

Муниципальное учреждение Управление образования Миллеровского района
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
Мальчевский Дом детства и юношества

ПРИНЯТО

на заседании педагогического
совета МБУ ДО МДДиЮ
Протокол от «18» июля 2023г
№ 6

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБУ ДО МДДиЮ
Чердынько Г.Н.
Приказ от «18» июля 2023 г.
№ 26



**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Аэробика и гимнастика»**

Возраст детей: 5-7 лет

Срок реализации программы:

2 года (360 часов)

Разработчик: Жидкова Анна
Борисовна, педагог дополнительного
образования Мальчевского ДДиЮ

ст. Мальчевская
2023

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	3
II. УЧЕБНЫЙ ПЛАН. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК	10
2.1 Учебный план 1 год обучения	10
2.2 Учебный план 2год обучения	14
2.3 Календарный учебный график	19
III. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ	20
3.1 Условия реализации программы	20
3.2 Формы контроля и аттестации	20
3.3 Планируемые результаты	21
IV. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ	24
V. ДИАГНОСТИЧЕСКИЙ ИНСТРУМЕНТАРИЙ	27
VI. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ	28
VII. ПРИЛОЖЕНИЯ	31
Приложение 1	31
Приложение 2	33
Приложение 3	43

I. Пояснительная записка.

Данная программа способствует физическому развитию дошкольного возраста, в котором закладываются основы здоровья, формируется личность ребенка. В период от 5 до 7 лет ребенок растет и развивается, движения становятся его потребностью, поэтому физическое воспитание особенно важно в этот возрастной период. Движение под музыку – одно из самых органичных и любимых занятий детей, ведь еще не начав говорить, ребенок чувствует ритм, эмоционально откликается на звучание веселой мелодии. Научить ребенка согласовывать свои движения с музыкой, выражать игровой образ, передавать в движениях темп и динамику мелодии – важная задача педагога, особенно на первых порах работы с ним.

Дополнительная образовательная программа составлена в соответствии с:

- Федеральным законом "Об образовании в Российской Федерации" от 29.12.2012 №273-ФЗ; .
- Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р;
- приказом Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Письмом Минобрнауки России от 18.11.2015 N 09-3242 "О направлении информации" (вместе с "Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)")
- Письмо Минобрнауки России от 29.03.2016 N ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с Методическими рекомендациями по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей)
- СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи";
- СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
- Уставом МБУ ДО МДДиЮ.

Актуальность данной программы состоит в социальном заказе образовательного учреждения МБДОУ д/с № 2. Она позволит, с одной стороны, удовлетворить потребности дошкольников в двигательной активности, с другой стороны, выполнить требования ФГОС дошкольного образования: использовать упражнения, направленные на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость; развитие равновесия, крупной и мелкой моторики, овладевать подвижными играми с правилами, способствовать становлению ценностей здорового образа жизни, также

программа нацелена на укрепление здоровья, развитие общефизических и спортивных качеств ребёнка, на развитие творческих и коммуникативных способностей детей с разной физической подготовкой.

Новизна программы заключается в рациональном сочетании различных направлений, оказывающие влияние на развитие двигательных способностей детей 5-7 лет, правильное формирование опорно-двигательной системы детского организма.

В двигательную деятельность воспитанников можно внести много новых и интересных упражнений и игр благодаря применению современных направлений и использованию спортивного оборудования и инвентаря. Также занятия позволяют повысить объем двигательной активности, уровень физической подготовленности детей, знакомят детей с возможностями своего тела, формируют интерес к двигательной деятельности и, как следствие, способствуют сохранению и укреплению здоровья воспитанников дошкольного учреждения.

Занятия «Аэробикой и гимнастикой» создают благоприятные условия не только для физического, но и психомоторного развития дошкольников. Дети с удовольствием выполняют все задания, развивающие активность, самостоятельность, творческий подход и интерес к занятиям физкультурой.

Сохранение и укрепление физического и психического здоровья посредством реализации современных и адаптированных к условиям дошкольного учреждения оздоровительных технологий позволяет достичь гармоничного физического развития на важном этапе подготовки детей к обучению в школе.

В разработанном перспективном планировании расписаны формы и методы работы с детьми, которые включают в себя и национально-региональный компонент.

Педагогическая целесообразность. Создание оптимальных условий для всестороннего, полноценного развития двигательных способностей, координации, силы, гибкости и выносливости, укрепления здоровья детей через виды оздоровительной и прикладной гимнастики не предусмотренные основной образовательной программой: оздоровительной аэробики, восточной гимнастики Йога и акробатики. Из многолетнего опыта работы с детьми по развитию двигательных навыков стало понятно, учебный материал подбирается с учетом возрастных, индивидуальных особенностей детей, темой занятий, интеграцией различных видов и форм обучения. Для успешного решения вышеназванных задач важно постепенное нарастание трудностей. В начале необходимо заинтересовать ребенка, показать и объяснить упражнения, затем приступать к обучению, а в последствии совершенствовать упражнения в комбинации с другими элементами. Для закрепления и совершенствования пройденного материала акробатические упражнения включаются в различные спортивные композиции, которые выполняются под музыкальное сопровождение.

Музыкальное сопровождение дает особый жизнеутверждающий ритм. Проникновенное слово, сказанное на фоне красивой музыки, помогает становиться по своему психологическому состоянию качественно другим, успокоенным и обновленным, подобно тому, как человек становится другим после соприкосновения с природой.

Учет учебно-тренировочной и воспитательной работы ведется в специальном групповом журнале.

Отличительной особенностью данной программы от уже существующих является: многообразие для 1года обучения -144 часовой , 2года – 216 часов программы преподаваемых технологий. Заключаются в том, что основной формой организации двигательной деятельности детей 5-7 лет является групповое занятие. Структура данного занятия строится в соответствии с требованиями программы «Аэробика и гимнастика» , позволит не только сделать содержание образования более вариативным, но и смотивировать обучающихся на запись в объединения на следующий год. Содержание данной программы формировалось согласно принципам: современность, гибкость, оригинальность нетрадиционных форм и методов учебной деятельности. Содержание занятий всегда разнообразно и необычно, эмоционально, доступно и личностно ориентировано. Так же отличительной особенностью является возможность использования электронного обучения с применением дистанционных технологий.

Адресат программы. Программа ориентирована на детей в возрасте 5 – 7 лет без медицинских противопоказаний. Уровень развития, круг интересов, личностные характеристики ребят, конечно, имеют определенное значение, но не являются решающими. Система образования открыта, вариативна, гибка и универсальна для всех детей в равной степени. Она формируется в зависимости от занятости обучающихся в детском саду. Пол не имеет значения. Степень предварительной подготовки ребенка также значения не имеет. Разновозрастные группы детей позволяют младшим детям брать хороший пример со старших. Кроме того, на основании показателей тестирования в группу может производиться набор в течение всего года обучения.

Уровень освоения: стартовый (ознакомительный). Программа реализовывается 2 год, 1год обучения -занятия 2 раза ,2год обучения -3 занятия в неделю

Формы организации образовательного процесса.

Традиционные формы:

Поточный- (при котором каждая группа одна за другой без пауз выполняет упражнение);

Фронтальный- (все дети одновременно выполняют одно и тоже упражнение);

Групповой - (дети распределены на группы, каждая группа выполняет своё задание)

Индивидуальный- (когда на примере одного ребёнка даётся показ и объяснение упражнения)

Обучение - очное. Основная форма занятия групповая, но также может использоваться индивидуальная форма работы с обучающимися. Формой занятия является учебное занятие. Итоговые занятия – показ композиции

Оптимальное количество детей в группе 18 человек. Прием обучающихся осуществляется по желанию.

Программа рассчитана на возрастную группу детей старшего дошкольного возраста (5-7 лет). Полный объем программы : 1год обучения -144 часа ,2 год обучения – 216 часов.

Организация занятий: 1год обучения -занятия планируется проводить 2 раза в неделю по 2 часа (1час - 30 мин), 2год обучения -занятия планируется проводить 3 раза в неделю по 2 часа (1час - 30 мин).

Программа строится на следующих основаниях:

- соответствие образовательной программы формам дополнительного образования возрастным и индивидуальным особенностям детей;
- вариативность, гибкость и мобильность;
- творческий и продуктивный характер;
- открытый характер реализации.

Программа учитывает возрастные и индивидуальные особенности детей.

Выбор форм обучения настоящей программы определяется:

- поставленными целями и задачами;
- принципами обучения: от практической деятельности – к развитию всех качеств личности, индивидуальный подход к личности каждого ребенка;
- возможностями учащихся на данном этапе обучения (возрастные особенности, уровень подготовленности);
- наличие соответствующей материально-технической базы.

Виды занятий определяются содержанием программы и предусматривают: участие внутри ДОО (утренники, спортивные развлечения, семейные клубы и т. д. по плану ДОО), методические объединения.

Ведущими принципами программы являются:

Принцип научности предполагает построение занятий в соответствии с закономерностями социализации, психического и физического развития ребенка.

1. принцип систематичности обуславливает необходимость последовательности, преемственности и регулярности при формировании у детей знаний, двигательных умений, навыков, адекватных особенностям их развития в период дошкольного возраста.

