



Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования  
«РЯЗАНСКИЙ ГОРОДСКОЙ ДВОРЕЦ ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА»

Принята на заседании  
методического совета  
Протокол от 31.05.2023 № 3



УТВЕРЖДАЮ  
Директор МАУДО «РГДДТ»

  
Т.Е. Пыжонкова  
Приказ от 31.05.2023 № 2141-Д

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
**«Оздоровительная аэробика»**

*Направленность: физкультурно-спортивная*

*1-ый модуль: срок реализации 36 недель, 144 часа,  
возраст учащихся 7-9 лет;*

*2-ой модуль: срок реализации 36 недель, 216 часов,  
возраст учащихся 10-12 лет;*

*3-ий модуль: срок реализации 36 недель, 216 часов,  
возраст учащихся 13-15 лет.*

г. Рязань, 2023

Я не боюсь еще и еще раз повторить: работа о здоровье – это важнейший труд воспитателя. От жизнерадостности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы.

В.А.Сухомлинский

### Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная программа «Оздоровительная аэробика» имеет *физкультурно-спортивную направленность* и является *общеразвивающей*.

Аэробика – это комплекс разнообразных физических упражнений, выполняемых под музыку.

Ещё в античном мире физические упражнения под музыку применялись для развития хорошей осанки, походки, пластичности движений, наконец, силы и выносливости.

На сегодняшний день аэробика является очень популярным видом оздоровительных занятий, привлекающим детей разного возраста. Популярность аэробики кроется в разносторонности воздействия таких занятий на организм. Регулярная физическая активность детей на занятиях аэробикой способствует улучшению состояния их сердечно - сосудистой системы, нормальному увеличению плотности костей, перераспределению крови и улучшению обеспечения организма питательными веществами и кислородом. Улучшается выносливость и гибкость мышц, эластичность связок тканей, увеличивается их прочность. Развивается концентрация внимания, память, музыкальность, чувство ритма и пространства, нормализуется нервная деятельность. Систематические упражнения оптимизируют рост, вес и жизнеспособность детей и подростков, дают прекрасную возможность избавиться от недостатков фигуры. Кроме этого у детей развивается чувство уверенности в себе и повышается самооценка. Занятия аэробикой вызывают эмоциональную разрядку, снимают стресс и внутреннее напряжение, дают ощущение прилива сил, способствуют расслаблению и ощущению хорошего самочувствия.

*Дополнительная образовательная программа составлена в соответствии с:*

- Федеральным законом "Об образовании в Российской Федерации" от 29.12.2012 N 273-ФЗ;
- Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р;
- приказом Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи";
- СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»; • Уставом и локальными актами учреждения.

*Роль и место программы в Образовательной программе МАУДО «РГДДТ»*

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Оздоровительная аэробика» является составным компонентом программнометодического обеспечения Образовательной программы МАУДО «РГДДТ», Программа - основной документ планирования и организации образовательного процесса.

Заниматься по программе «Оздоровительная аэробика» могут и дети с проблемами опорно-двигательного аппарата (сколиозы, остеохондрозы позвоночника), проблемами избыточного веса, проблемами в суставно-связочном аппарате и т.д. Регулярные занятия будут способствовать их оздоровлению вплоть до полной реабилитации.

Таким образом, **актуальность** программы заключается в том, что она способствует развитию физических качеств детей, укреплению их здоровья и формированию готовности к осознанному выбору здорового образа жизни, что особенно значимо в современных условиях, когда катастрофически снижается двигательная активность всех слоев населения, особенно, детей.

Программа составлена с использованием рекомендаций учебного пособия для студентов вузов физической культуры «Оздоровительная аэробика и методика её преподавания» (авторы: Сиднева Л.В., Гониянц С.А.), материалов курсов повышения квалификации педагогов по оздоровительной аэробике, организованных Федерацией Аэробики России, многолетнего личного опыта педагога.

**Новизна** программы состоит в том, она позволяет представить детям аэробику во всём многообразии современных видов аэробики (классическая, танцевальная, аква-, степ, футбол-аэробика, с элементами йоги и «боевых» видов спорта), как эффективное средство их физического развития и укрепления здоровья.

