Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
« Детский сад № 6 города Белогорск»

СОГЛАСОВАНО
методическим советом
протокол № 6
"31" 08 2020г.

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МАДОУ детский сад
№6 города Белогорск
_____ Сержантова А.П..
"31" _____ 2020 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ (ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ) ПРОГРАММА

« Аэробика и мы»

Направленность: физкультурно-оздоровительная
Возраст обучающихся: 5 – 7 лет
Срок реализации:
Количество часов: 72 часа
Уровень программы: базовый

Составитель: Горбачёва Марина Александровна,
инструктор по физической культуре

г. Белогорск
2020 г.

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Проблема физического развития детей является одной из наиболее актуальных и приоритетных задач дошкольного воспитания. Поэтому, в Муниципальном автономном дошкольном образовательном учреждении «Детский сад №6 города Белогорск» система воспитательно-оздоровительной работы, наряду с другими современными здоровье сберегающими факторами включает в себя дополнительное образование физкультурно - спортивной направленности.

Нормативные правовые документы

- Федеральный закон РФ 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12. 2012 г.
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09 ноября 2018 N 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
- Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р.
- Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 08.09.2015 г. №613н «Об утверждении профессионального стандарта "Педагог дошкольного образования".
- Постановление Правительства Амурской области от 15.04.2020 г. № 221 «О внедрении системы персонифицированного финансирования дополнительного образования в Амурской области».
- Положение МАДОУ ДС 6 г. Белогорск «Об утверждении рабочих программ».
- СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дошкольного образования детей»

Актуальность

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

Оздоровительная аэробика является сегодня лидером мирового спортивного движения, развивает двигательную подготовленность детей и позволяет оставаться бодрым и энергичным в течение всего дня, легко переносить нагрузки и производить широкий круг физических действий.

Новизна заключается в новом направлении в здоровьесберегающей технологии - оздоровительной аэробике, в основе которой лежат двигательные действия, поддерживающие на определенном уровне работу

сердечнососудистой, дыхательной и мышечной систем; систематическом применении продолжительных, умеренных по интенсивности упражнений с регулируемой физической нагрузкой, способствующих укреплению здоровья.

Практическая значимость. Аэробика одно из звеньев в развитии координационных способностей и функциональных сил организма у детей дошкольного возраста и, как следствие, влияет на укрепление здоровья детей.

Дополнительные занятия по оздоровительной аэробике ориентированы на то, чтобы заложить в детей стремление к здоровому образу жизни и самосовершенствованию. Движение в этом направлении сделает физическую культуру средством непрерывного совершенствования личности. Дети регулярно получают необходимые теоретические сведения, которые формируют у них сознательное отношение к тому, чем они занимаются, а также к самому себе, своему телу и своему здоровью. На каждом занятии решаются оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи. Для успешной реализации программы анализируются и подбираются те упражнения, связки, которые необходимы для решения задач.

Занятия аэробикой дают возможность гармонично сочетать упражнения для развития таких качеств, как выносливость, координация движений, сила и гибкость.

Цель задачи.

Сохранение и укрепление здоровья детей; содействие физическому развитию, физической подготовленности личности дошкольника средствами аэробики с использованием оборудования.

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

- обучить комбинациям и упражнениям на футболах
- обучить упражнениями с эспандерами и гантелями
- обучить связкам и блокам с использованием основных движений в танцевальном стиле
- обучить технике основных базовых танцевальных шагов;
- обучить самостоятельно изменять движения в соответствии со сменой темпа музыки;
- развивать координации движений рук и ног, быстроту реакции.
- развивать чувство равновесия;
- воспитывать трудолюбие, целеустремленность и самостоятельность

Отличительные особенности программы по оздоровительной аэробике основаны на сочетании ритмичной, эмоциональной музыки и танцевального стиля, что делает занятия привлекательными. Данная программа отличается от других программ тем, что занятия проходят по нескольким видам оздоровительной аэробики (базовая аэробика, фитбол-аэробика, танцевальная аэробика, стретчинг, силовая аэробика).

