейкой» ограничителями будут кубики.

Педагог должен использовать разнообразные методические приемы обучения двигательным действиям. Так, образные сравнения, приводимые педагогом в объяснении того или иного движения, помогают воспитанникам правильно его осваивать, так как создают у детей особое настроение, что вызывает желание активно действовать, сопереживать. Положительные эмоции при игровом обучении, похвала активизируют работу сердца, нервной системы ребенка. Нельзя вести обучение на фоне отрицательных эмоций. Необходимо увлекать, заинтересовывать ребят — только тогда обучение движениям будет эффективным.

Успех начального этапа обучения зависит также от умелого и своевременного предупреждения и исправления ошибок. Это дополнительные и ненужные движения, несоразмерность мышечных усилий и излишняя напряженность основных мышечных групп, значительное отклонение от направления и амплитуды движений, искажение общего ритма упражнения. Данные ошибки являются характерными на стадии формирования умения. Исправлять ошибки необходимо, начиная с более грубых. При удачном выполнении упражнения целесообразно его повторить несколько раз, закрепив тем самым предварительное представление о нем.

Этап углубленного разучивания упражнения характеризуется уточнением и совершенствованием деталей техники его выполнения. Основная задача этапа сводится к уточнению двигательных действий, пониманию закономерностей движения, усовершенствованию ритма, свободного и слитного выполнения упражнения. Основным методом обучения на этом этапе является целостное выполнение упражнения. Расчленение движения происходит только в случае уточнения его деталей. Количество повторений в

одном занятии увеличивается по сравнению с предыдущим этапом. Процесс разучивания существенно ускоряется, если удастся обеспечить занимающихся срочной информацией о качестве его выполнения. К таким приемам в танцевально-игровой гимнастике можно отнести: выполнение упражнения перед зеркалом, использование звуковых ориентиров (хлопков, отражающих ритмическую характеристику упражнения или специально подобранной музыки, музыкальный размер которой способствует лучшему исполнению упражнения).

Успех на этапе углубленного разучивания упражнения зависит и от активности воспитанников. Повышению активности детей способствуют изменение условий выполнения упражнения, постановка определенных двигательных задач. С этой целью применяется соревновательный метод с установкой на лучшее исполнение. Другим эффективным методом является запоминание упражнения с помощью представления — «идеомоторной тренировки». В этом случае воспитанники создают двигательные представления изучаемого упражнения сначала под музыку, а затем и без нее. Это содействует быстрому освоению упражнения, уточнению его деталей, двигательных действий. Только тогда, когда выполнение изучаемого упражнения отвечает характерным его особенностям, стилю исполнения, создает определенную школу движений, можно считать, что этап формирования основ двигательного навыка закончен.

Этап закрепления и совершенствования характеризуется образованием двигательного навыка, переходом его в умение высшего порядка. Здесь применяется весь комплекс методов предыдущего этапа, однако ведущую роль приобретают методы разучивания в целом — соревновательный и игровой. По мере многократного повторения упражнения двигательный навык формируется в основном варианте. Задача педагога на этом этапе состоит не только в закреплении двигательного навыка у детей, но и в создании условий для формирования движений более высокого уровня, выполнение которых можно было бы использовать в комбинации с другими упражнениями. Здесь необходимо, совершенствуя качество исполнения упражнения, формировать индивидуальный стиль.

Этап совершенствования упражнения можно считать завершенным лишь только тогда, когда дети начнут свободно двигаться с полной эмоциональной и эстетической отдачей. Только после этого данное упражнение можно применить с другими, ранее изученными упражнениями, в различных комбинациях, комплексах и танцах. В танцевально-игровой гимнастике, с ее внешней простотой движений и яркой образностью упражнений под музыку, иногда трудно применить поэтапность обучения. Направляющая и воспитывающая роль педагога состоит в формировании «школы движений», определенного стиля их выполнения, сознательного отношения к обучению. Это повышает интерес к занятиям любой сложности, стимулирует к активному и творческому труду.

