

Отдел образования Башмаковского района Пензенской области
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
Дом детского творчества р.п. Башмаково Башмаковского района Пензенской
области

Принята
на педагогическом совете
от 30 августа 2024 г.
протокол № 3

Утверждаю
Директор МБУДОДТ р. п. Башмаково
А.Ю. Молодцова



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«Аэробика»**

Направленность: физкультурно-спортивная
Форма реализации программы: очная
Срок реализации: 1 год
Возраст учащихся: 7-17 лет
Составитель: Потапова Наталья Анатольевна
педагог дополнительного образования
МБУДОДТ р.п. Башмаково

р.п. Башмаково, 2024 г.

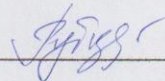
Заключение о проведении внутренней экспертизы

Эксперт: Рубцова Марина Сергеевна.

Должность: методист МБУ ДО «Дом детского творчества».

Итоговое заключение: программа рекомендована к рассмотрению на педагогическом совете для реализации в новом 2024-2025 учебном году.

Дата проведения экспертизы: 31.08.24 г.

Подпись: 

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Аэробика»

- по содержанию является – физкультурно-спортивной,
- по уровню освоения – базовый,
- по форме организации - очной, групповой,
- по степени авторства – модифицированной.

Программа разработана в соответствии с действующими нормативно - правовыми документами:

- Федеральный Закон РФ от 29.12.2012 г. № 273 «Об образовании в РФ»;
- Федеральный Закон от 31 июля 2020 года № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи", утвержденных постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. N 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20».
- Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 г.»;
- Национальный проект «Образование» (утвержден Президиумом Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24.12.2018 г. № 16);

- Целевая модель развития региональной системы дополнительного образования детей (приказ Министерства просвещения РФ от 3 сентября 2019 г. № 467);
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (разработанные Минобрнауки России совместно с ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет», ФГАУ «Федеральный институт развития образования», АНО ДПО «Открытое образование», 2015 г.) (Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242);
- Устав МБОУ ДО ДДТ р.п. Башмаково;
- «Положение о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе МБОУ ДО ДДТ р.п. Башмаково.

Программа ориентирована на физкультурно-спортивное образование, нравственное и художественно-эстетическое воспитание обучающихся, на развитие их творческих способностей.

Способствует удовлетворению индивидуальных потребностей обучающихся в физкультурно-спортивном развитии.

Программа актуальна для детей и их родителей тем, что:

- занятия фитнесом приобщают детей к здоровому образу жизни;
- «Фитнес-Аэробика» совершенствует детей физически, укрепляют их здоровье, а также способствует правильному развитию костно-мышечного аппарата, максимально исправляет нарушения осанки, формирует красивую фигуру;
- занятия хорошо снимают напряжение, активизируют внимание, усиливают эмоциональную реакцию и в целом, повышают жизненный тонус обучающихся благодаря разучиванию простых танцевальных комбинаций, выполняемых учащимися под динамичную современную музыку;

- движение и музыка формируют эмоциональную сферу, координацию, музыкальность и артистичность, воздействуют на двигательный аппарат, развивают слуховую, зрительную, моторную (мышечную) память.

Программа актуальна для общества, так как нацелена на решение задач, определенных в Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года от 29 мая 2015 г. № 996-р г., направленных на физическое воспитание и формирование культуры здоровья, формирования уподрастающего поколения ответственного отношения к своему здоровью и потребности в здоровом образе жизни.

Педагогическая целесообразность программы состоит в том, что образовательный процесс выстроен в соответствии с индивидуальными особенностями каждого учащегося, предполагает максимальное раскрытие потенциала и создание комфортных условий для развития каждого ребенка (подбор нагрузки, тренировочного объема и времени, перевод по группам в зависимости от уровня подготовленности и результата).

Формирование разновозрастных групп позволяет успешно использовать метод наставничества, когда более опытные ребята помогают новичкам, старшие – младшим.

Отличительные особенности и новизна программы.

Занятия фитнесом являются эффективным средством физического, умственного развития детей, вырабатывают у них правильную осанку, развивают чувство ритма, координацию, творческое воображение, улучшают общее психическое и физическое состояние организма.

При подготовке и проведении занятий широко используются средства ИКТ: знакомство обучающихся с разнообразием танцев; разучивание новых движений и техники их выполнения; анализ материалов сайтов по фитнес-аэробике для детей различного уровня обучения, возраста и адаптация полученной информации на занятиях.

Программа основана на следующих *педагогических принципах*:

- вариативности программного материала, интенсивности и величины нагрузок в зависимости от этапа подготовки, индивидуальных особенностей обучающихся;
- единства и неразрывности воспитания, обучения, развития – в любом деле, занятии присутствуют и воспитание, и обучение, и предпосылки для развития личности ребенка;
- систематичности и последовательности – регулярность, последовательность, взаимосвязанность занятий и система чередования нагрузок с отдыхом, поэтапное увеличение объема и интенсивности физических нагрузок;
- постоянной обратной связи – непрерывное получение информации в ходе занятий: педагог - обучающийся, обучающийся – педагог;
- постоянного самоанализа.

Воспитательный потенциал программы

Воспитательная работа в детском коллективе прежде всего направлена на развитие коммуникативных навыков, здоровьесбережения, ответственности, дисциплины и самодисциплины.

Используются традиционные и нетрадиционные формы воспитательной работы: беседы, экскурсии (очные и виртуальные), встречи с интересными людьми, совместный просмотр и обсуждение хореографических номеров, обмен опытом между коллективами, праздники с участием детей и родителей, участие в благотворительных акциях. Большое воспитательное значение имеют традиции в детском коллективе: дни именинника, календарные праздники (День матери, 8 Марта, День защитника Отечества, День Победы), участие в фестивалях, соревнованиях, турнирах пр.

Немаловажную роль играет **работа с родителями**, включение их в деятельность коллектива. Открытые занятия для родителей дают возможность показать, чему научился их ребёнок. Беседы по вопросам воспитания детей,

режима дня, правильного питания – всё это, а также другие формы работы помогают формированию единого коллектива педагогов, детей и родителей.

Цель программы: формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом, устойчивой мотивации к здоровому образу жизни, ответственного отношения к своему здоровью через занятия фитнес-аэробикой .

Задачи программы:

Обучающие:

- дать знания по основам аэробики и современным тенденциям развития фитнеса;
- обучение регулировки физической нагрузки с учетом индивидуальных особенностей;
- формирование привычки и устойчивого интереса к систематическим занятиям фитнес-аэробикой;
- обучение детей разнообразным приемам анализа и синтеза танцевальных комбинаций;
- обучение основам техники различных видов фитнеса и базовой аэробики;
- обучение широкому кругу двигательных навыков, необходимых для проведения самостоятельных занятий.

Развивающие:

- развитие у обучающихся навыки регулирования и составления собственных тренировок;
- развитие положительного эмоционального отклика на занятиях фитнес-аэробики и формирование позитивной оценки собственного физического «я»;
- развитие художественных задатков, способностей, эстетических чувств и эмоций;

- развитие физической выносливости необходимой в профессиональной деятельности (участие в соревнованиях, конкурсах и.т.д.);
- развитие основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость);
- укрепление и сохранение здоровья обучающихся, а также закаливание организма;
- совершенствование телосложения и гармоническое развитие физиологических функций обучающихся.

Воспитывающие:

- формирование гуманистических ценностей и идеалов, выработки человеческого достоинства, ответственности за свои поступки;
- воспитание средствами фитнеса-аэробики морально-волевых и духовно-нравственных качеств обучающихся;
- профилактика асоциального поведения детей и подростков;
- формирование у обучающихся умения работать коллективно (дети - педагоги – родители);
- воспитание основ профессиональной этики.

Адресат программы.

На обучение по программе зачисляются дети и подростки (девочки) с 7 до 17 лет, желающие заниматься фитнес - аэробикой, независимо от их одаренности, способностей, уровня физического развития и подготовленности и не имеющие медицинских противопоказаний для занятий избранным видом спорта.

Прием обучающихся производится в сентябре. Однако, это не исключает возможности приема и доукомплектования при наличии вакантных мест в группах на протяжении календарного года.

Группы формируются разновозрастные, с учетом уровня подготовки обучающихся.

Наполняемость группы – 15-20 человек

Краткая характеристика возрастных особенностей обучающихся

Младший школьный возраст (7-10 лет). Ребенок в этом возрасте становится сильным, выносливым и ловким, имеет потребность в регулярной нагрузке. Понимает и принимает правила командных игр и требования педагога, занимаясь спортом, легко выполняет размашистые движения.

Интеллектуальное развитие: ребенок умеет самостоятельно рассуждать, анализировать, делать выводы, становится способен к рефлексии – оценке своего внутреннего состояния. Он может усилием воли сосредоточиться на выполнении определенной задачи. Психологическое развитие ребенка в младшем школьном возрасте: осознает свою принадлежность к социуму, умеет и любит общаться со взрослыми и сверстниками, учитывая не только свои интересы, но и интересы других людей. Становится более самостоятельным и инициативным. В этом возрасте начинают выравниваться процессы возбуждения и торможения, и ребенок легче успокаивается, проще реагирует на неудачи.

Средний школьный возраст (11-14 лет). Происходят эндокринные изменения в организме, интенсивное физическое и физиологическое развитие.

Увеличиваются рост и вес. В связи с быстрым развитием возникают трудности в функционировании сердца, легких, кровоснабжении головного мозга, поэтому для подростков характерны перепады сосудистого и мышечного тонуса, которые вызывают быструю смену физического состояния и, соответственно, настроения. Формируется новый образ физического «Я». Продолжают развиваться все виды мышления, происходит становление основ мировоззрения, интеллектуализация таких психических функций, как восприятие и память, развитие воображения. Развивается чувство взрослости, стремление к самостоятельности. Ведущий мотив поведения подростка – желание быть принятым в коллективе ровесников, завоевать авторитет, уважение, внимание.

Старший школьный возраст (15-17 лет). В этом возрасте нередко наблюдаются функциональные нарушения сердечной деятельности, сопровождаемые неорганическими шумами, повышением артериального давления, изменением ритма. Эти нарушения, как правило, носят временный характер, но они требуют рациональной организации режима труда и спорта. Происходит нарастание массы мышечной ткани, совершенствуется система энергообеспечения мышечной деятельности. Увеличивается мышечная сила, приобретает способность к выполнению длительной интенсивной нагрузки. Продолжается процесс полового созревания. Происходящие изменения гормонального обмена вызывают повышенную возбудимость, раздражительность; повышается интенсивность полового влечения. Развивается саморегуляция, повышается контроль за своим поведением, проявлением эмоций. Для этого возраста характерна эмоциональная уравновешенность, стремление к самообразованию, самостоятельность мышления. Ведущей становится учебно-профессиональная деятельность программы.

Объем и сроки реализации программы.

Срок освоения программы составляет 1 год обучение — 276 часов

Форма обучения очная.

Режим занятий:

6 часов в неделю — занятия 2 раза в неделю по 3 часа

Продолжительность одного учебного часа— 1 академический час (45минут).

Перерыв между учебными занятиями 10 минут.

Расписание занятий составляется и утверждается директором учреждения по предоставлению педагога с учетом наиболее благоприятного режима тренировочных занятий и отдыха обучающихся, их возрастных особенностей и возможностей, а также возможностей использования спортивного объекта,

с учетом санитарно-эпидемиологических требований к устройству, содержанию и организации режима работы, условиям проведения занятий.

Предусматриваются следующие **формы занятий**:

Основными формами проведения занятий являются:

- тренировочное (физкультурное) занятие;
- игровое занятие;
- групповые теоретические занятия в виде бесед, лекций по темам программы.

Весь материал программы распределён в соответствии с принципом расширения теоретических знаний, практических умений и навыков.

Дозировка нагрузок и выбор заданий дифференцируется в зависимости от возраста и способностей учащегося. При необходимости меняется время на изучение конкретной темы.

Особенности организации образовательного процесса

Ожидаемые результаты:

Личностные:

Развивать потребности в отношении к собственному здоровью и здоровью окружающих как к ценности. Получать удовлетворение от активной деятельности.

Чувствовать темп, ритм и музыкальную грамоту.

Принимать дружелюбно отношения игрового партнерства, принимать помощь от взрослого и сверстников.

