



ПРИНЯТО

Протокол заседания
педагогического совета МБДОУ №257
от 28.08.2024 № 1

УТВЕРЖДЕНО

Приказом заведующего
МБДОУ № 257
от 27.09.2024 № 158

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности по развитию физических
качеств посредством комплексов аэробики для детей среднего
дошкольного возраста «Танцуй, малыш!»**

Возраст обучающихся: 4– 5 лет.
Срок реализации программы- 1 год

Автор - составитель:
Пеленева Мария Сергеевна, инструктор по физической культуре

Пояснительная записка

Направленность программы

Программа физкультурно – спортивной направленности. Нацелена на повышение двигательной активности, укрепление мышечного корсета, формирование правильной осанки, расширение двигательного опыта, развитие морально-волевых качеств, укрепление функциональных систем организма посредством выполнения комплексов аэробики.

Уровень программы

Является одноуровневой программой физкультурно – спортивной направленности.

Актуальность программы

Занятия повышают двигательную активность, улучшают осанку, благоприятно влияют на сердечно – сосудистую, дыхательную систему детей. В процессе занятий эффективно развивается координация движений, сила, выносливость, подвижность в суставах, физическая работоспособность.

Услуга будет являться прекрасным средством профилактики гиподинамии у детей дошкольного возраста.

Отличительные особенности

Данная программа является авторской. Она учитывает возрастные и индивидуальные особенности детей 4 – 5 лет. Программа «Танцуй, малыш!» является дополнением к программе по физическому воспитанию дошкольников и не может рассматриваться в качестве замены, так как она не направлена на овладение основными видами движений и решает другие задачи.

Новизна

Программа рассчитана на углублённое изучение особенностей выполнения комплексов и упражнений, специфичных для спортивной аэробики, которые не входят в общеобразовательную программу по физическому развитию.

Педагогическая целесообразность

Средства, методы, формы организации воспитанников, используемые на занятиях, позволяют детям и педагогу успешно раскрыть свой творческий потенциал, реализовать свой опыт работы в более узкой сфере деятельности по физическому развитию.

Адресат программы

Данная программа адресована детям 4 – 5 лет, вне зависимости от пола и уровня начальной физической подготовки, не имеющим медицинских противопоказаний к данному виду двигательной деятельности.

Практическая значимость для целевой группы

Реализация данной программы откроет детям возможность свободно оперировать различными предметами в соответствии с музыкальным сопровождением, работать в группе, самостоятельно выполнять построения, перестроения, раскрывая рисунок танцевально - спортивного номера, развивать музыкальный слух, координацию и согласованность движений.

Преимственность программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Танцуй, малыш!» позволит детям овладеть начальными знаниями и умениями спортивной аэробики, не входящими в основную образовательную программу по физическому развитию дошкольного

учреждения и может рассматриваться как дополнительная возможность более успешного её освоения воспитанниками.

Объём программы

Объём программы составляет 31 академический час.

Срок освоения программы

Программа рассчитана на один учебный год: с 01.10.2024г по 30.05.2025г. на протяжении 8 месяцев.

Количество занятий за весь период обучения -31

Общее количество часов – 10ч 20 мин (620 мин)

Особенности реализации образовательного процесса, формы организации образовательного процесса

Организация детской деятельности по программе «Танцуй, малыш!» будет проходить в форме подгрупповых занятий аэробикой в спортивном зале дошкольного учреждения. По итогам пройденных тем планируются выступления воспитанников перед аудиторией сверстников.

Форма обучения

Форма обучения очная.

Режим занятий

Занятия проводятся во второй половине дня вне основных режимных моментов.

Периодичность - 1 раз в неделю

Продолжительность - 20 минут.

Цель и задачи программы

Цель: удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в занятиях физической культурой и спортом посредством овладения базовыми умениями и навыками спортивной аэробики.