#### **1.4. Планируемые результаты**

| <b>Метапредметные результаты</b>                                                                 | <b>Личностные результаты</b>                                                                      | <b>Предметные результаты</b>                                         |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|
| <b>3 — 4 года первый год обучения</b>                                                            |                                                                                                   |                                                                      |
| Проговаривать последовательность действий.                                                       | Получать удовлетворение от активной деятельности                                                  | Под контролем педагога технично выполнять движения.                  |
| Совместно с педагогом и сверстниками давать эмоциональную оценку своей деятельности на занятиях. | Формировать устойчивое равновесие и правильную осанку.                                            | Внимательно и своевременно следовать рекомендациям педагога.         |
| Ориентироваться, переносить и выполнять умения и навыки в другой обстановке.                     | Принимать дружелюбно отношения игрового партнерства, принимать помощь от взрослого и сверстников. | Запоминать и выполнять связки танцевальных движений и базовых шагов. |

|                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                        |                                                                                                              |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Знать 4-5 подвижных игр.                                                                                                                                                  | Чувствовать уверенность в себе, верить в свои возможности.                                                                             | Ритмично двигаться под музыку.                                                                               |
| Начальные формы самоконтроля.                                                                                                                                             |                                                                                                                                        | Активизировать игровую деятельность.                                                                         |
| 4 — 5 лет второй год обучения                                                                                                                                             |                                                                                                                                        |                                                                                                              |
| Научатся находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления.                                                                                 | Сформируются умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей.        | Выполнять технические действия из базовых элементов, применять их в игровой и соревновательной деятельности. |
| Технически правильно выполнять спортивно-оздоровительные и физкультурно-оздоровительные двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. | Сформируются умения бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения.    | Внимательно следовать рекомендациям педагога.                                                                |
| Принимать цель деятельности на занятии.                                                                                                                                   | Чувствовать уверенность в себе, верить в свои возможности.                                                                             | Ритмично двигаться под музыку, выполнять танцевальные связки.                                                |
| Анализировать и отличать новое от уже известного.                                                                                                                         | Быть позитивно настроенным на следующий этап обучения.                                                                                 |                                                                                                              |
| 5 — 6 лет третий год обучения                                                                                                                                             |                                                                                                                                        |                                                                                                              |
| Появятся волевые усилия, выдержка, настойчивость, решительность, смелость.                                                                                                | Сформируется правильная осанка и группы мышц.                                                                                          | Правильное выполнение упражнений комплекса степ – аэробики, способность следить за своей осанкой, дыханием.  |
| Сформируются начальные представления о здоровом образе жизни.                                                                                                             | Сформируется уверенное владение «азбукой движений», умение самостоятельно пользоваться приобретенными действиями в различных условиях. | Повысятся показатели устойчивого равновесия, улучшение координации движений.                                 |
| Знает правила безопасного поведения при выполнении упражнений с использованием спортивных снарядов, при выполнении гимнастических                                         | Сформируется определенный запас движений в общеразвивающих и танцевальных движениях под музыку и умение импровизировать,               | Сформируется умение сохранять правильную осанку в различных видах деятельности.                              |

