

«ДЕТСКИЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНО-ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ ЦЕНТР»

РЕКОМЕНДОВАНО К ПРИНЯТИЮ
ПЕДАГОГИЧЕСКИМ СОВЕТОМ

УТВЕРЖДЕНО
ДИРЕКТОРОМ

муниципального бюджетного учреждения
дополнительного образования
«Детский оздоровительно-
образовательный центр»

муниципального бюджетного учреждения
дополнительного образования
«Детский оздоровительно-
образовательный центр»

ПРОТОКОЛ

ПРИЛОЖЕНИЕ № 63 к ПРИКАЗУ

от «31» августа 2023 г. № 3

от «31» августа 2023 г. № 71-Д

РАБОЧАЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«Фитнес-аэробика baby»

*Разработана на основе дополнительной общеразвивающей
программы «Фитнес-аэробика baby»*

направленность – физкультурно-спортивная
срок реализации – 1 год
возраст учащихся – 4-7 лет
авторы-разработчики – педагоги дополнительного образования
А.С. Шумаков

**Сведения о рабочей дополнительной общеразвивающей
программе:**

направленность – физкультурно-спортивная
срок реализации – 1 год
год реализации – 1-й год
уровень программы - базовый
форма реализации – очные занятия с возможностью
использования дистанционной формы обучения
педагог, реализующий рабочую программу – А.С. Шумаков
возраст учащихся, осваивающих рабочую программу – 4-7 лет
место проведения занятий – МБУДО «ДООЦ», Первомайская, 21

**НОВОМОСКОВСК
2023**

СОДЕРЖАНИЕ

I. Пояснительная записка	стр. 3
1.1. Направленность, вид, уровень дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы	стр. 3
1.2. Особенности обучения в текущем учебном году по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе	стр. 3
1.3. Особенности организации образовательной деятельности	стр. 3
1.4. Цели и задачи рабочей программы	стр. 3
1.5. Режим занятий в текущем учебном году	стр. 4
1.6. Формы занятий и их сочетания	стр. 4
1.7. Изменения, внесенные в дополнительную общеобразовательную общеразвивающую программу, необходимые для обучения в текущем учебном году и их обоснование	стр. 4
1.8. Ожидаемые результаты и способы их оценки, формы проведения промежуточной и итоговой аттестации в текущем учебном году	стр. 4
II. Учебно-тематический план	стр. 6
III. Структура занятий	стр. 6
IV. Содержание изучаемого курса	стр. 7
V. Календарный учебный график	стр. 12

I. Пояснительная записка

1.1.	Направленность дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы.	Физкультурно-спортивная.
	Вид дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы.	Дополнительная общеразвивающая программа.
	Уровень дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы.	Базовый.
1.2.	Особенности обучения в текущем учебном году по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе.	<p>Содержательный компонент изучаемого курса реализуется без изменений относительно учебного содержания соответствующей дополнительной общеразвивающей программы.</p> <p>Рабочей программой предусматривается так же обучение детей с ограниченными возможностями здоровья.</p> <p>В пределах осваиваемой программы может осуществляться обучение учащихся по индивидуальному учебному плану, в соответствии с педагогической целесообразностью и психофизическими особенностями личности ребенка.</p>
1.3.	Особенности организации образовательной деятельности.	<p>Год реализации – 1-й.</p> <p>Количество учебных часов по программе – 216.</p> <p>Количество учебных часов согласно расписанию – 220.</p> <p>Возраст обучающихся – 5-7 лет.</p> <p>Наполняемость учебных групп – 12-15 чел.</p> <p>Изменения сроков и/или времени изучения отдельных тематических блоков (разделов) – не предусмотрены.</p> <p>Обучение по рабочей программе основывается на концепции ее модульного построения: программа может реализовываться в сочетании с рядом других дополнительных общеразвивающих программ МБУДО «ДООЦ», что обеспечивает комплексный подход к решению задач психофизического, когнитивного, психомоторного и эмоционального развития дошкольников.</p>

