



Департамент образования города Москвы
Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
города Москвы «Школа в Капотне»
(ГБОУ Школа в Капотне)

109649, г. Москва, ул. 5-й квартал Капотни, д. 29

т/факс 8-495-355-00-00, e-mail: kapotnya@edu.mos.ru
ОГРН 1037700077403

<http://kapotnya.mskobr.ru>
ИНН/КПП
7723138571/772301001

Принято
Педагогическим советом

Протокол № 1 от 26.08 2019г

«Утверждено»
Директор ГБОУ Школы в Капотне
Тихонов В.А.
« 02 » 09 2019г



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА

«АЭРОБИКА»

Уровень программы: ознакомительный
Возраст детей: 4-6 лет
Срок реализации программы: 8 месяцев

Автор-составитель:
Турмасова Ирина Владимировна
Педагог дополнительного образования

Москва
2019 г

Пояснительная записка

Аэробика является неотъемлемой частью физического воспитания детей. В основу программы положены нормативные требования по физической подготовке, научные и методические разработки по аэробике, содержит рекомендации по организации учебно-тренировочного процесса на различных этапах спортивной подготовки. Педагогическая целесообразность и актуальность. Основы здоровья, гармоничного умственного и физического развития ребенка закладываются именно в дошкольном детстве. В период от 3 до 7 лет ребенок интенсивно растет и развивается, движение является его естественной потребностью, поэтому физическое воспитание особенно важно в этот период. В последнее время в дошкольных учреждениях все чаще стали применять нетрадиционные средства физического воспитания детей. Наиболее популярной является ритмическая гимнастика. Доступность этого вида основывается на простых общеразвивающих упражнениях. Эффективность – в ее разностороннем воздействии на опорно-двигательный аппарат, сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную системы человека. Эмоциональность обусловлена использованием музыки. Актуальность заключена в том, что занятия ритмической гимнастикой оказывают существенное влияние на развитие психических процессов: внимания, воли, памяти, подвижности и гибкости мыслительных операций, творческого воображения, фантазии. В отличие от существующих программ по ритмической гимнастике, перечисленных выше, данная технология предусматривает использование преимущественно гимнастических упражнений танцевального характера. Предлагаемые комплексы достаточно интенсивны и призваны давать высокую физическую нагрузку на организм занимающихся. Программа направлена на всестороннее, гармоничное развитие детей дошкольного возраста, на формирование способности свободно и осознанно владеть своим телом.

Основной целью программы является разностороннее развитие личности дошкольника средствами музыки и ритмических движений.

Задачи.

1. Укрепление здоровья:

- развивать и укреплять костно-мышечную систему организма дошкольника
- формировать правильную осанку, стопу
- стимулировать работу сердечно-сосудистой, дыхательной систем организма
- приобщать к здоровому образу жизни.

II. Развитие двигательных качеств и умений.

- развивать точность и координацию движений
- развивать гибкость, пластичность
- воспитывать выносливость
- развивать умение ориентироваться в пространстве
- обогащать двигательный опыт ребенка

III. Развитие музыкальности.

- развивать способность слушать и чувствовать музыку
- развивать чувство ритма
- развивать музыкальную память

IV. Развитие психических процессов

- развивать восприятие, внимание, волю, память, мышление
- тренировать подвижность и гибкость нервных процессов

V. Развитие творческих способностей.

- развивать творческое воображение, фантазию
- развивать способность к импровизации

VI. Воспитание нравственно-коммуникативных качеств личности

- воспитывать активность, инициативность, самостоятельность, настойчивость
- воспитывать способность к сопереживанию, взаимопомощи, взаимоподдержке.

Организационно-методические указания.

Подготовка детей строится на основе следующих методических положений:
использование общепедагогических (дидактических) принципов

воспитывающего обучения: сознательности и активности занимающихся, наглядности, систематичности, доступности, индивидуализации, прочности и прогрессирувания; целевая направленность к мастерству и спортивным достижениям путем неуклонного роста объема средств общей и специальной подготовки, соотношения между которыми изменяются в сторону увеличения объема специальной подготовки; стремиться к тому, чтобы объем и интенсивность упражнений возрастали по мере улучшения физической подготовленности юных спортсменов. Отдается предпочтение упражнениям динамического характера, которые приучают занимающихся к различному темпу их выполнения;

поиск средств, позволяющих решать одновременно несколько задач; моделирование соревновательной деятельности в тренировочном процессе.

Теоретическая подготовка - формирование у занимающихся специальных знаний, необходимых для успешной деятельности в аэробике, осуществляется в ходе практических занятий.