Направленность программы: физкультурно-оздоровительная

Уровень: дошкольное образование

Срок реализации: 9 месяцев (образовательный период длится с 01 сентября по 31 мая.)

Принципы создания программы

1. Доступность:
- учёт возрастных особенностей;
- адаптированность материала к возрасту детей.

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

3. Наглядность;

4. Динамичность:
- интеграция программы в разные виды деятельности.

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

Формы и режим занятий работы с детьми

Режим занятий группа	Продолжительность занятий(мин)	Количество занятий в неделю	Количество занятий в год
Старшая группа	25	1	36
Подготовительная группа	30	1	36

Формы работы: занятия, игры, праздники, дни здоровья, консультации родителей, подготовка спортивно-танцевальных постановок, спектаклей.
Типы занятий: ознакомительные, тренировочные, итоговые.
Формы занятий:
- игра;
- объяснение; - рассказ детей;
- чтение воспитателя;
- беседы;
- просмотр видеофильмов;
- обсуждение;
- наблюдения;
- подвижные игры.

Основные методы образовательной деятельности:

1.Методы, направленные на приобретение знаний:
- рассказ, объяснение, описание, беседа;
- работа с документальной информацией;
- натуральный показ, демонстрация.

2.Методы, направленные на овладение двигательными умениями и навыками:
- целостного упражнения;
- расчлененного упражнения

3. Методы, направленные на совершенствование двигательных навыков и развития физических качеств:
- игровой, соревновательный;
- равномерный, переменный, повторный, круговой.

В процессе реализации программы активно применяются элементы здоровье-сберегающих технологий.

Виды и формы контроля.
Мониторинг оценки знаний детей

Формы подведения итогов: диагностика - 2 раза в год (январь, май)

№ п/п	Ф.И. ребёнка	владеет комбинациям и упражнениям на фитболах	владеет упражнениями с эспандерами и гантелями	знает связки и блоки с использованием основных движений в танцевальном стиле	владеет техникой основных базовых танцевальных шагов	самостоятельно изменяет движения в соответствии со сменой темпа музыки	развита координации движений рук и ног, быстрота реакции	развито чувство равновесия	**Всего баллов**	**Уровень усвоения**

Оценка уровня развития:

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

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

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

Ранжирование успехов воспитанников:

- высокий уровень: 21 - 18 баллов
- средний уровень: 17 - 11 баллов
- низкий уровень: 10 - 7 баллов

Планируемый уровень подготовки воспитанников на конец учебного года (приобретённые компетенции)

В результате освоения программного материала, дошкольники приобретут компетенции в области знаний

- связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности; - правилах поведения на занятиях физической культурой;
- о правилах использования закаливающих процедур;
- о здоровой осанке и правилах использования комплексов физических упражнений на формирование правильной осанки;
- о физической подготовке и ее связи с развитием физических качеств;
- профилактики травматизма.

Смогут (ключевые компетенции в области умений)

- выполнять комплексы упражнений, направленно воздействующих на формирование правильной осанки;
- выполнять упражнения общей физической подготовки;
- выполнять комплексы упражнений на развитие силы, быстроты, гибкости и координации (с учетом индивидуальных особенностей физического развития и состояния здоровья);
- самостоятельно применять полученные умения и навыки в организации и проведении полноценного отдыха.

I. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Возраст воспитанников: 5 – 6 лет

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятий	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	Сентябрь			**Классическая - (базовая) аэробика**	4	**«Весёлые кузнечики»**	Физкультурный зал	Наблюдн=ение, текущий мониторинг
2	**октябрь**			**Фитбол-аэробика**		**«Мы-циркачи»**	Физкультурный зал	Наблюдн=ение, текущий мониторинг
3	**ноябрь**			**Танцевальная аэробика**		**«Зимушка-зима»**	Физкультурный зал	Наблюдн=ение, текущий