Чувствовать уверенность в себе, верить в свои возможности.

Предметные:

Внимательно и своевременно следовать рекомендациям педагога. Ритмично исполнять связки из танцевальных и базовых шагов аэробики.

Метапредметные:

Быть организованным, аккуратным во внешнем виде и в поведении

Планируемые результаты:

По окончании обучения обучающиеся

будут знать:

- значение фитнес - аэробики для ребенка;
- виды фитнес-аэробики;
- правила гигиены;
- технику безопасности в зале;
- основные движения базовой аэробики;
- упражнения с растягиванием мышц «стретчинг».

будут уметь:

- выполнять базовые шаги, ритмично двигаясь под музыку;
- понимать свое физическое состояние, контролировать дыхание, снимать
- пульсовой показатель;
- правильно воспроизводить действия педагога, удерживать

правильную осанку;

- качественно выполнять упражнения на растягивание мышц;
- замечать ошибки в технике исполнения других воспитанников;
- активизировать игровую деятельность.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№	Название раздела, темы	Количество часов		
		всего	теория	практика
1.	Теоретические знания	8	6	2
2.	Хореографическая подготовка	24	4	20
3	Танцевальная аэробика:	28	5	23
4.	ОФП	38	3	35
5.	Разучивание комплекса:	12	4	8
6.	СФП	72	12	60
7.	Художественная гимнастика и акробатика	88	18	70
8.	Воспитательная деятельность	6	3	3
	Итого	276	55	221

Учебно-тематический план

№	Название темы, раздела	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Теоретические знания	8	6	2	Опрос
2.	Хореографическая подготовка	24	4	20	
2.1	Хореография	12	2	10	контрольные упражнения наблюдение
2.2.	Корригирующая гимнастика	12	2	10	контрольные упражнения наблюдение
3.	Танцевальная аэробика:	28	5	23	
3.1	<i>Понятие «Танец» и «Ритмика»</i>	14	3	11	наблюдение, контрольные упражнения
3.2.	<i>Танцевальные комбинации</i>	14	2	12	зачет; опрос
4.	ОФП	38	3	35	
5.	Разучивание комплекса:	12	4	8	контрольные упражнения
5.1.	<i>Составление упражнения</i>	6	2	4	Наблюдение
5.2.	<i>Базовые шаги</i>	6	2	4	Зачет
6.	СФП	72	12	60	контрольные упражнения

7.	Худ. гимнастика и акробатика	88	18	70	контрольные упражнения
8.	Воспитательная деятельность	6	3	3	Наблюдение
Итого часов:		276	55	221	

Содержание программы

1. Теоретические знания:

Теория:

- общая характеристика основных видов аэробики
- спортивная форма и гигиена одежды
- правильная осанка – один из факторов здоровья человека
- терминология в фитнес - аэробике
- развитие музыкальности
- техника безопасности на занятиях в спортивном зале
- режим дня и здоровый образ жизни.

Контроль: опрос, уровень теоретической подготовки.

2. Хореографическая подготовка

2.1. Хореография

Теория:

хореография ее значение и особенности; классический танец; современный танец; постановка корпуса; различные позиции ног, рук; понятие опорной и работающей ноги.

Практика:

Практическая постановка рук в различные позиции. Demi Plie и Grand Plie по I, II позициям. Battement tendu из I позиции в сторону, вперед и назад (крестом). Практическая постановка рук в различные позиции. Demi plie. Grand plie. Relevé. Battement tendu. Battement tendu jeté. Demi rond. Ond de jamb par terre.

Маленькие позы croisee, effacee, ecartee носком в пол — на вытянутой опорной ноге и на demi - plie. Battements tendus в больших и маленьких позах croisee, effacee, ecartee, 2-й arabesque. Battements tendus jete в больших и маленьких позах croisee, effacee, ecartee. Battements tendus jete balancoir.

Полуповороты в V позиции с переменой ног на полу на 2/4.

Работа над основными техническими приёмами классического, современного танца.

Контроль: наблюдение; правильность выполнения расположение ног, рук в различных позициях.

2.2. Корригирующая гимнастика

Теория:

профилактика нарушений осанки; корригирующая гимнастика – как средство укрепления опорно-двигательного аппарата.

Практика: (приложение №3)

Упражнения для ног и для рук:

- упражнения с противоположными планами рук и ног
- упражнения с различными движениями рук и ног (работа в разных суставах одновременно).

Упражнения для туловища:

- упражнения для развития мышц брюшного пресса: И.П. – лежа на спине, поднятие туловища с закрепленными ногами, в парах, с отягощением
- упражнение «Карусель»
- упражнение «Самолет» И.П.: сидя, ноги вместе, руки на полу; поднять ноги вверх, руки развести в стороны; удерживать позу 5—10 с.
- упражнения в равновесии «Цапля» И.П.: стоя на правой ноге, согнуть левую ногу в колене, руки чуть в стороны, и постоять так немножко; затем на левой ноге
- упражнения для развития координации движений (упражнения с предметами)
- упражнения на дыхание.

Упражнения для формирования навыка в правильном держании головы:

- упражнения у стены или г/стенки
- полуприседания и приседания
- упражнения с удержанием груза на голове
- ходьба по г/скамейке, бревну, наклонной скамейке

- упражнения в равновесии.

Упражнения на формирование осанки:

- упражнение «Гусеница» И.П.: встать на четвереньки, подтянуть колени к рукам, не отрывая ног от пола; затем переставить обе руки одновременно вперед, как можно дальше
- упражнение «Паровозик» И.П.: сидя, ноги слегка согнуты в коленях, а руки в локтях прижаты слегка к туловищу; двигаться по полу вперед, помогая только ногами; руки выполняют круговые движения, имитируя вращательные движения колес; остановиться через 2—3 мин, пауза, затем продолжить движение; (2-й вариант: движение назад.)
- упражнение «Кошечка».

Контроль: наблюдение; правильность выполнения упражнений.

3. Танцевальная аэробика

3.1. Понятие «Танец» и «Ритмика»

Теория:

история становления танца; история возникновения танцевального искусства; просмотр видеоматериалов о многообразии танцевального искусства.

Практика:

Основные танцевальные шаги

- ходьба с движением рук под музыку
- подскоки с движением рук под музыку
- ходьба в различном темпе
- танцевальный шаг с движением рук
- приставные шаги (вперед, в сторону, назад)
- шаг галопа с движением рук (влево, вправо)
- шаг с притопом с движением рук
- переменный шаг с движением рук.

Контроль. опрос: знания истории становления танца и жанров танцевального искусства. Зачет: по уровню выполнения танцевальных шагов.

3.2. Понятие «Танцевальная азбука»

Основы танцевальной ритмики

Теория:

понятие ритма и его виды; основные правила выполнения танцевальных шагов и комбинаций, движений с элементами ритмики под музыку.

Практика:

упражнение на развитие музыкальности и ритма.

Элементы ритмики:

- ходьба, бег в различном темпе под счет, хлопки, музыку
- ходьба с различными движениями рук
- различные сочетания скачков соответственно характеру хлопков и музыки;
- передача движениями интонации муз. темпы.
- упражнения на развитие координации (упражнения-игры: «Молекулы», «Лови бабочку», «Мячики»; упражнения на месте: прыжки вокруг себя, перекаты «Бочонок»).

Контроль: знание видов и особенностей ритма; правильность выполнения упражнений; зачет.

4. ОФП (общефизическая подготовка)

Теория:

понятие об общей физической подготовке (ОФП).

Практика:

Упражнения на развитие гибкости суставов:

- махи ногами, наклоны, шпагаты, круговые движения, упражнения в парах.

Упражнения на развитие силы:

- многократное повторение упражнения, используя максимальное мышечное напряжение

Упражнения на развитие координации движений:

- упражнения с предметами, подвижные игры.

Упражнения на развитие выносливости:

- прыжки со скакалкой, бег, подвижные игры.

Упражнения на укрепление мышц брюшного пресса:

- И.П. – лежа на спине поднимание туловища;
- из И.П. – сидя, упор сзади – поднимание ног «Велосипед» и т.д.

Упражнения на развитие быстроты движений:

- выполнение упражнения в максимальном темпе (прыжки, бег).

Подвижные игры:

«Третий лишний», «Пятнашки по кругу», «Зайцы в огороде», «Пустое место».

Контроль: контрольные упражнения; зачет.

5. Разучивание комплекса

5.1. Составление упражнения:

Теория:

основные правила перестроения, базы элементов аэробики и классической аэробики; выбор музыки.

Практика:

комплексы аэробики под музыку с частотой ударов на 135-140 в минуту не менее чем на 32 счёта.

- выполнение базовых шагов; соединение в связки
- хореографический комплекс продолжительностью 1 минуту.

Перестроение

- шеренга, колонна, противоход, диагональ, размыкание, повороты налево, направо перестроение в круг из шеренги (взявшись за руки)
- построения из колонны по одному в колонну по 2, 4
- перестроение из одного круга в два.

Контроль: зачет; уровень выполнения упражнений.

5.2. Базовые шаги аэробики:

Теория:

терминология базовых шагов; техника выполнения основных базовых элементов аэробики и классической аэробики.

Практика:

базовые шаги классической аэробики: (приложение №1)

- обычная ходьба (March)
- шаг с поворотом кругом (Pivot Turn – PT)
- бокс – степ (Box Step) – скрестный шаг
- мемо (Mambo – M) - выставление ноги на носок вперед –назад
- (Open – Step) - переход с одной ноги на другую в стойке ноги врозь
- Plie Touch или Side Tip - переход с одной ноги на другую со сгибанием ноги вперёд колени
- (Knee Lift - Кик (Kick – KK) - переход с одной ноги на другую со сгибанием ноги назад (Hopscotch или Hamstring Curl или Leg Curl – L –CL)
- Приставной шаг (Step Touch – S – T)
- приставной шаг в сторону с полуприсядом (Squat – S – Q)
- переменные скрестные шаги в сторону (Grapevine – Grv)
- Выпад (Lunge – L – ge)
- Ча – ча – ча (Cha – Cha – Cha – Cha)
- Бег (Jogging или Jog – J)
- Варианты бега: Rocking Horse
- Pendulum
- Triple Step

- скачки с одной ноги на две (Chasse – Ch)

Контроль: зачет; уровень выполнения связок.

6. Специальная физическая подготовка

Теория:

основные задачи специальной физической подготовки.

Практика: специально подготовительные упражнения: подводящие (для освоения формы, техники движений)

упражнения для развития быстроты, гибкости, ловкости и выносливости

упражнения для развития двигательного-координационных способностей

упражнения в равновесии

Контроль: сдача нормативов; уровень специальной подготовки.

7. Художественной гимнастики и акробатики

Теория:

история развития художественной гимнастики как вида спорта; основные правила работы с предметом и без предмета (мяч, лента, скакалка; правила выполнения ОРУ).

Практика:

Элементы с мячом:

- удержание мяча, броски и ловля (ниже уровня головы), броски мяча в парах, перекаты (по полу), отбивы (двумя руками)
- перебрасывание мяча в парах, шеренгах

Элементы с лентой:

- взмахи, круги (малые, средние, большие), в различных плоскостях, обучение сначала на месте, затем в движении (в группах).

Элементы со скакалкой:

- махи, круги, переводы, вращения (скакалка, сложенная вчетверо) в различных суставах, направлениях, плоскостях, одной и двумя руками;
- прыжки через скакалку с вращением вперед (обучение – сначала перешагиванию через скакалку, затем перекатывание с носок на пятки с переводом предмета вперед – назад), согнув ноги, прямые ноги.

Прыжки:

Теория:

техника выполнения разбега, толчка, приземления; основные требования.

Практика:

- прыжок из стойки в полуприсед - ноги врозь
- прыжок из стойки в полуприсед- ноги врозь шире плеч, проекция колен не выходит за пределы стоп
- прыжок – «аэроджек»
- прыжок – «хич- кик»

Контроль: зачет; уровень **выполнение.**

Элементы акробатики:

Теория:

правила и техника выполнения акробатических элементов; страховка.

Практика:

Динамические упражнения:

- И.П. - сидя, лежа, лежа на спине, в приседе (в парах)
- перекаты, назад, в сторону, перевороты боком, «мост» из положения лёжа.

Статические упражнения: совершенствование

- стойка на лопатках, согнув ноги.

