

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение "Детский сад общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением деятельности по социально-личностному развитию детей №40 "Радость" города Новочебоксарска Чувашской Республики

ПРИНЯТА:
на педагогическом совете
протокол №
от 31 августа 2022 года

УТВЕРЖДЕНА:
Заведующий *Горшенина Е.Н.*
Приказ № 186
От 31 августа 2022 года



Дополнительная
общеобразовательная
общеразвивающая программа
по обучению детей танцевальной аэробике
«Танцевальная аэробика»
на 2022- 2023 учебный год

Направленность: физкультурно-оздоровительная
Возраст обучающихся: 5-7 лет
Автор – составитель:
Коржова Наталия Александровна,
инструктор по физической культуре

Содержание

1. Пояснительная записка
2. Содержание программы
 - 2.1 Учебный план
 - 2.2. Содержание учебного плана
3. Планируемые результаты, формы аттестации
4. Организационно-педагогические условия реализации программы
5. Список литературы

1. Пояснительная записка.

6. Настоящая дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа в области физическая культура «Танцевальная-аэробика» разработана с учетом:
7. - Федерального Закона Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273 (ред. от 13 июля 2015) «Об образовании в Российской Федерации»;
8. - Концепции развития дополнительного образования детей от 04.09.2014г. №1726-р;
9. - Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 года № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- 10.-Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования, утвержденного приказом Минобрнауки России от 17.10.2013 г. №1155;
- 11.- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;
- 12.- СП 2.4.3648-20"Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы в дошкольных образовательных организациях» Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 №28;
13. - Устав муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад № 40 «Радость» города Новочебоксарска Чувашской Республики.
14. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Танцевальная-аэробика» имеет оздоровительную направленность, разработана на основе методических указаний по проведению цикла занятий в старших группах дошкольных образовательных учреждений с использованием свободно распространяемой.
Коржова Наталия Александровна автор

1. Пояснительная записка

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

Данная программа создана на основе программы «Танцевальная ритмика для детей» (Т.И.Суворовой) и включает в себя обязательный минимум информации, позволяющий существенно расширить знания, умения и навыки в области физической культуры, а кружковая работа строится на сотрудничестве педагога и ребенка.

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

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

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

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

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

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

Направленность программы: физкультурно-оздоровительная

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

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

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

Цель программы:

Формирование развитию физических, интеллектуальных и нравственных качеств личности. В соответствии с данной целью формируются **задачи**, решаемые в процессе реализации данной программы

Задачи:

формирование знаний об «Танцевальной-аэробике»

Обучающие:

- обучить комбинациям и упражнениям на фитбол – мячах, степ – платформах, с гантелями
- обучить связкам и блокам с использованием основных движений в танцевальном стиле
- обучить технике основных базовых танцевальных шагов;
- обучить самостоятельно изменять движения в соответствии со сменой темпа музыки;

Развивающие:

- развивать координации движений рук и ног, быстроту реакции.
- развивать чувство равновесия;

Воспитательные:

- воспитывать трудолюбие, целеустремленность и самостоятельность.
- развивать чувство равновесия;

Возраст обучающихся.

Предлагаемая программа разработана для детей среднего, старшего дошкольного возраста, описывает курс подготовки детей 4 - 6 лет. Дети набираются в группы по заявлению родителей. Количество детей в группе до 12 человек

Сроки реализации

Сроки реализации данной программы - 1 год.

Форма и режим занятий

Специально организованное обучение в кружке. Занятия из программы включены в раздел «Дополнительное образование» и проводятся 1 раза в неделю по 30 минут согласно плану. Оптимальное количество детей 15 человек. Организация здоровьесберегающей и развивающей среды, способствующей формированию навыков здоровья и конструирования вариантов своего, здорового образа жизни. Работа с родителями (открытые занятия, мастер класс для родителей). Это направление предполагает системное и планомерное взаимодействие триады родитель – ребенок – педагог для развития культуры, здоровья и включает разные формы работы. Диагностика (тесты) по усвоению программных задач «Танцевальной - аэробике».

Основная форма организации:

- образовательная деятельность в физкультурном зале.
- Подгрупповая форма обучения по 15 детей.

2. Содержание программы

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:

- интеграция программы в разные виды деятельности.

5. Дифференциация:

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

На занятиях предусматриваются следующие формы организации учебной деятельности:

- индивидуальная (детям дается самостоятельное задание с учетом его возможностей);
- мини-групповая;
- работа в парах.

