



Бюджетное образовательное учреждение  
дополнительного образования города Омска  
«Городской Дворец детского (юношеского) творчества»

Рассмотрено на  
методическом совете  
Протокол № 5  
«25» августа 2021 г.



Утверждаю  
Директор  
Н.Н. Разумова  
Приказ №             
«          »            2021 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
(ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ)  
ПРОГРАММА «АЗБУКА ДВИЖЕНИЯ»

Направленность: социально-гуманитарная  
Возраст учащихся: от 5 до 7 лет  
Срок реализации: 3 года  
Автор-составитель: Пехова А.А., п.д.о.

## Содержание

Введение	3
1. Пояснительная записка	3
1.2. Актуальность и педагогическая целесообразность программы	3
1.2. Цели и задачи программы	4
1.3. Планируемые результаты программы	4
2. Учебно-тематический план программы	5
3. Содержание программы	8
4. Контрольно-оценочные средства	14
5. Условия реализации программы	20
6. Список литературы и других источников информации	22

## **Введение**

В соответствии с ориентирами современных нормативных документов и требованиями, которые предъявляет школа к ученику, пришедшему в первый класс, в период дошкольного развития педагоги дошкольного и дополнительного образования должны помочь ребенку войти в образовательное пространство и научиться принимать знания.

ФГОС дошкольного образования нацеливает нас сегодня на формирование предпосылок для дальнейшего развития ребенка, и одним из важнейших элементов фундамента является физическое развитие и здоровье ребенка.

Охрана и укрепление здоровья, совершенствование функций организма ребенка, его полноценное физическое развитие в игровой деятельности - являются основной идеей нашей программы.

Именно в раннем возрасте у ребенка формируется нервная и костно-мышечная системы, совершенствуется дыхательный аппарат, закладываются основы хорошего здоровья и полноценного физического развития, одним из непереносимых условий этого является формирование двигательной активности детей, прежде всего произвольности движений, речи, контактов с окружающими людьми, вещам.

### **1. Пояснительная записка**

#### **1.1. Актуальность и педагогическая целесообразность программы**

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Азбука движения» - социально-гуманитарной направленности, способствует подготовке ребенка к новой социальной роли ученика с определенным набором таких качеств, как физическое здоровье, умение слушать и слышать, работать в коллективе и самостоятельно, стремление узнавать новое.

Общеизвестно, что основы здоровья человека закладываются в детстве, поэтому сущность физкультурно-оздоровительной работы в системе дополнительного образования детей состоит в том, чтобы для каждого ребёнка дошкольного возраста выбрать подходящую форму двигательной активности. Достичь необходимого уровня интеллектуально-познавательного развития может только здоровый ребенок, но спад физической активности и инертность подрастающего поколения одна из реальных проблем современного общества

Выход из сложившейся ситуации мы предлагаем найти в реализации дополнительной общеразвивающей программы способствующей активизации и мотивации детей для самосовершенствования, закладывая в раннем возрасте основы для активно развития ребенка, мы помогаем ему быть здоровым в дальнейшем. Для развития двигательной активности детей, мы выбрали элементы оздоровительной аэробики.

Систематическое применение продолжительных, умеренных по интенсивности упражнений с регулируемой физической нагрузкой, способствует укреплению здоровья. Аэробика считается одним из звеньев в развитии координационных способностей и функциональных сил организма у детей дошкольного возраста.

Дополнительные занятия по оздоровительной аэробике ориентированы на то, чтобы заложить в детей стремление к здоровому образу жизни и

самосовершенствованию, а ее сочетание с игровыми методами обучения дает возможность для социализации ребенка.

Программа реализуется на базе дошкольного учреждения для детей 5-7 лет, рассчитана на 2 года обучения, по 144 часа в год. Занятия проводятся 2 раза в неделю, по 2 часа. Форма занятий групповая. В группе первого года обучения занимаются не более 15 человек. В группе второго года обучения - не более 12 человек.

В программе в соответствии с возрастными особенностями используются игровые методы обучения, упражнения, задания, требующие творческого подхода. В программе подобран материал разной степени сложности - от необходимого минимума до возможного максимума.

Это позволяет дифференцировать содержание занятий с учётом индивидуальных особенностей ребёнка, создавая ситуацию успеха каждому из них. Необходимым условием организации занятий с дошкольниками является психологическая комфортность детей. Все занятия основаны на сотрудничестве педагога и детей.

### **1.2. Цели и задачи программы**

**Цель** – способствовать формированию двигательной активности дошкольника, средствами спортивно-игровой деятельности и его подготовки к роли ученика.

#### **Задачи:**

1. Развитие крупной моторики и физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации) учащегося;
2. Формирование у учащихся потребности в двигательной активности и физическому совершенствованию;
3. Формирование культурно-гигиенических навыков учащихся, сохранение и укрепление физического и психического здоровья;
4. Способствовать формированию общей культуры личности учащихся и развитию их социально-коммуникативных умений (общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми, усвоение норм и ценностей, принятых в обществе).
5. Формирование представления ребенка о особенностях оздоровительной аэробики.
6. Обучение учащихся начальным базовым элементам аэробики.

### **1.3. Планируемые результаты программы**

В результате освоения программы ребенок получает возможность для развития социально-коммуникативной сферы и приобщается к особенностям учебно-тренировочного процесса, получает представление о возможностях и особенностях своего тела и основах здорового образа жизни. Стартовый уровень программы дает возможность педагогу использовать оздоровительную аэробику как средство для укрепления здоровья детей. Детей, прошедших обучение по программе «Азбука движения», освоивших азы аэробики без затруднений принимают для дальнейшего обучения в «Детско-спортивную школу №1» и танцевальные коллективы города.