**Отличительной особенностью** данной образовательной программы является то, что освоение её проходит комплексно в сочетании различных видов оздоровительной аэробики с формированием общих представлений об опорно-двигательном аппарате и функциональных системах организма человека.

Программа адаптирована к условиям дополнительного образования детей, прошла успешную апробацию на базе спортивного комплекса Дворца детского творчества с 2000 года. Итоги экспериментальной апробации показали, что дети, закончившие программу, успешно овладели заложенными в программе знаниями, умениями и навыками (это подтверждено итогами тестирования, выступлениями на конкурсах). Сохранность контингента обучающихся всегда практически составляет 100 %, что говорит о положительной мотивации обучения. Выпускники программы продолжают заниматься в различных оздоровительных и спортивных объединениях, работают инструкторами в детских центрах и лагерных сменах.

#### **Адресат программы**

К занятиям по программе «Оздоровительная аэробика» приглашаются дети 7 - 15 лет. В объединение принимаются все дети, желающие заниматься аэробикой при наличии медицинской справки об отсутствии противопоказаний. **Срок реализации программы** – 1 год (36 недель)

#### **Формы и режим занятий**

Занятия по программе проводятся:

1ый модуль - 3 раза в неделю по 1 часу в течение учебного года.

2ой модуль - 3 раза в неделю по 2 часа в течение учебного года.

3ий модуль - 3 раза в неделю по 2 часа в течение учебного года.

*Общее количество часов по программе – 540 часов.*

Наполняемость группы – 10 - 15 человек. Занятия могут проводиться как со всем составом группы, так и по подгруппам по 5-7 чел.

Структура учебно-тренировочного занятия оздоровительной аэробики такова: разминка, аэробная часть, «заминка», партерные упражнения, стретчинг.

#### **Форма обучения.** Очная.

Реализация программы возможна, в том числе, путем электронного обучения и применения дистанционных образовательных технологий (в особых случаях).

*Основными формами занятий являются:*

- учебно-тренировочные занятия по оздоровительной аэробике;
- беседы;
- мини-лекции;
- видео занятия;
- конкурсы;
- тренинги;
- психолого-педагогическая диагностика и диагностика физического здоровья;
- фестивали; □ инструкторская практика.

Реализация программы возможна, в том числе, путем электронного обучения и применения дистанционных образовательных технологий.

#### **Занятия проводятся на русском языке.**

Программа предусматривает ознакомление с историей происхождения и развития оздоровительной аэробики, принципами здорового образа жизни, техническими приёмами выполнения физических упражнений различных видов аэробики. На занятиях дети осваивают различные комплексы аэробных упражнений. Организация различных спортивно-массовых мероприятий в рамках учебного плана способствует повышению интереса к занятиям аэробикой и физической культурой.

Изучаемый материал распределяется по годам обучения по концентрическому принципу (расширение, усложнение и дополнение): некоторые темы остаются неизменными в течение всех лет реализации программы, но в них усложняются или добавляются комплексы упражнений, расширяется и углубляется теоретический материал.

В основе обучения по данной программе лежат следующие принципы:

1. *Наглядность.* Показ физических упражнений, образный рассказ, подражание, имитация известным детям движений.

2. *Доступность.* Обучение упражнениям от простого к сложному, от известного к неизвестному, учитывая степень подготовленности ребёнка.

3. *Систематичность.* Регулярность занятий, повышение нагрузки, увеличение количества упражнений, усложнение техники их выполнения.

4. *Закрепление навыков (или повторяемость).* Многократное выполнение упражнений. Умение выполнять их самостоятельно, вне занятий.

5. *Индивидуальный и личностно-ориентированный подход.* Учёт особенностей возраста, особенностей каждого ребёнка. Воспитание интереса к занятиям, активности ребёнка.

6. *Сознательность.* Понимание пользы упражнений, потребность их выполнения в домашних условиях.

