

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад №40 "Снегурочка"

Принято на заседании
педагогического совета
"31"августа 2022 г.
Протокол №1

Утверждаю:
заведующий МБДОУ №40
"Снегурочка" Я.Н. Белик
"31"августа 2022 г.

Дополнительная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
"Лига детства"

Возраст обучающихся 5-7 лет
Срок реализации программы: 9 мес.
Количество часов в месяц: 8
Количество часов в год: 72

Автор – составитель программы:
Хухорова Лариса Владимировна
Педагог дополнительного образования

ПАСПОРТ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ МБДОУ №40 «СНЕГУРОЧКА»

Название программы	«Аэробика»
Направление программы	Физкультурно-оздоровительной направленности
Ф.И.О. педагога реализующего программу	Хухорова Лариса Владимировна
Год разработки	2022 год
Где и когда, кем утверждена	Принята на педагогическом совете №1, от Утверждена заведующим МБДОУ №40 Я.Н.Белик
Уровень программы	стартовый
Цель	- укрепление здоровья ребенка, развитие его пластичности, музыкальности, выразительности, эмоциональности, а также силы и гибкости.
Задачи	В соответствии с данной целью формируются задачи , решаемые в процессе реализации данной программы: 1. Оптимизация роста и развития опорно-двигательного аппарата (формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия). 2. Развитие и функциональное совершенствование органов дыхания, кровообращения, сердечнососудистой и нервной систем организма. Совершенствование психомоторных способностей: развитие мышечной силы, подвижности в различных суставах (гибкости), выносливости, скоростных, силовых и координационных способностей. 3. Содействовать развитию чувства ритма, музыкального слуха, памяти внимания, умению согласовывать движения с музыкой. 4. Оказание благотворного влияния музыки на психосоматическую сферу ребенка. 5. Формирование навыков выразительности, пластичности, грациозности и изящности танцевальных движений. 6. Содействие воспитанию умения эмоционального выражения, раскрепощенности и творчества в движении.
Ожидаемые результаты освоения программы	В результате освоения программы обучающиеся получают: 1. Улучшение физического развития. 2. Повышение устойчивости к утомлению, повышение работоспособности. 3. Улучшение осанки, гибкости суставов. 4. Будут выполнять уверенно под музыку комплексы гимнастических упражнений и аэробики. 5. Научатся хорошо ориентироваться в зале при проведении музыкально – подвижных игр и представлять различные образы. 6. Улучшат свои компетенции и освоют первичные навыки саморазвития и самосовершенствования.
Сроки реализации программы	9 месяцев
Количество часов в неделю	2
Возраст обучающихся	5 – 7 лет

Форма занятий	Групповые
Методическое обеспечение	✓ Ритмическая гимнастика (методическое пособие) Н.В. Казакевич, Е.Г. Сайкина, Ж.Е. Фирилева/ Издательство «Познание», 2001г. ✓ Лечебно-профилактический танец «ФИТНЕС-ДАНС» Ж.Е.Фирилева, Е.Г.Сайкина/ Издательство «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2007г. ✓ Оздоровительно-развивающая программа по танцевально-игровой гимнастике «Са-Фи-Дансе». Ж.Е.Фирилева, Е.Г.Сайкина/ Издательство «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2007г. ✓ Двигательный игротренинг для дошкольников. Овчинникова Т.С. Потапчук А.А. – СПб.: Речь; М.: Сфера, 2009г. ✓ Фитбол-гимнастика в дошкольном возрасте. Потапчук А.А. Лукина Г.Г.СПб., 1999г. ✓ И. Кузина «Степ – аэробика не просто мода». Журнал «Обруч» № 1, 2005 г ✓ Бекина С.И., Музыка и движение: Упражнения, игры и пляски для детей 5-6 лет. – М., 1983. ✓ Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 5-7 лет Сулим ЕВ, серия «Растим детей здоровыми» : Сфера, 2015 ✓ Васильева М.А., Гербова В.В., Комарова Т.С, Программа воспитания и обучения в детском саду. – М.:Мозаика – Синтез. 2005. ✓ Гусева Т.А. «Вырастай – ка!»: Гармоническая, спортивная, игровая гимнастика: - Тобольск., 2004. ✓ О. Долгорукова «Фитнес-аэробика». Журнал «Обруч» № 6, 2005 год стр.38–42. ✓ Конорова Е.В. Методическое пособие по ритмике. – М., 1982г. ✓ Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия с детьми 5-6 лет. – М., 1988г. ✓ Семенова Л.И., Ильина Л.Ю., Рожкова Н.В.. Ритмическая гимнастика в детском саду., ПиПФК, - 1995г. ✓ Яковлева Л.В., Юдина Р.А.. Физическое развитие и здоровье детей 3-7 лет; Пособие для педагогов дошкольных учреждений: В 3ч. – М, Владос, Программа «Старт» , 2003
Условия реализации программы (оборудование, инвентарь, помещение, ИКТ и др.)	<u>Спортивное оборудование:</u> ➤ Спортивный зал; ➤ Спортивные коврики по количеству детей; ➤ Гимнастические маты; ➤ Мячи гимнастические по количеству детей <u>Вспомогательное оборудование:</u> ➤ Музыкальный центр; ➤ Аудио-файлы для музыкального оформления занятий; ➤ Комплексы упражнений.

