

УТВЕРЖДЕНО:



**Дополнительная  
образовательная программа  
по спортивной аэробике для  
дошкольников от 4 до 6 лет  
(девочки)**

срок реализации - 8 месяцев

Разработчик: Адрова Евгения Викторовна  
инструктор-методист  
высшей квалификационной  
категории

Волгоград - 2023г.

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка	3
2. Цели и задачи программы	4
3. Содержание программного материала	4
4. Программный материал (основные средства практических занятий)	5
5. Организационно-методические указания	14
6. Теоретический материал	15
7. Психологическая подготовка	16
8. Заключение	17
9. Перечень информационного обеспечения	18

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Развитие современного общества предъявляет повышенные требования к совершенствованию учебно-тренировочного процесса и развитию физической культуры и спорта в социуме. Введение платных дополнительных образовательных услуг (далее по тексту – ПДОУ) в Учреждении направлено на всестороннее удовлетворение потребностей граждан в области здоровьесбережения за рамками Федеральных стандартов спортивной подготовки.

Программа по спортивной аэробике для дошкольников от 4-6 лет (девочки) (далее по тексту – Программа) для ПДОУ составлена на основе директивных и нормативных документов, регулирующих деятельность спортивных школ, и Устава Учреждения.

Программа предназначена для тренеров-преподавателей физкультурно-спортивных организаций, осуществляющих деятельность в физкультурно-оздоровительных группах для дошкольников, и является основным документом тренировочной и оздоровительной работы.

В последние годы физическое развитие и здоровье подрастающего населения привлекают к себе особое внимание. Статистические данные говорят о том, что около 85 % детей дошкольного возраста имеют отклонения в состоянии здоровья. В связи с этим возрастает значение организации работы по профилактике здоровья и коррекции физического развития детей.

Дошкольный возраст – важнейший период, когда формируются человеческая личность и закладываются прочные основы физического здоровья. Предпосылками здорового роста и развития детей являются рациональный режим, правильное питание и достаточная двигательная активность. Группы по спортивной аэробике для дошкольников от 4-6 лет созданы с целью удовлетворения потребностей в физическом воспитании и оздоровлении подрастающего поколения. Занятия направлены на формирование двигательных умений и навыков, развития физических качеств – силы, быстроты, ловкости, выносливости, функции равновесия, пластичности, а также координационных способностей и развитие эстетических качеств. Систематические физические занятия положительно влияют на процессы роста и развития детского организма, повышают функциональные возможности его ведущих систем.

Данная Программа определяет содержание и направленность учебно-тренировочного процесса в группах, обеспечивающего оздоровительный и общеразвивающий эффект. Программа рассчитана на 8 месяцев учебно-тренировочных занятий и включает общефизическую и теоретическую подготовку. Программный материал распределен с учетом возрастных особенностей и уровня физического развития детей, и носит характер игрового последовательного действия.

Программный материал изложен в соответствии с утвержденным в Учреждении режимом тренировочных занятий.

### Комплектование групп по спортивной аэробике для дошкольников от 4-6 лет (девочки)

Объем тренировочных единиц (группа)	Возраст дошкольников (лет)	Количество дошкольников в группе (чел.)
1	от 4 до 6	10 – 25

## 2. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

**Цель** – оздоровление и укрепление организма, воспитание физически крепкой, психологически устойчивой личности.

Реализация данной цели зависит от:

- постоянного мониторинга физического развития и состояния здоровья дошкольников;
- систематичности тренировочных занятий;
- наличия материально-технической базы.

**Задачи подготовки:**

1. Всестороннее, гармоничное развитие занимающихся.
2. Формирование стойкого интереса к занятиям спортом.
3. Укрепление здоровья.
4. Развитие физических качеств: силы, ловкости, гибкости, быстроты, выносливости, координации, прыгучести, функции равновесия, пластичности. Формирование двигательной культуры.
5. Формирование специальных знаний, умений и навыков необходимых для успешной деятельности в эстетической гимнастике.
6. Развитие эстетических качеств: танцевальность, музыкальность, выразительность, артистизм.
7. Повышение уровня общефизической подготовленности.
8. Воспитание морально-волевых и нравственно-этических качеств.

## 3. СОДЕРЖАНИЕ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

В содержании спортивной подготовки выделяют следующие виды:

- физическая;
- техническая;
- психологическая;
- тактическая;
- теоретическая;
- интегральная;

**Физическую подготовку подразделяют на:**

- общую физическую подготовку (ОФП), которая направлена на повышение общей работоспособности;
- специальную физическую подготовку (СФП), направленную на развитие специальных физических качеств;
- функциональную, направленную на «выведение» занимающихся в целом на высокий объем и интенсивность тренировочных нагрузок;
- хореографическую – элементы классического, историко-бытового, народного и современного танца, занятия пластикой, модерн и джаз-балетом;
- музыкально-двигательную – элементы музыкальной грамоты, развитие музыкальности и выразительности;
- композиционную – составление соревновательных программ.

**Психологическая подготовка подразделяется на:**

- базовую – психическое развитие, образование и обучение;
- тренировочную – формирование значимых мотивов и благоприятных отношений к тренировочным заданиям и нагрузкам;
- соревновательную – формирование состояния боевой готовности, способности к сосредоточению и мобилизации.