Перечень учебно-методического обеспечения

Спортивное оборудование:

1. Спортивный зал;
2. Мячи для занятия фитбол – аэробикой;
3. Спортивные коврики;
4. Гимнастические маты;
5. Гантели;
6. Степ платформ

2.1. Учебный план

№ п/ п	Темы занятий	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Классическая - (базовая) аэробика «Весёлые кузнечики»	30	5	52
2	Фитбол-аэробика «Мы-циркачи»	30	5	25
3	Танцевальная аэробика «Зверо- аэробика»	30	5	25
4	Степ-аэробика «Танцуем на степ-платформах»	30	5	25
5	Танцевальная аэробика «Черлидинг»	30	5	25
6	Классическая - (базовая) аэробика «Весёлые акроботы»	30	5	25
7	Фитбол-аэробика «Мы - кузнечики»	30	5	25
8	Степ-аэробика «Танцуем на степ-платформах»	30	5	25
9	Танцевальная аэробика «Черлидинг»	30	5	25
Итоговое занятие				
	Итого:	36		

Содержание учебный плана

М Е С Я Ц	Тема меся ца	Основные направления работы (Группы задач образовательной области ФГОС дошкольного образования)	Задачи	1.Разминка (10мин.)	2.Аэробная часть (15 мин.)	3.Заминка (5 мин.)
	Сентябрь	Классическая - (базовая) аэробика «Весёлые кузнечики»	Приобретение опыта в двигательной деятельности. Развитие физических качеств. Овладение основными движениями. Становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной деятельности. Развитие крупной моторики обеих рук Способствовать правильному формированию опорно-двигательной системы организма	- ознакомить с общей структурой и содержанием занятия аэробикой. - освоить упражнений общего воздействия, интенсивные упражнения в устойчивом ритме (под музыку) с движениями руками, туловищем, ногами; упражнения танцевального характера. - развивать координацию движений рук и ног, быстроты реакции, умение сочетать движения с музыкой и словом.	<p>1неделя Разучить основные шаги для разминки: марш, «пружинка», «бодрый шаг», приставной шаг, с крестный шаг, махи руками в сечении с ногами; постепенное добавление усложнения рук и ног. Показ под музыку и без музыки.</p> <p>2 неделя Закрепить основные шаги для разминки: марш, «пружинка», «бодрый шаг», приставной шаг, махи руками в сечении с ногами; постепенное добавление усложнения рук и ног. Показ под музыку и без музыки.</p> <p>3-4 неделя Совершенствовать основные шаги для разминки: марш, «пружинка», «бодрый шаг», приставной шаг, махи руками в сечении с ногами; постепенное добавление усложнения рук и ног. Показ под музыку и без музыки.</p>	<p>1.Разучить основные шаги аэробики шагов: 4 Step touch = 8 счетов, 2 V-step = 8 счетов, 2 Step line = 8 счетов, 4 Jumping Jacks = 8 счетов, с крестный шаг по диагонали, приставной шаг по диагонали.</p> <p>2.Стретчинг- растяжка на основные группы мышц: а) упражнения на растяжение задней поверхности голени; б) передней поверхности голени; в) внутренней поверхности голени, г) Стойка «Березка»</p> <p>1.Закрепить основные шаги аэробики шагов: 4 Step touch = 8 счетов 2 V-step = 8 счетов 2 Step line = 8 счетов 4 Jumping Jacks = 8 счетов, с крестный шаг по диагонали, приставной шаг по диагонали.</p> <p>2.Стретчинг- растяжка на основные группы мышц: а) упражнения на растяжение задней поверхности голени; б) передней поверхности голени; в) внутренней поверхности голени</p> <p>1.Совершенствовать основные шаги аэробики шагов: 4 Step touch = 8 счетов 2 V-step = 8 счетов 2 Step line = 8 счетов 4 Jumping Jacks = 8 счетов, с крестный шаг по диагонали, приставной шаг по диагонали</p> <p>2.Стретчинг- растяжка на основные группы мышц: а) упражнения на растяжение задней поверхности голени; б) передней поверхности голени; в) внутренней поверхности голени</p>