Пояснительная записка

Современная физкультурно-оздоровительная работа – это постоянное движение вперед, пополнение арсенала используемых средств и методов тренировки. Основным средством, как и раньше, являются физические упражнения, вспомогательными – различные приспособления, которые помогают разнообразить эти упражнения и сделать их более интересными и занимательными.

Данная программа включает в себя обязательный минимум информации, позволяющий существенно расширить знания, умения и навыки в области физической культуры в процессе сотрудничества педагога и ребенка.

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

Актуальность: В современных условиях развития общества проблема здоровья детей является на данный момент 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 – «Детский фитнес».

Программа «Детский фитнес» - это 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 сделает физическую культуру средством непрерывного совершенствования личности.

Дети регулярно получают необходимые теоретические сведения, которые формируют у них сознательное отношение к тому, чем они занимаются, а также 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.

Программа «Детский фитнес» основана на сочетании ритмичной, эмоциональной музыки и танцевального упражнений, что делает занятия привлекательными. Занятия дают возможность гармонично сочетать упражнения для развития таких качеств, как выносливость, координация движений, сила и гибкость.

Новизна заключается в том, что программа включает новое направление в здоровьесберегающей технологии, танцевальная аэробика, освоение которой поможет естественному развитию организма ребенка, морфологическому и функциональному совершенствованию, профилактике различных заболеваний.

Направленность программы: физкультурно-оздоровительная

Цель обучения способствовать – укрепление здоровья ребенка, развитие его пластичности, музыкальности, выразительности, эмоциональности, а также силы и гибкости.

В соответствии с данной целью **формируются задачи**, решаемые в процессе реализации данной программы:

- ✓ Оптимизация роста и развития опорно-двигательного аппарата (формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия).
- ✓ Развитие и функциональное совершенствование органов дыхания, кровообращения, сердечно сосудистой и нервной систем организма.
- ✓ Совершенствование психомоторных способностей: развитие мышечной силы, подвижности в различных суставах (гибкости), выносливости, скоростных, силовых и координационных способностей.
- ✓ Содействовать развитию чувства ритма, музыкального слуха, памяти внимания, умению согласовывать движения с музыкой.
- ✓ Оказание благотворного влияния музыки на психосоматическую сферу ребенка. — Формирование навыков выразительности, пластичности, грациозности и изящности танцевальных движений.
- ✓ Содействие воспитанию умения эмоционального выражения, раскрепощенности и творчества в движении

Уровень: Дошкольное образование

Срок реализации: 1 год

Принципы создания программы

1. Доступность:

- учёт возрастных особенностей;
- адаптированность материала к возрасту детей.

2. Систематичность и последовательность:

- постепенная подача материала от простого к сложному;
- частое повторение усвоенных упражнений и комплексов.

3. Наглядность;

4. Динамичность;

5. Дифференциация:

- учёт возрастных особенностей;
- учёт по половому различию;
- создание благоприятной среды для усвоения норм и правил здорового образа жизни

каждого ребенка.

Основная форма организации:

- образовательная деятельность в физкультурном зале.
- Подгрупповая форма обучения по 5-9 детей.

Организационно-методические формы обучения:

Формы обучения включают приведённую ниже последовательность освоения материала:

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

Режим образовательной деятельности — 2 раза в неделю

Длительность образовательной деятельности не более 30 минут.

Формы подведения итогов:

Диагностика - 2 раза в год (январь, май)

№ п/п	ФИО	знает связки и блоки с использованием основных движений в танцевальной аэробике.	владеет техникой основных движений классической аэробики	самостоятельно изменяет движения в соответствии со сменой темпа музыки	развита координация движений рук и ног, быстрота реакции	развито чувство ритма и равновесия	Всего баллов	Уровень усвоения
-------	-----	--	--	--	--	------------------------------------	--------------	------------------

Оценка уровня развития:

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

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

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

Ранжирование успехов воспитанников:

- высокий уровень: 15 - 12 баллов
- средний уровень: 11 – 9 баллов
- низкий уровень: 8 - 5 баллов

Перечень учебно – методического обеспечения

- Спортивное оборудование;
- Спортивный зал;
- Спортивные коврики по количеству детей;
- Гимнастические маты;
- Мячи гимнастические по количеству детей

Вспомогательное оборудование:

- Музыкальный центр;
- Аудио-файлы для музыкального оформления занятий;
- Комплексы упражнений.

Учебно-тематический план работы

В учебно-тематическом плане отражена вся специфика программы, имеется 5 основных разделов: «Вводное занятие», «Партерная гимнастика, акробатика и стретчинг», «Аэробика», «Музыкально-спортивные игры», «Итоговое занятие». Ознакомительные теоретические знания даются в процессе занятий одновременно с практикой.