#### **Тактическая подготовка может быть:**

- индивидуальной – составление индивидуальной программы подготовки для каждой гимнастки, распределение сил, тактика поведения;
- групповой – подбор и расстановка занимающихся, составление программы, взаимодействие занимающихся, тактика поведения;
- командной – формирование команды, определение командных и личных задач.

**Теоретическая подготовка** – формирование у занимающихся специальных знаний, необходимых для успешной деятельности по спортивной аэробике осуществляется в ходе практических групповых занятий и самостоятельно.

**Интегральная подготовка** – направлена на приобретение соревновательного опыта, повышение устойчивости к соревновательному стрессу и надежности выступлений и осуществляется в процессе соревнований и модельных тренировок.

#### **4. ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ**

Спортивная аэробика для дошкольников представляет собой комплекс разнообразных средств, способствующих гармоничному физическому развитию занимающихся. Она направлена на формирование двигательных умений и навыков, развитие физических качеств и укрепление здоровья. Правильно организованные занятия по спортивной аэробике учитывают психологические особенности детей дошкольного возраста и физиологические предпосылки развития детского организма.

В группы по спортивной аэробике для дошкольников принимаются девочки 4-6 лет не имеющие противопоказаний врача к занятиям физической культурой. Группы по спортивной аэробике для дошкольников от 4 до 6 лет комплектуются с учетом возраста и физической подготовленности детей.

Организация УТЗ по спортивной аэробике для дошкольников осуществляется на базе разносторонних, общеразвивающих, игровых упражнений. Практические занятия включают в себя: ходьбу, бег, прыжки, упражнения на гибкость, пластику, выразительность движений и равновесие, подвижные игры.

УТЗ проводятся в группе не более 25 человек, в специально оборудованном спортивном зале.

УТЗ состоит из трех частей: подготовительной, основной, заключительной.

В *подготовительную часть* включаются ходьба, бег, общеразвивающие упражнения, благодаря которым осуществляется разминка организма и мобилизация всех его систем к дальнейшей работе.

В *основной части* используются 3-6 общеукрепляющих упражнения, прыжки, развитие гибкости, координации, скоростно-силовых качеств, в зависимости от задач занятия, и обязательно подвижная игра, т.е. осуществляется работа на развитие физических качеств, формирование двигательных умений и навыков, а также укрепления здоровья.

*Заключительная часть* включает ходьбу, упражнения на расслабление, игру на внимание и восстановление, направленные на восполнение энергетических ресурсов организма ребенка.

С детьми дошкольного возраста УТЗ проводится не более 1 академического часа (45 мин.). Недельная нагрузка при этом составляет 2 академических часов.

Для благотворного влияния на развитие детского организма необходимо систематическое, постепенное и доступное повышение нагрузки. Для этого требуется четкое планирование УТЗ. Распределение времени на разделы подготовки осуществляется на основе постепенного возрастания общей физической нагрузки.

Предлагаемый программный план составлен с расчетом на 32 недели в условиях спортивной школы.

**ГОДОВОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ  
УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОЙ НАГРУЗКИ  
В ПРОЦЕНТОМ И ЧАСОВОМ СООТНОШЕНИИ**

№	Раздел подготовки	проценты	часы
1	ОФП	41%	26
3	Основы техники движений	14%	9
4	Подвижные игры	37%	24
5	Теоретическая подготовка	5%	3
6	Тестирование, контрольные нормативы	3%	2
	<b>ИТОГО:</b>	<b>100%</b>	<b>64</b>

**ПРИМЕРНЫЙ ГОДОВОЙ ПЛАН-ГРАФИК  
РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОЙ НАГРУЗКИ ПО  
СПОРТИВНОЙ АЭРОБИКЕ ДЛЯ ДОШКОЛЬНИКОВ  
ОТ 4 ДО 6 ЛЕТ**

№	Содержание	Часы								
			октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май
1	Теория		0,5		0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	
2	Практика, из них:	<b>61</b>								
	<i>ОФП</i>	<b>26</b>	<b>3,5</b>	<b>3</b>	<b>3,5</b>	<b>3,5</b>	<b>3,5</b>	<b>3,5</b>	<b>3</b>	<b>2,5</b>
	<i>Изучение и совершенствование техники исполнения упражнений</i>	<b>9</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1,5</b>	<b>1,5</b>
	<i>Подвижные игры</i>	<b>24</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>3</b>
	<i>Тестирование, контрольные нормативы</i>	<b>2</b>		<b>1</b>						<b>1</b>
	<b>ИТОГО:</b>	<b>64</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>8</b>

Планирование годовичного цикла УТЗ зависит от задач конкретного периода подготовки. Годичный цикл, в группах ОФП условно можно разделить на 3 периода:

1. Втягивающий (октябрь - ноябрь)
2. Общеподготовительный (декабрь - февраль)
3. Развивающий (март - май)

В каждом периоде решаются специфические задачи:

***Втягивающий период:***

- Повышение общего уровня функциональных возможностей организма.
- Развитие двигательной активности.
- Воспитание навыков самоорганизации и дисциплинированности.

УТЗ проводятся с низкой интенсивностью, в аэробном режиме, с низкой двигательной плотностью, в игровой форме с использованием спортивного инвентаря и оборудования.

#### ***Общеподготовительный период:***

- Развитие физических качеств (силовых, скоростных, координационных).
- Овладение правильной техникой выполнения упражнений.
- Воспитание морально-волевых качеств.

В этот период возрастает двигательная плотность УТЗ, постепенно увеличивается объем нагрузки и интенсивность работы. Увеличивается разнообразие подвижных игр и упражнений.

