

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
города Иркутска Дом детского творчества №2

Утверждена приказом
№ 47-од от 28. 08. 2026 г.

Дополнительная общеразвивающая программа
«Аэроатлетик – фитнес. Ритмы аэробики»

Адресат программы : 7-16 лет
Срок реализации программы: 1 год,
2026-2027 учебный год
Направленность программы:
физкультурно - спортивная
Уровень: базовый
Разработчик программы:
Мутин Иван Сергеевич
педагог дополнительного образования

Иркутск, 2026 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Аэробная гимнастика, это вид физического воспитания, специфическим содержанием которого является обучение прыжковым движениям базовых шагов и воспитанием физических качеств для овладения специальными физкультурными знаниями данного вида спорта, а также формирование осознанной потребности в физкультурных занятиях для укрепления здоровья.

В процессе обучения решаются не только образовательные, но и воспитательные задачи, в том числе по формированию гражданской идентичности через совместную деятельность обучающихся и родителей при проведении массовых мероприятий.

Направленность программы: физкультурно-спортивная.

Уровень: базовый.

Актуальность

Актуальность обусловлена необходимостью заложения прочной базы общей физической подготовки как фундамента для дальнейшего спортивного совершенствования. На начальном этапе особое внимание уделяется развитию основных физических качеств — силы, выносливости, гибкости и координации, что позволяет не только подготовить организм к освоению сложных элементов аэробики, но и укрепить здоровье занимающихся, сформировать правильную осанку и снизить риск травматизма. Таким образом, программа обеспечивает плавный и безопасный переход от общефизической подготовки к специализированной спортивной деятельности.

Включение регионального компонента в образовательную деятельность диктуется культурной и образовательной политикой государства, законом «Об образовании», программой развития учреждения «Региональный компонент — приоритетная составляющая образовательного процесса Дома творчества» и отражено в содержании общеразвивающей программы

«Аэроатлетик – фитнес. Ритмы аэробики» в области физкультурно-спортивной направленности.

В программу включена разминка из элементов танцев «Ёхор». Она позволяет эффективно подготовить организм к нагрузке и одновременно решает задачи этнокультурного воспитания через освоение национальных движений. Включение элементов танца «Ёхора» актуально, так как органично соединяет физическую подготовку с воспитательным компонентом: танец развивает чувство ритма, координацию и командное взаимодействие (круговой танец), что способствует как физическому, так и личностному развитию обучающихся.

Педагогическая целесообразность

Содействие воспитанию здорового, всесторонне физически подготовленного человека. Это предполагает укрепление здоровья занимающихся, гармоничное развитие физических качеств, совершенствование телосложения, формирование основ техники жизненно важных двигательных действий, овладение специальными физкультурными знаниями, развитие интереса к физической культуре и самостоятельности, повышение иммунитета и сопротивляемости организма, формирование и коррекцию правильной осанки, а также воспитание морально-волевых качеств.

Новизна и отличительная особенность программы:

Программа предусматривает использование широкого арсенала физических упражнений для мышц спины, брюшного пресса, плечевого пояса, стопы и голени, направленных на укрепление мышечного корсета, формирование и закрепление навыка правильной осанки, профилактику плоскостопия.

Использование здоровьесберегающих технологий, направленных на устранение недостатков опорно – двигательного аппарата и нормализации двигательной сферы у детей с различными проблемами.

В программу включены такие направления как: силовые комплексы упражнений для всех групп мышц: фитнес – йога, фит –болл.

Отличительной особенностью программы является, усложнение двигательной деятельности, ориентация на двигательную инициативность и соревновательность, обогащение физкультурно-оздоровительной среды. Осуществление физкультурно-образовательной деятельности с учетом двигательных потребностей обучающихся, и освоения этапов спортивной подготовки.

Адресат программы: обучающиеся школьного возраста от 7 до 16 лет.

Характеристика возраста:

Младший школьный возраст.

С 7 до 10 лет детей относят к возрастной группе «младшая школа». Это не самый простой период в жизни ребенка. Сейчас идет активное развитие психики и личности. Появляются новые личностные качества, начинают функционировать особые психологические механизмы.

Начиная с первого класса идет быстрое волевое развитие:

- Формирование нравственных качеств.
- Развитие волевого интеллекта, нацеленность на результат

Продолжается развитие дыхательной и сердечной системы, в зависимости от индивидуального развития ребёнка и его генетических особенностей. Происходят положительные изменения в развитии головного мозга, характерные для младшего школьного возраста. В этом возрасте для гармоничного развития ребёнка нужны занятия спортом, подвижные игры.

