

Муниципальное автономное образовательное учреждение  
«Центр дополнительного образования»

Рассмотрена на  
Заседании МС № 4  
"18" апреля 2025 г.

Утверждена приказом  
директора МАОУ «ЦДО»  
Чебыкиной Т.А.  
№ 144-од 29 мая 2025 г.

Краткосрочная дополнительная общеразвивающая программа  
**«Сезонная школа по аэробике»**  
(физкультурно-спортивная направленность)

Для детей 10 - 14 лет  
Срок реализации – 4 недели

Составитель:  
Шутова Марина Владимировна,  
педагог дополнительного  
образования

## Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа «Сезонная школа по аэробике» имеет **физкультурно-спортивную направленность** и призвана способствовать повышению уровня физического развития, профилактике и коррекции осанки, а также формированию позитивного отношения к здоровому образу жизни.

Красоту движений, оздоровительный и общеукрепляющий эффект для тела и организма в целом развивает аэробика. Простые комплексные упражнения, выполняемые под современную музыку, развивают силу мышц, ловкость, способствуют снижению веса, исправляет осанку, развивает подвижность суставов, способствует повышению эластичности связок, улучшает координацию движений и чувства ритма, стимулирует работу сердечно - сосудистой системы. Занятия аэробикой – это не только расширение танцевального кругозора, это заряд положительных эмоций, избавление от комплексов и стрессов. Занятия проводятся под музыку, которая выступает фоном для снятия монотонности от однотипных многократно повторяемых движений, и лидером, задающим ритм и темп выполняемых упражнений. Программа по танцевальной аэробике основана на сочетании ритмичной, эмоциональной музыки и танцевального стиля, что делает занятия привлекательными. Они дают возможность гармонично сочетать упражнения для развития таких качеств, как выносливость, координация движений, сила и гибкость. Аэробика –она состоит из комплекса аэробных упражнений, которые выполняются под ритмичную музыку, музыка помогает держать ритм, в котором выполняются упражнения.

**Актуальность** программы «Сезонная школа по аэробике» заключается в том, что она включает новое направление в спорте, в основе которого лежат двигательные действия, поддерживающие на определённом уровне работу сердечно - сосудистой, дыхательной и мышечной систем. Настоящая образовательная программа приобщает детей к здоровому образу жизни, а также способствует мотивации для дальнейших занятий аэробикой, фитнесом. Реализуется в летний период.

Основанием для проектирования и реализации данной общеразвивающей программы служит перечень следующих нормативных правовых актов и государственных программных документов:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 N 273-ФЗ;
- Федеральный закон от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребёнка в РФ»;
- Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 №678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»;
- Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 N 996-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;
- Приказ Министерства просвещения России от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 г. №467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- Распоряжение Правительства Свердловской области № 646-РП от 26.10.2018 «О создании в Свердловской области целевой модели развития региональной системы дополнительного образования детей»;

- Приказ ГАНОУ СО «Дворец молодежи» № 582-д от 29.04.2025 г. об утверждении Методических рекомендаций «Разработка дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ в образовательных организациях»;

- Устав МАОУ «ЦДО».

**Адресат программы.** Краткосрочная дополнительная общеразвивающая программа «Сезонная школа по аэробике» предусмотрена для детей и подростков от 10 до 14 лет.

Средний школьный возраст (от 10-14 лет) - переходный от детства к юности. Он совпадает с обучением в школе и характеризуется глубокой перестройкой всего организма. Подростковый возраст описывается как парадоксальный, противоречивый: чрезмерная активность сменяется усталостью, весёлость - унынием, уверенность в себе - застенчивостью, эгоизм чередуется с альтруистичностью, стремление к общению - с замкнутостью. В подростковом возрасте активно развивается самосознание. Подросток начинает размышлять не только о внешних событиях, но и собственных мыслях, чувствах и поступках. У него появляется способность смотреть на себя со стороны, глазами других людей и самостоятельно оценивать свои достоинства и недостатки. Благодаря развитию мышления подросток становится способным предвидеть и прогнозировать последствия событий, в том числе своего поведения. Ведущая деятельность подросткового возраста направлена не только на глубокое, личное взаимодействие и общение со сверстниками, но и освоение различных норм и правил социального поведения, взаимодействия в обществе, что способствует социализации обучающихся в образовательную среду.

Данный возраст - самый благоприятный для творческого развития, учащимся нравится решать проблемные ситуации, находить сходство и различие, определять причину и следствие. Ребятам интересны внеклассные мероприятия, в ходе которых можно высказать свое мнение и суждение. Для подростков танцевальный коллектив является пространством для воплощения своего творческого потенциала.

### **Режим занятий**

Образовательная деятельность по программе предполагается на летний период. Занятия проводятся 2 раза в неделю по 1 учебному часу. Продолжительность одного академического часа для детей равна 40 минут.