#### ***Развивающий период:***

- Развитие опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой и дыхательной систем.
- Развитие отстающих групп мышц.
- Повышение общей физической подготовленности.

Значительно возрастает интенсивность УТЗ, режим тренировочных нагрузок чередуется от аэробного к анаэробному. Повышается двигательная плотность УТЗ.

## **ВИДЫ АЭРОБИКИ ДЛЯ УТЗ**

### **Классическая - (базовая) аэробика «Весёлые кузнечики»**

Объяснение, показ под музыку и без музыки: строевые упражнения, марш, «пружинка», «бодрый шаг», приставной шаг, махи ногами; Разминка под музыку «2+2=4»; Акробатические упражнения: «ласточка», «петушок», «угол». Разучивание ритмической композиции «Кузнечик», муз. В. Шаинского; Психогимнастика: «Слушай хлопки!»; Стретчинг: упражнения для гибкости спины. Релаксация и самомассаж: «Ладочки-мачалка», «Смываем водичку».

### **Фитбол-аэробика «Мы-циркачи»**

Мотивация: «Циркачи-ловкие, смелые весельчаки». Объяснение, показ под музыку и без музыки: строевые упражнения, марш, «бодрый шаг», приставной шаг, прыжки, выпады, махи ногами; Разминка под музыку «Кузнечик»; Акробатические упражнения: «пистолет», «угол», «выпад». Разучивание ритмической композиции «Рыжий конь» (М. Боярский); Психогимнастика: «Слушай цокот!», «Капель». Стретчинг: упражнения для растягивания ягодичных мышц, приводящих и отводящих мышц бедра; Релаксация и самомассаж: сидя на фитболе поглаживание рук, ног с расслаблением в конце в образно-игровой форме.

### **Танцевальная аэробика «Зимушка-зима»**

Мотивация: «Не страшны нам зимние морозы, если будем закаляться, физ-ой заниматься!». Объяснение, показ под музыку и без музыки: шаги вперед, назад, в сторону; скачки; прыжки со сменой ног Разминка под музыку «Кузнечик»; Акробатические упражнения: упор на руках; «шпагат», «мостик», «замок». Разучивание ритмической «Зима-холода!» (Губин); Психогимнастика: «Северный полюс», «Снежинки», «Котятка»; Стретчинг: медленное круговое движение головой; «Кошка выпускает когти»; растягивание внутренних мышц бедра; Релаксация и самомассаж: поглаживание отдельных частей тела в определённом порядке в образно-игровой форме.

### **Силовая аэробика «Богатыри»**

Мотивация: «Хорошо быть сильным и смелым, как богатырь». Объяснение, показ под музыку и без музыки: ходьба различного характера, прыжки с ноги на ногу, махи руками с гантелями; Разминка под музыку «Зима – холода!»; Акробатические упражнения: «краб», «мостик», «перевороты». Разучивание гимнастического этюда «Богатери», песня А. Пахмутовой «Сила богатырская»; Психогимнастика: «Штанга», «Кислый лимон»; Стретчинг: упражнения для подвижности лучезапястного сустава, для мышц боковой части туловища; Релаксация и самомассаж: поглаживание отдельных частей тела в образно-игровой форме.

### **Классическая - (базовая) аэробика «Смелые моряки»**

Мотивация: «Мы будем смелыми и закалёнными, как моряки». Объяснение, показ под музыку и без музыки: строевые приёмы «становись!», «разойдись!»- муз. - подвижная игра; ходьба, подскоки, махи руками и ногами из положения лежа; Разминка под музыку «Богатыри»; Акробатические упражнения: «ласточка», «берёзка», группировка в приседе и седее на пятках, с переходом в перекат вперед. Разучивание ритмической композиции «Моряки»( песня «Морячка» О. Газманова ); Психогимнастика: «Не покажу!», «Два капитана»; Стретчинг: упражнения для мышц боковой части туловища; Релаксация и самомассаж: «Отдых на палубе».

### **Фитбол-аэробика «Цирковые лошадки»**

Мотивация: «Мы хотим быть ловкими и быстрыми, как лошадки». Объяснение, показ под музыку и без музыки: строевые упражнения, подъём колена вверх, «пружинка», приставной шаг, прыжки, выпады; Разминка под музыку «Морячка»; Акробатические упражнения: «пистолет», «угол», «выпад». Разучивание ритмической композиции «Свежий ветер» (муз. О. Газманова); Психогимнастика: «Что там происходит?», «Два клоуна»; Стретчинг: упражнения для растягивания мышц живота, для гибкости спины; Релаксация и самомассаж: сидя на фитболе поглаживание рук, ног в игровой форме.

### **Танцевальная аэробика «Озорники»**

Мотивация: «Мы весёлые, задорные ребята». Объяснение, показ под музыку и без музыки: шаги вперед, назад, в сторону; скачки вперед-назад; Разминка под музыку «Свежий ветер»; Акробатические упражнения: «краб», «мостик», «выпад». Разучивание ритмической композиции шуточного характера «Озорники», муз. М. Зацепина к/ф «Кавказская пленница»; Психогимнастика: «Вот так позы», «На поляне»; Стретчинг: упражнения для растягивания мышц спины и боковой части туловища; Релаксация и самомассаж: поглаживание отдельных частей тела в определённом порядке в образно-игровой форме.