Средний школьный возраст (от 11-12-ти до 16-ти лет) — переходный от детства к юности. Он совпадает с обучением в школе (5–9 классы) и характеризуется глубокой перестройкой всего организма. Период полового созревания совпадает с пубертатным скачком роста и является одним из важнейших переломных этапов в индивидуальном развитии организма.

Характерные особенности:

- физический рост и развитие;

- развитие интеллектуальных качеств;

Занятия ведутся с учётом поло - возрастных и физических особенностей обучающихся.

Методика комплектования группы прием детей осуществляется на основании письменного заявления родителей, согласия на обработку персональных данных детей и родителей, медицинского заключения, с учетом составленного расписания образовательного учреждения (школа), которое посещает учащийся.

Группа формируется с учетом половозрастных, индивидуально-психологических, физических и иных особенностей и состояний учащихся.

Срок реализации программы: 1 год, 36 недель, 9 месяцев, 216 ч.

Форма обучения – очная.

Особенности организации образовательного процесса:

Допускается усложнение или упрощение материала с индивидуальным подходом к каждому учащемуся, исходя из индивидуально-психологических, физических или иных особенностей и состояния учащихся, а также смещение тем в условиях обучения в дистанционном режиме.

Наполняемость учебной группы составляет 15-17 человек.

Режим занятий - 1 год обучения; 3 раза в неделю по 2 учебных часа, перерыв между занятиями 10 минут.

Цель: формирование физической и эстетической культуры личности ребёнка, посредством развития физических качеств и способностей для занятий аэробной гимнастикой.

Задачи:

Образовательная:

- Познакомить с базовыми шагами и элементами спортивной аэробики, научить правильно их выполнять;
- Совершенствовать выполнение упражнений силового характера, быстроты, координации, выносливости и ловкости.

- Совершенствовать выполнение упражнений на гимнастических снарядах и как правильно их выполнять.

Развивающая:

- развивать физические качества;
- развитие креативности;
- развитие кооперации;
- развитие критического мышления.

Воспитательная:

- воспитывать дисциплинированность, ответственность, аккуратность, вежливость, силу воли;
- воспитание уважения к культуре других народов.

Комплекс основных характеристик программы

Объём программы: общее количество учебных часов, необходимых для освоения программы 1 год обучения: занятия проходят 3 раза в неделю по 2 часа, итого 6 x 36 недель - 216 часа.

Содержание программы.

Раздел 1. Вводное занятие (количество часов - 4)

Обучение в этом разделе начинается с вводного занятия на котором обучающиеся проходят инструктаж по технике безопасности, правилам поведения при пожаре, поведения на занятии и беседы по профилактике противоправного поведения детей школьного возраста. Знакомство с требованиями и правилами проведения занятий. Гигиенические требования.

Форма контроля: беседа, опрос

Раздел 2. ОФП (количество часов – 100)

ОФП - общая физическая подготовка. Содержание данного раздела направлено на развитие основных физических качеств обучающихся (быстрота, сила, координация, выносливость, гибкость, ловкость)

Общеразвивающие и специальные упражнения с дополнительным оборудованием и без него. Подвижные игры.

Форма контроля: сдача нормативов.

Раздел 3. Акробатика (количество часов -26)

Знакомство с акробатикой как одним из видов гимнастики, который состоит из упражнений на гибкость, ловкость, координацию, силу и выносливость.

Специальные подготовительные упражнения на укрепление, силу, гибкость позвоночника и суставов.

Форма контроля. Выполнение комплекса упражнений.

Раздел 4. Основы аэробной гимнастики (количество часов - 10)

Содержание этого раздела знакомит обучающихся с основами аэробной гимнастики: базовыми шагами спортивной аэробики, комбинациями различных спортивных упражнений в сочетании с базовыми шагами аэробики, направленными на совершенствование техники двигательных действий.

(Передвижение по залу: Джампин - джек – прыжок ноги врозь - ноги вместе, кнее – прыжок с согнутым коленом, ланч – прыжок выпад, скип - прыжок с выбросом ноги (голени), батман- мах, в прыжке с прямой ногой вверх)

Форма контроля: показательные выступления.