**В соответствии с целевыми ориентирами ребенок освоивший программу**

1. Владеет двигательными умениями и навыками, координировано выполняет движения, обладает знаниями о особенностях своего тела.
2. Способен к волевым усилиям, может следовать социальным нормам поведения, соблюдает правила безопасного поведения и личной гигиены;
3. Обладает начальными знаниями о себе, о природе и социальном мире, в котором он живет.
4. Согласует свои действия с заданием педагога в групповой деятельности.
5. Способен выбирать себе род занятий, партнеров по совместной игре.
6. Имеет представление о правилах и особенностях оздоровительной аэробики, знает ее основные понятия.
7. Умеет выполнять базовые элементы аэробики (шаги, прыжки, простые связки).

**2. Учебно-тематический план программы**

**Учебно-тематический план занятий 1–го года обучения  
(возраст детей 5-6 лет)**

№ п/п	Наименование темы	Теория	Практика	Всего часов
1.	Введение. Быть здоровыми хотим. Техника безопасности.	1	1	2
2	Спортивная ходьба. Музыкальные фразы		2	2
3	Спортивный бег. Музыкальные восьмерки		2	2
4	Образно-ролевые композиции	1	3	4
5	Танцевальные композиции	1	3	4
6	Подготовка к базовым шагам аэробики	1	3	4
7	Шпагаты прямые,		2	2
8	Виды равновесия		2	2
9	Шпагаты боковые		2	2
10	Мост с опорой на ноги из положения лежа		2	2
11	Мост с опорой на ноги и на руки из положения стоя. Подготовительные упражнения.		2	2
12	Подвижные игры, эстафеты		6	6
13	Подготовка к празднику осени, театрализованная постановка		4	4
14	Праздник осени		2	2
15	Гимнастические элементы	1	3	4
16	Комплексы упражнений на укрепление мышц стопы.		2	2
17	Упражнения на растягивание мышц		4	4
18	Упражнения на расслабление мышц, Снятие психического напряжения	1	5	6
19	Развитие мелкой моторики. Пальчиковые		6	6

	игры			
20	Подвижные игры для развития творческих способностей	1	5	6
21	Подготовка к базовым прыжкам аэробики	1	9	10
22	Подготовка к новомуднему празднику, театрализованная постановка	1	5	6
23	Новогодний праздник		2	2
24	Упражнения для рук с предметами		4	4
25	Упражнения со снарядами		4	4
26	Силовые упражнения для мышц спины и живота		4	4
27	Ритмика. Ритмические танцы		4	4
28	Семейный праздник.		2	2
29	КВН-Я здоровье берегу-быть здоровым я хочу.		2	2
30	Фольклорные, народные игры.	1	5	6
31	Встречаем весну. Пасха.		2	2
30	Подвижные игры на свежем воздухе.	1	7	8
32	Театрализованная постановка посвященная празднованию дня Победы	2	6	8
33	Отработка базовых элементов аэродики	1	7	8
34	Коллективные состязания по аэробике.		2	2
35	Итоговое занятие. Показательные выступления		4	4
	<b>Итого часов</b>	<b>14</b>	<b>130</b>	<b>144</b>

### Учебно-тематический план занятий 2 - года обучения ( возраст детей 6-7лет)

№ п/п	Наименование темы	Теория	Практика	Всего часов
1.	Введение. История аэробики. Техника безопасности .	2		2
2.	Музыка в аэробике	2		2
3.	Музыкальное сопровождение. Музыкальные восьмерки		4	4
4.	Подвижные игры на взаимодействие		4	4
5.	Выполнение движения под музыку-шаг и бег		2	2
6.	Подготовка к базовому элементу-скип.		4	4
7.	Подготовка к базовому элементу-ланч.		4	4
8.	Подготовка к базовому элементу-ний		4	4
9.	Подготовка празднику осени. Музыкально-театрализованная композиция		4	4
10.	Осенний бал.		2	2
11.	Подготовка к базовым прыжкам.		4	4
12.	Исполнение базового элемента-степ тач	2	2	4
13.	Движения рук при исполнении базового шага-степ тач		4	4
14.	Исполнение базового элемента-скип.	1	1	2

15.	Движение рук при исполнении базового элемента-ланч		2	2
16.	Исполнение базового элемента-ний.		4	4
17.	Движение рук при исполнении базового элемента ний.	1	3	4
18.	Виды отжиманий.		2	2
19.	Техника выполнения упражнений для мышц брюшного пресса.	1	2	3
20.	Упражнения для развития силы рук		4	4
21.	Подготовка к новомуднему празднику, театрализованная постановка		4	4
22.	Новогодний карнавал		2	2
23.	Фольклорные, народные игры. Святки.		4	4
24.	Выполнение базовых элементов на шагах (LOW)		2	2
25.	Выполнение базовых элементов на прыжках (HI)		4	4
26.	Праздник 23 февраля. Праздник 8 марта		2	2
27.	Исполнение отжиманий под музыку.		1	1
28.	Исполнение латеральных отжиманий под музыку.		1	1
29.	Исполнение упражнений для брюшного пресса под музыку.	1	1	2
30.	Отработка базовых элементов аэробики		2	2
31.	Составление комбинаций из базовых элементов на 8 счетов.		5	5
32.	Составление комбинаций из базовых элементов на 8 счетов с движением рук.		2	2
33.	Упражнения на гибкость (Стретчинг)		4	4
34.	Подготовка к базовому элементу-кик .		2	2
35.	Базовый элемент –кик.		2	2
36.	Подготовка к базовому элементу-виноградная лоза.		2	2
38.	Базовый элемент "Прыжок в "Джампинг джек"			
39	Подготовка к базовому прыжку-аир джек.		2	2
40	Исполнение базового элемента-аир джек.	1	1	2
41	Исполнение базового прыжка джампинг джек и аир джек с движением рук.	2	2	4
42	Театрализованная постановка посвященная празднованию дня Победы		4	4
43	Самостоятельная работа на знание базовых элементов аэробики.		2	2
44	Подготовка программ к соревнованиям, показательным выступлениям.		4	4
43	Соревнования по аэробике. Показательные выступления.		2	2
44	Соревнования у песочницы. подвижные игры, эстафеты		4	4
45	Итоговое занятие Показательные выступления.		2	2