	Разделы	Количество часов			Формы контроля
		теория	практика	Всего часов	
	Вводное занятие.	1	--	1	Наблюдение, опрос, беседа.
	Партерная гимнастика, акробатика и стретчинг.	--	20	20	Выполнение специальных упражнений, наблюдение, опрос.
	Аэробика.	--	30	30	Выполнение специальных упражнений, наблюдение, опрос.
	Музыкально-спортивные игры.	--	20	20	Выполнение специальных упражнений, наблюдение, опрос.
	Итоговое занятие.	---	1	1	Отчетное мероприятие, наблюдение, корректировка программы.
	Итого		71	72	

Содержание программы.

Вводное занятие – 1 час.

Теория. Знакомство учащихся с педагогом, с коллективом, с программой. Рассказ об аэробике. Форма для занятий аэробикой, ознакомление с оборудованием и инвентарем. Беседа о городе Радужный, традициях и особенностях. Инструктаж по технике безопасности на занятиях аэробики, травмы и их профилактика. Правила эвакуации при пожаре и прочих экстремальных ситуациях, правила дорожного движения.

Партерная гимнастика, акробатика и стретчинг - 20 часов.

Раздел «Партерная гимнастика, акробатика и стретчинг» включает в себя комплекс упражнений по развитию всех групп мышц, способствующих постановке корпуса, правильной постановке дыхания, амплитуды шага, гибкости, пластичности. Упражнения партерной гимнастики проводятся в игровой форме, с учетом наличия в группе дошкольников.

Теория. Опорная и рабочая ноги, схема упражнения, напряжение, расслабление, дыхание, сокращение, натяжение, пластика, гибкость. Лексика.

Практика. Цель всех упражнений партерной гимнастики - изучить схемы упражнений под музыкальный счет, научить слушать и понимать задания педагога, развить все группы мышц, индивидуальную координацию и умение напрягать отдельные группы мышц.

Содержание раздела: гимнастические упражнения на полу в позициях лежа, сидя, стоя, в движении. Стретчинг, акробатика.

Образовательные задачи: научить исполнению упражнений, слушать ритм музыки, темп, согласовывать свои движения с музыкой слышать начало и конец музыкальной фразы, определять характер музыки, ее акценты, различать динамические оттенки музыки.

Развивающие задачи: развить мышцы тела и суставов, внимание, память, координацию, пространственную координацию, музыкальный слух, чувство ритма, двигательную активность, образное мышление, скоростно-силовые качества.

Воспитательные задачи: воспитать чувство коллективизма, культуру общения, умение работать в паре, всем коллективом, проявлять уважение к партнеру, педагогу.

Упражнения на натяжение ног и амплитуду шага.

Ракета.

Содержание: бросок ног с последующим натяжением, подготовка к battements passe developpe.

Цель: научить натяжению ног, владению мышцами стоп, укрепить мышц живота и ног.

Исходное положение и правила выполнения упражнения: лежа на спине, руки прижаты к корпусу, ноги напряжены, колени прямые сомкнутые, подъемы стоп и носки натянуты. На счет 1-2, 3-4 подтянуть обе ноги к животу, не размыкая колен, затем выпрямить вертикально, на 5-6-7-8 вернуть прямые натянутые ноги в горизонтальное положение. Вариант: с разных ног в сторону; с сокращенными стопами.

Теория: рывок, акцент, остановка, замедление, амплитуда, натяжение, напряжение, распрямление.

Практика: battements passe developpe, дыхание.

Ножницы.

Содержание: отведение и приведение ног маховыми движениями.

Цель: выполнить упражнение на натяжение ног, развить амплитуду шага, укрепить мышцы живота.

Исходное положение и правила выполнения упражнения: лежа на спине, руки в стороны, ноги натянуты, выполнить махи ногами в стороны; к голове-от головы; с сокращенными стопами.

Теория: рывок, акцент, остановка, замедление, амплитуда, натяжение, напряжение.

Практика: смыкания, размыкания, отведение, приведение, дыхание.

Качели.

Содержание: комплексное упражнение на развитие мышц тела.

Цель: выполнить упражнение на укрепление мышц позвоночника и ног, научить натяжению ног, растянуть подколенные сухожилия и мышцы ног, научить владеть мышцами стоп, укрепить мышцы живота.

Исходное положение и правила выполнения упражнения: из позиции лежа на спине, руки вытянуты в стороны, поднять напряженные прямые ноги вверх и коснуться пальцами пола за головой, не сгибая колен, вернуть обратно в исходное положение, затем поднять корпус и лечь животом на ноги, касаясь лбом натянутых колен; с сокращенными стопами.

Теория: рывок, акцент, остановка, замедление, амплитуда, натяжение, напряжение.

Практика: battement, стопа, растяжка, корпус, дыхание.

Лягушка.

Содержание: растяжка ног.

Цель: выполнить упражнения на развитие амплитуды шага и тазобедренного пояса.

Исходное положение и правила выполнения упражнения: максимальное раскрытие в противоположные стороны согнутых в коленях ног в позиции лежа на животе, на спине, в позиции седа. Вариант: отвести в сторону одну ногу; с сокращенными стопами.

Теория: амплитуда, дыхание.

Практика: растяжка, стопа, отведение, приведение, дыхание.

Петля.

Содержание: упражнение на растяжение мышц паха и бедер.