Задачи:

Образовательные:

1. Формировать умение самостоятельно выполнять ритмичные движения под музыкальное сопровождение.
2. Расширять арсенал двигательных действий.

Развивающие:

1. Развивать чувство ритма, координационные и кондиционные способности.
2. Улучшать эмоциональное состояние детей.
3. Оказывать развивающее воздействие на организм ребёнка посредством адекватной нагрузки.

Воспитательные:

1. Способствовать воспитанию морально – волевых качеств личности ребёнка.
2. Воспитывать потребность в систематических занятиях физической активностью.

Содержание программы

Учебный план

№	Название темы	Количество часов	Формы
---	---------------	------------------	-------

п.п.		всего	теория	практика	аттестации/контроля
1	«Золотая осень»	4	0,8	3,2	
2	«Знакомство с пони»	8	1,6	6,4	
3	«Белые снежинки»	7	1,3	5,7	
4	«Полька с мячами»	8	1,6	6,4	Открытое занятие
5	«Вежливый танец»	4	0,8	3,2	
Итого часов		31	6,1	24,9	

Содержание учебного плана

Тема	Занятие	Задачи
1. «Золотая осень»	1	1. Формировать умение изменять темп и направление движений посредством упражнения «Поезд». 2. Развивать пространственную ориентацию посредством комплекса аэробики «Золотая осень». 3. Развивать умение двигаться в соответствии с характером музыки посредством п.и. «Делай, как я!».
	2	1. Продолжать формировать умение изменять темп и направление движений посредством упражнения «Поезд». 2. Продолжать развивать пространственную ориентацию посредством комплекса аэробики «Золотая осень». 3. Развивать умение двигаться в соответствии с характером музыки посредством п.и. «Делай, как я!».
	3	1. Формировать навык изменять темп и направление движений посредством упражнения «Поезд». 2. Продолжать развивать пространственную ориентацию посредством комплекса аэробики «Золотая осень». 3. Развивать умение двигаться в соответствии с характером музыки посредством п.и. «Делай, как я!»
	4	1. Совершенствовать навык изменять темп и направление движений посредством упражнения «Поезд». 2. Продолжать развивать пространственную ориентацию посредством комплекса аэробики «Золотая осень». 3. Развивать умение двигаться в соответствии с характером музыки посредством п.и. «Делай, как я!».
2. «Знакомство с пони»	1	1. Укреплять мышцы стопы посредством упражнения «Воробышки». 2. Формировать умение двигаться прямым галопом, расширять и сужать круг шагом посредством комплекса аэробики «Пони».

		3. Развивать умение двигаться в соответствии с характером музыки посредством п.и. «Весёлые зайчата».
	2	1. Продолжать укреплять мышцы стопы посредством упражнения «Воробышки». 2. Продолжать формировать умение двигаться прямым галопом, расширять и сужать круг шагом посредством комплекса аэробики «Пони». 3. Развивать умение двигаться в соответствии с характером музыки посредством п.и. «Весёлые зайчата».
	3	1. Продолжать укреплять мышцы стопы посредством упражнения «Воробышки». 2. Продолжать формировать умение двигаться прямым галопом, расширять и сужать круг шагом посредством комплекса аэробики «Пони». 3. Развивать умение двигаться в соответствии с характером музыки посредством п.и. «Весёлые зайчата».
	4	1. Совершенствовать выполнение упражнения «Воробышки». 2. Продолжать формировать умение двигаться прямым галопом, расширять и сужать круг шагом посредством комплекса аэробики «Пони». 3. Развивать умение двигаться в соответствии с характером музыки посредством п.и. «Весёлые зайчата».
	5	1. Формировать умение выполнять различные движения руками в соответствии с характером музыки посредством упражнения «Салют». 2. Совершенствовать умение двигаться прямым галопом, расширять и сужать круг шагом посредством комплекса аэробики «Пони». 3. Развивать умение двигаться в соответствии с характером музыки посредством п.и. «Как на горке».
	6	1. Формировать навык выполнять различные движения руками в соответствии с характером музыки посредством упражнения «Салют». 2. Совершенствовать выполнение комплекса аэробики «Пони». 3. Развивать умение двигаться в соответствии с характером музыки посредством п.и. «Как на горке».
	7	1. Совершенствовать навык выполнять различные движения руками в соответствии с характером музыки посредством упражнения «Салют». 2. Совершенствовать выполнение комплекса аэробики «Пони». 3. Развивать умение двигаться в соответствии с характером музыки посредством п.и. «Как на горке».
3. «Белые снежинки»	1	1. Развивать умение изменять длину и частоту шага в зависимости от характера музыки посредством упражнения «Муравьишки».

