

Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования  
спортивная школа олимпийского резерва №2  
Невского района Санкт-Петербурга

**ПРИНЯТА**  
Тренерским Советом  
СШОР №2  
от 14.08.2023 № 1



**Программа**  
Физкультурно-спортивной направленности  
**«ОСНОВЫ СПОРТИВНОЙ АЭРОБИКИ»**

Срок реализации программы: 3 года  
Возраст занимающихся по программе детей: 4-6 лет

Составил:  
Тренер-преподаватель отделения спортивной аэробики  
Захарова Ксения Андреевна

Санкт-Петербург  
2023

Содержание рабочей программы:

I. Целевой раздел.....	2
1.1 Пояснительная записка.....	2
1.2 Цели и задачи программы.....	3
1.3 Направленность программы.....	4
1.4 Ожидаемые результаты.....	4
II. Содержательный раздел.....	5
2.1 Форма и режим занятий.....	5
2.2 Материально-технические условия.....	5
2.3 Особенности физического развития и возрастные характери- стики.....	5
2.3.1 Первая младшая группа (4-5 года).....	5
2.3.2 Вторая младшая группа (5-6 лет).....	6
III. Организационный раздел.....	9
3.1 Календарно-тематическое планирование.....	9
3.1.1 Календарно-тематическое планирование (4-5 года).....	9
3.1.2 Календарно-тематическое планирование (5-6 года).....	10
3.4. Структура занятий.....	21
3.4.1 Дети 4-6 года.....	21
3.3 Формы представления результатов работы.....	23
Список использованной литературы.....	24
Приложение.....	25

## **I. Целевой раздел**

### **1.1 Пояснительная записка**

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

Очень важно, чтоб у детей сложилась привычка вести здоровый и подвижный образ жизни. В этой связи уже с раннего детства важно показать детям, какой разнообразной и интересной может быть физкультура. С этой целью в ГБУ ДО СШОР №2 детей вовлекают в занятия различными видами спорта, ритмикой, танцами, аэробикой.

Аэробика способствует развитию кардиореспираторной выносливости, силы мышц, координационных способностей и музыкально – ритмических навыков, гибкости. Аэробика – это достаточно эмоционально насыщенная форма организации физической активности, при этом музыкальное сопровождение и сам характер движений способствуют формированию позитивной атмосферы на занятиях. Дети испытывают удовольствие от тренировок, а это очень важно для формирования у них привычки заниматься спортивной аэробикой.

### **1.2 Цель и задачи программы**

Цель: способствовать повышению уровня тренированности и физического развития организма через систему занятий аэробикой и другими видами спорта, тем самым укрепляя здоровье детей.

Задачи:

1. способствовать укреплению здоровья детей путем повышения выносливости и тренированности сердечно-сосудистой, респираторной систем, развития и укрепления опорно-двигательного аппарата;
2. познакомить детей с базовыми шагами и движениями аэробики;
3. развивать чувство ритма, темпа, музыкальность;
4. совершенствовать технику движений в целом;
5. воспитывать организованность, аккуратность во внешнем виде, поведении и движениях, дружелюбное отношение к товарищам, чувство уважения к чужим успехам и способность к взаимопомощи.
6. способствовать развитию позитивной самооценки, уверенности в себе, инициативности, смелости, фантазии;
7. развивать интерес к занятию спортивной аэробикой, формируя привычку и потребность детей вести активный образ жизни.

### **1.3 Направленность программы**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Основы спортивной аэробики» направлена на сохранение и укрепление здоровья детей младшего и старшего дошкольного возраста, повышение двигательной активности. Программа основана на принципе постепенного увеличения физической нагрузки в соответствии с возрастанием уровня тренированности детей, что предполагается при регулярном посещении занятий.

Занятия по данной программе не предполагают предварительного отбора детей по физическим качествам. Ограничением выступают только медицинские противопоказания. Срок реализации программы – 3 учебных года.

## 1.4 Ожидаемые результаты

Основными результатами обучения воспитанников по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Основы спортивной аэробики» являются:

- Снижение заболеваемости.
- Улучшение состояния здоровья.
- Рост показателей уровня физической подготовленности.
- Овладение базовыми элементами аэробики и сопутствующими знаниями.
- Формирование положительной мотивации к совместной (коллективной) деятельности; умения действовать в коллективе, соблюдая нормы и правила.

## II. Содержательный раздел

### 2.1 Формы и режим занятий

Основная форма организации – учебно-тренировочное занятие. Программа предусматривает два астрономических часа в неделю во всех возрастных группах, всего – 72 часа. Занятия проводятся во второй половине дня.