1.4.	Цели и задачи рабочей программы.	<p><i>Цель рабочей программы</i> – формирование устойчивого интереса к здоровому образу жизни, развитие двигательных навыков; раскрытие индивидуальных возможностей и творческих способностей детей; адаптация к условиям современной жизни.</p> <p>Реализация цели предусматривает последовательное <i>решение ряда задач:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. укрепление физического здоровья; 2. формирование музыкально-двигательных умений и навыков; 3. формирование устойчивого интереса к занятиям физкультурой и спортом; 4. развитие у детей способности к самостоятельной и коллективной работе; 5. снятие эмоционального напряжения и улучшения психологического состояния; 6. создание дружеской среды и условий для общения.
1.5.	Режим занятий в текущем учебном году.	<p>Продолжительность занятий – 80 минут (<i>2 академических часа</i>).</p> <p>Количество занятий в неделю – 3.</p>
1.6.	Формы занятий и их сочетания.	<p>Занятие комбинированного типа; практическое занятие; тренинг; игра; батл; театрализация и др.</p> <p>При соблюдении принципа педагогической целесообразности возможны сочетания отдельных элементов различных форм занятий.</p>
1.7.	Изменения, внесенные в дополнительную общеобразовательную общеразвивающую программу, необходимые для обучения в текущем учебном году и их обоснование.	<p>В текущем учебном году содержательные изменения соответствующей дополнительной общеразвивающей программы не предусмотрены.</p>
1.8.	Ожидаемые результаты и способы их оценки, формы проведения промежуточной и итоговой аттестации в текущем учебном году.	<p><i>По окончании курса обучения по настоящей программе предполагается достижение учащимся следующих результатов.</i></p> <p>Обобщенные предполагаемые результаты:</p> <ul style="list-style-type: none"> – развитие физических качеств: силы, выносливости, координации движений; – развитие систем организма: сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной; – развитие мышления, памяти, воображения; – развитие коммуникативных способностей, активности; – умение двигаться под музыку; – формирование устойчивого интереса к занятиям

		<p>физкультурой и спортом;</p> <ul style="list-style-type: none"> – приобретение необходимого минимума теоретических знаний. <p>Учащиеся должны знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> – правила техники безопасности на занятиях; – правила оказания первой медицинской помощи; – значение занятий спортом; – основные виды оздоровительной аэробики; – правила личной гигиены; – строение тела; – значение правильной осанки; – значение и технику правильного дыхания; – технику измерения пульса; – значение правильной техники выполнения упражнений; – режим дня; – значение воды и правильного питания; – способы самоконтроля. <p>Учащиеся должны уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> – правильно выполнять основные шаги, прыжки, подскоки; – правильно дышать во время выполнения упражнений; – сохранять правильную осанку; – сочетать основные движения рук и ног; – синхронизировать движения; – выполнять упрощенные танцевальные связки под музыку в определенном темпе; – выполнять упражнения на фитболах, степсах, скамейках, с мячами, в парах; – измерять ЧСС. – контролировать самочувствие во время занятий. <p><i>Формы текущего контроля знаний учащихся:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – беседа; – опрос; – тестирование; – наблюдение. <p><i>Формы промежуточной аттестации учащихся:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – тестирование; – выполнение практических упражнений. <p><i>Формы итоговой аттестации учащихся:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – тестирование; – демонстрация отчетной программы выступления.
--	--	---

II. Учебно-тематический план

№ п/п	Наименование разделов	Общее количество часов	В том числе	
			теоретические часы	практические часы
1	2	3	4	5
1.	Вводное занятие.	2	1	1
2.	Аэробная тренировка.	91	1	90
3.	Силовая тренировка.	20	1	19
4.	Интервальная тренировка.	64	2	62
5.	Разумное тело.	39	2	37
6.	Оценка эффективности реализации программы.	4	1	3
	ИТОГО:	220	8	212

III. Структура занятий

Обычно занятия танцевальными аэробными упражнениями начинаются с **разминки** (8-10 минут).

Цель: подготовка организма к занятию.

Результаты:

- Повышение внутренней температуры тела;
- Увеличение эластичности мышц, сухожилий и связок.

За разминкой следует **аэробная часть** (15-20 минут).

Цель: развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Результаты:

- Увеличение частоты сердечных сокращений, а затем снижение в течение 4 минут в конце;
- Увеличение притока крови к работающим мышцам;
- Увеличение объема вентиляции легких;
- Увеличение количества потребления кислорода в минуту.
- В конце серии заминка (3-5 минут) постепенно снижает частоту сердечных сокращений, приближая ее к уровню покоя.

Далее следует **силовой блок** (12-15 минут).

Цель: развитие силы и силовой выносливости основных групп мышц

Результаты:

- Увеличение амплитуды мышц;
- Увеличение мышц в длину и ширину;
- Увеличение силы и выносливости;
- Повышение тонуса и рельефности наружных групп мышц.

Стретчинг (10 минут) – снятие утомления в мышцах.

Игры, эстафеты (10-15 минут), включаются в любую часть занятия.

Заключительная заминка (5 минут)

Результаты:

Снижение частоты сердечных сокращений до нормального значения.