		2. Формировать умение сочетать физические упражнения с музыкальным сопровождением посредством комплекса аэробики «Белые снежинки». 3. Развивать умение двигаться в соответствии с характером музыки посредством п.и. «Зайчики и лиса».
	2	1. Продолжать развивать умение изменять длину и частоту шага в зависимости от характера музыки посредством упражнения «Муравьишки». 2. Продолжать формировать умение сочетать физические упражнения с музыкальным сопровождением посредством комплекса аэробики «Белые снежинки». 3. Развивать умение двигаться в соответствии с характером музыки посредством п.и. «Зайчики и лиса».
	3	1. Развивать навык изменять длину и частоту шага в зависимости от характера музыки посредством упражнения «Муравьишки». 2. Формировать навык сочетать физические упражнения с музыкальным сопровождением посредством комплекса аэробики «Белые снежинки». 3. Развивать умение двигаться в соответствии с характером музыки посредством п.и. «Зайчики и лиса».
	4	1. Совершенствовать навык изменять длину и частоту шага в зависимости от характера музыки посредством упражнения «Муравьишки». 2. Продолжать формировать навык сочетать физические упражнения с музыкальным сопровождением посредством комплекса аэробики «Белые снежинки». 3. Развивать умение двигаться в соответствии с характером музыки посредством п.и. «Зайчики и лиса».
	5	1. Развивать пространственную ориентацию посредством упражнения «Самолёты». 2. Продолжать формировать навык сочетать физические упражнения с музыкальным сопровождением посредством комплекса аэробики «Белые снежинки». 3. Развивать умение двигаться в соответствии с характером музыки посредством п.и. «Кошка и мышки».
	6	1. Развивать пространственную ориентацию посредством упражнения «Самолёты». 2. Совершенствовать навык сочетать физические упражнения с музыкальным сопровождением посредством комплекса аэробики «Белые снежинки». 3. Развивать умение двигаться в соответствии с характером музыки посредством п.и. «Кошка и мышки».
	7	1. Продолжать развивать пространственную ориентацию посредством упражнения «Самолёты». 2. Совершенствовать выполнение комплекса аэробики «Белые снежинки». 3. Развивать умение двигаться в соответствии с

