

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «ЮБИЛЕЙНАЯ»  
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОД КРАСНОДАР**

---

**350089, Российская Федерация, Краснодарский край, г. Краснодар, ул. им. 70-летия, 30 тел. 8-(861)261-47-80**

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА ПО  
ФИТНЕС-АЭРОБИКЕ  
(СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ)**

(Минимальный возраст для начала занятий – 6-7 лет)

(Срок реализации – 1 год)

Направленность-физкультурно-спортивная.

г. Краснодар  
2015

ПРИНЯТА

УТВЕРЖДЕНА

на заседании педагогического совета  
МБОУ ДО СШ «Юбилейная»  
от «28» августа 2015 года протокол  
№ 01

приказом МБОУ ДО СШ «Юбилейная»  
от 28 августа 2015 года № 25/1-76

Директор МБОУ ДО СШ «Юбилейная» И.А. Трошин



Авторы программы:

Корнеева Маргарита Леонидовна – заместитель директора МБОУ ДО СШ «Юбилейная»;

Гарбуз Елена Николаевна – заместитель директора МБОУ ДО СШ «Юбилейная»;

Асадчая Оксана Евгеньевна – методист МБОУ ДО СШ «Юбилейная»;

Гарбуз Мария Валерьевна – методист МБОУ ДО СШ «Юбилейная»;

Султанов Вячеслав Хамзеевич, Заслуженный тренер СССР, тренер-преподаватель МБОУ ДО СШ «Юбилейная»;

Жданова Марина Викторовна, МСМК, тренер-преподаватель МБОУ ДО СШ «Юбилейная»;

Рецензенты:

## Содержание

<b>Пояснительная записка</b> -----	<b>2 стр.</b>
Актуальность и практическая значимость-----	2 стр.
Направленность-----	2 стр.
Цели и задачи-----	3 стр.
Возраст обучающихся-----	3 стр.
Сроки реализации-----	3 стр.
Формы и режим занятий-----	3 стр.
Ожидаемый результат-----	3 стр.
Формы подведения итогов-----	4 стр.
<b>Организационно-педагогические условия</b> -----	<b>4 стр.</b>
Материально-технические условия-----	4 стр.
Требования к педагогическим работникам-----	5 стр.
<b>Учебный план</b> -----	<b>5 стр.</b>
<b>Рабочая программа «Вступительного модуля»</b> -----	<b>5 стр.</b>
Пояснительная записка-----	5 стр.
Содержание-----	6 стр.
Тематическое планирование-----	6 стр.
<b>Рабочая программа Модуля «Увеличение интенсивности»</b> -----	<b>7 стр.</b>
Пояснительная записка-----	7 стр.
Содержание-----	8 стр.
Тематическое планирование-----	8 стр.
<b>Рабочая программа Модуля «Увеличение ударности аэробики»</b> -----	<b>8 стр.</b>
Пояснительная записка-----	8 стр.
Содержание-----	9 стр.
Тематическое планирование-----	9 стр.
<b>Рабочая программа Модуля «Тренировка и творчество»</b> -----	<b>10 стр.</b>
Пояснительная записка-----	10 стр.
Содержание-----	10 стр.
Тематическое планирование-----	10 стр.
<b>Организация занятий</b> -----	<b>11 стр.</b>
Особенности проведения занятий-----	11 стр.
Структура занятия-----	12 стр.
Методика проведения занятий-----	12 стр.
<b>Календарный учебный график</b> -----	<b>16 стр.</b>
<b>Оценочные и методические материалы</b> -----	<b>16 стр.</b>
Методические материалы-----	16 стр.
Методы и приемы оценивания-----	16 стр.
<b>Список литературы</b> -----	<b>16 стр.</b>

## **Пояснительная записка**

### ***Актуальность и практическая значимость***

Реалии современного мира таковы, что год от года состояние здоровья населения постепенно ухудшается. Это наблюдается, начиная с самого раннего детства – большинство детей, поступающих в МБОУ ДО СШ «Юбилейная», имеют более или менее серьезные отклонения в состоянии здоровья, хронические заболевания. Абсолютно здоровые дети в наши дни – это редкость. Причин этому множество: ухудшение экологической обстановки, особенно в крупных городах и промышленных центрах, снижение качества продуктов питания за счет изобилия искусственных добавок и заменителей, неправильные пищевые привычки, малоподвижный образ жизни и прочее.