								мониторин г
4	**декабр ь**			**Силовая аэробика**		**«Богатыри**		Наблюдн=е ние, текущий мониторин г
5	**январ ь**			**Классичес кая - (базовая) аэробика**		**Смелые моряки»**	Физкультур ный зал	Наблюдн=е ние, текущий мониторин г
6	**февра ль**			**Фитбол-аэробика**		**Цирковые лошадки»**	Физкультур ный зал	Наблюдн=е ние, текущий мониторин г
7	**март**			**Силовая аэробика**		**«Кавалери сты»**	Физкультур ный зал	Наблюдн=е ние, текущий мониторин г
8	**апрел ь**			**Фитбол-аэробика**		**Танцуем сидя»**	Физкультур ный зал	Наблюдн=е ние, текущий мониторин г
9	**май**			**Классичес кая - (базовая) аэробика**		**«Чунга-чанга»**	Физкультур ный зал	Наблюдн=е ние, текущий мониторин г
	Итого вое заняти е			**комплекс ное**			Физкультур ный зал	Итоговый мониторин г

Возраст воспитанников: 6 – 7 лет

№ п/ п	**Месяц**	**Чис ло**	**Время проведе ния занятий**	**Форма занятия**	**Кол -во час ов**	**Тема занятия**	**Место проведени я**	**Форма контроля**
1	Сентяб рь			**Классичес кая - (базовая) аэробика**	4	**«Весёлые кузнечики»**	Физкультур ный зал	Наблюдн=е ние, текущий мониторин г
2	**октяб рь**			**Фитбол-аэробика**		**«Мы-циркачи»**	Физкультур ный зал	Наблюдн=е ние, текущий мониторин г
3	**ноябр ь**			**Танцевал ьная**		**«Зимушка-зима»**	Физкультур ный зал	Наблюдн=е ние,

				аэробика				текущий мониторин г
4	**декабр ь**			**Силовая аэробика**		**«Богатыри »**	Физкультур ный зал	Наблюдн=е ние, текущий мониторин г
5	**январ ь**			**Классичес кая - (базовая) аэробика**		**Смелые моряки»**	Физкультур ный зал	Наблюдн=е ние, текущий мониторин г
6	**февра ль**			**Фитбол-аэробика**		**Цирковые лошадки»**	Физкультур ный зал	Наблюдн=е ние, текущий мониторин г
7	**март**			**Силовая аэробика**		**«Кавалери сты»**	Физкультур ный зал	Наблюдн=е ние, текущий мониторин г
8	**апрел ь**			**Фитбол-аэробика**		**Танцуем сидя»**	Физкультур ный зал	Наблюдн=е ние, текущий мониторин г
9	**май**			**Классичес кая - (базовая) аэробика**		**«Чунга-чанга»**	Физкультур ный зал	Наблюдн=е ние, текущий мониторин г
	Итого вое заняти е			**комплекс ное**			Физкультур ный зал	Итоговый мониторин г

II. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№	**Наименовани е разделов и тем**	**Всег о часо в**	**В том числе**		**Формы** аттестации/контроля
			теоретически е	практические	
1.	**Классическая - (базовая) аэробика**	12		12	Наблюдение, беседа, текущий мониторинг
1.1	**«Весёлые кузнечики»**	4		4	- // -

1.2	**«Смелые моряки»**	4		4	- // -
1.3	**«Чунга-чанга»**	4		4	- // -
2.	**Фитбол-аэробика**	11		11	Наблюдение, беседа, текущий мониторинг
2.1	**Мы-циркачи»**	4		4	- // -
2.2	**Цирковые лошадки»**	3		3	- // -
2.3	**«Танцуем сидя»**	4		4	- // -
3	**Танцевальная аэробика**	4		4	Наблюдение, беседа, текущий мониторинг
3.1	**«Зимушка-зима»**	4		4	- // -
4	**Силовая аэробика**	8		8	Наблюдение, беседа, текущий мониторинг
4.1	**«Богатыри»**	4		4	- // -
4.2	**«Кавалеристы»**	4		4	- // -
	Итоговое занятие	1		1	Итоговый мониторинг
	ИТОГО	36		36	

III. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Содержание образовательной программы основывается на положениях культурно-исторической теории Л.С. Выгодского и отечественной научной психолого-педагогической школы о закономерностях развития ребенка в дошкольном возрасте и обеспечивает в целом:

- сохранение и укрепление здоровья воспитанников;
- развитие позитивного эмоционально-ценностного отношения к окружающей среде, практической и духовной деятельности человека;
- развитие потребности в реализации собственных творческих способностей.