М Е С Я Ц	Тема меся ца	Основные направления работы (Группы задач образовательной области ФГОС дошкольного образования)	Задачи			
				1.Разминка (10 мин.)	2.Аэробная часть (15 мин.)	3.Заминка (5 мин.)
Октябрь	Фитбол-аэробика «Мы-циркачи»	<p>Приобретение опыта в двигательной деятельности. Развитие физических качеств. Овладение основными движениями. Становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной деятельности. Развитие крупной моторики обеих рук</p> <p>Способствовать правильному формированию опорно-двигательной системы организма</p>	<p>- ознакомить с общей структурой и содержанием занятия аэробикой на фитбол - мячах.</p> <p>-освоить упражнения общего воздействия, интенсивные упражнения в устойчивом ритме (под музыку) с движениями руками, туловищем, ногами; упражнения танцевального характера.</p> <p>-развивать равновесие, координацию движений рук и ног, быстроты реакции, умение сочетать движения с музыкой и словом.</p>	<p>1неделя Основные шаги аэробики: марш, с крестный шаг, V-step, приставной шаг, Step-touch, cross, постепенное добавление усложнения рук и ног. Показ под музыку.</p>	<p>1.Разучить упражнений на фитбол мячах, в сочетании с руками и ногами; постепенное добавление усложнения рук и ног. Показ под музыку и без музыки. 2.Упражнения для мышц спины, верхнего плечевого пояса, мышц рук. Стретчинг-растяжка на основные группы мышц.</p>	<p>Упражнения на восстановление: релаксационное упражнение «Лучики солнца», растяжение и расслабление мышц, которые были задействованы в основной части занятия.</p>
				<p>2 неделя 1.Основные шаги аэробики: марш, с крестный шаг, V-step, приставной шаг, Step-touch, cross, постепенное добавление усложнения рук и ног. Показ под музыку.</p>	<p>1. Закрепить упражнений на фитбол мячах, в сочетании с руками и ногами; постепенное добавление усложнения рук и ног. Показ под музыку и без музыки. 2.Упражнения для мышц спины, верхнего плечевого пояса, мышц рук. Стретчинг-растяжка на основные группы мышц.</p>	<p>Упражнения на восстановление: релаксационное упражнение «Лучики солнца», растяжение и расслабление мышц, которые были задействованы в основной части занятия.</p>
				<p>3-4 неделя 1.Основные шаги аэробики: марш, с крестный шаг, V-step, приставной шаг, Step-touch, cross, постепенное добавление усложнения рук и ног. Показ под музыку.</p>	<p>1. Совершенствовать упражнений на фитбол мячах, в сочетании с руками и ногами; постепенное добавление усложнения рук и ног. Показ под музыку и без музыки. 2.Упражнения для мышц спины, верхнего плечевого пояса, мышц рук. Стретчинг-растяжка на основные группы мышц.</p>	<p>Упражнения на восстановление: релаксационное упражнение «Лучики солнца», растяжение и расслабление мышц, которые были задействованы в основной части занятия.</p>

М Е С Я Ц	Тема меся ца	Основные направления работы (Группы задач образовательной области ФГОС дошкольного образования)	Задачи			
				1.Разминка (10 мин.)	2.Аэробная часть (15 мин.)	3.Заминка (5 мин.)
Ноябрь	Танцевальная аэробика «Зверо- аэробика»	<p>Приобретение опыта в двигательной деятельности. Развитие физических качеств. Овладение основными движениями. Становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной деятельности. Развитие крупной моторики обеих рук</p> <p>Способствовать правильному формированию опорно-двигательной системы организма</p>	<p>- освоить технику основных базовых танцевальных шагов; - разучить связки с использованием основных движений в танцевальном стиле; - учить самостоятельно изменять движения в соответствии со сменой темпа музыки; - развивать мышцы шеи, рук, ног; - плавность движений; - правильно и ритмично двигаться под музыку разного характера; - учить выражать различные эмоции (радость, гнев, стыд)</p>	<p>1неделя Основные шаги аэробики: марш, с крестный шаг, V-step, Step touch, приставной шаг, knee, постепенное добавление усложнения рук и ног. Показ под музыку.</p>	<p>1. Разучить танцевальные шаги: «мамбо» «ча-ча-ча» , постепенное добавление поворотов, приставных шагов, усложнения рук и ног. Показ под музыку и без музыки. 2. Упражнения для мышц спины, верхнего плечевого пояса, мышц рук. .Стретчинг-растяжка на основные группы мышц.</p>	<p>Упражнения на восстановление: релаксационное упражнение «Шалтай-болтай», растяжение и расслабление мышц, которые были задействованы в основной части занятия.</p>
				<p>2 неделя 1. Основные шаги аэробики: марш, с крестный шаг, V-step, Step touch, приставной шаг, knee, постепенное добавление усложнения рук и ног. Показ под музыку.</p> <p>3-4 неделя 1. Основные шаги аэробики: марш, с крестный шаг, V-step, Step touch, приставной шаг, knee, постепенное добавление усложнения рук и ног. Показ под музыку.</p>	<p>1 Закрепить танцевальные шаги: «мамбо» «ча-ча-ча» , постепенное добавление поворотов, приставных шагов, усложнения рук и ног. Показ под музыку и без музыки. Показ под музыку и без музыки. 2. Упражнения для мышц шеи, рук и ног. Стретчинг- растяжка на основные группы мышц.</p> <p>1. Совершенствовать упражнений на фитбол мячах, в сочетании с руками и ногами; постепенное добавление усложнения рук и ног. Показ под музыку и без музыки. 2. Упражнения для мышц спины, верхнего плечевого пояса, мышц рук. .Стретчинг-растяжка на основные группы мышц.</p>	<p>Упражнения на восстановление: релаксационное упражнение «Шалтай-болтай», растяжение и расслабление мышц, которые были задействованы в основной части занятия.</p> <p>Упражнения на восстановление: релаксационное упражнение «Шалтай-болтай», растяжение и расслабление мышц, которые были задействованы в основной части занятия.</p>