Цель: выполнить упражнение на развитие мышц бедер, живота, спины, ног.

Исходное положение и правила исполнения упражнения: в позиции седа на подвернутой под себя ноге, с открытой назад второй ногой (положение голени и стопы направленно вверх), выполнить наклон корпуса назад; с сокращенными стопами.

Теория: гибкость, амплитуда, натяжение.

Практика: растяжка, наклоны, стопа, корпус, дыхание.

Батманы.

Содержание: амплитудные махи ногами.

Цель: выполнить маховые упражнения ног в различных положениях тела.

Исходное положение и правила исполнения упражнения: в позиции седа, лежа на спине, на животе, стоя на коленях с опорой на локти и/или кисти рук поочередно выполнить махи ногами; с сокращенными стопами; с сокращенными стопами.

Теория: рывок, акцент, остановка, замедление, амплитуда, натяжение, напряжение.

Практика: grand battement, отведение, приведение, стопа, дыхание.

Бабочка.

Содержание: разведение и приведение ног.

Цель: выполнить максимально амплитудные махи натянутыми в коленях ногами с напряженными стопами.

Исходное положение и правила исполнения упражнения: лежа на спине, руки в стороны, максимальное раскрытие в противоположные стороны натянутых ног. Варианты: выполнение упражнения лежа на животе, в позиции седа (опора на локти); с сокращенными стопами.

Теория: рывок, акцент, остановка, замедление, амплитуда, натяжение, напряжение.

Практика: смыкания, размыкания, отведение, приведение, дыхание.

Шпагат.

Содержание: максимально амплитудное разведение ног.

Цель: выполнить шпагат.

Исходное положение и правила исполнения упражнения: в позиции седа на полу, раскрыть прямые ноги в позицию: одна вперед, другая назад; в стороны; лежа животом на полу, на спине; с сокращенными стопами.

Теория: амплитуда, натяжение, напряжение.

Практика: растяжка, размыкания, отведение, приведение, корпус, дыхание.

Упражнения на развитие мышц корпуса, гибкости позвоночника, укрепление мышц спины, живота и позвоночного столба.

Кошка.

Содержание: пластика корпуса.

Цель: выполнить упражнение на пластику корпуса.

Исходное положение и правила исполнения упражнения: в позиции седа на коленях (ягодицы на пятках, грудная клетка на коленях), руки вытянуты вперед ладонями на пол. Выполнить скользящее движение вперед, прижимая грудную клетку и живот к полу, после вытягивания корпуса выполнить уголок (см. упражнение 2.2.2). Вернуться назад в исходное положение. Вариант: в коленно-кистевом положении тела, выгибание спины вверх, вниз, в стороны.

Теория: пластика, гибкость, натяжение, расслабление, диафрагма.

Практика: растяжка, натяжение, расслабление, корпус, дыхание.

Уголок.

Содержание: упражнение на прогиб корпуса назад.

Цель: выполнить прогиб корпуса назад, развить мышцы спины.

Исходное положение и правила исполнения упражнения: в позиции лежа на животе, поднять корпус, не отрывая бедра от пола, выполнить прогиб назад, опора на руки: ладони на полу возле бедер; с сокращенными стопами. Положение головы: повороты вправо и влево.

Теория: пластика, гибкость, натяжение.

Практика: наклон, растяжка, корпус, дыхание.

Лодочка.

Содержание: упражнение на прогиб корпуса назад.

Цель: развить мышцы спины и скоростно-силовые качества.

Исходное положение и правила выполнения упражнения: лежа на животе, с напряженными, натянутыми ногами, прямые руки вытянуты вперед, кисти взяты в «замок». Поднять руки и ноги на максимально возможную высоту и покачаться вперед и назад, удерживая ноги и руки в натянутом положении; с сокращенными стопами.

Теория: напряжение, натяжение, амплитуда, гибкость, рывок, акцент, остановка, замедление.

Практика: прогиб, растяжка, корпус, дыхание.

Космос.

Содержание: упражнение на прогиб корпуса назад.

Цель: выполнить прогиб корпуса назад, развить мышцы тела.

Исходное положение и правила выполнения упражнения: в коленно-кистевом положении, прогнуться назад, подняв вверх голову, прямые напряженные руку и ногу, противоположную руке; с сокращенными стопами.

Теория: гибкость, дыхание.

Практика: растяжка, прогиб, корпус, дыхание.

Полумостик.

Содержание: упражнение на прогиб корпуса назад.

Цель: выполнить прогиб корпуса назад, развить мышцы спины.

Исходное положение и правила выполнения упражнения: в позиции стоя на коленях, раскрытых на ширине плеч, прогнуться назад и поставить прямые руки на пол. Вариант: встать на голову в указанной позиции, руками обнять себя за бедра, локти на полу.

Теория: гибкость, дыхание.

Практика: растяжка, прогиб, дыхание.

Мостик.

Содержание: прогиб корпуса назад.

Цель: выполнить прогиб корпуса назад, в позиции стоя.

Исходное положение и правила выполнения упражнения: в позиции стоя, выполнить максимально амплитудный наклон корпуса назад и поставить прямые руки на пол.