Общая структура образовательной деятельности

Часть занятия	**Направленность и продолжительность части занятия**	**Зона воздействия и направленность упражнений**	**Основные упражнения**	**Указания**

1.Подготовительная	1.Разминка; разогревание (Wermup). 5-10 мин.	1.Локальные (изолированные) движения частями тела; совмещения, движения для обширных мышечных групп.	Повороты головы, наклоны, круговые движения плечами, выставление ноги на носок, движение стопой; полуприсядь, выпады, движение туловищем, варианты шагов на месте и с перемещениями в сочетании с движениями руками.	Рекомендуется использовать низкий или средний темп движений, с небольшой амплитудой; Упр-я на координацию и усиление кровотока выполнять в среднем темпе с увеличением амплитуды.
	2.Стретчинг-упражнения на гибкость (Stretching)	2.Изолированные движения для мышц бедра и голени.	Растягивание мышц голени, передней и задней поверхности бедра, поясницы.	Выполнять в медленном и среднем темпе в положении стоя, с опорой руками о бёдра, без использования махов и пружинящих движений.
2.Основная	1.Аэробная часть (Aerobics). 20-25 мин.	1.Аэробная разминка (3-7 мин.)	Базовые элементы и усложнения движений, варианты ходьбы с движениями руками.	Разучивание танцевальных соединений в среды. Темпе на месте и с передвижениям и в разных направлениях.
		2. «Аэробный пик» (10-15 мин.)	Танцевальные комбинации аэробных шагов и их вариантов, бег, прыжки с сочетании с движениями руками.	Выполнение сочетаний – «блоков» упражнений на месте и с перемещениям и в разных направлениях, увеличение нагрузки, амплитуды и интенсивности движений.
		3.Первая аэробная «заминка» (2-3 мин).	Базовые движения, варианты ходьбы с уменьшающейся амплитудой движений руками;	Уменьшение амплитуды перемещений, темпа движений;

			сгибания и разгибания туловища с опорой руками о бёдра.	движения выполняются в стойке ноги врозь, выпаде и полуприсяду, сочетаются с дыханием, темп движений замедляется.
	2.Упражнения на полу (Floorwork)-фитнес (5-7 мин.)	1.Упражнения для мышц туловища, бедра.	В положениях лежа упражнения на силу и силовую выносливость мышц брюшного пресса и спины; приводящих и отводящих мышц бедра.	Выполнять от 1 до 3 серий по 5-10 раз повторений движений, в зависимости от уровня подготовленности ребёнка.
		2.Упражнения для мышц рук и плечевого пояса.	Варианты сгибания и разгибания рук в разных исходных положениях.	Можно использовать упражнения с утяжелителями, амортизаторами, на тренажерах.
3. Заключительная	«Вторая заминка» - «остывание «Снижение нагрузки (Cooldown) 2-5 мин.	«Глубокий стретч». Упражнения на гибкость, «общая заминка».	Растягивание мышц передней, задней и внутренней поверхностей бедра, голеней, мышц груди, рук и плечевого пояса.	В разных исходных положениях, медленно, с фиксацией поз и последующим расслаблением.