### **Классическая - (базовая) аэробика «Олимпийские талисманы»**

Мотивация: «Будем мы стройней фигурой и, конечно, здоровей!». Объяснение, показ под музыку и без музыки: строевые упражнения, «пружинка», «бодрый шаг», приставной шаг, «открытый шаг», махи ногами; Разминка под музыку «Эскадрон»; Акробатические упражнения: «ласточка», «стрела», «берёзка», «перекаты»; Разучивание образно-игровой спорт. композиции «Талисманы» (песня «Сюрприз»); Психогимнастика: «Вот так позы!»; «Противоположные движения»; Стретчинг: упражнения для гибкости спины, для растягивания сгибателей бедра (передней поверхности); Релаксация и самомассаж: «Ладошки-мачалка», «Смываем водичку».

### **Фитбол-аэробика «Танцуем сидя»**

Мотивация: «Поскакали по тропинке, у ребят прямые спинки!». Объяснение, показ под музыку и без музыки: строевые упражнения; подъём колена вверх, «пружинка», приставной шаг; махи ногами; Разминка под музыку «Сюрприз»; Акробатические упражнения: «ножницы», «крылья», «велосипед». Разучивание ритмической композиции «Ногами топнем, руками хлопнем»(песня «22 притопа, 22 прихлопа...»); Психогимнастика: «Каждый спит», «Котята»; Стретчинг: упражнения для укрепления мышц живота, для гибкости спины; стопы; Релаксация и самомассаж: сидя на фитболе поглаживание рук, ног в образно-игровой форме.

### **Танцевальная аэробика «Буратино»**

Мотивация: «Буратино-мальчик смелый, гибкий, как гимнаст, держит позу, словно ас!». Объяснение, показ под музыку и без музыки: шаги в сторону, скрестные; скачки вперед-назад; прыжки со сменой ног; Разминка под музыку «22 притопа...» Акробатические упражнения: упор на руках; «шпагат», «мостик», «стрела», перевороты. Разучивание ритмической композиции «Буратино»; Психогимнастика: «Не покажу», «Снежинки», «Два клоуна»: Стретчинг: медленное круговое движение головой; упражнения для подвижности лучезапястного сустава; Релаксация и самомассаж: поглаживание отдельных частей тела в образно-игровой форме - «Буратино отдыхает».

### **Силовая аэробика «Воробьиная дискотека»**

Мотивация: «Дискотека – это класс, потанцуем же сейчас». Объяснение, показ под музыку и без музыки: ходьба различного характера, прыжки с ноги на ногу, махи руками с гантелями, махи ногами; Разминка под музыку «Буратино»; Акробатические упражнения: «замок», «мостик», «боковые перевороты», «тачка»; Разучивание спорт. музыкально-ритмической композиции «Воробьиная дискотека»; Психогимнастика: «Кислый лимон»; «Упрямый мальчик»; Стретчинг: упражнения для подвижности лучезапястного сустава, для мышц плечевого пояса; Релаксация и самомассаж: поглаживание отдельных частей тела в образно-игровой форме.

### **Классическая - (базовая) аэробика «Чунга-чанга»**

Мотивация: «Мы на острове живём и здоровье бережём!». Объяснение, показ под музыку и без музыки: строевые упражнения, марш, «пружинка», «открытый шаг», махи ногами; Разминка под музыку «Воробьиная дискотека»; Акробатические упражнения: сочетание упражнений в комплексе: «ласточка», «мостик», «берёзка», «перекаты»; Разучивание спорт.-танцевальной композиции «Чунга-Чанга» (муз. В. Шаинского); Психогимнастика: «Вот так позы!»; «Противоположные движения»; Стретчинг: упражнения для мышц стопы и голени, для растягивания сгибателей бедра (передней поверхности); Релаксация и самомассаж: «Островок», «Смываем водичку».

### **Фитбол - аэробика «Весёлый мяч»**

Мотивация: «Прыгаем, как мячики, девочки и мальчики!». Объяснение, показ под музыку и без музыки: строевые упражнения; подъём колена вверх, приставной шаг, прыжки, выпады; махи ногами; Разминка под музыку «Чунга-Чанга»; Акробатические упражнения: комбинация из пройденных элементов «Ванька-Встанька»; Разучивание ритмической композиции «Улыбка»; Психогимнастика: «Капель», «Солнышко», «Прогулка»; Стретчинг: упражнения для гибкости спины; стопы и голени; Релаксация и самомассаж: сидя на фитболе поглаживание рук, ног в игровой форме.

## ОБЩАЯ СТРУКТУРА ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Часть занятия	Направленность и продолжительность части занятия	Зона воздействия и направленность упражнений	Основные упражнения	Указания
1.Подготовительная	1.Разминка; разогревание (Warm up). 5-10 мин.	1.Локальные (изолированные) движения частями тела; совмещения, движения для обширных мышечных групп.	Повороты головы, наклоны, круговые движения плечами, выставление ноги на носок, движение стопой; полуприседы, выпады, движение туловищем, варианты шагов на месте и с перемещением в сочетании с движениями руками.	Рекомендуется использовать низкий или средний темп движений, с небольшой амплитудой; Упр-я на координацию и усиление кровотока выполнять в среднем темпе с увеличением амплитуды.
Стретчинг - упражнения на гибкость (Stretching)	Изолированные движения для мышц бедра и голени.	Растягивание мышц голени, передней и задней поверхности бедра, поясницы.	Выполнять в медленном и среднем темпе в положении стоя, с опорой руками о бедра, без использования махов и пружинящих движений.	
Основная	Аэробная часть (Aerobics). 20-25 мин.	Аэробная разминка (3-7 мин.)	Базовые элементы и усложнения движений, варианты	Разучивание танцевальных соединений в сред.

