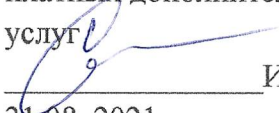
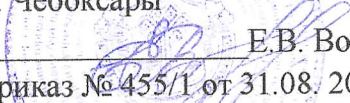



Управление образования администрации города Чебоксары
Муниципальное автономное образовательное учреждение дополнительного образования
«Дворец детского (юношеского) творчества» муниципального образования города
Чебоксары – столицы Чувашской Республики

Принято
Решением научно-методического совета
МАОУДО «ДДЮТ» г. Чебоксары
Протокол №1 от 31.08. 2021 г.

Согласовано
Старший методист комплекса раннего развития и
платных дополнительных общеобразовательных
услуг

И.А.Симперович
31.08. 2021 г.

Утверждаю
Директор МАОУДО «ДДЮТ»
г. Чебоксары

Е.В. Воробьева
Приказ № 455/1 от 31.08. 2021 г.

Согласовано
Заместитель директора
МАОУДО «ДДЮТ» г. Чебоксары

Н.М. Мясникова
31.08. 2021 г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа
«Спортивная аэробика»**

Возраст детей, на которых рассчитана
программа: 2,5 – 6 лет

Срок реализации программы:
полугодие

Автор-составитель:
педагог дополнительного образования
Филюшкина Ольга Михайловна

Чебоксары, 2021

Содержание

Раздел №1 «Комплекс основных характеристик программы»

1.1. Пояснительная записка.....	2
1.2. Цель и задачи программы.....	3
1.3. Учебный план.....	3
1.4. Содержание программы.....	4
1.5. Планируемые результаты.....	6

Раздел №2 «Комплекс организационно-педагогических условий».

2.1. Календарный учебный график.....	6
2.2. Условия реализации программы.....	8
2.3. Формы аттестации.....	8
2.4. Оценочные материалы.....	8
2.5. Методические материалы.....	8
2.6. Список литературы.....	10

Раздел 1 «Комплекс основных характеристик программы»

1.1. Пояснительная записка.

Во всем мире сегодня растет популярность фитнес - аэробики. Вместе с тем, аэробика может приобрести качество учебно образовательного процесса, целенаправленно организуемого в условиях дополнительного образования. Аэробика для дошкольного возраста притягательна в первую очередь активными ритмичными движениями под современную, позитивную музыку. Аэробика положительно влияет на сердечно - сосудистую и дыхательную систему, укрепляет нервную систему, поддерживает тонус мышц, создает настроение и помогает приобрести навыки двигательной культуры.

Направленность программы дополнительного образования - спортивная.

Дополнительная общеразвивающая программа разработана в соответствии со следующими документами:

- Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.2012 г.
- Проект Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года.
- Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. N 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 30.09.2020 г. № 533 «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196».
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ. М., ФИРО, 2015г.
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
- Устав МАОУДО «ДДЮТ» г. Чебоксары.

Актуальность программы состоит в том, что в ней учтены и адаптированы возможности учащихся младшего возраста и основные направления аэробики.

Такой подход направлен на раскрытие творческого потенциала и темперамента каждого учащегося, а также на развитие его спортивной культуры.

Педагогическая целесообразность состоит в том, что в процессе её реализации обучающиеся овладевают знаниями, умениями, навыками, необходимыми для осознанного выбора фитнес-аэробики, как вида спорта, которым они хотели бы заниматься в будущем.

Интегративным результатом требований программы является создание развивающей образовательной среды: обеспечивающей духовно – нравственное развитие и воспитание детей; гарантирующей охрану и укрепление физического и психологического здоровья воспитанников.

Отличительные особенности данной программы - синтез движения и музыки, формирующий у учащихся сферу чувств, координацию, музыкальность и артистичность; развивает слуховую, зрительную, моторную (мышечную) память; воспитывает художественный вкус.

Возраст детей и срок реализации программы. В реализации программы участвуют дети от 2,5 до 6 лет. Дети объединены в группы с учетом возраста. Состав групп – постоянный. Наполняемость групп –12-15 человек.

Форма обучения: очная.

Программа (часть программы) может быть реализована с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

Формы занятий: беседа, инструктаж, традиционное занятие, соревнования.

Режим занятий. Занятия проводятся 2 раза в неделю по 1 академическому часу (по 45 минут с 15 минутным перерывом).

Срок реализации: полугодие.

Уровень: стартовый.

Обучение строится на следующих принципах: доступность, последовательность, сотрудничество, наглядность, активность.

1.2 Цель и задачи программы

Цель: создать условия для повышения двигательной активности обучающихся, улучшение их физической подготовленности и физического развития посредством вовлечения их в регулярные занятия физической культурой и спортом, в частности аэробикой.

Задачи:

Образовательные: обучение начальным основам техники аэробики.

