

муниципальное бюджетное учреждение Спортивная школа № 3 г. Волгограда

Утверждена методическим советом:

Протокол № 4 от «01» 08 2021 г.

И.о. директора МБУ СШ № 3



Г.В. Игнатова

**ПРОГРАММА
АЭРОБИКА
ДЛЯ ДОШКОЛЬНИКОВ
ОТ 4-6 ЛЕТА**

(девочки)

Срок реализации: 8 месяцев

Составитель программы:
Адрова Евгения Викторовна
инструктор-методист
второй квалификационной
категории

Волгоград, 2021 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1	Пояснительная записка	3
2	Цели и задачи программы	5
3	Содержание программного материала	6
4	Программный материал (основные средства практических занятий)	8
5	Организационно-методические указания	12
6	Теоретический материал	14
7	Психологическая подготовка	16
8	Заключение	19
9	Перечень информационного обеспечения	20

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

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

Программа предназначена для тренеров 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 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 тренировочного процесса в группах, обеспечивающего оздоровительный и общеразвивающий эффект. Программа рассчитана на 8 месяцев 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 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 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

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 аэробике учитывают психологические особенности детей дошкольного возраста и физиологические предпосылки развития детского организма.

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

Организация ТЗ по 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.

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

ТЗ 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 ТЗ 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 ТЗ. 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 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
ИТОГО:		100%	64

ПРИМЕРНЫЙ ГОДОВОЙ ПЛАН-ГРАФИК

распределения тренировочной нагрузки по аэробике для дошкольников

№	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:	61								
	<i>ОФП</i>	26	3,5	3	3,5	3,5	3,5	3,5	3	2,5
	<i>Изучение и совершенствование техники исполнения упражнений</i>	9	1	1	1	1	1	1	1,5	1,5
	<i>Подвижные игры</i>	24	3	3	3	3	3	3	3	3
	<i>Тестирование, контрольные нормативы</i>	2		1						1
	ИТОГО:	64	8	8	8	8	8	8	8	8

Планирование годичного цикла ТЗ 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.

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

Общеподготовительный период

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

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

Развивающий период

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

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

5. ОРГАНИЗАЦИОННО–МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

Занятия по 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 ТЗ по 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.

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

Большое внимание на ТЗ по 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 ТЗ 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 ТЗ 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, их роль и значение в общем развитии и культуре человека. Классификация средств физического воспитания видов спорта. Место эстетической гимнастики в общей системе средств физического воспитания. Понятия «Здоровы образ жизни». Эстетическая гимнастика – одна из форм эффективных и привлекательных занятий физическими упражнениями, доступных для широких масс женского населения.

2. История развития и современное состояние ритмической гимнастики.

Истоки ритмической гимнастики. История рождения, развития в России. Задачи, тенденции и перспективы развития аэробики.

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. Методика развития двигательных качеств: ловкость, гибкость, быстрота, прыгучесть, сила, координация, равновесие, пластичность, выносливость. 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.

Основы техники, типичные ошибки и методы обучения: сериям движений тела, соединениям элементов и движений тела, непрерывности движений тела, разнообразию в использовании силы, динамики, темпе внутри движения и сериях движений, техники целостных движений, единстве и согласованности совместных усилий команды, доступности упражнения уровню мастерства занимающихся.

6. Психологическая подготовка занимающихся.

Психологическая подготовка в тренировочном процессе. Значение, методика морально-волевой подготовки. Сущность психологической подготовки, ее значение, задачи, виды.

7. Основы музыкальной грамоты.

Значение музыки в ритмической гимнастике. Понятие о содержании и характере музыки. Свойства музыкального звука. Ритм и мелодия музыки.

История музыки и музыкальная литература. 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. Понятие о гигиене труда, отдыха, занятий спортом. 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 аэробике как условие концентрации усилий, необходимых для выполнения упражнений с максимальным физическим напряжением.

В работе с занимающимися тренер 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 тренером и занимающимся. Для их распознавания тренер должен проявить особую наблюдательность и проницательность.

Психорегуляция в 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 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 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 тренером 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 снопоподобном 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 аэробике для дошкольников от 4-6 лет (девочки) в ДЮСШ, СДЮСШОР 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 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 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. Асачева Л.Ф, Система занятий по профилактике нарушений осанки и плоскостопия – Спб – Детство-пресс-2013г
3. Крючек Е.С., Кудашов Л.Т., Сомкин А.А. и др. Нетрадиционные виды гимнастики в массовой физкультурно-оздоровительной работе. СПбГАФК им. Лесгафта, 1987;
4. Крючек Е.С. Аэробика: содержание и методика оздоровительных занятий. Учебно-методическое пособие.- М.: «Терра Спорт», «Олимпия пресс» , 2001г. Крючек Е.С. Аэробика: содержание и методика оздоровительных занятий. Учебно-методическое пособие.- М.: «Терра Спорт», «Олимпия пресс» , 2001г.
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. Сулим Е.В. «Детский фитнес» - физкультурные занятия для детей 3-5 лет - ООО «ТЦ Сфера», 2014.

12. Сулим Е.В. Игровой стретчинг для дошкольников – ООО «Тц «Сфера» - Москва 2018г