46	Подготовка к выпускному балу		10	10
47	Выпускной бал		2	2
	Итого часов	13	131	<b>144</b>

### 3. Содержание программы

По мнению известного психолога и педагога Запорожца А.В, физкультурные занятия должны не только обучать движениям, но и развивать двигательное воображение. Двигательное воображение «оживляет» движение, наполняет его смыслом. Совместная творческая деятельность педагога и детей, протекающая в форме их живого насыщенного эмоционального контакта, является внутренним основанием единства телесного и духовного в жизни ребенка. Отсюда – первый основополагающий принцип оздоровительной работы с детьми - это развитие творческого воображения. Благодаря включению средств развития воображения в структуру оздоровительной работы, ее эффективность возрастает в несколько раз по сравнению с традиционной практикой. Мы используем систему развития воображения через особые формы двигательной активности детей, которая имеет оздоровительную направленность. Так, имитируя позу кошечки, ребенок естественно преобразуется не в статике, как в йоге, а в динамике, в движении. Не надо объяснять ему, как расслабить те или иные мышцы. Его образная память воспроизводит яркие кошачьи черты, он выгибает спину, урчит, ползает на коленках. В этот момент включаются все биологически активные точки и зоны, расположенные на коленях, локтях, пальцах. Ребенок получает удовольствие от выполнения упражнения, что способствует развитию выразительности движений и постепенно развивает осмысленную моторику, которая является вторым принципом оздоровительной работы. Эффект развития осмысленной моторики может быть усилен, если ребенок вступает в своеобразный диалог с органами собственного тела как самостоятельными действующими лицами. Для реализации этого принципа предлагается:

1) ориентироваться на позу как выразительную характеристику положения тела в пространстве посредством игровым упражнений: имитация - «лошадка перед прыжком», «идём как мышки – ходьба на носках», «медвежата – ходьба на пятках» и другая имитация.

2) осваивать навыки рационального дыхания с помощью специальных дыхательных упражнений.

3) вводить ребенка в зону ближайшего развития собственных двигательных возможностей посредством "диалога с органами собственного тела" как самостоятельными действующими «лицами».

Третий принцип оздоровительной работы - создание и закрепления целостного позитивного психосоматического состояния при выполнении различных видов деятельности. Реализация его происходит благодаря многофункциональности развивающих форм оздоровительной работы - игры с элементами массажа с воздействием на биологически активные точки кожи,



закаливающие процедуры (босохождение, воздушное закаливание, физкультурные занятия на улице и другие формы), релаксация – отдых под тихую, спокойную музыку.

Четвертый принцип оздоровительной работы с детьми - формирование у детей способности к содействию и сопереживанию.

### **Содержание работы 1 года обучения (5-6 лет)**

#### **1. Тема «Введение. Быть здоровыми хотим. Техника безопасности» (2 часа)**

*Форма организации учебного занятия:* беседа с элементами игры.

*Форма организации деятельности:* фронтальная

*Виды и содержание учебной деятельности:*

Вводное занятие. Инструктаж по ТБ. Игра на знакомство.

*Теоретические понятия и термины:* здоровый образ жизни, коллектив, кружок.

*Контроль:* Опрос «Знаешь ли ты...»

#### **2. Тема «Спортивная ходьба. Музыкальные фразы» (2 часа)**

*Форма организации учебного занятия:* УТЗ.

*Форма организации деятельности:* фронтальная

*Виды и содержание учебной деятельности:* укрепление здоровья и физическое развитие учащихся, знакомство с основами аэробики, формирование умения понимать музыку, отмечать сильную долю, музыкальную фразу, характер музыки.

*Теоретические понятия и термины:* Спортивная ходьба, музыкальные фразы

*Контроль:* выполнение контрольных заданий

#### **3. Тема «Спортивный бег. Музыкальные восьмерки» (2 часа)**

*Форма организации учебного занятия:* УТЗ.

*Форма организации деятельности:* фронтальная

*Виды и содержание учебной деятельности:* укрепление здоровья и физическое развитие учащихся, знакомство с основами аэробики, формирование умения понимать музыку, слышать музыкальные отрезки, музыкальные восьмерки

*Теоретические понятия и термины:* Спортивный бег, музыкальные восьмерки

*Контроль:* выполнение контрольных заданий.

#### **4. Тема «Образно-ролевые композиции» (4 часа)**

*Форма организации учебного занятия:* УТЗ, беседа с элементами игры

*Форма организации деятельности:* фронтальная, групповая

*Виды и содержание учебной деятельности:* укрепление здоровья и физическое развитие учащихся, знакомство с основами аэробики, формирование умения воспринимать и воспроизводить образно-ролевые композиции. Проучивание образно-ролевых композиций.

*Теоретические понятия и термины:* Образно-ролевые композиции

*Контроль:* выполнение контрольных заданий.

#### **5. Тема «Танцевальные композиции» (4 часа)**

*Форма организации учебного занятия:* УТЗ, беседа с элементами игры

*Форма организации деятельности:* фронтальная, групповая

*Виды и содержание учебной деятельности:* формирование правильной

осанки, выносливости, мышечной силы, гибкости, профилактики плоскостопия, знакомство с основами аэробики, проучивание танцевальных композиций.

*Контроль:* выполнение контрольных заданий.

**6. Тема** «Подготовка к базовым шагам аэробики» (4 часа)

*Форма организации учебного занятия:* УТЗ, беседа с элементами игры

*Форма организации деятельности:* фронтальная, групповая

*Виды и содержание учебной деятельности:*

*Теоретические понятия и термины:*

*Контроль:* выполнение контрольных заданий.