Раздел 5. Упражнения с использованием специального оборудования (количество часов - 34)

Содержание раздела направлено на повышение интереса к занятиям, через использование мобильного специального оборудования:

- упражнение с использованием гимнастической скамейки;
- упражнение с использованием гимнастической большим мячом (фитболе) .
- упражнения со скакалкой;
- упражнения с использованием снаряд напольные брусья (Паралетсы);
- упражнения с использованием прыжковый батут

– компактные тренажеры.

Форма контроля. Выполнение комплекса упражнений.

Раздел 6. Специальная – двигательная подготовка. (количество часов – 20) Этот раздел программы, предназначен для обучения и совершенствования соревновательной сложной двигательной техники мышечных действий, называется упражнения сложности аэробной гимнастики.

Соревновательная программа, состоит из основных структурных групп элементов сложности (динамическая и статическая сила, прыжки, гибкость). Качество соревновательной композиции, выполняется с отличной техникой исполнения и точностью элементов сложности.

Форма контроля: Соревнования, показательные выступления.

Раздел 7. Показательные выступления. Соревнования (количество часов - 12)

Содержание раздела показывает итоговый уровень обучения, на основных этапах программы и планомерного развития учащихся, с подготовкой к спортивным достижениям, для лучшего результата, в ходе соперничества в спортивном виде.

Форма контроля: соревнования, показательные выступления

Раздел 8. Сдача нормативов (количество часов - 4)

Вступительное - проводится в середине учебного года, итоговое – проводится в конце учебного года.

Раздел 9. Спортивно – оздоровительные занятия (количество часов - 4)

Фитнес – йога, корригирующие упражнения.

10 . Итоговое занятие (количество часов -2)

Показательные выступления для родителей.

Планируемые результаты:

Формирование устойчивой мотивации к систематическим занятиям спортом.

Освоение данных объёмов общей и специальной физической подготовки.

К концу учебного года дети будут знать:

- дисциплинарные нормы поведения;
- гигиенические требования;
- основы общей физической и специальной подготовки;
- технику выполнения шагов и элементов;
- правила соревнований по спортивной аэробике.

К концу учебного года дети будут уметь:

- выполнять нормативы общей и специально физической подготовки;
- выполнять нормативы спортивной аэробики;
- технически правильно выполнять изученные аэробные шаги и комбинации.

Будут сформированы личностные качества:

- аккуратность,
- ответственность,
- дисциплинированность,
- сила воли.

Комплекс организационно-педагогических условий.

Учебный план

№	Тема	Объем часов			Форма промежуточной аттестации
		всего	теор.	практ	
1.	Раздел 1. Вводное занятие. Инструктаж по ТБ.	4	2	2	Сдача нормативов.
2.	Раздел 2. ОФП.	100	1	99	
3.	Раздел 3. Акробатика.	26	2	24	
4.	Раздел 4. Основы аэробной гимнастики.	10	1	9	
5.	Раздел 5. Упражнения с использованием специального оборудования	34	2	32	
6.	Раздел 6. Специальная - двигательная подготовка.	20	2	18	
7.	Раздел 7. Показательные выступления. Соревнования.	12	1	11	
8.	Раздел 8. Сдача нормативов.	4		4	
9.	Раздел 9. Спортивно – оздоровительные занятия.	4	1	3	
10.	Итоговое занятие.	2		2	
	Итог	216	12	204	

Календарный учебный график (1, 2 группы)

Раздел / месяц	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	Итого
Раздел 1	4									4
Раздел 2	8	8	10	6	8	10	10	8	4	72
Раздел 3	2	4	4	4	4		4		2	24
Раздел 4	2	4	2	2	2		4		2	18
Раздел 5	2	6	6	8	8	10	6	12	6	64
Раздел 6.		6	2			2	2	2	2	16
Раздел 7.				4		2		2		8
Раздел 8.				2					2	4
Раздел 9.				2					2	4
Итоговое занятие.									2	2
Всего	18	28	24	28	22	24	26	24	22	216