Очень важно, чтоб у детей сложилась привычка вести здоровый и подвижный образ жизни. В этой связи уже с раннего детства важно показать детям, какой разнообразной и интересной может быть физкультура. С этой целью в школе детей вовлекают в занятия различными видами спорта, ритмикой, танцами, фитнесом.

Фитнес (от англ. «to be fit») – «быть в форме», значит, хорошо себя чувствовать, быть здоровым, хорошо выглядеть. Фитнес включает в себя множество программ по физической культуре различных направлений. Что касается детского фитнеса, то двигательная активность представлена интересными игровыми, танцевальными, силовыми уроками, которые оказывают благотворное влияние на укрепление здоровья ребенка, его физическое и умственное развитие. Множество современных направлений фитнеса, адаптированных для детей, позволяет проводить очень интересные насыщенные занятия с детьми, которые позволяют добиться значительного тренировочного эффекта. При этом за основу берется аэробика, как одно из направлений фитнес – программ, построенных на основе различных гимнастических упражнений, выполняемых под музыку. Аэробика способствует развитию кардиореспираторной выносливости, силы мышц, координационных способностей и музыкально – ритмических навыков, гибкости. Фитнес в целом и аэробика в частности – это достаточно эмоционально насыщенная форма организации физической активности, при этом музыкальное сопровождение и сам характер движений способствуют формированию позитивной атмосферы на занятиях. Дети испытывают удовольствие от тренировок, а это очень важно для формирования у них привычки заниматься фитнесом.

### ***Направленность программы***

Дополнительная общеразвивающая программа «Фитнес-аэробика» направлена на сохранение и укрепление здоровья детей старшего дошкольного и младшего школьного возраста, повышение двигательной активности. Программа основана на принципе постепенного увеличения физической нагрузки в соответствии с возрастанием уровня тренированности детей, что мы предполагаем у них при регулярном посещении занятий.

Занятия по данной программе не предполагают предварительного отбора детей по физическим качествам. Ограничением выступают только медицинские противопоказания.

### **Цель и задачи программы**

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.

### **Возраст обучающихся**

Программа рассчитана на детей старшего дошкольного возраста (6-7 лет)

### **Сроки реализации программы**

Срок реализации программы 1 учебный год

### **Наполняемость учебных групп и режим тренировочной работы**

Периоды обучения	Минимальный возраст зачисления	Минимальная наполняемость групп (чел.)	Максимальный количественный состав групп (чел.)	Максимальный объем учебно-тренировочной нагрузки (час./нед.)	Спортивно-технические результаты
<b>Спортивно-оздоровительный</b>					
1 год	9	15	30	6	Выполнение нормативов ОФП

## Ожидаемый результат

Основными результатами обучения воспитанников по дополнительной общеразвивающей программе «Фитнес-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.

## Формы подведения итогов

1. Тестирование с целью оценки уровня физической подготовленности по следующим показателям:

Тест	Средний показатель	
	девочки	мальчики
Бег на скорость, 30 м	8 сек	7 сек
Бег на выносливость, 120 м.,	39 сек	38 сек
Челночный бег (10 м X 3)	10 сек	10 сек
Метание вдаль	10 метров	13 метров
Прыжки в длину с места	105 см	119 см
Подбрасывание и ловля мяча	48 раз	53 раза

2. Тестирование с целью оценки знания базовых элементов аэробики, особенностей их выполнения и умения составлять простейшие композиции

3. Наблюдения с целью оценки личностных качеств :

-умение работать в паре, группе

-волевые усилия

4. Анализ медицинской документации обучающихся, с целью оценки динамики состояния здоровья по следующим показателям:

-количество дней пропущенных по болезни

-диспансерный учет

-группа здоровья

-уровень тренированности сердечно-сосудистой и респираторной систем

## Форма представления итогов работы

- Участие воспитанников в городском фестивале по оздоровительной аэробике и ритмической гимнастике «Радуга детства»
- выступления детей на праздниках и соревнованиях в детском саду
- представление опыта работы по дополнительной программе «Фитнес-аэробика» на методических объединениях для педагогов города