### 2.2 Материально-технические условия

- Спортивный зал с мягким покрытием (татами).
- Акустическая система.
- Фонотека, включающая в себя диски со специально подготовленными комплексами из музыкальных композиций, которые соответствуют требованиям к музыке для занятий аэробикой, продолжительностью 25 – 30 минут.
- Гимнастические коврики для выполнения упражнений на полу.
- Инвентарь для выполнения ОРУ.
- Канаты.
- Степы.

### 2.3. Особенности физического развития и возрастные характеристики

#### 2.3.1 Первая младшая группа (4-5 года)

В четырехлетнем возрасте продолжается рост всех органов и физиологических систем, сохраняется высокая потребность в движении. Двигательная активность становится высокой потребностью в движении. Двигательная активность становится целенаправленной, отвечает индивидуальному опыту и интересу, движения – осмысленные, мотивированные и управляемые. Сохраняется высокая эмоциональная значимость процесса деятельности ребенка, неспособность завершить ее по первому требованию, совершение действий, направленных на достижение отдаленного результата привлекательно, в основном, в случае интереса. Появляется способность к регуляции двигательной активности. Совершенствуются основные нервные процессы, улучшается их подвижность. В движении появляется слаженность, уверенность, стремительность. Легкость. Происходит совершенствование приобретенных ранее двигательных качеств и способностей: ловкости, выносливости, гибкости, координации.

У детей появляется интерес к познанию себя, своего тела, его строения, возможностей. У детей возникает потребность действовать совместно, быстро, ловко, в общем для всех детей темпе; соблюдать определенные интервалы во время передвижения в разных построениях, быть ведущим. Уровень функциональных возможностей повышается.

#### 2.3.2 Вторая младшая группа (5-6 лет)

На шестом году жизни двигательный опыт детей заметно расширяется, активно развиваются двигательные и познавательные способности.

В развитии мышц выделяют несколько «узловых» периодов. Один из них – возраст шесть лет, когда у детей активно развиваются крупные мышцы туловища и конечностей, но по-прежнему



слабыми остаются мелкие мышцы, особенно кисти рук. На шестом году жизни заметно улучшается устойчивость равновесия. При этом девочки имеют некоторые преимущества перед мальчиками. Резервные возможности сердечно-сосудистой и дыхательных систем заметно расширяются, особенно при проведении занятий на открытом воздухе и применении беговых и прыжковых упражнений. Контроль и оценка, как собственных движений, так и движений других детей позволяют ребёнку понять связь между способом выполнения движения и полученным результатом, а также научиться постепенно планировать свои практические и игровые действия.

### III Организационный раздел

#### 3.1 Календарно-тематическое планирование (дети 4-6 лет)

№	Содержание	Сроки	Организационно-методические указания
1	Ознакомить детей с основами спортивной аэробики. Инструктаж по технике безопасности.	Сентябрь первая неделя.	Рассказать о видах аэробики, о правильности выполнения упражнений, о том, как влияют упражнения на организм, об опасности при нарушениях и неправильных действиях.
2	2. Разучить основные шаги в базовой аэробике.	Сентябрь вторая неделя.	Следить за правильным выполнением шагов.
3	Разучить основные шаги в базовой аэробике. Корректирующие упражнения на осанку.	Сентябрь третья неделя	Следить за тем, чтобы дети выполняли упражнения вместе с педагогом четко с правой ноги, в правую сторону
4	Совершенствовать основные шаги базовой аэробики. Дыхательные упражнения.	Сентябрь четвертая неделя	Работать в темп музыки.
5	Совершенствовать основные шаги базовой аэробики. Дыхательные упражнения.	Октябрь первая неделя	Работать в темп музыки.
6	Совершенствовать основные шаги базовой аэробики. Упражнения для мышц спины и живота.	Октябрь вторая неделя	Работать в темп музыки.
7	Совершенствовать шаги базовой аэробики.	Октябрь третья неделя	Следить за правильным выполнением шагов
8	Совершенствовать танцевальные шаги. Упражнения, укрепляющие мышцы спины.	Октябрь четвертая неделя	Следить за правильным выполнением шагов и упражнений.
9	Освоение танцевальных шагов. Упражнения, укрепляющие мышцы бедра сбоку, внутри, снаружи, сзади.	Ноябрь первая неделя	Следить за правильным выполнением шагов и упражнений.

