МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ ГОРОД НОЯБРЬСК

муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
«Умка»
муниципального образования город Ноябрьск

Рассмотрено: На заседании педагогического Совета протокол № 1 от «30» августа 2017 г. Председатель педагогического Совета Н.А. Новикова_____	**Согласовано:** заместитель заведующего МАДОУ «Умка» Н.А. Новикова _____ от «30» августа 2017 г.	**Утверждаю:** Заведующий МАДОУ «Умка» С.В. Клепикова _____ Приказ 267-од от «30» августа 2017 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по дополнительной общеразвивающей программе
физкультурно-оздоровительной направленности «Степ-аэробика»
для детей дошкольного возраста с 6 до 7 лет

1 занятие в неделю
(всего 37 занятий в год)

Составитель: Новикова Н.А.
зам. зав. МАДОУ «Умка»

г. Ноябрьск, 2017 г.

Пояснительная записка

Рабочая программа по дополнительной общеразвивающей программе физкультурно-оздоровительной направленности «Степ-аэробика» для детей дошкольного возраста с 6 до 7 лет составлена на основе дополнительной образовательной программе для детей дошкольного возраста, учебного пособия «ДЕТСКИЙ ФИТНЕС».. – М.: ООО «УИЦ «ВЕК», 2006, Мелехина Н.А., Колмыкова Л.А. ,«Нетрадиционные подходы к физическому воспитанию детей в ДОУ». – СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО - ПРЕСС», 2012, «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.

Актуальность программы состоит в том, что степ-аэробика как одно из средств физкультурно-оздоровительной направленности способствует укреплению здоровья детей Крайнего Севера, которое является одним из наиболее чувствительных показателей, отражающих качество окружающей среды и адаптационные возможности организма ребёнка, в связи, с чем необходимо удовлетворить потребность детей в организованной двигательной активности.

Программа направлена на сохранение и укрепление здоровья детей старшего дошкольного возраста, повышение двигательной активности.

Новизна программы заключается в том, что детский фитнес представлен интересными игровыми, танцевальными, силовыми уроками, которые оказывают благотворное влияние на укрепление здоровья ребенка, его физическое и умственное развитие, за основу берется аэробика, как одно из направлений фитнес – программ, построенных на основе различных гимнастических упражнений, выполняемых под музыку.

Педагогическая целесообразность программы заключается в том, что использование инновационных методик в работе с детьми создаёт необходимый двигательный режим, положительный психологический настрой, требуемый уровень выполнения заданий. Способствует развитию у детей мышечной силы, гибкости, выносливости и координации движений; чувства ритма, музыкального слуха, памяти и внимания; выразительности, пластичности, грациозности и изящества танцевальных движений. Дети легче запоминают и усваивают движения, повышается эмоциональный фон занятия. Всё это в комплексе даёт положительную динамику в развитии, воспитании и образовании детей.

Цель: способствовать повышению уровня тренированности и физического развития организма через систему занятий аэробикой и другими видами фитнеса, тем самым укрепляя здоровье детей.

Задачи:

1. Способствовать укреплению здоровья детей путем повышения выносливости и тренированности сердечно-сосудистой, респираторной систем, развития и укрепления опорно-двигательного аппарата.
2. Сознакомить детей с базовыми шагами и движениями аэробики;
3. Развивать чувство ритма, темпа, музыкальность.
4. Совершенствовать технику движений в целом.
5. Воспитывать организованность, аккуратность во внешнем виде, поведении и движениях, дружелюбное отношение к товарищам, чувство уважения к чужим успехам и способность к взаимопомощи.
6. Способствовать развитию позитивной самооценки, уверенности в себе, инициативности, смелости, фантазии.
7. Развивать интерес к занятию фитнесом, формируя привычку и потребность детей вести активный образ жизни.

Программа реализуется в течение 1 года, 37 занятий в год (1 занятие в неделю), длительность каждого занятия 30 минут.

Особенность занятий: структура выстроена в соответствии с требованиями к структуре современной фитнес-тренировки, образовательная часть (теоретическая подготовка, специальные знания о технике выполнения элементов и другие понятия) вплетена в тренировочный процесс и выражается в беседе и демонстрации инструктором материала непосредственно во время движения - выполнения упражнений, шагов и связок шагов аэробики. Такой подход, учитывая особенности психических процессов детей данного возраста, должен способствовать наилучшему усвоению материала и одновременному выполнению образовательных и оздоровительных задач.