|                                                                                                                                   |                                                                                                                                   |                                                                                                |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                   | самостоятельно придумывать танцевальные композиции;                                                                               |                                                                                                |
| Знать 6-8 подвижных игр.                                                                                                          | Сформируется умение исполнять танцевальные композиции с включением базовых шагов и элементов спортивной аэробики, степ-аэробики.  | Совершенствуется техника выполнения упражнений на степ-платформе.                              |
|                                                                                                                                   | Сформируется определенный запас движений в общеразвивающих и танцевальных движений под музыку.                                    |                                                                                                |
| 6 — 7 лет четвертый год обучения                                                                                                  |                                                                                                                                   |                                                                                                |
| Сформируется культура движений и телесная рефлексия, создавая условия для развития двигательного творчества.                      | Повысится уровень развития физических качеств детей (быстрота, сила, выносливость, ловкость, гибкость).                           | Сформируется навык ритмически согласованно выполнять простые движения под музыку.              |
| Появится интерес к событиям физкультурной и спортивной жизни страны.                                                              | Сформируется умение выполнять различные виды передвижений спортивной аэробики, совершенствуются базовые шаги.                     | Возрастет интерес к занятиям физической культурой и самостоятельной двигательной деятельности. |
| Отношение к занятиям степ – аэробики и физической культуры будет эмоционально-положительным.                                      | Сформируется умение исполнять танцевальные композиции с предметами художественной гимнастики и акробатики.                        | Сформируется умение выполнять упражнения на развитие подвижности в различных суставах.         |
| Знает правила безопасного поведения при выполнении упражнений с использованием спортивных снарядов, при выполнении гимнастических | Изменять движения в соответствии с различным темпом, ритмом и формой музыкального произведения.                                   | Технично выполнять упражнения.                                                                 |
| Ориентироваться, переносить и выполнять умения и навыки в другой обстановке.                                                      | Точно и правильно выполнять упражнения, состоящие из разнонаправленных движений для рук и ног, сложные циклические виды движений. | Ритмично выполнять танцевальные связки, базовые шаги.                                          |

## 2. ОРГАНИЗАЦИОННО - ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ

### 2.1 Календарный учебный график на 2024 — 2025 г.г.

| Основные характеристики образовательного процесса | 1 год обучения                                                                                                                     | 2 год обучения                                                                                                                     | 3 год обучения                                                                                                                     | 4 год обучения                                                                                                                     |
|---------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Количество учебных недель                         | 40                                                                                                                                 | 40                                                                                                                                 | 40                                                                                                                                 | 40                                                                                                                                 |
| Количество учебных недель в I полугодии           | 16                                                                                                                                 | 16                                                                                                                                 | 16                                                                                                                                 | 16                                                                                                                                 |
| Количество учебных недель во II полугодии         | 24                                                                                                                                 | 24                                                                                                                                 | 24                                                                                                                                 | 24                                                                                                                                 |
| Количество учебных дней                           | 40                                                                                                                                 | 40                                                                                                                                 | 40                                                                                                                                 | 40                                                                                                                                 |
| Количество учебных часов в неделю                 | 1                                                                                                                                  | 1                                                                                                                                  | 1                                                                                                                                  | 1                                                                                                                                  |
| Количество учебных часов                          | 40                                                                                                                                 | 40                                                                                                                                 | 40                                                                                                                                 | 40                                                                                                                                 |
| Начало учебного года                              | 02.09.2024                                                                                                                         | 02.09.2024                                                                                                                         | 02.09.2024                                                                                                                         | 02.09.2024                                                                                                                         |
| Выходные праздничные дни                          | 04.11.2024<br>30.12.2024 –<br>08.01.2025<br>01.05.2025 –<br>02.05.2025<br>08.05.2025 –<br>09.05.2025<br>12.06.2025 –<br>13.06.2025 | 04.11.2024<br>30.12.2024 –<br>08.01.2025<br>01.05.2025 –<br>02.05.2025<br>08.05.2025 –<br>09.05.2025<br>12.06.2025 –<br>13.06.2025 | 04.11.2024<br>30.12.2024 –<br>08.01.2025<br>01.05.2025 –<br>02.05.2025<br>08.05.2025 –<br>09.05.2025<br>12.06.2025 –<br>13.06.2025 | 04.11.2024<br>30.12.2024 –<br>08.01.2025<br>01.05.2025 –<br>02.05.2025<br>08.05.2025 –<br>09.05.2025<br>12.06.2025 –<br>13.06.2025 |
| Окончание учебного года                           | 30.06.2025                                                                                                                         | 30.06.2025                                                                                                                         | 30.06.2025                                                                                                                         | 30.06.2025                                                                                                                         |

### 2.2 Условия реализации программы

#### *Материально — техническое обеспечение*

Материально-технические (пространственные) условия организации физического развития воспитанников.