**7. Тема** «Подготовка к базовым шагам аэробики» (4 часа)

*Форма организации учебного занятия:* УТЗ, беседа с элементами игры

*Форма организации деятельности:* фронтальная, групповая

*Виды и содержание учебной деятельности:*

*Теоретические понятия и термины:*

*Контроль:* выполнение контрольных заданий.

- 1) укрепление здоровья и физическое развитие учащихся;
- 2) формирование правильной осанки, выносливости, мышечной силы, гибкости, профилактики плоскостопия;
- 3) привитие интереса к регулярным занятиям аэробикой, воспитание дисциплинированности, аккуратности, старательности;
- 4) формирование умения понимать музыку, отмечать сильную долю, музыкальную фразу, характер музыки;
- 5) знакомство с аэробным стилем и техникой исполнения элементов;
- 6) углубленная и соразмерная физическая подготовка (благоприятный период для развития ловкости, гибкости, быстроты);
- 7) начальная теоритическая подготовка. Правила поведения на занятиях аэробики. Нормы гигиены.
- 8) регулярность участия в праздниках, мероприятиях для родителей, показательных выступлениях.
- 9) включение учащихся совместную игровую деятельность.

Содержание работы 2 года обучения (6-7 лет)

- 1) укрепление физического развития учащихся;
- 2) формирование правильной осанки, мышечного корсета, профилактики плоскостопия;
- 3) специально-двигательная подготовка;

- 4) техническая подготовка – освоение базовых элементов аэробики (основных шагов и прыжков);
- 5) базовая техническая подготовка – освоение базовых элементов-динамическая сила (А); статическая сила (Б); прыжки, скачки, повороты (В); махи (Г); равновесие (Д); гибкость (Е);
- 6) формирование умений понимать музыку, и согласовывать свои движения с музыкой;
- 7) базовая психологическая подготовка;
- 8) начальная теоретическая подготовка. Умение отмечать, разбирать и исправлять ошибки при исполнении элементов аэробики;
- 9) совместные детско-взрослые мероприятия;
- 10) включение в игровую деятельность и организация среды для проявления полученных умений.

### **Примерная структура учебно-тренировочного занятия** **Подготовительная часть:**

1. Фрагмент упражнения "по кругу":
  - 1 серия: спортивные виды ходьбы и бега (на носках, на пятках, с носка, в приседе, бег с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени).
  - 2 серия: специфические формы ходьбы (мягкий, перекаточный пружинный, высокий, острый, широкий).
  - 3 серия: танцевальные шаги, соединения.
2. Фрагмент – упражнения у опоры и на середине
  - 4 серия: общеразвивающие упражнения, преимущественно для развития подвижности в суставах ног (голеностопных, коленных и тазобедренных) и туловища – шеи, плечевых суставов, грудного и поясничного отдела позвоночника.
  - 5 серия: хореографические упражнения (элементы классического тренажа): плие, батманы, тандю, жете, рон де жалет пар тер, батманы фондю, девлопе, гранд батман...
3. Фрагмент упражнения на середине
  - 6 серия: упражнения для рук: классические, народные, современные.
  - 7 серия: упражнения в равновесии.
  - 8 серия: повороты на двух и одной ноге.
4. Фрагмент – прыжки:
  - 9 серия: упражнения на развитие прыгучести (маленькие прыжки)
  - 10 серия: амплитудные прыжки прямые (открытый, шагом, касаясь и др.)
  - 11 серия: прыжки с вращениями (с поворотом, перекидные)

### **Основная часть:**

5. Фрагмент — специально-двигательная подготовка (освоение базовых элементов аэробики, шагов аэробики в сочетании с различными движениями рук).
6. Фрагмент - изучение и совершенствование техники элементов, соединений, частей.

### *Заключительная часть:*

7. Фрагмент – общая физическая подготовка: упражнения на развитие силы мышц рук, брюшного пресса, спины и ног, на развитие общей и

специальной выносливости (прыжковой, равновесной и др.).

8. Фрагмент – музыкально-двигательная подготовка: задание на согласование движений с музыкой, музыкальные игры и творческая импровизация.

9. Фрагмент – подведение итогов, индивидуальные беседы.

### **Изучение и совершенствование техники элементов аэробики**

Общая физическая подготовка (для всех групп)

#### Строевые упражнения

- Понятие "строй", "шеренга", "ряд", "колонна", "направляющий", "замыкающий", "интервал", "дистанция".
- Повороты направо, налево, кругом, расчет.
- Построение в одну шеренгу, построение в колонну по одному и перестроение в колонну по два.
- Движение строевым и походным шагом.
- Обозначение шага на месте и в движении.
- Движение бегом. Переходы с шага на бег, и с бега на шаг.
- Повороты в движении (налево, направо). Перемена направления.
- Границы площадки, углы, середина, центр; движение по диагонали, змейкой.
- Перестроение из колонны по одному в несколько колонн поворотом в движении. Размыкание шагами (приставные, шаги галопа), прыжки.

Общеразвивающие упражнения. Упражнения без предмета.

#### Для рук:

- Поднимание и опускание рук вперед, вверх, назад, в стороны;
- Движения прямыми и согнутыми руками в различном темпе;
- круги руками в разных плоскостях (одновременные, поочередные, последовательные);
- Сгибание и выпрямление рук из различных положений, в разном темпе, с различными отягощениями, с преодолением сопротивления партнера, сгибания и разгибания рук в различных упорах (в упоре на стенке;
- В упоре лежа;
- В упоре лежа, но с отведением ноги (поочередно правой и левой); назад при сгибании рук), круги руками из различных исходных положений в лицевой и боковой плоскостях (одновременные, поочередные, последовательные) без отягощения и с отягощениями.