Теория: гибкость, дыхание.

Практика: растяжка, прогиб, корпус, дыхание.

Маятник.

Содержание: наклоны.

Цель: выполнить наклоны корпуса в стороны, развить мышцы спины и корпуса.

Исходное положение и правила выполнения упражнения: в позиции седа на ягодицах и максимально раскрытыми ногами, с удерживанием ровной спины, руки в «замок» на затылке, выполнить наклоны корпуса в стороны, касаясь локтем пола.

Теория: амплитуда, гибкость.

Практика: наклон, растяжка, корпус, дыхание.

Стрелки.

Содержание: упражнение на натяжение ног и растяжку мышц корпуса и ног.

Цель: выполнить упражнение на натяжение ног, удерживая прямой корпус.

Исходное положение и правила выполнения упражнения: поочередное поднятие натянутых ног в позиции седа; с одновременным наклоном вперед прямого корпуса; с сокращенными стопами.

Теория: натяжение, амплитуда,

Практика: растяжка, корпус, дыхание.

Ёжик.

Содержание: максимальное растяжение мышц спины.

Цель: растянуть мышцы спины и позвоночного столба.

Исходное положение и правила выполнения упражнения: из позиции лежа на спине поднять прямые натянутые ноги, корпус, раскрыть колени и поставить их на пол возле головы.

Теория: амплитуда, расслабление, гибкость.

Практика: растяжка, корпус, дыхание.

Берёзка.

Содержание: стойка на лопатках.

Цель: выполнить упражнение по удержанию равновесия в позиции стойки на лопатках.

Исходное положение и правила выполнения упражнения: из позиции лежа на спине поднять вверх прямые ноги и удерживать равновесие; с сокращенными стопами.

Теория: натяжение, напряжение, равновесие, амплитуда.

Практика: скорость и сила, дыхание, корпус.

Колесо.

Содержание: Акробатический элемент «колесо».

Цель: изучить схему движения, улучшить координацию и ориентацию в пространстве, развить скоростно-силовые качества.

Теория: содержание упражнения, схема упражнения.

Практика: колесо по линии с правой и левой стороны.

Упражнение на развитие мышц стоп.

Содержание: работа со стопами.

Цель: выполнить упражнения по развитию мышц стоп, научить натяжению подъема, пальцев, сокращению.

Исходное положение и правила выполнения упражнения: из позиции седа, лежа выполнить упражнения по натяжению, сокращению, вращению мышц стоп.

Теория: натяжение, напряжение, сокращение, выворотность – разворот стоп наружу пальцами, амплитуда.

Практика: растяжка, смыкания, размыкания, отведение, приведение, стопа, подъем, пальцы.

Упражнения на развитие гибкости тазобедренных и коленных суставов.

Содержание: работа с суставами.

Цель: выполнить упражнение на развитие тазобедренных, коленных суставов, суставов стоп.

Исходное положение и правила выполнения упражнения: лежа на спине с ногами, согнутыми в коленях и прижатыми к полу, и пятками, максимально приближенных к бедрам, выполнить поочередное поднятие колен к плечу.

Теория: суставы, амплитуда.

Практика: растяжка, дыхание, отведение, приведение, стопа.

Упражнение на дыхание.

Содержание: упражнение на дыхание.

Цель: научить правилам дыхания в момент выполнения упражнения.

Правила выполнения упражнения: при выполнении всех упражнений партерной гимнастики при сжимании (группировании, сокращении, приведении) тела – выдох, при разжимании (распрямлении, расслаблении, отведении) – вдох.

Теория: расслабление, напряжение.

Практика: дыхание.

Аэробика – 30 часов.

Классическая аэробика - это комплекс упражнений, позволяющий укрепить мышечный корсет, улучшить осанку, развить гибкость и чувство равновесия, синтез общеразвивающих упражнений, разновидностей бега, скачков и подскоков, выполняемых под музыкальное сопровождение. Упражнения выполняются на месте, с продвижением вперед, назад, в сторону.

Теория. Лексика. Шаги, подскоки, прыжки. Связки шагов. Счет на 8.

Практика: исполнение аэробного комплекса упражнений под музыку. Шаги без перемены лидирующей ноги. Шаги с переменной лидирующей ноги.

Шаги без смены лидирующей ноги:

В скобках указано количество счетов, на которое выполняется данный шаг.

March (4)

Это простой шаг на месте. Выполняется на 4 счета.

1. Шаг одной ногой на месте.
2. Шаг другой ногой на месте.
3. Шаг первой ногой на месте.
4. Шаг второй ногой на месте.

Mambo (4)

Этот шаг является вариацией шага «march», с выносом лидирующей ноги сначала вперед, потом назад.

1. Шаг одной вперед.
2. Шаг второй ногой на месте.
3. Шаг первой ногой назад.
4. Шаг второй ногой на месте.

Шаг «mambo» может выполняться также в диагональном направлении. В этом случае:

1. Шаг одной вперед по диагонали (если начинаем шагать правой ногой, выносим ее вперед влево, если левой – вперед вправо).
2. Шаг второй ногой на месте.
3. Шаг первой ногой назад (так как на первый счет мы развернули корпус диагонально, этот шаг просто делаем назад, он автоматически получится в диагональ).
4. Шаг второй ногой на месте.