Учебно – тематическое планирование

№ п/ п	Дата	Тема	Объем часов			Форма занятия	Форма аттестации(к онтроля)
			Всего	Теория	Практ.		
1.	Сентябрь	«Инструктаж по ТБ. Беседа по профилактике противоправного поведения несовершеннолетних» Гигиенические требования.	2	2		учебное занятие	
2.	Сентябрь	Общее представление о программе обучения. Общеразвивающие упражнения.	2	2		учебное занятие	
3.	Сентябрь	Беговые и прыжковые упражнения.	2		2	учебное занятие	
4.	Сентябрь	Акробатика.	2	1	1	учебное занятие	
5.	Сентябрь	Силовой комплекс.	2		2	учебное занятие	
6.	Сентябрь	Базовые шаги аэробики.	2	1	1	учебное занятие	
7.	Сентябрь	Упражнения на силу, координацию и быстроту.	2		2	учебное занятие	
8.	Сентябрь	Упражнения на гибкость.	2		2	учебное занятие	
9.	Сентябрь	Упражнения со скакалкой.	2		2	учебное занятие	
10.	Октябрь	Акробатика.	2		2	учебное занятие	
11.	Октябрь	Упражнения с использованием степ- платформы.	2	1	1	учебное занятие	
12.	Октябрь	Упражнения на быстроту, ловкость.	2		2	учебное занятие	
13.	Октябрь	Упражнения со спортивными мячами.	2		2	учебное занятие	
14.	Октябрь	Специальная двигательная подготовка.	2	1	1	учебное занятие	
15.	Октябрь	Акробатика.	2		2	учебное занятие	
16.	Октябрь	Комбинации. Изучение и совершенствование базовых шагов аэробики.	2	1	1	учебное занятие	

17.	Октябрь	Беговые и прыжковые упражнения.	2		2	учебное занятие	
18.	Октябрь	Упражнения на гибкость.	2		2	учебное занятие	
19.	Октябрь	Упражнения со скакалкой.	2		2	учебное занятие	
20.	Октябрь	Упражнения на координацию, выносливость.	2		2	учебное занятие	
21.	Октябрь	Специальная двигательная подготовка.	2	1	1	учебное занятие	
22.	Октябрь	Комбинации спортивной аэробики.	2		2	учебное занятие	
23.	Октябрь	Специальная двигательная подготовка.	2		2	учебное занятие	
24.	Ноябрь	Упражнения на силу, ловкость.	2		2	учебное занятие	
25.	Ноябрь	Общие физические упражнения.	2		2	учебное занятие	
26.	Ноябрь	Акробатика.	2		2	учебное занятие	
27.	Ноябрь	Силовой комплекс.	2		2	учебное занятие	
28.	Ноябрь	Беговые и прыжковые упражнения.	2		2	учебное занятие	
29.	Ноябрь	Упражнения на гибкость.	2		2	учебное занятие	
30.	Ноябрь	Специальная двигательная подготовка.	2		2	учебное занятие	
31.	Ноябрь	Упражнения с использованием специального оборудования	2	1	1	учебное занятие	
32.	Ноябрь	Упражнения на фитболах.	2		2	учебное занятие	
33.	Ноябрь	Общие физические упражнения на пресс, спину, быстроту.	2		2	учебное занятие	
34.	Ноябрь	Комбинации спортивной аэробики.	2		2	учебное занятие	
35.	Ноябрь	Упражнения со степ – платформой.	2		2	учебное занятие	
36.	Ноябрь	Акробатика.	2		2	учебное занятие	
37.	Декабрь	Специальная двигательная подготовка.	2	1	1	учебное занятие	
38.	Декабрь	Соревнования	2		2	соревнование	

39.	Декабрь	Упражнения на брусьях - параллельно.	2		2	учебное занятие	
40.	Декабрь	Комбинации спортивной аэробики.	2		2	учебное занятие	
41.	Декабрь	Специальная двигательная подготовка.	2		2	учебное занятие	
42.	Декабрь	Упражнения на гибкость.	2		2	учебное занятие	
43.	Декабрь	Эстафеты с мячом.	2		2	учебное занятие	
44.	Декабрь	Упражнения с резиновым амортизатором на силу.	2		2	учебное занятие	
45.	Декабрь	Сдача нормативов.	2		2	учебное занятие	сдача нормативов
46.	Декабрь	Показательные выступления.	2		2	учебное занятие	
47.	Декабрь	Упражнения со скакалкой.	2		2	учебное занятие	
48.	Декабрь	Спортивно – оздоровительные занятия: фитнес – йога.	2	1	1	учебное занятие	
49.	Январь	Инструктаж по ТБ. Упражнения ОФП.	2	1	1	учебное занятие	
50.	Январь	Комбинации спортивной аэробики.	2		2	учебное занятие	
51.	Январь	Упражнения на гибкость.	2		2	учебное занятие	
52.	Январь	Акробатика.	2		2	учебное занятие	
53.	Январь	Упражнения на фитболах.	2		2	учебное занятие	
54.	Январь	Упражнения со степ – платформой.	2		2	учебное занятие	
55.	Январь	Подвижные игры	2		2	игра	
56.	Январь	Упражнения на батутах.	2		2	учебное занятие	
57.	Январь	Упражнения со скакалкой.	2		2	учебное занятие	
58.	Январь	Акробатика.	2		2	учебное занятие	
59.	Январь	Силовой комплекс.	2		2	учебное занятие	
60.	Февраль	Специальная двигательная подготовка.	2		2	учебное занятие	
61.	Февраль	Соревнования.	2		2	соревнование	