2. принцип доступности означает, что изучаемый материал должен быть легким, гарантирующим свободу в учении и одновременно интересным, чтобы стимулировать мобилизацию сил занимающихся.

3. принцип индивидуальности предполагает такое построение процесса занятий, при котором осуществляется индивидуальный подход к детям разного возраста, пола, двигательной подготовки и физического развития.

4. принцип чередования нагрузки важен для предупреждения утомления детей и для оздоровительного эффекта от выполнения физических упражнений.

Программа адаптирована для реализации временного ограничения (приостановки) для обучающихся занятий в очной (контактной) форме по санитарно-эпидемиологическим и другим основаниям и включает все необходимые инструменты электронного обучения. При применении в обучении электронного образования с применением дистанционных образовательных технологий, учитывая специфику программы, целесообразно использовать смешанный тип занятий .Для представления нового учебного

материала проводятся online видеоконференции по темам на образовательной платформе Сферум. Offline – учащиеся выполняют полученные посредством WhatsApp задания и высылают педагогу, используя различные доступные виды связи (социальная сеть «Одноклассники» и «ВКонтакте»).

Реализация воспитательной работы с целью совершенствования физического развития и увеличения двигательной активности детей дошкольного возраста разработана программа объединения «Аэробика и гимнастика », состоит в основном из простых упражнений, подвижных – сюжетных игр, с использованием разнообразного спортивного инвентаря: мячей (больших, маленьких), гантели, гимнастических палок, фитбол- мяч, т.д.. Упражнения в целом направлены на развитие всех физических качеств ребенка: гибкость, растяжка, сила, быстрота.

Занятия направлены на развития детского организма и укрепления здоровья, способствуют подготовке ребенка к школе, к занятиям в спортивных кружках, на формирование у ребенка большого запаса двигательных умений и навыков, развивает и совершенствует все физические качества, данные ему от природы, в группе дети учатся общаться друг с другом, переживать спортивные неудачи и радоваться вместе победам, и конечно же, занятия под веселые детские песни улучшают настроение, общее физическое и эмоциональное состояние ребёнка.

Воспитательная работа осуществляется как в процессе учебных занятий, так и в процессе подготовки и участия детей в массовых мероприятиях. Список воспитательных мероприятий физкультурно-спортивного объединения «Аэробики и гимнастики » (см. Приложение 1)

Движения под музыку, подобранные в соответствии с возрастом, повышают эмоциональный фон занятий, нравятся и детям и родителям.

В течение всего года ведется работа по формированию сознательного и добросовестного отношения к занятиям, привитию организованности, трудолюбия и дисциплины. В работе с обучающимися применяется широкий круг средств и методов воспитания:

- личный пример и педагогическое мастерство педагога;
- высокая организация учебного процесса;
- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
- дружный коллектив.

Работа с родителями учащихся или их законными представителями:

- регулярное информирование родителей об успехах и проблемах их детей, о жизни объединения и учреждения в целом;
- помощь родителям обучающихся или их законным представителям в регулировании отношений между ними, администрацией и педагогами учреждения;
- организация родительских собраний, происходящих в режиме обсуждения наиболее острых проблем обучения и воспитания обучающихся;
- привлечение членов семей обучающихся к организации и проведению дел (мероприятий) в объединении.

Воспитательная работа осуществляется как в процессе учебных занятий, так и в процессе подготовки и участия детей в массовых мероприятиях. Список воспитательных мероприятий физкультурно-спортивного объединения «Аэробики и гимнастики» (см. Приложение 1)

Движения под музыку, подобранные в соответствии с возрастом, повышают эмоциональный фон занятий, нравятся и детям и родителям.

В течение всего года ведется работа по формированию сознательного и добросовестного отношения к занятиям, привитию организованности, трудолюбия и дисциплины. В работе с обучающимися применяется широкий круг средств и методов воспитания:

- личный пример и педагогическое мастерство педагога;
- высокая организация учебного процесса;
- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
- дружный коллектив.

Работа с родителями учащихся или их законными представителями:

регулярное информирование родителей об успехах и проблемах их детей,

о жизни объединения и учреждения в целом;

- помощь родителям обучающихся или их законным представителям в регулировании отношений между ними, администрацией и педагогами учреждения;
- организация родительских собраний, происходящих в режиме обсуждения наиболее острых проблем обучения и воспитания обучающихся;
- привлечение членов семей обучающихся к организации и проведению дел (мероприятий) в объединении.

Цель программы - создание условий, для укрепления здоровья и разностороннего развития личности дошкольника

Задачи программы:

I. Образовательные задачи

1. Обеспечить занимающихся знаниями о влиянии занятий на организм, понятии здорового образа жизни, правилах техники безопасности на занятиях, профилактике травматизма.

2. Формировать знания, умения и навыки, необходимые для обеспечения жизнедеятельности в разнообразных условиях жизни, обогащать двигательный опыт.

3. Формировать навыки выразительности, пластичности танцевальных движений.

4. Расширять кругозор в области физической культуры, способствовать развитию интереса и потребности к занятиям физическими упражнениями и ЗОЖ.

II. Развивающие задачи

1. Содействовать оптимизации роста и развитию опорно-двигательного аппарата.
2. Гармонично развивать мышечную силу, гибкость, выносливость, быстроту.
3. Способствовать повышению физической работоспособности занимающихся.
4. Способствовать развитию воображения, мышления, познавательной активности.
5. Содействовать развитию чувства ритма, музыкального слуха, памяти, внимания, умения согласовывать движения с музыкой.

III. Воспитательные задачи

1. Воспитывать умение эмоционального самовыражения, раскрепощенности и творчества в движениях.
2. Содействовать формированию коммуникативных умений (лидерства, инициативы, чувства товарищества, взаимопомощи).
3. Воспитывать трудолюбие и стремление к достижению поставленной цели.
4. Прививать навыки личной и общественной гигиены .

В случае реализации программы (части программы) в электронном виде с применением дистанционных технологий, для обучающихся ставятся следующие задачи:

1. Формирование навыка владения техническими средствами обучения и программами;
2. Формирование навыка самостоятельного поиска информации в предоставленном перечне информационных онлайн-платформ, контентх, сайтах, блогах и т.д;
3. Развитие умения работать дистанционно в команде и индивидуально, выполнять задания самостоятельно бесконтактно;
4. Развитие умения самостоятельно анализировать и корректировать собственную деятельность;
5. Развитие навыка использования социальных сетей в образовательных целях.

II. Учебный план. Календарный учебный график.

2.1 Учебный план -1год обучения

№	Раздел / Тема занятия	Количество часов			Форма контроля, аттестации
		теория	практика	всего	
1	<u>Знакомство. Вводная беседа. Беседа по технике безопасности.</u> 1.1.Техника безопасности на занятиях. 1.2. Правила поведения в местах массового скопления людей. Правила поведения в транспорте. Правила дорожного движения. 1.3.Техника безопасности в период проведения массовых мероприятий . Пожарная безопасность, безопасное пользование пиротехническими средствами.	1.5		1.5	беседа, наблюдение, опрос беседа ,игры сюжетные беседы, эстафеты
		2.0		2	
		2.0		2	
2	<u>Мир вокруг нас.</u> 2.1Строевые упражнения, построение в шеренгу, сцеплением за руки. 2.2 Совершенствование координации движений и чувства равновесия	0.5	2.5	3	объяснение,построение,перестроение выполнение упражнений
		0.5	2.5	3	
3	<u>Так палка - так лошадка .</u> 3.1 Строевые упражнения: построение в шеренгу, повороты переступанием и в прыжках. 3.2 Совершенствование координации движений и чувства ритма. 3.3Совершенствование координации движений и чувства равновесия. .	0.5	2.5	3	наблюдение, занятие просмотр ,опрос ,упражнение сюжетное занятие
			3.5	3.5	
		0.5	5	5.5	