Основные направления деятельности. Содержание работы: (8-7 лет)

- 1) укрепление здоровья и гармоническое развитие функции организма занимающихся;
- 2) формирование правильной осанки и аэробного стиля (школы) выполнения упражнений;
- 3) разносторонняя общая. физическая подготовка и начальное развитие всех специальных физических качеств;
- 4) специально-двигательная подготовка - развитие умений ощущать и дифференцировать разные параметры движений;
- 5) начальная и техническая подготовка - освоение подготовительных, подводящих элементов;
- 6) начальная хореографическая подготовка - освоение простейших элементов классического, историко-бытового, народного танца;
- 7) начальная музыкально-двигательная подготовка - игры и импровизации под музыку с использованием шагов аэробики;

- 8) привитие интереса к регулярным занятиям аэробикой, воспитание дисциплинированности, аккуратности, старательности;
- 9) углубленная и соразмерная физическая подготовка (благоприятный период для развития ловкости, гибкости, быстроты);
- 10) совершенствование специально-двигательной подготовки (координации);
- 11) техническая подготовка - освоение базовых элементов аэробики (основных шагов);
- 12) базовая техническая подготовка - освоение базовых элементов: динамическая сила (А); статическая сила (Б); прыжки, скачки, повороты (В); махи (Г); равновесие (Д); гибкость (Е);
- 13) формирование умения понимать музыку, разбираться в средствах музыкальной выразительности (характер, ритм, темп, тихо - громко, слитно - отрывисто, сильная доля, фраза) и согласовывать свои движения с музыкой;
- 14) базовая психологическая подготовка;
- 15) начальная теоретическая подготовка;
- 16) регулярность участия в праздниках, мероприятиях для родителей, соревнованиях.

Учебно-тематический план по кружку «Аэробика»

Учебная нагрузка 2 часа в неделю

п/п	Название темы	Теория часы	Практика часы	Количество часов
1	ТБ, введение в образовательную программу.	1		1
2	Гигиена спортивных занятий.	1		1
3	Виды аэробики. Разновидности танцевальной аэробики	1		1
4	Что такое степ, степ – аэробика, какие мышцы работают при занятиях на степенях, что такое правильная осанка, двигательные качества	1		1
	Общефизическая подготовка			
5	Элементы строевой подготовки	1	2	3
6	Силовые упражнения для рук		5	5
7	Силовые упражнения для ног		5	5
8	Силовые упражнения для шеи и спины.		4	4
	Специальная физическая подготовка			
9	Базовые шаги и связки аэробики	1	14	15
10	Фит-бол - аэробика	1	7	8
11	Степ-аэробика	1	10	11
	Оздоровление			
12	Коррекционные упражнения		4	4
13	Стретчинг»		4	4
14	Итоговое занятие		1	1

Структура занятия

За основу структуры наших занятий были приняты рекомендации М.В. Левина, которые мы адаптировали согласно особенностям аэробики.

Существует типовая структура занятия. Но не следует относиться к ней как к незыблемому постулату. Типовая структура – это лишь ориентир, которым следует руководствоваться при решении поставленных задач.

Подготовительная часть урока. Вводит детей в работу, которая запланирована, организует их, устанавливает контакт между детьми и инструктором (преподавателем). Детский организм подготавливается к выполнению предстоящей физической нагрузке, т. е. к выполнению более сложных упражнений основной части урока. Для содержания первой части урока характерны строевые и порядковые упражнения, быстрая ходьба, легкий бег, прыжки на месте и в продвижении, упражнения на быстроту и точность реакции, на внимание и другие. Главная задача этой части урока – четкая организация детей, приобретение ими навыков коллективного действия; эти упражнения воспитывают дисциплину, повышают внимание.

Основная часть урока. Задача основной части урока – овладение главными, жизненно-необходимыми и специальными навыками, которые содействуют освоению спортивного вида «фитнес-аэробика». Также предусматривает развитие и совершенствование ориентировки во времени и пространстве, координацию движений, силы, быстроты, устойчивости, самостоятельности и других психофизических качеств. Наиболее характерны для этой части урока не только традиционные упражнения как ходьба, бег, прыжки, упражнения в равновесии, упражнения для развития быстроты и точности, дыхательные упражнения, но и специальные упражнения, характеризующие такие виды фитнес-аэробики как классическая аэробика, степ-аэробика, фанк/ хип-хоп аэробика, фитбол аэробика и др. Обязательно используются упражнения у хореографического станка у гимнастической стенки, с гимнастической скамейкой, с фитболом, степ-платформой и другим фитнес инвентарем.

Заканчивать эту часть урока целесообразно эмоциональными играми, главным образом спортивно-соревновательного характера.

Заключительная часть урока. Ее продолжительность – 5-10 минут. Задачи этой части урока – завершить работу постепенным снижением нагрузки на организм, привести детей в более спокойное состояние. Основные средства – медленная ходьба, дыхательные упражнения, телесно-тактильные упражнения.

Содержание изучаемого курса “Аэробика”.