62.	Февраль	Упражнения на гибкость.	2		2	учебное занятие	
63.	Февраль	Беговые и прыжковые упражнения.	2		2	учебное занятие	
64.	Февраль	Упражнения с использованием специального оборудования	2		2	учебное занятие	
65.	Февраль	Упражнения с мячом.	2		2	учебное занятие	
66.	Февраль.	Упражнения с мед.болами.	2		2	учебное занятие	
67.	Февраль	Упражнения на быстроту и координацию.	2		2	учебное занятие	
68.	Февраль	Комплекс ОФП.	2		2	учебное занятие	
69.	Февраль	Упражнения на гибкость.	2		2	игра	
70.	Февраль	Эстафеты с мячом.	2		2	учебное занятие	
71.	Февраль	Упражнения на фитболах.	2		2	учебное занятие	
72.	Март	ОФП на пресс, спину, координацию.	2		2	учебное занятие	
73.	Март	Беговые и прыжковые упражнения.	2		2	учебное занятие	
74.	Март	ОФП на ноги и руки.	2		2	учебное занятие	
75.	Март	Базовые шаги аэробики.	2		2	учебное занятие	
76.	Март	Упражнения на гибкость.	2		2	учебное занятие	
77.	Март	Упражнения со степ – платформой.	2		2	учебное занятие	
78.	Март	Акробатика.	2		2	учебное занятие	
79.	Март	Упражнения со скакалкой.	2		2	учебное занятие	
80.	Март	Специальная двигательная подготовка.	2		2	учебное занятие	
81.	Март	Комбинации спортивной аэробики.	2		2	учебное занятие	
82.	Март	ОФП на ноги и руки, выносливость.	2		2	учебное занятие	
83.	Март	Эстафеты с мячом.	2		2	учебное занятие	
84.	Март	Акробатика.	2		2	учебное занятие	

85.	Апрель	Упражнения на брусьях – параллельно.	2		2	учебное занятие	
86.	Апрель	Упражнения на батутах.	2		2	учебное занятие	
87.	Апрель	Беговые и прыжковые упражнения.	2		2	учебное занятие	
88.	Апрель	Упражнения на брусьях – параллельно.	2		2	учебное занятие	
89.	Апрель	Упражнения со степ – платформой.	2		2	учебное занятие	
90.	Апрель	Упражнения на гибкость.	2		2	учебное занятие	
91.	Апрель	Специальная двигательная подготовка.	2		2	учебное занятие	
92.	Апрель	Соревнования	2		2	соревнование	
93.	Апрель	ОФП комплекс упражнений.	2		2	учебное занятие	
94.	Апрель	Упражнения на фитболах.	2		2	учебное занятие	
95.	Апрель	Эстафеты с мячом.	2		2	учебное занятие	
96.	Апрель	Упражнения на фитболах, балансировочных подушках.	2		2	игра	
97.	Апрель	Беговые и прыжковые упражнения.	2		2	учебное занятие	
98.	Май	Упражнения на батутах.	2		2	учебное занятие	
99.	Май	Упражнения со степ - платформой.	2		2	учебное занятие	
100.	Май	Упражнения на гибкость.	2		2	учебное занятие	
101.	Май	Упражнения со скакалкой.	2		2	учебное занятие	
102.	Май	Упражнения на развитие силы.	2		2	учебное занятие	
103.	Май	Акробатика.	2		2	учебное занятие	
104.	Май	Комбинации спортивной аэробики.	2		2	учебное занятие	
105.	Май	Специальная двигательная подготовка.	2		2	учебное занятие	
106.	Май	Корректирующие упражнения.	2	1	1	учебное занятие	
107.	Май	Сдача нормативов.	2		2	учебное занятие	сдача нормативов

108.	Май	Итоговое занятие. Показательные выступления.	2		2	учебное занятие	
		Итого	216 ч.	15ч.	201ч.		