V-step (4)

Этот шаг назван так из-за схожести рисунка, который мы вышагиваем по полу, с латинской буквой «V».

1. Шаг одной ногой вперед в сторону (если начинаем с правой ноги – шагаем ей вперед вправо, если с левой – вперед влево).
2. Шаг второй ногой вперед в другую сторону.
3. Возвращаем первую ногу на место.
4. Шаг вторую ногу на место.

Cross (4) Это самый сложный для новичков шаг без смены ноги. Он называется «cross» потому, что подразумевает перекрещивание ног.

1. Шаг одной вперед накрест (если начинаем шагать правой ногой, выносим ее вперед влево, если левой – вперед вправо, корпус при этом смотрит прямо, в отличие от шага «mambo-диагональ», ноги получают перекрещены).
2. Шаг второй ногой отступаем в сторону (правой – вправо, левой – влево).
3. Возвращаем первую ногу на исходную позицию.
4. Подставляем вторую ногу к первой.

Шаги со сменой лидирующей ноги: Step-touch (2)

Это обычный приставной шаг. Шаги на два счета, как правило (не всегда), делаются минимум по два. Т.е. шаг в одну сторону и шаг в другую сторону.

1. Шаг одной ногой в сторону.

2. Вторую ногу приставить к первой (следующий шаг начинаем с этой же ноги и шагаем в другую сторону).

На второй шаг идем с той ноги, которой закончили предыдущий шаг.

Double Step-touch (2+2)

Это два приставных шага, которые делаются в одном направлении (с одной ноги).

1. Шаг одной ногой в сторону.
2. Вторую ногу приставить к первой.
3. Еще шаг первой ногой в ту же сторону.
4. Вторую ногу приставить к первой.

Step-tap (2)

Это так называемый шаг-касание.

1. Шаг одной ногой в сторону.
2. Второй ногой коснуться пола перед первой ногой.

Chasse (2)

Еще один вариант приставного шага. У этого шага так называемый «ломанный» ритм. Нужно сделать три движения на два счета. Раз – это один счет, «и-два» — это второй счет, на который нужно выполнить два более быстрых движения.

1. Шаг одной ногой в сторону.
2. Приставить вторую ногу к первой и сделать шаг первой ногой на месте.

Step-lift (2)

- front (вперед);
- back (назад);
- side (в сторону).

Шаг, при котором в определенном направлении выносятся прямая нога (делается мах ногой).

1. Шаг одной ногой в сторону.
2. Второй ногой делаем мах в нужную сторону.

Step-kick (2)

Название шага переводится дословно как «пинок».

1. Шаг одной ногой в сторону.
2. Вторую ногу разгибаем в колене вперед перед первой (делаем «пинок»).

Step-curl (2)

Этот шаг представляет собой захлест.

1. Шаг одной ногой в сторону.
2. Вторую ногу сгибаем назад в колене (делаем захлест).

Step-plie (2)

Иными словами – приседание.

1. Шаг одной ногой в сторону.
2. Вторую ногу выпрямляем, не отрывая от пола, одновременно приседаем на первой ноге.

Step-lunge (2)

1. Шаг одной ногой вперед, перенос веса на эту ногу.
2. Носком второй ноги касаемся пола сзади.

Step-knee (2)

1. Шаг одной ногой в сторону.
2. Вторую ногу сгибаем в колене.

Кnee-up (4)

Вариация шага «кнее» на 4 счета.

1. Шаг одной ногой вперед (или вперед в противоположную сторону: если шагаем правой, то вперед влево, если левой, то вперед вправо).
2. Вторую ногу сгибаем в колене.
3. Возвращаем вторую ногу в исходное положение.
4. Возвращаем первую ногу в исходное положение.

Grape-wine (4)

Шаг с поэтичным названием «виноградное вино». Выполняется на основе шага «doublestep-touch» (двойной приставной шаг).

1. Шаг одной ногой в сторону.
2. Вторую ногу ставим накрест сзади от первой.
3. Первой ногой еще один шаг в сторону.
4. Вторую ногу подставляем к первой ноге.

Repeat (повтор)

Это не какой-то конкретный шаг, а команда, призывающая повторить один шаг несколько раз. Так, например, фраза «Repeat 2 knee» означает, что надо два раза сделать шаг «кнее» в одну сторону два раза. В раскладке на счет это будет выглядеть следующим образом:

1. Шаг одной ногой в сторону.
2. Вторую ногу сгибаем в колене.
3. Вторую ногу возвращаем в исходное положение.
4. Вторую ногу сгибаем в колене.

Музыкально-спортивные игры – 20 часов.

Теория: мелодия и движение, темп музыки, музыкальные размеры, контрастная музыка (быстрая - медленная, веселая – грустная), характер музыки, метро-ритм, счет.

Практика: скоростно-силовые упражнения.

Содержание раздела: Музыкально-спортивные упражнения на развитие скоростно-силовых качеств и чувства ритма.

Перекасти-поле.

Содержание: Кувырки вперед, спиной назад, боковые.