Контроль: умение выполнять изученные акробатические упражнения

8. Соревнования

Теория:

правила соревнований по фитнес-аэробики; цели и задачи; виды соревнований; требования к участникам соревнований; допуск участников к соревнованиям; костюм участника; обязанности и права участников соревнований.

Практика:

согласно плана Регионального отделения ООО «Федерация фитнес – аэробики России» в пензенской области.

Контроль: анализ выступления; устранение ошибок.

9. Воспитательная деятельность

Практика:

совместные мероприятия, приуроченные к тематическим праздникам; экскурсии; участие в праздничных мероприятиях («Новый год», «8 Марта», «День Победы»); участие в акциях «Окна Победы», «Георгиевская ленточка», «Бессмертный полк»; беседы по безопасности «Осторожно, тонкий лед!», «Безопасное лето».

Условия реализации программы Календарный учебный график

Год обучения	Объем учебных Часов	Всего учебных Недель	Режим работы
1 год	276	46	2 раза по 3 часа;

Информационно-методические условия:

Формы аттестации:

Промежуточная: опрос, тестирование, педагогическое наблюдение, анализ, контрольные задания и диагностика.

Оценочные материалы: показательные выступления.

В процессе реализации программы используются различные методы, направленные на укрепление физического здоровья обучающихся и освоение техники спортивной аэробики:

- словесные (беседа, объяснение);
- практические (физические упражнения, специальная техническая подготовка) - занятия проводятся в тренажерном зале;
- наглядные - показ педагогом правильности выполнения упражнений (демонстрация педагогом физических упражнений).

Используя объяснение, рассказ, давая указания, оценку действий и др., дает ученикам создать представление об изучаемом движении, понять его форму, содержание, осмыслить и устранить ошибки. Краткая, образная и понятная речь педагога определяет успех применения этих методов. Помимо решения учебных задач педагог устанавливает взаимоотношения с учащимися, воздействуя на их чувства. Эмоциональная окраска речи

усиливает значение слов, - помогает решению учебных и воспитательных задач, стимулирует активность, уверенность, интерес.

Все задания выполняются под команду; она подается коротко, в приказном тоне. Команды определяют начало и окончание движения, исходные

положения при выполнении заданий, место и направление для проведения учебных заданий, темп и продолжительность их выполнения. Подсчет осуществляется голосом, хлопками, односложными указаниями:

«раз-два-три-четыре, пять-шесть-семь-восемь» и т. д.

Применяется зеркальный показ при изучении простых общеразвивающих упражнений и сложных комбинаций со степ- платформами.

Метод усложнений - так называется определенная логическая последовательность обучения упражнениям. Применение данного метода характерно для урока аэробики и позволяет овладеть правильной техникой каждого упражнения.

Педагогически грамотный подбор упражнений с учетом их доступности для занимающихся, постепенное усложнение упражнений за счет новых деталей отражает реализацию в уроке метода усложнения.

Например, разучивается перекрестный шаг - упражнение, содержащее движения одной частью тела. Целостное действие первоначально может быть разделено на составные части:

- 1- е упражнение: шаг правой в сторону, шаг левой перекрестно назад, шаг правой на месте, приставить левую в исходное положение,
- 2- е упражнение: приставные шаги в сторону, вправо и влево), которые выполняются как самостоятельные упражнения, а потом соединяются.

Занятия аэробикой строятся в соответствии с общими закономерностями построения занятий по физическому воспитанию. Эффективность занятий зависит от степени рациональной организации плотности занятий, оптимальной дозировки нагрузки, учёта индивидуальных особенностей занимающихся. В зависимости от этих факторов и этапов подготовки, занятия могут проводиться с помощью различных организационных форм.

Групповая форма обучения создаёт хорошие условия для формирования навыков работы в коллективе, воспитывает такие личностные качества как

ответственность, дисциплинированность, взаимовыручку, создает условия микро - соперничества во время занятий. Кроме того, групповая форма обучения позволяет обучающимся работать не только в коллективе, но и индивидуально.

Индивидуальная форма обучения – обучающиеся получают задания и работают самостоятельно, что даёт возможность отдельным обучающимся (хорошо успевающим, среднеуспевающим, слабоуспевающим) отрегулировать темп выполнения заданий/упражнений в соответствии с индивидуальными учебными возможностями при решении одних и тех же задач. Используя этот вариант ведения занятий, педагог может дозировать индивидуальную нагрузку для каждого учащегося.

Фронтальная форма обучения позволяет педагогу одновременно контролировать выполнения задания всеми учащимися, так как задания/упражнение выполняются учащимися всей группы одинаково для всех под руководством педагога.

Одной из форм учебно-тренировочного процесса являются самостоятельные занятия. Педагог рекомендует упражнения для каждого учащегося, последовательность их выполнения, комплексы утренней гимнастики и методическую литературу.

Алгоритм занятия

Основной формой организации образовательного процесса в Программе является учебно-тренировочное занятие. Все занятия, кроме теоретических, состоят из трёх частей: подготовительной, основной и заключительной.

Подготовительная часть занятия занимает от 5 до 15 % от общей длительности. Включает в себя общетеоретические знания о физической культуре и практическую деятельность. Задача - организовать обучающихся, подготовить организм к предстоящей физической нагрузке, к выполнению более сложной работы основной части занятия. Для содержания этой части характерны строевые и общеразвивающие упражнения с предметами и без, различные виды ходьбы, бега, прыжковые упражнения, упражнения на

быстроту и точность реакции, на внимание, т.е. общеразвивающие и специальные упражнения, подводящие к решению основных задач занятия. Основная часть занятия длится от 70 до 80 % общего времени. Задачи - овладение техническими и тактическими навыками и совершенствование их; развитие быстроты реакции, выполнение рациональных движений, координации, ловкости, скоростно-силовых качеств и скоростной выносливости; воспитание нравственных качеств обучающихся. Заключительная часть длится от 7% до 10% общего времени. Задачи - завершить работу постепенным снижением нагрузки и привести в относительно спокойное состояние организм. Основные средства - медленная ходьба, упражнения на расслабление, восстановление дыхания. Реализация программы предполагает активное включение обучающихся в процесс обучения. Отчасти это достигается при использовании дидактических электронных и цифровых образовательных ресурсов.

Материально- техническое обеспечение программы

Программа реализуется при необходимом кадровом, материально-техническом обеспечении и оборудовании. Занятия проводятся в спортивном зале, соответствующий санитарноэпидемиологическим нормам и технике безопасности.

1. Оборудование зала.

- Шведская стенка или турник,
- Зал с зеркальной стеной
- Степ-платформы

2. Одежда для занятий.

- Облегающая одежда, для удобства контроля педагога.
- Спортивная обувь.

3. Спортивный инвентарь

- Мячи разных размеров.
- Атрибуты для выполнения ОРУ
- Коврики для упражнений в партере на каждого ребенка.

- Скакалки и обручи в расчете на полгруппы детей.

4. Костюмы, предметы и элементы для показательных выступлений **Информационное оснащение.**

Аудио и видеотехника,

Фонотека, включающая в себя диски со специально подготовленными комплексами из музыкальных композиций, которые соответствуют требованиям к музыке для занятий аэробикой, продолжительностью 25 – 30 минут.

Методическое сопровождение.

1 <http://www.fitn.ru/>

2 <http://www.timestudy.ru/>

3 <http://www.fitnessblender.com>

Воспитательная работа

Главной задачей в занятии с обучающимися является воспитание моральных качеств, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия, спортивной этики и взаимоотношениях между людьми в сфере спорта.

Важную роль в нравственном воспитании играет непосредственная спортивная деятельность. Формирование чувства ответственности перед товарищами, обществом и нравственных качеств личности должно осуществляться одновременно с развитием волевых качеств. Большое воспитательное значение имеет личный пример и авторитет педагога дополнительного образования. Талантливый педагог воспитывает в ребенке дисциплинированность, умение контролировать свои эмоции, признавать свои ошибки и трезво смотреть на ситуацию, уверенность в себе, упорство. Во взрослой жизни эти навыки помогают человеку достойно выходить из сложившихся жизненных ситуаций, достигать поставленных целей. Какую бы цель ни поставил перед собой человек - добиться успехов в бизнесе, показать отличные спортивные результаты, создать надежную семью и воспитать ребенка, - навыки, полученные на тренировках, помогут ему

достичь этой цели. Воспитательная работа в процессе тренировочной деятельности должна быть направлена на развитие и совершенствование значимых свойств личности. Она включает мероприятия, которые обеспечивают решение задач по формированию культуры здорового и безопасного образа жизни, воспитания гражданственности и патриотизма. Для этого педагогом используются разнообразные формы работы с обучающимися: - профориентационные мероприятия (встречи с известными спортсменами; тренерами-преподавателями); . - участие в физкультурно-оздоровительных акциях, праздниках: «День здоровья», День «Легкоатлетической эстафеты», «Со спортом всей семьей», Всероссийской заочной акции «Физическая культура и спорт - альтернатива пагубным привычкам»; - участие в соревнованиях, посвященных памятным датам: соревнования, посвященные Победе в Великой Отечественной войне 1941-1945 годов, соревнования ко «Дню защитника Отечества»; - проведение конкурсов, акций, выставок, направленных на приобщение обучающихся к социально-педагогической деятельности по профилактике пагубных привычек, духовному и физическому совершенствованию, к ценностям олимпийского движения и его идеалов, пропаганде здорового образа жизни, ведению исследовательской и творческой деятельности, участию в волонтерском движении; - повышение уровня мотивация обучающихся за счет поощрений, убеждений и др; - самостоятельная проектная работа в летний оздоровительный период. Большое внимание отводится работе с родителями: - проведение собраний, дискуссионных площадок, встреч по вопросам воспитания детей; -создание курса лекций и практик для родителей по вопросам физического воспитания в условиях дистанционного обучения; - разъяснительные работы среди обучающихся и родителей (законных представителей) по правовым вопросам и разрешению конфликтных ситуаций в семье; - посещение всеми участниками образовательных отношений (обучающийся, педагог, родитель) соревнований по

Психологическая подготовка на данном этапе выступает как воспитательный

и самовоспитательный процесс. И направлена на формирование свойств личности, позволяющих успешно выступать за счет адаптации к конкретным условиям и к специфическим экстремальным условиям соревнований.

(Приложение №7)

Кадровое обеспечение

Реализация Программы может осуществляться педагогом дополнительного образования или тренером-преподавателем.

Педагог дополнительного образования- Потапова Наталья Анатольевна.

Допускаются к реализации лица, имеющие профессиональное образование в области, соответствующей профилю программы, постоянно, повышающим квалификацию через курсовую подготовку, участие в мастер-классов, конкурсах профессионального мастерства.

Информационное обеспечение программы

При реализации программы используются электронные и цифровые дидактические материалы, разработанные педагогом дополнительного образования и/или тренерами-педагогами, размещенные на официальных сайтах образовательных организаций.

На ряду с этими материалами используются цифровые образовательные ресурсы, размещенные на сайтах добавить

Формы аттестации, оценочные материалы.

Обязательным условием реализации образовательной программы является прогнозирование и анализ ее результативности, а также степени эффективности образовательных результатов.

Результатом реализации программы «Аэробика » можно считать индивидуальное развитие и личностный рост каждого обучающего, создание благоприятной образовательной среды, стимулирующей саморазвитие и реализацию творческих способностей. Результат реализации программы

заключается также в усвоении детьми знаний, умений и навыков а также их участия в созидательной деятельности.

В идеале дети, прошедшие обучение по программе «Аэробика » должны обладать следующими качествами: владеть знаниями по предмету, проявлять к нему интерес; применять в деятельности полученные знания и умения; стремиться реализовать свой творческий потенциал; уметь взаимодействовать с другими людьми в различных ситуациях;

Для отслеживания результатов программы используется система методов наблюдения, контроля и диагностики. Для каждого года обучения, конкретного каждого этапа разработаны свои адекватные методы и формы контроля, текущего и итогового, позволяющие зафиксировать начальный уровень, текущие изменения, прогнозировать положительный результат и вовремя предотвращать негативный. Они применяются на протяжении всего периода освоения программы.

Одним из наиболее эффективных методов мониторинга является наблюдение, как со стороны педагога, так и со стороны детей. Наблюдение осуществляется на всех этапах освоения программы, в учебной и внеучебной деятельности.