Методическое обеспечение программы

Оценочные материалы

Пакет диагностических методик, позволяющих определить достижение учащимися планируемых результатов, а также материалы к промежуточной (итоговой при наличии) аттестации.

Таблица промежуточной аттестации (Приложение №1)

Нормативы

(показатели совершенствования двигательного умения)

Показатели	5	4	3	2
1.Сила (отжимание - кол – во раз)	60	50 - 69	40 - 49	До 40
2. Гибкость (складка ноги вместе и врозь, шпагаты)	100%	80%	50%	30%
3. Выносливость, скорость (прыжки на скакалке - на время , и счёт)	400 - 600	300 - 400	200 - 300	менее 100

Оценочный лист

Уровень усвоения программы	
Высокий уровень - 5	15
Выше среднего - 4	12- 14
Средний уровень - 3	9 -11
Низкий уровень - 2	Меньше - 9

Учебно –методический комплекс

Методические разработки, статьи:

Статья «Зарядка – физическая , историческая, нужная»

Аннотация: в статье мы рассказываем, и анализируем современное представление о физической утренней зарядке, и соотношение мнений в нескольких поколениях, в борьбе за здоровый дух населения. А также развитие определённости населения, для физического совершенствования, как формирование сознательных качеств личности.

<https://cloud.mail.ru/public/ToYj/K33NZg6nR>

Конспект занятия «Упражнения на брусках»

Аннотация. Занятие направлено на развитие координационных, скоростно-силовых способностей и ловкости через выполнение комплекса упражнений на брусках.

<https://cloud.mail.ru/public/HZkn/L2Cn9fVW5>

Методы, формы и технологии обучения применяемые при реализации программы

Методы обучения: словесный (строго – регламентированный), методы обучения двигательным действиям и методы воспитания физических качеств, игровой метод, соревновательный метод, общепедагогические методы (словесные, наглядные методы).

Формы обучения и виды занятий: учебное занятие, игровой, соревновательный.

Педагогические технологии:

- личностно-ориентированная технология, основывается на индивидуализации и дифференциации приобретения универсальных учебно – спортивных и оздоровительных знаний в направлениях образовательной программы для дальнейшего их применения в жизнедеятельности и трудовых умениях.

- интегрированного обучения, на занятиях большое внимание уделяем развитию основных физических умений и качеств, изучению базовых основ аэробной гимнастики, основ силовой подготовки, гибкости и хореографии, а также формирование системы жизненных ценностей и развитие волевых качеств, полученные при этом знания, используются для развития познавательной сферы ребёнка, и его психофизического становления как личности.
- развивающего обучения, занятия направлены на развитие социальных, психологических и физиологических функций, обеспечивается формирование ценностных установок; ориентирует на уровень знаний в здоровьесберегающих технологиях, и на развитие потенциальных возможностей ребенка.
- здоровьесберегающие технологии, образовательная программа включает в себя методы оздоровительной работы в теории и практике. Во время урочных занятий, лекций, спортивно - оздоровительных, совместные занятия с родителями а также вводно - теоретические занятия по вопросам гигиены и техники безопасности. Восстановительные мероприятия, проводимые после соревновательной деятельности и целесообразное построение тренировочного процесса, разной направленности и отдыха проводимое под музыкальное сопровождение.
- информационно-коммуникационные технологии, использование на уроке обучающих презентаций позволяет легче усваивать новый материал и закреплять старый, способствуют развитию зрительного восприятия, и памяти.
- игровые технологии, игровые технологии способствуют развитию целого ряда психических и физиологических процессов в организме ребёнка, к числу которых относятся физические умения и качества, внимание, память, воображение, мышление, речь и восприятие. Подвижные игры

способствуют общей физической подготовке и специальной, а также разносторонне развивают организм и его функциональные системы.

Использование дистанционных образовательных технологий при реализации программы:

Реализация программы возможна в дистанционном режиме с использованием образовательной платформы МАХ.