Цель: изучить кувырок и правила группировки.

Теория: координация, части тела, направление движения, начало и окончание движения.

Практика: кувырки, ритм, скорость.

Лилипуттики.

Содержание: бег на коленях, бег в коленно-кистевом положении (на «четвереньках»).

Цель: развитие всех групп мышц, скоростно-силовых качеств, музыкального ритма.

Теория: мелодия и движение, темп музыки, музыкальные размеры, контрастная музыка (быстрая - медленная, веселая – грустная), характер музыки, метроритм, счет. Схема движения, схема упражнения.

Практика: бег по линии в различном положении тела.

Бревнышки.

Содержание: вращение вокруг своей оси лежа с продвижением («бревнышко катится»).

Цель: развитие вестибулярного аппарата.

Теория: поворот, вращение, направление поворота, направление движения, стороны зала.

Практика: вращение вокруг своей оси лежа с продвижением по линии, с натяжением тела, колен, стоп, локтей.

Мячики.

Содержание: прыжки через препятствие.

Цель: изучить различные прыжки, научить согласовывать движения с музыкой, развивать определенные группы мышц и скоростно-силовые качества.

Теория: прыжок, натяжение ног, корпус, стопа, приземление.

Практика: прыжки с продвижением по линии и на месте, с двух ног на две, с двух ног на одну, с одной ноги на две, с одной на одну.

Разминка.

Содержание: разминочные упражнения на разные группы мышц.

Цель: разогреть все группы мышц, научить двигаться, согласовывая движение с ритмом, выполнить кардиологическую нагрузку.

Теория: метроритм, счет, начало и конец музыкальной фразы, темп движения.

Практика: ритмичные шаги (на высоких полупальцах, на пятках, с перекатом стопы с пятки на носок, с подниманием колена и т.д.), подскоки, галоп, выпады в глубоком приседе, «гусиный» шаг и т.д. Разминочные упражнения для рук: махи, вращения. Наклоны и прогибы корпуса.

Ползунки.

Содержание: Ползание по-пластунски.

Цель: разогреть все группы мышц, научить двигаться, согласовывая движение с ритмом, выполнить кардиологическую нагрузку.

Теория: «противоход».

Практика: Ползание по-пластунски по линии вперед, схема упражнения, амплитуда упражнения.

Итоговое занятие -1 час.

Раздел «Итоговое занятие» включает в себя контроль за результативностью по итогам изучения программного материала с целью определить уровень обученности детей по разделам программы «Аэробика» и «Музыкально-спортивные игры». По результатам итоговых занятий, включая результаты наблюдения за детьми в течение учебного года, педагог определяет уровень знаний, умений, навыков, работоспособности и эмоциональной устойчивости детей с целью определения модуля обучения для дальнейшего обучения по программе «Непоседы». Итоговое занятие очень важно, поскольку по истечении года обучения, учащиеся более осознанно подходят к выполнению учебных задач на занятиях, так как осмысливают изменения своей личности.

Методическое обеспечение.

Для достижения цели данной образовательной программы необходимо опираться на следующие основные педагогические принципы:

- наглядности;
- доступности;
- постепенности в развитии способностей детей;
- строгой последовательности в овладении лексикой и техническими приемами;
- систематичности и регулярности занятий;
- целенаправленности учебного и воспитательного процесса;
- сознательности и активности.

Режим усложнения должен быть оптимальным, соответственно возрасту, если дети не усвоили материал, то стоит вернуться к более медленному темпу и повторить.

В ходе образовательного процесса используются элементы следующих педагогических технологий:

- сотрудничества;
- здоровьесберегающей;
- социальной.

В процессе обучения хореографии применяются традиционные методы обучения: использования слов, наглядного восприятия и практические методы: наблюдение, беседа, обсуждение, объяснение, показ; словесное сопровождение движений под музыку и т.д.

Методы уровня деятельности детей:

- объяснительно-иллюстративный: дети воспринимают и усваивают готовую информацию;
- репродуктивный: дети воспроизводят полученные знания и освоенные способы деятельности;
- частично-поисковый: участие детей в коллективном поиске решения поставленных задач.

В плане занятия:

1. Организационный момент, поклон, постановка целей и задач занятия.
 2. Основная часть занятия: разминка, музыкально-ритмическая деятельность (изучение новых движений и /или повторение изученного), партерная гимнастика (изучение новых движений и /или повторение изученного), закрепление изученного материала в самостоятельной практической работе;
 3. Подведение итогов занятия, поклон.
- Анализ ошибок проводится после каждой практической части занятия.

Методика построения основной части занятия раздела «Музыкально-спортивные игры» и «Аэробика»:

- объяснение и показ упражнений;
- методика изучения упражнений, правила исполнения;
- музыкальная раскладка (счет, темп, ритм, такт, начало и конец музыкальной фразы, на какой счет начинать и заканчивать движение, в каком характере выполнять, музыкальные акценты, метроритм, вступление и т.д.);
- предупреждение наиболее распространенных ошибок;
- закрепление изученного материала в практической работе вместе с учителем;
- закрепление изученного материала в самостоятельной практической работе.

