

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 1»
(Детский сад № 1)

ПРИНЯТА
на заседании
Педагогического совета Детского сада №1
протокол № 3 от 29.11.2023г.

УТВЕРЖДЕНА
приказом заведующего Детским садом № 1
от 01.12.2023г. № 230

**Дополнительная общеобразовательная программа
физкультурно – спортивной направленности
«Детская аэробика»
для детей старшего дошкольного возраста**

Составитель:
инструктор по физической культуре
Резинкина Мария Анатольевна

Каменск-Уральский городской округ
Свердловской области

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1.1. Пояснительная записка.....	3
1.1.1. Цели и задачи программы.....	4
1.1.2. Принципы реализации программы.....	5
1.1.3. Значимые характеристики особенностей развития детей дошкольного возраста.....	5
1.2. Планируемые результаты освоения программы «Детская аэробика».....	6
1.3. Оценка качества образовательной деятельности по программе.....	7

2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

2.1. Форма образовательного процесса.....	10
2.2. Структура организации образовательного процесса по дополнительному образованию.....	10
2.3. Содержание программы «Детская аэробика»	11
2.4. Перспективное планирование программы «Детская аэробика».....	14
2.4.1. Перспективный календарно-тематический план работы для детей 5-6 лет.....	14
2.4.2. Перспективный календарно-тематический план работы для детей 6-7 лет.....	20

3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

3.1. Условия реализации программы.....	27
3.1.1. Материально-технические условия.....	27
3.1.2. Методические условия.....	27
3.2. Календарный учебный график.....	27
3.3. Учебный план	28

1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно – спортивной направленности «Детская аэробика» для детей старшего дошкольного возраста (далее – ДОП) обеспечивает вариативность образовательного маршрута в соответствии с интересами и способностями воспитанников, направлена на удовлетворение индивидуальных потребностей воспитанников в физическом совершенствовании, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укреплению здоровья.

ДОП рассчитана на два года обучения: 5-6 лет и 6-7 лет.

Дополнительная общеразвивающая программа разработана в соответствии со следующими нормативными документами:

- Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации";
- Концепцией развития дополнительного образования детей, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 04.09.2014 № 1726-р;
- Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования, утвержденным приказом Министерства образования и науки РФ от 17.10.2013 №1155;
- Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденным приказом Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 № 629;
- Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 18.12.2020 № 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Уставом Детского сада № 1.

Актуальность программы. Проблема здоровья подрастающего поколения в последнее время стала очень актуальной, так как обществу нужны творческие, гармонично развитые, активные личности. Негативное влияние на организм ребенка различных факторов окружающей среды приводит к ухудшению состояния здоровья, снижению умственной и физической активности. С каждым годом растет количество детей, страдающих сердечно-сосудистыми заболеваниями, ожирением, нарушением осанки, речи, зрения, координации движений, деятельности органов дыхания. Снижается сопротивляемость организма к различного рода заболеваниям. В связи с этим актуальным является поиск эффективных путей оздоровления, укрепления здоровья ребенка, коррекции недостатков физического развития, профилактики заболеваний, повышения уровня их физической подготовленности, приобщения к здоровому образу жизни и увеличения двигательной активности как мощного фактора интеллектуального и эмоционального развития человека. Поэтому задача каждого неравнодушного педагога и родителя – сформировать у ребенка понимание важности физических упражнений, спорта, ведь это залог здоровья. И главную роль в его решении должны играть дошкольные образовательные организации. Одним из путей решения этой проблемы является развитие детского фитнеса и внедрение его технологий в систему физкультурного образования детей дошкольного возраста. Благодаря использованию современных фитнес - технологий в физическую активность дошкольников можно внести много нового и интересного. Одним из таких направлений можно выделить Аэробiku, которая является сегодня одним из лидеров мирового спортивного движения.

Аэробика – одна из эффективных форм повышения двигательной активности детей. Аэробика - синтез элементов физических упражнений, танца, музыки, в которых дыхательные движения сочетаются с движениями тела, опорно-двигательного аппарата. Это одна из форм массовой физической культуры с регулируемой нагрузкой. Выполняется под музыку и является видом активного отдыха. Занятия по аэробике учитывают детский интерес, поскольку веселые стихи, песни и музыка, сопровождающие их, способствуют эмоциональному подъёму, позволяют проявить относительную свободу в движениях. Занятия ею повышают

функциональные возможности сердечно - сосудистой, нервной и дыхательной систем, развивают координацию и музыкальность, гибкость и пластику движений. Использование детской аэробики в системе дополнительного образования, будет способствовать обновлению занятий физической культурой и спортом дошкольников. Детская аэробика позволит приобщить дошкольников к систематическим занятиям физической культурой и повысить интерес к ним, улучшить состояние их здоровья, осуществить профилактику различных заболеваний (зрения, осанки, плоскостопия, двигательной активности), содействовать формированию двигательной культуры: культуры тела, культуры движений, культуры телесного здоровья, разумной организации досуга, развлечения, самосовершенствования, ведения здорового образа жизни.

Работы известного физиолога В.М. Бехтерева доказали, что выполнение общеразвивающих упражнений с элементами аэробики влияет на функцию высшей нервной деятельности. Простые движения под музыку с мячами, тренажёрами помогают убрать напряжение, снимают умственную усталость. Они способны улучшить координацию, гибкость, выносливость, а значит развить у ребёнка психомоторные способности. В пользу детской аэробики говорит и тот факт, что с ее помощью можно сделать жизнь детей более активной. Она отвлечет их от компьютеров и телевизоров.

Отличительные особенности программы: Данная программа отличается от других программ тем, что занятия проводятся с использованием базовых элементов разных видов фитнес-аэробики (базовой классической аэробики, танцевальной степ-аэробики, стретчинга) и других оздоровительных технологий и методик (детской йоги, дыхательной гимнастики), подвижных игр – освоение которых поможет естественному развитию организма ребенка, морфологическому и функциональному совершенствованию, профилактике различных заболеваний.

Новизна программы состоит в продуктивном внедрении в образовательный процесс здоровьесберегающих и оздоровительных технологий, в комплексном воздействии различных видов двигательной активности, с целью развития у детей мотивации к двигательной активности и совершенствования физических показателей; в раскрытии творческого потенциала личности; в социализации личности в коллективе и развития гармоничной личности в условиях сотворчества в детском коллективе.

1.1. 1. Цели и задачи программы

Цель программы: увеличение двигательной активности детей дошкольного возраста, повышение уровня физического развития, сохранение и укрепление здоровья детей дошкольного возраста средствами аэробики.

ДОП направлена на решение **следующих задач:**

Обучающие:

1. Оптимизация роста и развития опорно-двигательного аппарата (формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия);
2. Формирование навыков выразительности, пластичности, грациозности и изящности танцевальных движений;
3. Оказание благотворного влияния музыки на психосоматическую сферу ребенка;
4. Формирование зрительных и слуховых ориентировок;
5. Приобщение к здоровому образу жизни.

Развивающие:

1. Совершенствование психомоторных способностей: развитие мышечной силы, подвижности в различных суставах (гибкости), выносливости, скоростных, силовых и координационных способностей, умение ориентироваться в пространстве;
2. Развитие психических процессов: памяти, внимания, восприятия, воображения, мышления на основе усложнения заданий;
3. Развитие личных качеств детей (самостоятельности, ответственности, активности, самоконтроля).

4. Развитие чувства ритма, музыкального слуха, умения согласовывать движения с музыкой;
5. Развитие детской самостоятельности и инициативы, способности к импровизации.