			ходьбы с движениями руками.	Темпе на месте и с передвижениями в разных направлениях.
«Аэробный пик» (10-15 мин.)	Танцевальные комбинации аэробных шагов и их вариантов, бег, прыжки с сочетаниями с движениями руками.	Выполнение сочетаний –«блоков» упражнений на месте и с перемещениями в разных направлениях, увеличение нагрузки, амплитуды и интенсивности движений.		
Первая аэробная «заминка» (2-3 мин).	Базовые движения, варианты ходьбы с уменьшающейся амплитудой движений руками; сгибания и разгибания туловища с опорой руками о бедра.	Уменьшение амплитуды перемещений, темпа движений; движения выполняются в стойке ноги врозь, выпаде и полуприседе, сочетаются с дыханием, темп движений замедляется.		
Упражнения на полу (Floor work)-фитнес (5-7 мин.)	Упражнения для мышц туловища, бедра.	В положениях лежа упражнения на силу и силовую выносливость мышц брюшного пресса и спины; приводящих и отводящих мышц бедра.	Выполнять от 1 до 3 серий по 5-10 раз повторений движений, в зависимости от уровня подготовленности ребёнка.	
Упражнения для мышц рук и плечевого пояса.	Варианты сгибания и разгибания рук в разных исходных положениях.	Можно использовать упражнения с утяжелителями, амортизаторами, на тренажерах.		

Заключительная	«Вторая заминка» - «остывание»Снижение нагрузки (Cool down) 2-5 мин.	«Глубокий стретч». Упражнения на гибкость, «общая заминка».	Растягивание мышц передней, задней и внутренней поверхности бедра, голеней, мышц груди, рук и плечевого пояса.	В разных исходных положениях, медленно, с фиксацией поз и последующим расслаблением.
----------------	--	---	--	--

### **КЛАССИЧЕСКАЯ (БАЗОВАЯ) АЭРОБИКА, ОВЛАДЕНИЕ ТЕХНИКОЙ БАЗОВЫХ ШАГОВ:**

1. Марш (march)- ходьба на месте, с продвижением вперед, назад, по диагонали. Ходьба с пружинным движением; с поворотом на право (налево), кругом, полный круг;

2. Приставной шаг (step touch)- приставные шаги в сторону, по диагонали, зигзагом, по квадрату. Приставные шаги с поворотом направо, налево, кругом. Два (и более) приставных шага слитно (step-line);

3. «Виноградная лоза» (grape vine)- шаг правой в сторону, шаг левой назад-скрестно (скрестно за правую), шаг правой в сторону, приставить левую;

4. V – шаг (v-step)- шаг правой вперед - в сторону (или назад – в сторону), то же левой, шагом правой, левой, вернуться в и. п.;

5. «Открытый шаг» (open step)- стойка ноги врозь, перенос тяжести тела с одной ноги на другую;

6. Подъем колена вверх (knee up, knee lift)- сгибание ноги вперед, в сторону, по диагонали, поднятие колена на уровне горизонтали или выше;

7. Махи ногами (kick)- махи ногами вперед, в сторону, назад, по диагонали. Махи, сгибая, разгибая ногу (kick) вперед, в сторону. Махи согнутой ногой назад (kirt);

8. Выпад (lunge)- выпады вперед, в сторону, назад, по диагонали. Одна нога перемещается вперед, другая назад. Тяжесть тела распределяется одинаково на обе ноги;

9. Скрестный шаг (cross step)- скрестный шаг с перемещением вперед. Скрестные шаги с поворотом направо, налево, кругом, полный круг;

10. Выставление ноги на пятку (heel touch), на носок (toe touch), выставление ноги на пятку или на носок вперед, в сторону, назад, скрестно, с поворотом;

11. Бег на месте с продвижением в различных направлениях;

12. «Галоп» (gallop)- шаг правой вперед (в сторону), приставить левую. Следующий шаг с правой ноги;

13. Pendulum- прыжком смена положения ног (маятник);

14. Pivot turn- поворот вокруг опорной ноги;

15. Squat- полуприсед, выполняется в положении ноги вместе или врозь;

16. «Ту-степ» (two-step)- шаг правой вперед, приставить левую, шаг правой вперед. Следующий шаг начинать с левой ноги;

17. Подскок (ship)- шаг правой вперед, подскок на правой. Следующий шаг начинать с левой ноги;

18. «Скип» (skip)- подскок на одной ноге, другая нога сгибается в коленном суставе почти до касания ягодицы, далее, выполняя второй подскок на опорной ноге, выпрямить ногу вперед под углом 30-40 градусов.