		характером музыки посредством п.и. «Кошка и мышки».
	8	1. Продолжать развивать пространственную ориентацию посредством упражнения «Самолёты». 2. Совершенствовать выполнение комплекса аэробики «Белые снежинки». 3. Развивать умение двигаться в соответствии с характером музыки посредством п.и. «Кошка и мышки».
4. «Полька с мячами»	1	1. Развивать умение выполнять чёткие шаги в такт музыки посредством упражнения «Топ - топ». 2. Формировать умение взаимодействовать с партнёрами, выполняя перестроения с предметами в руках посредством комплекса аэробики «Полька с мячами». 3. Развивать умение двигаться в соответствии с характером музыки посредством п.и. «Зайка, зайка».
	2	1. Развивать умение выполнять чёткие шаги в такт музыки посредством упражнения «Топ - топ». 2. Продолжать формировать умение взаимодействовать с партнёрами, выполняя перестроения с предметами в руках посредством комплекса аэробики «Полька с мячами». 3. Развивать умение двигаться в соответствии с характером музыки посредством п.и. «Зайка, зайка».
	3	1. Развивать умение выполнять чёткие шаги в такт музыки посредством упражнения «Топ - топ». 2. Формировать навык взаимодействовать с партнёрами, выполняя перестроения с предметами в руках посредством комплекса аэробики «Полька с мячами». 3. Развивать умение двигаться в соответствии с характером музыки посредством п.и. «Зайка, зайка».
	4	1. Развивать умение выполнять чёткие шаги в такт музыки посредством упражнения «Топ - топ». 2. Продолжать формировать навык взаимодействовать с партнёрами, выполняя перестроения с предметами в руках посредством комплекса аэробики «Полька с мячами». 3. Развивать умение двигаться в соответствии с характером музыки посредством п.и. «Зайка, зайка».
	5	1. Укреплять мышцы ног посредством упражнения «Солнечный зайчик». 2. Продолжать формировать навык взаимодействовать с партнёрами, выполняя перестроения с предметами в руках посредством комплекса аэробики «Полька с мячами». 3. Развивать умение двигаться в соответствии с характером музыки посредством п.и. «Мишка косолапый».
	6	1. Укреплять мышцы ног посредством упражнения

		«Солнечный зайчик». 2. Совершенствовать навык взаимодействовать с партнёрами, выполняя перестроения с предметами в руках посредством комплекса аэробики «Полька с мячами». 3. Развивать умение двигаться в соответствии с характером музыки посредством п.и. «Мишка косолапый».
	7	1. Укреплять мышцы ног посредством упражнения «Солнечный зайчик». 2. Совершенствовать выполнение комплекса аэробики «Полька с мячами». 3. Развивать умение двигаться в соответствии с характером музыки посредством п.и. «Мишка косолапый».
	8	1. Укреплять мышцы ног посредством упражнения «Солнечный зайчик». 2. Совершенствовать выполнение комплекса аэробики «Полька с мячами». 3. Развивать умение двигаться в соответствии с характером музыки посредством п.и. «Мишка косолапый».
5. «Вежливый танец»	1	1. Укреплять мышечный корсет посредством упражнения «Весёлый треннаж». 2. Формировать умение взаимодействовать в паре посредством комплекса аэробики «Вежливый танец». 3. Развивать умение двигаться в соответствии с характером музыки посредством п.и. «Если нравится тебе».
	2	1. Укреплять мышечный корсет посредством упражнения «Весёлый треннаж». 2. Формировать навык взаимодействовать в паре посредством комплекса аэробики «Вежливый танец». 3. Развивать умение двигаться в соответствии с характером музыки посредством п.и. «Если нравится тебе».
	3	1. Укреплять мышечный корсет посредством упражнения «Весёлый треннаж». 2. Совершенствовать навык взаимодействовать в паре посредством комплекса аэробики «Вежливый танец». 3. Развивать умение двигаться в соответствии с характером музыки посредством п.и. «Если нравится тебе»
	4	1. Укреплять мышечный корсет посредством упражнения «Весёлый треннаж». 2. Совершенствовать навык взаимодействовать в паре посредством комплекса аэробики «Вежливый танец». 3. Развивать умение двигаться в соответствии с характером музыки посредством п.и. «Если нравится тебе».

Планируемые результаты реализации программы

Теоретические знания: по окончании освоения программы дети должны знать базовые элементы спортивной аэробики.

Практические умения: по окончании освоения программы воспитанники должны овладеть изученными комплексами танцевальных упражнений и воспроизводить по показу педагога под музыкальное сопровождение, уметь сохранять положение правильной осанки, ориентироваться в пространстве, чётко выполнять простейшие перестроения на месте и в движении.