М Е С Я Ц	Тема меся ца	Основные направления работы (Группы задач образовательной области ФГОС дошкольного образования)	Задачи			
				1.Разминка (10 мин.)	2.Аэробная часть (15 мин.)	3.Заминка (5 мин.)
Декабрь	Степ-аэробика «Танцуем на степ-платформах»	<p>Приобретение опыта в двигательной деятельности. Развитие физических качеств. Владение основными движениями. Становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной деятельности. Развитие крупной моторики обеих рук</p> <p>Способствовать правильному формированию опорно-двигательной системы организма</p>	<p>- познакомить детей с степ-платформой; - разучить базовые шаги, разучивание связок, блоков с использованием основных движений в степ-аэробике; - совершенствовать координации движений и чувства равновесия; - уметь сочетать движения с музыкой; - освоить техники упражнений для развития силы мышц живота, спины и ног;</p>	<p>1неделя Основные шаги аэробики: марш, V-step, Step touch, Step line приставной шаг, cross, постепенное добавление усложнения рук и ног. Показ под музыку.</p>	<p>1. Разучить шаги: Step touch на степ - платформе, Step line на степ- платформе, V-step на степ-платформе,step-touch (2+2) ,back-step, постепенное усложнения рук и ног. Показ под музыку и без музыки. 2. Упражнения для мышц спины, верхнего плечевого пояса, мышц живота. Стретчинг- растяжка на основные группы мышц.</p>	<p>Упражнения на восстановление: релаксационное упражнение «Шалтай-болтай», растяжение и расслабление мышц, которые были задействованы в основной части занятия.</p>
				<p>2 неделя 1.Основные шаги аэробики: марш, с крестный шаг, V-step, Step touch, cross приставной шаг, постепенное добавление усложнения рук и ног. Показ под музыку и без музыки.</p>	<p>1. Закрепить шаги: Step touch на степ - платформе, Step line на степ- платформе, V-step на степ-платформе,step-touch (2+2) ,back-step, постепенное усложнения рук и ног. Показ под музыку и без музыки. 2.Упражнения для мышц спины, верхнего плечевого пояса, мышц живота. Стретчинг- растяжка на основные группы мышц.</p> <p>Совершенствование упражнений: Step touch на степ -платформе, Step line на степ- платформе, V-step на степ-платформе,step-touch (2+2) ,back-step, постепенное усложнения рук и ног. Показ под музыку и без музыки. 2.Упражнения для мышц спины, верхнего плечевого пояса, мышц живота. Стретчинг- растяжка на основные группы мышц.</p>	<p>Упражнения на восстановление: релаксационное упражнение «Шалтай-болтай», растяжение и расслабление мышц, которые были задействованы в основной части занятия.</p> <p>Упражнения на восстановление: релаксационное упражнение «Шалтай-болтай», растяжение и расслабление мышц, которые были задействованы в основной части занятия.</p>