#### Для шеи и туловища:

- Наклоны, повороты, круговые движения головой и туловищем в основной стойке, в стойке ноги врозь, в стойке на коленях, сидя на полу с различными положениями рук и движениями руками с изменением темпа и амплитуды движений.
- Дополнительные (пружинящие) движения туловищем вперед, в сторону.
- Наклоны с поворотами: наклоны вперед, назад, с поворотом туловища в различных стойках, сидя на полу.
- Круговые движения туловищем: в стойке ноги врозь, в стойке на коленях ноги вместе, с набивными мячами и другими отягощениями.

- Поднимание туловища из положения, лежа на животе (спине) на полу (скамейке) без отягощения и с ними.

- Поднимание туловища до прямого угла сидя и др.

Для ног:

- Сгибание и разгибание стоп и круговые движения стопой.

- Полуприседы и приседы в быстром и медленном темпе; то же на одной ноге с одновременным подниманием другой вперед или в сторону (с опорой и без).

- Выпады вперед, назад, в сторону.

- Пружинящие полуприседания в выпаде с сочетанием с поворотом кругом.

- Прыжки на двух ногах^на одной ноге, с одной ноги на другую, прыжки из приседа, прыжки через скамейку.

- Махи ногами с опорой руками о стенку и без опоры руками.

- Движения ногой в горизонтальной плоскости (из и. п. стойка на одной, другая вперед - вниз, в сторону, назад, в сторону, вперед (в различном темпе), с увеличением амплитуды до 90 °).

- Поднимание ног в различных исходных положениях: стоя, сидя, лежа, в упорах.

- Удержание ног в различных положениях (вперед, в сторону, назад). Встряхивание расслабленными ногами.

- Различные сочетания движений ногами с движением туловища, рук (на месте и в движении).

Упражнения вдвоем:

- Из различных и. п. – сгибание и разгибание рук, наклоны, повороты, перетягивание и др. (с сопротивлением, с помощью).

Упражнения с предметами

С мячами:

- Поднимание и опускание мяча прямыми (согнутыми) руками вперед, вверх, в стороны.

- То же одной рукой, броски мяча вверх обеими руками и ловля его на согнутые руки; броски мяча снизу, от груди, сбоку, из-за головы обеими руками и ловля его.

- То же одной рукой.

- Приседания и вставания с мячом в руках на двух или одной ноге.

- Ппрыжки через мяч.

- Движения руками по дуге и кругу в различных плоскостях и направлениях, держа мяч двумя руками; наклоны, повороты и круговые движения туловищем из различных стоек, держа мяч перед собой, над головой, за головой.

Упражнения на формирование осанки, совершенствования равновесия и ориентации в пространстве.

- Различные виды ходьбы (с носка, на носках, с поворотом кругом...) и бега в чередовании с остановками на носках.

- Упражнения на рейке, на скамейке.

- Выполнение упражнений с выключенным зрительным анализатором.

- Прыжки толчком двумя на 180° и 360° (сериями 5 раз с закрытыми, 5 раз с открытыми глазами).

Упражнения для развития координации движений.

- Выполнение небольших комбинаций (без музыки и под музыку), включающие базовые шаги и различные перемещения аэробики в сочетании с различными движениями рук.

Изучение и совершенствование техники элементов оздоровительной аэробики.

Базовые шаги (для всех групп):

- Ходьба: утрированная ходьба, при которой вес тела переносится с одной ноги на другую.
- Подъем колена: движение выполняется стоя, при этом одна нога сгибается в колене и поднимается, а другая остается на полу (ний).
- Выпад: перенос тяжести тела на ногу, широко выставленную вперед и согнутую в колене, другая нога прямая, стопа на полу (ланч).
- Бег: движение, при котором вес тела переносится с одной ноги на другую попеременно скачками. Выполняется на месте или с продвижением.
- Прыжки ноги врозь – вместе.
- Прыжок из основной стойки толчком двумя, прыжок ноги врозь с приземлением в исходное положение (аэрджек).
- Из исходного положения основная стойка толчком двумя прыжок ноги врозь с приземлением в полуприсед ноги врозь, толчком двумя вернуться в исходное положение (джек).
- "Скип": движение начинается с прыжка на одной ноге с последующим скачком на этой же ноге, в то время как свободная нога сгибается и выпрямляется вперед.
- Махи ногами: выполняется поочередно.

Нормативы оценки морфотипических данных, занимающихся аэробикой

*Пропорциональность:* Внешне хорошо воспринимаемые соотношения вертикальных размеров головы, шеи, туловища, рук, ног

*Стройность:* Внешне хорошо воспринимаемые поперечные и объемные размеры плеч, грудной клетки, таза, бедер, голени.

*Осанка:* Внешне хорошо воспринимаемые изгибы позвоночника (шейного, грудного, поясничного), положения плеч, лопаток, таза.

*Ноги:* Внешне хорошо воспринимаемые пропорции бедер, голени, стоп, а также форма ног, коленей и стоп.

#### **4. Контрольно-оценочные средства программы**

Мониторинг образовательных достижений в программе, представлена нами как процедура отслеживания уровня освоения учащимися программы, как система выявления проблемных зон обучения и проектирования способов их решения.

Этапы мониторинга:

1. Разработка и коррекция критериальной и инструментальной базы мониторинга.
2. Экспертная оценка уровней развития способностей и умений учащихся на входе и на выходе учебного года.
3. Статистическая обработка полученных данных и их систематизация.
4. Проблемный анализ полученных данных.
5. Консультирование родителей по итогам освоения уча.
6. Презентация родителям достижений учащихся.

Мониторинговые и итоговые контрольные процедуры в программе проводятся 2 раза в год (в начале в конце учебного года), в процедуре итогового контроля учитываются достижения детей как общем физическом и социально-коммуникативном развитии, так и освоение ребенком основ аэробики.