### **ФИТБОЛ-АЭРОБИКА, ОСВОЕНИЕ ТЕХНИКИ БАЗОВЫХ ШАГОВ:**

1. Приставной шаг (step-touch). И. п.- сидя на фитболе, ноги вместе, колени над стопами, угол между туловищем, бедрами и коленями составляет 90-100 градусов. Приставные шаги в сторону, по квадрату, с поворотом направо, налево, кругом;

2. Шаг-касание (touch-step). И. п.- то же, отведение ноги в сторону (вперед) – на носок;

3. Марш (march). И. п.- то же, ходьба на месте с продвижением вперед, назад, по диагонали, ходьба с пружинным движением. Ходьба с поворотом направо (налево), кругом, полный круг;

1. Твист (twist). И. п.- то же, прыжки на двух ногах со скручиванием бедер;

2. Прыжок ноги врозь-вместе (jumping-jach). И. п.- то же, прыжок ноги врозь-вместе;

3. Выпад (lange). И. п.- то же, выпады вперед, в сторону, назад, по диагонали. Одна нога перемещается вперед, другая назад. Тяжесть тела распределяется одинаково на обе ноги;

4. Махи ногами (kick). И. п.- то же, сгибание ноги вперед, в сторону, по диагонали, поднимание колена на уровне горизонтали или выше;

5. Подъем колена вверх (knee up, kneelift). Сгибание ноги вперед, в сторону, по диагонали, поднимание колена на уровне горизонтали или выше.

### **ТАНЦЕВАЛЬНАЯ АЭРОБИКА, ОСВОЕНИЕ ТЕХНИКИ ОСНОВНЫХ БАЗОВЫХ ТАНЦЕВАЛЬНЫХ ШАГОВ:**

1. Шаг вперед, назад – шаг правой (левой) вперед, левая (правая) приставляется к правой (левой), но стопы остаются на расстоянии. Особенность техники – небольшие пружинные движения ногами;

2. Шаги в сторону - шаг правой (левой) в сторону, левая (правая) приставляется с переносом тяжести тела на нее, возможно многократное выполнение в одну сторону, с изменением направления, с выполнением полуприседа, с подпружиниванием коленями внутрь – наружу;

3. Скачки вперед –назад- выполняется на шагах и подскоках: правой вперед, вернуться на левую ногу назад, приставить правую к левой, аналогично с другой ноги;

4. «Тач» в сторону – шаг правой в сторону (в стойку ноги врозь), приставить правую к левой, то же с другой ноги (в другую сторону);

5. «Тач» вперед-назад – выставление правой ноги вперед на носок (или пятку), приставить правую к левой, перенося тяжесть тела на нее, выставить левую назад на носок;

6. Скользящие шаги – выполняются на месте с продвижением вперед, назад, с поворотом;

7. «Кик» - махи вперед, в сторону, назад;

8. Прыжки на двух ногах – вертикальный прыжок толчком двух с приземлением на две;

9. Прыжки в выпадах – шагом правой (левой) вперед, прыжок толчком двумя, сменить положение ног – левую (правую) вперед и приземлиться на две ноги;

10. Прыжок ноги врозь, ноги вместе – 1- прыжок ноги врозь и прыжок ноги вместе; 2- пауза;

11. Прыжок ноги врозь, ноги скрестно – движение аналогично предыдущему, но заканчивается в скрестной стойке правая или левая впереди;

12. Прыжок согнув ноги – выполняется толчком двумя с приземлением в стойку ноги врозь, с некоторой «затяжкой», фиксацией позы ноги в группировке во время фазы полёта и быстрого разведения ног перед приземлением.

## 5. ОРГАНИЗАЦИОННО–МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

Занятия по спортивной аэробике для дошкольников от 4-6 лет (девочки), прежде всего, должны способствовать гармоничному физическому развитию и укреплению здоровья. Для более рационального воздействия на организм ребенка необходим учет возрастных функциональных особенностей детей 4-6 лет. Поэтому программный материал состоит из теоретической и практической части.

Теоретическая подготовка осуществляется в виде бесед, продолжительностью 5-10 мин., во время практических занятий.

Практические занятия учитывают анатомо-физиологические особенности дошкольников. В этот период скелет ребенка состоит преимущественно из хрящевой ткани, мышечная система еще слабо развита, у дошкольников присутствуют отклонения осанки, не точность и сложность выполнения различных двигательных действий. Движения детей дошкольного возраста отличаются недостаточной координацией, нечетким ритмом, несогласованностью действий рук и ног. В связи с этим физические нагрузки в этот период должны быть незначительными, кратковременными и разнообразными, и не оказывать отрицательное действие на развитие опорно-двигательного аппарата.

На УТЗ по спортивной аэробике с занимающимися дошкольного возраста следует избегать продолжительных напряжений, необходимо чередовать более трудные упражнения с более легкими или с подвижными играми, повторение знакомого материала с изучением нового. При выполнении упражнений следует обращать внимание на точность выполнения движений, на чередование напряжения и расслабления мышц.

Упражнения подобраны с таким расчетом, чтобы обеспечить необходимый уровень развития таких физических качеств, как сила, скорость, гибкость, координация движений, а также развития функционального состояния нервной и сердечно-сосудистой систем, органов дыхания и вестибулярного аппарата.

УТЗ осуществляются по общепринятой схеме: подготовительная, основная, заключительная часть занятия. Особенно важно соблюдение принципа постепенности в обучении – от простых элементов к более сложным. УТЗ должны быть игровыми, разнообразными и эмоциональными. В тренировку следует включать все многообразие подвижных игр, упражнений на развитие гибкости, оздоровительных упражнений желательно под музыкальное сопровождение.

Большое внимание на УТЗ по спортивной аэробике отводится формированию правильной осанки. Целенаправленные систематические физические упражнения вырабатывают привычку сохранять правильную осанку. Упражнения корригирующего характера, такие как ходьба, бег, наклоны, повороты с предметами, упражнения на шведской стенке, ношение тяжести на голове, способствуют укреплению мышц шеи, спины, плечевого пояса, живота, и формированию нормальных изгибов позвоночника.