М Е С Я Ц	Тема меся ца	Основные направления работы (Группы задач образовательной области ФГОС дошкольного образования)	Задачи			
				1.Разминка (10 мин.)	2.Аэробная часть (15 мин.)	3.Заминка (5 мин.)
Январь	Танцевальная аэробика «Черлидинг»	<p>Приобретение опыта в двигательной деятельности. Развитие физических качеств. Владение основными движениями. Становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной деятельности. Развитие крупной моторики обеих рук</p> <p>Способствовать правильному формированию опорно-двигательной системы организма</p>	<p>- познакомить детей с понятием «Черлидинг»;</p> <p>- разучивание связок, блоков и программ с использованием основных движений в танцевальном стиле;</p> <p>- учить самостоятельно изменять движения в соответствии со сменой темпа музыки;</p> <p>- развивать мышцы рук, плечевого пояса, плеч, ног;</p> <p>- развивать чувства ритма, координации движений, образного мышления.</p>	<p>1неделя Основные шаги аэробики: марш, V-step, с крестный шаг, шаги вперед, назад, шаги по диагонали, различные прыжки Показ под музыку.</p>	<p>1. Разучить: подскоки, попеременно на одной ноге и другой, с активным взмахом рук на месте, в движении, постепенное усложнения. Показ под музыку и без музыки.</p> <p>2. Упражнения для мышц рук, ног. спины, Стретчинг- растяжка на основные группы мышц.</p>	<p>Упражнения на восстановление: релаксационное упражнение «Бабочки», растяжение и расслабление мышц, которые были задействованы в основной части занятия.</p>
				<p>2 неделя Основные шаги аэробики: марш, V-step, с крестный шаг, шаги вперед, назад, шаги по диагонали, различные прыжки, Показ под музыку.</p>	<p>1. Закрепить: подскоки, попеременно на одной ноге и другой, с активным взмахом рук на месте, в движении, постепенное усложнения. Показ под музыку и без музыки.</p> <p>2. Упражнения для мышц рук, ног. спины, Стретчинг- растяжка на основные группы мышц.</p>	<p>Упражнения на восстановление: релаксационное упражнение «Бабочки», растяжение и расслабление мышц, которые были задействованы в основной части занятия.</p>
			<p>3-4 неделя Основные шаги аэробики: марш, V-step, с крестный шаг, шаги вперед, назад, шаги по диагонали, различные прыжки, Показ под музыку..</p>	<p>1. Совершенствовать: подскоки, попеременно на одной ноге и другой, с активным взмахом рук на месте, в движении, постепенное усложнения. Показ под музыку и без музыки.</p> <p>2. Упражнения для мышц рук, ног. спины, Стретчинг- растяжка на основные группы мышц.</p>	<p>Упражнения на восстановление: релаксационное упражнение «Бабочки», растяжение и расслабление мышц, которые были задействованы в основной части занятия.</p>	

М Е С Я Ц	Тема меся ца	Основные направления работы (Группы задач образовательной области ФГОС дошкольного образования)	Задачи			
				1.Разминка (10 мин.)	2.Аэробная часть (15 мин.)	3.Заминка (5 мин.)
Февраль	Классическая - (базовая) аэробика «Весёлые акробаты»	<p>Приобретение опыта в двигательной деятельности. Развитие физических качеств. Овладение основными движениями. Становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной деятельности. Развитие крупной моторики обеих рук</p> <p>Способствовать правильному формированию опорно-двигательной системы организма</p>	<p>- продолжать знакомится с общей структурой и содержанием занятия аэробикой.</p> <p>- продолжать осваивать упражнения общего воздействия, интенсивные упражнения в устойчивом ритме (под музыку) с движениями руками, туловищем, ногами; упражнения танцевального характера.</p> <p>- развивать координацию движений рук и ног, быстроты реакции, умение сочетать движения с музыкой и словом.</p>	<p>1 неделя Основные шаги аэробики: марш, V-step, Step touch, Step line приставной шаг, «мамбо» «ча-ча-ча» постепенное добавление усложнения рук и ног. Показ под музыку.</p>	<p>1.Разучить основные шаги аэробики шагов: 4 Step kick = 8 счетов, 2 A-step = 8 счетов, V-step = 8 счетов 2 Step line = 8 счетов 4 Jumping Jacks = 8 счетов, 2.Стретчинг- растяжка на основные группы мышц: а) упражнения на растяжение задней поверхности голени; б) передней поверхности голени; в) внутренней поверхности голени.</p>	<p>Упражнения на восстановление: релаксационное упражнение «Ленивая кошка», растяжение и расслабление мышц, которые были задействованы в основной части занятия.</p>
			<p>2 неделя Основные шаги аэробики: марш, V-step, Step touch, Step line приставной шаг, «мамбо», «ча-ча-ча» постепенное добавление усложнения рук и ног. Показ под музыку.</p>	<p>1.Закрепить основные шаги аэробики шагов: 4 Step kick = 8 счетов 2 A-step = 8 счетов , V-step = 8 счетов 2 Step line = 8 счетов 4 Jumping Jacks = 8 счетов</p> <p>2.Стретчинг- растяжка на основные группы мышц: а) упражнения на растяжение задней поверхности голени; б) передней поверхности голени; в) внутренней поверхности голени</p>	<p>Упражнения на восстановление: релаксационное упражнение «Ленивая кошка», растяжение и расслабление мышц, которые были задействованы в основной части занятия.</p>	
			<p>3-4 неделя Совершенствовать основные: марш, V-step, Step touch, Step line приставной шаг, «мамбо», «ча-ча-ча» постепенное добавление усложнения рук и ног. Показ под музыку.</p>	<p>1.Совершенствовать основные шаги аэробики шагов: 4 Step kick = 8 счетов 2 A-step = 8 счетов , V-step = 8 счетов 2 Step line = 8 счетов 4 Jumping Jacks = 8 счетов</p> <p>2.Стретчинг- растяжка на основные группы мышц: а) упражнения на растяжение задней поверхности голени; б) передней поверхности голени; в) внутренней поверхности голени</p>	<p>Упражнения на восстановление: релаксационное упражнение «Ленивая кошка», растяжение и расслабление мышц, которые были задействованы в основной части занятия.</p>	