Этапы изучения:

1. Показ, проучивание, совершенствование, повторение, закрепление.
2. Последовательность изучения отдельного танцевального движения:
 - показ движения в «чистом виде»;
 - словесная характеристика (характер движения, музыкальный размер, образность);
 - раскладка движения на простые элементы;
 - проучивание в медленном темпе;
 - ускорение темпа;
 - исполнение в «чистом виде».

Методика построения занятия партерной гимнастики, акробатики и стретчинга.

Для правильного построения занятия гимнастикой принципиальным является не только правильная последовательность разогрева и нагрузки на определенные группы мышц, подбор движений, но и чередование трудных упражнений с легкими, силовой нагрузки на группы мышц с их растяжкой, учитывание темпа исполнения, плотности занятия. По структуре занятие гимнастикой традиционно: вводная часть, разминка, основная часть и заключительная. В основной части занятия гимнастикой особенно важно максимально учитывать эффективность выбранных упражнений для выработки силовых качеств, гибкости, пластичности, силы шага (шага) - это разумное чередование упражнений в темпе с максимальным напряжением мышц и растяжением с восстановлением дыхания, сочетание активных движений с пассивными, медленных с быстрыми, динамичных со статичными, расслабление (общее и местное) с напряжением и т.д. - то есть посредством круговой тренировки на все группы мышц.

Подбор упражнений последователен (для мышц, суставов, связок) — голеностоп, тазобедренный пояс, позвоночник, плечевой пояс, шея, руки; шея, руки, позвоночник (мышцы живота, косые, спины), тазобедренные мышцы, ягодицы, бедра, голени, стопы; сложные упражнения (с задействованием больших групп мышц определенного назначения и соседних в той же последовательности). Силовыми упражнениями, а также упражнениями, требующими большого напряжения и максимальной собранности, следует заниматься, когда все группы мышц хорошо разогреты (во избежание травм), т.к. гимнастика требует предельной собранности, ловкости и силы, гибкости и пластичности. Для подготовки к нагрузке необходима разминка всех мышц. Многие упражнения партерной гимнастики являются развивающими одновременно несколько групп мышц, поэтому, отнесение их к определенному разряду

упражнений на развитие какой-то одной группы мышц может быть условным. Во всех упражнениях партерной гимнастики используются правила правильного дыхания, как составляющий элемент исполнения упражнения.

Имеет смысл давать комплексное занятие по партерной гимнастике, которое включает в себя все упражнения курса из каждого раздела, например: 1-2 упражнения на постановку корпуса, 1-2 на натяжение ног, 1-2 на амплитуду шага, 1-2 на гибкость позвоночника, стретчинг после каждой серии упражнений на определенную группу мышц и т.д., что позволяет охватить на занятии практически все группы мышц. У такого занятия есть свой плюс в нагрузке на все мышцы тела. Однако имеет смысл давать на занятиях партерной гимнастикой и узконаправленные упражнения, только на определенные группы мышц, что дает более эффективный результат в развитии именно этой группы мышц.

Методическая литература:

1. Ритмическая гимнастика (методическое пособие) Н.В. Казакевич, Е.Г.Сайкина, Ж.Е. Фирилева/ Издательство «Познание», 2001г.
2. Лечебно-профилактический танец «ФИТНЕС-ДАНС» Ж.Е.Фирилева, Е.Г.Сайкина/ Издательство «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2007г.
3. Оздоровительно-развивающая программа по танцевально-игровой гимнастике «Са-Фи-Дансе». Ж.Е.Фирилева, Е.Г.Сайкина/ Издательство «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2007г.
4. Двигательный игротренинг для дошкольников. Овчинникова Т.С.Потапчук А.А. – СПб.: Речь; М.: Сфера, 2009г.
5. Фитбол-гимнастика в дошкольном возрасте. Потапчук А.А. Лукина Г.Г.СПб., 1999г.
6. И. Кузина «Степ – аэробика не просто мода». Журнал «Обруч» № 1, 2005 г
7. Бекина С.И., Музыка и движение: Упражнения, игры и пляски для детей 5-6 лет. – М., 1983.
8. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 5-7 лет Сулим ЕВ, серия «Растим детей здоровыми» : Сфера, 2015
9. Васильева М.А., Гербова В.В., Комарова Т.С, Программа воспитания и обучения в детском саду. – М.:Мозаика – Синтез. 2005.
10. Гусева Т.А. «Вырастай – ка!»: Гармоническая, спортивная, игровая гимнастика: - Тобольск., 2004.
11. О. Долгорукова «Фитнес-аэробика». Журнал «Обруч» № 6, 2005 год стр.38–42.
12. Конорова Е.В. Методическое пособие по ритмике. – М., 1982г
13. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия с детьми 5-6 лет. – М., 1988г.
14. Семенова Л.И., Ильина Л.Ю., Рожкова Н.В.. Ритмическая гимнастика в детском саду., ПиПФК, - 1995г.
15. Яковлева Л.В., Юдина Р.А.. Физическое развитие и здоровье детей 3-7 лет; Пособие для педагогов дошкольных учреждений: В 3ч. – М, Владос, Программа «Старт» , 2003