Электронный образовательный ресурс:

- Сайт: Sportadvice.ru (Элементы спортивной аэробики - обзор самых эффективных комплексов. Фото, и видео-уроки для начинающих).
Ссылка: <https://sportadvice.ru/elementy-aerobiki>
- Сайт: Всероссийская федерация спортивной аэробики (#ВФСА)
Ссылка: vk.com/aerobicrussia
- Сайт: Общественное Объединение “Федерация Аэробной Гимнастики ”, сокращенное название – “AGF”.
Ссылка: <https://agf.az/ru/disciplines/aer/>

Алгоритм учебного занятия:

- Построение, строевые упражнения, приветствие, определение темы занятий.
- Разминка (подготовка физической и психологической формы ребёнка)
- Основная часть (изучение и закрепление изучаемого материала).
- Заминка (готовность детского организма к заключительной части)
- Заключительная часть (Гибкость и релаксирующие упражнения)
- Построение, подведение итогов, домашнее задание.

Глоссарий профессиональной терминологии

Использование спортивной терминологии в тренировках и выступлениях необходимо, так как это система специальных названий, которая четко и лаконично описывает суть и особенности движений и техник. В спорте часто используются международные термины, что позволяет спортсменам и тренерам из разных стран понимать друг друга без лишних объяснений. Знание и использование спортивной терминологии помогает эффективно общаться, быстро понимать инструкции и повышает эффективность тренировочного процесса.

Батман тандю - выставление прямой ноги на носок)

Батман –мах – прямой ногой вперёд, в сторону.

Баттерфляй – упражнение из положения в наклоне, ноги в широкой стойке, перемах туловищем на 180,360 градусов с отрывом от пола, в горизонтальном положении, с приземлением в основную стойку.

Венсон – упражнение из упора лёжа, с забросом одной прямой ноги на плечо, в упражнении – отжимание.

Гелликоптер (вертолёт) – упражнение из седа ноги врозь, поочередный замах ног в одну сторону, показывая круг, с переворотом в упор лёжа.

Деласал (флайр) – упражнение из упора на прямых ногах врозь, в наклоне с упором на одну руку. Силовое движение с поочередным замахом вверх ног врозь в одну сторону, с полным оборотом на 360 градусов, в упор лёжа.

Джампин – джек - прыжок ноги врозь в широкую стойку, ноги вместе с различными движениями рук.

Кнее – прыжок с согнутым коленом, ноги вместе.

Козак (элемент русского народного танца «казачёк») – прыжок вперёд на 45 градусов, из основной стойки с одной ногой согнутой, второй ногой прямой, приземление в основную стойку.

Ланч – прыжок выпад вперёд, ноги вместе.

Либелла (иллюзион) – упражнение из основной стойки, руки вверх, нога на носок, поворот 360 градусов по вертикальной оси с прямой ногой вверх, с приземлением в основную стойку.

Пассе – упражнение с поворотом, на одной ноге, вторая согнута в колене или прямая на 45 градусов или 180 градусов с захватом, приземление в основную стойку.

Пур – де Бра - наклоны к ноге с опоры – у станка.

Релеве ляп - поднимание прямой ноги через разгибание).

Скип – прыжок на прямых ногах с ударом голени вперёд.

Спиннеры – платформа для отработки вращений на одной ноге.

Страдл – прыжок ноги врозь углом вперёд на 45 градусов, с приземлением в стойку ноги вместе.

Тандю жете - бросок прямой ногой до 45 гр.) в любых вариантах.

Турн – прыжок с поворотом 360 градусов из основной стойки, приземление в основную стойку.

Уголок – упражнение из седа ноги вместе или врозь, подъём туловища на прямых руках вперёд, и удержание или поворот на 360 градусов, приземление в сед.

Фит – болл – упражнения на большом мяче.

Фитнес – йога – упражнения гибкости и равновесия, выполняемые с учётом оздоровления детского организма и релаксации.

Кадровое обеспечение:

Педагог: Мутин Иван Сергеевич - педагог дополнительного образования первой квалификационной категории.

Образование: высшее педагогическое, "Иркутский государственный педагогический институт", 2024 год.

Специальность: педагог по физической культуре по специальности: «Физическая культура».

Педагогический стаж: 6 лет.

Условия реализации программы:

Зал для хореографии, раздевалки (муж.,жен.), сан.узел.