4	<u>Я, ты, он, она...</u> 4.1 Развитие координации движений рук и ног в процессе ходьбы, быстроты реакции, умение сочетать движения с музыкой и словом. 4.2 Развивать способность к импровизации. 4.3 Ритмическая композиция «Веселые ритмы»	1 0.5 1	4 2.5 9	5 3 10	Наблюдение, опрос, специальные упражнения беседа, наблюдение опрос сюжетное занятия
5	<u>Кто-кто в теремочке живет.</u> 5.1 Разучивание «Прыжки в выпадах», «прыжок ноги врозь, ноги вместе» 5.2 Упражнений общего воздействия и танцевального характера. 5.3 Ритмической композиции «Попрыгунчики»	0.5 0.5 1	1.5 4.5 10	2 5 11	объяснение, показ, занятие, специальные упражнения объяснения ,показ, ритмическая композиция
6	<u>Ловкие и смелые.</u> 6.1 Комбинации и упражнения с мячами. 6.2 Композиция «Загадочные шаги»	0.5 0.5	5.5 7.5	6 8	Объяснение, упражнение, игра просмотр альбомов, беседа , ритмическая композиция
7	<u>Веселые обезьянки.</u> 7.1 Ознакомление с общей структурой и содержанием занятия футбол-аэробикой . 7.2 Комбинации и упражнения на фитолах . 7.3 Совершенствование координации движений и чувства равновесия . 7.4 Закрепить умение сочетать движения с музыкой и словом.	0.5 1.0 0.5 0.5	4.5 7.0 3.5 2.5	5 8 4 3	Объяснение ,показ, занятие игровое беседа ,опрос, игровые занятия объяснение, занятие-круговая тренировка игры ролевые
8	<u>Па солнечной полянке.</u> 8.1 Игровой стретчинг. 8.2 Учить чувствовать расслабление и напряжение мышц корпуса. 8.3 Акробатические упражнения: «полу шпагат», «мостик», «перевороты».	0.5 1 1.	3.5 3 9	4 4 10	беседа, опрос, упражнения объяснение, практикум показ, опрос, упражнения, композиция
9	<u>Обруч – веселый помощник и друг.</u> 9.1 Освоения упражнений общего воздействия; упражнения танцевального характера. 9.2 Формировать умение выполнять прямой галоп, прыжки с обручами.	0.5 0.5	4 4	4.5 4.5	объяснение, показ, упражнения, показ ,специальные

	9.3 Композиция с обручами	1	8	9	упражнения, объяснение, показ, творческая композиция
10	<u>Волшебное превращение.</u> 10.1 Самостоятельно изменять движения в соответствии со сменой темпа музыки 10.2 Развивать чувства ритма, координации движений, образного мышления.	0.5 0.5	6.5 6.5	7 7	беседа, эстафеты объяснение, игры сюжетные
11	<u>Подведение итогов.</u> 11.1 Проведение теста на наличие способностей, умений, навыков после обучения. 11.2. Композиция «С шарами и обручами»		2.0 2.0	2 2	диагностика по проверочной карте итоговое выступление
				144ч	

Содержание программы первого года обучения.

1. Вводное занятие.

Цель: Познакомить детей с разными видами спорта.

Теория: беседа о различных видах спорта.

Практика: рассматривание книг, иллюстраций, фотоальбомов.

Форма работы: беседы

2. «Мир вокруг нас».

Цель: Упражнять в сохранении осанки, в положении сидя, стоя и ходьбе.

Теория: Закрепить умение действовать сообща в процессе выполнения задания.

Практика: Учить ходьбе с ускорением и замедлением движений. Ходьба мелкими, широкими шагами с изменением направлений. Развивать точность движений, ориентироваться в пространстве.

Форма работы: ОРУ, ходьба, бег с заданиями, прыжки.

3. «Так палка – так лошадка».

Цель: Воспитывать привычку сохранять правильную осанку, развивать в играх, эстафетах быстроту, ловкость, выносливость.

Теория: закреплять умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры.

Практика: Разучить бег, спиной сохраняя направление и равновесие, бег чередовать с ходьбой, прыжками, подлезанием, бег на скорость (30 м).

Форма работы: игры, бег, прыжки

4. «Я, ты, он, она...»

Цель: Развивать способность к перевоплощению,

Теория: умение входить в игровой образ, стимулировать самостоятельное выполнение различных движений

Практика: Разучить выполнение гимнастических фигур после кружения. Развивать равновесие – при ходьбе по скамейке с приседанием и поворотами

вокруг себя; с приседаниями; прыжки на кубе; стойка на 1 ноге закрыв глаза; на носках.

Формы работы: игры, бег, прыжки.

5.«Кто-кто в теремочке живет»

Цель: Совершенствовать коллективное двигательное творчество.

Теория: развивать навыки пространственной ориентировки.

Практика: Упражнять в прыжках по переменно на правой, левой ноге, вперед – назад, через предметы, перепрыгивание с места на ориентир. Энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться.

Формы работы: Прыжки через длинную скакалку, бег, ходьба.

6 .«Ловкие и смелые»

Цель: . Теория: разучить бросок мяча.

Практика: Бросок мяча из – за головы и ловя его, бросая в цель. Стоя на коленях, сидя. Бросание мяча из-под ноги. Метание в даль в движущуюся цель.

Форма работы: игры, эстафеты, занятия.

7.«Веселые обезьянки»

Цель: Формировать умение целесообразно использовать ранее приобретенные двигательные навыки, приучать к самоконтролю и самооценки.

Теория: Совершенствовать экспромтные реакции, развивать двигательное творчество.

Практика: Укреплять в лазании по гимнастической стене с заданием, с изменением темпа, лазание по канату, подлезание под дуги, ползание на скамье разными способами.

Формы работы: игры, эстафеты, занятия.

8. «Па солнечной полянке»

Цель: Учить детей ставить перед собою цель и достигать ее, преодолевая различные ситуации.

Теория: воспитывать в себе необходимые для этого психологические и физические качества.

Практика: Закрепить и разучить акробатические упоажнения «Улитка в домике». «Кольцо». «Березка». «Спящий лебедь». «Мост», «Аист», «Стрела», «Ласточка».

Форма работы: беседа, рассматривание иллюстраций, занятие.

9. «Обруч – веселый помощник и друг»

Цель: Повышать интерес к физическим упражнениям, систематическим двигательным занятиям.

Теория: учить владеть своим телом в движении, заботиться о своем здоровье.

Практика: Совершенствовать построение в колону, шеренгу, перестроение из одного круга – в два, перестроение парами, тройками. Развивать выносливость, умение ориентироваться в пространстве.

Формы работы: занятия ,игровая форма построения .

10. «Волшебное превращение»

Цель: развивать способности к перевоплощению,

Теория :умение входить в игровой образ, стимулировать выполнение правил подвижных игр.

Практика: Разучить и закрепить правила игр.

Формы работы: разучивание правил подвижных игр.

11. «Итоговые занятия»

Цель: развивать способности к перевоплощению,

Теория :умение входить в игровой образ, стимулировать выполнение правил подвижных игр.

Практика: Разучить и закрепить правила игр.

Формы работы: разучивание правил подвижных игр.

2.2 Учебный план -2год обучения

№	Раздел / Тема занятия	Количество часов			Форма контроля, аттестации
		теория	практика	всего	
1	<u>Знакомство. Вводная беседа. Беседа по технике безопасности.</u> 1.1.Техника безопасности на занятиях.	1		1	Беседа, опрос, иллюстрации беседа, рассматривание картинок.
		1		1	
2	<u>Элементы музыкальной грамоты в передачах движениями</u> 2.1Ознакомление с общей структурой и содержанием занятия 2.2 Совершенствование защитных сил организма. 2.3 Освоение упражнений общего воздействия, интенсивные упражнения в устойчивом ритме (под музыку) с движениями руками, туловищем, ногами. 2.4 Развитие координации движений рук и ног в процессе ходьбы, быстроты реакции.	0.5		0.5	беседа, опрос рассматривание иллюстраций , игры беседа, игры, упражнения, практикум, игры тематические
		0.5	1.5	2	
		1.5	6.5	8	
		0.5	7.0	7.5	
3	<u>Связь музыки и движения на примерах игровых эпизодов ,образов.</u> 3.1Ознакомление с общей структурой и содержанием занятия . 3.2Освоение техники базовых шагов, изучение	0.5		0.5	беседа просмотр, практикум
		0.5	3.5	4	

	комбинаций и упражнений. 3.3 Совершенствование координации движений и чувства равновесия.	0.5	4.0	4.5	объяснения , игры подвижные
	3.4 Закрепить умение сочетать движения с музыкой и словом.	0.5	8.5	9	беседа, опрос, , занятие сюжетные
4	<u>Набор танцевальных элементов. Разучивание.</u> 4.1 Освоение техники основных базовых танцевальных шагов. 4.2 Разучивание связок, блоков с использованием основных движений . 4.3 Разучивание правильно и ритмично двигаться под музыку разного характера.	0.5 0.5 0.5	5 5.5 6.0	5.5 6.0 6.5	Наблюдение ,упражнения,занятия просмотр ,игры, беседа ,тематические занятия,создание поисковых ситуаций
5	<u>Упражнения и этюды на развитие ориентировки в пространстве. Ходьба и маршировка в различных на</u> 5.1 Ознакомление с общей структурой и содержанием занятия ,правлениях. 5.2 Развивать мышцы шеи, ног; плавность движений. 5.3 Освоение техники базовых шагов, изучение комбинаций и упражнений . 5.4 Развитие чувства ритма, координации, точности, выразительности исполнения	1.0 0.5 0.5 0.5	4.0 8.5 9.0	1 4.5 9 9.5	беседа, опрос эстафеты, игры игровая форма построения , занятие круговая - тренировка занятия, творческие композиции,
6	<u>Упражнять в выполнении упражнений и танцев на развитие художественно-творческих способностей детей.</u> 6.1 Развитие чувства ритма, координации, точности, выразительности исполнения движений, двигательной памяти и произвольного внимания, быстроты реакции. 6.2 Совершенствовать умение сочетать движения с музыкой и словом. 6.3 Упражнять в танцевальных движениях	0.5 0.5 0.5	6.5 6.5 11.5	7 7 12	упражнения беседа ,практикум игры ,эстафеты беседа, ,творческие композиции
7	Упражнения, ритмические разминки . 7.1 Закрепить умение сочетать движения с музыкой и словом . 7.2 Развитие чувства ритма, координации, точности, выразительности исполнения движения. 7.3 Учить самостоятельно изменять движения в соответствии со сменой темпа музыки.	0.5 0.5 1.0	4.5 6.5 7	5 7 8	беседа,практикум,упражнения практикум рассказ,упражнения эстафеты,практикум упражнения, ритмическая

