

Муниципальное автономное образовательное учреждение
«Центр дополнительного образования»

Рассмотрена на
Заседании МС № 4
"15" мая 2026 г.

Утверждена приказом
директора МАОУ «ЦДО»
Чебыкиной Т.А.
№ 127-од 20 мая 2026 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
Акимченкова Наталия Александровна,
тренер-преподаватель

п. Арти – 2026 г.

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 направление в спорте, в основе которого лежат двигательные действия, поддерживающие на определённом уровне работу сердечно - сосудистой, дыхательной и мышечной систем и реализуется в летний период. Настоящая образовательная программа позволяет детям не прекращать тренировочный процесс в летний период, приобщает детей к здоровому образу жизни, а также способствует мотивации для дальнейших занятий аэробикой, фитнесом.

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 1 раз в неделю по 2 академических часа с десятиминутным перерывом.

Продолжительность одного академического часа для детей равна 40 минут.

Общее количество часов в неделю – 2 часа.

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;

Развивающие:

1. Развивать специфические качества, необходимые для занятий аэробикой: музыкальности, гибкости, выразительности и творческой активности;
2. 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;

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.	Специальная физическая подготовка	0,5	1,5	2	Наблюдение
3.	Оздоровительная аэробика и гимнастика	-	4	4	Наблюдение
4.	Итоговое задание	-	1	1	
	Итого	1	7	8	

Содержание учебного (тематического) плана

1. Вводное занятие.

Теория:

Объяснение правил поведения и внутреннего распорядка учреждения.
Инструктаж по ТБ и ПДД.

Практика:

Просмотр фрагментов фильмов с элементами аэробики. Упражнения.

2. Специальная физическая подготовка.

Теория:

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:

- 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», «Силач», 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).

3. Оздоровительная аэробика и гимнастика

Практика:

- 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».

4. Итоговое занятие:

Практика:

- 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, укрепления 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

№ п/п	Основные характеристики образовательного процесса	
1.	Количество учебных недель	4
2.	Количество учебных дней	4
3.	Количество часов в неделю	2
4.	Количество часов по КДОП	8
5.	Начало занятий	1 декада июня
6.	Окончание занятий	Последняя декада 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.