IV. Содержание изучаемого курса

«Базовый уровень»

1. Вводное занятие (2 ч.)

Теория (1 ч.):

- техника безопасности на занятиях;
- пожарная безопасность;
- личная гигиена (одежда и обувь для занятий, гигиена кожи);
- первая медицинская помощь (ссадины, ушибы, переломы, обморок);
- ознакомление с содержанием программы;
- о пользе и необходимости тренировок.

Практика (1 ч.):

- профилактика травмоопасных ситуаций (как правильно падать, поднимать тяжести);
- первая медицинская помощь (ссадины, ушибы, переломы, обморок);
- знакомство с возможностями использования спортивного оборудования.

2. Аэробная тренировка (91 ч.)

Теория (1 ч.):

- что такое аэробика;
- основные направления современного фитнеса;
- самоконтроль (контроль Чсс);
- дыхание (значение, органы дыхания, виды дыхания);
- техника выполнения упражнений;
- профилактика вредных привычек.

Практика (90 ч.):

Цель аэробной части занятий – совершенствование сердечно-сосудистой и дыхательной системы, выносливости, координации движений.

В ней используются продолжительные непрерывные движения с участием больших групп мышц под музыкальное сопровождение с интенсивностью 50-80% от максимально резервного пульса. Для начального этапа /6-8 недель/ интенсивность занятий составляет 50 - 60%, для этапа совершенствования - 70-80%. Продолжительность аэробной серии – 15-20 минут. Изучаются следующие направления современной аэробики:

Виды:

- Базовая аэробика – вид тренировки сердечно – сосудистой системы, использующей танцевальные ритмические движения, включающие в работу крупные группы мышц в течение продолжительного периода времени. Используются базовые шаги и движения рук в линейной прогрессии. Примерные комплексы см. Приложение.

- Основные базовые шаги:

- Марш (march);
- Приседание (squat);
- Приставной шаг (step touch);
- Виноградная лоза (grape vine);
- Два приставных шага в сторону (step line);
- Подъем колена вверх (knee up);
- Захлест ноги назад (leg curl);
- Выброс прямой ноги вперед (kick);
- V-step;
- Смена ног (change);
- Шаг с поворотом (turn step);
- Шаг с касанием (step tap);
- Прыжки – ноги вместе и врозь (jump).

- Танцевальная аэробика – направление аэробики, использующее характерные движения разной интенсивности, которые являются очень эффективными по энергозатратам и развивают пластику, координацию движений, осанку, повышают эмоциональность занятий. Стили: фанк, рок-н-ролл, латина, аэробик-денс. Примерные комплексы (см. Приложение).

- Степ- аэробика – занятия с использованием платформ; кроме кардио-тренировки, существенно укрепляются мышцы голени, бедер и ягодиц. Изучаются основные способы подъема и спуска с платформ, базовая аэробика. Примерные комплексы (см. Приложение).

- Футбол-аэробика – аэробные и силовые занятия с использованием мячей больших размеров: динамические и статические упражнения на развитие силы мышц, равновесия, баланса, укрепления спины и осанки в целом, а также кардио-тренировки. Примерные комплексы (см. Приложение).

- Игры, эстафеты – способствуют формированию навыков общей двигательной координации, пространственной ориентации, творческого мышления. Развивают точные реакции тела, остроту слухового восприятия, силу и выносливость. Подбираются соответственно возрасту учащихся, приветствуется использование игровых уроков. Примерные комплексы (см. Приложение).

- Bosu – тренинг – это уникальная тренировка баланса и координации в сочетании с силовыми упражнениями. При занятиях на Bosu не происходит чрезмерной нагрузки на суставы и позвоночник, поскольку платформа принимает часть нагрузки на себя. Данный вид аэробики можно в полном правом назвать щадящим. Тренировка не предусматривает сложной хореографии, поскольку приходится уделять достаточное внимание сохранению равновесия. Платформа может использоваться с обеих сторон: куполом вверх или вниз.

- Самоконтроль – измерение ЧСС. Производится учащимися самостоятельно на сонной артерии, либо на запястье 4-мя пальцами руки в течение 10 сек по сигналу педагога.

3. Силовая тренировка (63 ч.)

Теория (1 ч.):

- техника выполнения упражнений;
- строение тела(скелет, мышцы, сухожилия, внутренние органы);
- осанка (значение правильной осанки, виды нарушения осанки, профилактика сутулости).

Практика (62 ч.):

- Силовая тренировка – комплекс упражнений, направленный на увеличение силы и силовой выносливости основных групп мышц, формирование правильной осанки.