Содержание образовательной деятельности

<u>Двигательные упражнения</u>

Классическая (базовая) аэробика

Овладение техникой базовых шагов:

1. **Марш (march)-** ходьба на месте, с продвижением вперед, назад, по диагонали. Ходьба с пружинным движением; с поворотом на право (налево), кругом, полный круг;
2. **Приставной шаг (steptouch)-** приставные шаги в сторону, по диагонали, зигзагом, по квадрату. Приставные шаги с поворотом

направо, налево, кругом. Два (и более) приставных шага слитно (step-line);

3. **«Виноградная лоза» (grapevine)-** шаг правой в сторону, шаг левой назад-скрестно (скрестно за правую), шаг правой в сторону, приставить левую;
4. **V – шаг (v-step)-** шаг правой вперед - в сторону (или назад – в сторону), то же левой, шагом правой, левой, вернуться в и.п.;
5. **« Открытый шаг» (openstep)-** стойка ноги врозь, перенос тяжести тела с одной ноги на другую;
6. **Подъём колена вверх (kneeup, kneelift)-** сгибание ноги вперёд, в сторону, по диагонали, поднимание колена на уровне горизонтали или выше;
7. **Махи ногами (kick)-** махи ногами вперед, в сторону, назад, по диагонали. Махи, сгибая, разгибая ногу (kick) вперед, в сторону. Махи согнутой ногой назад (kirt);
8. **Выпад (lunge)-** выпады вперед, в сторону, назад, по диагонали. Одна нога перемещается вперед, другая назад. Тяжесть тела распределяется одинаково на обе ноги;
9. **Скрестный шаг (crossstep)-** скрестный шаг с перемещением вперед. Скрестные шаги с поворотом направо, налево, кругом, полный круг;
10. **Выставление ноги на пятку (heeitoch),** на носок (toetouch), выставление ноги на пятку или на носок вперед, в сторону, назад, скрестно, с поворотом;
11. **Бег на месте** с продвижением в различных направлениях;
12. **«Галоп» (gallop)-** шаг правой вперед (в сторону), приставить левую. Следующий шаг с правой ноги;
13. **Pendulum-** прыжком смена положения ног (маятник);
14. **Pivotturn-** поворот вокруг опорной ноги;
15. **Sguat-** полуприсед, выполняется в положении ноги вместе или врозь;
16. **«Ту**-степ**» (two-step)-** шаг правой вперед, приставить левую, шаг правой вперед. Следующий шаг начинать с левой ноги;
17. **Подскок (ship)-** шаг правой вперед, подскок на правой. Следующий шаг начинать с левой ноги;
18. **«Скип» (skip)-** подскок на одной ноге, другая нога сгибается в коленном суставе почти до касания ягодицы, далее, выполняя второй подскок на опорной ноге, выпрямить ногу вперед под углом 30-40 градусов.

Фитбол-аэробика

Освоение техники базовых шагов:

1. **Приставной шаг (step-touch).** И.п.- сидя на фитболе, ноги вместе, колени над стопами, угол между туловищем, бедрами и коленями

составляет 90-100 градусов. Приставные шаги в сторону, по квадрату, с поворотом направо, налево, кругом;

2. **Шаг-касание (touch-step).** И.п.- то же, отведение ноги в сторону (вперед) – на носок;
3. **Марш (march).** И.п.- то же, ходьба на месте с продвижением вперед, назад, по диагонали, ходьба с пружинным движением. Ходьба с поворотом направо (налево), кругом, полный круг;
4. **Твист (twist).** И.п.- то же, прыжки на двух ногах со скручиванием бедер;
5. **Прыжок ноги врозь-вместе (jumping-jach).** И.п.- то же, прыжок ноги врозь-вместе;
6. **Выпад (lange).** И.п.- то же, выпады вперед, в сторону, назад, по диагонали. Одна нога перемещается вперед, другая назад. Тяжесть тела распределяется одинаково на обе ноги;
7. **Махи ногами (kick).** И.п.- то же, сгибание ноги вперед, в сторону, по диагонали, поднимание колена на уровне горизонтали или выше;
8. **Подъём колена вверх (kneeup, kneelift).** Сгибание ноги вперед, в сторону, по диагонали, поднимание колена на уровне горизонтали или выше.