Воспитательные:

1. Воспитание трудолюбия, активности, настойчивости и самостоятельности;
2. Воспитание умения эмоционального выражения, раскрепощенности и творчества в движении;
3. Воспитание у каждого ребенка чувства собственного достоинства, самоуважения, стремления к активной деятельности и творчеству;
4. Воспитание способности к сопереживанию, взаимопомощи, взаимоподдержке;
5. Воспитание чувство такта.

1.1.2. Принципы и подходы к реализации ДОП

Программа разработана в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом, в ее основу заложены основные принципы и подходы:

- принцип развивающего образования, в соответствии с которым главной целью дошкольного образования является развитие ребенка;
- принцип научной обоснованности и практической применимости (содержание программы соответствует основным положениям возрастной психологии и дошкольной коррекционной педагогики);
- принцип интеграции образовательных областей в соответствии с возрастными возможностями и особенностями воспитанников;
- принцип лично - развивающего и гуманистического характера взаимодействия взрослых (законных представителей, педагогических работников) и детей;
- принцип систематичности и последовательности - постепенная подача материала от простого к сложному, необходимость преемственности и регулярности при формировании у детей двигательных умений и навыков, адекватных особенностям их развития в период дошкольного возраста;
- принцип рассеянности - направленность на различные группы мышц;
- принцип сознательности и активности - формирование у детей устойчивого интереса к освоению новых движений, привитие навыков самоконтроля, развитие сознательности, инициативы, творчества;
- принцип связи теории с практикой формирует у детей умение применять свои умения и навыки по сохранению и укреплению здоровья в повседневной жизни;
- принцип повторений умений и навыков - один из самых важнейших, так как в результате многократных повторений вырабатываются динамические стереотипы.

1.1.3. Значимые характеристика особенностей развития детей дошкольного возраста
Возрастные особенности детей 5 - 6 лет.

В возрасте с 5-6 лет у детей совершенствуются основные нервные процессы, существенно улучшается их подвижность, уравновешенность, устойчивость. Происходит дальнейший рост и развитие всех органов и физиологических систем. Изменяется форма грудной клетки, завершается процесс ее формирования и окостенения, устанавливается грудной тип дыхания. В этом возрасте более развитыми оказываются те группы мышц, которые активнее действуют в обыденной деятельности детей. Это, прежде всего группы мышц, обеспечивающие вертикальное положение тела, ходьбу, бег и т.д. Относительно малоразвиты мелкие мышцы шеи, груди, поясницы, кисти руки, некоторые мышцы и связки позвоночного столба. Движения старших дошкольников становятся все более осмысленными, мотивированными и управляемыми. Но в целом в характере двигательной активности детей сохраняются еще черты, типичные для предыдущих возрастных периодов - высокая эмоциональная значимость процесса деятельности для ребенка, неспособность завершить ее по первому требованию, нежелание

выполнять требования, лишены непосредственного интереса. В то же время у детей повышается способность к произвольной регуляции двигательной активности.

Старшие дошкольники обладают достаточным запасом двигательных умений и навыков и осознанно пользуются ими в своей деятельности. Движения детей приобретают слаженность, уверенность, стремительность, легкость. Происходит совершенствование приобретенных ранее двигательных качеств и способностей: скоростно-силовые и координационные способности (ловкость), гибкость и выносливость. Отмечается значительный естественный прирост физической работоспособности и выносливости.

К 6 годам у большинства мальчиков и девочек появляется устойчивое стремление к участию в совместных подвижных играх и физических упражнениях. Они охотно объединяются по интересам, и длительное время играют, взаимодействуя для достижения цели в соответствии с принятыми на себя ролями и подчиняясь правилам игры. Со взрослыми и сверстниками устанавливаются отношения сотрудничества и партнерства.

Возрастные особенности детей 6 - 7 лет.

На седьмом году жизни движения становятся более координированными и точными. Движения ребенка могут выражать его эмоциональное состояние, переживания по поводу различных событий. К концу старшего дошкольного возраста ребенок овладевает практически всеми видами физической активности. Ребенок способен легко ходить, бегать, энергично отталкиваться от опоры. Может легко освоить элементы спортивных игр. Способен относительно быстро ориентироваться в пространстве. Также они уже способны дифференцировать свои мышечные усилия, а это означает, что появляется доступность в умении выполнять упражнения с различной амплитудой, переходя от медленных, к более быстрым движениям по заданию педагога. Ребята способны осуществлять частичный контроль выполняемых действий, на основе предварительного объяснения упражнения самостоятельно выполнять многие его виды. Также у детей появляется аналитическое восприятие разучиваемых движений, что значительно по сравнению с предыдущим возрастным контингентом ускоряет формирование двигательных навыков и качественно их улучшает.

В коллективной деятельности у детей формируются навыки самоорганизации и взаимоконтроля, они проявляют волевые усилия при выполнении заданий, и для них важен результат. На каждом занятии необходимо четко ставить перед детьми задачу, дать возможность осмыслить ее и объяснить ход и способы выполнения задания. Большое значение имеют четкий анализ и оценка деятельности детей, особенно по ходу выполнения упражнений. К этому процессу целесообразно привлекать и самих детей. В этом возрасте дети успешно решают новые разнообразные задачи, раскрывают свои творческие возможности, артистичность.

1.2. Планируемые результаты реализации программы

У детей будет:

- повышение двигательной активности детей;
- совершенствуются двигательные способности и физические качества (быстрота, сила, гибкость, ловкость, подвижность в суставах, функция равновесия, координация движений во взаимосвязи с речью);
- совершенствуется выразительность исполнения движений в гимнастических этюдах;
- появится интерес к самостоятельной двигательной деятельности, умение применять полученные знания и умения;
- сформируется навык правильной осанки;
- совершенствуются коммуникативные навыки детей;
- овладеют техникой простых базовых шагов классической аэробики;
- точно и уверенно выполнять элементы, игрового стретчинга, йоги, упражнений со спортивным инвентарем: гантели, мячи, гимнастические палки;

- у детей будут проявляться: положительная мотивация к совместной двигательной деятельности, стойкий интерес к занятиям физической культурой, интерес к собственным достижениям;

- развито чувство ритма, темпа, согласованность движений с музыкой.

Дети будут иметь представления:

- о правильном выполнении комплекса упражнений;

- о возможности следить за своей осанкой, дыханием и качеством выполнения упражнений;

- о возможности использования приобретенных знаний в свободной деятельности.

1.3. Оценка качества образовательной деятельности по программе

Педагогическая диагностика достижения планируемых результатов позволяет выявлять динамику и особенности развития ребенка, составлять на основе полученных данных индивидуальные образовательные маршруты освоения программы, своевременно вносить изменения в планирование, содержание и организацию образовательной деятельности.

Педагогическая диагностика осуществляется в течение всего учебного года и включает промежуточную и итоговую диагностику, которая определяется критериями усвоения программного материала и сдачей контрольных нормативов (сила, гибкость, координация, выносливость).

Эффективность усвоения программы оценивается по уровню сформированности умений выполнять основные элементы (базовые шаги):

1. Базовые шаги:

1. March (марш);

2. Step tach;

3. Open step (оупен степ);

4. Knee up (ни – ап);

5. Kick (кик);

6. V - step (ви – степ) , A - step (А – степ);

7. (Heei toch) (toe touch) – (выставление ноги на пятку);

8. Double step touch – двойное движение в сторону приставными шагами;

9. Grape wine – «скрестный» шаг в сторону.

10. Straddle (Страдл);

11. Mambo – вариация танцевального шага мамбо;

12. Jumping Jack (джампинг джек) - прыжок ноги вместе, ноги врозь;

13. Приставной шаг с касанием на платформе или на полу;

14. Шаги с подъемом на платформу и сгибанием ноги вперед;

15. Касание платформы носком свободной ноги;

16. Шаг через платформу;

17. Шаги на угол;

18. Подскоки (наскок на платформу на 1 ногу).