Зал для проведения занятий отвечает требованиям СанПиН и пожарной безопасности. Создание полноценной физкультурно - оздоровительной среды для реализации программы дополнительного образования у дошкольников, предусматривает наличие соответствующей предметно – пространственной развивающей образовательной среды, а также оборудования и инвентаря, способствующего развитию и укреплению детского организма, а также профилактике отклонений в физическом развитии.

Предметно – пространственная развивающая среда способствует укреплению и сохранению здоровья через решение следующих задач:

1. развитие, накопление и использование двигательного опыта воспитанников;
2. формирование основ бережного отношения к своему здоровью;
3. безопасность пространственных элементов и окружающего пространства;
4. обеспечение чувства эмоциональной защищенности, доверия ребенка к окружающему миру, радость существования (через овладение диалогическими формами работы, позиция взрослого исходит из интересов и перспектив его дальнейшего развития, использование технологий гуманно-личностного подхода);
5. развитие индивидуальности ребенка, его интересов, склонностей (диагностирование, знание индивидуальных особенностей);
6. развитие творческих способностей ребенка, формирование позиции активного участия в творении красоты и гармонии в окружающем пространстве, тесно сотрудничая со взрослыми и сверстниками;
7. стимулирование, способствующее знакомству со средствами и способами познания, развитию и коррекции психических процессов ребенка (ребенок должен постоянно

находиться на грани перехода к следующему этапу развития, в зоне его ближайшего развития).

Наполняемость развивающей предметно-пространственной среды отвечает принципу целостности образовательного процесса

Образовательное пространство включает средства реализации Программы, игровое, спортивное, оздоровительное оборудование и инвентарь для возможности самовыражения и реализации творческих проявлений.

| № п.п. | Перечень оборудования                                         | Количество |
|--------|---------------------------------------------------------------|------------|
| 1.     | Мягкие модули                                                 | 25 шт.     |
| 2.     | Мячи большие                                                  | 25 шт.     |
| 3.     | Скакалки                                                      | 25 шт.     |
| 4.     | Обручи                                                        | 25 шт.     |
| 5.     | Султанчики                                                    | 25 шт.     |
| 6.     | Корректирующие дорожки для профилактики плоскостопия          | 5 шт.      |
| 7.     | Кубики маленькие, средние                                     | 25, 25 шт. |
| 8.     | Веревки короткие                                              | 25 шт.     |
| 9.     | Модульные конструкции для подлезания, перелезания, пролезания | 6 шт.      |
| 10.    | Атрибуты для подвижных игр (шапочки, маски)                   | 25 шт.     |
| 11.    | Гимнастические палки                                          | 25 шт.     |
| 12.    | Ленты разных цветов на кольцах                                | 25 шт.     |
| 13.    | Степ-платформы пластик                                        | 25 шт.     |
| 14.    | Фитбол-мячи                                                   | 25 шт.     |
| 15.    | Маты                                                          | 4 шт.      |
| 16.    | Гимнастические коврики                                        | 25 шт.     |

Технические и методические средства:

1. Музыкальный центр
2. Ноутбук
3. Проектор
4. Демонстрационный дидактический материал:
  - Предметы гигиены. – М.: - Мозаика-Синтез, 2005
  - Летние виды спорта. – М.: Мозаика-Синтез, 2005
  - Зимние виды спорта. – М.: Мозаика-Синтез, 2005
  - Картотека музыкально-подвижных игр, пальчиковой гимнастики,
  - Аудио-видео материалы для проведения теоретических и практических занятий
  - Фонограммы с требуемым ритмом, а также музыкальные записи для танцевальных и релаксационных упражнений

**Кадровое обеспечение соответствует требованиям к образованию и обучению** (Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 05.05.2018 г. № 298 «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»)

Высшее образование или среднее профессиональное образование в рамках укрупненных групп направлений подготовки высшего образования и специальностей среднего профессионального образования "Образование и педагогические науки" или Высшее образование либо среднее профессиональное образование в рамках иного направления подготовки высшего образования и специальностей среднего профессионального образования при условии его соответствия дополнительным общеразвивающим программам, дополнительным предпрофессиональным программам, реализуемым организацией, осуществляющей образовательную деятельность, и получение при необходимости после трудоустройства дополнительного профессионального образования по направлению подготовки "Образование и педагогические науки" или успешное прохождение обучающимися промежуточной аттестации не менее чем за два года обучения по образовательным программам высшего образования по специальностям и направлениям подготовки, соответствующим направленности дополнительных общеобразовательных программ.