Танцевальная аэробика

Освоение техники основных базовых танцевальных шагов:

1. **Шаг вперед, назад –** шаг правой (левой) вперед, левая (правая) приставляется к правой (левой), но стопы остаются на расстоянии. Особенность техники – небольшие пружинные движения ногами;
2. **Шаги в сторону -** шаг правой (левой) в сторону, левая (правая) приставляется с переносом тяжести тела на нее, возможно многократное выполнение в одну сторону, с изменением направления, с выполнением полу приседа, с подпружиниванием коленями внутрь – наружу;
3. **Скачки вперед –назад-** выполняется на шагах и подскоках: правой вперед, вернуться на левую ногу назад, приставить правую к левой, аналогично с другой ноги;
4. **«Тач» в сторону** – шаг правой в сторону (в стойку ноги врозь), приставить правую к левой, то же с другой ноги (в другую сторону);
5. **«Тач» вперед-назад –** выставление правой ноги вперед на носок (или пятку), приставить правую к левой, перенося тяжесть тела на нее, выставить левую назад на носок;
6. **Скользящие шаги –** выполняются на месте с продвижением вперед, назад, с поворотом;
7. **«Кик» -** махи вперед, в сторону, назад;
8. **Прыжки на двух ногах –** вертикальный прыжок толчком двух с приземлением на две;

9. **Прыжки в выпадах –** шагом правой (левой) вперед, прыжок толчком двумя, сменить положение ног – левую (правую) вперед и приземлиться на две ноги;
10. **Прыжок ноги врозь, ноги вместе –** 1- прыжок ноги врозь и прыжок ноги вместе; 2- пауза;
11. **Прыжок ноги врозь, ноги скрестно –** движение аналогично предыдущему, но заканчивается в скрестной стойке правая или левая впереди;
12. **Прыжок, согнув ноги –** выполняется толчком двумя с приземлением в стойку ноги врозь, с некоторой «затяжкой», фиксацией позы ноги в группировке во время фазы полёта и быстрого разведения ног перед приземлением.

Классическая - (базовая) аэробика «Весёлые кузнечики»
Объяснение, показ под музыку и без музыки: строевые упражнения, марш, «пружинка», «бодрый шаг», приставной шаг, махи ногами;
Разминка под музыку «2+2=4»;
Акробатические упражнения: «ласточка», «петушок», «угол». Разучивание ритмической композиции «Кузнечик», муз. В.Шаинского;
Психогимнастика: «Слушай хлопки!»;
Стретчинг: упражнения для гибкости спины.
Релаксация и самомассаж: «Ладошки-мочалка», «Смываем водичку».

Фитбол-аэробика «Мы циркачи»
Мотивация: «Циркачи-ловкие, смелые весельчаки».
Объяснение, показ под музыку и без музыки: строевые упражнения, марш, «бодрый шаг», приставной шаг, прыжки, выпады, махи ногами; Разминка под музыку «Кузнечик»;
Акробатические упражнения: «пистолет», «угол», «выпад». Разучивание ритмической композиции «Рыжий конь» (М.Боярский);
Психогимнастика: «Слушай цокот!», «Капель».
Стретчинг: упражнения для растягивания ягодичных мышц, приводящих и отводящих мышц бедра; Релаксация и самомассаж: сидя на фитболе поглаживание рук, ног с расслаблением в конце в образно-игровой форме.

Танцевальная аэробика «Зимушка-зима»
Мотивация: «Не страшны нам зимние морозы, если будем закаляться, физкультурой заниматься!».
Объяснение, показ под музыку и без музыки: шаги вперед, назад, в сторону; скачки; прыжки со сменой ног. Разминка под музыку «Кузнечик»;
Акробатические упражнения: упор на руках; «шпагат», «мостик», «замок». Разучивание ритмической «Зима-холода!» (Губин);
Психогимнастика: «Северный полюс», «Снежинки», «Котята»:

Стретчинг: медленное круг.движ.головой; «Кошка выпускает когти»; растягивание внутр.мышц бедра;
Релаксация и самомассаж: поглаживание отдельных частей тела в определённом порядке в образно-игровой форме.