Выполнение каждого основного элемента оценивается в трехбалльной системе:

Высокий уровень (3 балла) – ребенок самостоятельно, правильно выполняет задания и упражнения (ребенок знает и выполняет все базовые шаги самостоятельно, с интересом, четко и уверенно);

Средний уровень (2 балла) – ребенок выполняет задания и упражнения с помощью педагога (ребенок знает и выполняет базовые шаги, но требуется некоторая помощь взрослого, движения не уверенные, скованные, требуют тренировок);

Низкий уровень (1 балл) – ребенок с заданиями не справляется (ребенок плохо ориентируется в базовых шагах, выполняет основные элементы только по показу взрослого, движения неуверенные, скованные).

Контрольные нормативы:

№ п/п	Наименование испытания	Нормативы						Физические качества	
		возраст (лет)	Мальчики			Девочки			
			1	2	3	1	2		3
1	Бег на 30 м (с)	6-7	9,6	8,6	8,3	10,1	9,1	8,8	Скоростные
		5-6	9,3	8,3	8,0	9,8	8,8	8,5	
2	Поднимание туловища из положения, лежа на спине (количество раз за 30 с)	6-7	11	12	15	10	11	14	Скоростно- силовые
		5-6	8	9	12	7	8	11	
3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	6-7	85	95	115	77	87	107	
		5-6	65	75	95	57	67	87	
4	Челночный бег 3x10 м (с)	6-7	11,2	10,8	9,9	11,7	11,3	10,8	Координационные способности
		5-6	12,1	11,7	10,8	12,2	11,8	11,3	
5	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	6-7	+1	+3	+7	+3	+5	+9	Гибкость
		5-6	0	+1	+3	+1	+3	+5	
6	Шестиминутный бег (м)	6-7	400	600	800	300	500	700	Выносливость
		5-6	200	400	600	100	300	500	

**Карта диагностического обследования
по усвоению дополнительной общеобразовательной программы «Детская аэробика»
на начало/ конец _____ учебного года**

№ п/п	Фамилия, имя ребенка	Критерии усвоения программного материала																		
		Основные элементы																		
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	Бе г 30 м	Выноси вость	Гибкость	Скоростно -силовые
1																				
2																				
3																				

2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

2.1. Форма образовательного процесса

Ведущей формой организации обучения является групповая. Наряду с групповой формой работы, осуществляется индивидуализация процесса обучения и применение дифференцированного подхода к детям.

2.2. Структура организации образовательного процесса по дополнительному образованию:

Структура занятия: Как и любое занятие по физической культуре фитнес-тренировка состоит из трех частей: вводной, основной и заключительной. Продолжительность занятия – 25-30 минут.

Первая (вводная) часть занятия направлена на организацию занимающихся, сосредоточение их внимания, формирование эмоционального и психологического настроения, создание мотивации. Это достигается с помощью специальных упражнений: различные виды ходьбы, бега, прыжков, а также заранее разученных и хорошо освоенных комплексов по аэробике или музыкально-ритмических композиций. Комплекс под музыку, которая подготавливает организм к выполнению основной части занятия к более сложным упражнениям. Продолжительность 5 минут.

Вторая (основная) часть (Аэробная) предполагает обучение упражнениям на развитие ритма, разучивание базовых шагов аэробики отдельно и в связке, упражнения на степ-платформе, фитболах, а также обучение целому комплексу под музыку. Силовую тренировку (ОРУ - упражнения на развитие силы и выносливости основных групп мышц, с предметами (гантели, жгуты, эспандеры), и без (отжимания от пола, качание пресса, потягивание и т.д. Элементы акробатики, подвижные и малоподвижные игры. Структура данной части зависит от направленности и цели занятия, от возможностей детей.

На первой недели в занятия включают только один или два вида элементов, детей знакомят с новыми движениями, закрепляют уже известные. На второй недели проводится собственно фитнес-тренировка. На втором занятии внимание детей акцентируют на совершенствовании и точности выполнения упражнений под музыку. Музыкальное сопровождение более целесообразно использовать на второй неделе, так как на первых обучающих занятиях приходится давать много словесных указаний и объяснений. По мере освоения упражнений, достижения определенных навыков, качества и быстроты их выполнения, ребенок может соотносить свои действия с определенным музыкальным ритмом, и тогда музыкальное сопровождение становится необходимым.

Подвижные игры – одна из составляющих основной части занятия. Их подбирают с учетом сложности двигательных действий и интереса детей. Подвижная игра – это игра умеренной психофизической нагрузки на развитие мышления, памяти, внимания и коммуникативных способностей.

Продолжительность составляет 15 - 20 минут.

Третья (заключительная часть) включает упражнения на восстановление организма после физических нагрузок и переход к другим видам деятельности. Лучше всего в этой части занятия использовать дыхательные упражнения, упражнения на релаксацию, игрового стретчинга. Они помогают снять напряжение в мышцах. Для поддержания интереса к упражнениям использовать стихи, загадки, речевки.

Продолжительность 5 минут.

Обучение состоит из 3 этапов: первоначальное разучивание упражнения, углубленное разучивание, закрепление и совершенствование.

На первом этапе обучения проводится первоначальное разучивание упражнения, чтобы создать у детей правильное представление о движении в целом. С этой целью используются показ, объяснение и практическое опробование. У детей образуется связь между зрительным образом, словами, обозначающими технику, и мышечными ощущениями.

На втором этапе углубленного разучивания движения большее место занимают имитация, зрительные, звуковые ориентиры. Словесные методы используются в виде коротких указаний. Хороший эффект при отработке отдельных элементов техники дают упражнения, выполняемые без контроля зрения, на основе мышечных ощущений.

Задача третьего этапа закрепление навыка и совершенствование его техники, а также выработка умения применять изученное движение в различных условиях. При этом упражнения проводят в игровой и соревновательной форме.

2.3. Содержание программы (Основные направления детской аэробики):

Программа не предполагает теоретических занятий, поэтому на каждом занятии отводится несколько минут для повторения техники безопасности и музыкальной грамотности.

Травмобезопасность.

Техника безопасности. Безопасность аэробики – это возможность принести максимальную пользу организму ребенка с наименьшей угрозой травматизма.

Запрещённые движения:

- резкое вращение головой,
- сильный прогиб в шейном отделе позвоночника,
- продолжительная работа руками над головой,
- наклон назад,
- продолжительное напряжение различных групп мышц.

Игровая ритмика.

Музыкальное сопровождение. Ритмичность - это главное в музыкальном сопровождении. Для понимания и развития чувства ритма большое значение отводится **игроритмике** (хлопки, притопывания, прыжки на каждый четвертый счет, выполнения шагов под счет, произвольные движения под музыку, музыкальные игры, считалки), которая развивает у детей чувство ритма и двигательные способности, (лучше использовать на каждом занятии на разминке).

Виды упражнений:

- Хлопки в такт музыки (образно-звуковые действия «горошинки»);
- Ходьба сидя на стуле;
- Акцентированная ходьба;
- Акцентированная ходьба с одновременным махом согнутыми руками;
- Увеличение круга шагами назад от центра, уменьшение круга шагами вперед к центру;
- Поднимание и опускание рук на 4 счёта, на 2 счёта и на каждый счёт;
- Ходьба в полу приседе;
- Хлопки руками под музыку;
- Движения руками в различном темпе;
- Выполнение упражнений руками под музыку в различном темпе и с хлопками;
- Выполнение общеразвивающих упражнений под музыку с притопом;
- Удары ногой на каждый счёт и через счёт;
- Шаги на каждый счёт и через счёт (шаг вперед с левой, держать, шаг вперед с правой, держать).