	7.4 Упражнять в танцевальных движениях.		10	10	композиция, творческое задание
8	«Ребята, давайте жить дружно» - создание музыкальных пластических образов. 8.1 Ознакомление с общей структурой и содержанием занятия . 8.2 Изучение комбинаций и упражнений для создание образов. 8.3 Закрепить правильно и ритмично двигаться под музыку разного характера. 8.4 Упражнять в выполнении композиции	2 4	4 4 6 6	6 8 6 6	беседа, опрос, игры просмотр, практикум творческие композиции, тематические сюжеты
9	<u>Русский танцевальный фольклор на занятиях .</u> 9.1 Развитие чувства ритма, координации, точности, выразительности исполнения. 9.2 Освоения упражнений общего воздействия; упражнения танцевального характера 9.3 Учить чувствовать расслабление и напряжение мышц корпуса. 9.4 Умение сочетать движения с музыкой и словом.	2 2 1 1	5 9 4 8	7 11 5 9	беседа, презентация , практикум , занятия тематические беседа, практикум наблюдение , упражнения, сюжетные занятия
10	<u>«Путешествие в лесу» - создание музыкально-пластических образцов.</u> 10.1 Совершенствование координации движений и чувства ритма. 10.2 Повторение комбинаций танцевальной аэробики	0.5 0.5	9.5 9.5	10 10	беседа, опрос сюжетные – занятия беседа, опрос, тематические – занятия
11	<u>Подведение итогов.</u> 11.1 Проведение теста на наличие способностей, умений, навыков после обучения. 11.2 Итоговый праздник.		1 1	1 1	диагностика по проверочной карте выступление
				216	

Содержание программы второго года обучения.

1. Вводное занятие.

Цель: Познакомить детей с техникой безопасности

Теория: беседа о по ОБЖ

Практика: рассматривание книг, иллюстраций, фотоальбомов.

Форма работы: беседы, просмотр презентаций

2. «Элементы музыкальной грамоты в передаче движениями».

Цель: формировать интерес детей к занятиям физической культуры и спорта; двигательных и музыкально ритмических способностей дошкольников.

Теория: знакомить детей с содержанием сказки, обучать основным упражнениям комплекса;

Практика: изучение , последовательности выполнения упражнений, формирование выразительность движений.

Формы работы: игры, упражнения, общеразвивающие упражнения .

3. «Связь музыки и движения на примерах игровых эпизодов, образов».

Цель: определение характера музыки: веселый, грустный, темп купленной формы: марш, полька, вальс, передача движений в танцах.

Теория: знакомство обучающихся с видами музыки: марш, вальс, полька;

Практика: развитие двигательных способностей, силы, быстроты, гибкости, координации.

Формы работы: общеразвивающие упражнения, игровые упражнения, танцевальные движения, разные виды ходьбы.

4.«Набор танцевальных элементов. Разучивание.»

Цель: научить детей двигаться в характере музыки.

Теория: совершенствовать двигательные навыки детей, вырабатывать умение владеть своим телом, укреплять мышцы;

Практика: совершенствовать работу органов дыхания, кровообращения.

Формы работы: беседа – занятие, марши, упражнения, практические занятия.

5«Упражнения и этюды на развитие ориентировки в пространстве.

Ходьба и маршировка в различных направлениях».

Цель: вызвать положительный эмоциональный настрой, устойчивый интерес к занятиям, воспитывать чувства коллективизма и взаимовыручки.

Теория: развивать у детей ловкость движений, гибкость, быстроту реакции, умение владеть телом;

Практика: закрепить ходьбу с заданием и перестроением.

Формы работы: практические занятия, игры, эстафеты

6«Упражнять в выполнении упражнений и танцев на развитие художественно-творческих способностей детей».

Цель: закреплять навыки выполнения русских танцевальных движений, знакомить с народными играми, забавами;

Теория: развивать самостоятельность и умение импровизировать.

Практика: формировать способность к двигательному сопереживанию, осознанному выполнению упражнений, творческому воображению.

Формы работы: беседы – занятия, практические занятия, игры.

7.«Упражнения, ритмические разминки.»

Цель: закреплять навыки выполнения ритмической гимнастики;

Теория: совершенствовать навыки импровизации.

Практика: закреплять навыки выполнения игровых упражнений с прыжками, обручами, лентами, воспитывать чувство товарищества, смелость, фантазию.

Формы работы: практические занятия, сюжетно-игровые занятия, релаксация, эстафеты.

8. «Ребята, давайте жить дружно» - создание музыкальных пластических образов.

Цель: стимулировать выполнение детьми отдельных композиций комплекса за счет использования различных методических приемов.

Теория: обучать и совершенствовать основные виды движений;

Практика: раскрыть творческие потенциалы ребенка, способствовать формированию правильной осанки.

Формы работы: сюжетно-игровые занятия, точечный массаж, двигательные загадки, занятие – тренировка, игры.

9. «Русский танцевальный фольклор на занятиях ритмикой».

Цель: совершенствовать пластику рук, туловища, добиваться легкости, грации и красоты движений, их точного совпадения с музыкой.

Практика: разучить ритмические упражнения в русском народном стиле, совершенствовать дыхательную гимнастику.

Формы работы: занятия – беседы, двигательные рассказы, игровые занятия, занятия – тренировки.

10. «Путешествие в лесу» - создание музыкально-пластических образцов.

Цель: совершенствовать качество движений умение переключаться с одного движения на другое, использовать релаксацию для снятия мышечного напряжения.

Теория: закрепить технику основных движений программы;

Практика: стимулировать самостоятельное выполнение детьми композиций за счет использования различных методических приемов, развивать силу, гибкость, выносливость.

Формы работы: занятия – беседы, упражнения, игры.

11. Итоговые занятия.

Цель: совершенствовать качество движений умение переключаться с одного, совершенствовать пластику рук, туловища, добиваться легкости, грации и красоты движений, их точного совпадения с музыкой.

Теория: закрепить технику основных движений программы;

Практика: закреплять навыки выполнения игровых упражнений с прыжками, обручами, лентами, воспитывать чувство товарищества, смелость, фантазию

Формы работы: занятия – тренировки, занятия – итоговое

2.3 Календарный учебный график.

- Начало учебного периода определяется Уставом МБУ ДО МДДиЮ;
- Дата начала 1 года обучения – 15.09.2022 г;
- Дата окончания обучения – 31.05.2023;
- Количество учебных недель – 36;
- Количество учебных дней – 72;
- Дата начала 2 года обучения – 01.09.2022 г;
- Дата окончания обучения – 31.05.2023;
- Количество учебных недель – 38;
- Количество учебных дней – 114;
- Каникулы – отсутствуют;
- Календарный учебный график см. в Приложении 2

III. Содержание программы.

3.1 Условия реализации программы.

Требования к условиям реализации программы представляют собой систему требований к учебно-методическим, кадровым, финансовым, материально-техническим и иным условиям реализации программы «Аэробика и гимнастика» с целью достижения планируемых результатов освоения данной образовательной программы.

Материально – техническое обеспечение: помещение для занятий соответствует требованиям СанПиН 2.4.3172 – 14, в помещении музыкально-физкультурном зале находятся гимнастические лавки, стулья.

Стеллажи для хранения пособий: коврики, мячи разных размеров, скакалки, обручи, ленточки, султанчики, гантели гимнастические палки, мячи разные, помпоны, и тд.;

Техническое оснащение занятий: аудио- магнитофон, звуковые колонки, ноутбук, проектор, фотоаппарат, аудио – видео записи, диски.

Учебно-наглядные средства обучения: видео-, интернет источники, схемы выполнения упражнений, книги, журналы, альбомы с различными видами спорта, подборки рисунков по спорту, фотографий спортсменов.

Кадровое обеспечение программы – для работы по данной образовательной программе необходим педагог дополнительного образования, имеющий высшее или среднее профессиональное образование, знания дошкольной педагогики и психологии, любовь к детям, коммуникативные и творческие способности, организаторские и артистические способности, умение анализировать свою деятельность, делать самооценку.

3.2 Формы контроля и аттестации.

Требования к организации контроля:

- индивидуальный характер контроля, требующий осуществления контроля результатов учебной работы каждого учащегося;
- систематичность, размеренность проведения контроля на всех этапах процесса обучения;
- разнообразие форм контроля, обеспечивающее выполнение его обучающей развивающей и воспитывающей функции;
- объективность;
- дифференцированный подход, учитывающий специфические особенности учебного курса.