## Организационно-педагогические условия Материально-технические условия

1. Зал с зеркальной стеной или обычный спортивный зал
2. Магнитофон или акустическая система
3. Фонотека, включающая в себя диски со специально подготовленными комплексами из музыкальных композиций, которые соответствуют требованиям к музыке для занятий аэробикой, продолжительностью 25 – 30 минут.
4. Гимнастические коврики для выполнения упражнений стретчинга на полу.
5. Плоские круги или кольца для первоначального обучения положению в пространстве и технике выполнения аэробных шагов.
6. Фитболы.
7. Элементы костюмов по числу детей в группе для занятий
8. Костюмы для выступлений
9. Атрибуты для выполнения ОРУ

### Требования к педагогическим работникам

Высшее педагогическое образование по специальности «Физическая культура» или переподготовка по направлению «Физическая культура» на основе высшего педагогического образования. Специальная подготовка по направлению «Классическая аэробика»

### Учебный план тренировочной нагрузки на (46 недель)

№ п/п	Наименование разделов, тема	Часы
<b>1</b>	<b>Теория</b>	<b>10</b>
<b>1.1</b>	Вводное занятие. История развития легкой атлетики.	
<b>1.2</b>	Гигиена, закаливание, режим тренировочных занятий и отдыха. Питание самоконтроль.	
<b>1.3</b>	Правила организации учебного занятия, нормы безопасного поведения.	
<b>1.4</b>	Самоконтроль, врачебный контроль, понятие о травмах.	
<b>2</b>	<b>ОФП</b>	<b>80</b>
<b>2.1</b>	Выносливость	10
<b>2.2</b>	Быстрота	15
<b>2.3</b>	Гибкость	10
<b>2.4</b>	Сила	15
<b>2.5</b>	Ловкость	10
<b>2.6</b>	Подвижные игры	20
<b>3</b>	<b>СФП</b>	<b>60</b>

<b>3.1</b>	Скоростно-силовая подготовка	20
<b>3.2</b>	Специальная выносливость	20
<b>3.3</b>	Специальная сила	20
<b>4</b>	<b>ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА</b>	<b>110</b>
<b>4.1</b>	Вступительный модуль	25
<b>4.2</b>	Модуль «Увеличение интенсивности»	20
<b>4.3</b>	Модуль «Увеличение ударности аэробики»	25
<b>4.4</b>	Модуль «Увеличение интенсивности»	20
<b>4.5</b>	Модуль «Тренировка и творчество»	20
<b>5</b>	<b>Контрольно переводные испытания</b>	<b>2</b>
<b>6</b>	<b>Участие в соревнованиях (кол-во)</b>	<b>14</b>
	<b>Итого часов</b>	<b>276</b>

### **«Вступительного модуля» (Low - аэробика)**

#### **Пояснительная записка**

В сентябре должна быть проведена диагностика уровня сформированности физических качеств у детей, желающих посещать секцию детского фитнеса, анализ их состояния здоровья. На основании полученных данных проводится комплектование групп таким образом, чтобы в одной группе находились дети с примерно одинаковым уровнем физической подготовленности.

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.

#### **Содержание модуля**

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.

### Тематическое планирование

Модуль	Месяц	Содержание		Часы
		Базовые шаги аэробики	Связки	
Вступительный модуль	сентябрь	Диагностика уровня физической подготовленности		2
		Марш (March) Базовый шаг (Basic Step) Приставной шаг (Step Touch и Double Step Touch) Выставление ноги на пятку (Heel Touch)	«Веселая гимнастика»	6
	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»	6
	ноябрь		Связка № 5 – «Маша и медведь» Связка № 6 – «Помогаем золушке» Связка №7 – «В гостях у пчелки Майи» Связка № 8 – «Феи и их помощники»	6
Итого:				20 часов

## Рабочий модуль «Увеличение интенсивности» (Low - аэробика)

### Пояснительная записка

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

### Содержание

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.

#### Тематическое планирование

Модуль	Месяц	Содержание		Часы
		Базовые шаги аэробики	Связки	
Модуль «Увеличение интенсивности»	декабрь	Шаги 1 этапа + Ви – степ (V - step)	Связка №9 – «Зимняя прогулка»	8

		Подъем колена (KneeUp) Шаг – захлест (Curl) Шаг – кик (Kick step) Выпады (Lunges) Мамбо (mambo)	Связка №10 – «Снежки» Связка №11 – «Наряжаем елку» Связка № 12 – «Новогодний бал»	
	январь	«Виноградная лоза» (Grapewine)	Связка № 13 – «Латино – новый год» Связка № 14 – «Каникулы в Простоквашино»	8
Итого:				16 часов

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

#### Пояснительная записка

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.

## Содержание

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).