Календарный учебный график

Начало занятий с 01.10.2024г по 30.05.2025г

Каникулы с 01.01.2025г по 08.01.2025г

	Количество занятий	Время
В неделю	1	20 мин
В месяц	4	80 мин
В год	31	620 мин (10ч20мин)

Календарный учебный график

№ п.п.	Тема занятия	Количество часов	Дата проведения занятия (план)	Дата проведения (факт)
1	«Золотая осень»	4	1 октября 2024 г. 8 октября 2024 г. 15 октября 2024 г. 22 октября 2024 г.	1 октября 2024 г. 8 октября 2024 г. 15 октября 2024 г. 22 октября 2024 г.
2	«Знакомство с пони»	8	5 ноября 2024 г. 12 ноября 2024 г. 19 ноября 2024 г. 26 ноября 2024 г. 3 декабря 2024 г. 10 декабря 2024 г. 17 декабря 2024 г. 24 декабря 2024 г.	5 ноября 2024 г. 12 ноября 2024 г. 19 ноября 2024 г. 26 ноября 2024 г. 3 декабря 2024 г. 10 декабря 2024 г. 17 декабря 2024 г. 24 декабря 2024 г.
3	«Белые снежинки»	7	14 января 2025 г. 21 января 2025 г. 28 января 2025 г. 4 февраля 2025 г. 11 февраля 2025 г. 18 февраля 2025 г. 25 февраля 2025 г.	14 января 2025 г. 21 января 2025 г. 28 января 2025 г. 4 февраля 2025 г. 11 февраля 2025 г. 18 февраля 2025 г. 25 февраля 2025 г.
4	«Полька с мячами»	8	4 марта 2025 г. 11 марта 2025 г. 18 марта 2025 г. 25 марта 2025 г. 1 апреля 2025 г. 8 апреля 2025 г. 15 апреля 2025 г. 22 апреля 2025 г.	4 марта 2025 г. 11 марта 2025 г. 18 марта 2025 г. 25 марта 2025 г. 1 апреля 2025 г. 8 апреля 2025 г. 15 апреля 2025 г. 22 апреля 2025 г.
5	«Вежливый танец»	4	6 мая 2025 г. 13 мая 2025 г. 20 мая 2025 г. 27 мая 2025 г.	6 мая 2025 г. 13 мая 2025 г. 20 мая 2025 г. 27 мая 2025 г.

Условия реализации программы:

Кадровое обеспечение

Данную программу реализует инструктор по физической культуре высшей квалификационной категории Пеленева Мария Сергеевна. Образование высшее профессиональное по специальности «Физическая культура» с квалификацией «Педагог по физической культуре», мастер спорта России. Общий стаж работы в области физической культуры и спорта 19 лет, из них в должности инструктора по физической культуре 17 лет. Курсы повышения квалификации проходит регулярно 1 раз в 3 года. Последние пройдены в 2022 году по теме «Работаем по инновационной программе «От рождения до школы» (объёмом 36 академических часов).

Материально-техническое обеспечение

В спортивном зале, где проходят занятия, созданы условия проведения деятельности по физической культуре, которые соответствуют нормам по охране труда, производственной санитарии и возрастным особенностям детей.

В спортивном зале имеется:

шведская стенка – 3 пролета,
скамейки – 2 шт.

Всё перечисленное оборудование подлежало испытанию, после которых повреждений и смещений не обнаружено.

Для занятий аэробикой имеется следующий инвентарь:

1. Хопперы - 10 шт.
2. Обручи – 30 шт.
3. Гантели – 50 шт.
4. Мячи средние – 25 шт.
5. Мячи большие – 25 шт.
6. Коврики туристические длинные – 3 шт.
7. Коврики туристические короткие – 12 шт.
8. Скакалки – 25 шт.
9. Султанчики – 50 шт.
10. Музыкальный центр

Информационное обеспечение

Фонотека из 10 CD дисков, USB-флеш- накопители с подборкой музыкальных произведений.

Формы аттестации/контроля. Оценочные материалы.