Формы контроля:

- Формы входного контроля: опрос, игра
- Формы текущего контроля: игра, беседа, физкультурный досуг, спортивные праздники
- Формы итогового контроля: беседа, опрос, творческие композиции, праздники
- При проведении аттестации используются методы: педагогическая диагностика, беседа, наблюдение, творческие задания.

3.3 Планируемые результаты

В результате занятий по программе у обучающихся будут развиты **личностные качества:**

- развитая работоспособность;
- умение слушать и слышать музыку, анализировать музыкальный материал, устанавливать соотношения между музыкой и движением;
- инициативность;
- воображение;
- умение взаимодействовать с другими учащимися;
- доброжелательное отношение и внимание к партнёрам.

личностные результаты:

- проявление интереса к занятиям ритмикой и подвижному образу жизни;
- соблюдение норм и правил поведения на занятиях и в учреждении;
- мотивация к участию в концертных номерах, выступлениях;
- желание продемонстрировать свои достижения;
-

метапредметные результаты:

- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи;
- умение слушать педагога и поддерживать сотрудничество со сверстниками;
- умение работать индивидуально и в группе;
- развитие фантазии, образного мышления, воображения, танцевальной выразительности, эмоциональной отзывчивости на музыку, зрительной и музыкальной памяти, слуха, координации движений, гибкости, развитие моторных навыков;
- умение соблюдать правила безопасности при выполнении танцевальных упражнений.

Предметные результаты:

- формирование практических навыков в области ритмики;
- освоение терминологических знаний;
- умение демонстрировать образ в движении;
- умение согласовывать движение с речью, с характером музыки;
- умение различать простейшие музыкальные понятия (высокие и низкие звуки, быстрый, средний и медленный темп, громкая, умеренно громкая и тихая музыка и т. Д.);
- умение держать осанку;
- умение осмысленно использовать выразительные движения в соответствии с музыкально-игровым образом;

Ожидаемый результат 1-го года обучения:

знают
правила поведения в зале;

правила постановки корпуса;
назначение поклона;
понятие «танцевальный шаг»;
музыкальные понятия (характер музыки, темп);
виды ходьбы, бега;
упражнения с речевым сопровождением;

умеют:

исполнять поклон, танцевальный шаг, шаг на п/п, шаг с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени назад, «пружинку», тройной притоп;
прыжки на месте и с продвижением, галоп;
непринужденно двигаться под музыку в соответствии с заданным образом;
расслаблять и напрягать мышцы;
правильно ставить руки на пояс;
выполнять круговую разминку;
выполнять разминку для всех групп мышц по показу педагога;
выполнять упражнения стретчинга;
определять динамику музыкального произведения (громко – тихо);
исполнять несложные танцевальные комбинации с текстом и без текста;
согласовывать движения с музыкой;
согласовывать темп речи с темпом движения и музыки;
построиться и перестроиться в круг (большой, маленький), колону, шеренгу;

владеют:

навыком постановки корпуса;
навыком начала движения после вступления;
приемами выполнения шагов: танцевальный шаг, шаг на полупальцах, шаг с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени;
навыками исполнения несложных танцевальных комбинаций с текстом и без текста, с музыкальным сопровождением.

Ожидаемый результат 2-го года обучения:

знают:

основные музыкальные понятия (вступление, динамические оттенки и т.д.);
основную терминологию для обозначения частей тела;
основные понятия по теме «ориентация в пространстве» (линия, круг, колонна и т.д.);

понятие «Комбинация»;

порядок исполнения движений в комбинации;

позиции ног ;

подготовительную позицию рук;

программные упражнения с речевым сопровождением;

умеют:

выполнять круговую разминку и разминку на все группы мышц;

построиться и перестроиться в шеренгу, 2 шеренги, колонну, 2 колонны;

выполнять программные упражнения для укрепления мышц спины и брюшного пресса;

выполнять комплексы ОРУ без предмета и с предметом;
повторять движения за педагогом;
определять динамику и темп музыки;
исполнять изученные движения в заданной комбинации;
выполнять стретчинговые упражнения, преодолевая трудности;
выполнять дыхательную гимнастику;
выполнять мимическую зарядку;
владеют:
навыками отображения динамического оттенка музыки в движении;
приёмами исполнения разминочной части занятия;
навыками импровизации образа животных, птиц и т.д.;
навыками правильного дыхания.

IV. Методическое обеспечение.

Для полноценного физического развития детей, на кружке по «Аэробика и гимнастика» созданы определенные условия. В зале достаточно места для активного движения группы из 20 человек. Всё это повышает интерес детей к занятиям, развивает жизненно важные качества, увеличивает эффективность занятий, позволяет организовывать различные виды образовательных событий в помещении.

- Гимнастическая скамья – 3 шт.
- Гимнастические стенки – 3 шт.
- Мешочки для метания – 20 шт.
- Коврики для занятия -20шт
- Флажки разноцветные – 60 шт.
- Мячи резиновые (большого диаметра) – 10шт.
- Мячи резиновые (среднего диаметра) – 10 шт.
- Мячи резиновые (малого диаметра) – 10 шт.
- Прыгающий мяч с ручкой (д - 45 см) – 2 шт.
- Коврик со следами (для отработки различных способов ходьбы) – 2 шт.
- Обруч пластмассовый диаметром 55 см – 10 шт.
- Обруч пластмассовый большой (диаметр 77 см) – 8 шт.
- Кубики пластмассовые – 30 шт.
- Мат гимнастический 2,0×1,0×0,1м -1 шт.
- Канат для перетягивания х/б 10м диам.30мм – 1 шт.
- Конус сигнальный – 6 шт.
- Набор (конусы 4 цветов с отверстиями -8 шт., гимнастические палки 4 цветов – 8 шт, плоские обручи 3 цветов – 4 шт.)
- султанчики – 25 шт.
- Кегли – 30 шт.
- Бубен – 1 шт.
- Дуга для подлезания (разной высоты) – по 2 шт.
- доска наклонная с гладкой поверхностью – 2 шт.
- доска ребристой поверхностью – 2 шт.
- Свисток судейский – 2 шт.
- аудио картотека.
- колонки, компьютер.

Основной и ведущей формой обучения является занятия, как главное звено всей системы образовательной среды. Другие формы обучения задействуются в учебном процессе, в тесной связи с занятием для более глубокого и полноценного решения задач обучения. По всей сущности и назначению занятие представляет собой ограниченную по времени, организованную систему обучения – воспитательного коллективно – индивидуального взаимодействия педагога и обучающихся, в результате которых происходит усвоение детьми знаний. Умений и навыков. Развитие их способностей и совершенствование опыта педагога.

Алгоритм занятия:

Занятия начинаются с разминки, которая должна продолжаться не менее 3 минут, и начинаться очень плавно. Начинать следует с ходьбы на месте, потом перейти к подъемам колен, далее выполнить растяжки и наклоны и лишь, после перейти к прыжкам на месте и легкому бегу как на месте, так и по залу. После разминки ребенок может перейти непосредственно к тренировке, которая продолжается обычно от 10 до 15 минут.

Завершается тренировка плавным переходом ребенка в нормальное состояние. Ребенку надо остыть и отдышаться. Для этого плавно начинаем ходьбу на месте выполняем растяжки и перейдем к различного рода плавным махам и подъемам рук, как вверх, так и вниз при этом следите, что бы ребенок глубоко дышал и постепенно отходил от нагрузки.

Приветствия 1 мин.

Разминка по кругу (+ игроритмика) 3-5 мин.

Цель: подготовить тело к увеличению нагрузки во время аэробной части, согреть связки и суставы

Содержание: несложные движения, выполняемые в среднем темпе

Предварительный стретчинг 1 мин.

(растягиваем мышцы плеча, предплечья, спины, ног)

Основная часть 7-10 мин.

Цель: тренировка сердечно-сосудистой, мышечной, дыхательной и костной систем, развитие координации движений, увеличение подвижности в суставах

Содержание: продолжительные непрерывные движения с участием больших мышечных групп, игроритмика, базовые шагами, гармонично прорабатывающих все суставы и мышцы рук, плечевого пояса, шеи, туловища и ног; прыжковые движения, включающие различные подскоки на одной и двух ногах;

Силовая часть -5-7 мин, самомассаж. Цель: повышение тонуса мышц.

Содержание: ОРУ – упражнения на развитие силы и выносливости основных групп мышц, игровые упражнения

Подвижные игры –3 мин.

Заключительный стретчинг-2 мин. Релаксация.

В работе с детьми используются различные формы занятий: учебно-тренировочные, сюжетные, игровые, тематические, комплексные, контрольно-учетные.

Организация образовательного процесса в условиях электронного обучения с использованием дистанционных технологий выстраивается в соответствии с учебным планом, сформированных в группы учащихся являющихся основным составом объединения, а также индивидуально для учащихся, не имеющих технической и иной возможности для освоения программы в электронной форме. В ходе образовательного процесса могут применяться следующие формы и виды образовательной деятельности:

видеолекции (офлайн: предоставляемые обучающимся в качестве ресурсов в системе дистанционного обучения (СДО), ссылок на интернет-

ресурсы; онлайн: с использованием свободно распространяемых сред для проведения вебинаров);

видеоконференции, форумы, (офлайн: на базе СДО, используя инструменты различных сред; онлайн – с использованием свободно распространяемых сред для проведения вебинаров (Сферум и др.);

онлайн – семинары и практические занятия на базе свободно распространяемых сред для проведения вебинаров);

видео-консультирование, в том числе вебинары, дистанционные конкурсы, фестивали, мастер-классы, веб – занятия, электронные экскурсии.