Оздоровительные: - укрепление физического здоровья, повышение устойчивости против различных заболеваний, формирование правильной осанки.

Развивающие: - развитие основных видов движений (ходьба, бег, прыжки, ползание, лазание, метание, и др.), а также двигательных качеств (силу, быстроту, гибкость, выносливость, ловкость, скоростно-силовые и координационные способности);

содействовать развитию чувства ритма, музыкального слуха, памяти, внимания, умения согласовывать движения с музыкой;

формировать навыки выразительности, пластичности, грациозности и изящества танцевальных движений.

Обеспечение эмоционального комфорта в среде своего ближайшего окружения.

Воспитательные: формирование устойчивости интереса к ЗОЖ.

1.3 Учебный план.

№ п/п	Наименование тем	Количество часов			Формы аттестации/контроля (наблюдение, контрольный урок, конкурс, отчетный концерт)
		всего часов	теория	практика	
1	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ	2	1	1	опрос
2	Основные виды упражнений: бег, ходьба, прыжки, лазание, координация.	4	1	3	зачет

3	Упражнения для разминки	4	1	3	зачет
4	Базовые движения: приставной шаг, колено, марш, подскоки ноги вместе ноги врозь.	4	1	3	зачет
5	Акробатика: ласточка, угол, мостик.	4	1	3	зачет
6	Ритм, такт.	4	1	3	зачет
7	Ударная нота -1-й счет.	4	1	3	зачет
8	Подвижные игры.	4	0	4	зачет
9	Итоговое занятие.	2	0	2	зачет
	ИТОГО	32	7	25	

1.4 Содержание программы.

Тема 1. Вводное занятие. Инструктаж по ТБ.

Теория:

На данном занятии дети узнают, что такое танец и откуда идут его истоки, какие бывают танцы, в чем их отличие. Знакомятся с тем, что необходимо для занятий танцем (танцевальная форма, обувь). Чем дети будут заниматься на занятиях. Проводится инструктаж по ТБ на занятиях. (форма занятия - беседа).

Тема 2. Основные виды упражнений: бег, ходьба, прыжки, лазание, координация.

Теория:

Знакомство с основными видами упражнений аэробики: бег приставной, ходьба, прыжки ноги вместе ноги врозь, лазание, координация движений. (форма занятия - беседа).

Практика: Демонстрация основных видов упражнений и их выполнение. Изучение основных видов движений у детей 2,5-4 лет и 5-6 лет. На этом этапе обучения в связи с увеличением диапазона двигательных навыков и умений, развитием физических качеств (скорости, выносливости, быстроты и т.д.) появляется возможность более успешного овладения упражнениям в их целостном виде, так и отдельными элементами техники движений.

Упражнения в ходьбе и беге: задачей упражнений в ходьбе и беге является выработка легких, свободных движений с хорошей координацией рук и ног. (форма занятия- традиционное занятие).

Тема 3. Упражнения для разминки.

Теория: Физиология человека.

Физиология человека и значение разминки в подготовке детей к основному занятию. (форма занятия - беседа).

Практика:

Упражнения на развитие гибкости рук, стоп и корпуса. Все упражнения на развитие гибкости требуют от детей сосредоточенности, внимания, волевых усилий. Разновидности упражнений в равновесии: ходить и бегать по возвышенной опоре (ширина 20-40 см, высота 30-40 см), прямо, боком, с разным положением рук и ног, ходить на четвереньках

по скамейке, ходить и бегать по скамейке, выполняя дополнительные задания, ходить по скамейке (форма занятия- традиционное занятие).

Тема 4. Базовые движения: приставной шаг, колено, марш, подскоки: ноги вместе, ноги врозь.

Теория: Знакомство с понятием «базовые движения», «ориентация по точкам». (форма занятия - беседа)

Практика: March (jog) – марш. Lo – шаг, Hi – бег.

Step touch – приставной шаг. Выполняется в Lo (на шагах) или в Hi (беге).

Knee up – подъем колена. Вперед, в сторону (под углом до 45 градусов от фронтальной плоскости). Выполняется в Lo, Hi.

Skip – носочек. Выполняется в Hi.

Jack - подскоки ноги врозь, ноги вместе. Выполняется только в Hi.

Lunge - выпад назад, в сторону – Lo, Hi.

Graipe vine – скрестный шаг – Lo, Hi.

V – step – ви – степ – Lo.

Kick – мах вперед, в сторону, назад – Lo, Hi.

(форма занятия - традиционное занятие).

Тема 5. Акробатика: ласточка, угол, мостик.

Теория: знакомство с основными акробатическими упражнениями, ласточка 90*, угол 45-90*, мостик на прямых ногах. (форма занятия - беседа).