## Тематическое планирование

Модуль	Месяц	Содержание		Часы
		Базовые шаги аэробики	Связки	
Модуль «Увеличение ударности аэробики»	февраль	Шаги 1и 2 этапов + Бег (Jog) Прыжок ноги врозь – ноги вместе (JumpingJack) Подскок (Skip) Ча-ча-ча (Cha – cha - cha)	Связка №15 – «Пробежка» Связка №16 – «Теннис» Связка №17 – «Спортивная площадка» Связка № 18 – «Гимнастика»	8
	март	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»	6
Итого:				16 часов

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

### Пояснительная записка

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;

### Содержание

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 тренировочных занятий, подводятся итоги работы и составляются рекомендации для каждого ребенка о путях дальнейшего развития его физических качеств и сохранения и укрепления его здоровья.

### Тематическое планирование

Модуль	Месяц	Содержание		Часы
		Базовые шаги аэробики	Связки	
Модуль «Тренировка и творчество»	апрель	Комбинации всех изученных шагов	Составление и разучивание связок из изученных шагов по карточкам	8
	май		Составление собственных связок шагов. Показательные выступления	4
			Диагностика уровня физической подготовленности	4
Итого:				16 часов

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.

### **Организация занятий Особенности проведения занятий**

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.

#### **Структура занятия**

<b>№</b>	<b>Структурный элемент занятия</b>	<b>Задачи</b>	<b>Время</b>
1	<b>Вступление</b>	Создать позитивное рабочее настроения Проконтролировать готовность группы к занятию	1 – 2 мин.
2	<b>Разминка (warm up)</b>	Подготовить организм к интенсивной нагрузке (постепенное увеличение частоты сердечных сокращений, повышение температуры тела – разогревание мышц ) и профилактика травматизма и переутомления.	3 - 5 мин.
3	<b>Динамический</b>	Немного растянуть разогретые мышцы,	1,5 – 2

	<b>(предварительный) стретчинг (pre - stretch)</b>	чтобы подготовить их к интенсивной и амплитудной работе, без риска получения травмы.	мин.
4	<b>Аэробная часть (Aerobic training)</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Тренировка сердечно – сосудистой, дыхательной систем; повышение интенсивности метаболизма; укрепление мышц, суставов, связок.</li> <li>2. Работа над улучшением пластики, координации движений.</li> <li>3. Снятие психического напряжения, психоэмоциональный подъем.</li> <li>4. Достижение образовательных целей</li> </ol>	13 – 15 мин.
5	<b>Заминка (cool down)</b>	Постепенное снижение частоты сердечных сокращений.	1,5 – 2 мин.
6	<b>Стретчинг (post stretch)</b>	<p>Развитие гибкости.</p> <p>Увеличение интенсивности обмена веществ в мышцах.</p> <p>Предотвращение болевых ощущений в мышцах после тренировки.</p>	2 мин.
7	<b>Подвижная игра</b>		5 мин.

### ***Методика проведения занятий***

При планировании занятий в рамках данной программы мы используем принцип «изучение – повторение - закрепление». То есть на изучение любого из шагов аэробики, включенного в содержание данной программы, необходимо несколько занятий. Так на первом занятии происходит знакомство с новым шагом аэробики, техникой его выполнения – это этап изучения. При этом руки чаще всего не используются (в положении руки на пояс). За одно занятие может быть изучен один (если шаг сложный) или несколько шагов (в случае простых шагов), но не более трех, шаги даются без модификаций. Если дети быстро освоили шаг, можно добавить простейшие движения руками. На втором занятии происходит закрепление изученного шага, его исполнение в совокупности с движениями рук, включение в связки шагов. На 3 и, если это необходимо, последующих занятиях происходит закрепление изученного шага – можно использовать его модификации, интересные решения для движений руками, включение его в связки разной сложности. При этом на одном и том же занятии может происходить изучение одного шага, повторение другого и закрепление третьего в пределах одной связки шагов.

При планировании занятия связка шагов демонстрируется детям по методу прибавления. Суть этого метода в том, что каждое разученное движение прибавляется к предыдущему:

1. Разучиваем движение А
2. Разучиваем движение В

3. Прибавляем А + В
4. Разучиваем движение С
5. Прибавляем А + В + С
6. Разучиваем движение D
7. Прибавляем А + В + С + D

При знакомстве с новым шагом и разучивании комбинации шагов инструктор использует метод предварительного показа: в тот момент, когда группа выполняет простые базовые движения (например, марш или приставной шаг, или другой ранее изученный), инструктор командует «смотрите на меня» и показывает движение или комбинацию движений; затем группа по команде повторяет за инструктором это движение.