Формы аттестации/контроля
- открытое занятие

Оценочный материал

Наблюдение за успешностью освоения программы в течение занятия, цикла занятий.

По окончании освоения образовательной программы дети должны уметь:

- Самостоятельно выполнять изученные комплексы танцевальных упражнений.
- Ориентироваться в пространстве, самостоятельно и чётко выполнять перестроения на месте и в движении.
- Выполнять движения под музыку чётко, красиво, свободно, соблюдая ритмический рисунок.
- Сохранять положение правильной осанки при выполнении двигательных действий.
- Знать название и назначение используемого оборудования.

Методический материал

Методические особенности организации образовательного процесса

Занятие имеет трёхчастную структуру:

1. Подготовительная часть включает в себя организованный вход в зал, упражнения на чувство ритма, танцевальные шаги, общеразвивающие упражнения.
2. Основная часть: комплекс танцевальных упражнений, профилактические упражнения для укрепления мышечного корсета, игровые упражнения.
3. Заключительная часть: дыхательные упражнения, упражнения на расслабление, организованный уход.

Методы обучения и воспитания

На занятиях используются следующие **методы обучения**: наглядный, игровой, словесный, практический.

Педагогические технологии, используемые во время занятий:

- групповое обучение
- игровая деятельность
- коммуникативная деятельность

Рабочая программа воспитания.

В рамках реализации программы «Танцуй, малыш!» предусмотрено проведение мероприятий воспитательного характера.

Цель: формирование положительного отношения к окружающему миру.

Задачи:

1. Формировать культуру и ценности здорового образа жизни.
2. Содействовать восприятию красоты окружающего мира и природы.
3. Развивать чувство любви и ответственности по отношению к животным.
4. Способствовать формированию культуры поведения в коллективе сверстников и взрослых.

Календарный план воспитательной работы

Месяц	Название мероприятия, воспитательной активности	Целевой приоритет
В течение учебного года	Открытые занятия	Формирование умения демонстрировать ранее изученные комплексы танцевальных упражнений
Октябрь	«В гости осень к нам пришла!»	Содействовать чувственному восприятию красоты природы
Ноябрь	«Я люблю свою лошадку!»	Воспитывать чувство ответственного отношения к животным
Январь	«Пришла зима – красавица, детям очень нравится!»	Содействовать чувственному восприятию природы в зимний период
Март	«Мой весёлый звонкий мяч!»	Формировать ценностное отношение к физической культуре
Май	«Ты – мой друг, и я – твой друг!»	Формировать культуру общения поведения в коллективе сверстников

Список литературы:

1. А.А. Левшинов «Йога для детей. 100 лучших упражнений для укрепления здоровья» - М.: АСТ, 2011. – 256 с.
2. Ж.Е. Фирилева, Е.Г. Сайкина «Са-фи-дансе» - программа по танцевально-игровой гимнастике, СПб.: ООО «Издательство «ДЕТСТВО - ПРЕСС», 2007
3. Т.И. Суворова Спортивные олимпийские танцы для детей: (учебное пособие: сборник). Вып. 1 / Т.И. Суворова. – Санкт-Петербург: Музыкальная палитра, 2009. – 48 с.: 12 ил. Переиздание.
4. Т.И. Суворова Спортивные олимпийские танцы для детей: (учебное пособие: сборник). Вып. 2 / Т.И. Суворова. – Санкт-Петербург: Музыкальная палитра, 2009. – 48 с.: 12 ил. Переиздание.
5. Танцуй, малыш! / авт. – сост. Т.И. Суворова. – СПб.: «Музыкальная палитра», 2006. – 44с.
6. Танцуй, малыш – 2! / авт. – сост. Т.И. Суворова. – СПб.: «Музыкальная палитра», 2013. – 48с.
7. Т.И. Суворова Танцевальная ритмика для детей: учебное пособие: вып. 1 – 6/ Т.И. Суворова. – Санкт – Петербург: Русская коллекция, 2014. – 248 с.