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

Танцевальная аэробика – оздоровительная аэробика, аэробная часть занятий которой представляет собой танцевальные движения на основе базовых шагов. Овладения широким диапазоном танцевальных средств; освоения техники основных базовых танцевальных шагов.

Разучивание связок, блоков и программ с использованием основных движений в танцевальном стиле.

Базовые шаги (элементы) в аэробике.

1. **March (марш)** - Исходное положение - основная стойка (и.п. о.с.).

На каждый счет шаги на месте. Ходьба на месте, с продвижением вперед, назад, по диагонали. Ходьба с пружинным движением; с поворотом на право (налево), кругом, полный круг;

2. **Step tach (степ тач)** - приставной шаг - приставные шаги в сторону, по диагонали, зигзагом, по квадрату. Приставные шаги с поворотом направо, налево, кругом.

3. **Open step (оупен степ)** - открытый шаг стойка ноги врозь, перенос тяжести тела с одной ноги на другую;

4. **Knee up (ни - ап)** - подъем колена вверх сгибание ноги вперед, в сторону, по диагонали, поднимание колена на уровне горизонтали или выше;

5. **Kick (кик)** - захлест и.п. о.с. 1. -сгибаем правое колено, пяткой достать до ягодицы, 2. - резко разогнуть правое колено,

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

7. **(Heei toch) (toe touch)** – (выставление ноги на пятку), на носок выставление ноги на пятку или на носок вперед, в сторону, назад, скрестно, с поворотом;

8. **Double step touch** – двойное движение в сторону приставными шагами;

9. **Grape wine** – «скрестный» шаг в сторону. Выполняется на 4 счета. “1” – шаг правой в сторону. “2” – шаг левой вправо сзади (скрестно). “3” – шаг правой в сторону. “4” – приставить левую ногу к правой.

Straddle (Стредл ап) (шаг выполняется на 8 счета) - шаги – ноги вместе,

ноги врозь. Шаг на выполняется следующим образом: поднимаемся на степплатформу, ставим поочередно ноги на пол с одной и с другой стороны платформы, снова поднимаемся на платформу, возвращаемся на исходнуюпозицию.

10. **Mambo** – вариация танцевального шага мамбо, выполняется на 4 счета. “1” – шаг одной (правой) ногой на месте. “2” – небольшой шаг другой ногой (левой) вперед (тяжесть тела на ногу полностью не переносить). “3” – перенести тяжесть тела на правую ногу и встать на нее. “4” – вернуться в исходное положение (стойка ноги врозь). Затем можно повторить движение, но с шагом назад. Используется и другая разновидность шага мамбо: “1” – шаг одной (правой) ногой на месте. “2” – небольшой шаг другой ногой (левой) вперед (тяжесть тела на ногу полностью на переносить). На “3–4” выполняются шаги, аналогичные счетам “1–2”, но перемещаясь назад.

11. **Jumping Jack (джампинг джек)** - прыжок ноги вместе, ноги врозь.

Все шаги выполняются на 4 счета, соединения из нескольких шагов на 32 счета называются аэробными комбинациями.

Степ-аэробика - это ритмичные движения вверх, вниз по специальной доске (платформе), высота которой может меняться в зависимости от уровня сложности упражнения. Занятия аэробикой доставляют детям большое удовольствие. Для того чтобы занятия были более интересными и насыщенными, изготовили для детей индивидуальные снаряды - стелы. Степ - это ступенька высотой не более 8 см, шириной - 25 см, длиной - 40 см. Занятия степ-аэробикой сопровождаются бодрой, ритмичной музыкой, которая создает у детей хорошее настроение. Степ - аэробика развивает подвижность в суставах, формирует свод стопы, тренирует равновесие. Один комплекс степ-аэробики, как полного занятия, выполняется детьми в течение трех месяцев, некоторые упражнения по мере их усвоения могут видоизменяться, усложняться. При распределении упражнений необходимо правильно дозировать физическую нагрузку, т.е. частота сердечных сокращений не должна превышать 150-160 уд./мин. Степ - платформы обладают для детей особой привлекательностью как некоторые ограничители персонального пространства - «домики». Занять по команде свой «домик», не выходить за границы «домика», выбежать из «домика» и заскочить обратно - любимый вид детской подвижной игры, доступной

уже малышам. Для педагога же подобные «ограничители» места являются действенным способом организации и управления группой. Во-первых, степ платформа приподнята над полом, на нее в буквальном смысле нужно заскочить. Во-вторых, она требует от детей обостренного чувства пространства и равновесия. На ней сложнее двигаться, требуется больший контроль за собственными движениями, точная ориентировка.

Но задача эта, если усложнять ее постепенно, для детей посильна и интересна, и, к тому же отмечена новыми игровыми штрихами. Сначала дети выполняют упражнения на стечах под счет, потом под музыку. Точно так же, как во время классической, занятие по степ-аэробике идет без пауз, в режиме нонстоп. В течение отведенного времени никто не стоит просто так, одно движение сменяет другое. Новые упражнения включаются в занятие по ходу дела, чередуются с уже известными, «диктуя» голосом шаги и элементы. Практически все упражнения, вошедшие в разработанные комплексы, «подсказаны» детьми. «Важно только внимательно наблюдать, какие движения дети вдруг начинают делать, случайно заскочив на платформу или внутри образовавшейся в занятии паузы. Можно не только шагать на досках и ходить вокруг них. Использовать доски в эстафетах - как препятствия, которые нужно обежать, или вместо кочек. На них можно сидеть, чтобы расслабиться, ставить их рядами, цепочкой, в кружок - все зависит от комбинаций упражнений и сюжета занятия. Большие и маленькие мячи, ленты и палочки - элементы, усложняющие и украшающие занятия на стечах.

Занятия на стечах приносят ощутимую пользу гиперактивным детям. Им сложно контролировать свое тело на ограниченном пространстве. Но психологическая привлекательность платформ и общий энтузиазм, характерный для занятий, таковы, что через два-три занятия дети адаптируются к требуемым условиям. И доска становится для них тем сдерживающим и организующим фактором, в котором они так нуждаются в обычной жизни.

Силовая гимнастика.

Упражнения на развитие силы и выносливости основных групп мышц (силовая тренировка). Силовая тренировка включает упражнения с отягощением собственного веса тела (отжимания от пола, качания прессы и т.д.), и с разными предметами (гантели, жгуты).

Игры, веселые старты.

Подвижные игры - одна из составляющих основной части занятия. Их подбирают с учетом сложности двигательных действий и интереса для детей. На каждом занятии использовать подвижные игры, веселые старты, соответствующие возрасту.

Стретчинг, йога, релаксация.

Стретчинг - это специальная система упражнений, направленная на развитие гибкости. В основе этой системы лежит способность мышцы сокращаться в ответ на растяжение. В настоящее время появилось много новых методик проведения стретчинга, одна из таких - методика игрового стретчинга: специально подобранные упражнения на растяжку мышц, проводимые с детьми в игровой форме.

Элементы йоги. Из многочисленных систем йоги, которые направлены на совершенствование различных аспектов человеческого существа, в аэробике использую элементы Хатха Йоги. Поиск равновесия осуществляется при помощи физических поз (асан). При выполнении асан делается акцент на точном и тщательном центрировании тела, поиске мышечного баланса и максимальном вытягивании позвоночника. В аэробике занятия йогой используются как одна из форм упражнений на гибкость. Технику йоги отличает медленное и управляемое растягивание.