Практика: Упражнения в равновесии. Известно, что равновесие является постоянным и необходимым компонентом любого движения. Задержка или недостаточные функции равновесия влияют на точность движений, темп, ритм. Предлагаются упражнения ласточка, мостик, угол. (форма занятия -практическое занятие).

Тема 6. Ритм, такт.

Теория: Понятие ритм и такт. Выполнение упражнений под определенный темп музыки. (форма занятия беседа).

Практика: Выполнение упражнений на счет ритм и такт (форма занятия- практическое).

Тема 7. Ударная нота -1-й счет.

Теория: Знакомство с понятием ударная нота на 1-й счет и на 5-й счет. (форма занятия - беседа)

Практика:

Выполнение движений на 1-й счет. Выполнение упражнений: «Пилоты», «Совушка - сова», «Космонавты», «Гуси – лебеди», «Два мороза», «Пусто место». (форма занятия-практическое занятие).

Тема 9. Подвижные игры.

Практика: Выполнение упражнений: «Караси и щука», «Зайцы и волк», «Ровным кругом», «Воробьи и вороны», «Ниточка с иголочкой». Игры с ходьбой (малой подвижности): «Найди, где спрятано?», «Светофор». (форма занятия-практическое занятие).

Тема 8. Итоговое занятие.

Практика: Итоговое занятие – показательное выступление. (форма занятия - зачет).

1.5.Планируемые результаты

Ожидаемые результаты по итогам реализации программы:

1. Укрепление физического здоровья детей.
2. Овладение первоначальной ОФП.
3. Развитие музыкального слуха, чувства ритма.
4. Выражение эмоций через движения.
5. Развитие интереса к спортивной аэробике.

Раздел №2 «Комплекс организационно-педагогических условий

2.1.Календарный учебный график

№ п/п	Месяц	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Форма контроля
1	февраль	беседа	2	Вводное занятие. Инструктаж по Т.Б.	опрос
2	февраль	Беседа, практическое занятие	2	ОФП, разучивание базы, прыжки в высоту, работа над гибкостью	практическое задание
3	февраль	практическое занятие	2	Основные виды упражнений: прыжки, лазание, координация.	практическое задание
4	февраль	Беседа, практическое занятие	2	Упражнения для разминки: подскоки, веревочка.	практическое задание
5	март	практическое занятие	2	Упражнения для разминки: группа гибкости, растяжка.	наблюдение
6	март	Беседа, практическое занятие	2	Базовые движения: марш, подскоки ноги вместе ноги врозь.	практическое задание
7	март	практическое занятие	2	Базовые движения: приставной шаг, колено.	практическое задание
8	март	Беседа, практическое занятие	2	Акробатика: ласточка, мостик.	практическое задание
9	апрель	практическое занятие	2	Акробатика: угол ноги вместе, ноги врозь.	практическое задание
10	апрель	Беседа, практическое занятие	2	Ритм.	практическое задание
11	апрель	практическое занятие	2	Такт.	практическое задание
12	апрель	Беседа, практическое занятие	2	Ударная нота -1-й счет.	практическое задание
13	май	практическое занятие	2	Ударная нота -1-й счет.	практическое задание

14	май	Беседа, практическое занятие	2	Подвижные игры. «Пилоты», «Совушка - сова», «Космонавты», «Гуси – лебеди», «Два мороза», «Пусто место», «Караси и щука», «Зайцы и волк»,	практическое задание
15	май	практическое занятие	2	Подвижные игры. Ровным кругом», «Воробьи и вороны», «Ниточка с иголочкой». Игры с ходьбой (малой подвижности): «Найди, где спрятано?», «Светофор».	контрольный срез знаний
16	май	итоговое	2	Итоговое занятие.	практическое задание
		Итого	32		

2.2. Условия реализации программы

В выборе методов обучения, в организации учебного процесса необходимо учитывать специфику данной программы, и для успешной ее реализации необходимо соблюдение следующих условий.

1. Кадровое обеспечение:

Занятия проводит педагог дополнительного образования, владеющий профессиональными знаниями, знающий специфику дополнительного образования, имеющий практические навыки в сфере организации интерактивной деятельности детей.

2. Материально-техническое обеспечение:

Хореографический класс с зеркальным оформлением стен; наличие оборудованной раздевалки;

Наличие тренировочной одежды и обуви;

Аппаратура для музыкального сопровождения занятий.

3. Информационное обеспечение:

Специальная литература. Аудио-, видео-, фото - материалы. Интернет источники.

2.3. Формы аттестации

Формы аттестации: открытое занятие, соревнования, видео- и фото- материалы, выступления перед родителями.

Промежуточная и итоговая аттестация учащихся проводится в соответствии с локальным актом - положением, устанавливающим порядок и формы проведения, систему оценки, оформление и анализ результатов промежуточной и итоговой аттестации обучающихся в соответствии с требованиями дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ.