М Е С Я Ц	Тема меся ца	Основные направления работы (Группы задач образовательной области ФГОС дошкольного образования)	Задачи			
				1.Разминка (10 мин.)	2.Аэробная часть (15 мин)	3.Заминка (5 мин.)
Март	Фитбол-аэробика «Мы - кузнечики»	<p>Приобретение опыта в двигательной деятельности. Развитие физических качеств. Овладение основными движениями. Становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной деятельности. Развитие крупной моторики обеих рук</p> <p>Способствовать правильному формированию опорно-двигательной системы организма</p>	<p>- продолжать знакомить с общей структурой и содержанием занятия аэробикой на фитбол мячах.</p> <p>-продолжать осваивать упражнения общего воздействия, интенсивные упражнения в устойчивом ритме (под музыку) с движениями руками, туловищем, ногами; упражнения танцевального характера.</p> <p>-развивать равновесие, координацию движений рук и ног, быстроты реакции, умение сочетать движения с музыкой и словом.</p>	<p>1неделя 1.Основные шаги аэробики: марш, с крестный шаг, V-step, Step kick, A-step приставной шаг, постепенное добавление усложнения рук и ног. Показ под музыку.</p>	<p>1.Разучить упражнений на фитбол мячах, в сочетании с руками и ногами; постепенное добавление усложнения рук и ног. Показ под музыку и без музыки.</p> <p>2.Упражнения для мышц спины, верхнего плечевого пояса, мышц рук. .Стретчинг-растяжка на основные группы мышц.</p>	<p>Упражнения на восстановление: релаксационное упражнение «Слон», растяжение и расслабление мышц, которые были задействованы в основной части занятия.</p>
				<p>2 неделя 1. Основные шаги аэробики: марш, с крестный шаг, V-step, Step kick, A-step приставной шаг, постепенное добавление усложнения рук и ног. Показ под музыку.</p>	<p>1. Закрепить упражнений на фитбол мячах, в сочетании с руками и ногами; постепенное добавление усложнения рук и ног. Показ под музыку и без музыки.</p> <p>2.Упражнения для мышц спины, верхнего плечевого пояса, мышц рук. .Стретчинг-растяжка на основные группы мышц.</p>	<p>Упражнения на восстановление: релаксационное упражнение «Слон», растяжение и расслабление мышц, которые были задействованы в основной части занятия.</p>
				<p>1. Совершенствовать упражнений на фитбол мячах, в сочетании с руками и ногами; постепенное добавление усложнения рук и ног. Показ под музыку и без музыки.</p> <p>2.Упражнения для мышц спины, верхнего плечевого пояса, мышц рук. .Стретчинг- растяжка на основные группы мышц.</p>	<p>1. Закрепить упражнений на фитбол мячах, в сочетании с руками и ногами; постепенное добавление усложнения рук и ног. Показ под музыку и без музыки.</p> <p>2.Упражнения для мышц спины, верхнего плечевого пояса, мышц рук. .Стретчинг-растяжка на основные группы мышц.</p>	<p>Упражнения на восстановление: релаксационное упражнение «Слон», растяжение и расслабление мышц, которые были задействованы в основной части занятия.</p>