Дети имеют возможность демонстрировать свои достижения на открытых и итоговых занятиях, где экспертом может выступать не только педагог, но и приглашенные специалисты и родители. Для фиксации результатов используются оценочные карты, где зафиксированы критерии оценки, педагогом на занятии создаются педагогические ситуации, подбираются игры и упражнения которые помогают оценить уровень освоения ребенком материала программы.

Для оценивания используется 10-ти балльная система оценки.

**0-4 балла** - проявляет способность на низком уровне, пассивность.

**5-7 баллов** – избирательно проявляет интерес и способности, не стабилен в результатах.

**8-10 баллов** – проявляет способности на уровне хорошего участника и активного исполнителя.

Итоговая оценка высчитывает путем подсчета среднего арифметического балла по сводной карте мониторинга (Таблица 1).

Для оценивания освоения основ аэробики, детям предоставляется возможность выполнить контрольные упражнения по начальной физической подготовке детей, основам аэробики на основании методических рекомендаций "Методика организации детей по аэробике в учреждении дополнительного образования детей" Веселовской С. В.// "Детский тренер", №1, 2007 год. (Таблица 2)

Таблица 1

## Итоговая карта мониторинга результатов освоения программы

Показатели	Ребенок проявляет волевые усилия, может следовать социальным нормам поведения, соблюдает правила безопасного поведения и личной гигиены;	Ребенок обладает начальными знаниями о себе, о природе и социальном мире, в котором он живет	Согласует свои действия с заданием педагога в групповой деятельности	Способен выбирать себе род занятий, партнеров по совместной игре	Ребенок владеет двигательными умениями и навыками, координировано выполняет движения, обладает знаниями о особенностях своего тела
<i>ФИ учащегося</i>					

Таблица 2

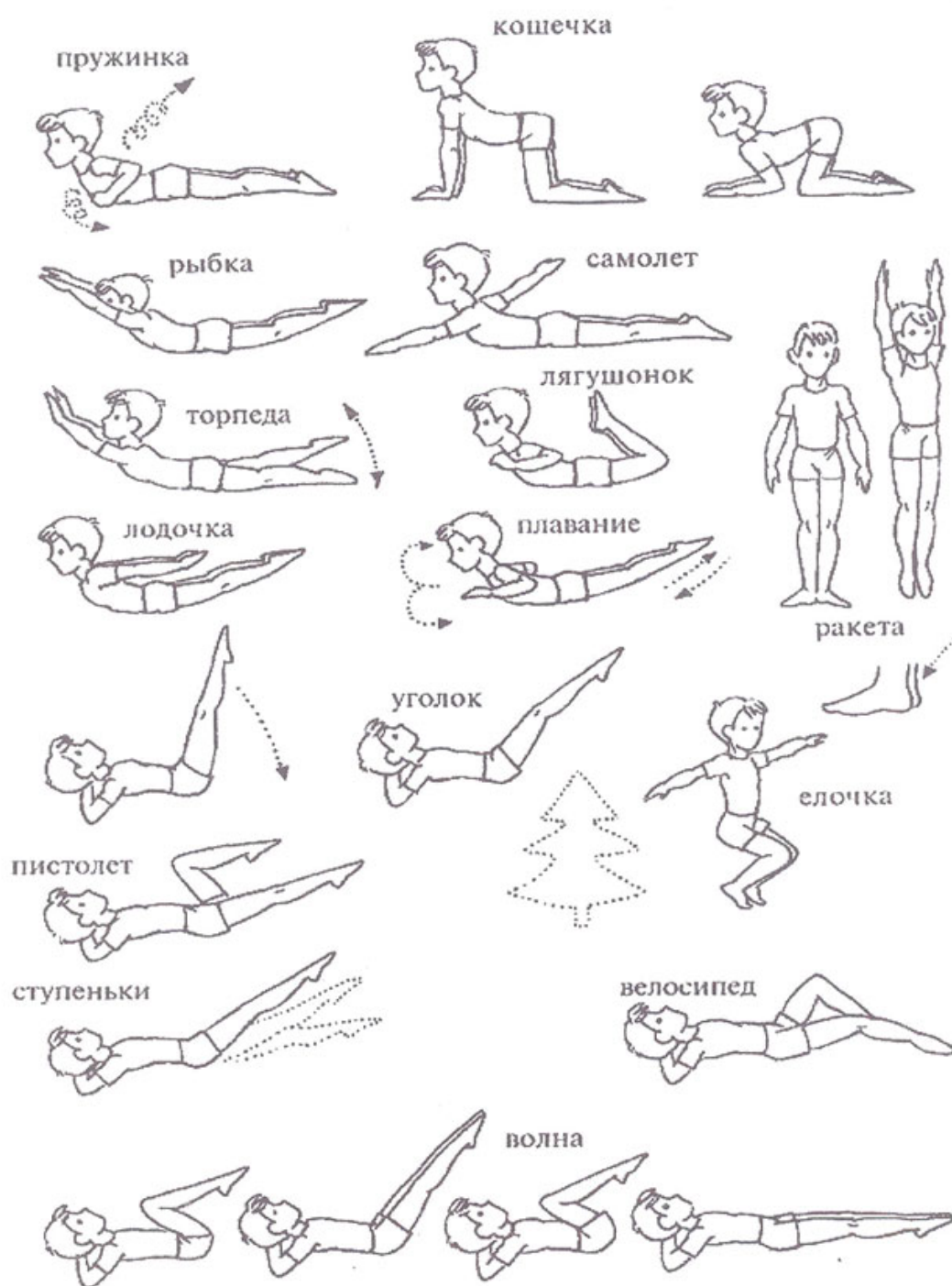
**Контрольные упражнения по начальной физической подготовке по аэробике на основании методических рекомендаций "Методика организации детей по аэробике в учреждении дополнительного образования детей" Веселовская С. В.**