Для контроля за усвоением знаний, умений, навыков используются специальные контрольные задания концертные выступления, вопросы, игры, конкурсы и т.д. Для отслеживания развития творческих навыков используются творческие задания.

Цель контроля:

1. Управление личностным ростом ребенка, выявление уровня его физической и хореографической подготовки. 2. Отслеживание динамики развития каждого обучающегося.

3.Определение степени реализации образовательной программы.

Этапы диагностики:

Начальная диагностика

Цель: Выявление природных данных и индивидуальных особенностей, обучающихся в начале обучения.

Задачи: Определение физических возможностей и хореографических данных каждого ребёнка на данном этапе обучения.

Определение уровня сложности программы.

Промежуточное диагностирование:

Цель: Отслеживание достижений обучающихся и коррекция образовательного процесса.

Задачи: 1.Оценка правильности выбора учебного материала и методики.

Итоговая диагностика:

Цель: Подведение итогов освоения образовательной программы.

Задачи: 1.Анализ результатов обучения.

Мониторинг знаний, умений, навыков обучающихся объединение «Аэробика»

Важнейшая задача в деятельности УДО – передать детям знания, сформировать у них умения и навыки по профилю работы. Чтобы определить уровень базовых ЗУН, которыми овладели обучающиеся, создана четкая система контроля, состоящая из 3-х уровней.

1-ый уровень – определение начального уровня ЗУН обучающихся (входной контроль).

2-ой уровень – промежуточный контроль

3-ий уровень- итоговый .

Все три этапа контроля отражаются по каждому ребенку в диагностических листах. Степень овладения ребенком теми или иными знаниями, умениями, навыками фиксируется цветограммой или символическими знаками и анализируется . Эта система дает возможность проследить развитие каждого ребенка, степень усвоения программы, для того, чтобы своевременно внести в работу коррективы.

Кроме этого в работе используются такие методы диагностирования образовательных результатов как: опрос, анкетирование, наблюдение, открытые уроки, отчетные концерты, беседы с детьми и родителями

Мониторинг сохранности контингента объединения «Аэробика»

Деятельность коллектива невозможна без постоянного отслеживания сохранности контингента, которая является одним из показателей результативности его деятельности. В условиях свободного выбора детьми вида деятельности, педагога, образовательной программы это дает возможность увидеть динамику предпочтений детей, их заинтересованность выбранным видом деятельности.

Предлагаемая форма содержит в основном количественные показатели и позволяет отслеживать потери или прирост среднесписочного годового состава воспитанников. Кроме того, можно увидеть динамику продолжительности обучения детей, а также динамику возрастного и полового состава контингента. Отслеживание сохранности контингента воспитанников ведется по результатам отчетной документации.

Мониторинг достижений и творческой активности обучающихся объединение « Аэробика»

Образовательным результатом можно считать итог работы ребёнка в образовательном процессе, организованном педагогом, т.е. это итог освоения ребёнком предлагаемого ему содержания образования. Таким образом, образовательный результат в первую очередь выражен в ребёнке, представляет плод его усилий в собственной образовательной деятельности; это выражение степени его успешности

. Именно успешность ребёнка выступает главным результатом педагогической деятельности, а мера этой успешности определяется только относительно каждого ребёнка как личности.

В мониторинге достижений фиксируются наиболее значимые достижения ребёнка: участие в концертах, конкурсах, соревнованиях, смотрах и других мероприятиях разного уровня.

Мониторинг личностного развития (полнота освоения программы) обучающихся объединение « Аэробика»

Данный мониторинг выстраивается с учётом трёх равнозначных задач:

- обучение,
- воспитание,
- развитие.

Диагностируя «Обучение», исследуются ЗУНы, которые получает ребёнок, осваивая программу, а также качество практической деятельности обучающихся.

В блоке «Воспитание» одним из главных направлений воспитания является профессиональная ориентация и профессиональное самоопределение.

Занятия в творческом объединении оказывают значительное влияние на формирование профессиональной направленности обучающихся, воспитывая у них потребность в творческой деятельности и самореализации.

Используются тесты:

Для обучающихся 7-10 лет – «Профессионально важные качества»

Для обучающихся 11-15 лет – «Профессиональные интересы»

Для обучающихся 16-17 лет – «Профессиональные намерения, готовность к выбору профессии».

Исследуя социальную активность, особое внимание уделяется коллективной активности, толерантности, соблюдению нравственно-этических норм.

В блоке «Развитие» мониторинг опирается на самооценку обучающихся, так как она влияет на эффективность социальной адаптации личности, является регулятором поведения в деятельности, от неё зависит, как будет развиваться личность. От того, какой тип самооценки присущ ребёнку, зависит то, как он будет учиться, общаться, какой тип поведения будет преобладать и многое другое.

Для выявления самооценки используются следующие методики:

для обучающихся 7-10 лет – методика «Лесенка»

для обучающихся 11-17 лет – тест «Самоотношения личности» (по В.В. Столину)

В зависимости от вида самооценки определяем уровень:

-завышенная самооценка

- средний уровень -адекватная

– высокий уровень

-заниженная –низкий уровень.

К особенностям личностной сферы также относятся творческие способности – дивергентное мышление (беглость, оригинальность, гибкость, точность), воображение, самостоятельность, творческая мотивация. Изучение особенностей личности ребёнка в системе его социальных отношений происходит по следующим параметрам: удовлетворённость отношениями в группе, положение личности в коллективе и его сплочённость, а также коммуникативные навыки, которые измеряются при помощи наблюдения, анкетирования, тестирования. Коммуникабельность рассматривается, как умение ребёнком налаживать контакт со сверстниками, педагогами. Высокий уровень коммуникабельности – умение сотрудничать, участвовать в совместной деятельности, считаться с мнением других, проявлять инициативу, подчиняться обстоятельствам.

Низкий уровень – конфликтность, желание подчинять себе других, проявление агрессии.

Для выявления коммуникативных навыков используются следующие методики:

Для обучающихся 7-10 лет – тест «Удовлетворённость отношениями в группе, положение личности в коллективе, его сплочённость»

Для обучающихся 11-15 лет и 16-17 лет – тест «Коммуникативные и организаторские навыки».

Итогом диагностики является определение полноты освоения программы по «Аэробика » каждым обучающимся

Список литературы

для педагога

«Аэробика: учеб. Пособие» - Шипилина И.А. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2004 г.

«Аэробика на все вкусы» - Лисицкая Т.С. - М.: Просвещение - Владос, 1994 г.

«Аэробика. Теория и методика проведения занятий.»- учеб. пособие под общ. ред. Е.Б. Мякинченко, М.П.Шестакова.- М.: ТВТ Дивизион, 2006 г.

Аэробика: содержание и методика оздоровительных занятий.- Крючек Е.С. - М.: Терра-Спорт: Олимпия Пресс, 2001 г.

Базовая Аэробика в оздоровительном фитнесе: уч. пособие / Планетафитнес. – М.: ООО УИЦ ВЕК, 2006.

Детский фитнес.. Учебное пособие. – М.: ООО «УИЦ «ВЕК», 2006

«Развитие физических способностей детей» - Вакулова А. Д., Бутин И. М. Ярославль, 1996 г.

Прикладная и оздоровительная гимнастика: Учебно – методическое пособие / под ред. Ж.Е. Фирилевой, А.Н. Кислого, О.В. Загрядской. – СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», М., ТЦ «СФЕРА», 2012.

Нетрадиционные подходы к физическому воспитанию детей в ДОУ. Мелехина Н.А., Колмыкова Л.А. – СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО - ПРЕСС», 2012.

«Растягивайся и расслабляйся» - М. Тобиас и М. Стюарт, Москва, Физкультура и спорт 1994г.

«Советы старого диетолога» - С.В. Коренюк; «Лань» СПб 1996г.

«Стройное тело» - Доктор Локид /Клифф Шитс/ Москва 1997г.

Серия журналов «Сила и красота» начиная с 1997г. СПб «Уайдерспорт – СУ»

«Ничего лишнего: Аэробика, фитнес, шейпинг «- Г. Горцев.- Ростов-на-Дону: Феникс, 2004 г.

Тестирование физической подготовленности в аэробике. Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. – М.: 2001.

«Физкультурное граффити – игры, эстафеты, аттракционы и забавы»,

Алешин В. В., Портнов Ю.М. Москва, 1996 г.

«Энциклопедия идеальной женской фигуры» - практическое пособие, Л.Харт и Л. Непорент, Ярославль «Гринго» 1995г.

Список литературы для обучающихся

Пеганов, Ю.А. Позвоночник гибок - тело молодо. / Ю.А. Пеганов - М., Советский спорт, 1989. – 30 с.

Онучин, Н.А. Дышите легко! Дыхательная гимнастика. / Н.А. Онучин –М.: АСТ; Сова, 2006. – 56 с.

Ильинич, В.И. Физическая культура студента. / В.И. Ильинич - М.: Гардарики, 2000. - 120с.

Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. Аэробика: в 2 т. – М.: Федерация аэробики России, 2002

А.А. Хабаров. – Краснодар: Кубанский, Методика базовой силовой подготовки спортсменов : учебное пособие учебник, 2000. – 72с.

Аркаев, Н.Г. Сучилин. – М.: Физкультура и спорт, 2004. – 325с.

Базовые шаги в аэробике (терминология)

При записи и проведении программ используются специальные названия движений (термины). За основу приняты выделенные в аэробике базовые шаги, как наиболее часто используемые и специфичные для аэробики. К ним относятся:

Обычная ходьба (March). Ходьба выполняется на месте, с продвижением вперед, назад, по диагонали, кругу. Туловище при этом прямо, без излишнего напряжения, руки работают разноименно, колено опорной ноги слегка согнуто.

Ходьба, высоко поднимая колени (Knee Lift или Knee Up). Ходьба выполняется на 2 счета. Бедро согнутой ноги - параллельно полу, колено опорной слегка согнуто (носок прижат к колену опорной ноги).

V- шаг (Step). Шаг ноги врозь – ноги вместе, выполняется на 4 счета.

Выставление ноги на носок (Push Touch или Toe Tap) с подскоком на опорной. Выставление ноги на носок выполняется вперед, в сторону назад или в диагональ с касанием носком пола, без переноса тяжести тела. Колени слегка согнуты, фиксированы.

Разновидности: выставление на пятку вперед, в сторону, назад, в диагональ (Heel Dig или Heel Touch), выставление ноги на носок в диагональном направлении в скрестном положении впереди или сзади (Cross-Step).

Переход с одной ноги на другую в стойке ноги врозь (Side to side или Plie Touch или Side Tip) выполняется на 2 счета. И.п.- широкая стойка ноги врозь, ступни слегка развернуты наружу, небольшой полуприсед. Движение заключается в переносе тяжести тела с ноги на ногу, свободная нога касается пола полупальцами. Туловище и таз находятся строго во фронтальной плоскости на протяжении всего движения. Пятка опорной ноги на полу.

Переход с одной ноги на другую со сгибанием ноги назад (Curl или Leg Curl). Переход с ноги на ногу с одновременным сгибанием свободной ноги назад. Упражнение выполняется из широкой стойки ноги врозь, стопы

параллельны, колени слегка согнуты в течение всего упражнения. Нога сгибается до положения – голень параллельна полу или под тупым углом к бедру (в зависимости от индивидуальной подвижности в тазобедренном и коленном суставах), при этом бедро не должно быть впереди линии туловища, колено вниз (невыворотно).

Приставной шаг (Step Touch). Выполняется на 2 счета. Работающая нога ставится на пол с перекатом от носка к пятке, другая приставляется на полупальцы или всю стопу. Выполняется вперед, назад, в сторону, по диагонали, с поворотом направо, налево, кругом. В композициях часто несет вспомогательную функцию для выполнения прыжков или выполняется с танцевальной окраской (с движением таза в сторону, поворотом коленей в сторону и т.п.

Приставной шаг с полуприседом (Squat). Выполняется на 2 счета с полуприседом: 1 – широкий шаг правой (левой) в сторону, одновременно выполняется полуприсед на двух ногах, 2 – приставить левую к правой в и.п. (ноги вместе, колени слегка согнуты). Во время выполнения полуприседа пятки не отрываются от пола.

