

**Приложение
к приказу МАДОУ «Умка»
от 02.10.2023 №315-од**

Рассмотрено:

На заседании педагогического
Совета протокол № 1
от 31.08.2023
Председатель педагогического
Совета
Н.А. Новикова _____

Согласовано:

заместитель заведующего
МАДОУ «Умка»
Н.А. Новикова _____
от 31.08.2023

Утверждено:

Заведующей МАДОУ «Умка»
С.В. Клепикова _____
от 02.10.2023

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по дополнительной общеразвивающей программе
физкультурно-спортивной 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»**

Пояснительная записка

Дополнительная образовательная программа физкультурно-оздоровительной направленности «Степ-аэробика» представляет собой модифицированный вариант планирования образовательной деятельности в детском объединении – секции «Степ-аэробика», организованном по запросам родителей воспитанников. Составлена на основе ДЕТСКИЙ ФИТНЕС. Учебное пособие. – 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.

Рабочая программа разработана в соответствии со следующими **нормативными документами:**

- Федеральный закон от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей, и молодежи», которые утверждены Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 №28;
- Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания (утв. Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2).
- Закон Об образовании в Ямало-Ненецком автономном округе от 19.06.2013 №55-ЗАО;
- Устав МАДОУ «Умка»;
- Программа развития МАДОУ «Умка»;
- Дополнительная образовательная программа.

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. познакомить 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, для детей запланировано 37 занятий в год (1 занятие в неделю), длительность каждого занятия 30 минут.

Особенностью таких занятий является то, что их структура выстроена в соответствии с требованиями к структуре современной фитнес-тренировки, а 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)	<ol style="list-style-type: none"> 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 down)	Постепенное снижение частоты сердечных сокращений.	1,5 – 2 мин.
6	Стретчинг (post stretch)	<p>Развитие гибкости.</p> <p>Увеличение интенсивности обмена веществ в мышцах.</p> <p>Предотвращение болевых ощущений в мышцах после тренировки.</p>	2 мин.
7	Подвижная игра		5 мин.

Целевые ориентиры:

Основными результатами обучения воспитанников по дополнительной образовательной программе «Степ-аэробика» 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.

Учебно-тематический план реализации программы

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 – это то, что занятия в целом имеют не высокую интенсивность, достаточно насыщены 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, общеразвивающих 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 ДООУ (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 значительно 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.

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

Модуль	№	Месяц	Содержание	
			Базовые шаги аэробики	Связки
Вступительный модуль	1-4	сентябрь	Диагностика уровня физической подготовленности	
			Марш (March) Базовый шаг (Basic Step) Приставной шаг (Step Touch и Double Step Touch) Выставление ноги на пятку (Heel Touch)	«Веселая гимнастика»
	5-8	октябрь	Марш (March) Базовый шаг (Basic Step) Приставной шаг (Step Touch и Double Step Touch) Открытый шаг (OpenStep) Выставление ноги на пятку (Heel Touch) Ходьба ноги врозь – ноги вместе (Straddle)	Связка № 1 – «Мадагаскар» Связка № 2 – «Сокровища пиратов» Связка № 3 – «Осенняя прогулка» Связка № 4 – «Секретные задания»
Модуль «Увеличение интенсивности»	13-16	декабрь	Марш (March) Базовый шаг (Basic Step) Приставной шаг (Step Touch и Double Step Touch) Открытый шаг (OpenStep) Выставление ноги на пятку (Heel Touch) 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»
			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 +	Связка № 13 – «Латино –

			Ви – степ (V - step) Подъем колена (KneeUp) Шаг – захлест (Curl) Шаг – кик (Kick step) Выпады (Lunges) Мамбо (mambo) «Виноградная лоза» (Grapewine)	новый год» 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	

Диагностические таблицы освоения детьми дополнительной программы «СА-ФИ-ДАНСЕ»

Уровни освоения программы

I. Равновесие

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 на гимнастической скамейке, наклониться вперед, ноги не сгибая в коленях.

	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

2. Лежа на спине поднимание туловища за 30 сек

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

III. 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.

IV. Знание базовых шагов.

Высокий – свободно воспроизводит базовые шаги.

Средний – выполнение базовых шагов при многократном повторении педагога

Низкий – затрудняется в выполнении базовых шагов

V. Быстрота

	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

Литература

1. БАЗОВАЯ АЭРОБИКА В ОЗДОРОВИТЕЛЬНОМ ФИТНЕСЕ. Учебное пособие. – М.: ООО «УИЦ «ВЕК», 2006.
2. ДЕТСКИЙ ФИТНЕС. Учебное пособие. – М.: ООО «УИЦ «ВЕК», 2006
3. Мелехина Н.А., Колмыкова Л.А. Нетрадиционные подходы к физическому воспитанию детей в ДОУ. – СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО - ПРЕСС», 2012.
4. 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.