				1.Разминка (5мин)	2.Аэробная часть (10 мин.)	3.Заминка (5 мин.)	
Апрель	Степ-аэробика	«Танцую на степ-платформах»	<p>Приобретение опыта в двигательной деятельности. Развитие физических качеств. Владение основными движениями. Становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной деятельности. Развитие крупной моторики обеих рук</p> <p>Способствовать правильному формированию опорно-двигательной системы организма</p>	<p>- продолжать познакомить детей с степ-платформой;</p> <p>- разучить базовые шаги, разучивание связок, блоков с использованием основных движений в степ-аэробике;</p> <p>- совершенствовать координации движений и чувства равновесия;</p> <p>- уметь сочетать движения с музыкой;</p> <p>- освоить техники упражнений для развития силы мышц живота, спины и ног;</p>	<p>1неделя Основные шаги аэробики: марш, V-step, Step touch, Step line приставной шаг, «мамбо» постепенное добавление усложнения рук и ног. Показ под музыку.</p>	<p>1. Разучить шаги: Step kick на степ - платформе, Step line на степ- платформе, A-step на степ-платформе, mambo на степ платформе, постепенное усложнения рук и ног. Показ под музыку и без музыки.</p> <p>2.Упражнения для мышц спины, верхнего плечевого пояса, мышц живота. Стретчинг- растяжка на основные группы мышц.</p>	<p>Упражнения на восстановление: релаксационное упражнение «Бубенчике», растяжение и расслабление мышц, которые были задействованы в основной части занятия.</p>
					<p>2 неделя Основные шаги аэробики: марш, V-step, Step touch, Step line приставной шаг, «мамбо» постепенное добавление усложнения рук и ног. Показ под музыку.</p> <p>3-4 неделя Основные шаги аэробики: марш, V-step, Step touch, Step line приставной шаг, «мамбо» постепенное добавление усложнения рук и ног. Показ под музыку.</p>	<p>1.Закрепить шаги: Step kick на степ - платформе, Step line на степ- платформе, A-step на степ-платформе, mambo на степ платформе, постепенное усложнения рук и ног. Показ под музыку и без музыки.</p> <p>2.Упражнения для мышц спины, верхнего плечевого пояса, мышц живота. Стретчинг- растяжка на основные группы мышц.</p>	<p>Упражнения на восстановление: релаксационное упражнение «Бубенчик-», растяжение и расслабление мышц, которые были задействованы в основной части занятия.</p> <p>Упражнения на восстановление: релаксационное упражнение «Бубенчик», растяжение и расслабление мышц, которые были задействованы в основной части занятия.</p>
Тема			Задачи				