Скрестные шаги в сторону (Grapevine). Представляет собой сочетание скрестного и приставного шага. Выполняется на 4 счета. Первый шаг правой (левой) ногой делается в сторону (с пятки перекатом на всю стопу), второй левой (правой) – скрестный сзади правой. Затем выполняется приставной шаг вправо. При этом туловище и таз сохраняют фронтальную плоскость, туловище прямо, колени слегка согнуты. В соревновательных комбинациях обычно выполняется с предварительного подскока на двух (на счет «И») или в сочетании со скачком на две ноги на счет «4».

Выпад (Lunge). Данная разновидность движений представляет собой знакомые нам выпады, которые могут выполняться вперед, назад, в сторону, в диагональ. Нога, на которую выполняется «падающий» шаг, может быть слегка согнута или явно в согнутом положении (Flexed Lunge). Шаг должен быть достаточно широким, так, чтобы свободная нога и туловище были на

одной линии. Пятка свободной ноги отрывается от пола, колено опорной ноги располагается над носком. В фитнес-аэробике часто выполняется на подскоках.

Мамбо (Mambo). Выполняется на 4 счета: 1 – шаг правой вперед, 2 – скрестный шаг левой впереди правой, 3 - шаг правой назад, 4 – приставить левую к правой. Аналогично движение выполняется с другой ноги. Этот элемент заимствован из латинских танцев, отчего и получил название «мамбо».

Кик (Kick). Одна нога выполняет мах вперед (Low Kick), носок оттянут, одновременно опорная нога выполняет пружинное движение (Hop). Затем маховая нога возвращается к опорной в и.п., одновременно вновь выполняется пружинное движение на опорной ноге. В аэробике низкой интенсивности возможен вариант без вторичного пружинного движения на опорной ноге. Кик выполняется вперед, назад, в сторону, в диагональ. Туловище сохраняет прямое положение, опорная нога слегка согнута.

Бег (Jogging или Jog). Обращается внимание на амортизирующую работу стопы – перекал с носка на пятку. В композициях по фитнес-аэробике часто используется для перестроения.

Скачки с одной ноги на две (Chasse). Движение аналогично приставному шагу, но выполняется скачком: шаг в сторону (вперед, назад, в сторону или в диагональ) с последующим приземлением на две ноги, стопы вместе. Выполняется на 2 счета.

Прыжки ноги врозь (Jumping Jack). Прыжки выполняются из и.п. ноги вместе, конечное положение - ноги врозь. Голени перпендикулярно полу, стопы и бедра слегка развернуты наружу, колени над носками. Приземление осуществляется перекал с носков на пятки. Колени слегка согнуты. Упражнение выполняется на 2 счета.

Приложение №2

Модификации основных и базовых шагов классической аэробики

1. Изменение направления «шага»: добавление продвижения в момент выполнения «шага» (вперед, назад, по диагонали), добавление поворота при сохранении структуры «шага».

Пример. При добавлении поворота в «шаг» *Mambo Side*, получается модифицированный «шаг»:

- 1-шаг ведущей ногой в сторон
- 2-шаг опорной ногой на месте
- 3-шаг ведущей ногой в сторону с поворотом спиной на 180 градусов
- 4-шаг опорной ногой на месте.

2.Добавление прыжка в момент выполнения «шага».

Пример. При добавлении прыжка к «шагу» *Cross* получается модифицированный «шаг».

- 1-прыжок на ведущую ногу в сторону-вперед с махом опорной ногой в сторону
- 2-шаг опорной ногой скрестно перед ведущей
- 3 -шаг ведущей ногой в сторону-назад
- 4-шаг опорной ногой в исходное положение

3.Изменение ритмического рисунка «шага» осуществляется разными вариантами:

3.1. При сохранении количества счетов и основы техники добавляется еще один марш, при этом два движения укладываются в одну ритмическую единицу.

Пример. При добавлении еще одного шага к «шагу» *Mambo Side* получается модифицированный основной «шаг» на 4 счета, имеющий статус «со сменой ноги»:

- 1 - шаг ведущей ногой в сторону
- 2 - шаг опорной ногой на месте
- 3 - шаг ведущей ногой скрестно позади опорной и - шаг опорной ногой на месте
- 4 - шаг ведущей ногой скрестно впереди опорной

3.2. При полном сохранении структуры «шага» два движения укладываются в одну ритмическую единицу.

Пример. При выполнении *Grape wine* на три счета получается модифицированный «шаг»:

- 1 - шаг ведущей ногой в сторону
- 2 - шаг опорной ногой скрестно позади ведущей
- и - шаг ведущей ногой в сторону
- 3- приставить опорную ногу на носок.

3.3. Замедление темпа выполнения нескольких движений «шага», при котором одно движение выполняется на две ритмические единицы.

Пример. При выполнении «шага» *Mambo Side* на пять счетов получаем модифицированный «шаг»:

- 1,2 - шаг ведущей ногой в сторону
- 3 - шаг опорной ногой на месте
- 4 - шаг ведущей ногой скрестно позади опорной
- 5 - шаг опорной ногой на месте.

Альтернативные «шаги»

Альтернативные «шаги» - это авторские движения, которые составляются путем дробления и компоновки основных и/или базовых «шагов» и разучиваются через связки базовых «шагов».

Способы конструирования альтернативных «шагов»:

1. Замена одного движения какого-либо «шага» на движение другого «шага», при этом количество счетов остается неизменным, а статус либо меняется, либо остается неизменным.

Пример. При замене приставки в «шаге» *Grape wine* на движение «шага» *Curl* получается альтернативный «шаг», имеющий статус «со сменой ноги». Количество счетов не изменяется:

- 1- шаг ведущей ногой в сторону
- 2- шаг опорной ногой скрестно позади ведущей

3-шаг ведущей ногой в сторону

4-захлест голени опорной ноги.

2. Добавление к полному «шагу» движения, или нескольких движений от другого «шага». Добавить движение можно в начало, середину и в конец исходного «шага». Количество счетов по сравнению с исходным увеличивается, а статус либо остается прежним, либо меняется в зависимости от движения, которое добавляется к исходному «шагу».

Пример. При добавлении в середину «шага» *Mambo Side* движение «шага» *Leg Side* (отведение ноги в сторону) получается альтернативный «шаг» 1-шаг ведущей ногой в сторону

2- шаг опорной ногой на месте

3- отведение ведущей ноги в сторону

4- шаг ведущей ногой скрестно позади опорной

5- шаг опорной ногой на месте.

3. Перекрест «шагов» - такое соединение двух «шагов» при котором последнее движение одного «шага» является одновременно первым движением следующего «шага». Количество счетов в полученном альтернативном «шаге» при подобном способе конструирования будет на один счет меньше суммы составляющих его «шагов».

Пример. При соединении «шагов» *Chasse* и *Grape wine* способом перекреста «шагов» получается альтернативный «шаг», в котором последнее движение *Chasse* - шаг в сторону, является первым движением *Grape wine*:

1-шаг ведущей ногой в сторону

И- прыжком, шаг опорной ногой рядом с опорной

2-шаг ведущей ногой в сторону

3-шаг опорной ногой скрестно позади ведущей

4- шаг ведущей ногой в сторону

5-приставить опорную ногу на носок.

Специальные упражнения (корригирующей гимнастики), применяемые при нарушениях осанки

Специальные упражнения для укрепления мышц брюшного пресса

1. И. п. – лежа на спине, согнуть и разогнуть поочередно ноги в коленном и тазобедренном суставах - «велосипед».
2. И. п. – то же, согнуть обе ноги, разогнуть их вперед, медленно опустить.
3. И. п. – то же, руки за головой, поочередное приподнимание прямых ног.
4. И. п. – то же, руки вверху, медленно поднять обе прямые ноги до угла 45° и медленно опустить их.
5. И. п. – то же, согнуть ноги в коленях, выпрямить вперед - вверх, развести, соединить и медленно опустить.
6. И. п. – лежа на спине, между коленями зажат мяч, ноги согнуть, разогнуть их вперед до угла 45° и медленно опустить. То же, но удерживая мяч между лодыжками.

Специальные упражнения для укрепления мышц спины

1. И. п. – лежа на животе, голова в упоре на подбородок, руки, согнутые в локтевых суставах, приведены к туловищу, ладони обращены к полу, приподнять голову, не запрокидывая ее назад, лопатки соединить, удержать это положение на 5-7 счетов и вернуться в и. п.
2. И. п. – лежа на животе, подбородок на тыльной поверхности кистей, положенных друг на друга. Перевести руки на пояс, приподнять голову и плечи, лопатки соединить, удержать это положение как можно дольше, не задерживая дыхание. То же, но кисти рук переводить к плечам за голову.
3. И. п. – то же, приподнимая голову и плечи, медленно перевести руки вверх, в стороны и к плечам (имитация плавания «брассом»). То же, но руки в стороны, назад, в стороны, вверх.
4. И. п. – то же, поднять голову и плечи. Руки в стороны. Сжимать и разжимать кисти рук. То же, но руки поочередно вверх - «бокс».

5. И. п. – то же, поочередное отведение назад прямых ног, не отрывая таза от пола. То же, но с одновременным приподниманием и удерживанием до счета 3-6-8 обеих ног (не задерживать дыхание).

Специальные упражнения для укрепления ног

1. И. п. - упор стоя на коленях попеременное поднимание ног назад (как можно выше). То же, но сгибая руки в локтях.

2. И. п. - лежа на животе, попеременное поднимание ног назад (таз плотно прижат к полу). То же, но одновременное поднимание ног. То же, но с различными положениями и движениями рук.

3. И. п. - лежа на гимнастической скамейке лицом вниз, руки упираются в пол, на правой (левой) пятке набивной мяч с петлей. Попеременное поднимание ноги с мячом. То же, но одновременное, поднимание ног с двумя мячами.

4. И. п. - вис лицом к гимнастической стенке, попеременное поднимание ног (колени не сгибать, таз прижат к стенке). То же, но одновременное поднимание обеих ног.

5. И. п. - лежа на животе, согнуть ногу в колене и, захватив руками ступню, стараться прижать пятку к ягодице, затем другой ногой. Потом сгибать обе ноги с помощью и без помощи рук.

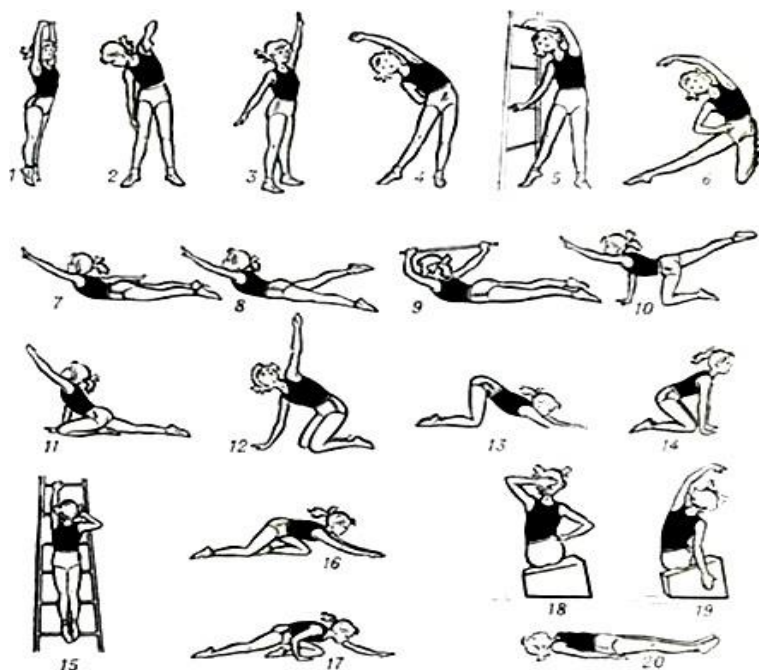
Приложение №4

Упражнения ЛФК на разные дефекты осанки

1 комплекс



2 комплекс



Приложение №5

Оценивание предметных результатов обучения по программе

По результатам освоения теоретической части программы обучения, учащиеся должны показать достаточный уровень знаний по следующим темам:

- значение физической культуры и спорта для здоровья;

- общая характеристика основных видов аэробики;
- личная гигиена и закаливание;
- режим дня; режим питания;
- основы самоконтроля;
- терминология в фитнес - аэробике;
- спортивная форма и гигиена одежда

Показатели (оцениваемые параметры)	Критерии	Методы диагностики	Степень выраженности оцениваемого качества		
			Низкий уровень (1-3 балла)	Средний уровень (4-7 баллов)	Высокий уровень (8-10 баллов)
Теоретические знания по основным разделам программы	Соответствие теоретических знаний учащегося программным требованиям	Наблюдение, тестирование, контрольный опрос и др.	Овладение менее чем половиной знаний, предусмотренн ых программой	Объем усвоений знаний составляет более $1/2$	Овладение практически всем объемом знаний, предусмотренн ый программой за конкретный период
Практические умения и навыки, предусмотренн ые программой	Соответствие практических умений и навыков программным требованиям	Контрольное задание тестирование	Практические умения и навыки неустойчивые, требуется постоянная помощь по их использованию	Овладение практическим и умениями и навыками, предусмотрен ными программой; применение их под руководством педагога	Овладение в полном объеме практическими умениями и навыками; выполнение практической работы самостоятельно, качественно

Приложение №6

Контрольные упражнения по СФП и ОФП

1. СФП (специально – физическая подготовка)

1. Связка – составление связки

1 год -16 счетов; 2 – год обучения 32 счетов; 3 год обучения - на 64 счета

Критерии оценки:

Техника

- высокий уровень техники и качество исполнения всех движений
- различные уровни хореографии (пол, касание, стоя, хай-импакт)
- многообразие и высокий темп движений
- сочетание элементов аэробики и танца.