Общее количество часов в неделю – 2 часа.

Занятия проводятся 2 раза в неделю по 1 часу.

## **Объем и срок освоения общеразвивающей программы**

Продолжительность обучения составляет 8 часов.

Срок освоения программы - 4 недели.

### **Цель и задачи программы**

**Цель программы:** формирование у детей знаний по ведению здорового и подвижного образа жизни, мотивации через освоение простых комплексов по аэробике.

**Задачи программы:**

#### **Обучающие:**

1. Обучить основам аэробики;
2. Освоить простые комплексы танцевальной аэробики;
3. Закрепить навык правильной осанки;
4. Обучить основам танцевальных движений;
5. Научить согласовывать движения с музыкой;

#### **Развивающие:**

1. Развивать специфические качества, необходимые для занятий аэробикой: музыкальности, гибкости, выразительности и творческой активности;
2. Формировать правильную осанку и гимнастический стиль выполнения упражнений;
3. Улучшить координацию движений обучающихся.

#### **Воспитательные:**

1. Воспитывать чувство товарищества, взаимопомощи и трудолюбия;
2. Воспитывать активное отношение к жизни и здоровый образ жизни;
3. Воспитывать красоту и мягкость движений, музыкальность, чувство ритма, эстетических качеств;
4. Воспитывать настойчивость, аккуратность и трудолюбие, эстетический вкус к прекрасному.

## **Содержание общеразвивающей программы**

### **Учебный (тематический) план**

| №  | Наименование темы                     | Количество часов |          |                    | Формы аттестации/контроля |
|----|---------------------------------------|------------------|----------|--------------------|---------------------------|
|    |                                       | Теория           | Практика | Общее кол-во часов |                           |
| 1. | Вводное занятие                       | 0,5              | 0,5      | 1                  |                           |
| 2. | Оздоровительная аэробика и гимнастика | 0,5              | 1,5      | 2                  | Наблюдение                |
| 3. | Специальная физическая подготовка     | 0,5              | 1,5      | 2                  | Наблюдение                |
| 4. | Хореографическая подготовка           | 0,5              | 1,5      | 2                  | Творческое задание        |
| 5  | Итоговое задание                      | -                | 1        | 1                  |                           |
|    | Итого                                 | 2                | 6        | 8                  |                           |

### **Содержание учебного (тематического) плана**

## **1. Вводное занятие.**

*Теория: (1 час)*

Знакомство с учащимися. Выявление интересов ребят, уровня их знаний, возможностей. Объяснение правил поведения и внутреннего распорядка учреждения. Инструктаж по ТБ и ПДД.

*Практика: (1 час)*

Просмотр фрагментов фильмов с элементами аэробики. Упражнения.

## **2. Оздоровительная аэробика и гимнастика**

*Теория: (1 час)*

Основные шаги базовой аэробики. Партерная гимнастика. Ориентация в пространстве. Сила, выносливость, гибкость - как мы их развиваем? Йога. Релаксация – восстановление.

*Практика: (3 часа)*

- Ориентационные упражнения: вправо-влево, вперед-назад, вниз - вверх, в круг, из круга, по кругу.

- Шаги базовой аэробики: марш (пружинящие шаги на месте), приставной шаг, открытый шаг, вперед-назад, захлест, скрестный шаг, шоссе, мамбо.

- Шаги и их комбинации выполняются на месте с изменением темпа.

- Партерная гимнастика включает в себя упражнения на полу с использованием гимнастических ковриков, гимнастических матов или татами.

- Наклоны, отжимания, упражнения на развитие мышц брюшного пресса, спины, ног, растяжку: «ёлочка», «паровоз», «солнышко», «лебедь», «лодочка», «змея», «кошечка», «пиноккио».

## **3. Специальная физическая подготовка.**

*Теория: (1 час)*

Правила выполнения упражнений на развитие гибкости; техника исполнения элементов танцевальной аэробики; техника выполнения упражнений на станках; техника выполнения разных видов ходьбы; техника выполнения разных видов шагов с приставлением ноги; техника выполнения разных видов шагов с подъемом одной ноги;

*Практика: (3 часа)*

- Упражнения для развития амплитуды движений и гибкости.

- Упражнения на развитие координации движений.

- Упражнения на растягивание: в полуприсяде для задней и передней поверхности бедра, в положении лежа для задней, передней и внутренней поверхностей бедра, в полуприсяде или в упоре на коленях для мышц спины, стоя для грудных мышц и плечевого пояса.