М Е С Я Ц	меся ца	Основные направления работы (Группы задач образовательной области ФГОС дошкольного образования)		1.Разминка (10 мин.)	2.Аэробная часть (15 мин.)	3.Заминка (5 мин.)
Май	Танцевальная аэробика «Черлидинг»	<p>Приобретение опыта в двигательной деятельности. Развитие физических качеств. Овладение основными движениями. Становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной деятельности. Развитие крупной моторики обеих рук</p> <p>Способствовать правильному формированию опорно-двигательной системы организма</p>	<p>-продолжать познакомить детей с понятием «Черлидин»;</p> <p>- продолжать разучивание связок, блоков и программ с использованием основных движений в танцевальном стиле;</p> <p>- учить самостоятельно изменять движения в соответствии со сменой темпа музыки;</p> <p>- развивать мышцы рук, плечевого пояса, плеч, ног;</p> <p>- развивать чувства ритма, координации движений, образного мышления.</p>	<p>1неделя Основные шаги аэробики: марш, мамбо, с крестный шаг, шаги вперед, назад, шаги по диагонали, различные прыжки, Постепенное добавления усложнение рук и ног. Показ под музыку.</p>	<p>1. Разучить: подскоки, попеременно на одной ноге и другой, с активным взмахом рук на месте, в движении, постепенное усложнения. Показ под музыку и без музыки.</p> <p>2. Упражнения для мышц рук, ног. спины, Стретчинг- растяжка на основные группы мышц.</p>	<p>Упражнения на восстановление: релаксационное упражнение «Цветок», растяжение и расслабление мышц, которые были задействованы в основной части занятия.</p>
				<p>2 неделя Основные шаги аэробики: марш, мамбо, с крестный шаг, шаги вперед, назад, шаги по диагонали, различные прыжки. Постепенное добавления усложнение рук и ног. Показ под музыку.</p> <p>3-4 неделя Основные шаги аэробики: марш, мамбо, с крестный шаг, шаги вперед, назад шаги по диагонали., различные прыжки, Постепенное добавления усложнение рук и ног. Показ под музыку.</p>	<p>1. Закрепить: подскоки, попеременно на одной ноге и другой, с активным взмахом рук на месте, в движении, постепенное усложнения. Показ под музыку и без музыки.</p> <p>2. Упражнения для мышц рук, ног. спины, Стретчинг- растяжка на основные группы мышц.</p> <p>1. Совершенствовать: подскоки, попеременно на одной ноге и другой, с активным взмахом рук на месте, в движении, постепенное усложнения. Показ под музыку и без музыки.</p> <p>2. Упражнения для мышц рук, ног. спины, Стретчинг- растяжка на основные группы мышц.</p>	<p>Упражнения на восстановление: релаксационное упражнение «Цветок», растяжение и расслабление мышц, которые были задействованы в основной части занятия.</p> <p>Упражнения на восстановление: релаксационное упражнение «Цветок», растяжение и расслабление мышц, которые были задействованы в основной части занятия.</p>

1. Планируемые результаты, формы аттестации

Процесс обучения можно считать успешным в том случае, если выполнена поставленная цель, реализованы все задачи.

В результате у обучающихся по программе будет: совершенствование физической подготовленности детей, здоровый и безопасный образ жизни; выразительность исполнения движений под музыку; точность и правильность исполнения движений в танцевальных и гимнастических этюдах; освоение большого объёма разнообразных композиций и отдельных видов движений.

4. Организационно-педагогические условия реализации программы

Методическое обеспечение программы

Основные формы и методы образовательной деятельности:

Формы обучения включают приведённую ниже последовательность освоения материала:

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

Изучения базового движения осуществляется несколькими методами: словесным, показа, целостного разучивания упражнения и методом расчлененного разучивания упражнения.

Танцевальная аэробика – это такой вид деятельности, когда педагог организует процесс, что называется, «вживую», поэтому требования к показу особые.

Во-первых, широко используются зеркальный показ, а также показ спиной к занимающимся.

Во-вторых, используется акцентируемый показ отдельных фаз движения. Показ обязательно сопровождается подсчётом и методическими комментариями. Поэтому осуществляется визуальный контроль за детьми, что, кроме правильности обучения, обеспечивается ещё и безопасностью на занятиях.

Материально- технические условия

Занятия проводятся в спорт зале (этот спортзал соответствует требованиям СанПин) детского сада.

Список средств обучения:

Спортивное оборудование:

1. Спортивный зал;
2. Мячи для занятия фитбол – аэробикой;
3. Спортивные коврики;
4. Гимнастические маты;
5. Гантели;
6. Степ платформ

Технические средства обучения:

Магнитофон, флешка.

Требования к педагогическим работникам

Занятие проводит педагог с высшим педагогическим образованием.

5. Список литературы:

1. Иващенко Л.Я., Круцевич Т.Ю. Методика физкультурно-оздоровительных занятий. - К.: УГУФВС, 1994. - 126 с.
2. Купер К. Аэробика для хорошего самочувствия: Пер. с англ. - 2-е изд. доп., перераб. - М.: Физкультура и спорт, 1989. - 224 с.
3. Теория и методика физического воспитания том 2/ Под ред. Т.Ю. Круцевич. - К.: Олимпийская литература, 2003. - 392с.
4. Теория и методика физической культуры / Под ред. Ю.Ф. Курамшина, В.И. Попова. - СПб.: СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта, - 1999. - 374 с. Хоули Э.Т., Френкс Б.Д. Оздоровительный фитнес: Пер. с англ. - К.: Олимпийская литература, 2000. - 368 с.
5. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е. Г. Издательство: Детство-Пресс, 2020 г. Серия: Библиотека программы "Детство" - "Са-Фи-Дансе. Танцевально-игровая гимнастика для детей