Помимо запланированного медико – педагогического контроля, инструктор на каждом занятии проводит визуальный контроль степени утомления детей, особенно в тех частях занятия, когда нагрузки наиболее интенсивные. Для этого используются внешние признаки утомления (лицо слишком покраснело или, наоборот, побледнело; красный носогубный треугольник, ребенок сильно вспотел, появление одышки), шкала степени одышки и разговорный тест (см. методическое пособие «Медико – педагогический контроль»).

Важным моментом при планировании занятий, продумывании связок шагов для основной их части и составлении конспектов является их игровая направленность. Система проведения занятий в классической «взрослой» аэробике не подходит детям, им трудно длительное время сосредотачиваться на однообразном разучивании шагов и их связок, это

вызывает у них быструю потерю интереса и утомление, удовольствие от такого занятия они получают мало. Поэтому стоит продумывать занятие так, чтобы для каждого изучаемого движения или их комбинации придумывать образы: животных, сказочных героев и др., игровые ситуации. Так, связка из нескольких шагов для детей может стать путешествием по африканской саванне или выслеживанием в лесу оленя и т.д. Получается, что разучивание связки шагов превращается в игру, в которую дети с удовольствием вовлекаются. На более поздних этапах можно вовлекать детей в придумывание вместе с инструктором такой игровой ситуации прямо во время тренировки, что будет способствовать не только поддержанию их интереса, но и развитию у них воображения.

Структура занятия

№	Структурный элемент занятия	Задачи	Время
1	**Вступление**	Создать позитивное рабочее настроения Проконтролировать готовность группы к занятию	1 – 2 мин.
2	**Разминка** (warm up)	Подготовить организм к интенсивной нагрузке (постепенное увеличение частоты сердечных сокращений, повышение температуры тела – разогревание мышц) и профилактика травматизма и переутомления.	3 - 5 мин.
3	**Динамический (предварительный) стретчинг** (pre - stretch)	Немного растянуть разогретые мышцы, чтобы подготовить их к интенсивной и амплитудной работе, без риска получения травмы.	1,5 – 2 мин.
4	**Аэробная часть** (Aerobic training)	1. Тренировка сердечно – сосудистой, дыхательной систем; повышение интенсивности метаболизма; укрепление мышц, суставов, связок. 2. Работа над улучшением пластики, координации движений. 3. Снятие психического напряжения, психоэмоциональный подъем. 4. Достижение образовательных целей	13 – 15 мин.
5	**Заминка** (cool doun)	Постепенное снижение частоты сердечных сокращений.	1,5 – 2 мин.
6	**Стретчинг** (post stratch)	Развитие гибкости. Увеличение интенсивности обмена веществ в мышцах. Предотвращение болевых ощущений в мышцах после тренировки.	2 мин.
7	**Подвижная игра**		5 мин.

Учебно-тематический план

Модули	Количество часов	В том числе практические
1.Вступительный модуль	4	4
	4	4
	4	4
2.Модуль «Увеличение интенсивности»	4	4
	4	4

3. Модуль «Увеличение ударности аэробики»	4	4
	4	4
4.Модуль «Тренировка и творчество»	5	4
	4	4
Итого	37	

Содержание программы

Модуль «Вступительный модуль» (Low - аэробика)

Основная отличительная черта первого этапа – занятия в целом имеют не высокую интенсивность, достаточно насыщенны теоретическими данными.

Основные задачи 1 этапа:

- ✓ плавно ввести детский организм в тренировочный процесс, познакомить со структурой занятия;
- ✓ создать представление о технике безопасности на занятиях, правилах посещения и поведения;
- ✓ создать представление у детей о простейших элементах классической аэробики, технике их выполнения;
- ✓ создать представление у детей о фитнесе, разнообразии его форм путем использования упражнений из некоторых фитнес – направлений (фитбол – аэробика, йога, пилатес и др.) в разных частях занятия;
- ✓ продолжать формировать представления о строении тела человека, группах мышц, особенностях их функционирования;
- ✓ начать формировать элементарные знания в музыкальной грамоте.

В основной части занятия (аэробная тренировка) используются самые простые аэробные шаги и связки из них. При постановке рук используются простейшие движения, не требующие сложных координационных усилий. Музыка, используемая на занятиях не должна быть быстрой (максимум 120 – 130 ударов в минуту). Особое внимание уделяется формированию привычки выполнять элементы точно и технично. Для расстановки детей по залу и демонстрации и самоконтроля техники выполнения элементов используются плоские маркеры (круги или другие фигуры из линолеума, фигуры, наклеенные на пол или нарисованные на нем), которые раскладываются на полу и обозначают местоположение ребенка, постановку ног в процессе освоения шага. Разминка на данном этапе проводится так, как на обычных физкультурных занятиях, с использованием различных видов ходьбы, бега, общеразвивающий упражнений для различных групп мышц.