Релаксация - восстановление организма после физических нагрузок и переход к другим видам деятельности. Лучше всего в этой части занятия использовать дыхательные упражнения, упражнения на релаксацию, игрового стретчинга. Они помогают снять напряжение в мышцах.

2.4. Перспективное планирование программы «Детская аэробика»

2.4.1. Перспективный календарно-тематический план работы для детей 5-6 лет

Сентябрь				
№ занятия	1 Вводное занятие. Инструктаж.	2-3	4	
Задачи: 1. Ознакомление с правилами поведения и техникой безопасности на занятиях по аэробике (запрещенные и травмоопасные упражнения). 2. Предварительное тестирование физической подготовленности. Антропометрические измерения. 3. Познакомить с базовыми шагами классической аэробики 6. Развивать интерес к аэробике.				
Вводная часть		Ходьба в колонне по одному на носках, на пятках в полуприсяде, в чередовании с бегом. Бег с изменением темпа, с остановкой по сигналу, в рассыпную. Игроритмика. Перестроение в три колонны и обратно в одну.		
Основная часть	ОРУ		«Веселая зарядка»[1], с.197 - 198	«Веселая зарядка»[1], с.197 - 198
	Классическая аэробика	Запрещённые движения: - резкое вращение головой; - сильный прогиб в шейном отделе позвоночника; - продолжительная работа руками над головой; - наклон назад; - продолжительное напряжение различных групп мышц.	Предварительное тестирование физической подготовленности. Антропометрические измерения.	Разучивание базовых шагов без музыки, затем под музыку: March (обычная ходьба), Step Touch (приставной шаг). Open Step (открытый шаг, переход с одной ноги на другую в стойке ноги врозь).
	Подвижные и малоподвижные игры	Эстафета «Кто быстрее добежит до флажка» «Мы веселые ребята», «Погрузка овощей»	«Мы веселые ребята», «Погрузка овощей»	«Ловишки с хвостиками»
Заключительная часть	Йога, дыхательная гимнастика	Дыхательное упражнение «Насос» Йога «Гора, Дерево»	Дыхательное упражнение «Насос»	Дыхательное упражнение «Корзинка» Йога «Гора, Дерево»

Октябрь			
№ занятия	5-6	7-8	
Задачи: 1. Повторение и разучивание новых шагов классической аэробики. 2. Развитие координации движений рук и ног, быстроты реакции, умение сочетать движения с музыкой и словом. 3. Освоение упражнений общего воздействия, интенсивные упражнения в устойчивом ритме (под музыку) с движениями руками, туловищем, ногами.			
Вводная часть	Ходьба обычная, в глубоком приседе, перекатом с пятки на носок, с остановкой по сигналу, бег в колонне по одному, «змейкой», высоко поднимая колени, спиной вперед, со сменой темпа на сигнал. Ходьба и бег между линиями.		
Основная часть	ОРУ	Комплекс № 1[1], с 182	Комплекс № 2[1], с 183
	Классическая аэробика	Повторение базовых шагов под музыку с различным движением рук: - March (обычная ходьба) - Step Touch (приставной шаг) - Open Step (открытый шаг, переход с одной ноги на другую в стойке ноги врозь). Разучивание новых базовых шагов: - Dabl step (два приставных шага в сторону)	Закрепление базовых шагов под музыку с различным движением рук: - March) - 8 счетов - Step Touch - 8 счетов - Open Step - 8 счетов - Dabl step - 8 счетов Комбинация на 32 счета.
	Подвижные и малоподвижные игры	«Колобок», «Дружные пингвины».	«Лягушки и цапля», «Найди свое место». «Летела ворона»
Закл – ная часть	Йога, дыхательная гимнастика, релаксация	Йога «Кошка» Упражнение на расслабление мышц «Волшебный сон».	Йога « Собака», «Дерево» Дыхательные упражнения: «Большой маятник», «Насос».
Ноябрь			
№ занятия	9 - 10	11 - 12	
Задачи: 1. Формирование знаний о пользе физической культуры для опорно-двигательного аппарата; способствовать развитию мышечной системы, подвижности суставов и связок. 2. Учить и закреплять шаги классической аэробики: развивать умение согласовывать движения с музыкой. 3. Развивать силу основных мышечных групп, гибкость, координацию, выносливость; 4. Развивать интерес к аэробике, воспитывать чувство радости и удовлетворения от выполнения физических упражнений. Формировать навыки сохранения правильной осанки 5. Способствовать растяжению и укреплению мышц и связок; 5. Воспитывать ответственное отношение к правилам при выполнении физических упражнений и подвижных игр.			
Вводная часть	Ходьба с высоким подниманием бедра, скрестным шагом, спиной вперед. Боковой галоп спиной и лицом в круг, с высоким подниманием бедра с остановкой по сигналу. Игроритмика.		

Основная часть	Классическая аэробика	Разучивание базовых шагов - V-Step (V-шаг), - A-Step (A-шаг), - Knee Up (подъем колена) , - Straddle (ходьба ноги врозь – ноги вместе (переход с одной ноги на другую в стойке ноги врозь), (приставной шаг), Jumping Jack (прыжки ноги врозь-вместе);	Повторение шагов в связке под музыку: - V-Step (V-шаг), - A-Step (A-шаг), - Knee Up (подъем колена) , - Straddle (ходьба ноги врозь – ноги вместе (переход с одной ноги на другую в стойке ноги врозь), (приставной шаг), - Jumping Jack (прыжки ноги врозь-вместе); Комбинация на 32 счета.
	ОРУ	Комплекс № 3[1], с 183	Комплекс № 8[1], с 187
	Подвижные и малоподвижные игры	«Розы, тюльпаны», «Мы веселые ребята». «Шел крокодил», «Дружные пингвины».	«Охотники и утки», Сорока». «Шуршащая сказка».
Зак-ная часть	Йога, дыхательная гимнастика, релаксация	Дыхательная гимнастика «Ушки», «Ладочки». Йога «Змея», «Верблюд».	Дыхательная гимнастика «Воздушный шарик», «Дровосек» Релаксация «Порхание бабочки»
Декабрь			
№ занятия	13 - 14		15 - 16
Задачи: 1. Повторить и соединить разученные шаги. 2. Освоение техники силовой подготовки для улучшения телосложения и оздоровления; 3.Развивать силу основных мышечных групп, способствовать растяжению и укреплению мышц и связок. 4. Развивать кисти рук, мышцы плечевого пояса и плеч; 5.Развивать чувство ритма, координацию. 6. Развивать эстетический вкус и интерес к занятиям. 7. Провести промежуточную диагностику.			
Вводная	Ходьба в колонне по одному, широким свободным шагом, с имитацией повадок животных, ходьба в 1; 2 колоннах, бег трусцой, перестроение в 2, 3 колонны, в круг. Игроритмика. Полоса препятствий.		
Основная часть	Классическая аэробика	Связка базовых шагов аэробики - Open step; - Grape vine (виноградная лоза); - Toe touch, heel touch (выставление ноги на носок и пятку); - Cross step (скрестный шаг);	Промежуточная диагностика