- Функциональный тренинг – тренировка, направленная на развитие ловкости, баланса, координации движения, общей и силовой выносливости. Этот вид тренировки вовлекает в работу все до единой мышцы и самым естественным образом готовит вас к всевозможным катаклизмам реальной жизни. Функциональная тренировка воздействует на схему и работу организма в целом, а не только его отдельных частей. Результатом является оптимальное функционирование человека. Основным принцип функционального тренинга - адаптация к нагрузкам, Прекрасно дополняя традиционную силовую тренировку, функциональный тренинг может проводится также и как отдельная тренировка с оборудованием или без него. Комплексы упражнений с использованием различного оборудования (см. Приложение).

- Игры, эстафеты - направлены на формирование навыка правильной осанки и общей двигательной координации, укреплении мышц туловища, нижних и верхних конечностей, развивают точные реакции тела, силу и выносливость (см. Приложение).

4. Интервальная тренировка (20 ч.)

Теория (1 ч.):

- значение воды;
- режим питания;
- режим дня.

Практика (19 ч.):

- Интервальная тренировка – чередование силовой и аэробной нагрузки; чередование силовой нагрузки высокой и низкой интенсивности, чередование аэробной нагрузки высокой и низкой интенсивности. Это один из самых популярных видов тренировок, отлично развивает все группы мышц и координацию, позволяет сжигать калории рекордными темпами, повышает уровень сердечно-сосудистой выносливости.

- Круговая тренировка – сочетание аэробной и силовой нагрузки в течение всего занятия, без пауз и отдыха между «станциями». Примерные комплексы упражнений (см. Приложение).

- Игры, эстафеты – способствуют развитию выносливости, силы, двигательной координации (см. Приложение).

5. Разумное тело (36 ч.)

Теория (1 ч.):

- основные составляющие направления фитнеса «Разумное тело»: пилатес, фитнес-йога, калланетика, стретчинг;
- техника дыхания в пилатесе, йоге, калланетике;
- техника выполнения упражнений;
- профилактика вредных привычек.

Практика (35 ч.):

- Пилатес – специальная тренировка, направленная на поддержание мышечного тонуса, развитие координации и контроля над телом. Возможно использование дополнительного оборудования: мячи, кольца. Примерные комплексы упражнений (см. Приложение).
- Фитнес-йога – это эффективный путь к контролю над своим телом и сознанием. Комплекс последовательных индивидуальных и парных асан (специальных положений тела) и комплексов пранаям (особых способов дыхания) развивает контроль над телом, гибкость, силу и баланс. Йога снимает хронические зажимы с суставов и позвоночника, улучшает иммунитет, улучшает эмоциональный фон, повышает самооценку. Примерные комплексы упражнений (см. Приложение).
- Калланетика – Программы состоят из безопасных и эффективных силовых упражнений, развивающих контроль над телом, упражнений на гибкость, а также упражнений на дыхание. Примерные комплексы упражнений (см. Приложение).
- Стретчинг – тренировка с использованием упражнений на гибкость и расслабление развивает контроль над телом, гибкость, силу. Безопасные упражнения и прекрасное музыкальное сопровождение, поможет привести в тонус мышцы, научиться управлять своими эмоциями, улучшить общую подвижность суставов и эластичность связанных с ними мышц. В партерной части применяются отдельные специфические стретчи после упражнений для каждой группы мышц. Примерные комплексы (см. Приложение).
- Релаксация – объединяет аутотренинг и упражнения на расслабление в конце занятия, которые способствуют:
 - снижению ЧСС до исходного уровня;
 - развитию умения сосредоточиться на внутренних ощущениях;
 - снятию усталости.

6. Оценка эффективности реализации программы (4 ч.)

Теория (1 ч.):

- проверка теоретических знаний;
- анализ выступлений, направлений современного фитнеса, выполнения упражнений с помощью видеоматериалов.

Практика (3 ч.):

Оценка физической подготовленности – тестирование. Проводится в виде тестирования физических показателей развития:

Тест на силовую выносливость мышц брюшного пресса.

Подъём туловища из положения лёжа на спине, руки за головой,

ноги согнуты в коленях и зафиксированы. Учитывается количество подъёмов за 1 мин.

Тест на силу мышц плечевого пояса. Максимальное количество сгибаний-разгибаний рук в упоре лёжа (сгибание до угла 90°).