Контроль результатов обучения (офлайн – выполнение и проверка заданий, замечания и комментарии по ним, тестирование, опросы, онлайн – проведение опросов может осуществляться посредством видеоконференцсвязи).

V. Диагностический инструментарий.

Диагностическая деятельность педагога — неотъемлемая составляющая его профессиональной деятельности, направленной на выявление фактического состояния, специфических особенностей, происходящих изменений в участниках и в самом процессе педагогического взаимодействия, а также на прогнозирование перспектив этих изменений.

В соответствии с целями и задачами программы предусмотрено проведение мониторинга по диагностической карте результатов освоения программы **«Уровень подготовки знаний дошкольников»** (см. Приложение 3)

Именно диагностика позволяет выявить реальные проблемы развития ребенка и направить усилия педагога на их разрешение, без диагностической деятельности немислима гуманитаризация педагогического процесса. Благодаря этой диагностике осуществляется мониторинг начального и итогового уровня развития свойств личности в образовательном процессе. По результатам начальных диагностических данных делается вывод о достаточном или недостаточном развитии того или иного качества, и на этом основании принимается решение о необходимости его развития или коррекции.

Такой мониторинг дает возможность своевременно вносить коррективы в управление этими процессами.

V. Список литературы.

Нормативно правовые акты

- Федеральным законом "Об образовании в Российской Федерации" от 29.12.2012 №273-ФЗ; .
- Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р;
- приказом Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Письмом Минобрнауки России от 18.11.2015 N 09-3242 "О направлении информации" (вместе с "Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)")
- Письмо Минобрнауки России от 29.03.2016 N ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с Методическими рекомендациями по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей)
- СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи";
- СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;

Основная и дополнительная литература

1. Вераксы Н. Е., Васильева М.А., Комарова Т.С. Программа воспитания и обучения в детском саду «От рождения до школы»// Мозайка-Синтез, М., 2014г.
2. Горькова Л.Г., Л.А. Обухова. Занятия физической культурой в ДОУ. М. 2005
3. Гусева Т.А. «Вырастай – ка!». Гармоническая, спортивная, игровая гимнастика: - Тобольск., 2004

4. Гофман Р.В. . Программа «Знай и люби своё тело», Р-на-Д, 1998
5. Долгорукова О. «Фитнес-аэробика // Обруч 2005 № 4
6. Давыдов В.Ю., Коваленко Т.Г. «Методика преподавания оздоровительной аэробики» учебное пособие //Изд-во Волгогр. Гос ун-та (Серия «Современные оздоровительные технологии») 2014г.
7. Ефименко Н.Н. «Театр физического развития и оздоровления» М. 1999
8. Ермак Н.Н. Физкультурные занятия в детском саду: творческая школа для дошколят. Р-на-Д, Феникс, 2004
9. Журнал «Институт по физической культуре», 2009 – 2011г .
10. Кулик , Н.Н.Сергиенко «Школа здорового человека» программа для ДОУ //Москва2012г.
11. Машукова Ю.М. Гимнастика в детском саду /научно-практический журнал «Инструктор по физкультуре» № 4. 2009г.
12. Моисеева Т.Ю.«Физическая культура с малышом»
13. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия с детьми 5-7 лет. – М., 2012г.
- 14.Прищепа «Физическое развитие и здоровье детей 3-7 лет» // Москва 2009г.
15. Щербак П.А.. Тематические культурные занятия и праздники вДОУ.М.2001
16. Щебенко В.Н. , Н.Н. Ермак. Физкультурные праздники в детском саду М, Просвещение, 2000.

Литература для обучающихся, родителей, интернет источники

1. Ефименко Н.Н.. Физкультурные сказки или как подарить детям радость движения, познания, постижения. – Харьков: Веста: «Ранок», 2004
2. Журнал «Книжки, нотки и игрушки для Танюшки и Андрюшки.»
- 3.Журнал «Обруч». -<http://www.obruch.ru/index.php?id=8&n=7&r=8&s=25>.
4. Журнал «Современное дошкольное образование.Теория и практика»
-<http://www.sdojournal.ru> .
5. Захаркина В.А., Яных Е.А. «Аэробика дома», АСТ,2006 г.
6. Казина О.Б. Весёлая физкультура для детей и их родителей. Ярославль, 2005
- 7.Лавров Н.Н «Искусство фитбола для всей семьи», Феникс, 2009 г.
8. Моисеева Т.Ю. «Физическая культура с малышом»
- 9.Международный образовательный портал. -<https://www.maam.ru/>
- 10.Педагогическая копилка -https://vk.com/ped_kopilka_vospitatelya.
- 11.Учебно-методический кабинет.- <https://ped-kopilka.ru/>
12. Фомина Н.А.,ЗайцеваГ.А.,Игнатъева Е.Н.,Чернякина С.С.»Сказочный театр физической культуры».Издательство «Учитель» Волгоград 2002

13. Шорыгина Т.А., Спортивные сказки. – Издательство: ТЦ «СФЕРА», 2019

VII. Приложения

Приложение 1

Список воспитательных мероприятий физкультурно-спортивного объединения «Аэробика и гимнастика» 1 год обучения

месяц	тематика	мероприятия
Сентябрь	День дошкольного работника	Развлечение : «Мы дружим с вами»
Октябрь	День здоровья	Спортивное –развлечение: «Мы растем здоровыми»
Декабрь	Новый год	Праздник : «Новогодние приключения»
Февраль	День защитников Отечества	Праздник к 23 февраля «В честь защитников Отечества»
Март	Международный женский день	Развлечение с элементами фольклора «Весенний хоровод»
Апрель	Мы любим природу	Спортивное развлечение экологического характера «Спешим на помощь»
Май	День Победы	Праздник :«Вы победили! Мы не забыли!».

Список воспитательных мероприятий физкультурно-спортивного объединения «Аэробика и гимнастика» 2 год обучения

месяц	тематика	мероприятия
Сентябрь	Дорожное движение	Спортивный праздник по ПДД «Знатоки правил дорожного движения».
Октябрь	Осенние забавы	Развлечение -«Осенний марафон»
Ноябрь	День единства	Спортивный праздник ко Дню Народного Единства
Декабрь	Зимние забавы	Спортивно-тематическое развлечение :«Мы мороза не боимся»
Февраль	23 февраля	Тематический праздник-«День защитников Отечества»
Март	Мы любим спорт	Спортивный праздник «Карусель народных подвижных игр»
Апрель	День космонавтики	Развлечение :«Юные космонавты»
Май	День Победы Прощание с детским садом	Праздник :«Вы победили! Мы не забыли!». Выпускной бал «Звездный выпускной – 2023»

Календарный учебный график 1 года обучения

№ п/п	Дата	Тема занятия	Кол-во часов	Форма занятия	Время проведения занятия	Место проведения	Форма контроля
1	Сен: 19,	Техника безопасности на занятиях.	1.5	беседа опрос	9,35-10,30	спортивный зал	беседа, наблюдение, опрос
2	Сен: 20	Правила поведения в местах массового скопления людей. Правила поведения в транспорте. Правила дорожного движения.	2	сюжетно–игровые занятия	10.20-11,15	спортивный зал	беседы, игры сюжетные-ролевые
3	Сен: 26	Техника безопасности в период проведения массовых мероприятий. Пожарная безопасность, безопасное пользование пиротехническим и средствами.	2	беседы, эстафеты	9,35-10,30	спортивный зал	беседы, эстафеты
4	Сен: 27 Окт: 3	Строевые упражнения, построение шеренгу, сцеплением за руки.	3	занятия-традиционные	10.20-11,15 9,35-10,30	спортивный зал	объяснение, просмотр иллюстраций,
5	Окт: 4	Совершенствование координации движений и чувства равновесия	3	занятия-традиционные	10.20-11,15	спортивный зал	выполнение упражнений