- Упражнения для развития амплитуды движений и гибкости ("Пилатес"): «Дуга» (покачивание), «Лебедь», «Поза собаки», «Тюлень», «Креслокачалка», «Медленное плавание», «Поза эмбриона», «Укрепление спины», «Силад», поднимание рук в стороны; разновидности ходьбы: Обычная ходьба (March), Straddle, V-step, OpenStep, Mambo; разновидности шагов с приставлением ноги: Step-Touch, Скрестный шаг (Cross-Step); разновидности шагов с подъемом одной ноги: Knee up, Leg Curt, Leg Lift, Kick; упражнения для развития координации движений: выполнение небольших комбинаций (без музыки, под музыку), включающих базовые шаги и различные перемещения в

сочетании с различными движениями рук, выполнение отдельных элементов в усложненных условиях (на уменьшенной площади опоры).

#### **4. Хореографическая подготовка.**

*Теория: (1 час)*

Правила работы у хореографического станка; техника выполнения элементов классического танца у хореографического станка; техника выполнения элементов классического танца на середине;

*Практика: (3 часа)*

- Элементы классического танца у хореографического станка: полуприседание, приседание, бросок ноги на носок в различном темпе, махи ногами на высоту 45 градусов, подъем на полу, махи ногами на 90 градусов и выше;
- Танцевальные композиции: "Солнечный урок", "Музыка дождя".

#### **5. Итоговое занятие:**

*Практика: (2 часа)*

- Подведение итогов работы объединения. Выступление с показательным номером.

### **Планируемые результаты**

#### **Метапредметные результаты**

- развитие потребности двигательной активности как основы здорового образа жизни;
- коммуникативные навыки детей при работе в паре, коллективе;

#### **Личностные результаты**

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;
- формирование осанки детей, укреплении мышц стоп, а также мышц кистей и пальцев рук, правильного дыхания;

#### **Предметные результаты**

- знать о темпе, ритме, уметь выполнять определённые танцевальные движения;
- освоить элементарные навыки постановки корпуса, ног, рук;
- определять начало и окончание музыкальной фразы;

### **Календарный учебный график**

| №<br>п/п | Основные характеристики<br>образовательного процесса |         |
|----------|------------------------------------------------------|---------|
| 1        | Количество учебных недель                            | 4       |
| 2        | Количество учебных дней                              | 8       |
| 3        | Количество часов в неделю                            | 2       |
| 4        | Количество часов по КДОП                             | 8       |
| 7        | Начало занятий                                       | 1 июня  |
| 10       | Окончание занятий                                    | 27 июня |

### **Материально-техническое обеспечение образовательного процесса**

**Технические средства обучения:**

- ноутбук;
- колонки мультимедийные;
- зеркала;
- фонотека и видеоматериалы;
- аудиоматериалы;
- детские песни (ремиксы, оригиналы и минусовки); инструментальная и классическая музыка; народная музыка и песни;
- коврики для выполнения упражнений;
- обручи, мячи, гимнастические палки, спортивные гимнастические ленты, скакалки.

### **Методические материалы**

Построение занятий предполагается на основе педагогических технологий активизации деятельности обучающихся путем создания проблемных ситуаций, использования учебных и ролевых игр, практических и теоретических форм работы, разноуровневого и развивающего обучения, индивидуальных и групповых способов обучения.

При проведении занятий используются следующие методы:

1. Словесные методы – рассказ, беседа, инструктаж, видео-уроки, направленные на формирование теоретических и практических знаний;
2. Наглядные методы:  
- показ преподавателя, видеоматериалы, наблюдение.

### **Список литературы**

1. Аэробика. Теория и методика проведения занятий: Учебное пособие для студентов вузов физической культуры / Под.ред. Е. Б. Мякинченко, М. П. Шестаковой. М.: СпортАкадемПресс, 2002.
2. Базовая аэробика в оздоровительном фитнесе: уч. пособие / Планета фитнес. – М.: ООО УИЦ ВЕК, 2006. – 72 с.
3. Буц, Л.М. Для вас девочки/ Л.М. Буц – М. Физкультура и спорт. –2003г.
4. Довыдов, В.Ю., Коваленко, Т.Г., Краснова, Г.О. Методика преподавания оздоровительной аэробики/Довыдов В.Ю., Коваленко Т.Г., Краснова Г.О. – Волгоград: Изд-во Волгогр. гос. ун-та. – 2004 г.
5. О. Долгорукова «Фитнес-аэробика». Журнал «Обруч» № 6, 2005 год стр. 38–42.
6. Остин Д. Пилатес для вас/ Д. Остин // Пер. с англ. И. В. Гродель. – Мн.: ООО Попурри, 2004 – 320 с.;
7. Сайкина, Е. Г. Фитнес в физкультурном образовании детей дошкольного и школьного возраста в современных социокультурных условиях: Монография / Е.Г. Сайкина. – СПб.: 2008, - 64 с.;
8. Иванова О.А., Дикаревич Л.М. Аэробика плюс сила и гибкость: физкультура для всех // Здоровье 2005. № 1. С. 42–43.