Модуль «Увеличение интенсивности» (Low - аэробика)

В завершении первого вступительного этапа программы обязательно проведение исследования состояния сердечно-сосудистой системы во время различных этапов занятия с

привлечением медицинского персонала ДОУ (см. методическое пособие «Медико – педагогический контроль»). Так же проводится оценка успешности усвоения материала детьми. По результатам исследований принимается решение о переходе ко второму этапу программы, на котором происходит повышение интенсивности тренировок за счет увеличения темпа музыкального сопровождения (до 130 – 135 ударов в минуту), усложнения связок шагов и усложнения движений рук, увеличения амплитуды движений и перемещений в пространстве (или решение о продлении продолжительности первого этапа).

Основные задачи 2 этапа:

- ✓ увеличить интенсивность занятий, что увеличит нагрузку на организм – тренировка сердечно-сосудистой и респираторной систем, опорно-двигательного аппарата;
- ✓ продолжать формировать представления об основных шагах аэробики, технике их выполнения, модификациях;
- ✓ развивать координацию движений и способность ориентироваться в пространстве;
- ✓ продолжать формировать знания об основах музыкальной грамоты, формировать умение выделять сильную и слабую доли, количество счетов для выполнения шага или комбинации шагов;
- ✓ продолжать формирование элементарных знаний об особенностях анатомии и физиологии человеческого организма, закреплять знания о ТБ и правилах поведения на занятиях;

На втором этапе в разминку включаются изученные ранее аэробные шаги в совокупности с общеразвивающими упражнениями. Допускается проведение разминки с различным оборудованием, разминки на фитболах. В основной части занятия дети осваивают более сложные шаги, их связки, усложняются движения рук. Начинается использование модификаций основных шагов аэробики, перемещений в пространстве при выполнении связок. Роль теоретических вопросов снижается, но в то же время большее внимание уделяется вопросам музыкальной грамоты, особенностям «квадратной» музыки для аэробики, формированию способности определения детьми сильной и слабой долей музыки.

Модуль «Увеличение ударности аэробики» (Hi – Low аэробика)

После проведения в конце 2 этапа медико–педагогического исследования (аналогичного тому, которое было описано для 1 этапа), принимается решение о переходе к 3 этапу, где интенсивность нагрузки возрастает еще значительнее за счет увеличения ударности тренировок и усложнения связок шагов, а так же увеличения темпа музыкального сопровождения (до 135 – 138 ударов в минуту).

Основные задачи 3 этапа:

- ✓ увеличить интенсивность и ударность занятий, что увеличит нагрузку на организм – тренировка сердечно-сосудистой, респираторной систем и, особенно, опорно-двигательного аппарата;
- ✓ продолжать формировать представления об основных шагах и элементах аэробики, технике их выполнения, модификациях, технике безопасности при выполнении сложных и прыжковых элементов;
- ✓ продолжать развивать координацию движений и способность ориентироваться в пространстве;
- ✓ продолжать формировать знания об основах музыкальной грамоты, умение выделять сильную и слабую доли, количество счетов для выполнения шага или комбинации шагов, развивать способность составлять простейшие комбинации шагов на определенное количество музыкальных счетов, способность отслеживать количество счетов в разучиваемых шагах и связках;
- ✓ развивать смелость, инициативность детей в ходе выполнения заданий, их творческие способности и фантазию;
- ✓ продолжать формирование элементарных знаний об особенностях анатомии и физиологии человеческого организма, закреплять знания о ТБ и правилах поведения на занятиях.

В основной части занятия дети знакомятся с прыжковыми элементами аэробики, техникой их выполнения и правилами профилактики травматизма на тренировках. Разминка состоит из изученных ранее шагов классической аэробики в совокупности с ОРУ. При этом приветствуется, если разминку проводит кто – либо из детей с незначительной помощью инструктора. Приветствуется, если на занятиях дети предлагают инструктору свои варианты модификаций шагов или постановки рук. В ходе этапа детям периодически дается задание придумать собственную связку из наиболее понравившихся элементов аэробики на определенное количество счетов музыки (в зависимости от возможностей ребенка).

Модуль «Тренировка и творчество» (Hi – Low аэробика)

Данному этапу, как и предыдущим, предшествует медико – педагогическое исследование. Однако на данном этапе не происходит увеличения интенсивности и нагрузки во время занятия. Основная цель данного этапа – закрепить полученные в ходе предыдущих этапов знания, умения и двигательный опыт.