7. Содействие всестороннему и гармоничному развитию личности. Комплексный подход в решении задач нравственного, эстетического, физического, умственного и трудового воспитания.

8. Принцип прикладности. Связь физического воспитания с практикой жизни.

9. Оздоровительная направленность. Обязательное достижение эффекта укрепления и совершенствования здоровья ребенка.

Учитывая психофизиологические особенности подросткового организма, к составлению комплексов упражнений предъявляются следующие требования:

- При большом наборе движений число повторений составляет не более 4-6 раз;
- Упражнения подобраны так, чтобы одновременно развивать все физические качества: силу, ловкость, гибкость, выносливость;
- На каждом занятии применяются упражнения на релаксацию, сопровождаемые медитативной музыкой;
- Для детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата используются специальные упражнения для коррекции с учётом сложности и количества повторений.

**Цель программы:** содействие укреплению здоровья, физическому развитию учащихся посредством освоения комплексов упражнений различных видов оздоровительной аэробики в соответствии с индивидуальными особенностями и возможностями детей.

**Задачи программы:** *Обучающие:*

- обучение основным техникам и комплексам осваиваемых видов аэробики;
- обучение умениям управлять своими движениями и координировать их;
- обучение умению составлять различные комплексы упражнений для самостоятельных занятий с учетом индивидуальных проблем и возможностей;
- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности. *Развивающие:*

- развитие физических качеств: координации, гибкости, ловкости, силы, выносливости;
- развитие эстетических качеств: музыкальности, танцевальности, выразительности, артистизма.

*Воспитательные:*

- воспитание уверенности в себе, решительности, смелости, целеустремленности;
- воспитание настойчивости и упорства в достижении поставленной цели;
- воспитание устойчивого интереса к занятиям аэробикой, **формирование** потребности систематически заниматься физическими упражнениями.
- воспитание позитивного отношения к укреплению своего здоровья и организации здорового образа жизни;
- воспитание чувства товарищества, коллективизма.

*Оздоровительные:*

- повышение устойчивости детского организма к воздействию внешней среды, закаливание организма;
- гармоническое развитие всех систем организма;
- формирование правильной осанки.

**Планируемые результаты**

*Личностные результаты:*

- проявление познавательных интересов и активности в данной области;
- развитие трудолюбия и ответственности за качество своей деятельности;
- овладение установками, нормами и правилами научной организации умственного и физического труда;
- становление самоопределения в выбранной сфере будущей профессиональной деятельности;
- развитие самостоятельности и личной ответственности в деятельности;
- проявление технологического и экономического мышления при организации своей деятельности.

*Метапредметные результаты:*

- планирование процесса познавательно-трудовой деятельности;
- определение адекватных имеющимся организационным и материальнотехническим условиям способов решения учебной или трудовой задачи на основе заданных алгоритмов;
- проявление инновационного подхода к решению практических задач в процессе моделирования деятельности;
- самостоятельная организация и выполнение различных творческих заданий;
- получение навыков работы с научной литературой, интернетом, с фактическими материалами, с архивными источниками;
- обоснование путей и средств устранения ошибок или разрешения противоречий в выполняемых процессах;
- соблюдение норм и правил культуры труда в соответствии с технологической культурой производства;
- соблюдение норм и правил безопасности познавательно-трудовой деятельности и созидательного труда.

*Предметные:*

В результате обучения по программе *1го модуля* учащиеся будут *иметь представление о:*

- истории возникновения аэробики;
- основных видах аэробики;
- терминологии аэробики (названия шагов);
- основных понятиях музыкальной грамоты при занятиях оздоровительной аэробикой: такт, темп, ритм, музыкальная «восьмёрка», музыкальный квадрат;

- здоровом образе жизни; *знать*;
- способы страховки и обеспечения безопасности при занятиях оздоровительной аэробикой;
- технику выполнения упражнений на силу, гибкость;
- правила гигиены, требования к одежде и обуви для занятий; *уметь*;
- технически правильно выполнять базовые шаги классической аэробики, степаэробики, латина, афро, рок-н-ролл, фанк/хип-хоп, русского танцевального фольклора; □ правильно выполнять упражнения на силу, гибкость.