	ОРУ	Комплекс № 13[1], с 89 Силовая гимнастика с гантелями «Мы сильные, смелые, ловкие, умелые»	
	Подвижные и малоподвижные игры	Игровые упражнения: «Пройди - не урони», «Классики».	Игровые упражнения: «Пройди - не задень», «Пас на ходу» «Веселые старты»
Заканчивающая часть	Дыхательная гимнастика, релаксация	Дыхательное упражнение «Подуй на снежинку» Упражнения на расслабление «Лентяи»	Дыхательные упражнения: «Насос», «Семафор» Упражнение на расслабление: «Солнышко и тучка»
Январь			
№ занятия	17 - 18		19 - 20
Задачи: 1. Познакомить детей с термином «Степ - аэробика»; 2. Учить правильно выполнять степ - шаги на степе (подъем, спуск; подъем с оттягиванием носка); 3. Научить начинать упражнения с различным подходом к платформе. 4. Развивать мышечную силу ног; 4. Развивать равновесие, выносливость, ориентировку в пространстве.			
	Вводная	Чередование ходьбы враспынную с ходьбой в парах. Бег трусцой, ходьба и бег по кругу, с поворотом кругом по сигналу, с остановкой по сигналу, враспынную, «змейкой».	
Основная часть	Степ - аэробика	Комплекс №1[1] с.41	Комплекс №6 [1] с.59
	ОРУ	Силовая гимнастика на степ - платформе [1]с. 43	Силовая гимнастика с мячом [1]с. 69
	Подвижные и малоподвижные игры	«Совушка», «Два мороза». «Горячий и холодный мяч» «Пингвины на льдине».	Удочка», «Паук и мухи»
Заканчивающая часть	Дыхательная гимнастика, релаксация	Комплекс дыхательной гимнастики «Прогулка в лес» Упражнение на расслабление мышц рук, ног и корпуса «Совенок»	Комплекс дыхательной гимнастики «На море» Упражнение на расслабление мышц рук, ног и корпуса «Кораблик»
Февраль			
№ занятия	21 - 22		23 - 24
Задачи: 1. Знакомство детей с понятием «стретчинг». 2. Разучивание основных стретчинговых упражнений. 3. Закреплять правильное выполнение степ- шагов на степе (подъем, спуск, подъем с оттягиванием носка 4. Формирование правильной осанки. 5. Укрепление мышечного корсета. 6. Развитие эластичности основных групп мышц, развитие подвижности суставов и связок. 7. Продолжать выполнять базовые шаги в различных связках на степ- платформе.			

Вводная			
Основная часть	Степ-аэробика	Комплекс №7 [1] с.66	Комплекс №7 [1] с.66
	ОРУ	Сюжетно - игровое занятие стретчинга «Просто так»[2] с. 65 - 70	Сюжетно – игровое занятие стретчинга «Ленивая девочка»[2] с.76-81
	Подвижные и малоп - ные игры	«Два Мороза», «Не оставайся на земле».	«Жмурки», «Белые медведи» «Угадай, чей голосок?»
Зак-ая часть	Дыхательная гимнастика, релаксация	Дыхательная гимнастика «Воздушный шарик», «Дровосек» Релаксация «Порхание бабочки»	Упражнение на расслабление «Солнечный зайчик»
Март			
№ занятия		25 -26	27 -28
Задачи: 1. Поддерживать интерес заниматься аэробикой. 2. Совершенствовать разученные шаги. 3. Продолжать развивать равновесие, гибкость, силу ног. 4. Воспитывать любовь к физкультуре. 5. Развивать ориентировку в пространстве. 6. Разучивать ритмическую композицию «Танец маленьких утят». 7. Воспитывать двигательную раскрепощенность, творчество в движениях.			
Вводная		Ходьба строевым шагом по периметру площадки, по диагонали. Ходьба и бег в колонне с остановкой по сигналу, с выполнением игровых упражнений «Поезд», «Шалтай - Болтай», «Гномики», «Великаны», «Раки», «Пауки», «Маленькие лягушки забавляются».	
Основная часть	Классическая аэробика	Композиция «Танец маленьких утят»	
	ОРУ	Силовая гимнастика с фитболом [1]с. 69	Комплекс № 9 [1]с. 75
	Подвижные и малоп - ные игры	« Ключи», «Лягушки в болоте», «Совушка»«Тихо-громко».	«Горелки», « Удочка», «Горелки», «Шел крокодил».
Зак-ая часть	Стретчинг релаксация	Стретчинга «Лебедь, тигр, лягушка»; Упражнение на расслабление мышц рук, ног и корпуса «Штанга»	Стретчинг «Дуб», вафелька, Самолет, Лисичка . Релаксация «Порхание бабочки»

Апрель			
№ занятия	29 - 30	31 - 32	
<p>Задачи: 1. Совершенствовать базовые шаги аэробики. 2. Повторение изученных упражнений 3. Разучивать композицию степ - аэробики. 4. Упражнять в сочетании элементов. 5. Продолжать развивать мышечную силу ног. 6. Укреплять дыхательную систему. 7. Закреплять умение работать в общем темпе с предметами - флажками. Формировать устойчивый интерес к двигательным занятиям и способствовать развитию воображения, мышления, двигательной активности.</p>			
Вводная		Ходьба в колонне по одному, широким свободным шагом, с имитацией повадок животных, ходьба в 1; 2 колоннах, бег трусцой, перестроение в круг. Игроритмика.	
Основная часть	Степ-аэробика	Композиция « Эй, ух в здоровом теле-здоровый дух»»	
	ОРУ	Силовая гимнастика без предметов (с отягощением собственного веса тела)	С гимнастическими палками [1], с.194 - 195
	Подвижные и малоп - ные игры	«Космонавты, Цирковые лошадки»	«Море волнуется» с использованием упражнений стрейчинг
Зак-ая часть	Стретчинг, дыхательная гимнастика, релаксация	Стретчинг «Окошко, Качели, бабочка, звезда» Упражнение на расслабление мышц «Волшебный сон».	Дыхательные упражнения: «Насос», «Семафор»
Май			
№ занятия	33- 34	35 - 36	
<p>Задачи: 1. Упражнять в сочетании элементов. 2. Продолжать развивать выносливость, равновесие гибкость, быстроту. 4. Развивать умение действовать в общем темпе. 5. Поддерживать интерес заниматься аэробикой. 6. Провести диагностическое обследование по физическому развитию, общих физических качеств и определить уровень сформированности основных элементов (базовые шаги).</p>			
Вводная		Ходьба в колонне по одному, широким свободным шагом, с имитацией повадок животных, ходьба в 1; 2 колоннах, бег трусцой, перестроение в круг. Игроритмика. Полоса препятствий.	
Основная часть	Аэробика	Композиция ««Танец маленьких утят» , Эй, ух в здоровом теле-здоровый дух»	«Ну -ка повтори!» (Итоговая диагностика)
	ОРУ	Комплекс № 13 [1], с.89	

	Подвижные и малоподвижные игры	«Третий лишний, Капитаны, Ловишки с хвостиками»
Закрывающая часть	Дыхательные упражнения, релаксация	Комплекс дыхательной гимнастики «На море» Упражнение на расслабление мышц рук, ног и корпуса «Кораблик»

2.4.2. Перспективный календарно-тематический план работы для детей 6-7 лет

Сентябрь				
№ занятия	1 Инструктаж. Вводное занятие.		2-3	4
Задачи: 1. Общее понятие о технике безопасности выполнения физических упражнений, 2. Упражнять в ходьбе и беге в колонне по одному, с соблюдением дистанции, четким фиксированием повторов, по кругу, с остановкой по сигналу. 3. Познакомить с базовыми шагами классической аэробики 4. Развивать мышцы верхнего пояса конечностей.. 5. Развивать умение согласовывать движения с музыкой; 6. Развивать интерес к аэробике.				
Вводная часть		Ходьба в колонне по одному в чередовании с бегом. Бег враспынную. Ходьба и бег с разным положением рук и ног, с четким поворотом на углах. Бег в течение 1 минуты. Игровая ритмика. Перестроение в три колонны и обратно в одну.		
Основная часть	Классическая аэробика	March (обычная ходьба), Step Touch (приставной шаг). Open Step (открытый шаг, переход с одной ноги на другую в стойке ноги врозь).	1. Повторение базовых шагов без музыки, затем под музыку: March (обычная ходьба), Step Touch (приставной шаг), Open Step (открытый шаг, переход с одной ноги на другую в стойке ноги врозь), 2. Разучивание дополнительных шагов Kick (захлест ноги назад), Jumping Jack (прыжки ноги врозь-вместе);	Повторение и закрепление разученных шагов
	Общеразвивающие упражнения	Без предметов [1], с.189 - 190	С гимнастическими палками [1], с.194 - 195	Без предметов[1],с.189 - 190