### **Методические материалы, средства обучения и воспитания.**

1. Используются парциальные программы и методические пособия:
2. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. Са-фи-дансе. Танцевально-игровая гимнастика для детей. Учебно-методическое пособие для педагогов дошкольных и школьных учреждений. Санкт-Петербург, «Детство-пресс» 2007.
3. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г., Лечебно-профилактический танец. «Фитнес-данс». Учебно-методическое пособие. Санкт-Петербург, «Детство-пресс» 2007.
4. Николаева Н.И. Школа мяча. Издательство «Детство – пресс», Санкт-Петербург, 2008.
5. Сулим Е.В. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 3 -5 лет. М.: ТЦ Сфера, 2014.
6. Сулим Е.В. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 5 -7 лет. М.: ТЦ Сфера, 2014.
7. В.Т. Кудрявцев, Б.Б. Егоров / «Развивающая педагогика оздоровления». Программно-методическое пособие. М.: ЛИНКА-ПРЕСС, 2000.
8. В.Т. Кудрявцев, «Программа развития двигательной активности и оздоровительной работы с детьми 4 -7 лет», 2000 г.
9. А.А. Потапчук, Г.Г. Лукина Фитбол-гимнастика в дошкольном возрасте: Учебно-методическое пособие/ Под редакцией С.П. Евсеева. СПб.: Изд-во ГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 1999.
10. М.А. Рунова, “Двигательная активность ребёнка в детском саду: Пособие для педагогов дошкольных учреждений, преподавателей студентов педвузов и колледжей”. М.: Мозаика- Синтез, 2000
11. Т.А. Тарасова, “ Контроль физического состояния детей дошкольного возраста: Методические рекомендации для руководителей и педагогов ДОУ” – М.: ТЦ Сфера, 2005.

### **2.3. Формы аттестации / контроля и оценочные материалы**

Формы контроля и оценочные материалы служат для определения результативности освоения Программы обучающимися. Текущий контроль проводится на каждом занятии с помощью визуального наблюдения, который позволяет проверить степень усвоения пройденного материала и выявить ошибки в исполнении элементов, связок и композиции в целом. Итоговый контроль проводится в форме соревнований в каждой возрастной группе, сдачи контрольных нормативов

#### **Модуль «Детская аэробика с использованием степ-платформ»**

**Цель:** обеспечить комплексный подход к оценке промежуточных и итоговых результатов освоения программы для изучения оценки динамики достижений детей развития их личностных качеств.

**Объект мониторинга:** личностные характеристики и компетенции детей в результате освоения программы

**Методы мониторинга:**

Наблюдение за поведением ребенка в разных видах деятельности. Тестирование воспитанников.

Анкетирование родителей. Продукты детской деятельности.

Способы фиксации данных обследования:

Протоколы наблюдений. Данные тестирования.

Способы обработки результатов:

Обобщение результатов в таблицы. Качественный анализ данных обследования.

Показатели и индикаторы успешности развития детей.

| Критерии                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Шифр ребенка<br>(ФИ или символ) |     |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------|-----|
| Ребенок правильно выполняет все виды основных движений. Перестраивается в колонны, в 2-3 круга на ходу, в две шеренги, соблюдает интервалы во время передвижения. Выполняет упражнения из разных исходных положений четко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции. Сохраняет правильную осанку. | Сентябрь                        | Май |
| Активно участвует в играх. Проявляет дисциплинированность, выдержку, самостоятельность и творчество в двигательной деятельности, демонстрирует красоту, грациозность, выразительность движений.                                                                                                                           |                                 |     |

**Критерии оценки:**

3 балла – проявляет осознанность, активность, самостоятельность, систематичность, целенаправленность. 2 балла – проявляет ситуативный интерес, частично делает с помощью взрослого.