Основные задачи 4 этапа:

- ✓ продолжать тренировку сердечно-сосудистой, респираторной систем, опорно-двигательного аппарата;

- ✓ закреплять полученные в ходе учебного года знания об основных элементах аэробики, технике их выполнения, модификациях;
- ✓ развивать смелость, инициативность детей в ходе выполнения заданий, их творческие способности и фантазию;
- ✓ продолжать развивать координацию движений и способность ориентироваться в пространстве;
- ✓ закреплять полученные в ходе занятий теоретические и практические знания;

Во время этого этапа планируется составление и разучивание связок и целых номеров для участия в фестивалях, праздниках, концертах и т.д. Особое внимание уделяется побуждению детей самостоятельному применению двигательного опыта: самостоятельное проведение разминок, создание собственных связок, вклад в придумывание номеров для выступления и т.д.

В завершении данного этапа проводится полная диагностика уровня физического развития детей, состояния здоровья. Исходя из полученных данных, а так же личными наблюдениями инструктора во время учебно–тренировочных занятий, подводятся итоги работы и составляются рекомендации для каждого ребенка о путях дальнейшего развития его физических качеств и сохранения и укрепления его здоровья.

Педагогический анализ
освоения детьми по дополнительной общеразвивающей программе
физкультурно-спортивной направленности «Степ-аэробика»
для детей дошкольного возраста с 6 до 7 лет

Педагогический анализ результативности программы проводится в форме выполнения упражнений

Методика проведения диагностики

<u>I. Равновесие</u>

1.Упражнение «Фламинго» Удержание равновесия на одной ноге, другая стопой к колену опорной, ее колено отведено в сторону на 30 градусов, руки на пояс (сек)

2.Упражнение «Ровная дорожка»

Носок сзади стоящей ноги вплотную примыкает к пятке

впереди стоящей ноги, стопы расположены на прямой линии (вес тела расположен на обе ноги). Руки опущены вниз, туловище прямо, смотреть вперед.

Фиксируется все в секундах, а так же оценивается характер балансировки.

пол	время
мальчики	25,1 – 30,2
девочки	23,8 - 30

3.Ходьба по гимнастической скамейке (по узкой стороне).

II.Гибкость и силовая выносливость.

1.Стоя нагимнастической скамейки, наклониться вперед, ноги не сгибая в коленях.

2.Лежа на спине поднимание туловища за 30 сек

III. Быстрота

1.Ходьба.

	пол	Время, сек
10 м/с хода (сек)	мальчики	2,2 – 1,8
	девочки	2,4 – 1,8
30 м/с со старта	мальчики	8,0 – 7,4
	девочки	8,7 – 7,3

VI. Координационные способности

	пол	7
Челночный бег	мальчики	10,5
	девочки	11,0

Ожидаемый результат:

Основными результатами усвоения дополнительной образовательной программы физкультурно-оздоровительной направленности «Степ-аэробика» для детей с 6 до 7 лет являются:

- Снижение заболеваемости.
- Улучшение состояния здоровья.
- Рост показателей уровня физической подготовленности.
- Овладение базовыми элементами аэробики и сопутствующими знаниями.
- Формирование положительной мотивации к совместной (коллективной) деятельности; умения действовать в коллективе, соблюдая нормы и правила.

Уровни освоения программы

Гибкость

	Уровни	см
мальчики	высокий	6см
	средний	3 – 5 см
	низкий	Менее 3 см
девочки	высокий	8 см
	средний	4 – 7 см
	низкий	Менее 4 см

Силовая выносливость

	Уровни	количество

Мальчики	высокий	12-14
	средний	10-12
	низкий	8-10
Девочки	высокий	9-12
	средний	6-9
	низкий	Менее 6 раз

Чувство ритма.

Соответствие ритма движений ритму музыки (использование смены ритма).

Высокий – соответствие движений и ритм музыки, слышит смену музыкального ритма.

Средний – испытывает небольшие затруднения, сбивается с ритма, при помощи взрослого исправляется.

Низкий – не слышит смены ритма музыки, ритм движений не соответствует ритму музыки.

Знание базовых шагов.

Высокий–свободно воспроизводит базовые шаги.

Средний – выполнение базовых шагов при многократном повторении педагога

Низкий – затрудняется в выполнении базовых шагов

Программно–методическое обеспечение.