Ведущим видом деятельности дошкольников является игра, которую применяют на УТЗ в развивающих и оздоравливающих целях. Подвижные игры способствуют развитию двигательных качеств, повышению выносливости организма, воспитанию нравственных качеств, волевых черт характера, дисциплинированности. При организации игровой деятельности учитывается ее характер и конкретные задачи подготовки. В подготовительной части занятия используются игры в движении с использованием различных видов ходьбы, бега, ползания. Основная часть предусматривает ролевые подвижные игры.

В заключительную часть занятия включаются игры на месте, на восстановление, на внимание. Творчески используя игру как эмоционально-образное средство влияния на занимающихся, можно достичь желаемого результата в развитии физических качеств.

## **6. ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ МАТЕРИАЛ**

Теоретическая подготовка является элементом практических знаний, тесно связанным с общефизической и морально-волевой подготовкой. Теоретическая подготовка проводится непосредственно в УТЗ в виде рассказа, беседы. Необходимо помнить, что подбор сведений по каждой теме должен соответствовать уровню развития, возрасту занимающихся с соблюдением принципа «от простого к сложному».

ТЕМЫ:

### **1. Физическая культура и спорт в России.**

Понятия о физической культуре и спорте в России. Понятия «Здоровый образ жизни».

### **2. История развития спортивной аэробики.**

История развития спортивной аэробики в России.

### **3. Строение функции организма человека.**

Краткие сведения об опорно-мышечном аппарате (кости, суставы, мышцы). Влияния физических упражнений на развитие и состояние различных органов и систем человека.

### **4. Общая и специальная физическая подготовка.**

Понятие об общей и специальной физической подготовке. Правила построения и проведения комплексов по общей и специальной физической подготовке.

### **5. Основы техники и методы изучения упражнений аэробики.**

Ошибки, их предупреждения и исправление. Основы техники, типичные ошибки и методы обучения элементам аэробики: шаги, махи, волны и взмахи, сжатия и скручивания, наклоны и расслабления, равновесия, повороты, прыжки, полуакробатические и акробатические элементы.

### **6. Психологическая подготовка занимающихся.**

Психологическая подготовка в тренировочном процессе.

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

Значение музыки в спортивной аэробике. Свойства музыкального звука. Ритм и мелодия музыки. Прослушивание, обсуждение музыкальных иллюстраций.

### **8. Режим, питание и гигиена занимающихся.**

Понятие о режиме, его значение в жизнедеятельности человека. Рекомендации к режиму дня занимающихся. Питание, его значение в сохранении и укреплении здоровья. Рекомендации по питанию занимающихся. Личная гигиена. Гигиена одежды и обуви.

## 7. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Психологическая подготовка - педагогический процесс, направленный на воспитание личности занимающегося, его морально-волевых качеств, осуществляемый в ходе всей подготовки.

Выделяют следующие ее направления:

1. Базовая психологическая подготовка решает воспитательные, образовательные задачи, формирование и совершенствование основных психологических качеств и умений.

2. Психологическая подготовка к тренировкам включает формирование устойчивой мотивации и стремления к достижению поставленной цели.

3. Психологическая подготовка к соревнованиям заключается в умении привести себя в состояние боевой готовности и противодействовать соревновательному стрессу.

Психологические особенности аэробики для дошкольников связаны, прежде всего, с искусственностью гимнастических движений, их программно-точностным характером. Освоение и исполнение упражнений строится по психологической «канве» ощущений, которые имеют характер «опорных» точек. От занимающегося требуется хорошо развитые реакции антиципации, то есть способность оперативно оценивать ситуацию движения и на этой основе экстренно прогнозировать дальнейшие действия. Для аэробики характерна значительная эмоциональная напряженность, в связи с чем, от занимающихся требуется высокое самообладание и волевые качества. Волевая мобилизация чрезвычайно важна в спортивной аэробике как условие концентрации усилий, необходимых для выполнения упражнений с максимальным физическим напряжением.

В работе с занимающимися тренер-преподаватель должен учитывать их разносторонние психические качества. Важна оценка личностных свойств занимающихся — мотивации деятельности, самооценки, волевых качеств, нравственности.

Очень показательны свойства личности, связанные с темпераментом субъекта; сангвиник, флегматик, холерик и меланхолик требуют разных моделей взаимоотношения между тренер-преподавателем и занимающимся. Для их распознавания тренер-преподаватель должен проявить особую наблюдательность и проницательность.

Психорегуляция в спортивной аэробике аналогична специальной технической и физической подготовке. Психолого-педагогические методы воздействия на занимающегося наиболее доступны и составляют тот важный воспитательный фон, который должен быть нормой в тренировочной работе.

Ключевыми являются методы, связанные со словом. Это — обращения, рекомендации, советы, указания, замечания, беседы, разборы, моральные внушения и многое другое. Очень важен личный пример, которым тренер-преподаватель может воздействовать на занимающегося.

Не менее важную роль в формировании поведения занимающегося играет коллектив, моральный и деловой климат в группе, команде. Совокупное мнение товарищей — эффективный инструмент психологического воздействия.