п/п	Упражнения	Методические указания
1.	Наклон вперед из седла ноги вместе, держать 3 сек.	Грудь плотно касается бедер, спина и ноги прямые, носки оттянуты, держать без излишнего напряжения. Незначительные нарушения каждого требования – 0,5 баллов; значительные – 1 балл; недодержка 1 счета – 1 балл.
2.	Мост держать 3 сек.	Упражнение выполняется с прямыми ногами, плечи перпендикулярны полу. За неуверенность, нарушение равновесия, неуверенный выход в мост сбавки от 0,5



		до 1 баллов.
3.	Шпагаты в трех положениях: правой, левой, прямой (сед с предельно разведенными в сторону ногами).	Голени и бедра должны плотно прилегать к полу, туловище вертикально. За наклоны, скручивание туловища, нарушения равновесия, сгибание ног – сбавки от 0,5 до 1 баллов.
4.	Стойка на носке одной, другая согнутая вперед под прямым углом, руки вверх наружу.	Упражнение выполняется с закрытыми глазами. Оценивается по продолжительности стойки. Секундомер останавливается в момент нарушения равновесия (опускание на пятку, схождение с места, подскоки).
5.	Равновесие на одной, другая назад, руки в сторону (пальцы сжаты в кулак), головам приподнята.	Равновесие выполняется с закрытыми глазами. Оценивается по продолжительности удержания равновесия. Секундомер останавливается в момент нарушения равновесия.
6.	Поднять ногу вперед, перевести в сторону и назад, держать каждое положение 2 сек.	При выполнении равновесия носок свободной ноги удерживать максимально высоко. За нарушение осанки, отсутствие необходимой выворотности – 0,5 баллов.
7.	Бег на 20 метров.	Засчитывается лучший результат.
8.	Прыжок в длину с места: толчком двумя ногами.	Засчитывается лучший результат.
9.	Сгибание рук и разгибание в упоре лежа.	Угол сгибания рук в локтевых суставах 90°, туловище прямое. Оценивается по количеству отжиманий.
10.	Складывание из положения лежа на спине за 1 мин.	Руки, ноги прямые, носки оттянуты, ноги поднимать одновременно с руками. Оценивается по количеству выполненных упражнений.

**Базовые упражнения корригирующей гимнастики для дошкольников**



**5. Условия реализации программы**

**Методическое обеспечение**

Программа носит практико-ориентированный характер, образовательная деятельность строится через игровые методы обучения.

## **Виды и формы организации учебных занятий.**

### Теоретические

1. Безопасное поведение учащихся на практических занятиях по аэробике.
2. Правила исполнения элементов и упражнений по аэробике.
3. Строение тела человека.
4. Гигиенические нормы учащихся. Режим дня.
5. Изучение истории олимпийского движения.
6. Занятия по правилам дорожного движения.

### Практические.

1. Учебно-тренировочные занятия.
2. Самостоятельная деятельность учащихся (умение работать в парах, звеньях, по командам) под руководством педагога.
3. Закаливающие процедуры.
4. Подвижные игры.
5. Эстафеты.
6. Спортивные праздники, конкурсы, мини соревнования
7. Итоговые занятия.
8. Показательные выступления.

**Учебно – методический комплект** к программе строится на основе широкого применения методов визуализации и наполнения образовательной среды предметами и спортивным инвентарем. Для проведения занятий используется музыкальное сопровождение, поэтому создана медиотека.

Одной из основных задач организации занятий является воспитательная задача.

### Воспитательные средства.

- Личный пример педагога
- Высокая организация учебно-тренировочного процесса.
- Атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества.
- Дружный коллектив.

### Основные воспитательные мероприятия:

- Торжественный прием в кружковцы.
- Проводы выпускников
- Просмотр (в том числе и видеозаписей) соревнований и их обсуждение.
  - Соревновательная деятельность внутри коллектива, за его пределами и ее анализ.
  - Проведение тематических праздников.
  - Встречи с выпускниками, которые продолжают свою спортивную деятельность.

Решить вопросы всестороннего физического развития учащихся, вырастить их здоровыми можно только совместными усилиями родителей и работников дополнительного образования. Для этого необходимо:

- Совершенствовать воспитательно-образовательную работу с детьми.
- Внедрять новые формы и методы работы с семьей.
- Давать рекомендации по процессу физического воспитания учащихся не только в коллективе, но и в семье.

▪ Усиливать связь между повседневной воспитательно-образовательной работой с учащимися в коллективе и воспитанием ребенка в семье, прежде всего путем различных поручений, заданий, которые дети должны выполнять вместе с родителями.

▪ Использовать личный пример взрослых членов семьи в физическом воспитании.

▪ Строить всю работу на основе взаимопомощи родителей и педагогов.

### **Кадровое и материально-техническое обеспечение**

Материально-техническое:

- стационарный кабинет, спортивный зал
- аудиотехника
- канцелярские товары
- спортивный инвентарь
- наборы для тематических игр.