Тест на гибкость. Наклон вперед из исходного положения стоя на гимнастической скамейке (без обуви). Измеряется расстояние в см от верхнего края скамьи (0) до средних пальцев рук (выше края скамьи-результат со знаком «-», ниже – со знаком «+»). Выполняется 3 попытки, учитывается лучший результат.

Календарно – учебный график

Сентябрь

Теория

1	Вводное занятие														
2	Аэробная тренировка														
3	Силовая тренировка				5'							5'			10'
4	Интервальная тренировка	5'										5'			10'
5	Разумное тело														
6	Оценка эффективности реализации программы														

Практика

1	Вводное занятие														
2	Аэробная тренировка	35'	40'	40'	35'		40'	35'	40'	40'		35'	40'	40	10,5ч
3	Силовая тренировка		40'		40'	40'		45'	40'		35'	40'		40'	8ч
4	Интервальная тренировка	40'				40'					40'				3ч
5	Разумное тело			40'			40'			40'			40'		4ч
6	Оценка эффективности реализации программы														
	Итого	80'	80'	80'	80'	80'	80'	80'	80'	80'	80'	80'	80'	80'	26ч

ДЕКАБРЬ

№	Содержание материала	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	Всего
---	----------------------	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	-------

Теория

1	Вводное занятие														
2	Аэробная тренировка	5'						5'							10'
3	Силовая тренировка														
4	Интервальная тренировка		5'						5'						10'
5	Разумное тело														
6	Оценка эффективности реализации программы														

Практика

1	Вводное занятие														
2	Аэробная тренировка	35'	35'	40'	40'	35'	40'	35'	35'	10'	40'	35'	40'	40'	11,5ч
3	Силовая тренировка	40'			40'	45'		40'		30'	40'	45'		40'	8ч
4	Интервальная тренировка		40'						40'						2ч
5	Разумное тело			40'			40'			40'			40'		4ч
6	Оценка эффективности реализации программы														
	Итого	80'	80'	80'	80'	80'	80'	80'	80'	80'	80'	80'	80'	80'	26ч

ЯНВАРЬ

№	Содержание материала	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	Всего
---	----------------------	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	-------

Теория

1	Вводное занятие														
2	Аэробная тренировка	5'						5'							10'
3	Силовая тренировка														
4	Интервальная тренировка														
5	Разумное тело			5'						5'					10'
6	Оценка эффективности реализации программы														

Практика

1	Вводное занятие														
2	Аэробная тренировка	35'	40'	35'	40'		40'	35'	40'	35'		40'	40'	40'	10,5ч
3	Силовая тренировка		40'		40'	40'		40'	40'		40'	40'		40'	8ч
4	Интервальная тренировка	40'				40'					40'				3ч
5	Разумное тело			40'			40'			40'			40'		4ч
6	Оценка эффективности реализации программы														
	Итого	80'	80'	80'	80'	80'	80'	80'	80'	80'	80'	80'	80'	80'	26ч

МАРТ

№	Содержание материала	76	77	78	79	80	81	82	83	84	85	86	87	88	Всего
---	----------------------	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	-------

Теория

1	Вводное занятие														
2	Аэробная тренировка														
3	Силовая тренировка														
4	Интервальная тренировка		5'						5'						10'
5	Разумное тело			5'									5'		10'
6	Оценка эффективности реализации программы														

Практика

1	Вводное занятие														
2	Аэробная тренировка	40'	35'	35'	40'	35'	40'	40'	35'	10'	40'	35'	35'	40'	11,5ч
3	Силовая тренировка	40'			40'	45'		40'		30'	40'	45'		40'	8ч
4	Интервальная тренировка		40'						40'						2ч
5	Разумное тело			40'			40'			40'			40'		4ч
6	Оценка эффективности реализации программы														
	Итого	80'	80'	80'	80'	80'	80'	80'	80'	80'	80'	80'	80'	80'	26ч

АПРЕЛЬ

№	Содержание материала	89	90	91	92	93	94	95	96	97	98	99	100	101	Всего
---	----------------------	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	-----	-----	-------

1	Вводное занятие										
2	Аэробная тренировка										
3	Силовая тренировка										
4	Интервальная тренировка										
5	Разумное тело										
6	Оценка эффективности реализации программы								40'	40'	
1	Вводное занятие										
2	Аэробная тренировка	40'		40'	40'	40'	40'				5ч
3	Силовая тренировка		40'		40'	40'					3ч
4	Интервальная тренировка		40'					40	40		3ч
5	Разумное тело	40'		40'			40'	40	40		5ч
6	Оценка эффективности реализации программы									40'	1ч
	Итого	80'	80'	80'	80'	80'	80'	80	80	80'	17ч