На этапах повторения и закрепления пройденных шагов и их комбинаций используется метод модификации – это видоизменение движений и комбинаций движений, то есть любые усложнения изначального шага или комбинации шагов.

На занятии в разминочной части, стретчинге, разучивании комбинации шагов в основном используется фронтальный способ организации, когда движения демонстрируются инструктором, а группа их повторяет. При этом на более поздних этапах программы для проведения разминки или стретчинга инструктора может заменять кто-то из учеников. Это может стать важным моментом для создания ситуации успеха для ребенка. Особенно следует уделять внимание тем случаям, когда прежде нерешительные дети через какое – то время начинают проявлять инициативу – это необходимо поддержать, так как такие ситуации будут способствовать повышению самооценки таких детей. Очень важно, когда во время занятия инструктор не только поправляет возможные неточности и ошибки в технике выполнения шагов, но и обращает внимание группы на тех детей, у которых движения или их связки получаются хорошо, ставя их как пример для подражания.

Вся теоретическая часть материалов программы излагается воспитанникам в процессе тренировки в виде пояснений и объяснений при выполнении движений. Для уже изученных движений инструктор в ходе занятия вместо названий шагов может использовать определенные короткие команды (визуальные и голосовые), что экономит время и способствует сохранению ритма занятия.

Очень важным условием для успешного проведения занятия и выполнения всей программы в целом является правильный выбор музыки. В идеале, это должны быть специализированные диски, на которых музыкальные треки записаны без пауз, подобраны по времени к разным этапам занятия и имеют в связи с этим разный темп. При этом максимальный темп (в основной части занятия) составляет от 120 до 138 bpm (ударов в минуту), эта величина варьируется в зависимости от этапа программы, так как от темпа музыки будет зависеть интенсивность занятия и степень физической нагрузки на организм ребенка. Если нет специализированных дисков, музыкальные композиции можно подобрать самостоятельно, соблюдая вышеизложенные требования. Стоит помнить, что музыкальное сопровождение создает настроение занятия, поэтому музыка для тренировки должна быть позитивной, нравиться детям, быть ритмичной, «заводить» детей. Стоит помнить, что в течение года следует менять диски, чтоб музыка не надоедала детям, так как в



этом случае положительный эмоциональный эффект и впечатление от тренировки будет снижаться.

### ***Теоретическая подготовка***

#### ***Техника безопасности на занятиях фитнесом***

Правила поведения в зале для фитнеса, дистанция для безопасного выполнения амплитудных движений.

#### ***Основы гигиены спортсмена и спортивных занятий***

Требования к спортивной форме и обуви для занятий, прическам. Поведение во время занятия и после него, правила питания и питья до и после занятия.

#### ***Основы анатомических и физиологических знаний.***

Элементарные знания о строении своего тела: названия частей тела, суставов, групп мышц и отдельных мышц, сторон тела, поверхностей тела и конечностей; знания о сердце, легких, их значении. Элементарные физиологические представления: механизм возникновения движений тела, работа мышцы, восстановление мышц после работы, функционирование сердца и легких, их роль в жизни человека и в обеспечении мышечной работы; механизм повышения выносливости, развития мышц, механизм работы сустава во время прыжков.

#### ***Основы музыкальной грамоты.***

Умение описать характер музыки (веселая, грустная, спокойная, энергичная, торжественная), характеризовать ее темп (медленная, умеренная, быстрая, очень быстрая), определять сильную и слабую доли в музыке. Понятие «счет», количество счетов в шаге, связке, «музыкальный квадрат».

### ***Общезначительная подготовка***

#### ***Элементы строевой подготовки.***

Понятия – «строй», «шеренга», «колонна», «ряд», «направляющий», «замыкающий», «интервал», «дистанция» и их исполнение. Повороты направо, налево, кругом. Расчет. Построение в одну шеренгу; перестроение в две шеренги; построение в колонну по одному и перестроение в колонну по два, построение из круга и в круг.

Движение бегом. Переходы с бега на шаг, с шага на бег. Повороты в движении (налево, направо). Смена направления движения.

Освоение границ площадки, углов, середины, центра. Движение в обход, противоходом налево, направо, движение по диагонали, змейкой.