6	Окт: 10 11	Строевые упражнения: построение шеренгу, повороты переступанием и в прыжках.	3	наблюдение ,занятия-тематические	9,35-10,30 10.20-11,15	спортивный зал	наблюдение ,занятия
7	Окт: 17 18	Совершенствование координации движений и чувства ритма.	3.5	просмотр, опрос, занятия-ритмические	9,35-10,30 10.20-11,15	спортивный зал	просмотр, опрос, упражнения
8	Окт: 24 25	Совершенствование координации движений и чувства равновесия.	5.5	занятия-состоящие из набора подвижных игр	9,35-10,30 10.20-11,15	спортивный зал	практикум, подвижные игры
9	Окт: 31 Нояб. 1.	Развитие координации движений рук и ног в процессе ходьбы, быстроты реакции, умение сочетать движения с музыкой и словом.	5	просмотр видео, занятия-сюжетные	9,35-10,30 10.20-11,15	спортивный зал	занятия-сюжетные
10	Нояб. 7 8	Развивать способность к импровизации	3	беседа сюжетно–игровые занятия	9,35-10,30 10.20-11,15	спортивный зал	Беседа Наблюдение опрос
11	Нояб. 14 15 21 22 28	Ритмическая композиция «Веселые ритмы»	10	,ритмические занятия	9,35-10,30* 10.20-11,15* 9,35-10,30* 10.20-11,15* 9,35-10,30*	спортивный зал	,опрос, композиция
12	Нояб. 29	Разучивание «Прыжки в выпадах», «Прыжок ноги врозь, ноги	2	объяснение показ занятия-тематическое	10.20-11,15*	спортивный зал	объяснение показ занятие тематическое

		вместе»					
13	Дек. 5 6	Упражнений общего воздействия и танцевального характера;	5	занятия- тренировки	9,35- 10,30* 10.20- 11,15*	спортивны й зал	специальны е упражнения
14	Дек. 12 13 19 20 26	Ритмической композиции «Попрыгунчики»	11	объяснения, показ ,ритмическая композиция	9,35- 10,30* 10.20- 11,15* 9,35- 10,30* 10.20- 11,15* 9,35- 10,30*	спортивны й зал	объяснения, показ ,ритмическа я композиция
15	Дек. 27 Январь 9 10	Комбинации и упражнения с мячами.	6	сюжетно– игровые занятия	10.20- 11,15* 9,35- 10,30* 10.20- 11,15*	спортивны й зал	объяснения, упражнения , игры
16	Январь 17 23 24 30	Комбинации и упражнения с мячами.	8	занятия- ритмическая композиция	10.20- 11,15* 9,35- 10,30* 10.20- 11,15* 9,35- 10,30*	спортивны й зал	просмотр, альбомов, показ, ритмическа я композиция
17	Январь 31 Февр. 6 7	Комбинации и упражнения с мячами.	5	тематичес- кое занятия	10.20- 11,15* 9,35- 10,30* 10.20- 11,15*	спортивны й зал	объяснения показ, игровое занятие
18	Февр. 13 14 20 21	Комбинации и упражнения на фитболах .	8	игровые занятие	9,35- 10,30* 10.20- 11,15* 9,35- 10,30* 10.20- 11,15*	спортивны й зал	объяснения опрос ,игровые занятия

19	Февр. 27 28	Совершенствовани е координации движений и чувства равновесия .	4	круговая тренировка	9,35- 10,30* 10,20- 11,15*	спортивны й зал	объяснения, занятия- круговая тренировка
20	Март 5	Закрепить умение сочетать движения с музыкой и словом.	3	сюжетно- ролевые игры	9,35- 10,30	спортивны й зал	сюжетно- ролевые игры
21	Март 6 12	Игровой стретчинг.	4	беседа сюжетное- занятия	10,20- 11,15* 9,35- 10,30	спортивны й зал	беседа опрос игры
22	Март 13 19	Учить чувствовать расслабление и напряжение мышц корпуса.	4	беседа занятия– соревнования	10,20- 11,15* 9,35- 10,30	спортивны й зал	объяснения практикум
23	Март 20 26 27	Акробатические упражнения: «полу шпагат», «мостик», «перевороты».	10	занятие построено не акробатическ их упражнениях	10,20- 11,15* 9,35- 10,30* 10,20- 11,15*	спортивны й зал	показ опрос упражнения композиции
24	Апрель 2 3	Освоения упражнений общего воздействия; упражнения танцевального характера .	4.5	занятия– зачеты	9,35- 10,30* 10,20- 11,15*	спортивны й зал	объяснения показ упражнения
25	Апрель 9 10 16	Формировать умение выполнять прямой галоп, прыжки с обручами.	4.5	занятия традиционны е	9,35- 10,30* 10,20- 11,15* 9,35- 10,30*	спортивны й зал	Упражнени я занятия
26	Апрель 17 23 24	Композиция с обручами	9	ритмические - занятия	10,20- 11,15* 9,35- 10,30* 10,20- 11,15*	спортивны й зал	объяснения показ композиция

27	Апрель 30 Май 2 7	Самостоятельно изменять движения в соответствии со сменой темпа музыки	7	занятия– соревнования	9,35- 10,30* 10.20- 11,15* 9,35- 10,30*	спортивны й зал	беседа эстафеты
28	Май 8 14 15	Развивать чувства ритма, координации движений, образного мышления	7	сюжетные - занятия	10.20- 11,15* 9,35- 10,30* 10.20- 11,15*	спортивны й зал	объяснения игры - сюжетные
29 11. 1	Май 21 22	Проведение теста на наличие способностей, умений, навыков после обучения.	2	занятия– зачеты	9,35- 10,30* 10.20- 11,15*	спортивны й зал	диагностика
30	Май 28 29	Композиция «С шарами и обручами »	2	ритмическая гимнастика	9,35- 10,30* 10.20- 11,15*	спортивны й зал	Итоговое выступлени е

Календарный учебный график 2 года обучения

№ п/ п	Дата	Тема занятия	Кол -во часо в	Форма занятия	Время проведен ия занятий	Место проведен ия	Форма контроля
1	Сен. 4	Техника безопасности на занятиях.	1	Беседа, игры	15.40-16.40	спортивн ый зал	беседа, опрос, иллюстраци и
2	Сен. 4	Техника безопасности в период проведения массовых мероприятий . Пожарная безопасность, безопасное пользование пиротехнически ми средствами.	1	беседа игры	15.40-16-40	спортивн ый зал	беседы, рассматрива ние альбома

3	Сен. 6	Ознакомление с общей структурой и содержанием занятия	0.5	беседа игры	15.40-16.40	спортивн ый зал	беседа, игры
4	Сен. 6	Совершенствование защитных сил организма	2	занятия- состоящие из набора подвижных	15.40-16.40	спортивн ый зал	рассматрива ние иллюстраци й, игры
5	Сен. 7 11 13 14	Освоение упражнений общего воздействия, интенсивные упражнения в устойчивом ритме (под музыку) с движениями руками, туловищем, ногами.	8	сюжетно– игровые занятия	15.40-16.40 15.40-16.40 15.40-16.40 15.40-16.40	спортивн ый зал	беседы, упражнения, игры
6		Развитие координации движений рук и ног в процессе ходьбы, быстроты реакции.	7.5	занятие закрепление		спортивн ый зал	практикум, игры тематически е
7	Сен. 6	Ознакомление с общей структурой и содержанием занятия .	0.5	занятие- ознакомление	15.40-16.40	спортивн ый зал	беседа
8	Сен. 18 20	Освоение техники базовых шагов, изучение комбинаций и упражнений.	4	занятие- ознакомление	15.40-16.40 15.40-16.40	спортивн ый зал	занятия

9	Сен. 21 25	Совершенствование координации движений и чувства равновесия.	4.5	занятия-состоящие из набора подвижных игр	15.40-16.40 15.40-16.40	спортивный зал	объяснения, игры подвижные
10	27 28 Окт. 2 4	Закрепить умение сочетать движения с музыкой и словом.	9	занятия сюжетные	15.40-16.40 15.40-16.40 15.40-16.40 15.40-16.40	спортивный зал	беседа, опрос, занятия сюжетные
11	Окт. 5 9 11	Освоение техники основных базовых танцевальных шагов.	5.5	ритмическая гимнастика	15.40-16.40 15.40-16.40 15.40-16.40	спортивный зал	наблюдения, упражнения, занятия
12	Окт. 12 16 18	Разучивание связок, блоков с использованием основных движений .	6	занятие - совершенствование движений	15.40-16.40 15.40-16.40 15.40-16.40	спортивный зал	показ, игры, занятия
13	Окт. 19 23 25	Разучивание правильно и ритмично двигаться под музыку разного характера.	6.5	Занятия – тематические	15.40-16.40 15.40-16.40 15.40-16.40	спортивный зал	беседа, тематические занятия
14	Окт. 26	Ознакомление с общей структурой и содержанием занятия ,правлениях.	1	занятие-ознакомление	15.40-16.40	спортивный зал	беседа, опрос
15	Окт. 30 Нояб 1	Развивать мышцы шеи, ног; плавность движений	4.5	занятие-совершенствование движений	15.40-16.40 15.40-16.40	спортивный зал	игры, эстафеты