Силовая аэробика «Богатыри»
Мотивация: «Хорошо быть сильным и смелым, как богатырь».
Объяснение, показ под музыку и без музыки: ходьба различного характера, прыжки с ноги на ногу, махи руками с гантелями; Разминка под музыку «Зима – холода!»;
Акробатические упражнения: «краб», «мостик», «перевороты». Разучивание гимнастического этюда «Богатери», песня А.Пахмутовой «Сила богатырская»; Психогимнастика: «Штанга», «Кислый лимон»:
Стретчинг: упражнения для подвижности лучезапястного сустава, для мышц боковой части туловища;
Релаксация и самомассаж: поглаживание отдельных частей тела в образно-игровой форме.

Классическая -(базовая) аэробика «Смелые моряки»
Мотивация: «Мы будем смелыми и закалёнными, как моряки».
Объяснение, показ под музыку и без музыки: строевые приёмы «становись!», «разойдись!»- муз. -подвиж. игра; ходьба, подскоки, махи руками и ногами из положения лежа;
Разминка под музыку «Богатыри»;
Акробатические упражнения: «ласточка», «берёзка», группировка в приседе и седее на пятках, с переходом в перекат вперед. Разучивание ритмической композиции «Моряки»(песня «Морячка» О.Газманова);
Психогимнастика: «Не покажу!», «Два капитана».
Стретчинг: упражнения для мышц боковой части туловища;
Релаксация и самомассаж: «Отдых на палубе».

Фитбол-аэробика «Цирковые лошадки»
Мотивация: «Мы хотим быть ловкими и быстрыми, как лошадки».
Объяснение, показ под музыку и без музыки: строевые упражнения, подъём колена вверх, «пружинка», приставной шаг, прыжки, выпады;
Разминка под музыку «Морячка»;
Акробатические упражнения: «пистолет», «угол», «выпад».
Разучивание ритмической композиции «Свежий ветер» (муз. О.Газманова);
Психогимнастика: «Что там происходит?», «Два клоуна»;
Стретчинг: упражнения для растягивания мышц живота, для гибкости спины; Релаксация и самомассаж: сидя на фитболе поглаживание рук, ног в игровой форме.

Силовая аэробика «Кавалеристы»

Мотивация: «Хорошо быть сильным и смелым, как кавалеристы».
Объяснение, показ под музыку и без музыки: ходьба различного характера, прыжки с ноги на ногу, махи руками с гантелями;
Разминка под музыку «Озорники»;
Акробатические упражнения: «замок», «мостик», «боковые перевороты».
Разучивание спорт. музыкально-ритмической композиции «Кавалеристы» (песня О.Газманова «Эскадрон»);
Психогимнастика: «Кислый лимон»; «Упрямый мальчик»;
Стретчинг: упражнения для подвижности лучезапястного сустава, для мышц плечевого пояса;
Релаксация и самомассаж: поглаживание отдельных частей тела в образно-игровой форме.

Фитбол-аэробика «Танцуем сидя»
Мотивация: «Поскакали по тропинке, у ребят прямые спинки!».
Объяснение, показ под музыку и без музыки: строевые упражнения; подъём колена вверх, «пружинка», приставной шаг; махи ногами;
Разминка под музыку «Сюрприз»;
Акробатические упражнения: «ножницы», «крылья», «велосипед».
Разучивание ритмической композиции «Ногами топнем, руками хлопнем» (песня «22 притопа, 22 прихлопа…»);
Психогимнастика: «Каждый спит», «Котята»;
Стретчинг: упражнения для укрепления мышц живота, для гибкости спины; стопы;
Релаксация и самомассаж: сидя на фитболе поглаживание рук, ног в образно-игровой форме.