1 балл – проявляет слабый интерес, не обходится без помощи взрослого.

**Интерпретация:**

**Рекомендации:**

Проба RWC 170

С использованием степ – теста.

Используется для определения возрастной динамики функционального состояния, работоспособности и влияния на организм детей различных средств и методов физического воспитания.

Данное тестирование обязательно для детей, занимающихся спортом, так как оно позволяет дать качественную оценку реакции системы кровообращения при физической нагрузке.

Используется дозированная физическая нагрузка: восхождение на ступеньку в течение 2 минут с частотой 30 подъемов в минуту. Высота ступеньки подбирается индивидуально для каждого ребенка в зависимости от длины его ноги.

*Зависимость высоты ступеньки от длины ноги.*

| Длина ноги (см) | Высота ступеньки (см.) |
|-----------------|------------------------|
| 53              | 16                     |
| 55              | 17                     |

|    |    |
|----|----|
| 58 | 18 |
| 60 | 19 |
| 62 | 20 |
| 65 | 21 |
| 67 | 22 |
| 70 | 23 |
| 72 | 24 |

Ходьба проводится под счет взрослого. Движения при пробеге имеют двухтактный характер:

- ребенок ставит одну ногу всей ступней на ступеньку;
- поднимает вторую ногу и приставляет к первой – в этот момент он стоит обеими ногами на ступеньке;
- опускает одну ногу на пол и приставляет к ней другую.

Взрослый может оказывать помощь ребенку, слегка придерживая его за руку для поддержания ритма движения и необходимой частоты.

Определение физической работоспособности (RWC170) проводится с расчетным методом по формуле

$$RWC170 = (170 - \text{ЧСС покоя})$$

$$N \text{ нагрузки, } (\text{ЧСС нагрузки} - \text{ЧСС покоя})$$

Где  $N = P \cdot n \cdot h$ ,  $P$  – вес ребенка (кг.),  $n$  – число подъемов на ступеньку в минуту (30),  $h$  – высота ступеньки (см.).

*Показатели физической работоспособности детей RWC.*

| Возраст (годы) | Мальчики      | Девочки       |
|----------------|---------------|---------------|
| 6              | 165,6 – 256,6 | 178,0 – 265,9 |
| 7              | 180,2 – 290,4 | 174,5 – 283,0 |

Оценка результатов тестирования  
детей дошкольного возраста (по Усакову В.И.)

Наиболее простой и доступный способ определения темпов прироста показателей физических качеств, рассчитывается по формуле:

$$100\% (V2 - V1)$$

$$W = \frac{\quad}{\quad},$$

$$S (V1 + V2)$$

Где  $W$  – прирост показателя теста в %;  $V1$  – исходный показатель тестирования;  $V2$  – конечный показатель тестирования.

Шкала оценок темпов прироста физических качеств детей дошкольного возраста (по В.И. Усакову, 1989).

| Темп прироста(%) | Оценка              | Причины прироста                                    |
|------------------|---------------------|-----------------------------------------------------|
| До 8             | Неудовлетворительно | Естественный рост                                   |
| От 8 до 10       | Удовлетворительно   | Естественный рост и двигательная активность.        |
| От 10 до 15      | Хорошо              | Естественный рост и система физического воспитания. |

|          |         |                                                                                              |
|----------|---------|----------------------------------------------------------------------------------------------|
| Свыше 15 | Отлично | Целенаправленное эффективное использование естественных сил природы и физических упражнений. |
|----------|---------|----------------------------------------------------------------------------------------------|

### Модуль «Детская аэробика с использованием игрового стретчинга»

Гибкость - морфофункциональные свойства опорно-двигательного аппарата, определяющие степень подвижности его звеньев. Гибкость характеризует эластичность мышц и связок. Для того чтобы проследить динамику развития гибкости звеньев опорно-двигательного аппарата, использовались следующие тесты. Для определения гибкости позвоночника — «Колечко» (лежа на животе), «Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке», «Наклон вперед из положения сидя». Результат измерялся в сантиметрах. Для определения гибкости тазобедренного сустава — «Поперечный шпагат». Гибкость верхнего плечевого пояса определяли с помощью тестов «Прокручивание веревки». Результат измерялся в см.