2.4. Оценочные материалы

№	Какие знания, умения и навыки контролируются	Дата	Форма проведения
1.	Развитие музыкальности и ритмичности, техничности.	март	зачет
2.	Уровень развития (сформированной) координации тела и движений	май	зачет

2.5. Методические материалы

Предполагаемые методы и приемы организации образовательного процесса:

1. По способу организации занятия:

- словесные – устное объяснений элементов, беседа, диалог, опрос;
- наглядные – показ видеоматериалов, иллюстраций, наблюдение, показ (исполнение) педагогом упражнений;
- практические – выполнение упражнений обучающимися.

2. По уровню деятельности детей:

- объяснительно-иллюстративные – восприятие и усвоение информации;
- репродуктивные – воспроизведение полученных знаний и освоенных способов деятельности.

3. По форме организации деятельности учащихся:

- фронтальные, индивидуально-фронтальные, индивидуальные;
- коллективные, коллективно-групповые, групповые, в парах.

Используемые дидактические материалы:

- Учебные и методические пособия;
- Материалы интернет-сайтов;
- Иллюстрирующие материалы (видеоматериалы и фотографии).

При проведении занятия необходимо руководствоваться следующими принципами:

- нагрузку увеличивать постепенно;
- чередовать упражнения быстрые и медленные;
- темп исполнения упражнений должен быть медленным с последующим ускорением;
- важно следить за дыханием и самочувствием обучающихся.

Основные методы работы педагога на занятии – показ движений и объяснение методики исполнения с акцентом на наиболее важных моментах и основных понятиях. Методы показа и объяснения варьируются. При этом главная задача – активизировать мышление и творческие способности учащихся в процессе напряженной физической работы по овладению навыками выполнения упражнений.

Особое внимание следует уделять правильной постановке корпуса, рук, головы, овладению навыками координации движений, которые предполагают согласованность работы всех частей тела, развитию физических данных обучающихся.

Движения, танцевальные связки, танцевальные вариации и композиции осваиваются постепенно: сначала в медленном темпе, удобном для выработки внимания, памяти, эластичности мышц ног т. д., затем – с ускорением. Новые элементы изучаются в чистом виде, затем комбинируются в различных сочетаниях.

На начальных этапах обучения различным движениям базы аэробики отводится большая часть занятия, впоследствии время исполнения сокращается за счет ускорения темпа и соединения отдельных движений в комбинации.

Реализация программы подразумевает участие обучающихся в разнообразных соревнованиях (учебных, спортивных, выступления перед родителями), фестивалях и конкурсах. Подобные мероприятия способствуют приобщению детей и родителей к культурной форме проведения досугового времени, духовно сближают их и формируют новые интересы семьи. Соревнования позволяют детям быстрее продвигаться в спортивном развитии, становясь мощным средством мотивации к занятиям аэробикой.

2.6 Список используемой литературы.

1. Аксенова Н. Повышения уровня двигательной активности и дозировка физической нагрузки на физкультурных занятиях. //Дошкольное воспитание – 2000. - № 6 – с.37-48.
2. Букатина С.И. Музыкально-ритмическая деятельность – как средство формирования художественных творческих способностей у детей старшего дошкольного возраста. Автореф. Канд. пед. Наук. – М.; 1998. – 18 с.
3. Евстратова Н.А. Движение под музыку в системе организации здорового образа жизни дошкольников в детском саду. Автореф. Канд. пед. Наук. – Самара, 2002. – 20 с.
4. Засыпкина Л. Ритмическая гимнастика // Дошкольное воспитание – 2003., - № 11. – с. 15-19
5. Крючек Е.С. Аэробика: содержание и методика оздоровительных занятий. Учебно- методическое пособие.- М.: «Терра Спорт», «Олимпия пресс» , 2001г.
6. Кудрявцев В.Т., Егоров Б.Б. Развивающая педагогика оздоровления (дошкольный возраст): Программно-методическое пособие. – М.: ЛИНКА – ПРЕСС, 2000. – 296 с.
7. Лисицкая Т. Ритмическая гимнастика. – М., 1995.
8. Лифиц И. Уроки ритмики // Дошкольное воспитание – 1990. - № 5. – с. 89-92., №6 с. 93-95, № 10. – с. 94-102.
9. Мухина М.П. Концентрированное обучение основным движениям в развитии детей дошкольного возраста: учебное пособие \ М.П. Мухина, А.И. Кравчук. – Омск: СибГУФК, 2006г.
10. Рунова М. Формирование оптимальной двигательной активности // Дошкольное воспитание. – 2000. - № 6. – с. 30-37.
11. Филиппова Ю.С. Учебно – методическое пособие по аэробике. Москва. 2010.- 180с.
12. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. Са-Фи-Дансе. Танцевально-игровая гимнастика для детей. – СПб, «Детство-пресс», 2001.