	Подвижные и малоподвижные игры	«Ловишки»	«Море волнуется» с использованием упражнений стрейчинга	«Ловишки»
Заключительная	Стрейчинг, йога, релаксация	Йога «Лодочка, дыхательная гимнастика «Корзинка»	«Дуб», вафелька, Самолет, Лисичка.	Йога «Лодочка, дыхательная гимнастика «Корзинка» «Дуб», вафелька, Самолет, лисичка».
Октябрь				
		5-6		7-8
Задачи: 1. Повторять и закреплять разученные шаги классической аэробики. 2. Учить четкой координации и согласованности движений рук и ног. 3. Способствовать тренировке дыхательной и сердечно-сосудистой систем; профилактика плоскостопия; 4. Разучить и закрепить комплекс аэробики; 4. Содействовать эмоциональному выражению, развитие воображения в двигательной деятельности.				
Вводная часть		Ходьба и бег в колонне по одному, «змейкой», с перешагиванием через предметы, высоко поднимая колени, со сменой темпа на сигнал. Ходьба и бег между линиями. Бег в среднем темпе до 1,5 минут		
Основная часть	Классическая аэробика	Комбинация базовых шагов с движениями рук: March, Kick, Open Step, Step Touch + Dabl Step. Комплекс «Эй лежебоки»	Комплекс «Эй лежебоки»	
	ОРУ	Силовая гимнастика без предметов (с отягощением собственного веса тела)	С малым мячом[1], с.194 - 195	
	Подвижные и малоподвижные игры	«Бабушка яга», «Четыре цапли». «Горячий и холодный»	«Удочка», «Ловишки с ленточками». «Веселая зарядка»	
Заключительная	Стретчинг, йога, дыхательные упражнения, релаксация	Стретчинг «Окошко»[2], Йога «Кошка» Упражнение на расслабление мышц «Волшебный сон».	Йога « Собака», «Дерево»[3]. Дыхательные упражнения: «Большой маятник», «Насос».	
Ноябрь				
	№ занятия	9 - 10		11 - 12
Задачи: 1. Разучить и закреплять шаги классической аэробики. 2. Формировать навыки сохранения правильной осанки 3. Развивать силу основных мышечных групп. 4. Способствовать растяжению и укреплению мышц и связок; 5. Воспитывать ответственное отношение к правилам при выполнении физических упражнений и подвижных игр.				

Вводная часть		Ходьба и бег в двух колоннах, с высоким подниманием бедра, боковой галоп с хлопками в ладоши пред собой. Игроритмика.	
Основная часть	Классическая аэробика	V-Step (V-шаг), A-Step (A-шаг), Knee Up, Grape-wine,	Повторение шагов в связке: V-Step (V-шаг), A-Step (A-шаг), Knee Up , Grape-wine, Mambo.
	ОРУ	Силовая гимнастика с гантелями [1] с.172-176	Гимнастика на растяжение Сюжетно – игровое занятие «Ленивая девочка»[2] с. 76-82
	Подвижные и малоподвижн. игры	«Розы, тюльпаны», «Мы веселые ребята». «Шел крокодил», «Дружные пингвины».	«Охотники и утки», Сорока». «Шуршащая сказка».
Зак-ная часть	Дыхательные упражнения, релаксация	Дыхательная гимнастика «Ушки», «Ладошки» Йога для детей «Змея», «Верблюд».	Дыхательная гимнастика «Воздушный шарик», «Дровосек» Релаксация «Порхание бабочки»
Декабрь			
№ занятия	13 - 14		15 - 16
Задачи: 1. Совершенствовать технику выполнения упражнений /шагов с поворотом вокруг себя; шаги с подскоком; шаги с захлестом голени, подъемом бедра. 2. Закреплять умение группировки при кувырках. 3. Развивать силу основных мышечных групп, способствовать растяжению и укреплению мышц и связок.. 4. Развивать эстетический вкус и интерес к занятиям. 5. Провести промежуточную диагностику.			
Вводная		Ходьба в колонне по одному, широким свободным шагом, с имитацией повадок животных, ходьба в 1; 2 колоннах, бег трусцой, перестроение в круг. Игроритмика.	
Основная часть	Классическая аэробика	Связка базовых шагов аэробики March 1. 1-8 – step touch(рука правая (левая) в сторону, вверх) 2. 1-4 – grape wine(прыжок с хлопком) 3. 5-8 – knee Up 4. 1-4 –5-8 – V-step (руки свободно) 5. 1-4 – 2 open step 6. 5-8 – Dabl Step	Промежуточная диагностика
	ОРУ	Силовая гимнастика с гантелями «Мы сильные, смелые, ловкие, умелые»	
	Подвижные и малоподвижн. игры	Игровые упражнения: «Пройди - не урони», «Классики». Эстафета с мячом «Передача мяча в колонне» «Не зевай быстро обруч занимай».	Игровые упражнения: «Пройди - не задень», «Пас на ходу». Игры по выбору детей

Зак-ная часть	Дыхательные упражнения, релаксация	Дыхательные упражнения: «Подуй на плечо», «Часики» Упражнение на расслабление: «Солнышко и тучка»	Дыхательные упражнения: «Насос», «Семафор» Упражнение на расслабление: «Солнышко и тучка»
	Январь		
№ занятия		17 - 18	19 - 20
Задачи: 1.Упражнять в ходьбе и беге враспынную, «змейкой». 2. Продолжать знакомить детей с базовыми положениями при работе с мячом. 3. Закрепление базовых шагов march, step-touch вперед, назад, вправо, влево, knee up, Kick и др. 4. Формировать у детей правильную осанку 5. Развивать и укреплять опорно – двигательный аппарат. 6. Разучивать комплекс аэробики «Раз морозною зимой»			
Вводная		Ходьба в колонне с выполнением игровых упражнений «Большие лягушки», «Мячики», «Крокодил». Бег трусцой, ходьба и бег по кругу, с поворотом кругом по сигналу, с остановкой по сигналу.	
Основная часть	Классическая аэробика	Связка базовых шагов аэробики: 1. march, 2. step-touch вперед, назад, вправо, влево, 3. knee up, 4. Kick и др	Комплекс «Раз морозною зимой вдоль опушки лесной»
	ОРУ	Силовая гимнастика с резиновым жгутом [1]с. 139 - 140	Комплекс 2 (в парах)[1] с.190 - 191
	Подвижные и малоподвижн. игры	«Совушка», «Два мороза». «Горячий и холодный мяч»	Удочка», «Паук и мухи»,
Зак-ая часть	Стретчинг, релаксация	«Маленькая елочка», «кузнечик», «замок», «Фонарик». Упражнение на расслабление «Спящий котенок».	Йога для детей «звезда» стр.105, «Лебедь» стр.108. Упражнение на расслабление «Солнечный зайчик»
Февраль			
№ занятия		21 - 22	23 - 24
Задачи: 1.Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре с выполнением дополнительного задания. 2. Продолжать выполнять базовые шаги в различных связках. 3.Разучить и закрепить новую связку. 4. Оптимизировать развитие опорно – двигательного аппарата. 5. Способствовать формированию положительных эмоций, активности в двигательной деятельности.			
Вводная		Ходьба и бег в колонне с выполнением игровых упражнений «Поезд», «Шалтай - Болтай», «Гномики», «Великаны», «Раки»	