Артистизм

- разный ритм движений
- разнообразие работы на уровне ног и стоп с применением махов, поднятий колена использование вертикальных уровней
- свой почерк в хореографии
- разнообразие движений, избегание повторений
- использование вертикальных уровней.

Специфика

- способность увлечь своим выступлением
- способность вызвать эмоции у аудитории
- оригинальность и творческий подход.

Контрольные упражнения

Качество	Норматив	критерии/время			Оценка/года обучения		
		1год	2год	3год	1 год	2 год	3 год
					«5»	«4»	«3»

<i>Гибкость: подвижность тазобедренных суставов</i>	Шпагат – с правой ноги Шпагат - с левой ноги	И.П. на полу	И.П. с возвы- шенн ости 20см	И.П. с возвы- шенн ости 25см	«5» - плотное касание пола правым и левым бедром; «4» - 1-5 см от пола до бедра; «3» - 6-10 см от пола до бедра	«5» - плотное касание пола правым и левым бедром; «4» - 1-5 см от пола до бедра; «3» - 6-10 см от пола до бедра	«5» - плотное касание пола правым и левым бедром; «4» - 1-5 см от пола до бедра; «3» - 6-10 см от пола до бедра
<i>Гибкость: подвижность тазобедренных суставов</i>	поперечны й шпагат	И.П. на полу	И.П. с возвы- шенн ости 20см	И.П. с возвы- шенн ости 25см	«5» - выполнение шпагата по одной прямой	«4» - с небольшим заворотом стоп вовнутрь	«3» - до 10 см от линии до паха
<i>Силовые способности: сила мышц пресса</i>	«складка»	15 сек.	20 сек.	25 сек.	«5» - 14 раз «4» - 12 раз «3»- 10 раз	«5» - 18 раз «4» - 16 раз «3»- 14 раз	«5» - 20 раз «4» - 16 раз «3»- 10 раз
<i>Силовые способности: сила мышц спины</i>	«рыбка»	10 сек.	15 сек.	20 сек.	«5» - 9 раз «4» - 7 раз «3» - 6 раз	«5» - 14 раз «4» - 12 раз «3» - 10 раз	«5» - 18 раз «4» - 16 раз «3» - 14 раз
<i>Скоростно- силовые способности</i>	Прыжки с двойным вращением скакалки вперед.	20 сек.	25 сек.	30 сек.	«5» - 20 раз «4» - 15 раз «3» - 10 раз	«5» - 25 раз «4» - 20 раз «3» - 15 раз	«5» - 30 раз «4» - 25 раз «3» - 20 раз
<i>Упражнение на силу</i>	сгибание – разгибание рук в упоре	10 сек.	15 сек.	20 сек.	«5» - 9 раз «4» - 7 раз «3» - 6 раз	«5» - 12 раз «4» - 9 раз «3» - 7 раз	«5» - 16 раз «4» - 12 раз «3» - 9 раз

	лежа						
--	------	--	--	--	--	--	--

Приложение №7

Календарный план воспитательной работы на 2023/24 уч. год

Воспитательное событие	Задачи	Мероприятия	
		Для детей	Для родителей
Сентябрь			
1 сентября – день знаний	Познакомить детей с праздником 1 сентября; создать праздничную атмосферу приобщать детей к получению знаний; побуждать интерес к школе; развивать память и воображение, активность и коммуникативные	Конкурс рисунков на асфальте «Прощай, разноцветное лето!» «Из истории школьных принадлежностей» - путешествие по реке времени, игра-викторина, мастер-класс по изготовлению закладок для книг и др.	Совместное с родителями оформление книжной выставки «Книги моего детства»

	качества; мотивация детей на получение знаний		
Октябрь			
01.10. – международн ый день пожилых людей.	создание условий для формирования духовности, нравственно – патриотических чувств у детей дошкольного возраста по отношению к старшему поколению. Вовлечение жизненного опыта бабушек и дедушек воспитанников в образовательный процесс открытого образовательного пространства.	Беседа на тему: «История праздника. Старость надо уважать», Игровая деятельность Сюжетно-ролевая игра «Дом», «Семья» Рисование: «Мои любимые бабушка и дедушка» Л. Толстой «Рассказы для маленьких детей». «Моя бабушка» С.Капутикян, «Мой дедушка» Р.Гамзатов, «Бабушкины руки» Л.Квитко, «Бабушка - забота», «Наш дедушка» Е.Благинина. Вечер загадок на тему: «О бабушке и дедушке»	Помощь в организации выставки рисунков «Бабушка и дедушка – милые, родные». Консультация: «Бабушки и дедушки, балуйте своих внуков»
04.10 – день защиты животных	Формировать основы нравственности посредством экологического образования дошкольников, эмоциональной отзывчивости, способности к сопереживанию,	Дидактические игры: «Узнай по голосу», «Чей детёныш?». Чтение К.Д.Ушинского «Лиса и козел», «Жалобы зайки», «Козлятки и волк». Аппликация на одноразовых тарелках «Зоопарк». Подвижная игра «Медведь и пчёлы»	Создание альбома «Животные нашего леса»

	готовности к проявлению гуманного отношения к природе и животным		
15.10 – День отца (третье воскресенье октября)	Продолжать укреплять детско-взрослые отношения, в частности воспитанников с папой; уточнять и расширять знания о понятии «семья»; продолжать формировать осознанное понимание значимости отца в жизни детей, семьи, общества	Беседа по теме «Члены моей семьи». Чтение: В. Драгунский: «Хитрый способ», «Куриный бульон», А. Раскин: рассказы из книги «Как папа был маленьким». Аппликация «Папин портрет». Выпуск стенгазеты «Мой любимый папа»	Выставка коллажей «Я и мой папа». Спортивный семейный праздник «День отца»
Ноябрь			
03.11 – День народного единства	Знакомство детей со всероссийским праздником – День Народного Единства; расширять представления детей о территории России, народах её населяющих; воспитывать уважение к различным национальностям России, их культуре, языку; воспитывать дружеские взаимоотношения в	Игра «Интервью»: «Что означает слово <i>гражданин</i> ?». Дидактическая игра «Юный путешественник» Режиссерская игра «Любимый городок Сибири» с элементами строительства сборных домиков и игрушками (фигурки людей, транспорт, дорожные знаки). Заучивание поговорок и пословиц: «Родина краше солнца, дороже золота», «Одна у человека мать, одна у него и Родина».	Выставка совместных работ по теме

	детском коллективе; воспитывать чувство гордости за свой народ, за его подвиги	Чтение художественной литературы. К. Ушинский «Наше отечество» Творческая игра «Путешествие по России» (расширять сюжет показом в игре социальных отношений труда работников на транспорте, в общепите, туризме, развивать воображение, умение передать игровые действия согласно принятой роли); Рисование «С чего начинается Родина» Учить детей изображать природу России, ее символы. Активизация словаря: характер, символ.	
26.11 – День матери в России	Формирование у детей целостного представления образа матери, играющей большую роль в жизни каждого ребёнка о значимости матери в жизни каждого человека; воспитывать уважительное, доброжелательное отношение к маме, о роли мамы в жизни каждого человека.	«Игрушки наших мам и бабушек». Путешествие по реке времени, выставка игрушек и др. Интервью «Какие существуют мамы и папы». Книжные выставки «Эти нежные строки о ней»; «Мы вечно будем прославлять ту женщину, чье имя мать...» (в соответствии с возрастом детей) Вернисаж детских работ «Подарок маме своими руками».	Фотовыставка «Я и моя мама»; Домашнее задание «Выставка семейных коллажей»

30.11 – День Государствен ного герба Российской Федерации	Познакомить детей с Государственным гербом России. Формировать у детей элементарные представления о происхождении и функциях герба России. Рассказать о символическом значении цветов и образов в нем. Помочь ребенку приобрести четкие представления о государственном гербе России, его значении для государства и каждого гражданина.	Рассматривание изображения герба России; составление рассказа- описания «Герб России». Рассматривание монет. Просмотр фильма «Московский Кремль»	Консультация «Детям о государственных символах России»
---	--	--	--

Декабрь

03.12 – День неизвестного солдата.	Воспитание патриотических чувств детей, воспитание любви и уважения к людям завоевавшим для нас Победу ценой своей жизни.	Беседа «День Неизвестного Солдата» Заучивание пословиц о солдатах, о Родине, о мире: Дружно за мир стоять – войне не бывать; Без смелости не возьмешь крепости; Герой за Родину горой! И др. Слушание песни «Алёша» Дидактическая игра «Найти спрятанный предмет» (флаг, карта и т.д.). Чтение «Баллада о неизвестном солдате».	Возложение цветов к вечному огню в выходной день
--	---	--	--

		Подвижная игра «Разведчики»	
08.12. – Международ ный день художника	Воспитывать у детей любовь к прекрасному, к искусству.	Разгадывание загадок о жанрах живописи, о материалах, которые используют художники. Чтение стихов «Как я учился рисовать» С. Баруздина, «Художник» В. Мусатов. Дидактические игры «Цвета», «Что перепутал художник». Выставка лучших детских рисунков.	Помощь в оформлении выставки лучших детских рисунков.
09.12 – День Героев Отечества	Формировать у воспитанников чувство патриотизма Развивать чувство гордости и уважения к воинам – защитникам Отечества Воспитывать любовь к Родине	«Рассказ о святом Георгии Победоносце»; «Герои Отечества»; «Знакомство с Орденом Святого Георгия». Создание тематических альбомов: «Города герои», «Наша Армия родная», «Военная техника». «Герои Отечества» - выставка книг	Выставка совместных работ «Конструирование военной техники»
12.12 – День Конституции Российской Федерации	Расширять представление о празднике День Конституции, значении и истории его возникновения Познакомить детей с некоторыми правами обязанностями людей Развивать	Ознакомление с «Символикой России» - Рассматривание иллюстраций «Наша страна – Россия!». Творческий коллаж «Моя Россия» Тематические беседы об основном законе России, государственных символах «Главная книга страны», «Мы	Консультация «Ребёнку об основном Законе страны»

	познавательный интерес к своей стране, ее законам Воспитывать стремление знать и соблюдать законы Российской Федерации	граждане России», Просмотр презентаций «Я гражданин России», «День Конституции России», Прослушивание музыкальных произведений: «Моя Россия» муз. Г. Струве, сл. Н. Соловьевой, «Любить мне Россию» сл. В. Сладневой, муз. В. Чернявского	
Новый год	Расширять представления о любимом зимнем празднике –Новый год. Расширить знания детей о праздновании Нового года в России. Познакомить с обычаями и традициями встречи Нового года. Узнать, где живет Дед Мороз. Познакомить с техниками изготовления новогодних игрушек в разные исторические времена.	Беседы о новогодних традициях в России, просмотр видео и иллюстраций «История Деда Мороза – Святитель Николай». Чтение художественной литературы о празднике Новый год. «Зимние игры и забавы», разучивание стихов колядок, песен, танцев о новогодних праздниках. Коллективное конструирование из картона «Новогодняя елка», «В лесу родилась Елочка», коллективная работа «Елка для малышей» Конструирование гирлянды для украшения группы и др. Участие детей в украшении группового помещения. Акция «Письмо Деду	Участие родителей в украшении группового помещения и в подготовке к празднику.