Психологические аспекты тренировки в спортивной аэробике в значительной степени связаны с нагрузочной стороной работы. Наиболее существенную роль играют волевые качества занимающегося, помогающие строить работу согласно плану. В этой связи нужно придерживаться следующих рекомендаций, таких как:

- полезно проводить тренировки с использованием непривычных снарядов, экипировки;

- время от времени нужно предлагать занимающимся тактические задачи, связанные с изменением привычных комбинаций;

- в тренировке должны как можно больше использоваться соревновательные упражнения и соревновательные (по модели предстоящих выступлений) режимы;

- нужно предлагать занимающимся выполнение некоторых упражнений «с листа», то есть, выполнение упражнения без предварительной попытки выполнения элемента.

Методы психологического воздействия должны последовательно и точно применяться тренер-преподавателем во всех фазах работы с занимающимися. В процессе обучения и тренировки используются разнообразные приемы концентрации внимания на важнейших ощущениях, связанных с движением («ориентировочная основа действий»), построение работы по модели соревнований. Особенно важно в психологическом плане точное построение действий занимающихся на соревнованиях. Важна верная установка на данные соревнования с вытекающей из нее мотивацией, оптимальная степень психической напряженности, достижение психической устойчивости в действиях. В процессе подготовки к выполнению упражнения занимающийся проходит характерные фазы — до вызова на площадку, после вызова, в исходном положении, при начале работы.

Этапы психологической подготовки к соревнованиям:

**Перед соревнованиями за 7-10 дней:**

- установка занимающихся на участие в соревнованиях:

- уровень в своих силах;

- стремление до конца и уверенно бороться за победу;

- оптимальный уровень эмоционального возбуждения.

**За 1 день до соревнований:**

- вечером за 1-2 часа до сна сидя или лежа идеомоторно повторять 2-3 раза предстоящую композицию;

- утром повторить в сноподобном состоянии (и так все дни соревнований).

**Непосредственно на месте соревнований, в спортивном зале:**

- придя в спортивный зал гимнастики должны (размяться) и разминкой создать психологическую готовность. Разминка групповая, подготавливающая занимающихся на работу вместе, единым целым.

- затем проделать все сложные элементы и связки.

## 8. ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Данная Программа предназначена для успешной организации тренировочного процесса по спортивной аэробике для дошкольников от 4-6 лет (девочки) в СШ, СШОР и спортклубах. Программа включает планирование, а также методические рекомендации по систематизации тренировочного процесса. Материал программы предусматривает овладение системой практических и специальных знаний, необходимых для развития организма.

На учебно-тренировочных занятиях разучивают базовые, специальные и произвольные упражнения, участвуют в соревнованиях, причем, строго в соответствии с подготовленностью. Для развития их творческой активности полезны и показательные выступления.

Всестороннее гармоничное развитие организма, сохранение здоровья, работоспособности, обаяния и достижение высоких спортивных результатов – такова основная задача занятий по спортивной аэробике для дошкольников от 4-6 лет.

## **9. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ**

1. Аксенова Н. Повышения уровня двигательной активности и дозировка физической нагрузки на физкультурных занятиях. //Дошкольное воспитание – 2000. - № 6 – с.37-48.;
2. Анисимова Т.Г., Ульянова С.А. Формирование правильной осанки и коррекция плоскостопия у дошкольников. Утренняя и лечебная гимнастика, занятия, игры, упражнения, комплексы. Пособие для педагогов дошкол. учреждений. – Волгоград. ИЗДАТЕЛЬСТВОУЧИТЕЛЬ 2017г.;
3. Асачева Л.Ф, Система занятий по профилактике нарушений осанки и плоскостопия – Спб. – Детство-пресс-2013г.;
4. Коновалова Н.Г. Дыхательная гимнастика для детей дошкольного и младшего школьного возраста. Комплекс упражнений, сюжетноролевое сопровождение. Пособие для педагогов дошкол. учреждений. – Волгоград. ИЗДАТЕЛЬСТВО-УЧИТЕЛЬ 2017г.;
5. Морозова Л.П., Ночевнова П.В. Методика проведения занятий по эстетической гимнастике: Учебно-методическое пособие. М., 2006;
6. Нечитайлова А.А. Фитнес для дошкольников – ООО «Издательство «Детство-пресс», 2017г.;
7. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия с детьми. – М.: Мозаика-Синтез, 2008;
8. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия с детьми 5-6 лет. – М.: Мозаика-Синтез, 2010;
9. Приказ Мин образования России «Об организации процесса физического воспитания в образовательных учреждениях начального, среднего и высшего профессионального образования» от 1 декабря 1999;
10. Плеханова М.Э. Эстетические аспекты спортивно-технического мастерства в сложно-кардинационных видах спорта (художественной, спортивной, эстетической, аэробической гимнастике) (теоретические и методические аспекты), М.: Всероссийский научно-исследовательский институт физической культуры и спорта, 2006;
11. Рыбкина О.Н., Морозова Л.Д. «Фитнес в детском саду. Программа и конспекты занятий с детьми 5-7 лет». Москва. ИЗДАТЕЛЬСТВОАРКТИ 2016г.;
12. Сулим Е.В. «Детский фитнес» - физкультурные занятия для детей 3-5 лет - ООО «ГЦ Сфера», 2014.;
13. Сулим Е.В. Игровой стретчинг для дошкольников – ООО «ГЦ Сфера» - Москва 2018г.;
14. Сулим Е.В. «Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 5-7 лет. Пособие для педагогов дошкол. учреждений. – Москва. ИЗДАТЕЛЬСТВО-ТВОРЧЕСКИЙ ЦЕНТР СФЕРА 2014г.