Основная часть	Классическая аэробика	1. 1- 8 march, 2. 1- 8 toe touch (попеременный) 3. 1- 4 grape wine (прыжок с хлопок) 4. 1- 4 A-step 5. 1-8 open step (с разным положением рук) 6. 1- 8 march(руки к плечам, в стороны, вверх)	1. 1-8 kick (руки в замок, в стороны) 2. 1-4 step-touch (рука прямая в сторону) 4. 5-8 dabl step 5. 1-4 march(руки к плечам, в стороны, вверх) 6. 5-8 Jumping Jack(руки в стороны) 7. 1-4 A-step 8.1 -8 march
	ОРУ	Комплекс 5 [1]с. 192 - 193	Сюжетно – игровое занятие «Просто так»[2] с. 65 - 69
	Подвижные и малоподвижн. игры	«Два Мороза», «Не оставайся на земле».	«Жмурки», «Белые медведи» «Угадай, чей голосок?»
Зак-ая часть	Дыхательные упражнения, релаксация	Комплекс дыхательной гимнастики «На море» Упражнение на расслабление мышц рук, ног и корпуса «Кораблик»	Комплекс дыхательной гимнастики «Прогулка в лес» Упражнение на расслабление мышц рук, ног и корпуса «Совенок»
Март			
№ занятия	25 -26		27 -28
Задачи: 1. Упражнять в ходьбе и беге, боковой галоп с хлопками, с остановкой по сигналу (стретчинг). 2. Совершенствовать выполнение базовых шагов в различных связках с хлопками. 3. Развивать силу основных групп мышц. 4. Воспитывать взаимопомощь и умение заниматься в коллективе.			
Вводная	Ходьба, бег в одной, двух, колоннах. Ходьба строевым шагом по периметру площадки, по диагонали. Игровое упражнение «Пауки» с остановкой по сигналу, «Маленькие лягушки забавляются».		
Основная часть	Классическая аэробика	1. 1- 8 march, 2. 1- 8 toe touch (попеременный) 3. 1- 4 grape wine (прыжок с хлопок) 4. 1- 4 A-step 5. 1-8 open step (с разным положением рук) 6. 1- 8 march(руки к плечам, в стороны, вверх)	1. 1-8 kick (руки в замок, в стороны) 2. 1-4 step-touch (рука прямая в сторону) 4. 5-8 dabl step 5. 1-4 march(руки к плечам, в стороны, вверх) 6. 5-8 Jumping Jack(руки в стороны) 7. 1-4 A-step 8.1 -8 march
	ОРУ	Силовая гимнастика с резиновым жгутом [1]с. 149 - 153	Комплекс с мячом [1]с. 153 - 158
	Подвижные и малоподвижн. игры	«Ключи», «Лягушки в болоте», «Совушка» «Тихо-громко»	«Горелки», « Удочка», «Горелки». «Шел крокодил».

Зак-ая часть	Йога, дыхательные упражнения, релаксация	Йога для детей «Колесо»[3] стр.112. Упражнение на расслабление мышц рук, ног и корпуса «Штанга»	Йога для детей «собака мордой вниз» [3]стр.118. Дыхательная гимнастика «Воздушный шарик», «Дровосек» Релаксация «Порхание бабочки»
	Апрель		
№ занятия		29 - 30	31 - 32
Задачи: 1. Совершенствовать базовые шаги аэробики. 2. Повторение изученных упражнений 3. Разучивать комплекс аэробики. 3. Формировать устойчивый интерес к двигательным занятиям и способствовать развитию воображения, мышления, двигательной активности.			
Вводная		Ходьба в колонне по одному, широким свободным шагом, с имитацией повадок животных, ходьба в 1; 2 колоннах, бег трусцой, перестроение в круг. Игроритмика.	
Основная часть	Классическая аэробика	Комплекс «Бим, бим, бом»	Комплекс «Сказка про Винни - пуха»
	ОРУ	Силовая гимнастика без предметов (с отягощением собственного веса тела)	С гимнастическими палками [1], с.194 - 195
	Подвижные и малоподвижн. игры	«Бабушка яга», «Четыре цапли». «Горячий и холодный»	«Море волнуется» с использованием упражнений стрейчинга
Зак-ая часть	Йога, дыхательные упражнения, релаксация	Стретчинг «Окошко», Йога «Кошка» Упражнение на расслабление мышц «Волшебный сон».	«Дуб», вафелька, Самолет, Лисичка»[2] с.50.
Май			
№ занятия		33- 34	35 - 36
Задачи: 1. Совершенствовать базовые шаги аэробики. 2. Повторение изученных упражнений 3. Повторить все разученные комплексы аэробики. 3. Формировать устойчивый интерес к двигательным занятиям и способствовать развитию воображения, мышления, двигательной активности.			
Вводная		Ходьба в колонне по одному, широким свободным шагом, с имитацией повадок животных, ходьба в 1; 2 колоннах, бег трусцой, перестроение в круг. Игроритмика.	
Основная часть	Классическая аэробика	Комплексы «Эй лежебоки», «Раз морозною зимой», Сказка про Винни – пуха», «Бим, бим, бом».	«Ну -ка повтори!» (Итоговая диагностика)
	ОРУ		

	Подвижные и малоподвиж. игры	«Бездомный заяц»; «Раз, два, три – ну-ка, повтори»;
Зак-ая часть	Йога, дыхательные упражнения, релаксация	Комплекс дыхательной гимнастики «На море» Упражнение на расслабление мышц рук, ног и корпуса «Кораблик»

3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

3.1. Условия реализации дополнительной образовательной программы

3.1.1. Материально-технические условия.

Объект инфраструктуры	Технические средства	Оборудование и спортивный инвентарь
Спортивный зал	- музыкальный центр, - USB-флеш-накопитель.	На каждого ребенка (не менее 15 шт.): - мячи разных размеров; - скакалки; - обручи; - гимнастические палки; - гантели; - мешочки для метания; - султанчики; - платочки; - резиновый жгут (фитнес-резинки / эластичные ленты); - флажки; - степ-платформы; - гимнастические коврики; - фитболы. Гимнастические скамейки – 3 шт.; гимнастические маты -2 шт. Массажные дорожки, мягкие модули для перешагивания, кегли.

3.1.2. Методические условия.

1. Сулим Е.В. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 5-7 лет.-М.: ТЦ Сфера, 2015.
2. Сулим Е.В. Занятия по физкультуре в детском саду: Игровой стретчинг.-2-е изд., дополн. И испр. – М.:ТЦ Сфера, 2012.
3. Левшинов А. Йога для детей.100 лучших упражнений для укрепления здоровья.- М.: АСТ, 2011.

3.2. Календарный учебный график

Этап образовательного процесса	Сроки
Начало учебного года	1 сентября
Окончание учебного года	31 мая
Продолжительность учебного года	36 недель
Продолжительность учебной недели	5 дней (с понедельника по пятницу)
Нерабочие дни	суббота, воскресенье и праздничные дни, установленные законодательством РФ
Педагогическая диагностика	с 1 по 15 сентября, с 13 по 24 мая

3.3. Учебный план

Режим занятий	Дети 5-6 лет	Дети 6-7 лет
Продолжительность образовательной деятельности - занятий «Детская аэробика»	не более 25 минут	не более 30 минут
Перерывы между занятиями	не менее 10 минут	не менее 10 минут
Количество занятий в неделю	1	1
Итого в год	36	36
Количество детей в группе	до 15 человек	до 15 человек