#### ***Общеразвивающие упражнения для рук***

Поднимание и опускание рук – вперед, вверх, назад, в стороны; движения прямыми и согнутыми руками в различном темпе; круги руками; сгибание и разгибание из различных исходных положений, в разном темпе

#### ***Общеразвивающие упражнения для туловища***

Повороты, наклоны, круговые движения головой и туловищем в основной стойке, стойке ноги врозь, стойке на коленях, сидя на полу с различными положениями рук и движениями руками с изменением темпа и амплитуды движений.

#### ***Общеразвивающие движения для ног***

Сгибание и разгибание ног в тазобедренных, коленных и голеностопных суставах; приведение, отведение и махи вперед. Назад и в сторону; круговые движения стопой. Полуприседы и приседы в быстром и медленном темпе; то же на одной ноге с одновременным подниманием другой вперед или в сторону. Выпады вперед, назад, в сторону. Пружинящие полуприседания в выпаде в сочетании с поворотом кругом. Прыжки на двух ногах, на одной ноге, с одной ноги на другую, прыжки из приседа и т.д.

Общеразвивающие упражнения в большей степени применяются во время разминки, особенно на 1 этапе обучения. Разминка может проводиться в вине небольшого «фитбол-класса».

### ***Специальная физическая подготовка***

#### ***Базовая аэробика***

Техника выполнения базовых шагов и элементов аэробики, модификация шагов. Техника движений рук. Голосовые и визуальные команды. Правила составления связок шагов и практика в этом направлении.

#### *Распределение шагов и элементов аэробики по этапам обучения*

<b>1 этап</b>	<b>2 этап</b>	<b>3 этап</b>
Марш (March)	Шаги 1 этапа +	Шаги 1 и 2 этапов +
Базовый шаг (Basic Step)	Ви – степ (V - step)	Бег (Jog)
Приставной шаг (Step Touch и Double Step Touch)	Подъем колена (Knee Up)	Прыжок ноги врозь – ноги вместе (Jumping Jack)
Открытый шаг (Open Step)	Шаг – захлест (Curl)	Подскок (Skip)
Выставление ноги на пятку (Heel Touch)	Шаг – кик (Kick step)	Ча-ча-ча (Cha – cha - cha)
Ходьба ноги врозь – ноги вместе (Straddle)	Выпады (Lunges)	Шоссе (Chasse)
	Мамбо (mambo)	Twist Jump
	«Виноградная лоза» (Grapewine)	Сочетание шагов с подскоком на одной ноге (Scottisch)

#### ***Упражнения на развитие правильной осанки***

Различные виды ходьбы (на носках, перекатом с пятки на носок, пружинным шагом, повороты вокруг себя при ходьбе) и бега в чередовании с остановками на носках, прыжки с отталкиванием двумя ногами на 180 ° и 360 °.

#### ***Упражнения на развитие гибкости***

Это составляющие элементы предварительного (динамического) и заключительного стретчинга. Включают упражнения для мышц шеи, плечевого пояса, рук, ног, для мышц туловища (позвоночного столба), выполняемые стоя или в партере, поодиночке или в парах, с опорой и без опоры. Для этих целей

используются так же элементы таких фитнес систем как йога, пилатес, упражнения на фитболе.

## **Оценочные и методические материалы**

### **Методические материалы**

1. «Базовая аэробика»
2. Карточка комплексов разминки и стретчинга, упражнений динамического стретчинга (стретчинг на гимнастическом коврике, йога-класс, пилатес-класс, фитбол-класс)
3. Фитбол-разминка (комплексы упражнений для разминки с использованием фитбола)
4. Карточка подвижных игр для заключительной части занятий.
5. «Медико – педагогический контроль»
6. Сценарии мероприятий:
  - Спортивное развлечение «Такой разный спорт»
  - Спортивное развлечение «Новый год – здоровье и спорт»
  - Спортивный праздник для детей родителей «А ну-ка повтори»
  - Спортивное развлечение «Со спортом навсегда»

### **Методы и приемы оценивания**

На занятиях с детьми старшего дошкольного возраста используются все методы оценивания: оценка ребенка взрослым, взаимооценка, самооценка. Оценивание происходит на разных этапах занятия. Оценивание проводится словесно, при помощи пиктограмм, при помощи фишек, также используется такая форма оценивания как «Журнал моего успеха».

### **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.