Классическая - (базовая) аэробика «Чунга-чанга»
Мотивация: «Мы на острове живём и здоровье бережем!».
Объяснение, показ под музыку и без музыки: строевые упражнения, марш, «пружинка», «открытый шаг», махи ногами;
Разминка под музыку «Воробьиная дискотека»;
Акробатические упражнения: сочетание упражнений в комплексе: «ласточка», «мостик», «берёзка», «перекаты».
Разучивание спорт.-танцевальной композиции «Чунга-Чанга» (муз.В.Шаинского);
Психогимнастика: «Вот так позы!»; «Противоположные движения»;
Стретчинг: упражнения для мышц стопы и голени, для растягивания сгибателей бедра (передней поверхности);
Релаксация и самомассаж: «Островок», «Смываем водичку».

Итоговое занятие
Мотивация: «Мы молодцы!».
Строевые упражнения; подъём колена вверх, приставной шаг, прыжки, выпады; махи ногами;

Разминка под музыку «Чунга-Чанга»;
Акробатические упражнения: комбинация из пройденных элементов «Ванька-Встанька»;
Повторение ритмической композиции «Улыбка»;
Психогимнастика: «Капель», «Солнышко», «Прогулка»;
Стретчинг: упражнения для гибкости спины; стопы и голени.
Релаксация и самомассаж: сидя на фитболе поглаживание рук, ног в игровой

IV. ОРГАНИЗАИОННО-ПЕАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

1.Учебно-методическое обеспечение программы Данная программа предусматривает сочетание традиционных (словесных, наглядных, практических) и инновационных методов обучения (проблемное изложение, репродуктивный метод и т.д.. Применение различных форм организации образовательного процесса, фронтальных, групповых и индивидуальных форм обучения.

Формы занятий: вводное занятие, практические занятия, занятия по систематизации знаний, занятия по контролю знаний, умений навыков, комбинированные формы занятий.

2.Учебно-информаионное обеспечение программы (электронные образовательные ресурсы, информационные технологии, внутренние и внешние сетевые ресурсы). Видео и аудио сопровождение (мелодии, песни, физкультминутки, динамические паузы)

3.Материально-техническое обеспечение программы

Оборудование: компьютерное обеспечение с доступом в Интернет
(ноутбук, экран)

Оборудование спортивное:

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

Вспомогательное оборудование:

1. Магнитофон;
2. Аудиокассеты, диски;
3. Схемы;
4. Комплект для контроля за показателями физической подготовленности;
5. Вспомогательное оборудование для оснащения мест хранения спортивного инвентаря

V. ЛИТЕРАТУРА

Список литературы для педагогов

1. Буренина А.И. Ритмическая мозаика.-СПб.: Ленинградский областной институт развития образования, 2000.
2. Иванова О.А., Шарабарова И.Н. Занимайтесь ритмической гимнастикой.- М.: Советский спорт, 1988.
3. Потапчук А.А., Дидур М.Д. Осанка и физическое развитие детей. - СПб .: Речь, 2001.
4. Колодницкий Г.А., Кузнецов В.С. Ритмические упражнения, хореография и игры.- М.: «Дрофа», 2003.
5. Касицына М.А., Бородина И.Г. Коррекционная ритмика.- М.: Гном и Д, 2005.
6. Попова Е.Г. Общеразвивающие упражнения в гимнастике.- М.: Терра-Спорт, 2000.
7. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г.- СА-ФИ-ДАНСЕ, СПб.: Детство-пресс, 2003
8. Эллис Броунинг Миллер, Кэрол Блэкмэн. Упражнения на растяжку.- М.:ФАИР - ПРЕСС,2001.

Список литературы, рекомендованной для родителей и детей:

1. Барто А. Зарядка // Твои стихи. – М., 1976. – Т. 1.
2. Баршай В.М. Активные игры для детей. Ростов-на-Дону, 2001. – 1
3. Гордиев С.В. В здоровом теле – здоровый дух! - М.: Энас,2018 .
4. Коростелёв Н. 50 уроков здоровья: Рассказы. – М., 1991.
5. Лари Чинчила Йога для детей 2005
6. Суслов В. Про Юру и физкультуру // Весёлый звонок. – Л., 1977