Литература

1.«ДЕТСКИЙ ФИТНЕС». Учебное пособие. – М.: ООО «УИЦ «ВЕК», 2006, Мелехина Н.А., Колмыкова Л.А. ,

2.«Нетрадиционные подходы к физическому воспитанию детей в ДОУ». – СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО - ПРЕСС», 2012,

3.«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.

Средства обучения.

1.Степп –платформа.

2.Аудиозаписи.

3.Магнитфон

Приложение 1

Диагностические таблицы по дополнительной общеразвивающей программе

физкультурно-спортивной направленности «Степ-аэробика»
для детей дошкольного возраста с 6 до 7 лет

№	Фамилия, имя ребенка	Равновесие	Гибкость и силовая выносливость	Чувство ритма	Знание базовых шагов	Быстрота	Координационные способности	Уровень
1								
2								
3								
4								
5								
6								
7								
8								
9								
10								

Приложение 2

Календарно-тематическое планирование по дополнительной общеразвивающей программе физкультурно-спортивной направленности «Степ-аэробика» для детей дошкольного возраста с 6 до 7 лет

Модуль	№	Месяц	Содержание	
			Базовые шаги аэробики	**Связки**
Вступительный модуль	1-4	сентябрь	Диагностика уровня физической подготовленности	
			Марш (March) Базовыйшаг (Basic Step) Приставнойшаг (Step Touch и Double Step Touch) Выставление ноги на пятку (HeelTouch)	«Веселая гимнастика»
	5-8	октябрь	Марш (March) Базовыйшаг (Basic Step) Приставнойшаг (Step Touch и Double Step Touch) Открытый шаг (OpenStep) Выставление ноги на пятку (HeelTouch) Ходьба ноги врозь – ноги вместе (Straddle)	Связка № 1 –«Мадагаскар» Связка № 2 – «Сокровища пиратов» Связка № 3 – «Осенняя прогулка» Связка № 4 – «Секретные задания»
	9-12	ноябрь	Марш (March) Базовыйшаг (Basic Step) Приставнойшаг (Step Touch и Double Step Touch) Открытый шаг (OpenStep) Выставление ноги на пятку (HeelTouch) Ходьба ноги врозь – ноги вместе (Straddle)	Связка № 5 – «Маша и медведь» Связка №6 – «Помогаем золушке» Связка №7 – «В гостях у пчелки Майи» Связка № 8 – «Феи и их помощники»
Модуль «Увеличение интенсивности»	13-16	декабрь	Шаги 1 этапа + Ви – степ (V - step) Подъем колена (KneeUp) Шаг – захлест (Curl) Шаг – кик (Kick step) Выпады (Lunges) Мамбо (mambo) «Виноградная лоза» (Grapewine)	Связка №9 – «Зимняя прогулка» Связка №10 – «Снежки» Связка №11 – «Наряжаем елку» Связка № 12 – «Новогодний бал»
	17-20	январь	Шаги 1 этапа + Ви – степ (V - step)	Связка № 13 – «Латино – новый год»

			Подъем колена (KneeUp) Шаг – захлест (Curl) Шаг – кик (Kick step) Выпады (Lunges) Мамбо (mambo) «Виноградная лоза» (Grapewine)	Связка № 14 – «Каникулы в Простоквашино»
Модуль «Увеличение ударности аэробики»	21-24	февраль	Шаги 1и 2 этапов + Бег (Jog) Прыжок ноги врозь – ноги вместе (JumpingJack) Подскок (Skip) Ча-ча-ча (Cha – cha - cha) Шоссе (Chasse) TwistJump Сочетание шагов с подскоком на одной ноге (Scottisch)	Связка №15 – «Пробежка» Связка №16 – «Теннис» Связка №17 – «Спортивная площадка» Связка № 18 – «Гимнастика»
	25-28	март	Шаги 1и 2 этапов + Бег (Jog) Прыжок ноги врозь – ноги вместе (JumpingJack) Подскок (Skip) Ча-ча-ча (Cha – cha - cha) Шоссе (Chasse) TwistJump Сочетание шагов с подскоком на одной ноге (Scottisch)	Связка №19 - «Сюрприз для мамы» Связка №20 - «Танец аборигенов» Связка № 21- «Мини - диско» Связка № 22 - «Танец бабочек»
Модуль «Тренировка и творчество»	29-33	апрель	Комбинации всех изученных шагов	Составление и разучивание связок из изученных шагов по карточкам
	34-36	май	Комбинации всех изученных шагов	Составление собственных связок шагов. Показательные выступления
Диагностика	37	май	Диагностика	