		Морозу», беседа «Какой подарок я хочу получить...» и т.д.	
Январь			
11.01 – Всемирный день «спасибо»	Научить детей пользоваться вежливыми словами; познакомить с историей слова «спасибо»; расширить понятие детей о культуре поведения; привить навыки культурного поведения детей в общении друг с другом и другими людьми	Подвижные игры: «Собери слово «спасибо»», «Улыбочка и грусть». Игры-эстафеты: «Прокати мяч головой», «Передай мяч над головой». Беседа-игра «Волшебное слово». Игра: «Доскажи словечко», «Вежливо – невежливо». Чтение художественной литературы: «Что такое хорошо, что такое плохо», «История про мальчика Диму». Изготовление открыток «Спасибки»	Консультация «Правила вежливых ребят». Развлечение, посвященное празднику «Международный день «спасибо»»
21.01 – Всемирный день снега, Международ ный день зимних видов спорта (отмечается в предпоследн ее воскресенье)	Приобщать детей и родителей к здоровому образу жизни через совместные спортивные мероприятия, формировать познавательный интерес	Подвижные игры: «Снег, лед, кутерьма, здравствуй, Зимушка-зима!», «Снежный бой». Познавательная исследовательская деятельность «Как тает снег». Беседа «Зимние виды спорта». Изобразительная деятельность с использованием	Конкурс «Снежные конструкции». Спортивное мероприятие «Мы за ЗОЖ»

		нетрадиционной техники рисования «Снежинки»	
27.01. – День снятия блокады Ленинграда	Познакомить детей с героической историей Ленинграда в годы блокады.	Просмотр иллюстраций, открыток, медалей, орденов военных лет, фотографий о жизни в блокадном Ленинграде. Рассматривание пейзажей современного Санкт- Петербурга, а также города во время ВОВ. Рассматривание иллюстраций “Дорога жизни”, “Пискарьёвское мемориальное кладбище”, “Разорванное кольцо блокады” на фоне прослушивание песен и музыки военных лет. Составление рассказов по картине “Прорыв блокады Ленинграда. 1943. Художники: В. Серов, И. Серебряный”. Рисование: «Цветок жизни» Игровое упражнение “Мы солдаты”	Оформление выставки совместных рисунков: «Непокоренный Ленинград»
Февраль			
02.02. – День разгрома советскими войсками немецко- фашистских	Воспитание в детях чувства патриотизма как важнейшего духовно - патриотического качества; воспитание высокой	Беседа с детьми « Что такое героизм». Сюжетно- ролевая игра «Мы военные». Чтение художественной литературы А.И. Семенцова	Консультация «Мы живы, пока память жива»

войск в Сталинградс кой битве	ответственности и верности долгу перед Родиной.	«Героические поступки». Д/игры «Подбери слова по теме «Война», «Герои», «Победа». Просмотр мультфильма «Подвиг молодого солдата». Викторина «Сталинградская битва» Конкурс чтецов «Это память души, никто не забыт» Виртуальная экскурсия «Мамаев курган. Памятники воинской славы»	
08.02 – День российской науки	Формировать у детей познавательный интерес; развивать навыки познавательно- исследовательской деятельности; способствовать овладению детьми различными способами познания окружающего мира, мыслительными операциями; формировать представления о целостной «картине мира», осведомленность в разных сферах жизни; воспитывать навыки сотрудничества в процессе совместной	Изучение экспонатов в «Мини-музее интересных вещей», познавательные интеллектуальные игры. Тематическая выставка детских энциклопедий «Хочу все знать!» Тематические прогулки «Прогулка с Почемучкой»	Оформление наглядного материала «Экспериментируем с папой», «Эксперименты на кухне». Оформление выставки детских энциклопедий. Консультация «Коллекции в вашем доме». Участие в создании мини-музеев коллекций

	деятельности		
21.02. – Международ ный день родного языка	Познакомить детей с праздником «Международный день родного языка». Обогатить духовный мир детей через различные виды деятельности, формировать у детей свое отношение к международному дню родного языка.	Беседы о Родине, о родном языке. Дидактические игры: «Скажи наоборот», «Слова- друзья», «Многозначные слова», рассматривание иллюстраций русской национальной одежды, русских сувениров; чтение русских народных сказок, чтение сказок других народов, знакомство с пословицами и поговорками о родном языке, русские народные подвижные игры, слушание русских народных песен, разучивание стихов о крылатых выражениях. Чтение литературы о традициях народов нашей страны, рассматривание иллюстраций, индивидуальное заучивание стихотворений.	Конкурс рисунков по русским народным сказкам. Оформление буклетов, стенгазет «Родной язык – наше богатство!»
23.02 – День защитника Отечества	Расширять представление детей о государственном празднике День защитника Отечества. Развивать у детей интерес к родному краю, событиям прошлого и настоящего. Воспитывать духовно- нравственные ценности,	Чтение литературы героико- патриотического содержания С. Михалков «Дядя Стёпа», «Быль для детей»; С. Маршак «Наша армия»; Л. Кассиль «Твои защитники»; А. Гайдар «Поход»; Тематические беседы: «Есть профессия такая Родину защищать!», «Как жили люди	Информация «История возникновения праздника 23 февраля»

	чувство уважения к Защитникам Отечества прошлого и настоящего. Развивать речевое творчество, культуру речи детей, обогащать активный словарь у дошкольников Поддерживать оптимальную двигательную активность детей. Способствовать развитию положительных эмоций.	на Руси!», « Где работают наши папы», «Я будущий солдат!»; Просмотр мультфильма «Богатыри на Дальних берегах»; продуктивная деятельность «Кораблик», «Самолёт», «Я и папа», «Открытка для папы» и др.; Игровая деятельность: д/и «Кому что нужно для работы», «Узнай профессию», «Кем я буду?», «Самолёты летят», «Закончи предложение», «Один-много», «Чего не хватает?»; сюжетные и подвижные тгры «Меткий стрелок», «Самолёты», «Кто быстрее?», «Пограничники» и др.	
Март			
08.03 – Международ ный женский день	Расширять представления детей о празднике «Международный женский день» развивать творческий потенциал, инициативность, самостоятельность дошкольников; создать условия для сплочения детского	Тематическое занятие – праздник «Международный женский день» Дидактические игры по теме праздника Изобразительная деятельность «Подарок для мамы/бабушки/сестры» Праздник ««В поисках сюрпризов для девочек» с участием родителей	Фотоконкурс «8 Марта – поздравляем всех девочек и женщин» Консультация «Традиции семьи» Совместный с детьми праздник ««В поисках сюрпризов для девочек»

	коллектива		
18.03. – День воссоединения Крыма с Россией	Формировать у детей представление об истории, о будущем Крыма, Севастополя как субъектов Российской Федерации, чувства патриотизма, уважения к людям, любовь к своему народу.	Беседа с детьми: «Россия наша Родина» Чтение стихотворения Павлова Н.И. «Наш Крым» Рассматривание иллюстраций на тему «Достопримечательности Крыма» Раскраски на тему: «Крым наша Родина» Просмотр видеофильма «Россия – мы дети твои» Выставка рисунков «Крым и Россия вместе»	Консультация : «Россия и Крым вместе» Беседа : «Возвращение Крыма в Россию»
27.03 – Всемирный день театра	Вызвать у детей интерес к театральной деятельности; формировать и расширять представление о театре; развивать воображение, творческие способности, коммуникативные навыки	Беседы: «Знакомство с понятием "театр"» (показ слайдов, картин, фотографий), «Виды театров. Знакомство с театральными профессиями» (художник, гример, парикмахер, музыкант, декоратор, костюмер, артист). Беседы о правилах поведения в театре Досуги: «В гостях у сказки», «Театр и музыка». Художественное творчество «Мой любимый сказочный герой». Сюжетно-ролевые игры: «Мы пришли в театр», «Мы – артисты».	Оформление информационного стенда (папки-передвижки) «Театр и дети». Выставка детско-родительского творчества «Театр глазами детей». Фотовыставка «Поход в театр семьей»

		Кукольное представление по мотивам русских народных сказок	
Апрель			
01.04 – Международ ный день птиц	Воспитывать любовь и бережное отношение к птицам; прививать любовь к родной природе; формировать целостный взгляд на окружающий мир и место человека в нем	Беседа на тему: «Что такое Красная книга», «Эти удивительные птицы». Познание экологии «Весна. Перелетные птицы». Чтение художественной литературы: Л.Н. Толстой «Лебеди», «Птичка». А. Яшин «Покормите птиц», В. Бианки «Синичкин календарь», Г. Андерсен «Гадкий утенок». Изобразительная деятельность: рисование «Наши друзья – пернатые», аппликация на тему «Лебеди», лепка «Снегири на ветке» Конструирование «Птицы»	Создание совместно с родителями Красной книги района, города. Оформление папки-передвижки: «Зимующие птицы», «Перелетные птицы», «1 апреля – Международный день птиц»
12.04 – День космонавтик и	Воспитывать патриотические чувства, гордость за героев – летчиков-космонавтов, покоривших космос; прививать чувство гордости за свою страну, желание быть в чем-то похожим на героев-космонавтов	Беседа на тему «Познание космоса». Проект ко Дню космонавтики «Этот удивительный космос». Беседа с детьми на тему: «Земля – наш дом во Вселенной», «Что такое солнечная система». Словесная игра «Ассоциации» на тему космоса.	Спортивное развлечение «Юные космонавты». Конкурс «Ловкий карандашик» – рисунки о космосе. Консультация «Правила безопасности для детей. Безопасность на дорогах».

		Просмотр мультфильма «Тайна третьей планеты». Сюжетно-ролевая игра «Космическое путешествие». Подвижная игра «Кто быстрее соберет все звездочки?»	Создание фотоальбома о космосе
22.04 – Всемирный день Земли (праздник Весны)	Воспитывать любовь к родной земле; познакомить детей с праздником – Днем Земли; расширять представление детей об охране природы; закрепить знание правил поведения в природе	Беседа на тему «Планета Земля». Сюжетно-ролевая игра «Если я приду в лесок». Дидактическая игра «Это зависит от каждого из вас». Просмотр видеофильмов «Жители планеты Земля». Лепка «Глобус». Изобразительная деятельность «Мы жители Земли». Чтение художественной литературы: А. Блок «На лугу», С. Городецкий «Весенняя песенка», Ф. Тютчев «Весенние воды», В. Жуковский, «Жаворонок», М. Зощенко «Великие путешественники», К. Коровин «Белка», Ю. Коваль «Русачок-травник», Ф. Тютчев «Весенняя гроза»	Консультация «Что рассказать ребенку по планете Земля». Экологический проект «Земляне». Развлечение «В гостях у спасателей»
Май			
01.05 – праздник Весны и	Воспитать чувство интереса к истории, чувство патриотизма	Беседа на тему «Что я знаю о труде». Конструирование. «Открытка	Выставка рисунков на тему «Праздник Весны и Труда».