Кадровое:

- педагог дополнительного образования

## 6. Список литературы и других источников информации

### Нормативно-правовые документы

1. Конвенция о правах ребёнка (одобрена Генеральной Ассамблеей ООН 20.11.1989 г., вступила в силу для СССР 15.09.1990 г. - Режим доступа: [https://www.un.org/ru/documents/decl\\_conv/conventions/childcon.shtml](https://www.un.org/ru/documents/decl_conv/conventions/childcon.shtml).
2. Конституция Российской Федерации (принята всенародным голосованием 12.12.1993 г. с изменениями, одобренными в ходе общероссийского голосования 01.07.2020 г.) – Режим доступа: [http://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_28399/](http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_28399/).
3. Федеральный закон от 24.07.1998 г. №124-ФЗ "Об основных гарантиях прав ребёнка в Российской Федерации". – Режим доступа: [http://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_19558/](http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_19558/).
4. Федеральный закон от 29.12.2012 г. №273-ФЗ "Об образовании в РФ". - Режим доступа: [http://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_278297/](http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_278297/).
5. Федеральный закон от 27.07.2006 г. №152-ФЗ "О персональных данных". - Режим доступа: <http://www.consultant.ru/cons/cgi/online.cgi?req=doc;base=LAW;n=178749#0>.
6. Приказ Минобрнауки России от 23.08.2017 г. №816 "Порядок применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ". (Дата обращения 13.05.2020). - режим доступа: [http://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_278297/](http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_278297/).
7. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 4.07.2014 г. №41 "Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-4" Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей". - Режим доступа: <http://files.stroyinf.ru>.
8. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. №196 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам". - Режим доступа: <https://cdnimg.rg.ru/pril/162/44/79/52831.pdf>.
9. Письмо Минобрнауки России № 09-3242 от 18.11.2015 г. "О направлении информации (вместе с "Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)". - Режим доступа: <https://mosmetod.ru/metodicheskoe-prostranstvo/dopolnitelnoe-obrazovanie/normativnye-dokumenty/3242-ot-18-11-2015-trebovaniya-k-programmav-dop.html>.
10. Письмо Министерства образования Омской области от 12.02.2019 г. "Методические рекомендации по разработке и проведению экспертизы дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы". - Режим доступа: [https://drive.google.com/file/d/1CPhEtkn\\_OKHYxc7zop9Osa26dtX\\_Ad9a/view](https://drive.google.com/file/d/1CPhEtkn_OKHYxc7zop9Osa26dtX_Ad9a/view)

### **Список литературы для педагогов**

1. Александрова О. Познаем мир вокруг. – М.: Эксмо, 2011.
2. Аркаев Л. Я., Кузьмина Ю. А., Лисицкая Т. С., Сучилин Н. Г. "О модели построения многолетней спортивной тренировки в художественной гимнастике" - М.: Госкомспорт СССР, 1989 г.
3. Белая К. Формирование основ безопасности у дошкольников. Для занятий с детьми 2 – 7 лет. - М.: Мозайка-Синтез, 2014.
4. Буре Р. С. Когда обучение воспитывает: Метод. пособие.- СПб.: «Детство-Пресс», 2002.-112с. Детство: Программа развития и воспитания детей в детском саду/ В. И. Логинова и др.; Спб: «Детство-Пресс», 2007 г.
5. Буре Р. Социально-нравственное воспитание дошкольников. Для занятий с детьми 3 – 7 лет. - М.: Мозайка-Синтез, 2014.
6. Веселовская С. В. "Методика организации занятий по аэробике в учреждении дополнительного образования детей"// "Детский тренер", № 1, 2007 год
7. Забрамная С.Д., Костенкова Ю.А. Развивающие занятия с детьми. -М.: Институт общегуманитарных исследований, В.Секачев, 2001. - 38 с., с ил.
8. Карпенко Л. А. "Отбор и начальная подготовка юных спортсменов". С-Пб.: - ГДОИФК, 1989 г.
9. Лисицкая Т. С. "Аэробика на все вкусы". М.: - "Просвещение". "Владос", 2004 г.
10. Лисицкая Т. С. "Хореография в гимнастике". Изд-во: "Физкультура и спорт", 1992 г.
11. Мартыненко Л.А. Коммуникативная компетентность дошкольников: Сборник игр и упражнений. — М.: ООО «Национальный книжный центр», 2016 — 64 с. (Психологическая служба).
12. Машталъ О. Лучшие методики развития способностей у детей 4 – 6 лет. – М.: Наука и техника, 2012.
13. Мелёхина И. В. Сенсорное развитие — фундамент умственного развития детей дошкольного возраста [Текст] // Теория и практика образования в современном мире: материалы VI Междунар. науч. конф. (г. Санкт-Петербург, декабрь 2014 г.). — СПб.: Заневская площадь, 2014. — С. 136-139.
14. Набатникова М. Я. "Основы управления подготовкой юных спортсменов". М.: - "Физкультура и спорт", 1982 г.
15. Нечаев М., Романова Г. Интерактивные технологии в реализации ФГОСДО. – М.: Перспектива, 2014
16. Пеганов Ю. А., Берзина Л. А. "Позвоночник гибок - тело молодо". М.: - "Советский спорт", 1991 г.
17. Степаненко Э.Я. Методика физического воспитания. – Издательский дом «Воспитание дошкольника», 2005
18. Хрипкова Л. Г. "Возрастная физиология". М.: - "Просвещение", 1988 г.

### **Список информационных источников для учащихся и родителей**

1. Безруких М.М., Филипова Т.А. Ступеньки к школе. Тренируем пальчики. – М.: Дрофа, 2000.

2. Белякова, О.В. 100 лучших игр для подготовки к школе / О.В. Белякова. - М.: Айрис-пресс, 2008..
3. Большая книга подготовки к школе для детей 5-6 лет. Обучение грамоте, счет, логика, речь, мелкая моторика руки / С.Е. Гаврина и др. - М.: Академия развития, 2009.
4. Тихомирова Л.Ф. Упражнения на каждый день: логика для дошкольников. Ярославль. «Академия развития», 2000 г.;
5. Фатеева А.А. Рисуем без кисточки. – Ярославль: Академия развития, 2006.
6. Фопель К. Привет, глазки! Подвижные игры для детей 3-6 лет, развивающие игры. – М.: Генезис, 2009. – 143 с.
7. Фопель, К. Привет, ножки! Подвижные игры для детей 3-6 лет, развивающие игры. – М.: Генезис, 2009. – 135 с.
8. Фопель, К. Привет, ручки! Подвижные игры для детей 3-6 лет, развивающие игры. – М.: Генезис, 2005. – 143 с.