10	Совершенствовать танцевальные шаги с добавлением рук. Упражнения на гибкость.	Ноябрь первая неделя.	Работать в темп музыки.
11	Совершенствовать танцевальные шаги с добавлением рук. Упражнения на силу.	Ноябрь вторая неделя	Следить за утомляемостью детей.
12	Разучить танцевальную комбинацию. Упражнения, укрепляющие грудные мышцы, ягодичные, мышцы живота.	Ноябрь вторая неделя	Следить за правильным выполнением шагов и упражнений.
13	Совершенствовать танцевальную комбинацию. Упражнения на гибкость.	Ноябрь третья неделя.	Работать в темп музыки
14	Совершенствовать танцевальную комбинацию. Корректирующие упражнения на осанку.	Ноябрь третья неделя	Следить за правильным выполнением шагов и упражнений.
15	Совершенствовать танцевальную комбинацию. Дыхательные упражнения.	Ноябрь четвертая неделя	Следить за правильным дыханием. Работать в темп музыки.
16	Партерная гимнастика упражнения на силу.	Ноябрь четвертая неделя	Следить за дозировкой упражнений
17	Упражнения с предметами. Корректирующие упражнения на осанку.	Декабрь первая неделя	Следить за дозировкой упражнений и техникой безопасности.
18	Элементы акробатики. Упражнения на гибкость.	Декабрь первая неделя	Следить за дозировкой упражнений и техникой безопасности.
19	Игры с бегом. Упражнения на ловкость.	Декабрь вторая неделя	Следить за дозировкой упражнений
20	Элементы акробатики. Упражнения на пресс.	Декабрь вторая неделя	Следить за дозировкой упражнений.
21	Партерная гимнастика. Упражнения на силу.	Декабрь третья неделя	Следить за дозировкой упражнений и техникой безопасности.
22	Танцевальные игры. Корректирующие упражнения на осанку.	Декабрь третья неделя	Следить за дозировкой упражнений и техникой безопасности.
24	Детский танец. Упражнения на ловкость.	Декабрь четвертая неделя	Следить за дозировкой упражнений.

25	Упражнения с обручем. Упражнения на пресс.	Январь вторая неделя	Следить за дозировкой упражнений.
26	Упражнения с мячом. Упражнения на силу.	Январь вторая неделя	Следить за дозировкой упражнений.
27	Упражнения со скакалкой. Корректирующие упражнения на осанку.	Январь третья неделя	Следить за дозировкой упражнений и техникой безопасности.
28	Комплекс танцевальной аэробики. Упражнения на гибкость.	Январь третья неделя	Следить за дозировкой упражнений и техникой безопасности.
29	Элементы акробатики. Упражнения на ловкость.	Январь четвертая неделя	Следить за дозировкой упражнений.
30	Партерная гимнастика. Упражнения на пресс.	Январь четвертая неделя	Следить за дозировкой упражнений.
31	Сказочная аэробика. Дыхательные упражнения.	Февраль первая неделя работать в темп музыки.	Следить за правильным дыханием.
32	Упражнения с мячом (упражнения на месте и в движении с мячами)	Февраль первая неделя	Правильно держать мяч.
33	Упражнения на месте и в движении с мячами, упражнения сидя, лежа.	Февраль вторая неделя	Правильно сидеть и лежать на мяче.
34	Упражнения со скакалкой (упражнения на месте и в движении)	Февраль Вторая неделя	Следить за дозировкой упражнений.
35	Упражнения, укрепляющие мышцы спины и упражнения на координацию.	Февраль третья неделя	Следить за правильным выполнением упражнений.
36	Комплекс танцевальной аэробики.	Февраль третья неделя	Работать в темп музыки. Следить за правильным дыханием.
37	Танцевальные игры.	Февраль четвертая неделя	Правильно сидеть и лежать на мяче
38	Партерная гимнастика. Упражнения, укрепляющие мышцы спины.	Февраль четвертая неделя	Следить за дозировкой упражнений.