Перечень необходимого оборудования:

- одежда: удобная, спортивная, не сковывающая движений;
- медиатека на USB носителе;
- обувь: кроссовки, кеды;
- скакалка;
- мяч резиновый, детский – большой и малый, утяжелённый;
- коврики (для фитнеса или йоги), татами спортивные;
- степ платформа;
- резиновые амортизаторы;
- гантели 0,5 гр., 1 кг.,2 кг., грузы.
- колесо для упражнений на пресс;
- спортивные палочки;
- напольные брусья (параллельные);
- гимнастический грибок;
- балансировочные сферы;
- тренажеры: спиннеры;
- гимнастические подкидные мостик и дорожка;

При реализации программы также созданы условия для детей с ограниченными возможностями здоровья и инвалидностью, благодаря которым дети могут в полной мере участвовать в образовательном процессе и развиваться, наравне со своими сверстниками: размещены светодиодные уличные бегущие строки, на них отображается текстовая информация с названием и всей информацией об учреждении (режим работы администрации, график проведения занятий, список объединений, реализующих дополнительные общеразвивающие программы), установлены тактильные пиктограммы (с подписью Брайля).

Дополнительная информация

Дополнительная общеразвивающая программа «Аэроатлетик – фитнес. Ритмы аэробики» составлена с учётом социально-экономического компонента. Содержания программы ориентировано на приоритетные направления социально-экономического развития региона, с возможностью реализация комплекса следующих образовательных и воспитательных мероприятий:

- приглашение профессионалов: встречи и мастер-классы с тренерами, спортивными врачами, физиотерапевтами, спортивными психологами, диетологами и другими специалистами.
- судейская практика – это отличная возможность для детей развить важные навыки, получить ценный опыт и оставаться в спорте в будущем. Правильная организация и поддержка помогут детям стать компетентными, ответственными и уверенными в себе судьями. Это вклад не только в их спортивное развитие, но и в формирование их личности.
- посещение музея спортивной славы (СК «Труд»)

Воспитательный потенциал программы направлен на обеспечение системного педагогического сопровождения личностного развития детей, формирования гражданских, патриотических и нравственных качеств, через проведение массовых мероприятий, совместной деятельности обучающихся и родителей (законных представителей), развития их способностей и одарённости, включает ряд мероприятий направленных на:

- формирование у обучающихся гражданской нравственной позиции, и развитии способностей, через проведение массовых мероприятий:
- формирование у детей стойкого интереса к здоровому образу жизни и творческому подходу в развитии и популяризации физической культуры и спорта в Иркутской области - участие в фестивале «Фитнес – стиль», в

соревнованиях по ОФП и СФП, посвящённые Содружеству народов России.

- формирование патриотических качеств, через проведение массовых мероприятий: участие в соревнованиях, посвященные Дню защитника Отечества, Дню Победы и другим важным датам; участие в благотворительных акциях.

Повышение осведомленности обучающихся о рисках и последствиях противоправного поведения и употребления психоактивных веществ (ПАВ), формирование у них ответственного отношения к своему здоровью и будущему, а также развитие навыков принятия безопасных решений:

–беседа по профилактике противоправного поведения несовершеннолетних и употребления ПАВ.

–просмотр видеоматериала по профилактике противоправного поведения несовершеннолетних «Центр профилактики, реабилитации и коррекции»:

<http://цпрк.образование38.рф/pomogator/>

<https://yandex.ru/video/preview/11058645755532865592>

<https://yandex.ru/video/preview/13510775493198966006>

<https://yandex.ru/video/preview/10049450930724297203>

<https://yandex.ru/video/preview/16277035437749123667>

Ссылка на план УВР: <https://cloud.mail.ru/public/p2YR/9RtBaGqbp>

Промежуточная аттестация детей объединения «Спортивная аэробика», программа «Аэроатлетик – фитнес. Ритмы аэробики»

Педагог _____, группа № _____ дата проведения _____

	Фамилия воспитанника	Оценка знаний, умений и навыков, предусмотренных программой													
		Теоретические знания по разделам программы			Практические умения и навыки по основным разделам программы										
		Технику безопасности на занятиях	Социальные нормы поведения	Гигиенические требования	отжимание- 70 раз,	упражнения на пресс- 80 раз	бег 100 м:	прыжки на скакалке на время и счет	Прыгучесть	Гибкость	Владеть чувством ритма, музыки;	выполнять нормативы общей и специально физической подготовки;	☐ выполнять нормативы спортивной аэробики;	Уметь использовать сложные двигательные действия используемые в соревновательной деятельности	общий балл
1															
2															
3															
4															
5															
6															
7															
8															
9															
10															