#### **Методика:**

1. «Колечко» (лежа на животе): ребенок, лежа на полу, на животе, опирается на вытянутые руки, прогибается назад, одновременно сгибает ноги в коленях. Измеряется касание пальцами ног головы, либо расстояние от голов до носков и записываются в см.

2. «Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке»: Ребёнок становится на гимнастическую скамейку (поверхность скамейки соответствует нулевой отметки). Наклониться вниз, стараясь не сгибать колени. По линейке установленной перпендикулярно скамье, записать тот уровень, до которого дотянулся ребёнок кончиками пальцев. Если ребёнок не дотягивается до нулевой отметки (поверхности скамьи), то результат засчитывается со знаком минус. Во время выполнения данного теста можно использовать игровой момент “достань игрушку”.

3. «Наклон вперед из положения сидя на полу»: на полу мелом наносится линия А-Б, а от её середины - перпендикулярная линия, которую размечают через 1см. Ребёнок садится так, чтобы пятки оказались на линии А-Б. Расстояние между пятками 20-30см., ступни вертикальны. Выполняется три разминочных наклона, и затем четвёртый, зачётный. Результат определяют по касанию цифровой отметки кончиками пальцев соединенных рук.

4. «Поперечный шпагат»: из исходного положения стоя, ноги широкая стойка на линии, руками опора о пол. Ноги разъезжаются в разные стороны по линии до полного касания пола. Измеряется расстояние от таза до пола в см.

5. «Прокручивание веревки»: Исходное положение стоя ноги врозь, в руках веревка на таком расстоянии, которое комфортно ребенку. Делается прокручивание веревки назад и обратно. Измеряется расстояние между руками, длина веревки. Ребенку дается 3 попытки, лучший результат записывается.

Все результат измеряются, записываются. Отслеживается динамика изменений у каждого воспитанника индивидуально.

### **3. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

1. Алямовская В.Г. Как воспитывать здорового ребёнка. М.,2010, 267 с
2. Буренина А.И. «Ритмическая мозаика» Программа по ритмической пластике для детей дошкольного и младшего школьноговозраста. СПб, 2007, 187 с.
3. Бодраченко И.В. Музыкальные игры в детском саду для детей 3- лет. М.: Айрис – пресс, 2009. – 144с.

4. Барышникова Т.К. Азбука хореографии. СПб, 2002, 153 с.
5. Бекина С.И. и др. Музыка и движение: Упражнения, игры и пляски для детей 4-5 лет. 2003, 283 с.
6. Васильева Т.К. Секрет танца. СПб., 2006.
7. Герела Н.Ф. Дыхание, движение, Самомассаж. Методика оздоровления на основе парадоксальной дыхательной гимнастики А.Н. Стрельниковой.-Л.,1991, 83 с.
8. Казакевич Н.В. Сайкина Е.Г., Фирилева Ж.Е. Ритмическая гимнастика. Методическое пособие. СПб, 2012, 143 с.
9. Конорова Е.В. Методическое пособие по ритмике. М.,2001, 123 с.
10. Коротков И.М. Подвижные игры детей. М., 2012, 173 с.
11. Кряж В.Н. Гимнастика. Ритм. Пластика. Минск, 2008, 92 с.
12. Нестерюк Т.В. Гимнастика маленьких волшебников. «ДТД», 2006

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 301855813211864865354984698895558776452667678529

Владелец Артеменко Елена Викторовна

Действителен с 29.02.2024 по 28.02.2025