39	Упражнения на месте и в движении с мячами, упражнения сидя, лежа с мячом). Упражнения, укрепляющие мышцы спины.	Март первая неделя	Следить за дозировкой упражнений.
40	Позиции рук и ног. Игры с бегом	Март первая неделя	Следить за дозировкой упражнений
41	Совершенствовать танцевальную комбинацию. Упражнения на силу.	Март вторая неделя	Следить за тем, чтобы дети выполняли упражнения вместе с учителем четко с правой ноги, в правую сторону
42	Повторить танцевальные шаги. Упражнения, укрепляющие мышцы спины.	Март вторая неделя	Работать в темп музыки.
43	Освоение танцевальных шагов. Упражнения, укрепляющие мышцы бедра сбоку, внутри, снаружи, сзади.	Март третья неделя	Работать в темп музыки
44	Разучить танцевальную комбинацию. Упражнения, укрепляющие грудные мышцы, ягодичные, мышцы живота.	Март третья неделя	Работать в темп музыки.
45	Совершенствовать танцевальную комбинацию. Упражнения на силу с гантелями.	Март четвертая неделя	Следить за правильным выполнением шагов
46	Упражнения со скакалками.	Март четвертая неделя	Следить за правильным выполнением шагов и упражнений.
47	Упражнения с обручем. Развитие координации движений.	Апрель первая неделя	Следить за правильным выполнением шагов и упражнений
48	Совершенствовать танцевальную комбинацию. Корректирующие упражнения на гимнастических ковриках..	Апрель первая неделя	Работать в темп музыки

49	Совершенствовать танцевальные шаги и связки. Упражнения, укрепляющие мышцы спины.	Апрель вторая неделя	Следить за утомляемостью детей
50	Освоение танцевальных шагов. Упражнения, укрепляющие мышцы бедра сбоку, внутри, снаружи, сзади.	Апрель вторая неделя	Следить за правильным выполнением шагов и упражнений.
51	Разучить танцевальную комбинацию. Упражнения, укрепляющие грудные мышцы, ягодичные, мышцы живота.	Апрель третья неделя	Работать в темп музыки
52	Совершенствовать танцевальную комбинацию. Упражнения на силу с гантелями.	Апрель третья неделя	Следить за правильным выполнением шагов и упражнений.
53	Партерная гимнастика. Развивать силу и выносливость.	Апрель четвертая неделя	Работать в темп музыки. Следить за правильным дыханием
54	Упражнения на месте и в движении с мячами. Упражнения, укрепляющие мышцы спины.	Апрель четвертая неделя	Следить за тем, чтобы дети выполняли упражнения вместе с учителем четко с правой ноги, в правую сторону сидя, лежа с мячом
55	Подготовка к отчетному концерту	Первая, вторая, третья, четвертая неделя мая	

### 3.2 Структура занятия

#### 3.2.1 Дети 4-7 лет

Длительность занятия составляет 60 минут

№	Структурный элемент занятия	Задачи	Время
1	<b>Вступление</b>	Создать позитивное рабочее настроения Проконтролировать готовность группы к занятию	2 мин.
2	<b>Разминка</b>	Подготовить организм к интенсивной нагрузке (постепенное увеличение частоты сердечных сокращений, повышение температуры тела – разогревание мышц) и профилактика травматизма и переутомления. Немного растянуть разогретые мышцы, чтобы подготовить их к интенсивной и амплитудной работе, без риска получения травмы.	8 мин.

4	<b>Основная часть</b>	<p>5. Тренировка сердечно – сосудистой, дыхательной систем; повышение интенсивности метаболизма; укрепление мышц, суставов, связок.</p> <p>6. Работа над улучшением пластики, координации движений.</p> <p>7. Снятие психического напряжения, психоэмоциональный подъем.</p> <p>8. Достижение образовательных целей</p>	25 мин.
5	<b>Заминка</b>	Постепенное снижение частоты сердечных сокращений.	5 мин.
6	<b>Стретчинг</b>	<p>Развитие гибкости.</p> <p>Увеличение интенсивности обмена веществ в мышцах.</p> <p>Предотвращение болевых ощущений в мышцах после тренировки.</p>	10 мин.
7	<b>Подвижная игра</b>		10 мин.

### 3.5 Формы представления результатов работы

- открытое занятие
- спортивное развлечение
- сдача нормативов в конце года

### Список используемой литературы

1. Алябьева Е.А., «Нескучная гимнастика»; Тематическая утренняя зарядка для детей 5-7 лет – 2-е издание, испр. и доп.- М.: ТЦ Сфера, 2015г.
2. Елисеева Е.И., Родионова Ю.Н. , «Ритмика в детском саду»; Методическое пособие для педагогов ДОУ. – М.: УЦ «Перспектива», 2015г.
3. Вавилова Е.Н., «Развитие основных движений у детей 2-3 лет», Система работы. – М.: «Издательство Скрипторий 2003», 2008 г.
4. Соколова Л.А. «Комплексы сюжетных утренних гимнастик для дошкольников». – СПб.: ООО «Издательство «Детство-пресс», 2015 г.
5. Сулим Е.В. «Детский фитнес», Физкультурные занятия для детский 3-5 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2016 г.
6. Шарманова С.Б. «Морское царство». Применение сюжетных занятий на основе ритмической гимнастики в физическом воспитании детей дошкольного возраста: Учебное пособие , под ред. Федорова А.И. – Челябинск: УралГАФК, 1996г.
7. Шарманова С.Б., Федоров А.И., Калугина Г.К. «Формирование правильной осанки в процессе физического воспитания детей дошкольного и младшего школьного возраста», Учебное пособие; Челябинск: УралГАФК, 1999г.