□ *демонстрировать* уровни двигательной подготовленности (Приложении 3 «Методическое обеспечение»).

В результате обучения по программе *2го модуля* учащиеся будут *знать*:

- особенности различных видов оздоровительной аэробики, их влияние на жизнедеятельность человека и преимущества перед другими видами оздоровительных направлений;

- основополагающие принципы здорового образа жизни;
- терминологию аэробики (команды, жесты);
- топографию мышц и их названия;
- технику выполнения шагов классического танца, джаз-модерна, ирландских танцев;

танцев;

- технику выполнения упражнений аквааэробики;
- технику выполнения упражнений аэробики с элементами йоги-пилатес;
- технику выполнения упражнений аэробики с элементами «боевых» видов спорта и единоборств.

*уметь*:

- технически правильно выполнять шаги танцевальной аэробики;
- соединять два шага на выбор;
- технически правильно выполнять упражнения аэробики с элементами йоги,

пилатес;

- технически правильно выполнять упражнения аэробики с элементами «боевых» видов спорта и единоборств;

• технически правильно выполнять упражнения аквааэробики; *демонстрировать* уровни двигательной подготовленности (Приложении 3 «Методическое обеспечение»).

В результате обучения по программе *3го модуля* учащиеся будут *знать*:

- значение и основные правила здорового питания;
- технику выполнения шагов танго-аэробики;
- основные понятия функционирования организма человека (опорно-двигательный аппарат, функции организма: дыхательная, сердечно-сосудистая и пищеварительная системы).

*уметь*:

- оценить свой рацион питания;

- выполнять хореографические комбинации по классической, степ-аэробике, танцевальной аэробике;
- самостоятельно выбирать музыку для составления комплекса упражнений;
- составлять комплекс упражнений для самостоятельных занятий, направленных на развитие выносливости, силы, гибкости, координации. *владеет навыками:*
  - демонстрации техник различных стилей аэробики;
  - демонстрации техник силовых упражнений; упражнений на гибкость, ловкость;
  - самоконтроля развития силы, ловкости, координации, гибкости;
  - составления и проведения отдельных фрагментов занятия (по выбору).

Для определения степени освоения учащимися упражнений применяются тесты по определению уровня физического развития. Тестирование проводится по итогам каждого месяца обучения (Приложение №1 сборника «Методическое обеспечение»).

Для определения степени освоения теоретического материала предусмотрено самостоятельное контрольное домашнее задание по каждой теме учебного плана, которое выполняется в тетрадях-дневниках.

Эффективность занятий определяется показателем общего состояния ребёнка на каждом занятии и в конце года, его адаптацией к нагрузке, координацией движения, тонусом мышечной системы.

*Формы подведения итогов реализации программы:*

- входной контроль: диагностика физического развития ребёнка (антропометрические показатели и показатели физической работоспособности);
- промежуточный контроль: наблюдение, систематическое изучение учащихся в процессе занятий, тестирование, опрос (Приложение 3 «Методическое обеспечение»);
- участие в фестивалях и конкурсах по оздоровительной фитнес-аэробике;
- анкетирование (Приложение № 3 сборника «Методическое обеспечение»);
- итоговое занятие (в виде показательных выступлений перед родителями и педагогами).

## **Учебный календарный график (Приложение 1)**

### **План воспитательной работы**

План Воспитательной работы разработан в соответствии с целями и задачами образовательных программ «Оздоровительная аэробика», «Фитнес-Аэробика», «Аэробика для дошкольников», мероприятия, которые направлены на:

1. Воспитание потребности к систематическим занятиям физической культурой и спортом.
2. Воспитание устойчивых морально –волевых, духовно- нравственных качеств личности занимающихся.
3. Формирование стабильного интереса занимающихся к ведению здорового образа жизни
4. Формирование чувства патриотизма, уважения к памяти защитников Отечества и подвигов героев Отечества.

## **План воспитательной работы (Приложение 2)**