16	Нояб 2 8 9 13	Освоение техники базовых шагов, изучение комбинаций и упражнений .	9	занятия – круговая тренировка	15.40-16.40 15.40-16.40 15.40-16.40 15.40-16.40	спортивн ый зал	эстафеты, занятия: круговая тренировка
17	Нояб 15 16 20 22 23	Развитие чувства ритма, координации, точности, выразительност и исполнения	9.5	ритмическая гимнастика	15.40-16.40 15.40-16.40 15.40-16.40 15.40-16.40 15.40-16.40	спортивн ый зал	занятия, творческая композиция
18	Нояб 27 29 30	Развитие чувства ритма, координации, точности, выразительност и исполнения движений, двигательной памяти и произвольного внимания, быстроты реакции	7	занятия–соревнования,	15.40-16.40 15.40-16.40 15.40-16.40	спортивн ый зал	беседа, упражнения, практикум
19	Дек. 4 6 7 11	Совершенствов ать умение сочетать движения с музыкой и словом	7	занятия–соревнования,	15.40-16.40 15.40-16.40 15.40-16.40 15.40-16.40	спортивн ый зал	игры, эстафеты
20	Дек. 13 14 18 20 21 25	Упражнять в танцевальных движениях	12	занятие-закрепление	15.40-16.40 15.40-16.40 15.40-16.40 15.40-16.40 15.40-16.40	спортивн ый зал	беседа, опрос, видеоролик, тематическа я композиция
21	Дек. 27 28	Закрепить умение сочетать движения с музыкой и словом .	5	занятия комплексные	15.40-16.40 15.40-16.40	спортивн ый зал	беседа, упражнения, практикум

22	Янв. 10 11 15 17	Развитие чувства ритма, координации, точности, выразительности и исполнения движения	7	занятия совершенствования движений	15.40-16.40 15.40-16.40 15.40-16.40 15.40-16.40	спортивный зал	просмотр иллюстраций, практикум
23	Янв. 18 22 24 25	Учить самостоятельно изменять движения в соответствии со сменой темпа музыки.	8	занятия закрепления двигательных навыков	15.40-16.40 15.40-16.40 15.40-16.40 15.40-16.40	спортивный зал	рассказ, опрос, эстафеты, практикум
24	Янв. 29 31 Фев. 1 5 7	Упражнять в танцевальных движениях	10	занятия комплексные	15.40-16.40 15.40-16.40 15.40-16.40 15.40-16.40 15.40-16.40	спортивный зал	упражнения, ритмическая композиция
25	Фев. 8 12 14	Ознакомление с общей структурой и содержанием занятия .	6	познавательные занятия	15.40-16.40 15.40-16.40 15.40-16.40	спортивный зал	беседа, опрос, игры
26	Фев 15 19 21 22	Изучение комбинаций и упражнений для создание образов.	8	занятия по традиционной схеме	15.40-16.40 15.40-16.40 15.40-16.40 15.40-16.40	спортивный зал	показ, практикум
27	Фев 26 28 29	Закрепить правильно и ритмично двигаться под музыку разного характера.	6	ритмическая гимнастика	15.40-16.40 15.40-16.40 15.40-16.40	спортивный зал	упражнения, творческая композиция
28	Март 4 6 7	Упражнять в выполнении композиции	6	занятия-тематические	15.40-16.40 15.40-16.40 15.40-16.40	спортивный зал	просмотр альбомов, тематические сюжеты

29	Март 11 13 14 18	Развитие чувства ритма, координации, точности, выразительност и исполнения	7	занятие совершенствова ние движений	15.40-16.40 15.40-16.40 15.40-16.40 15.40-16.40	спортивн ый зал	беседа, презентация, практикум
30	Март 20 21 25 27 28 Апр. 1	Освоения упражнений общего воздействия; упражнения танцевального характера	11	познавательные -занятия	15.40-16.40 15.40-16.40 15.40-16.40 15.40-16.40 15.40-16.40 15.40-16.40	спортивн ый зал	занятия- тематически е, сюжетные
31	Апр. 3 4 8 10	Учить чувствовать расслабление и напряжение мышц корпуса	5	занятия комплексные	15.40-16.40 15.40-16.40 15.40-16.40 15.40-16.40	спортивн ый зал	беседа, практикум
32	Апр. 15 17 18 22 25	Умение сочетать движения с музыкой и словом.	9	сюжетно– игровые занятия	15.40-16.40 15.40-16.40 15.40-16.40 15.40-16.40 15.40-16.40	спортивн ый зал	наблюдения, упражнения, сюжетные занятия
33	Май 6 8 13 15 16	Совершенствов ание координации движений и чувства ритма.	10	смешанного типа-занятия	15.40-16.40 15.40-16.40 15.40-16.40 15.40-16.40 15.40-16.40	спортивн ый зал	беседа, опрос, сюжетные занятия
34	Май 16 20 21 22 23	Повторение комбинаций танцевальной аэробики	10	аэробика	15.40-16.40 15.40-16.40 15.40-16.40 15.40-16.40 15.40-16.40	спортивн ый зал	беседа, опрос, тематически е занятия
35	Май 29	Проведение теста на наличие способностей, умений, навыков после обучения.	1	занятия- контрольного и учетного характера	15.40-16.40	спортивн ый зал	диагностика

36	Май 30	Итоговый праздник	1	занятия- итоговое		спортивн ый зал	выступление
----	-----------	----------------------	---	----------------------	--	-----------------------	-------------

Приложение 3

Уровень подготовки знаний дошкольников

Анализ процесса деятельности

Ориентировочные показатели

физической подготовленности детей 5-7 лет

(утверждено Постановлением Правительства Р.Ф. 29 декабря 2001г. №916)

№	Наименование показателя	Пол	5 лет	6 лет	7 лет
1	Бросок набивного мяча	Мал	160-230	175-300	220-350
		Дев	150-225	170-280	190-330
2	Прыжок в длину с места	Мал	85-130	100-140	130-155
		Дев	85-125	90-140	125-150
3	Наклон туловища вперед из положения стоя (см)	Мал	3-6	4-7	5-8
		Дев	6-9	7-10	8-12
4	Бег на дистанцию 10 метров схода	Мал	3,8-3,7	2,5-2,1	2,3-2,0
		Дев	4,0-3,8	2,6-2,2	2,5-2,1
5	Бег на дистанцию 30 метров	Мал	8,2-7,0	7,0-6,3	6,2-5,7
		Дев	8,5-7,4	7,5-6,6	6,5-5,9
6	Челночный бег 3x10 метров	Мал	9,2-8,0	8,0-7,4	7,2-6,8
		Дев	9,5-8,4	8,5-7,7	7,5-7,0
7	Бег зигзагом	Мал	9,2-8,0	8,0-7,4	7,2-6,8
		Дев	9,5-8,4	8,5-7,7	7,5-7,0
8	Подъем туловища в сед за 30 сек. (количество)	Мал	9-11	10-12	12-14
		Дев	7-9	8-10	9-12
9	Прыжки через скакалку	Мал	1-3	3-15	7-21

		Дев	2-5	3-20	15-45
10	Бег на дистанцию 90,120,150 метров	Мал	31,6-34,6	31,9-35,0	31,5-35,2
		Дев	32,0-35,0	32,0-36,0	32,5-37,0
11	Поднимание ног в положении лежа на спине	Мал	9-10	10-11	11-13
		Дев	6-8	7-9	10-12

Шкала оценок темпов прироста физических качеств детей дошкольного возраста

Темпы прироста (%)	Оценка	За счет чего достигнут прирост
До 8	Неудовлетворительно	За счет естественного роста
8-10	Удовлетворительно	За счет естественного роста и естественной двигательной активности
10-15	Хорошо	За счет естественного прироста и целенаправленной системы физического воспитания
Свыше 15	Отлично	За счет эффективного использования естественных сил природы и физических упражнений

Во время тестирования важно учитывать:

индивидуальные возможности ребёнка;

особенности проведения тестов, которые должны выявлять даже самые незначительные отклонения в двигательном развитии ребёнка.

Тест по определению прироста показателей психофизических качеств

Для оценки темпов прироста показателей психофизических качеств мы предлагаем пользоваться формулой, предложенной В.И. Усачевым:

$$100(V1 - V2)$$

$$W = \frac{1}{2} (V1+V2)$$

где W - прирост показателей темпов в %

V1 - исходный уровень

V2 - конечный уровень.

Хорошо это или плохо? Ответ на этот вопрос можно найти в шкале оценки темпов прироста физических качеств.

Ожидаемые результаты

- овладение техникой основных двигательных и танцевальных движений;
- овладение выразительностью и красотой движения;
- соответствие возрастным показателям уровня физического развития;
- возросший интерес к занятиям танцевально-ритмической гимнастикой;
- укрепление иммунной системы организма;
- формирование навыков трудовой деятельности.

№ п/п	Ф.И. ребенка	Уровни развития физических качеств детей дошкольного возраста																	
		Ходьба и бег		Упражнения в равновесии		Ползание лазание		Прыжки в длину прыжки в высоту прыжки вверх		Катание бросание		Ловля метание		Групповые упражнения с переходами		Итоговый результат		Итоговый результат	
		н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к
1.																			
2.																			

Таблица уровня сформированности специальных умений и навыков

№	Фамилия Имя	гимнастика		музыкально-спортивные игры		творческая деятельность	
		начало года	конец года	начало года	конец года	начало года	конец года

0-8 баллов – низкий уровень;

8-10 баллов – удовлетворительный уровень;

10-15 баллов – хороший уровень;

выше 15 баллов - отличный уровень.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 176382614773150070335747769939328150673109021964

Владелец Чердиченко Татьяна Николаевна

Действителен с 10.04.2023 по 09.04.2024