## **Приложение №1**

### **Список базовых аэробных шагов.**

#### **1. Шаги без смены лидирующей ног**

##### **March**

Это простой шаг на месте. Выполняется на 4 счета.  
шаг одной ногой на месте

1. шаг другой ногой на месте
2. шаг первой ногой на месте
3. шаг второй ногой на месте

##### **Mambo**

Этот шаг является вариацией шага «march», с выносом лидирующей ноги сначала вперед, потом назад.

1. шаг одной вперед
2. шаг второй ногой на месте
3. шаг первой ногой назад
4. шаг второй ногой на месте

##### **V-step**

Этот шаг назван так из-за схожести рисунка, который мы вышагиваем по полу, с латинской буквой «V».

1. шаг одной ногой вперед в сторону (если начинаем с правой ноги – шагаем ей вперед вправо, если с левой – вперед влево)
2. шаг второй ногой вперед в другую сторону
3. возвращаем первую ногу на место
4. шаг вторую ногу на место

##### **Cross**

Он называется «cross» потому, что подразумевает перекрещивание ног.

1. шаг одной вперед накрест (если начинаем шагать правой ногой, выносим ее вперед влево, если левой – вперед вправо, корпус при этом смотрит прямо, в отличие от шага «mambo-диагональ», ноги получают перекрещены)
2. шаг второй ногой отступаем в сторону (правой – вправо, левой – влево)
3. возвращаем первую ногу на исходную позицию
4. подставляем вторую ногу к первой

Шаги со сменой лидирующей ноги:

##### **Step-touch**

Это обычный приставной шаг.

1. шаг одной ногой в сторону

2. вторую ногу приставить к первой (следующий шаг начинаем с этой же ноги и шагаем в другую сторону)

На второй шаг идем с той ноги, которой закончили предыдущий шаг.

### **Double Step-touch**

Это два приставных шага, которые делаются в одном направлении (с одной ноги).

1. шаг одной ногой в сторону
2. вторую ногу приставить к первой
3. еще шаг первой ногой в ту же сторону
4. вторую ногу приставить к первой

### **Step-tap**

Это шаг-касание.

1. шаг одной ногой в сторону
2. второй ногой коснуться пола перед первой ногой

### **Chasse**

Нужно сделать три движения на два счета. Раз – это один счет, «и-два» — это второй счет, на который нужно выполнить два более быстрых движения.

1. шаг одной ногой в сторону
2. приставить вторую ногу к первой и сделать шаг первой ногой на месте

### **Lift**

- front
- back
- side

Шаг, при котором в определенном направлении выносятся прямая нога (делается мах ногой).

1. шаг одной ногой в сторону
2. второй ногой делаем мах в нужную сторону (front — вперед, side – в сторону, back – назад)

### **Kick**

Название шага переводится дословно как «пинок».

1. шаг одной ногой в сторону
2. вторую ногу разгибаем в колене вперед перед первой (делаем пинок)

### **Curl**

Этот шаг представляет собой захлест.

1. шаг одной ногой в сторону
2. вторую ногу сгибаем назад в колене (делаем захлест)

### **Step-plie**

Иными словами – приседание.

1. шаг одной ногой в сторону
2. вторую ногу выпрямляем, не отрывая от пола, одновременно приседаем на первой ноге

### **Step-lunge**

1. шаг одной ногой вперед, перенос веса на эту ногу

2. носком второй ноги касаемся пола сзади

### **Кnee up**

1. шаг одной ногой в сторону
2. вторую ногу сгибаем в колене

### **Grape-wine**

Шаг с поэтическим названием «виноградное вино». Выполняется на основе шага «double step-touch» (двойной приставной шаг).

1. шаг одной ногой в сторону
2. вторую ногу ставим накрест сзади от первой
3. первой ногой еще один шаг в сторону
4. вторую ногу подставляем к первой ноге