Месяц.	Строевые упражнения	Игроритмика	Танцевальные шаги	Акробатические упражнения	Гимнастический этюд	степ аэробика	Дыхательные упражнения	Релаксация.
Октябрь.	Построение в шеренгу, повороты переступанием, перестроение в круг.	Хлопки по счёту. Притопы на каждый счёт. Притопы с хлопками поочередно.	Прыжки с ноги на ногу на месте и с поворотами.	“Петушок”; “Ласточка”; “Угол”.	“Француа” - разучивание.	. Разучивание аэробных шагов (ви-степ, открытый шаг, страддел, шоссе-подскок отбив ногу, без степов) 3. Развивать равновесие, выносливость	“Волны шипят”	“Спокойный сон”
Ноябрь.	Перестроение в шеренгу и колонну	Поднимание и опускание рук вперёд по счёту. Хлопки в ладоши. Произвольные упражнения на воспроизведение музыки.	Шаг галопа вперёд и в сторону. Шаг с подскоком	“Угол”; “Пистолет”; “Выпад”; “Шпагат”.	“Француа” - повторение	Учить правильному выполнению степ шагов на стечах (подъем, спуск; подъем с оттягиванием носка 3. Научить начинать упражнения с различным подходом к платформе. 4. Развивать мышечную силу ног	“Насос”	“Мы лежим на мягкой травке”
Декабрь.	Бег по кругу и ориентирам (“змейкой”)	Выполнение различных простых движений руками в различном темпе.	Попеременный шаг. Шаг с притопом.	“Шпагат”; “Берёзка”; “Корзинка”;	“Вару-вару” - разучивание.	Продолжать развивать выносливость, равновесие гибкость, быстроту.	“Ныряние”	“Море волнуется...”
Январь.	Построение в круг.	Выполнение простых	Композиция из изученных	“Корзинка”; “Самолёт”;	“Вару-вару” - повторение	Закреплять разученные упражнения с добавлением	“Подуем”	“Дует ветерок”

		движений руками в различном темпе (руки в сцеплении вверх, вниз).	ранее шагов.	“Мостик”; “Верблюд”.		рук. Разучивание новых шагов. Развивать выносливость, равновесие, гибкость. Укреплять дыхательную систему.		
Февраль.	Построение в круг.	Шаги вперёд, руки в сцеплении сверху, внизу.	Композиция из изученных ранее шагов.	“Мостик”; “Верблюд”; “Замок лёжа”; “Кольц” “Стрела”.	Гимнастический этюд с обручем – разучивание.	Разучивание шага с подъемом на платформу и сгибанием ноги вперед, с махом в сторону. Продолжать учить выполнять упражнения в такт музыке.	Упражнение на осанку в седе “постурецки”	“Спокойный сон”
Март.	Построение в шеренгу, сцепление за руки.	Приседания с движениями рук. Подскоки с вытянутыми руками вверх – поочередно.	Композиция из изученных ранее шагов.	“Кольцо”; “Стрела”; “Шпагат”;	Гимнастический этюд с обручем – повторение.	Закреплять разученное. Продолжать развивать выносливость, равновесие, гибкость, быстроту. Развивать умение действовать в общем темпе	“Шарик красный надуваем”	“Тишина”
Апрель.	Построение в рассыпную.	Плавные движения рук вниз, вверх, в стороны, вниз.	Композиция из изученных ранее шагов.	Повторение всех упражнений.	“Спенк” - аэробическая композиция – изучение.	Поддерживать интерес заниматься аэробикой Совершенствовать разученные шаги. Продолжать развивать равновесие, силу ног.	“Плаваем”	
Май.	Построение в круг	Плавные движения рук поочередно вверх, вниз	Композиция из изученных ранее шагов.	Повторение всех упражнений под музыку.	“Спенк” - повторение	Разучивание прыжков. Упражнять в сочетании элементов. Закрепление и разучивание связок из 3-4 шагов	Дыхательные упраж с подниманием рук вверх.	

Список литературы:

1. «Аэробика: учеб. Пособие» - Шипилина И.А. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2004 г.
2. «Аэробика. Теория и методика проведения занятий.»- учеб. пособие под общ. ред. Е.Б. Мякинченко, М.П.Шестакова.- М.: ТВТ Дивизион, 2006 г.
3. Аэробика: содержание и методика оздоровительных занятий.- Крючек Е.С. - М.: Терра-Спорт: Олимпия Пресс, 2001 г.
4. Базовая аэробика в оздоровительном фитнесе: уч. пособие / Планета фитнес. – М.: ООО УИЦ ВЕК, 2006.
5. Детский фитнес.. Учебное пособие. – М.: ООО «УИЦ «ВЕК», 2006
6. 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.
7. Кузина И. Степ – аэробика не просто мода // Обруч. – 2005. - № 1. – С. 40
8. Погонцева Л. Скамейка – степ // Обруч. – 2003. - № 2. – С.33
9. Степаненкова Э.Я. Физическое воспитание в детском саду. – М., 2006
10. Стрельникова Н.В. «Степ – Данс» - шаг навстречу здоровью // Дошкольная педагогика. – 2011. - № 1