Труда	приобщать детей к труду; воспитывать уважение к труду других	к празднику». Дидактическая игра «Что нужно, чтобы приготовить праздничный салат (пирог)». Сюжетно-ролевые игры: «Семья», «Магазин», «В поликлинике», «Шоферы», «В школе». Чтение стихотворения «Черемуха» Е. Благиной. Игровая ситуация «Что ты подаришь другу на праздник»	Выставка семейного альбома «Праздник Весны и Труда». Участие в шествии «Весна. Труд. Май»
09.05 – День Победы	Воспитывать у дошкольников чувство патриотизма, любви к Родине; воспитывать уважение к заслугам и подвигам воинов Великой Отечественной войны	Беседа на тему «День Победы – 9 мая». Дидактическая игра: «Как называется военный...», «Собери картинку» (военная тематика). Просмотр видеоролика «О той войне». Рассматривание альбома «Они сражались за Родину!», серия картинок «Дети – герои ВОВ». Чтение художественной литературы: книги с рассказами и стихами: «Дети войны», Е. Благиной «Почему ты шинель бережешь?». Аппликация «Открытка ветерану». Экскурсии к памятным местам.	Конкурс работ ко Дню Победы. Экскурсия к памятнику Неизвестному солдату. Возложение цветов. Проведение музыкально-литературного концерта, посвященного 9 Мая, выступление детей и педагогов. Консультация на тему «Знакомьте детей с героическим прошлым России»

		Конструирование на тему «Военный корабль». Слушание музыки: Ф. Шуберт «Военный марш», А. Пахмутова «Богатырская наша сила»	
19.05.- День детских общественных организаций России	Расширить представление воспитанников о детских общественных организациях	Беседы на темы: «Российское движение детей и молодежи» (РДДМ) и «Пионерия» Аппликация с элементами рисования «Юный пионер» П/игра «Зарница»	Консультация «Российское движение детей и молодежи» (РДДМ)
24.05 – День славянской письменности и	Воспитывать любовь к Родине, уважение к народным традициям; сформировать нравственно-эстетическое отношение к окружающему миру	Беседа по теме «День славянской письменности». Музыкальная игра «Передай платок». Малоподвижная игра «Здравствуй, друг!» Игра «У медведя во бору». Показ презентации «Виртуальная экскурсия в историю книгоиздания на Руси»	Консультация для родителей «24 мая – День славянской письменности». Проект «Неделя славянской письменности и культуры»
Июнь			
01.06 – День защиты детей	Воспитывать желание проявлять творческую инициативу, повышать настроение детей; дать детям элементарные знания и представления о международном празднике – Дне защиты	Беседа на тему: «История создания праздника», «Моя любимая игра», «Я имею право», «Моя любимая книга». Тематическое развлечение по теме. Чтение художественной литературы: А. Барто «Я	Памятка «Берегите своих детей!» Консультация для родителей «Права ребенка». Беседа с родителями о создании благоприятной атмосферы в семье

	детей	расту», Э. Успенский «Ты и твое имя», сказки «Сестрица Аленушка и братец Иванушка», «Гуси-лебеди», «Кукушка», С. Михалков «А что у Вас», В. Маяковский «Что такое хорошо, и что такое плохо». Пословицы о семье. Рисование на тему «Веселое лето». Рисование цветными мелками на асфальте по замыслу. Сюжетно-ролевые игры: «Семья», «К нам пришли гости», «Угостим чаем», «Детский сад», «Школа», «Больница»	
06.06. – День русского языка/ день рождения А.С. Пушкина	Воспитывать любовь к творчеству А.С. Пушкина; активизировать знания детей о сказках; учить называть героев сказок, их имена, описывать их характеры, внешний вид	По плану детской библиотеки. Беседа на тему «Биография А.С. Пушкина». Чтение художественной литературы: «Сказка о золотом петушке», «Сказка о золотой рыбке», «Сказка о попе и работнике его Балде», «Сказка о царе Салтане», «Сказка о мертвой царевне и семи богатырях». Игра «Выбери корабль царя Салтана». Конструирование из бумаги «Кораблик» по мотивам сказки о царе Салтане	Оказание информационной и методической помощи родителям. Привлечение родителей к созданию выставки «Мой Пушкин». Наглядная информация для родителей: «Знакомим дошкольников со сказкой», «Великий писатель и поэт...» Разработка памяток для родителей «Как научить ребенка слушать?»

			Выставка совместных творческих работ родителей и детей «Здравствуй, Пушкин»
12.06 – День России	Познакомить детей с праздником «День России», с символами государства; развивать у детей чувство любви, уважения, гордости за свою Родину	Беседа-размышление «Я – гражданин Российской Федерации». Чтение художественной литературы о России. Проведение экскурсий в мини-музей «Русское наследие». Просмотр мультфильма «История России для детей» (авт. М. Князева). Русская народная игра «Горелки» на прогулке. Дидактическая игра «Я и моя Родина». Подвижные игры на прогулке: «Передай флаг», «Найди свой цвет»	Выставка семейных рисунков «Россия – великая наша держава». Консультация для родителей «Патриотическое воспитание в семье». Создание альбома «Россия – наша страна»
22.06 – День Памяти и Скорби	Расширять и систематизировать знания детей о Великой Отечественной войне; формировать нравственно-патриотические качества: храбрость, честь, мужество, стремление защищать свою Родину; способствовать	Беседа на тему: «22 июня – День Памяти и Скорби». Прослушивание музыкальных композиций: «Священная война», «22 июня ровно в 4 часа...», «Катюша». Открытки «Города-герои». Сюжетно-ролевая игра: «Моряки», «Пограничники». Чтение стихотворения Р. Рождественского «Помните, через века, через года,	Консультация для родителей «22 июня – День Памяти и Скорби». Возложение цветов к памятнику. Выставка рисунков «Мы помним»

	формированию у детей интереса к истории своей семьи, своего народа; воспитывать уважение к старшему поколению	помните!»	
Июль			
08.07 – День семьи, любви и верности	Расширять и совершенствовать знания детей о ценностях семьи и семейных традициях; воспитывать любовь и уважение к членам семьи; воспитывать взаимопонимание, доброжелательное отношение друг к другу; сформировать духовные и нравственные качества	Беседы на темы: «Семья – это значит мы вместе», «Неразлучная семья – взрослые и дети», «Когда я буду большой». Аппликация: открытка-ромашка для родных и родителей «Раз ромашка, два ромашка!» Рисунки на асфальте «Мы рисуем солнце, небо и цветок». Сюжетно-ролевые игры: «Семья», «Наш дом», «Дочки-матери», «Играем в профессии», «День рождения». Музыкальное развлечение, посвященное Дню любви, семьи и верности: «Когда семья вместе, так и душа на месте»	Акция «Символ праздника – ромашка». Утренняя встреча родителей, сотрудников, вручение ромашек. Конкурс плакатов с участием родителей «Моя семья – мое богатство!» «Волшебство маминых рук»: дефиле головных уборов, сделанных родителями совместно с детьми. Фотовыставка «Загляните в семейный альбом»
19.07 – Всемирный день китов и дельфинов	Расширить кругозор детей о самых крупных и загадочных живых существах на нашей	Интерактивная игра «Кто где живет?» Дидактическая игра «Морские и речные рыбы».	Выставка детско-родительских проектов «Берегите китов». Викторина «Морские

	планете, уточнить знания о морских млекопитающих; прививать интерес, любовь и бережное отношение к живой природе	Подвижная игра «Киты и касатка». Сюжетно-ролевая игра «Морские животные». Речевая игра «Чей хвост?» Рисование. Коллективная работа-плакат «Сохраним жизнь китов». Ознакомление с миром природы. «Кит в опасности!» – с использованием ИКТ	млекопитающие». Развлечения «Как по морю-океану...»
30.07 – День ВМФ (День Военно-морского флота) (последнее воскресенье июля)	Воспитывать патриотизм, чувство гордости за нашу Родину; рассказать о значении Военно-морского флота в жизни страны, его истории	Беседа на тему: «Виды транспорта», «Символика ВМФ», «Одежда моряков». Рисование «Раскрашиваем кораблик» (выполненный в технике оригами). Лепка «Кораблик». Коллективная работа «Якорь». Дидактическая игра: «Морские профессии», «Морской бой», «Море волнуется раз...» Игры-эксперименты: «Морская вода и ее свойства», «Окрашивание морской воды», «Кристаллизация соли в процессе нагревания», «Тонет – не тонет». Просмотр мультфильмов о морских приключениях:	Выставка рисунков «Морские защитники страны». Тематическое досуговое мероприятие «Морские приключения»

		«Катерок», «Осьминожки», «Капитан»	
Август			
12.08 – День физкультурника	Повышать интерес детей к физической культуре; приобщать к здоровому образу жизни; активизировать двигательную активность детей в группе и на прогулке; вовлекать родителей в совместные мероприятия по теме праздника	Беседы с детьми о пользе спорта и физической нагрузки для здоровья. Просмотр презентации «Известные спортсмены нашего района, города, области, страны» Тематические подвижные, дидактические, сюжетно-ролевые игры в зале и на спортивной площадке детского сада Организация летних терренкуров по территории детского сада вместе с родителями Оформление карты-схемы для детей, чтобы повысить их самостоятельную двигательную деятельность	Консультации на темы «Как физически развивать ребенка дома», «Как прививать ребенку основы здорового образа жизни» Совместный с детьми спортивный праздник «Папа, мама, я – спортивная семья» Конкурс фотографий «Спорт в нашей семье» Летние терренкуры по территории детского сада вместе с детьми
22.08 – День Государственного флага Российской Федерации	Воспитывать чувство гордости за Россию, эмоционально-ценностное отношение к своей стране; воспитывать уважительное	Беседа на тему «Государственные символы России». Приобщение к социокультурным ценностям. «Гордо взвейся над страной, Флаг России наш родной!» с	Конкурс чтецов «Флаг наш – символ доблести и народной гордости». Развлечение на свежем воздухе «Это флаг моей России. И прекрасней флага нет!»

	отношение к государственным символам России	использованием ИКТ. Конструирование «Флажок на палочке». Чтение книги А. Кузнецова «Символы Отечества». Дидактическая игра «Найди флаг России». Подвижная игра «Кто быстрее до флажка», игра-эстафета «Передай флажок». Сюжетно-ролевая игра «Морское путешествие». Изобразительная деятельность «Российский флаг»	Папка-передвижка «22 августа – День Государственного флага России». Участие в выставке совместного творчества с детьми «Флаг России в детских руках»
27.08 – День русского кино	Воспитывать у детей интерес к театрализованной деятельности, формировать культурные ценности; воспитывать любовь к русскому киноискусству, в частности, к мультфильмам	Беседы на тему: «Что такое кино?», «Какие бывают фильмы (жанры)», «Кино в нашей жизни», «История кинематографии». Чтение: произведения художественной литературы о подвиге народа во время войны, сказки русские народные. «Уроки доброты» – просмотр сказок и мультфильмов о добрых делах. Создание альбома «Профессии кино»	Выставка поделок и рисунков «Мой любимый герой мультфильма». Консультация для родителей «Влияние мультфильмов на формирование личности ребенка дошкольного возраста». Развлекательное мероприятие «Мультконцерт»

Мониторинг знаний, умений, навыков объединение «Аэробика »
руководитель:

Потапова Н.А

№ группы _____ **Год обучения** _____

База _____

№ п/п	Фамилия, имя	Возр аст	Состоян ие здоровь я	1 Сила				2 Ловк ость	3 Выносливость						4 Гибкость				5 Равнов есие
				1	2	3	4		1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	
1																			
2																			
3																			
4																			
5																			

Тест № 1 – определение силы мышц.

1.Мышц, разгибающих позвоночник и отводящих назад плечи, то есть мышц спины. Контрольное упражнения: поднятие головы, рук и ног из положения лежа на животе («лодочка»).

2.Мышц, сгибающих позвоночник и туловище (в основном это мышцы брюшного пресса) Контрольное упражнение: поднятие корпуса из положения лежа на спине, руки за головой.

3. Разгибателей ног: ягодичных мышц, мышц бедра, икроножных мышц. Контрольное упражнение: приседание. 4. Сгибателей и разгибателей рук, больших грудных мышц.

Контрольное упражнение: отжимание в упоре лежа на коленях.

Тест № 2 – ловкость.

Контрольные упражнения: наклоны корпуса в среднем темпе, ноги одна перед другой, руки на поясе.

Тест № 3 – силовая выносливость.

Контрольные упражнения:

- 1.Отжимание в упоре лежа.
- 2.Поднимание корпуса с положения лежа на спине.
- 3.Подъем ноги в сторону.
- 4.Сидя без опоры с согнутыми ногами, сгибание и разгибание ног.
- 5.Подъем туловища из положения лежа на животе.
- 6.Подъем ног в положении лежа на животе.

Тест № 4 – гибкость.

.Контрольные упражнения:

- 1.Наклон вперед из положения ноги вместе, колени не сгибаются.
- 2.Мост из положения лежа.
3. Шпагат поперечный.
- 4.Шпагат продольный.

Тест №5- равновесие Контрольное упражнение: упражнение «Ласточка»

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 461041075780426786019748426748138865562456002253

Владелец Молодцова Анастасия Юрьевна

Действителен с 06.08.2024 по 06.08.2025